

中小学生学习心理健康活动方案 中小学生学习心理健康教育活动方案(实用5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

中小学生学习心理健康活动方案篇一

根据《上海市教育委员会关于开展上海市中小学心理健康教育达标校和示范校评估工作的通知》的文件精神，围绕我校“培养方圆有致的幸福学子”的育人目标，致力将我校的心理健康教育和校幸福课程深度融合，现制定本年度的心理健康工作计划如下：

（一）以五月心理活动月为依托，开展形式多样的心理教育活动

（1）开设心灵花园校本课程，开展系列团体辅导活动，包括团体游戏、心理影视剧欣赏、心理绘画等。

（2）完善“心理委员”制度，发动心理委员的辐射作用，做好班级学生和心理老师之间的沟通桥梁，积极配合工作，保证心理活动月的有序开展。

（3）继续面向六年级全体学生开设心理辅导活动课。本年度根据学生的心理需求拟开设生命教育，由《人字的支撑》、《风景在路上》、《红丝带的咏叹》、《无言的爱》，以及与初中生学习心理发展相关的最为重要的四个话题：动机、注意、记忆和应考策略。包括《学习这件事》、《注意你的注意》、《寻找记忆面包》、《轻松应考策略》。

(4) 实施九年级学生心理辅导系列活动，在学校的大力支持下，本年度开始，我校将在九年级学生中，以一个学年为限，以提升学生的学习动机水平、增强学生的学习自信心、指导学生的学科学习策略、疏导学生的考前压力等为目的，定期或不定期地开展心理辅导系列活动。

(二) 完善学校心理辅导室建设，做好学生心理咨询工作

(1) 定时开放心理咨询室，组织专职教师对有需要的学生定期进行心理辅导。

(2) 对来过心理咨询室的学生进行跟踪调查，建立心理档案。

(3) 根据学生的不同需求，使用不同地方式帮助学生排解压力，如情绪宣泄室、心理沙盘室、心理绘画等。

(4) 更新“心理树洞信箱”，及时了解学生内心需求。告知每一位学生心理咨询室地地点和开放时间，以及“心理树洞信箱”的位置，第一时间给与回复。

(三) 重视培训，提升学校心理健康教育师资队伍的整体素质。

优秀的师资队伍是开展心理健康教育的坚强支撑。为了进一步提升我校心理健康教育队伍的专业素养和业务水平，学校将积极创造各种机会送心理老师去研修相关专业课程。重视对全体教师的心理健康教育培训，提升教师的心理健康水平和职业心理素养。借助班主任教研组的力量，根据需要，组织开展心理健康教育专题研讨活动；以践行“幸福课程”为主旨，以青年教师为中坚力量，尝试开展校级幸福课程，并于适当时机组织推广；组织班主任撰写心理教育案例等。由此，逐渐营造全员重视学生心理健康教育的良好氛围。

(四) 查漏补缺，继续扎实推进我校学生心理健康教育的基

基础性工作

按照创建嘉定区心理健康教育特色校的标准，结合我校的实际特点，我校将继续完善面向学生的心理健康教育工作，如面向六年级学生开展每周1次的心理辅导活动课、面向六至八年级学生的心灵花园兴趣拓展课，根据学生需要开展的团辅活动课等。同时，重视个别辅导，完善学生心理健康档案的机制，开展心理委员培训和心理社团工作等。此外，还定期或不定期地为学生开展一些心理健康教育讲座，如花季护航青春期心理讲座、考试压力管理讲座等。此外，依托学校橱窗，定期编辑心理小报，开展心理健康宣传普及活动；开展心理教育主题班会；利用学校微信公众号□qq等网络平台给全校师生搭建沟通的桥梁；开展心理课题研究等等。发展学校心理辅导形式的多元化。

（五）继续开展面向家长、教师的心理健康教育工作

继续落实学生心理健康教育工作，并以此为基础，开展面向家长、教师的心理健康教育工作：

家长心理健康教育方面：

- (1) 利用家长会，开展家庭心理健康教育专题讲座；
- (2) 拟开设家庭心理咨询热线和网络咨询服务，面向家长开展心理咨询活动；
- (3) 健全家长学校，加强家庭心理教育指导工作；
- (4) 积极探索家校共建良好心理健康教育氛围的长效机制。

教师心理健康教育方面：

- (1) 开展教师心理健康教育普及讲座；

(2)组织全校教师开展心理健康教育读书活动;

(4)转变教师观念,努力营造全员重视学生心理健康教育的良好氛围。

如上活动,即本年度的工作重点,我们将切实落实各项工作,以确保我校心理健康教育工作更上一层楼!

中小學生心理健康活动方案篇二

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事,从而使得人的情烦躁。他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式,就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

本次班会分为以下几部分:

第一部分:由主持人引出主题。辩论“发泄作用的`好与坏”

第二部分:短剧——“贺卡风波”。让同学们面对现实生活;

第三部分:短剧《勇气》,敢于向父母表白。

第四部分:短剧《美丽的心事》,不自卑,全班是共同的朋友。

第五部分:环保时装秀表演,扬起笑脸,做个低碳达人。

为了活跃气氛,每一部分插播舞蹈。

1、提前一周召开全班会议,确定主持人(男:张天浩女生:秦璐莹);

2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心

事》

3、提前一周各组排练舞蹈《you》、《芭蕾舞》、《春天的故事》

5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。

6、录制铃声、音乐;准备外放机一台。

中小學生心理健康活动方案篇三

为贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》、《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的精神，营造良好的关爱心理健康氛围，使全体学生科学地认识心理健康、了解心理健康知识，掌握必要地心理调适方法，形成正确的心理健康观念。增强学生正确认识自我、承受挫折、适应环境的'能力，提高学生心理健康水平，以良好的心态快乐学习、生活。根据学校德育工作计划，制定本活动方案。

“快乐心灵、健康生活”

20xx年11月7日—11月30日

全体师生、家长

(一)心理健康教育宣传月启动仪式

1、时间□20xx年11月7日

2、地点：升旗广场

3、内容：国旗下讲话(宣布活动内容)

4、主讲□xx

5、参加对象：全体师生

(二)心理健康教育专题讲座

1、时间□20xx年11月10日(午自休)

2、地点：一层多媒体电教室

中小學生心理健康活动方案篇四

各中小学：

为贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要(20xx修订)》精神，切实关注青少年学生的心理健康，有针对性地开展女生青春期心理指导，培养广大女生自尊自爱、自信自强观念，经研究，决定集中开展中小學生心理健康暨女生青春期教育周活动。现将有关事项通知如下：

关注心理健康 珍爱美好青春

4月2日至4月29日

1、各学校在活动期间要重点开展好“五个一”主题活动：发一封倡议书、出刊一期板报(手抄报)、召开一次主题班会(队)会、组织一次心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座等。

2、各学校要充分发挥心理健康教师、班主任的主导作用，通过举办心理辅导讲座、印发心理辅导专刊、放映励志电影、排演心理健康教育校园剧等形式，广泛开展学生心理健康教育活动。要认真做好“问题学生”、“待进学生”的教育疏导工作，通过结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心，形成积极向上的人生观、世界观、价值观。各毕业年级要突出抓好学生的考前心

理辅导工作，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战。

3、各学校要面向学生家庭，开展一系列亲子教育活动，引导家长科学认识青少年身心健康发展规律，树立科学的.家教理念，营造和谐的亲子、家庭关系。

4、各学校要关注女生青春期的心理健康教育，举办青春期健康教育专题讲座，引导她们正确认识和对待自己的身心变化，理智控制自己的情绪，学会正确和异性交往的方法，树立自尊自爱观念，特别是增强自我保护意识，珍惜美好的青春时光。

1、加强领导，严密组织。各中小学要以高度的责任感认真开展好各项活动，切实加强组织领导，周密制定实施方案，认真做好督促检查，建立常态工作机制，确保活动健康有序开展。

2、突出重点，广泛参与。各学校要结合平时的教育教学内容，及时将与学生密切相关的典型事例作为教学资，利用多种手段和方法，广泛开展丰富多彩的教育活动。同时，要积极动员广大家长参与和支持教育活动，进一步改进家庭教育方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

3、认真总结，严格考核。各学校要以此次活动为契机，对学生的心理健康和关爱女生青春期教育工作进行再动员、再部署。同时，要着力建立和完善长效机制，及时总结经验做法，认真反思工作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度化和特色化。请各学校将活动总结和图片资料于20xx年月10前前报局中教科邮箱□xx□各学校对此项工作的完成情况列入20xx年度学校德育工作考核。

以上通知，希即执行。

xx县教育局

20xx年4月19日

中小學生心理健康活动方案篇五

通过活动使师生了解一些基本的心理健康知识;增强学生承受挫折、适应环境的能力;勇于面对现实,勇敢挑战困难,以良好的心态快乐学习、生活。

xx月

1、问卷调查

由学生处心理辅导办公室向每个级部发放问卷进行抽样调查,以了解学生在适应高中生活、承受挫折、学习困惑等方面的基本情况与突出问题。区分年级进行结果统计,以便更有针对性地进行教育辅导活动。

2、心理健康知识宣传

根据调查结果,由心理辅导老师提供心理健康教育学习资料和辅助方法。各年级组织班主任先学习基本资料,然后班主任针对本班情况开展班级教育活动。

3、心理辅导与咨询

以心理辅导老师和班主任为主,为学生提供一对一心理咨询与团体辅导,以解决学生个体心理困惑,提高心理素质。