

心理健康活动月活动 心理健康活动方案(精选6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

心理健康活动月活动篇一

佛洛伊德曾说过：“早期的心理健全对一个人未来的发展很重要”。成年期许多心理健康源于他的儿童早期，儿童早期的心理健康，它会直接影响一个人的人格健康发展。而3—6岁是幼儿心理发展的关键期，在这一时期，幼儿的心理发展会直接影响着他的生理发展。因此我们必须重视幼儿的心理健康教育。

具体实施：

- 1、设立心理角：针对不同年龄心理教育的目标，创设、选择适合幼儿操作的，有利于心理品质优化的环境与材料，如：某幼儿园的“快乐心情小屋”，教师将小朋友带来的有趣的玩具与图书，放进去，让孩子在游戏时间进去分享，交流快乐的事情。
- 2、幼儿园设立游戏室（角）：通过游戏，让幼儿自发地、自然地将自己的心理感受与问题充分表现出来，并获得情绪上的松弛，最终认识自我，学会控制自我。个体性的游戏矫治对解决由幼儿本身的情绪而导致的问题比较有效，而集体性的游戏矫治对解决由社会适应困难引进的问题较为有效。
- 3、建立幼儿心情日记：为每位幼儿准备一本心情日记，在每天适当的时间请小朋友记下自己今天的心情，并与老师、同

伴分享、交流，学会面对不同的心情，丰富幼儿生活中的情感体验。

1、每学期对教师进行三次心理健康教育内容的培训。（形式不限，听讲座，看录像，观摩心理教育辅导课等等）

2、上好健康教育课。教师备好心理健康教育课教案，并组织听课。

3、组建教师心理咨询志愿者队伍。

4、在幼儿的生活学习中注重培养孩子

（1）生活活动

孩子的情感在日常生活中时有流露，教师要善于抓住机会，随时随地进行培养，这种培养要既有群体性又有个别性。如：在生活角里开展系鞋带、扣纽扣、叠手帕；午睡起床后两人互叠被子等，这样既锻炼了幼儿的自理能力，又感受到了相互合作的快乐感。如去敬老院慰问老人，从而教育幼儿尊敬老人。开展亲子活动，体会父母爱自己的情感，从而教育幼儿爱自己的父母。鼓励孩子周日串门，既培养幼儿的交往能力，又培养幼儿热情、开朗、以及合群性。

（2）学习活动

学习活动是幼儿的.生成性活动和预设性活动的有机结合，它为幼儿的经验形成和发展提供了各种可能。在活动中，老师要有目的地渗透一些心理健康的内容，并体现在教育的全过程之中。如：小班计算教学活动中的图形分类。活动中，老师将能力强和能力弱的孩子分在一起，他们只有相互合作，才能将同类图形归在一起，从而提高了他们的合群性。

5、心理健康教育的方法

1、同伴引导法

教师尽量为幼儿创设良好的环境，引导幼儿与同伴交往，使他们从小养成大方、合群、热情开朗、团结友爱的心理。在游戏中为了培养幼儿的合作精神，老师将合作能力强的幼儿和合作能力弱的幼儿一起游戏，也不失为一种好方法。例如：体育活动的小组竞赛；日常生活中的共抬桌子、整理玩具、收拾积木、互叠被子等必须共同商量，才能顺利进行。

2、角色互换法

在一定的场景中，或在感受一定的情绪体验后，进行角色互换来体验自己处于别人位置时的感受。如：小班孩子在角色游戏中，他们很喜欢扮演大人的角色玩娃娃家的游戏来照顾娃娃，于是，组织孩子们一起做“喂娃娃吃饭的游戏”，通过角色互换，将吃饭这一生活行为，通过孩子们自己的行为 and 语言而牢记在心。通过儿歌“小宝宝，来来来，张开嘴，吃一口，一调羹，一勺饭，嚼一嚼，往下咽”不断地引导和鼓励，教会小班孩子们逐步学会了用小调羹自己吃饭了。

3、情境表演法

把心理健康教育的内容通过情境表演让幼儿观看，在情境中让幼儿感受自己处于别人位置时的情绪体验。如幼儿在日常生活中常常遇到玩具被抢的问题，于是针对这一情况，设计玩具被抢的情境表演让幼儿观看。通过观看，孩子们知道好玩的玩具大家一起玩，并让幼儿明白长时间哭闹不利于身体健康，同时也解决不了问题。通过观看和讨论，孩子们掌握了解决矛盾的方法，以及如何保持良好的情绪。

4、游戏法

在游戏中通过角色扮演，有助于驱除“自我中心”，了解自我与他人的区别，使幼儿良好的心理得到健康的发展。

与家长多沟通，利用幼儿园的家园之窗、家长园地、家园联系册、向家长开放半日活动等，让家长及时了解幼教信息，从而家园同步对幼儿进行有的放矢地实施教育；针对部分家长组织一些培训。（形式不限，听讲座，看录像，观摩心理教育辅导课等等）

心理健康活动月活动篇二

为落实全国和xx高校思想政治工作会议部署，不断加强和改进我校大学生心理素质教育工作，培育大学生理性平和的健康心态，推进和谐校园建设，学生工作处、心理健康教育及咨询中心定于5月在全校组织开展“5?25”大学生心理健康节系列活动。现将具体事项通知如下。

以“新时代、心梦想、心健康”为主题，不断创新和深化大学生心理健康教育形式，引导大学生把自我发展与时代呼唤有机结合，培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，心怀梦想，健康成长。

本届心理健康节以倡导学生积极应对压力、有效管理情绪、提升心理效能为重点，结合学校实际和学生特点，整合xx高校心理素质教育工作资源，以生动活泼的形式，重点开展以下心理健康教育及实践活动。

(一)开幕式

时间：5月x日中午12:00。

地点□xx广场。

参与人员：学生工作处、心理健康教育及咨询中心、各学院(研究院)心理工作负责人以及部分辅导员、心理委员等。

主要内容：心理健康节开幕仪式、心理健康知识宣传、活动

展示和互动体验。

(二) “心灵阳光”大讲堂

主要内容：围绕今年的主题，按照心理健康全员育人的思路，面向心理健康教育各条战线各支队伍分别开展四场讲座，其中一场辅导员讲座、一场心理委员讲座、一场研究生导师讲座、一场后勤安保服务人员讲座。

组织实施：由心理健康教育及咨询中心牵头组织，讲座时间、地点另行通知。

(三) “让阳光洒进心底”主题演讲大赛

主要内容：紧扣主题，自拟题目，主要围绕塑造大学生积极心理品质和培养心理韧性展开，表现大学生如何从逆境中成长，接纳自我，勇于追求梦想，积极投入学习生活等。

组织实施：本项赛事由化学工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与。经评比后择优推荐代表我校参加xx市大学生心理健康节主题演讲大赛。

(四) “心梦想心健康”原创微视频大赛

主要内容：围绕“梦想”“学会适应”“管理情绪”“完善自我”“人际和谐”“珍爱生命”等主题关键词，原创设计制作与其相关的微视频，并以视频加脚本的形式呈现，引导观众体验当下生活的幸福与美好、感受到未来征途的广袤无垠、意识到新时代的崇高追求。

组织实施：本项赛事由xx工程学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与。经评比后择优推荐参加xx市大学生心理健康节原创微视频大赛。

(五) 心书笺大赛

主要内容：围绕“新时代心梦想心健康”的主题，设计大学生喜闻乐见的心书笺，传播心理健康知识和理念，引导大学生关注心理健康和全面发展。

组织实施：本项赛事由地球科学学院负责承办，其他学院(研究院)积极组织队伍参与。经评比后择优推荐参加xx市大学生心理健康节心书笺大赛。

(六) “心认识，心成长” 心理绘画大赛

主要内容：围绕主题，借助绘画形式，将诸如“心情从坏到好的变化”“美丽的梦想”“心头感到阵阵暖意”等内容生动形象地展现出来，以促进大学生认识自我、接纳自我、重塑自我，营造关注心理健康的氛围。

心理健康活动月活动篇三

阳光伴我成长，健康随我同行。

宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我系大学生的心理健康教育。

全体师生

能动学院心协

5月15日~5月28日

活动一：心理测试

地点：

一、三食堂门口，小树林均可

人员工作分组：一组帮助同学测评，一组对测评结果分析

活动二：心理征文大赛

一、二、三等奖。最后颁发奖状，一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名。（建议将此次比赛要与校方联系，使之成为校级的有效评比）

活动三：游戏大闯关

内容：

1、现场找10位同学分为2组，进行千千结和用吸管传皮筋的游戏，最快完成组每人加一分。

2、工作人员在手中拿5跟绳子，让同学们给人抓一边，一根绳上的2人分为一组。

3、一组发一个气球，两人最快压破的队加2分。

4、进行知识抢答，最快答对的组一题加一分，问题在5个左右。

5、抱抱游戏，两人中的一方能把另一方抬起的组加2分，抬起方式只要不借助外力或外物，无论抱起、举起、背起等都可。

6、将得分进行排名，进而发放小礼品。

活动四：愿望瓶

内容：号召过往同学将自己的愿望写在小纸片中，折成千纸鹤，投入愿望瓶，随后赠送小礼品。

50元以下

心理健康活动月活动篇四

：全体师生

5月20日上午举行“西宁三中第二届5.25心理健康节”活动启动仪式。利用国旗下讲话向全体师生发出“阳光心灵幸福校园”为主题的心理健节活动倡议。悬挂宣传横幅的同时将演讲稿和活动方案张贴于我校校园网首页和宣传栏，在师生中宣传心理健康活动节具体活动。为其它“5.25心理健康节”系列活动的开展奠定良好的基础。

心理健康活动月活动篇五

有关这方面的问题年级越高情况越严重，但现在也出现了向低年龄、低年级发展的趋势。一些孩子刚刚升入初中，其家长就把注意力放在孩子是不是能考高中上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给孩子造成巨大的心理压力，致使学生视学习如畏途。

现在的学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使他们在处理人际关系方面，面临很大的问题。中学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

中小学生对父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成他们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着学生年龄的增长，进入青春期之后，更加突出，使他们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面他们特别希望父母、老师理解他们的想法和做法；而另一方面，我们的家长和老师除了在物质上关心他们，从学习上要求他们之外，却不能认真地、

客观地了解 and 认识他们的思想、情感，理解他们的苦衷。在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。

所谓心理健康教育，是指根据心理活动的规律，采用各种方法和措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。就其内容来看，心理健康教育包括心理素质培养与心理健康维护任务。心理素质培养，主要是教育和培养个体形成各种良好的心理素质，以助其学业、事业成功。心理健康维护，它主要是使个体形成并维持正常的心理状态，从而能适应社会，正常地成长、发展。这两个任务层次不同，心理素质培养主要是使学生能成功、成才；心理健康维护则主要是使学生能正常地生长发展，能适应、成人。

基于上面对心理健康教育分析和理解，要做好心理健康教育工作。首先要为学生创设良好的心理发展环境。创造健康教育环境，避免学生经常性地陷入危机状态，维持其心理的平和、积极、顺畅。这对于实现心理健康教育的基本目标是至关重要的。比如，切实开展素质教育；教师和家长应采用恰当的教育方式以及建立和谐的师生关系、亲子关系。

同时，为了更好地实现心理健康教育的目标，要将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施。心理素质教育、心理咨询与心理治疗就是专门的渠道。但是，仅限于专门的渠道是不够的，应该将心理健康教育工作渗透到各教学中去，任课老师可以根据本学科教学内容与学习活动的特点渗透相应的心理健康教育内容；同时，心理健康教育也应该渗透到学校各项活动如班主任工作、团活动中去；这样就能形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康教育工作的开展。

任何一种教育活都具有其自身的特点，心理健康教育最大的特点就是，它是一种建立在心理学基础上的教育活动，因此，

要开展好心理健康教育时采用了以下方法：

青少年的心理特点是我们开展工作的立足点，心理学原理则是指导我们开展工作的方法论。青少年期是指11、12岁到17、18岁这一时期，大致相当中学阶段。青少年阶段是个体从童年向成人发展的过度期，是人生中的“疾风怒涛”的时期，也是智力发展的快速期，具有矛盾动荡性。亚里士多德认为是：“暴躁、易发脾气、易于为冲动所驱而失去控制。”在青少年时期里，青少年的生理、心理、智力都有很大的变化，自我逐渐形成。但个体身心还很不稳定，容易表现两极性：情绪行为两极波动；“中学生处于情绪与情感的‘疾风怒涛’时期，情绪与情感的两极性明显。“闭锁性与开放性：对成人闭锁，对同伴开放；反叛性：反叛传统，喜欢标新立异。青少年期是最容易出现心理行为和行为异常问题时期。这是青少年的基本心理特点，把握好这一特点对我们开展团体的心理健康教育有着举足轻重的作用。此外，我们还要把个别与一般相结合，对个别学生我们要具体问题具体分析，遵循在心理学的基本原理指导下，开展好团体和个别的心理健康教育。

师生之间的交流应该是平等、双向的，教育实践表明，许多有心理健康问题的学生往往不能接受自己，感觉不到自己的价值。他们只有先被别人接受，才能接受自己；只有先被别人尊重，才能尊重自己。如果教师不能尊重学生，学生就感觉不到自尊，心理健康也就产生不了实效。在对学生心理问题判别上，要坚持把科学的心理健康标准和客观、科学的心理异常判别手段结合起来的原则。在这一原则下，要正确掌握中学生的正常心理特点及发展变化规律，正确看待学生的各种行为表现。还有，必须慎重区分和对待学生的心理问题，切忌乱贴标签、乱发议论。有的教师轻率地指责学生是“弱智”、“变态”，这是极不负责任的。对待学生的心理问题，不宜出现匆忙下结论，最好能请心理专家进行诊断。最后，还要防止在判别时出现以下几种偏差。把一般心理障碍视为严重心理障碍；把主要是心理障碍引起的问题，视为主要是

或全部是生理因素引起的问题；把主要是教育不当造成的心理障碍，视为是学生自身因素或其他社会因素造成的心理障碍；把个性品质不良导致的心理障碍，视为智力因素导致的心理障碍；把心理障碍视为道德品质恶劣等。只有对学生出现的问题做出科学的判别，才能做到对症下药。

学生心理档案有一个特点是系统性和连贯性。我们开展心理健康教育不是一时的需要，而是一个长期系统的工作。学生心理档案的建立有利于我们实行连贯性的跟踪教育。学生每一阶段的心理状况作为档案保存下来，方便我们进行比较和分析，从而制定科学的教育计划，实现心理健康教育的目标。科学的学生心理档案不仅可以为心理学和教育学的研究提供丰富的第一手材料；而且还可以作为评价学生身心发展和学校教育效果的可靠指标。所以，开展心理健康教育要尽可能建立学生心理档案，以有利于系统、连贯性的心理健康教育进行。

开展心理健康教育的必要性是不言而喻的，同时，这也是一项很讲究科学与方法的工作。我们要坚持科学的态度和遵循心理发展规律以及在正确的教育思想指导下，结合心理学基本原理和运用科学的方法，深入全面地了解学生的实际问题，这样才能为较好地实现心理健康教育目标提供现实的可能性。

心理健康活动月活动篇六

全院同学：

为持续响应推进我校“阳光心理工程”，引导我院学生积极关注自身心理健康，进一步完善大学生心理健康服务体系，提高学生心理素质，引导学生走向健康的'人生道路，丰富校园化生活。我院特举办“2心理健康活动月”系列活动。现将相关事宜通知如下：

20xx年月2x日-4月0日

xx学院全体在读本科生

本次“·2心理健康活动月”活动由“心之光影，伴我成长”心理微电影比赛、“最好的我们”小班团体心理辅导活动竞赛以及“青春心语，放飞心灵”心理美征比赛三个部分组成。其中“最好的我们”小班团体心理辅导活动竞赛要求20xx级各小班必须参加，其他年级积极参加。

（一）“最好的我们”小班团体心理辅导活动竞赛

一等奖1名，颁发证书及奖金00元；

二等奖1名，颁发证书及奖金200元；

三等奖2名，颁发证书及奖金100元。

（二）“心之光影，伴我成长”心理微电影比赛

一等奖1名，奖金00元；

二等奖1名，奖金200元；

三等奖1名，奖金100元；

获校级奖励更有奖金+综测。

（三）“青春心语，放飞心灵”心理美征比赛

一等奖：1名，颁发证书及奖金200元；

二等奖：2名，颁发证书及奖金100元；

三等奖：名，颁发证书及奖品。

2本方案最终解释权属xx学院学生权益部。

若有问题请咨询

XX

XX学院团委

20XX年月2X日