

# 小学心理健康教育活动计划及总结 小学心理健康教育教案(汇总5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 小学心理健康教育活动计划及总结篇一

教育学生懂得什么是创造，创造并不高深莫测，是生活中无处不在的；激发学生的创造欲望与灵感。知道创造是一个人产生新思想、创造新事物的能力；知道学习中要有创造，这样才能使学习成为快乐的事；学习才能学得好，记得牢。

画好活动内容的圆形图，写上联想内容的纸条、录音机、轻音乐录音带。

(一) 导入

(二) 学文明理：

教师讲述课文中有关猴子的寓言故事。请学生们产一说：如果没有第一只走下树来的猴子，其他猴子能吃到美味的食物吗？(学生分组进行讨论后选出自己小组的代表发言)。教师：我们有今天的生活，都是因为人类的创造，我们的一切都离不开创造。那么创造是不是非常困难，只有天才才能进行创造呢？我们来听听同学讲的故事。(学生讲鲁班发明锯子的故事)。教师：鲁班的故事一定对同学们有所启发。其实我们的生活周围就有创造。学习、活动、游戏中都会不创造。

(三) 活动明理

1、做看谁画得最美的活动(时间三分钟)。教师：看到同学伞兵画，感到同学们都很聪明，每一张画都有不同，都有自己的创造。下面，小兔子遇到了危险，我们来帮助它渡过难关。

2、谁来帮助小兔子。(学生用书中的“动动脑”游戏)。(此活动需要学生通过讨论得出结论)。教师：小兔子脱离了危险，我们也来放松一下。(播放轻音乐)。

3、做拆字游戏(教师可以参照学生用书中的活动，也可以课前自己准备一些学生本学期所学过的汉字进行拆字游戏，既训练学生创新思维，又能使学生感到学习中也有创造的乐趣。)

4、比一比，看谁最先填上数字(教师将课前准备好的画有六等分的圆形图挂在黑板上，并将1、2、3、4、8几个数字按顺时针方向填在图上)。教师：现在我们开展一个创造大比赛，看谁能想得多、想得好、想得妙。(教师将课前准备好的写有联想词语的字条张贴在黑板上，请学生进行联想。)

#### (四) 总结全课

教师：今天我们做了一些游戏和活动，同学们知道了人的生活离不开创造，每一个人都有创造的能力，在学习中有创造，就可以使我们的学习充满了快乐。请同学们下课后将书上没有做过的游戏和活动做完，在做这些游戏和活动中，你会变得更聪明，也会使自己的创造力更强。(此课活动很多，教师在讲课前可以做出自己的选择。)

## 小学心理健康教育活动计划及总结篇二

### 第一课时

#### 倾听心灵的声音

活动目的：通过宣传心理健康的相关小故事，小常识，让学生了解心理学，引导广大学生保持积极的生活态度，学会心理调适的基本技巧，为广大学子的健康成长营造积极向上的心理健康氛围。活动过程：

一、故事大赛（选取关于心理小故事和小常识，关于挫折，关于励志的文章）。二、学唱歌曲《明天会更好》三、健康知识讲座。

## 第二课时

### 畅游心海

活动目的：通过一个个各方面趣味知识，揭开心理学的神秘面纱，让学生更加全面的了解心理学，增加心理学的趣味性，使学生更加容易接受。

活动过程：

一、健康知识大赛：做一个箱子，用抽奖的形式，将所有的题目放在里面，每组派3名代表参加，抽题，答对的现场奖励一个小礼品，答错则放回箱子（用选择或者判断的形式）。

二、心理大观园——心理学知识、图片展 展览收集的心理活动图片，心理健康知识

三、心理格言征集活动

以四人小组为单位，创作心理健康方面的格言，可以是反映生活，学习、情感等，内容积极向上，字数在30字以内。最后评选出10条优秀的格言。

## 第三课时

### 送上一缕阳光

同学们，在寒冷的冬天，当一缕阳光照耀在你身上的时候，你会有什么样的感觉呢？（温暖、舒适）是的，在寒冷的时候，在黑暗的时候，我们需要阳光，因为阳光带给我们温暖、舒适，使我们心情愉快。可是，你们知道吗？并不只有太阳才能给我们带来阳光，实际上，我们每个人都是一个小太阳，都会放射出温暖的阳光。同学们，你们愿意做一个小太阳，给身边的人送上一缕阳光吗？（出示课题：送上一缕阳光）

其实，想要送给别人阳光并不难，只要大家学会一项本领，那就是称赞别人（板书：称赞别人）

## （二）、学习称赞别人的方法

有的同学可能会说：“称赞别人还不简单吗？”是这样吗？咱们请一位同学上台来，大家一块儿来称赞称赞他，看看同学们会不会称赞别人。

1、同学们都明白了该怎样称赞别人，那么现在请大家拿出准备好的小卡片，在卡片上给你们这组其余的六位同学写上一句赞语。受到称赞的同学在卡片背面记录下同学们称赞你的话。完成后投入“阳光信箱”。2、小组活动、交流。

3、老师从信箱中随意抽去几张卡片，读给大家听，并询问称赞别人时和被别人称赞时的感受。

（1）当别人称赞你时，你的心情怎样？（2）当你称赞别人时，你觉得他（她）怎样？

4、给称赞别人称赞的好的同学颁发“阳光小天使”奖牌。

## （四）、总结

是的，同学们，让我们去尽情的享受别人对自己的称赞，也真诚的称赞别人，为身边的每一个人送上一缕温暖的阳光吧！

## 第四课时

### 生活对我说

活动目的：通过活动让学生知道一个人的健康不仅指身体的健康，更包括心理的健康。让学生争做乐观、自信、热心的健康的人。活动过程：

一、提出困扰，请求同学老师的帮助。

生述：我的学习成绩1—5年级一直比我的好朋友好，可最近的几次考试我的成绩却都不如他，同学们你们能理解我现在的心情吗？你们能告诉我应该怎么办呢？ 同学讨论。

二、通过活动帮助有困难的同学领悟道理。

1、出示两个小人：一个是“太好了”，一个是“太糟了”，平时这两个小人常常在你身边。 2、突然下雨了，他们各想到了什么？ 同学自由发言。

（太糟了，我没带伞，又要淋雨了；太糟了，我最爱上的体育课又上不起来了；太糟了，今天穿的这身干净衣服又要弄脏了……）

（太好了，农作物可以“饱餐”一顿了；太好了，这场雨可以冲洗一下城市的灰尘，给我们带来清新的空气了；太好了，雨中的景色特别美……） 3、两种想法对我们有什么影响呢？ 4、讲故事。

一家有两个小孩，大孩子整天愁眉苦脸，泪水不断，另一个却整天笑口常开，健康快乐。爸爸就感到非常奇怪了，同样地对待这两个孩子，怎么会有这样不同的表现呢？一天，爸爸就特意买了一大堆的玩具悄悄地放在了大孩子的卧室里，准备给他一个惊喜，让他也开心一下，乐一乐；爸爸又放了

一堆狗屎在小儿子的房间里，想让爱笑的小儿子也生一次气。

6、生活中你遇到失败或在不顺利的情况下一般会如何想呢？

7、出示一张大白纸上有一个小墨点，白色代表快乐，不快乐只是一个小墨点，可很多人只注意了墨点。 三、小结。

人无论在什么情况下，特别是面对失败和逆境的时候也要微笑着说：“太好了！”，保持乐观的心态。

### 小学心理健康教育活动计划及总结篇三

教育学生知道宽容是一种美德；遇事能宽容别人是一种高尚的行为；诚恳、友善、不计较小事、能体谅别人是宽容的表现；学会宽容有助于自己的身心健康。知道待人宽容是美德，是高尚的行为；遇事不斤斤计较，不做得理不让人的事，愿意成为一个宽容的人。

录音机、轻音乐录音带、配乐录音故事：“将相和”。春意盎然的风景画两幅（一幅上色，一幅不上色）。

#### （一）导入：播放轻音乐（两分钟）

教师：同学们听到轻音乐时，心里一定感到很舒服。如果你刚才遇到了不愉快的事情，听到这样的音乐，也会觉得不愉快减轻了一些。

#### （二）学文明理

教师：在集体生活中，有时会发生一些令人不愉快的事。有些不愉快的事，经常是因为同学之间的误会或不理解而造成的。发生这样的情况时，我们应该怎么样做呢？请同学们听一听在我国流传了千百年的故事。播放：将相和的故事。教师：刚才的故事为什么能流传千百年，就是因为蔺相如的宽

容大度和廉颇的知错就改。在今天的生活中我们的仍旧需要像他们这样做。请学生分析李明和张丽的行为，并讨论他们的做法对个人和集体有什么好处。

### （三）活动明理

- 1、请同学们选择(学生用书中的活动1)（三分钟）
- 2、出示风景画，请学生做对比后引出xx和xx的优点。

## 小学心理健康教育活动策划及总结篇四

青春梦健康心同伴行

20xx年5—6月份

主办□xx学院

承办：学生工作处

协办：教务处校团委后勤处保卫处大健康学院

### （一）校级活动

1. 开幕式暨趣味心理运动会
2. “最美心灵使者”选拔赛
3. 青春健康主题辩论赛
4. 关注教师心理健康主题活动（见补充通知）
5. 心理健康教育先进集体与优秀个人评选活动
6. 闭幕式暨总结表彰会

## （二）院级活动

各专业学院根据本院学科特色和专业特点，自行组织开展丰富多彩的心理知识普及、宣传教育等活动，活动结束后将本院活动相关材料（通讯、简报或总结）及时报学工部心理健康教育中心。

（一）根据统一部署，各学院、相关部门积极配合，以保证本次活动顺利进行。

（二）各专业学院的活动开展由该院心理工作站牵头、院心理健康部负责具体落实、学校心理健康教育中心专兼职教师为该院提供专业指导。

（三）加强沟通交流，未尽事宜承办方将以补充通知予以告知。

## 小学心理健康教育活动策划及总结篇五

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存，小学生心理健康教育教案3。这些都与人的心理品质有关。可以说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让学生知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。



3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、课件(名言、图片、音乐等)。

2、心理小测试题。心理专家牌子夹

3、学生带好笔。学生奖品

4、相应材料（4 \* 5 5）

5、小花50朵，大花1朵

（一）快乐篇（学生绘画，背景音乐一）

导入，揭题。

1、师：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

学生拿起老师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。（老师拿起花）

师：这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。（老师放下花）人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

2、（点击课件，快乐篇）：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花（要有花开过程的动感美）

师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。（点击课件，返回到主界面）

3、揭示主题:风雨后,花儿绽放得更美丽(教师口述课题,贴大花)

师:把我们的心交给这句话,和老师一起慷慨激昂地说,……(教师手指课题)

故事:如何战胜挫折(从海伦·凯勒身上得到启发) 课件:图片话语话

请学生回答。

那海伦看到了什么?(点击课件)老师请班里朗读最好的同学来读海伦凯勒的内心独白。

师:你读到了海伦的内心世界里了,这就是海伦心中看到的世界。一个盲人眼中的世界。让人心动,让人感动。

名人的故事激励我们积极向上,让我们再次认识了海伦姐姐,你一定感受很深,讲出来与大家共享。

师引导:海伦面对人生挫折,没有自暴自弃,选择了与命运抗争,取得了成功。正因为如此(点击课件出示话)

6、教师小结:海伦姐姐,你不屈不挠的奋斗精神永远留在我们的心中。海伦的书

师:接下来这个故事是老师听来的,听后,深深地打动了我的心。这是个关于帽子的故事。(点击课件)

7、听老师讲故事:苏珊的帽子学生交流,教师引导。

苏珊在担心什么呢?

苏珊为何轻松自如了呢?

你想对苏珊或他的老师或他的同学说些什么吗？

师：当别人遇到挫折时，应该伸出援助之手，帮助别人战胜挫折。

8、师：小组讨论，假如你的同学遇到挫折，你会教他一招战胜挫折的方法吗？

（点击课件）

战胜挫折解决的办法有：a□发泄法：打枕头，写日记……

b转移法：到外面玩，做别的事……

c□换位法：别人遇到此事，会怎样做……

d□安慰法：塞翁失马，焉知非福……

e□求助法：找人倾诉，寻找办法……

……

教师根据学生的回答点击相应点，并引申拓展。

师：战胜挫折有那么多方法，如果你遇到了挫折，就可以用上这一招半势。

（四）彩虹篇

1、师：如果每次你都能战胜挫折，那挫折将成为你成长的宝贵财富，我们相信，风雨后，花儿绽放得更美丽！看！

2、（点击课件）女排姑娘的故事（三个阶段）音乐：《阳光总在风雨后》

师：中国女排重新登上世界最高领奖台，靠的是女排姑娘们顽强的毅力、奋力拼搏的精神和一次次不怕输的良好心理素质。听说教练和女排姑娘们最喜欢唱一首歌！

师：对！《阳光总在风雨后》

### (五) 升华篇

师：老师课前收集了一些关于挫折的名人名言。

#### 1、点击课件：

千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。——郑板桥

我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？——鲁迅

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。——贝多芬

学生朗读。读给自己，从你们的读中老师感到了你们战胜挫折的勇气和信心，为自己鼓掌！

#### 2、名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，

你能创作一句吗？送与好朋友共勉。拿出你的小花，请写上一句，并在末尾署上你的姓名，使此句成为你的名言。举一例后，互赠名言！

#### 3、总结（背景音乐《阳光总在风雨后》）

师：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！

勇敢面对生活, 有你、有我、有他, 让我们共同面对。

(点击课件) 听, 熟悉的旋律又充盈我们的课堂, 让我们在歌声中结束这节课吧!

5、师: 同学们、亲爱的少先队员们, 张开双臂, 挥动手中的小花, 一起哼唱这首歌吧! 笑着拥抱挫折吧!