

# 2023年心理健康教育讲座活动方案 小学 心理健康教育月活动方案(精选5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 心理健康教育讲座活动方案篇一

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。

## 心理健康教育讲座活动方案篇二

### 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。

## 心理健康教育讲座活动方案篇三

三、活动主题：“走进幸福的成长季节” 四、活动目的：

- 1、引导学生发现并体验成长的快乐，激发学生热爱生命，热爱生活的健康情感。
- 2、潜移默化地陶冶学生的情操，激发学生的学习兴趣、自信心和上进心，能促进学生身心和谐发展，为学生的成长提供一个和谐发展的平台。

副组长：华彩菊 翁鲁芦

（一）心理健康教育周活动启动仪式（6月1日）启动仪式发言动员讲话 宣布活动月安排 校园内挂横幅 “关注心理健康、构建和谐校园——戎徐小学心理健康教育月” （二）具体活动安排 成长不烦恼（学生篇）1、学科渗透：

各学科结合学科特点，有意识地渗透心理健康教育内容 2、心理教育主题课

通过面谈方式解决学生的实际心理困惑，努力帮助学生营造健康的人生；

4、青春期教育辅导讲座 活动对象：五、六年级女生

活动时间： 6月9日中午12：30—13：10 活动地点：多媒体教室

5、“走进成长季节”诗、书、画比赛

活动时间：6月15日下午1：20开始 活动要求：

（1）、游戏中最需要注意的问题，就是孩子们的安全，需要

辅导员对游戏的充分了解并合理组织。

活动对象：一、二年级（每个班级8男8女）目的：培养团体协作精神，合作心理

活动对象：三、四年级（每个班级10男10女）目的：培养信任心理

活动对象：五、六年级（每个班级5个人）目的：培养协作互助的心理品质

过程：准备5张晚报大小的报纸、双面胶，制作大纸环。5人都站在大纸环里，一起前进。先到达终点者为胜。（中途大纸环不能断开）

教师心理加油站（教师篇）1、组织心理教育理论学习。2、教师心理健康讲座 3、注重对教师的心理的疏导，通过谈心、活动给教师选系情绪，调适身心。

亲子乐园（家长篇）家长会（结合期末家长会）

2、总结活动过程中的得失，为下一个活动月做准备 快乐暑假 活动延续 1、暑期推荐学生阅读有关感恩他人、和谐相处、感悟幸福，分享快乐的文章，并让学生写心得体会并进行习作评选。2、心理手抄报比赛 活动对象：全校师生！

## 心理健康教育讲座活动方案篇四

为了使学生具有良好的心理素质，拥有健康快乐的生活环境，我校以“阳光心灵，快乐成长”为主题，开展系列心理健康教育活动。通过本次活动，以加强师生心理素质教育，促使师生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，学习心理调适的基本技巧，努力营造“人人关注心理健康，人人参与心理健康”的良好氛围，促进学校心理健康教育进一步广泛深

入地开展。

阳光心灵，快乐成长

“我健康，我快乐”

1、面对全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育  
活动，引导学生关注心理健康，培养良好的心理素质。

2、面对全体老师，开展宣传教育活动，引导教师在教育教学  
过程中关注学生心理健康，普及学生心理健康教育的知识和  
技能。并通过维护心理健康知识的宣传，提高教师个人职业  
心理素质。

组长：吴升华

副组长：陈凤罗婷玉

20xx年11月

心理咨询沙发；照相机；话筒；报纸等。

一、宣传小学生心理健康知识

内容包括：

1、小学生如何养成良好的行为习惯。

2、小学生自我情绪调节的途径。

3、如何建构良好的同伴关系。

4、我校学生感恩操以及心理健康教育活动照片

宣传方式：



1、国旗下讲话。

2、红领巾广播站。

二、“感恩母校，放飞理想”团队心理辅导活动（负责人：罗婷玉）

（时间□20xx年11月20日下午（心理咨询室）

参与人员：全校学生

## 心理健康教育讲座活动方案篇五

为进一步加强小学生心理健康教育工作，减少疫情对学生造成的心理问题和负面影响，帮助小学生们尽快适应开学后的学校快节奏生活，学校特制定心理健康教育工作方案。

组长□xxx

副组长□xxx

成员：各班主任

面对突如其来的重大疫情，小学生缺乏足够的生活阅历和必要的心理准备，稳定的内在心理平衡被打破，且长期居家会导致许多学生产生焦虑、烦躁、恐慌等不良情绪；前期采取线上教育、居家上课等方式导致部分学生出现注意力不集中、学习效果差等问题；师生返校后也可能会因为新的人际关系、教学模式、教学速度和学业负担、考试压力等带来的敏感、紧张、焦虑、抑郁、狂躁等心理问题。消除疫情对师生心理健康的不良影响，帮助广大师生更好地适应返校后的工作学习和生活，克服心理障碍，学会情绪管理和心理调适，是当前乃至今后学校心理健康教育工作的一项重要任务。

（一）做好特殊时期心理健康宣传教育。班级要充分利用宣传栏、黑板报、微信、钉钉、班会等，开设心理健康教育，介绍心理健康普及性知识、突发事件的应激反应与应对、心理调适方法、心理重建等相关知识；发布疫情防控知识、心理防护知识、心理科普文章等，推送心理健康教育微课，引领广大师生增强自我心理保健意识，积极面对环境与身心变化，增强心理韧性。

（二）做好特殊时期心理辅导。各学校要密切关注学生因疫情产生的各种应激反应和延期、较长时间的居家封闭带来的心理变化，以及返校后知识衔接困难、跟不上课程学习节奏、成绩出现落差等学习心理问题。返校后，要针对共性问题开展环境适应、压力应对、情绪管理、亲子关系等团体心理辅导，最大程度地预防和消除学生因疫情、延期开学而产生的心理行为问题。班主任要构建和谐和谐的班级氛围，开展心理健康主题班队活动强化学生心理建设，多与学生情感交流，多留意学生的情绪和状态，对待学生要亲和，多与学生沟通和交流。

（三）做好学科心理健康教育渗透。各学校要有意识挖掘学科知识的心理健康教育因素，在各学科教学中关注学生心理、呵护学生自尊，建立平等、尊重、激励的课堂心理氛围；要充分利用班会、校园活动、社团活动等各种活动，挖掘此次疫情的积极正面教育素材，引领学生树立胸怀祖国、珍爱生命、责任担当、尊重科学的人生观、世界观、价值观，促进人格健康发展。

（四）做好特殊时期教师的心理健康教育。各地各学校要关心教师心理健康教育，学校要科学合理安排工作任务，给予教师充分的理解、激励与情感支持。返校后，适时适当开展教师心理健康教育培训，着重加强教师心理健康的自我维护、心理辅导理论与方法、特殊时期学生主要心理问题及其识别与应对等的培训，促进教师放松减压，增强教师心理健康教育意识。

（二）完善学校心理危机干预机制。进一步细化心理危机干预工作流程，完善心理危机应急预案，确保在心理危机事件发生的第一时间，做到多岗联动、调度到位、密切配合、无缝对接、措施有效。

（三）加强班主任心理健康教育工作实效。班主任在日常工作中要加强对学生心理现状的关注，将班团队活动和心理健康教育内容有机结合，从健全学生人格和减少心理困扰的角度积极开展对学生的心理健康教育活动，鼓励有心理困扰的学生主动勇敢寻求帮助。班主任要加强与家长的联系沟通，发现学生情绪波动、行为异常，要及时做好心理疏导和思想工作。各学校要定期举行班主任心理健康教育工作经验交流会，分享班主任好的心理健康教育工作经验，切实提高心理健康教育的科学性和实效性。

（四）健全家校社心理健康教育协同机制。学校要充分发挥学校在家庭心理教育中的重要作用，帮助家长增强自身心理健康意识、树立科学的教养观念。加强与家长的日常沟通联系，指导孩子合理安排作息时间，劳逸结合，提升家庭心理健康教育水平。