

心理健康活动的策划案 心理健康活动方案 (模板9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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康活动的策划案篇一

：全校学生

西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

(团体游戏大饼、油条、豆浆)

以西宁三中第二届“5.25”心理健康节为契机，在为学生找出自己与他人之间的共同之处并尝试发现自己的独特之处，最终增加学生在团体中的归属感。

心理健康活动的策划案篇二

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的身心健康。具体活动方案如下：

阳光成长快乐生活

20xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

活动一：“心理健康教育活动周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校20xx“心理健康教育活动周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四： 周五：

温馨提示：请评委老师提前调好课参加活动。

xx市实验小学

20xx.11.25

心理健康活动的策划案篇三

为贯彻落实《中小学心理健康教育指导纲要》、《__省中长期教育改革和发展规划纲要》和《__市关于加快教育体制改革的决定》，根据山东省教育厅《关于印发__省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案的通知》要求，自__年起，在全市启动实施中小学心理健康教育特色学校争创计划。现制定实施方案如下。

一、目标任务

通过实施心理健康教育特色学校争创计划，在全市树立一批心理健康教育先进学校典型，带动广大中小学全面普及心理健康教育，落实心理健康教育指导纲要的各项要求，明确学校在促进学生身心健康发展方面的义务和责任，规范学校心理健康教育工作，保证心理健康教育时间和必要的活动场地，丰富课程内容，建立稳定的专业化教师队伍，形成全体教师关心关爱每一个学生心灵成长的良好氛围，切实提高中小学生的心理素质和健康水平，促进立德树人根本任务落实。争取到20__年，在全市创建60所左右的潍坊市中小学心理健康教育特色学校，10所左右的__省中小学心理健康教育特色学校，5所左右全国中小学心理健康教育特色学校。

二、创建范围

全市全日制普通中小学。

三、工作步骤

争创工作自__年开始，__年组织首次认定，工作步骤如下：

(一)创建阶段，自通知下发之日起，各县市区、各直属学校对照《中小学心理健康教育特色学校标准》，组织本县市区中小学校开展心理健康教育特色学校创建工作，全面推进学校心理健康教育工作。

(二)认定阶段，__市中小学心理健康教育特色学校认定从__年开始，隔年进行。__年3月由各县市区组织申报，每县市区推荐数量不超过3所，市教育局委托__市中小學生健康成长研究中心组织专家对申报学校进行考察认定，公布潍坊市中小学心理健康教育特色学校，从中择优推荐参加全省及全国中小学心理健康教育特色学校的评审。近两年内存在学生逃学、辍学、流失、违法犯罪等情况的不能申报各级中小学心理健康教育特色学校。

(三)推广阶段，由__市中小學生健康成长研究中心建立工作交流平台，及时推广宣传各级特色学校开展心理健康教育的先进经验。

四、工作保障

(一)完善工作制度。各县市区和学校要将心理健康教育纳入整体发展规划和年度工作计划，建立和完善心理健康教育工作组织实施、检查督导、评估评价等方面的规章制度，完善心理辅导伦理规范、档案管理、值班值勤、学生转介、危机干预等方面的工作制度。建立针对学生个性特点的心理健康教育研究制度，推动学校积极开展校本研究，开发贴近学生实际的心理健康教育校本课程。健全心理健康教育教师工作考核制度，将专兼职心理健康教育教师开展心理健康教

育教学活动和心理辅导计入教学工作量。

(二)注重专业指导，各级中小学生健康成长研究中心要协调区域内的心理健康教育专家资源，加强心理健康教育特色学校争创工作的指导，定期组织开展专题性培训、观摩研讨和经验交流等心理健康教育学习交流交流活动，帮助学校提升心理健康教育水平。

(三)加强队伍建设，在核定的编制范围内，争取政策支持，做好专职心理健康教育教师配备，并根据学生实际需要配备兼职心理健康教育教师。心理健康教育教师要有相关心理学教育背景或取得相关资格证书，能够胜任心理健康教育教学工作。市教育局将逐步建立中小学心理健康教师持证上岗制度。加强心理健康教育培训，将心理健康教育培训纳入教师培训计划，每年对专兼职心理健康教育教师和班主任的心理健康教育培训不少于10课时，每年至少组织一次针对全体教职工的心理健康教育培训。保证心理健康教育教师在职务评聘、工资待遇、评优评比等方面的待遇，鼓励优秀人才从事心理健康教育工作。

(四)保障工作经费，各地和学校要设立专项经费，为开展心理健康教育、师资培训、课题研究、课程开发等提供必要的支持。原则上，心理健康教育特色学校年生均心理健康教育经费不低于10元。

心理健康活动的策划案篇四

一、活动主题：

2-心理健康周——健康从心开始，生命因你绽放

二、活动宗旨

1、为宣传我校心理健康的主题活动，努力营造积极向上、健

康明的化氛围，培养学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活。

三、活动时间：20__年月22日--月26日

四、活动内容

1、利用国旗下讲话宣传。

2、充分利用校园媒体(横幅、黑板报、广播、校园网络等)。营造良好的舆论氛围。

利用班级主题班会进行正能量宣传。

五、活动安排

1、周一国旗下讲话：《健康从心开始，生命因你绽放》

讲话人：

2、周一班级主题班会：《珍爱自己》责任人：班主任

校园广播：《2心理专题内容》责任班级：82班

4、“2心理健康教育”手抄报展责任人：政教处

心理健康咨询活动责任人：郝培凤周波

(集中咨询时间：月22日--月26日的大间)

6、观看心理健康教育视频。

__矿区学校

20__年月17日

心理健康活动的策划案篇五

以学生为本，以学生的发展为本，自我探索、自我体验、自我感受、自我成长、助人自助

培养学生良好的心理素质和社会适应能力

- 1、通过班级心理辅导活动课，对学生进行人格辅导、学习辅导、休闲辅导等，实现心理健康的预防性、发展性目标。
- 2、设立“馨香一瓣”聊天室，让学生倾听心理的烦恼，在轻松愉快的氛围中，开启心扉，调适心理。
- 3、通过“心理驿站”广播节目，对学生来信来电进行解答。
- 4、通过“悄悄话”信箱，了解学生要解决的困难，让学生在无助时能及时得到老师帮助。
- 5、专家讲座，邀请心理专家对学生进行心理辅导。
- 6、通过“心理健康教育”宣传橱窗，向学生宣传心理健康知识。
- 7、通过《英育现代教育》、《蒲公英》、“心理之窗”栏目，引领学生解读心理健康教育知识。

1、学习辅导

它着重对学生的技能、学习情绪与动机进行训练与辅导。学习技能辅导主要是指观察力、注意力、记忆力和学习策略的训练，增强学生的这些学习技能有助于他们学业成绩的提高。学习情绪与动机是学生学习中的动力因素。

2、人格辅导

青少年成长发展的一个重要标志就是学会认识自我，学会认识他人，学会与他人沟通交往。人格辅导活动侧重于自我意识与自我控制，以及人际沟通两个方面。自我意识辅导活动旨在让学生对自我有一个全面的了解，要善于发现自己的长处，正确对待自己的长处，同时也要善于发现自己的不足，正确对待自己的不足。自我控制辅导活动着眼于情绪的调控。青少年学生的情绪很不稳定，在个人调节与外界的关系时，情绪是最为敏感，最为活跃的心理成分。学会情绪的自我调节，便于学生驾驭自我，也有利于他们更好地适应环境。人际沟通辅导活动则侧重于与老师、父母、同伴的沟通。同时，与异性同伴的沟通也是青少年期同伴沟通的一个重要部分。

3、生活辅导

生活辅导主要侧重于消费、休闲与应付危机等，这些都是生活在现代社会中的每一个成员不可缺少的素质。教师一方面引导学生如何合理消费、合理安排自己的闲暇生活；另一方面还要帮助他们学会自主地选择消费与休闲的方式。

心理健康活动的策划案篇六

阳光成长快乐生活

xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

活动一：“心理健康教育活动周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校xx“心理健康教育活动周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间操心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四： 周五：

心理健康活动的策划案篇七

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的身心健康。具体活动方案如下：

一、活动主题

阳光成长快乐生活

二、活动时间

201x年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

三、组织机构

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

四、具体活动安排

活动一：“心理健康教育活动周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校201x“心理健康教育活动周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间操心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四： 周五：

温馨提示：请评委老师提前调好课参加活动。

xx市实验小学

201x.11.25

心理健康活动的策划案篇八

20xx年4月12日—20xx年6月1日

宣传心理健康知识，传授心理调节技能，增强大学生心理适应能力和问题应对能力，号召大学生关注心理健康，培育理性平和的健康心态。

培育健康心态激扬青春梦想

（一）学校活动

活动一：启动仪式暨大学生素质拓展活动。

1、活动目的：创造良好的沟通环境，培养积极的人生态度，认识自我并培养协作意识、合作精神，学习全局观思考问题，拓宽思路。

2、活动时间□20xx年4月12日（周四）下午14:00—16:00

3、活动地点：活动中心广场

4、参加人：学院副书记、学院心理辅导站站长、班级心理委员代表

5、活动内容及要求：

活动二：班级心理委员培训

1、培训时间□20xx年4月19日、4月26日

2、主讲人：

3、具体内容：

活动三□xx大学第八届心理剧大赛

1、预赛

20xx年4月2日至月24日，校园媒体展播并进行评比

2、决赛

时间□20xx年月24日（周四）下午2:0

地点：

具体内容：

（二）学院选送特色活动

活动四：土木学院特色项目——《21天习惯养成计划活动》

1、活动目的：让学生从宿舍走出，不做“低头族”，彰显青春活力，进而以积极的心态面对生活，养成良好生活习惯，拥有强健的体魄，培养理性平和的健康心理状态。

2、活动主题：养成良好习惯彰显青春活力

3、具体内容：见附四

活动五□xx学院特色项目——《放飞自我》

1、活动目的：认识自我，接纳自我

2、活动主题：共同成长健康行动

3、活动内容：见附五

各学院要积极认真开展各项活动，并且可以自主举办本学院的特色活动，扩大活动覆盖面。请各学院于6月1日前将活动开展情况进行总结，通过电子邮报送至xx大学工作部邮箱。

心理健康活动的策划案篇九

一、指导思想：

以国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》及教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的精神为指导，以我市的“科研兴教”办特色学校为契机，严格按照市重点课题“中小学学生心理健康教育”科学研究规划课题的通知要求，坚持育人为本，根据小学生心理发展特点和身心发展规律，运用心理健康教育的理论和方法，有针对性地实施心理健康教育，开发学生心理潜能，培养小学生良好的心理素质，预防学生的心理疾病，促进他们身心全面和谐发展。把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中，在班级、团队活动和班主任工作中渗透心理健康教育，并把它作为全面推进素质教育的重要组成部分。

二、课题研究方案

(一)选定课题，做好课题研究申报工作。

根据《意见》精神结合我校实际，我校拟定了“小学生常见心理和行为问题及解决策略的研究”的教研课题，立足以人为本，让学生健康活泼地成长，开启学生的心智，陶冶学生情操，锻炼学生的心理素质，预防学生的心理疾病，并做好本课题的申报工作。

(二)设立课题研究领导小组，加强师资队伍建设。

1、学校把心理健康教育作为一项紧迫的任务来抓，特成立心理健康教育话题研究领导小组，抓紧抓实师资队伍培训。

组 长：汤爱民(校长)

付组长：李国庆(业务校长)

李水香(教导主任)

成员：袁燕(心理健康老师)

白会霞(语文老师)

牛丽萍(数学老师)

周玲(大队辅导员)

张永刚(总务主任)

教师培训内容包括：

(1)、心理健康教育理论知识。

(2)、常见小学心理问题及对策；

(3)、如何上好心理健康教育活动课。

(4)、如何开展心理咨询活动，及遵循的活动原则等。

2、制定个人发展计划，从教育思想、奋斗目标、心育教学特色实施步骤等四方面进行设计，切实加强和提高教师过硬的思想道德素质和心理素质，加强全校教师的职业道德教育，努力提高教师的政治觉悟，做到为人师表，言传身教。

3、更新教育观念，增强服务意识，在教育教学中要树立和谐、平等、民主的新型师生关系。

4、积极组织教师听专家、教授的讲座和看教学录相。安排教师参加心理健康知识的培训学习，努力提高教师的业务水平和心理素质。

5、定期进行课题研究，积极开展心理健康活动课的教研活动，

推选优秀教师上观摩课，认真开展咨询活动课，注意收集整理有关心理健康资料，认真撰写心理健康教育研究心得体会、个案分析、教育故事、总结论文等，并进行交流推广。努力总结经验，提高教师的心理素质的业务能力。

(三)初步开设“心育”课，执行教学课程计划。

有课题组研究探讨心理健康课的模式，先分年级做课，然后在班级中逐步开展心理活动课，即“综合实践活动课”，把要传授的心理知识富于活动中，使学生潜移默化地受到心理健康教育。在课堂教学中，以活动课为主，淡化理论，强化行为指导和行为训练，进行各种心理健康教育渗透。

通过多种途径、多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观，从而更加全面提高学生的心理素质。

(四)设立心理健康团训室和“快乐驿站”心理辅导室，开展心理咨询辅导。

心理咨询辅导也是心理健康教育的一个重要环节，它可以帮助学生解决成长过程中的心理问题，学校以主题班会为阵地，对学生进行团体心理辅导，结合各种节日，开展丰富多彩的心理健康教育活动。利用“团训室”、“阳光信箱”以及电话专线和“心育知识专栏”、校广播对学生和家长开放，以班主任、辅导员为龙头，及时做好学生的心理辅导。建立心理档案和典型案例，做好跟踪记录，帮助学生解除心理烦恼、困惑、焦虑。

(五)建立家校之桥，做好家庭教育指导。

心理健康教育包括家庭心理教育，从“心育”的角度来说家庭教育也起着至关重要的作用。和谐、温馨、民主的家庭环境易使孩子活泼开朗，形成良好的品行。学校开展心理健康

教育只有与家庭紧密配合，同步进行，心理健康教育才能取得良好的教育效课。而在现实中，有些家庭关心的只是孩子的学习成绩，至于孩子的心理品质、困惑、烦恼却很少关心，或不知如何关心。学校要继续印发有关这方面的宣传材料，加大心理健康教育的宣传力度，让家长明确学校心理健康教育的目的和意义，介绍心理健康教育的方法和内容，要求家长积极配合，端正家长对孩子期望值的尺度，掌握科学的评价标准，开设家校联系电话，设立特殊生家、校联系卡，定期召开家长会，请专家进行现场指导，与家长交流座谈，共商教育方法，要邀请家长参加学校心理健康教育活动课观摩，要争取得到家长们的支持，形成合力，切实提高了心理健康教育的实效。