

最新社区心理活动方案 心理健康班会教案 (精选10篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

社区心理活动方案篇一

从心理学角度来看，良好的学习习惯会对学生的全面发展产生深刻的影响。有助于学生最大限度地发挥“下意识”的作用，使人在不知不觉中获得事半功倍的效果。良好的学习习惯还有助于学习策略的形成，提高学习效率，激发学习的积极性和主动性。本节课中，教师通过鼓励和肯定的学生对自己的现状做反思，让学生有参与的积极性，愿意在活动中主动分析自己，有能力解决遇到的问题，并发现属于自己的好方法。

1. 让学生知道良好的学习习惯，是提高学习效率的关键。
 2. 团体互动中，发现自己需要努力改进的地方，肯定自己原创的有益学习方法。
 3. 着手制定一个查漏补缺的推进计划，并在生活中落实。
1. 重点：让学生肯定自己现有的好习惯，同时认识到自己在学习上的不足之处。
 2. 难点：在学生认识到自己的不足之后，提出具体的改进方案。调整学生的心态，意识到自己才是学习的主人。

多媒体教案、提示牌、即时贴

一、热身活动

设计意图：了解学生当下的学习状态，为本堂课做好预热。部分学生可能对自己的评分不满意，教师需要适当的引导。

二、导入新课

1. 用心理情景剧呈现主人翁小彤在学习过程中的表现，并用提示牌出示小彤在学习上存在的坏习惯。例如：“上课小动作”，“写作业磨磨蹭蹭”“学习用品乱放”等。

2. 交流讨论：看了《小彤的故事》，你觉得还有哪些习惯是影响学习的？

3. 你觉得该采取怎样的措施？

设计意图：通过故事表演的形式，将坏习惯外化，让大家通过观看故事，思考自己在学习过程中是否有和小彤类似的问题，为下一步解决问题做好铺垫。

三、课堂活动

（一）阅读《心海导航》资料

1. 了解影响学习效率的不良习惯，举一个小例子说明。

2. 最近这个“坏习惯”什么时候出现的？是怎样影响你的？

3. 分享：你采取了什么措施就成功赶走坏习惯呢？

设计意图：对照材料反思自己的学习习惯，从一个实例入手，引导学生关注自己细微的变化与进步，为学生树立赶走坏习惯的信心。

（二）互帮互助

1. 分享你最近有进步的地方，以及养成的好习惯。（6人一组）

你的良好学习习惯是：。

它对你的帮助是：。

2. 小组间交流可以推广的好习惯，然后跟全班同学做分享。

3. 请组员帮助自己找出不好的习惯，并给出建议。

设计意图：学生很难看到自己的坏习惯，创设和谐、融洽的氛围，让学生敢说真话，这个活动才能发挥应有的作用。

四、实践指导

（一）榜样力量大。

1. 鼓励学生从身边找榜样，用一张即时贴，写上要学习谁的身上的好习惯，然后把纸贴在他的身上。

2. 在你读过的书或者其他方式了解到的人中，哪些名人也可以成为你的榜样？为什么？

（二）加油站

1. 你准备把哪一条好习惯带回家？说说你打算怎么做？

2. 制定“21天计划”。一个好习惯养成需要21天，设计一份表格，把自己打算坚持的事情写下来，并加上鼓励的话，请父母或同学做你的监督人。

3. 若是21天之后计划完成，教师将给该生颁发证书奖励。

五、亲子分享

与父母分享今天学到的知识，以及收获和启发，请父母监督自己改掉不良的学习习惯。

社区心理活动方案篇二

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，乐观向上，快乐生活，才能适应社会生活。

学会控制自己的情绪，掌握控制情绪、调节情绪的一些方法，尽量使自己快乐，并提倡给别人带来快乐。

一、表演激趣，导入活动

今天，老师带来了“人生百味盒”一个，想看看里面是什么吗？

请学生从盒内抽出一张纸，并用表情把纸上写的意思演出来，让其他同学猜一猜，然后全班一起演一演。

二、小品表演大家谈

1、小品表演：上完体育课，王丽和丁超都很渴，他们跑进教室想喝水。王丽看见自己的课桌上有半杯水，很高兴。丁超的课桌上也有半杯水，可他却皱起了眉头。

王丽为什么事高兴？丁超为什么皱起了眉头？

讨论（大家谈）：为什么同样是半杯水，他俩的心情却不一样？

2、课堂上，你回答老师的提问，可却答错了，这时，你会怎么想？又会产生什么情绪？填一填：

三、懂得不良情绪对我们学习、生活的影响

1、想法不同，情绪差别很大。让我们讨论一下，日常生活中哪些想法是积极、乐观的？哪些想法是消极、悲观的？请评议下面两种想法：

(1) 瞧他们那神秘的样子，一定是在说我的坏话了。

(2) 这次考试成绩虽然不理想，但只要努力，我一定能赶上去。

2、继续评议：请把下面你认为合理的想法放在“阳光大道”上，不合理的想法放在“独木桥”上。

(1) 他是我的好朋友，他就应该和我在一起，不能有其他的朋友。

(2) 我对别人好，别人也应该对我好。

(3) 如果我在比赛中没有获奖，同学们都会嘲笑我，看不起我。

(4) 如果爸爸妈妈批评我，则表示对我做的有些事不满意，并不表示他们不爱我。

四、沟通桥

(1) 当妈妈对你唠叨或爸爸对你发脾气时，你是怎么想的？

(2) 当课间与同学发生矛盾时，你是怎么解决的？

(3) 当有同学议论你的缺点或叫你的绰号时，你会怎么办？

(4) 当你的朋友在比赛中取得荣誉时，你会怎么做？

五、活动总结

我们在不同的地方，面对不同的人 and 事，就会产生不同的情绪，我们都要学会努力克服消极情绪对自己的影响，请同学们记住：想法不一样，情绪不一样，快乐不快乐，全在于自己！

社区心理活动方案篇三

幸福的奥秘是什么？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学是心理学界正在兴起的新的研究领域和思潮，以seligman和csikzentmihalyi的20xx年1月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究。“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。

“任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。”但抱怨却又是司空见惯和我们所习以为常。作为心理学专业的学生，我们可以从不抱怨入手，践行积极心理学理念。

树立不抱怨的积极心态，养成不抱怨的好习惯，使我们的青春更加阳光，更具活力。

（一）方案策划

1□20xx年11月19日全体班委会议，讨论班会主题，形式以及流程设置。

2□20xx年11月20日制定方案交至班主任审核以及听取班主任意见，修改方案。

3、根据方案进行人员安排，责任到人。

（二）阅读《不抱怨的世界》一书

1、布置每个同学阅读《不抱怨的世界》。

2、同学撰写读后感。

（三）材料准备

1□20xx年11月20日购买材料，自制紫手环，出于节约和环保考虑，

2□20xx年11月23日宣传委员借dv机及副班长借教室

3□20xx年11月21日-22日班会ppt制作

（一）暖身游戏□xx蹲（已提前分好了组）

1、主持人进行开场白，介绍活动的流程。

2、进行暖身游戏□xx蹲。

xx蹲游戏规则为：大家围成一圈，主持人站中间，连说三遍“××（主持人自己名字）蹲”和连做三次下蹲，然后指着某一同学，说“××（被指同学）蹲”；但被指同学不动，其旁同学（左边或右边由主持人事先指定）要迅速连说三遍“××（自己名字）蹲”和做三次下蹲，然后指着另一个人，说“××（被指同学）蹲”；以此类推。游戏中出错的同学，抽取“大冒险”任务。（大冒险任务略）

（二）主题活动一：抱怨轮回

1、主持人将班级同学分成5个小组，每个小组推选组长及记

录员，组长组织大家分享最近所抱怨的人或事。

2、组长组织小组讨论：抱怨给我们带来了什么？

3、每组推选代表，向全班同学汇报所在小组的分享和讨论结果。

4、主持人借用“‘抱怨’真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。（《时代周刊》）”一语，总结大家的分享和讨论。

（三）主题活动二：“紫手环运动”

1、主持人介绍“紫手环运动”（具体见附录一）。

2、主持人分享《不抱怨的世界》一书精彩片段（具体见附录二），同学分享读后感。

3、生活委员等分发紫手环。

4、主持人介绍“紫手环运动”及其规则（具体见附录三）。

5、每位同学将紫手环统一佩戴于右手，在主持人带领下宣誓参加“紫手环运动”。

（四）结束尾声：我们的感受

1、每位同学写下班会感想并分享之，具体见附录五。

2、全体同学伸出佩戴紫手环的右手，摆好队形，合影留念。

3、主持人发表总结，宣布班会结束。

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，

只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

1、“紫手环运动”规则

(1) 开始将手环戴在一只手腕上。

(2) 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

(3) 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应

该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

2、“紫手环运动”誓词

我自愿加入紫手环运动/严格遵守规则/努力做到不抱怨/心生生活！

关于这样的现象，有一个很有名的段子《四个约克夏人》就讽刺过这样的情形。在这段短剧里，四位严谨优雅的约克夏绅士坐在一起，品尝着昂贵的红酒。他们的对话起初是积极而正面的，然后就微妙地转为消极而负面；随着时间进展，他们开始以抱怨来互相比较劲，最后一发不可收拾。刚开始，有一个人表示，几年前他能买得起一杯茶就算很好运了。第二个人想拼过第一个人，便说他喝得到一杯冰茶就算庆幸了。抱怨的声浪加速蔓延，他们的论调迅即演变得荒唐可笑，每个人都试图证明，自己过的才是最艰困的生活。其中有位绅士一度谈到自己成长时所住的房子有多么破烂，第二个约克夏人则转动着眼珠子说道：“房子！有房子住还算好运呢！我们以前只住一个房间，一共有二十六个人，什么家具都没有，地板有一半不见了，我们怕掉下去，还挤成一团窝在角落里。”

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

“噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！”

“喔，我们以前还梦想能住走廊里！我们是住在垃圾场的旧水箱里。每天早上醒来，都有一堆臭鱼倒在我们身上。”

“呃，我说的‘房子’只是地上的一个洞，用防水布盖住，这对我们来说就算是房子了。”

“我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。”

“你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋柜里。”

最后，有一个角色在这场竞赛里胜出，他声称：“我得在晚上十点钟起床——就是睡觉前半小时，然后喝一杯硫酸，在磨坊里每天工作二十九个小时，还要付钱给磨坊老板，请他准许我来上班。我们到家的时候，爸爸妈妈会把我们杀了，在我们的坟墓上跳舞，大唱‘哈利路亚’。”

我的大学生活

20xx年4月15日——5月xx日

室内、室外均可

讨论、分享

引导新生对高中生活进行总结，对大学生活进行思考和规划。

第一阶段：总结高中生活

1. 辅导员做开场引导。目的是引导学生回忆高中生活

（参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么？给大家三分钟时间思考，然后请几位同学分享。）

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，时间控制在xx分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做任何评价。

3. 辅导员进行分享总结和主题过渡。

（参考：从大家对于高中生活的各种感受中我深深体会到了你们都曾为自己的理想——考上一所好大学而努力，现在我们已经开始了人生的一段新的征途，那么我们该怎样走好这段征途呢？）

第二阶段：思考、讨论大学生活

1. 辅导员引导学生进入主题。

（参考：如果我们将大学生活分为六个部分：学业、人际、爱情、能力的培养、休闲、大学生涯规划，大家来思考、讨论，我对这些有什么期待？有什么计划？）

2. 分组。通过抽签的方式将全班学生分成6组（视班级人数而定）。每组选组长一名，负责组织该组的讨论；书记员一名，负责记录发言。

3. 讨论。分组完毕之后，每组各讨论一项内容，也由抽签决定。

（建议：1. 辅导员先将大学生活六个部分设计几个讨论问题；在讨论之前，辅导员先召集组长布置任务和注意事项；2. 每组讨论的时间控制在15分钟左右。3. 要求每位同学都发言。4. 组长控制每位同学的发言时间，鼓励少发言的同学，控制“语霸”的同学；问题讨论完毕后，做好总结，并选好分享代表。5. 书记员要做好每位同学的发言记录。6. 辅导员做好整个场面的控制。）

4. 分享。每组选派一名代表与全班同学分享讨论结果，组内其他人可作补充。在每一组的分享结束后，其他小组可以提问。如果在教室开会，辅导员可以在黑板上板书学生所谈各个内容的要点。

5. 辅导员总结。辅导员的总结、引导不含对发言内容的评价，

让同学在听取他人的观点、做法、经验时对自己的做法、计划进行修正；引导学生包容他人的观点；辅导员也可以和同学们分享自己的大学生活。

第三阶段：班会总结（把第三阶段和第四阶段的顺序调整了）

1. 引导同学们认识到丰富大学生活，以及对大学生活进行规划的重要性。

（参考：通过今天的班会，我们充分感受到大学生活是丰富多彩的，但更需要同学们做好规划充实地度过！高中阶段因为有明确的目标，所以我们过得忙碌而踏实；大学阶段才刚刚开始，尽管我们的目标还不明确，有那么多的困惑，但这正说明我们有很多的成长空间等待我们去填充！今天的班会仅仅起个抛砖引玉的作用，如何度过4年的大学生活同学们还得认认真真思考，并付诸于行动。这也许就是我们生涯规划中关键的一步。不管你的目标是什么，我只想告诉大家的是：不要虚度！让我们一起来朗诵名句：“当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。”）

2. 介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。（建议：辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。）

第四阶段：布置作业——班会心得

目的是引导学生对高中生活和大学生生活做深入的思考；给在班会中没有机会发言的同学有表达的机会。

（参考：讨论的时间太短，分享的时间也太短，但同学们的思考却有许多许多，所以请同学们以对高中生活的总结以及对大学生生活的思考为内容写份班会心得，当然也可以谈谈班

会中的感受，请在三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给我。

第五阶段：班会结束

感谢大家的参与！

1. [活动操作示范] 仅供参考，各学院在不违背活动主旨的前提下，可设计形式多样的，适合自身特点的主题班会。

2. 六项内容的讨论参考问题

(4) 能力培养：我希望在大学里培养哪些综合素质和能力？可以通过哪些方式和途径？

(5) 休闲：我度过课余时间的休闲方式有哪些？怎样培养健康有益的休闲方式？

3. 辅导员要批阅同学们的发言记录和班会心得，对一些迷茫的学生应做个别辅导。

社区心理活动方案篇四

二、活动目的：

1. 这次活动，就是要让学生拥有积极健康的心态，紧张而忙碌的学习，让学生们能轻松愉快地度过小学阶段的学习生活。

2. 通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情感，使其拥有积极稳定阳光的情绪。

3. 让家长更了解学生的压力，理解学生的心理，能与学生真

情沟通，使家庭教育和学校教育很好地结合起来。

三、过程与方法

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生敢于发表自己的想法，培养学生团结互助的精神，从而达到以上活动的目地。

四、课前准备

收集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人事例来激励鼓舞自己。

五、活动口号：“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

六、活动过程

(一)学生自背班训：“我自信我快乐，我拼搏我成功”。

(二)打开心窗说说心里话：

时间荏苒，光阴似箭，同学们又带着各自的理想，来到学校追求知识。这段时间以来，我们同学感受到毕业班的学习和以前有什么不同，我们一定有深刻的体会吧，现在大家来交流一下好不好？听了同学们的心声，老师深刻地理解大家。求学之路还真不好走呀，脑子想不停，手指写不完，何时是尽头？有些同学，天天有这样的想法，你们心理不痛苦吗？大家也许不知道，这是一种不良的心理现象，它会影响着你们在六年级的学习，它会是你们学习生活中的绊脚石，老师把你们的心理问题归纳了一下，有以下几点：

1. 压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2. 厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是

学习不好的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。

3. 人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在不和谐、不协调的人际关系中。

(三) 讲故事，明道理。大家先看一个故事，看看这个故事告诉你一个什么道理?(略)人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往铸成了很大的差异。很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，他能乐观地面对人生，热情地接受挑战 and 应付一切困难，那他就成功了一半。

1. 大家收集一下，积极的心态有哪些?让学生明白：要想成功，首先得要有积极阳光的心态。积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强、有意志力、有强烈成就感等。

2. 林肯的失败、成功史：(坚定的信念、积极的心态，让林肯成功。让学生明白：成功的路充满荆棘，在失败挫折面前，我们要更勇敢、更坚强、更有意志力，才会赢来成功。)

社区心理活动方案篇五

本站发布心理健康主题班会策划，更多心理健康主题班会策划相关信息请访问本站策划频道。

一、活动背景：

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学

们心理健康水平。

二、活动目的及意义：通过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的氛围。

三、活动主题：摆正心态，圆我大学梦

四、活动对象：10级平面设计2班全体学生

五、活动时间：1#203

六、活动地点：12月1日

七、活动所需物品：精美礼品、音响等

八、活动流程：

(一)活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始：

(1)主持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

(2)请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(5)请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三)心理测验：(心理健康测试表另外附件)

(四)请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

九、活动经费预算：约35元。

10级平面设计2班班委

社区心理活动方案篇六

一、导入：全班沉浸在《红日》歌曲当中，边听边合唱，并打节奏。

二、主持人：我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的.一点点不如意就伤心、沮丧甚至毁灭自己，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会和生活的挑战。

三、问题：同学们，但我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，我们应该怎么面对呢?先让我们来看看历史上一些名人是怎么面对挫折的，我们从中来学习。

四、活动：

1、学生讲故事《司马迁》、奥斯忒洛夫斯基、爱迪生、凡尔纳，再请同学来总结：坚强的毅力，坚定的信念、持之以恒的精神，崇高的理想，是战胜一切的困难和挫折的法宝，是成就事业的保证。

2、把学生面对挫折的反应方式举例。

活动：访问——听了以上故事，请同学来谈谈感想，(注意筛选班里遇到困难挫折知难而退、情绪低落久久不能回到学习

状态的学生)其中穿插某学生的成功对待挫折的经验。

小结：活动中提到用名人名言的激励方式让自己成功面对挫折，还可以用很多对待挫折可行易行的方法，挫折并不可怕！

活动：诗朗诵，讨论诗中涵义

精神家园若显荒凉 就该请雨露阳光 耕去荒芜 耘出希望 昨天是雾，

今天是船 明天是岸 应让今天的船 冲出昨天的雾 驶向明天的岸

问题：到底怎么“冲出昨天的雾驶向明天的岸”？

举一些对待挫折的方法，在利用群体的力量，群策群力想一些可行的办法。

互赠格言活动，彼此共勉

活动：小组诗朗诵《在春光里播种希望》

放下沉甸甸的种子，不时把你精心浇灌。驱散几多的困惑，收获几多的欢乐。栽下壮实的乔木树，常把你倍加呵护。畅想着繁花缀枝，放飞欢腾的云雀。一粒珍珠落到了花蕊，别了飞向天堂的梦想。五月的泥土浸润着花香，珍珠飞洒出甜蜜的歌。春风拂面沐浴情，手擎两片浓浓的晾荫。放眼缤纷桃李，满园一片祥和。

欣赏歌曲《梦想》

反馈：

1、假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度、心情去面对？

- 2、如果你制定了不切合实际的目标，结果会怎样呢？
- 3、如果你每天都很勤奋，但成绩似乎不怎么如意，你该怎么办呢？
- 4、如果老师和同学误解了你，你该怎么办呢？

当我们遇到某次考试失败，班干部落选，没有评上“三好学生”，受到家长的批评，朋友之间的误会，意外刺激等挫折时候，应辨证思考问题，变挫折为动力，敢于摔交的孩子会先走路只要我们迎难而上，就一定能“驶向明天的岸！”

活动在《红日》嘹亮、激昂的歌声中结束。

社区心理活动方案篇七

为进一步加强我区学生心理健康教育工作，在全社会营造关注自我、重视心理健康的良好氛围，引领学校心理健康活动丰富、多元、蓬勃开展，普及心理健康知识，助力学生身心健康成长。按照市教委相关文件要求，全区各校要高度重视、精心准备，全力开展好我区今年“5.25”学校心理健康月主题活动。现将有关事项通知如下：

温暖你我阳光同行

全区各中小学、职校在校师生

20xx年4月22日——5月25日

- 1、贯彻落实《市教委关于进一步加强各级各类学校学生心理健康教育工作的实施意见》（xx教委〔20xx〕x号），坚持心理健康教育与思想道德教育相结合，积极引导学生参与心理健康教育活动，通过各种积极、生动、活泼的形式，鼓励学生进一步树立自信乐观的人生态度，培养阳光向上的积极品质，

促进学生和谐健康成长。

2、组织发动学生、教师及家长积极参与体验，推动学校和社会、家庭共同开展心理健康教育工作，实现学校开展心理健康教育工作和学生接受心理健康教育的全员覆盖。

3、提升“5.25”心理健康月的影响力。通过课程、活动、服务等多元载体，把心理剧、心理讲座、心运会、亲子趣味活动、心理团体辅导课、心理咨询等融入心理健康教育内涵及外延。活动结束后，及时总结巩固成果。

1、各单位要根据实际，在“5.25”学生心理健康教育活动期间，着力搞好知识普及，认真安排活动项目，科学制定活动计划。

2、要充分考虑各阶段学生心理发展规律和特点，拓展和创新心理健康教育途径，切实把心理健康知识融入到各种活动中，努力吸引广大学生踊跃参加，以达到预期效果。

3、要加大宣传力度，充利用广播、网络及升旗仪式等宣传舆论工具和工作时机，宣传心理健康教育知识及活动开展情况，推动活动在学生中间渐进深入，不断扩大活动影响力。

4、在积极开展心理健康教育活动的的基础上，及时总结，并于心理健康教育月活动结束一周内，将亮点活动报道（word文档粘贴照片）发送到德育科公邮。

社区心理活动方案篇八

5.25大学生心理健康节筹备工作自5月开始准备，为了广泛宣传、普及心理学知识，增强大学生心理健康意识，营造我院大学生健康成长的良好氛围，同时也为活跃校园文化生活，促进校园精神文明建设。大学生心理健康协会和教育与心理科系、心理咨询中心、xx市心理健康协会的共同合作举办时常

七天第十届大学生心理健康节。

踮起脚尖，靠近爱

xx学院院团委

大学生心理健康协会

20xx年5月22日至29日

学院东校区

全体学生

一、前期宣传（5月22日—5月25日）

- 1、制作海报，并在各校区宣传栏张贴
- 2、喷绘报，彩条，横幅宣传（每个校区各一条）
- 3、在学校主要通道发放宣传单
- 4、通过学校广播站广播
- 5、通过老师，在校园网上发布活动消息。

二、具体内容——“心灵游园”（以下活动均按游园顺序排列）

1、心理知识展板宣传：大学生心理健康知识展板、让你拥有超长记忆力的小习惯展板、十四个很准的心理暗示展板、有趣的心理学图片展板、励志故事展板等多个展板。（25日）

在心理咨询中心和教育与心理科学系的协助下，开展全院心理知识宣传，由大学生心理健康协会提供的多块心理知识展

板宣传，让同学们再课余休闲是能了解更多的心理知识和学会自我的心理调节。

2、心灵寄语（25日）

主题：让心飞翔

形式：以卡片的形式展览

活动内容：写下自己对人生的感悟，或是某一瞬间的体验或感受，内容可涉及立志、感恩、信任、价值追求、理想与感情等各个方面（100字以内）；届时将挑选出制作精致和写得优秀的作品进行展览，让全校同学共同分享。

3、趣味心理测试：情感类测试、事业类测试、自身能力类测试等。（26日）

5月26日，在东校区二号教学楼天井开展一系列的心理测试，通过系列测试，更加准确的了解自己的心理。

4、现场心理咨询（25日至29日）

5月25日至29日，大学生心理健康协会和教育与心理科学系的相关心理学老师，以及运城市心理健康协会的心理咨询师，在天井为同学们进行现场心理咨询，排解同学们心中的疑惑，通过咨询调节同学们的心理。

5、“爱的抱抱”温暖校园行动（27日）

给同学们鼓励和拥抱，鼓励同学们去爱并去拥抱身边的人，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

6、心理团体游戏：团体协作类、反应能力类、体力考验类、智力考验类等，每组游戏获胜者将获得适当的奖励。（28日）

大学生心理健康协会开展心理团体游戏，通过团体的形式，让同学们再团体中认识个人，认识团体和个人与团体的凝聚。让同学们在游戏中体会团体协作的，感受团体合作的快乐。

7、话剧演出：校园励志话剧、校园情感话剧等。（29日）

由心灵剧社承办，用话剧的形式形象的表现出在校大学生的心理特点，让同学们更好的了解自我，不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

8、“我爱我”系列讲座：“关爱生命，快乐生活”（25日—29日）

通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

大学生心理健康协会通过组织各种各样的活动方式，让同学们更深入地了解心理学知识，引导学生树立正确的心理观，提高学生的心理素养；积极的发挥大学生心理健康协会的作用，不仅帮助学生科学地认识心理健康、了解心理健康知识，还促进同学们掌握必要的心理调适方法及技巧，形成乐观向上的心理品质、正确的心理健康观念和健全的人格，让同学们以健康的心态投入生活、工作、学习。

社区心理活动方案篇九

为进一步加强和改进我院心理健康教育，广泛宣传及普及心理健康知识，促进学生了解心理健康知识，增强我院的自信心，形成正确的自我评价系统，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，我院特举办此次心理健康教育月活动系列活动。

“塑造自己发掘心灵的秘密”

20xx年5月1日--5月31日

体育学院

体育学院心理健康权益部

体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

- 1、横幅：两条横幅挂于教学楼前。
- 2、海报：以心理健康活动月主题出海报。
- 3、操场宣传栏：以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。
- 4、我手携我心：将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

1、主题签名活动

活动时间：5月6日--5月7日

活动地点：电信路口

活动形式：制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅，请其他学生参与签名，积极响应本次健康月活动。

2、心理健康教育主题班会

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点：各班教室

活动形式：为普及心理健康知识，引导学生树立科学的心理健康理念，教育学生学会增强自信心的方法，提高全校学生心理素质，各班开展以“塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理健康主题班会活动。

3、心理趣味游戏

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点新田径场

活动形式：以游戏的方式进行。

4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间：

20xx年5月19日

活动背景：

从全面贯彻教育方针，全面实施素质教育，培养社会主义合格建设者和可靠接班人的高度来开展大学生心理健康教育工作。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度，在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定，在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的：

引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康，学习心理健康的基本知识，学会心理调适的基本技巧，提高个人心理素质。丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力，培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与

学校心理健康教育活动的，促进我校心理健康教育工作的开展。

竞赛规则：

初赛阶段：

每班指派八名选手参加选拔考试，根据每班八名选手的平均成绩决定取分数较高的前六个班进入决赛。

决赛阶段：

每班指派三名选手代表班进行比赛。基础分100分。比赛试题分三个阶段作答。

必答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，选手三人一组把答案写在答题板上，时间到后双手向外举起题板。答对加10分，答错减10分。

抢答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，主持人宣告“开始抢答”（抢答阶段：先弄破气球者抢答成功）。抢到题目后答对加10分，答错减10分，若不按规则抢答，例如：超前抢答，即减10分。

抽题作答阶段：

此阶段大屏幕上会出现很多文件夹，文件夹的名称就是其内题目的分值，依然采用弄破气球的方法，最先响球的队获得最先抽题的机会，不同文件夹题分值不同，分值有5分、10分、15分、20分、25分和30分六类。答对加相应的分、答错减一半分。有关抢答方面的规则同抢答题阶段规则。

最后，在竞赛结束时我们将决出第一名一个，第二名两个，

第三名三个。(奖励细则：第一名的每位参赛选手获得价值40元得奖品，第二名的每位参赛选手获得价值25元的奖品，第三名的每位参赛选手获得价值15元的奖品)。

社区心理活动方案篇十

小学生心理健康教育主题班会

沉淀一杯水清澈一颗心

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。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、现代社会的各种非正常的现象，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，让同学们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、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象(比如影视作品中的接吻镜头)的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象(比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼)，用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

小学中高年级

ppt课件

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：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，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

活动二：我们是辛勤的园丁

1、情景表演：“老公”“老婆”风波

(1)、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

(2)、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

(3)、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息(楚天金报)近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和女生之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的不仅不反感，反而觉到很好玩。

五年级(2)班小倩(化名)成绩好，长得漂亮，性格也乖巧。她常常成为男生说无聊话时“喜欢”的对象，还被班上同学推选为“班花”，和选出来的“班草”并称为“金童玉女”。有一次，一个男生在黑板上公开写“小倩，我喜欢你!”其他同学便起哄：“他俩结婚生了十男十女!”

讨论：对于这些现象，你们以前怎么看?对于这些现象，你们现在又是怎么看的?

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗?”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大!别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝!

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

1、文字游戏：

“爱”字扩词。

交流：以前敢不敢说“爱情”“爱人”“我爱你”之类的词？现在敢不敢，为什么？

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：

主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：

所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们就会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：

学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：

沉淀一杯水清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。