

# 2023年职工心理健康宣传活动方案 心理健康活动方案(精选6篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 职工心理健康宣传活动方案篇一

：全校学生

西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

（团体游戏大饼、油条、豆浆）

以西宁三中第二届“5.25”心理健康节为契机，在为让学生找出自己与他人之间的共同之处并尝试发现自己的独特之处，最终增加学生在团体中的归属感。

## 职工心理健康宣传活动方案篇二

以学生为本，以学生的发展为本，自我探索、自我体验、自我感受、自我成长、助人自助

培养学生良好的心理素质和社会适应能力

- 1、通过班级心理辅导活动课，对学生进行人格辅导、学习辅导、休闲辅导等，实现心理健康的预防性、发展性目标。
- 2、设立“馨香一瓣”聊天室，让学生倾听心理的烦恼，在轻松愉快的氛围中，开启心扉，调适心理。

3、通过“心理驿站”广播节目，对学生来信来电进行解答。

4、通过“悄悄话”信箱，了解学生要解决的困难，让学生在无助时能及时得到老师帮助。

5、专家讲座，邀请心理专家对学生进行心理辅导。

6、通过“心理健康教育”宣传橱窗，向学生宣传心理健康知识。

7、通过《英育现代教育》、《蒲公英》、“心理之窗”栏目，引领学生解读心理健康教育知识。

## 1、学习辅导

它着重对学生的技能、学习情绪与动机进行训练与辅导。学习技能辅导主要是指观察力、注意力、记忆力和学习策略的训练，增强学生的这些学习技能有助于他们学业成绩的提高。学习情绪与动机是学生学习中的动力因素。

## 2、人格辅导

青少年成长发展的一个重要标志就是学会认识自我，学会认识他人，学会与他人沟通交往。人格辅导活动侧重于自我意识与自我控制，以及人际沟通两个方面。自我意识辅导活动旨在让学生对自我有一个全面的了解，要善于发现自己的长处，正确对待自己的长处，同时也要善于发现自己的不足，正确对待自己的不足。自我控制辅导活动着眼于情绪的调控。青少年学生的情绪很不稳定，在个人调节与外界的关系时，情绪是最为敏感，最为活跃的心理成分。学会情绪的自我调节，便于学生驾驭自我，也有利于他们更好地适应环境。人际沟通辅导活动则侧重于与老师、父母、同伴的沟通。同时，与异性同伴的沟通也是青少年期同伴沟通的一个重要部分。

### 3、生活辅导

生活辅导主要侧重于消费、休闲与应付危机等，这些都是生活在现代社会中的每一个成员不可缺少的素质。教师一方面引导学生如何合理消费、合理安排自己的闲暇生活；另一方面还要帮助他们学会自主地选择消费与休闲的方式。

## 职工心理健康宣传活动方案篇三

### 一、活动主题：

2-心理健康周——健康从心开始，生命因你绽放

### 二、活动宗旨

1、为宣传我校心理健康的主题活动，努力营造积极向上、健康文明的化氛围，培养学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活。

三、活动时间：20\_\_年月22日—月26日

### 四、活动内容

1、利用国旗下讲话宣传。

2、充分利用校园媒体(横幅、黑板报、广播、校园网络等)。营造良好的舆论氛围。

利用班级主题班会进行正能量宣传。

### 五、活动安排

1、周一国旗下讲话：《健康从心开始，生命因你绽放》

讲话人：

2、周一班级主题班会：《珍爱自己》责任人：班主任

校园广播：《2心理专题内容》责任班级：82班

4、“2心理健康教育”手抄报展责任人：政教处

心理健康咨询活动责任人：郝培凤周波

(集中咨询时间：月22日—月26日的大间)

6、观看心理健康教育视频。

\_\_矿区学校

20\_\_年月17日

## 职工心理健康宣传活动方案篇四

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的身心健康。具体活动方案如下：

阳光成长快乐生活

20xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如

下：

组长：

副组长：

组员：

活动一：“心理健康教育活动周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校20xx“心理健康教育活动周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间操心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

#### 活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

#### 活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

#### 活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四： 周五：

温馨提示： 请评委老师提前调好课参加活动。

xx市实验小学

20xx.11.25

## 职工心理健康宣传活动方案篇五

为贯彻落实《中小学心理健康教育指导纲要》、《\_\_省中长期教育改革和发展规划纲要》和《\_\_市关于加快教育体制改革，全面实现教育现代化的决定》，根据山东省教育厅《关于印发\_\_省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案的通知》要求，自\_\_年起，在全市启动实施中小学心理健康教育特色学校争创计划。现制定实施方案如下。

### 一、目标任务

通过实施心理健康教育特色学校争创计划，在全市树立一批心理健康教育先进学校典型，带动广大中小学全面普及心理健康教育，落实心理健康教育指导纲要的各项要求，明确学校在促进学生身心健康发展方面的义务和责任，规范学校心理健康教育工作，保证心理健康教育时间和必要的活动场地，丰富课程内容，建立稳定的专业化教师队伍，形成全体教师关心关爱每一个学生心灵成长的良好氛围，切实提高中小学生的心理素质和健康水平，促进立德树人根本任务落实。争取到20\_\_年，在全市创建60所左右的潍坊市中小学心理健康教育特色学校，10所左右的\_\_省中小学心理健康教育特色学校，5所左右全国中小学心理健康教育特色学校。

### 二、创建范围

全市全日制普通中小学。

### 三、工作步骤

争创工作自\_\_年开始，\_\_年组织首次认定，工作步骤如下：

(一)创建阶段，自通知下发之日起，各县市区、各直属学校对照《中小学心理健康教育特色学校标准》，组织本县市区中小学校开展心理健康教育特色学校创建工作，全面推进学校心理健康教育工作。

(二)认定阶段，\_\_市中小学心理健康教育特色学校认定从\_\_年开始，隔年进行。\_\_年3月由各县市区组织申报，每县市区推荐数量不超过3所，市教育局委托\_\_市中小学生健康成长研究中心组织专家对申报学校进行考察认定，公布潍坊市中小学心理健康教育特色学校，从中择优推荐参加全省及全国中小学心理健康教育特色学校的评审。近两年内存在学生逃学、辍学、流失、违法犯罪等情况的不能申报各级中小学心理健康教育特色学校。

(三)推广阶段，由\_\_市中小学生健康成长研究中心建立工作交流平台，及时推广宣传各级特色学校开展心理健康教育的先进经验。

### 四、工作保障

(一)完善工作制度。各县市区和学校要将心理健康教育纳入整体发展规划和年度工作计划，建立和完善心理健康教育工作组织实施、检查督导、评估评价等方面的规章制度，完善心理辅导伦理规范、档案管理、值班值勤、学生转介、危机干预等方面的工作制度。建立针对学生个性特点的心理健康教育研究制度，推动学校积极开展校本研究，开发贴近学生实际的心理健康教育校本课程。健全心理健康教育教师工作考核制度，将专兼职心理健康教育教师开展心理健康教育活动和心理辅导计入教学工作量。



(二)注重专业指导，各级中小學生健康成长研究中心要协调区域内的心理健康教育专家资源，加强心理健康教育特色学校争创工作的指导，定期组织开展专题性培训、观摩研讨和经验交流等心理健康教育学习交流活劢，帮助学校提升心理健康教育水平。

(三)加强队伍建设，在核定的编制范围内，争取政策支持，做好专职心理健康教育教师配备，并根据学生实际需要配备兼职心理健康教育教师。心理健康教育教师要有相关心理学教育背景或取得相关资格证书，能够胜任心理健康教育教学工作。市教育局将逐步建立中小学心理健康教师持证上岗制度。加强心理健康教育培训，将心理健康教育培训纳入教师培训计划，每年对专兼职心理健康教育教师和班主任的心理健康教育培训不少于10课时，每年至少组织一次针对全体教职员工的心理健康教育培训。保证心理健康教育教师在职务评聘、工资待遇、评优评比等方面的待遇，鼓励优秀人才从事心理健康教育工作。

(四)保障工作经费，各地和学校要设立专项经费，为开展心理健康教育教学、师资培训、课题研究、课程开发等提供必要的支持。原则上，心理健康教育特色学校年生均心理健康教育经费不低于10元。

## 职工心理健康宣传活劢方案篇六

阳光成长快乐生活

xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活劢落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

活动一：“心理健康教育活动周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校xx“心理健康教育活动周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间操心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

## 2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

## 3、评委：

### 活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

## 2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

### 活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四： 周五：