

最新幼儿心理健康辅导活动方案设计(模板5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

幼儿心理健康辅导活动方案设计篇一

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。

大学生健康问题是我們大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心里健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

那么，如何预防或者消除大学生的心理障碍呢？我总结了以下几种途径和方法：

第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第三，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健，一个好的心理是成就大事的先前条件。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。作为一名新世纪的大学生，我们没必要感到不好意思或者羞愧什么的，每个人都或多或少会有一些心理疾病，当我们心理呈现亚健康时，要尽早去看下心理医生，尽早解决，不要带着包袱上路。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我在学习了大学生心理健康教育这门课程后，我受益匪浅。它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。刚开始面对这一切，我茫然不知所措，后来大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自我观念。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自我观念；然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的

估计自己，尽量保持适中的自我期望水平。在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的“课堂”，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。子曰：“有才无德，小人也；有德无才，君子也；然德才皆具者，圣人也。”大学生心理教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。学好大学生心理健康教育这门课，不仅关系着我们个人的德性，也与我们的前途息息相关。从现在开始，培养健康有益的心理。

幼儿心理健康辅导活动方案设计篇二

班级：14级心理健康教育 姓名：雷芳 学号□z***

一、指导思想：

随着素质教育的进一步深入实施，中学生心理健康教育问题也显得更加突出，全面贯彻党的教育方针，全面提高学生的素质为根本目的，在全校学生中开展好心理健康教育。逐步通过多种方式，对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。二、维护目标：

1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使用权他们尽快摆脱障碍，增强自我教育能力。

3、提高维护健康的意识，掌握维护健康的知识、技能，养成良好的卫生行为习惯和生活方式，促进师生健康水平不断提高。 三、心理健康维护原则：

1、根据学生心理发展特点和身心发展的规律，有针对性地实施教育。

2、面向全体学生，通过开展教育活动，使用权学生对心理健康教育有积极的认识，使用权心理素质逐步得到提高。

3、关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他的心理健康水平。

.. 4、以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，要把教师在心理健康教育中的科学辅导与学生对心理健康教育的主动参与有机的结合起来。

四、主要工作措施 （一）加强心理健康教育

1、以课堂为主渠道，将心理健康教育渗透在各学科教学中。同时开发校本课程，开设心理 健康课就心理知识传授而言，主要实质是根据学生年龄特点和心理实际需要，适当介绍与心理健康发展密切相关的常识、自我进行心理训练的方法和自我心理保健的知识。这种课上传授的不是心理科学的系统知识体系，而是将有关理科学的理论和技术化为学生自我教育的理论和自我心理训练的可操作的方法，帮助学生更好地认识、把握自己的心理更自觉的维护和增进自己的心理健康。

2、专题的心理讲座

结合学校的教育主题以及学生学习生活的实际情况，进行定期和不定期的专题心理讲座，传授心理学知识和心理调试的方法的运用，增进学生对自我心理健康的关注，促进学生健全人格的形成，教育学生不仅要成材而且要成人。

3、开展心理咨询与辅导

学校建立“咨询室”，成立一支热爱心理辅导的师咨队伍。通过不断完善，使学校心理咨询室能承担以下职责：为有需要的学生做团体或个体的心理咨询与辅导，帮助学生解决心理困扰；通过心理咨询与辅导，访谈调查与心理测量，建立学生心理档案，及时发现需要给予特别帮助的学生，并且掌握一般学生的心理状况；承担. . 及指导其他教师开设心理健康教育课程，帮助教师掌在教学过程中提高学生心理健康水平的有关知识和技能；开展心理健康知识有宣传及普及工作；开展升学指导。同时要鼓励学生有问题和困惑的要向心理老师请求帮助，要知道“走进‘心理咨询室’不是一种见不得人的事情，而是一件快乐的事情，也是一种难得的享受”

4、各班级选择心理委员配合学校的心理健康教育工作 心理委员要求有较好地人际关系、有进取心等特点地学生来承担，一班选两名（男女生各一名），这些学生要观察实际情况并且及时地向学校地心理教育人员反映这些情况，有助于班级心理教育个别进行和集体进行，是心理工作人员和学生保持密切地联系，更有利于心理教育工作地更好地实施和顺利发展。

5、心理阅览室和心理活动室地设立和全面开放

心理阅览室和心理活动室地设立和全面开放，这为学生进行自我心理教育提供有利地场所，也是扩大学生地阅读范围和增强学生学习兴趣的途径之一。

6、积极开通学校和家庭实施心理健康教育的渠道

通过家长学校、家长会、家校路路通等方式，向家长普及心理卫生知识，引导和帮助家长树立正确的教育观念，营造良好的家庭教育氛围，调动家庭和社会的各种力量，共同创建起符合学成长的环境。

7、加强学校心理健康教育的科研活动

为了加强学校心理健康教育的科学性、针对性，学校可以要求教师从我校学生的实际出发，以我校学生在成长过程中遇到的各种问题和需要为主题，撰写有关的心得体会与论文，并进行交流，以提高学生心理健康教育工作的实效。

幼儿心理健康辅导活动方案设计篇三

活动目标

- 1、了解情绪和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。
- 2、学习控制自己的情绪，能够关注他人的情绪，用微笑感染他人。
- 3、萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的完美情感。

活动准备：多媒体课件一套，绘画材料若干。

教学重点：了解情绪和人面部表情的关系，理解微笑有让人美丽和被人喜欢的魅力，学会关注他人的情绪，萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的完美情感。

教学难点：幼儿能真正理解微笑的实际好处，在不高兴、不开心的时候学会调节自己的情绪和情绪，学会用微笑感染别人。

教学流程：看“微笑”——听“微笑”——谈“微笑”——创“微笑”——表达“微笑”。

活动过程

一、看“微笑”

1、师:小朋友们好!听到你们的回答,我的情绪已写在脸上,请小朋友看我的表情,能看出我此时的情绪吗对,我很快乐,所以我把微笑送给你们。请收下吧。

老师先请小朋友欣赏一个幻灯片,(播放笑脸课件,由许多幼儿笑脸制作而成)

2、组织幼儿讨论观看短片后的感受。

师:你们看见了什么

师:你们看了笑脸心里感觉怎样样(很舒服、快乐)

师:微笑能告诉别人“我喜欢你,很高兴见到你,使我快乐的是你…”,所以人们看到微笑的表情会很快乐。

二、听“微笑”、谈微笑

1、师:微笑不仅仅使人快乐,而且微笑的人也是很美的,请小朋友欣赏诗歌《微笑》

幼儿欣赏配乐诗朗诵《微笑》

微笑

微笑是开在脸上的花朵,

微笑是挂在嘴上的蜜糖。

微笑比糖更甜,

微笑比花更香。

当微笑写在脸上，

脸就显得个性漂亮，

当微笑藏在心底，

心里就充满了欢喜，

2、提问:a□诗歌里是怎样说微笑的

b□为什么说微笑是花园里的花朵微笑是挂在嘴上的蜜糖

引导幼儿讨论:因为微笑的脸让人看了感觉个性漂亮;而且心里感觉十分甜蜜,充满了欢喜。

3、你们喜欢这首诗歌吗请小朋友跟着录音朗诵一遍。(再次播放微笑课件)

4、讨论:生活中你在哪儿见到过这样美丽的微笑呢

引导幼儿联系生活实际体会微笑的作用。

小结:经常带着微笑的人,到处都会受到欢迎。因为看见你快乐,大家也会跟着分享你的快乐。

三、创造微笑

1、师:我们都明白了微笑的魅力,但我们在生活中有时也会遇到不开心的事情,那时你会怎样办呢(想办法解决问题、做些令自己开心的事、想些以前发生过的开心的事)

请小朋友看看发生在我们身边的小故事。(观看录像)

2、出示幼儿生活中的两个片段。

师:如果你在旁边会怎样做呢

幼儿讨论后之后放录像

旁边的优优看见了，拿起自己的油画棒递给文文，微笑着说：“别着急，用我的吧。”文文高兴地接过来：“谢谢你优优，我喜欢你。”

师:优优是怎样做的（微笑着帮忙别人）文文怎样说的她情绪怎样样

幼儿讨论后放录像后半段:优优揉揉碰疼的腿，微笑着说:没关系，我很勇敢的。彬彬感激地说：“优优，你真好！我喜欢你！”

师:优优怎样做的（微笑着原谅了别人）彬彬怎样说的

透过直观表演录像，让幼儿能简单地感受到微笑在人际交往中的魅力。

师:你喜欢优优吗为什么

4、引导幼儿讨论得出结论:优优是个心地善良、喜欢微笑的孩子，所以小朋友都喜欢她。因为微笑很神奇，它能让人美丽，让人们情绪舒畅，还能让一些不开心的事情悄悄地从我们身边走开。所以我们要像优优那样和小朋友友好相处，经常露出美丽的微笑，互相关心、互相帮忙，这样你快乐，我快乐，大家都快乐)

四、表达微笑

1、游戏:传递微笑

a小朋友，此刻我要用照相机拍出你们最美丽的微笑，我看看谁笑的最漂亮（用相机给幼儿拍照）

b此刻我们做个游戏“传递微笑”。请你对旁边的伙伴露出可爱的微笑，并且能够说些问候或者祝福的话，（比如我喜欢你、见到你很快乐等等）也能够用动作（拉拉手、抱一抱）来表示，这样一个一个传递下去幼儿传递微笑。教师巡视指导幼儿微笑。

c幼儿交流活动后的感受

2、画“微笑”

鼓励幼儿画出自己最喜欢的微笑的表情，布置在准备好的相框里，并简单向同伴介绍，让幼儿进一步感受微笑的美丽和魅力。

五、结束部分

师：小朋友，这天你快乐吗

幼：快乐！

师：那就让我们一齐随着音乐唱起来，跳起来吧！

师幼一齐演唱歌曲《歌声与微笑》，自然结束。

了高潮，活动结束后引起了听课老师的热烈掌声。

幼儿心理健康辅导活动方案设计篇四

进入大班后孩子们变得勇敢了，从谈话中我常常明白他们有的能够独自在房间里睡觉了，有的敢下水游泳了……但是我也发现随着学习负担的加重，有部分孩子产生了退怯、自怨

的消极心态，甚至有的产生了极不健康的心理，《纲要》中提出要注重孩子健康发展，不仅仅体现在此刻身体素质上，更要从心理上去呵护他们，所以产生了本次活动。由说勇敢找勇敢到听听大人們的寄予，帮忙孩子们树立自信，构成遇事不慌张、不放弃，勇敢地应对困难、解决困难的良好心理品质。

【活动目标】

- 1、在看看讲讲找找中积累生活中各种勇敢的经验，能够围绕话题大胆表达自己的意愿和想法。
- 2、鼓励幼儿在学习中遇到困难时，勇敢应对并解决它，对自己要有信心。

【活动准备】

前期经验：幼儿有独处的经历、日常活动中感受过自己勇敢。

物质准备：录音磁带（广告录音、家长的话）、字卡、抗震小英雄图片等。

【活动过程】

一、认读字卡，说一说勇敢。

要求：大胆说说自己在生活的勇敢表现，了解克服恐惧心理很勇敢。

1、提问：什么是勇敢你是勇敢的孩子吗表此刻哪里

你有一个人在家的经历吗当时情绪怎样有什么办法让自己不害怕。

2、情景——独处时有人敲门，怎样办

3、小结：除了不怕疼，不哭很勇敢，独处时克服恐惧，遇到突发事件能想出办法也是勇敢的表现。听了你们的介绍，的确比以前勇敢了。

二、看看说说，找一找勇敢。

要求：进一步认识勇敢的行为，明白学习时应对困难有信心也是勇敢的表现。

1、听广告——夸夸爸爸的勇敢。

提问：谁的爸爸很勇敢什么行为并不是勇敢的表现

2、出示图片，找一找勇敢的人。

提问：为什么说他们是勇敢的人

理解词语：见义勇为，舍己救人

3、爸爸妈妈们有些什么话要对我们说，我们一齐来听听。

提问：——妈妈说了什么为什么学本领时不抱怨，不放弃也很勇敢

幼儿心理健康辅导活动方案设计篇五

新《纲要》指出“要高度重视幼儿的心理健康，一个心理健康的孩子，首先就应能逐渐学会调控自己的情绪，持续乐观向上的心境。”高兴、郁闷、悲哀、快乐都是人的正常情绪，高兴、快乐是用心的情绪，过度的生气和悲哀是消极的情绪。消极情绪体验如果长期得不到控制、调节，会引起幼儿生理上、心理上的各种问题和疾病，老师就应注意帮忙幼儿逐渐了解并学习调节自己的情绪。

本活动依据中班幼儿年龄特征：行为明显受情绪支配，情绪仍然不稳当，容易冲动。依据幼儿的成长特点和本班幼儿的已有经验来设计此活动，活动中还有机整合了各领域的教育资料来促进幼儿全面的发展，并采用图片联想、结合生活经验来激发幼儿学习的主动性。

1. 理解他人生气、悲哀的原因，了解帮忙和安慰别人的方式、方法，表达自己的爱心。
2. 明白能用多种方法让自己不再生气，不再难过，变得快乐。

ppt(课件)、垫子、沙袋、软性无伤害投掷物、一段欢快的音乐等。

(一) 小动物出行

师：喵喵喵，喵喵喵，小猫要出行，这天什么天？

幼：这天是晴天。

师：汪汪汪，汪汪汪，小狗要出行，这天什么天？

幼：这天是雨天

.....

(二) 晴天、阴天和雨天

使用课件

1. 出示阴天、雨天(雷阵雨)图片

讨论：看到阴天、雨天你有怎样的感觉？它们分别代表怎样的情绪？为什么？(悲哀、难过、生气)

2. 出示晴天图片

讨论：看到晴天你的感觉是怎样的？它能够代表怎样的情绪？为什么？（开心、快乐）

小结：阴天、雨天可代表情绪不好的时候，比如生气、郁闷；晴天可代表开心快乐的时候。

（三）播放课件

1. 出示小猴（贴上相应的天气标志，代表情绪）

2. 播放场景：小刺猬吵架（贴天气标志代表情绪）

（四）让我安慰你

1. 展示教师收集的孩子们的表情照片。（课件）

讨论：毛毛的情绪是晴天还是阴雨天？你是怎样明白的？我们如何让她开心？

2. 组织幼儿相互交流这天的情绪状况，鼓励幼儿尝试安慰别人。

3. 讨论哪些方式能够让人变开心？

大家一齐跟着欢快的音乐，利用垫子、沙袋等发泄不好的情绪。（随机的提问、了解幼儿此刻感觉怎样样？）

（五）延伸活动：