

# 最新高三心理健康教育教案 心理健康教育活动方案(汇总9篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 高三心理健康教育教案篇一

### 一、活动目的

加深同学们对心理健康知识的理解，解决一些在学习、生活中产生的心理困扰，帮助同学们树立健康心理意识，学会自我调节心理状态，培养健康、健全人格。

二、活动主题：关注心理健康构建典范校园

三、活动对象：全体学生

四、活动时间□20xx.5.3——20xx.5.30

### 五、活动内容：

#### （一）心理健康月活动启动仪式

活动时间□20xx.5.3下午活动时间

活动对象：高一、高二心理委员、班长

活动形式：召开动员大会——宣布心理健康月活动启动及相关系列活动具体安排。

## （二）心理健康手抄报比赛

参赛年级：高二年级

时间：5月3日——5月20日

要求：围绕高中生学习生活主题选择相关心理知识、案例等，内容积极健康。其中手抄报版面编排合理；文字信息量占整版面的75%或以上；绘画小报和征文围绕主题不要走题。

每班于5月16日前上交2份作品予以参评。

5月17日——5月20日进行优秀心理手抄报评选。

5月23日——5月30日进行优秀心理手抄报展览。

## （三）心理剧大赛

为进一步加强我校心理健康教育，使更多学生学习和了解心理调节方法，掌握心理健康知识，通过互动情境有所体验和思考，提高学生的心理健康素质和在生活中解决实际问题的能力，形成正确的心理健康观念，展现学生的青春风采。特举办“青春舞台我来展示”学生校园心理剧表演大赛。

### 1、校园心理剧简介

校园心理剧就是把学生在生活、学习、交往中的心理冲突、烦恼、困惑等，以通过心里话诉说、对话、情境表演等方式由学生表演发生在他们身边熟悉的，甚至是亲身经历的事，从中体验心理的细微变化，引起学生的共鸣，提高学生心理自助与互助能力，进一步激发同学们对身边生活的体验，关注自我心灵的健康，进而达到宣泄、释压和领悟的目的。

### 2、活动主题

按照“青春舞台我来展示”主题范围的要求，科学确定心理剧要解决的问题。要选择典型的、有一定深度的和易于通过舞台展示的心理问题，同时要做到主题鲜明。

### 3、设计参赛剧本

各班要充分调动学生自编自导的积极性和主动性。剧情的设计要贴近学生的生活，具备真实性、代表性；要最终引导学生自觉抵制、克服不良的心理行为，引导学生模仿一种正确的行为方式。

### 4、评分标准

#### 4.1 剧情曲折，富有戏剧性。（25分）

- （1）能准确解读人物心理，心理学术语使用恰当。
- （2）人物刻画特点鲜明，富有个性。
- （3）语言精练优美，富有感染力，能给人启迪意。
- （4）对校园一些心理问题有一定预见性，并能给出合理的解决方案。
- （5）有一种或多种心理剧手法的运用，如独白，角色互换，镜观，空椅子等。

#### 4.2 表演流畅自然，注重细节表现。（25分）

#### 4.3 剧本圆满，剧情围绕主题；（10分）

#### 4.4 道具精良，服务剧情，使用恰到好处（20分）

- （1）道具使用能准确表现剧情场景，道具切换快速安静。

(2) 服装要能准确表现人物身份。

#### 4.5 总体印象。

包括精神面貌、态度认真，着装整洁，举止大方等。（20分）

#### 5、具体要求

5.1 每班一个心理剧，时长5—8分钟。

5.2 剧本均要求打印成电子稿。

#### 6、时间安排

5月3日——5月6日各班准备并提交剧本电子稿

5月9日——5月10日教育处审核剧本

5月10日——5月20日各班排练

5月23日进行心理剧表演大赛

5月底推荐优秀心理剧参加校园文化艺术节闭幕式演出。

#### 7、奖项设置

优秀剧本奖二名；表演奖二名；优秀组织奖二名

#### （四）心理减压团体辅导

##### 1、活动背景及意义：

随着高考的临近，高三学生的学习和生活变得紧张，为给即将迎战高考的高三学子们科学调试心理，提高学习效率，最终决胜高考，开展心理减压团体辅导活动，让他们轻松减压，

宣泄焦虑、烦躁等不良情绪。

2、活动主题：释放压力，从容冲刺——高三年级心理减压团体辅导

3、活动目的：通过短时间的气球游戏活动，达到放松心情、减压助考、凝聚意志、调适心态的目的。

4、活动时间：5月9日—5月13日下午

5、活动地点：同心楼五层心理团体辅导室

6、活动方式：学生自愿报名

## 一、活动目的

面向全体师生，通过组织各项主题性、创新性、实践性的心理健康教育、宣传活动，多层次、多途径的宣传心理健康教育的重要地位和作用、学校的心理健康教育工作的成果，展示各院的学生心理健康教育的特色，引导我校大学生树立学习意识、重视未来发展、规划自我生涯、寻找人生幸福。

## 二、活动主题

主题：未来.幸福

## 三、活动时间

20xx年5月1日——5月31日。

## 四、活动内容

### （一）心理健康教育指导中心活动

#### 1. 心理健康教育活动立项申报

目的：二级学院结合本院专业特色、学生心理发展特点，自主设计主题鲜明，与学风建设、三涯（生涯、学涯、职涯）规划、社会实践结合率高，心理志愿服务创新性强、学生参与率高的心理健康教育活动。

## 2. 心理健康教育活动月启动仪式

目的：扩大心理健康教育宣传路径，发挥心理健康教育的影响力，调动大学生的参与热情。

## 3. “清明花语、经典随行”社区心理健康服务

目的：告诉未来的自己，认真规划，不要迷失方向，勇敢前行才能为青春留下踏实足迹。

## 5. 阳光之星评比

目的：完善心理教育体系建设，重视朋辈心理咨询员的作用，寻找身边的正能量传递者。

## 6. 心理经典阅读会

目的：“校园溢满书香，好书伴我成长”，以书为友，阅读正能量的心理类书籍，正视自己心理上的不足，给心灵以补养，真正做到内心强大。

## 7. 正能量歌曲点赞

目的：每人心中都有一首鼓励自己前行的旋律，何不分享这种正能量，大家一起携手前进。

## 8. 心理委员论坛

目的：围绕心协干部、心灵使者的角色定位与工作职责，探讨在学风建设中应发挥的作用。

## 9. 四心班会

目的：围绕学习的决心、信心、恒心、爱心开展全员讨论，建立学习兴趣，确立专业意识。

## 10. 心理专家进校园

目的：邀请校内外教育专家，结合大学生学习心理进行讲座、培训。

## 11. “走向未来”心理剧汇演

目的：展示大学生对于未来的情感、生活、职业的思考与冲突，寻找生命的真谛

### （二）二级学院心理健康教育活动

要求：各二级学院结合活动立项，扎实组织开展大学生心理健康教育立项活动，做到活动前有宣传策划，活动中有督导检查，活动后有新闻报道。

## 五、活动要求

1. 各院要高度重视，认真进行活动策划，创新形式。
2. 积极组织学生参与，调动学生参与积极性。
3. 调动本院心协干部和心灵使者、寝室长的工作积极性，充分发挥学生自主能力。
4. 重视活动的记录存档工作，活动结束后要上交各活动策划方案、活动记录（包括文字记录、报道□ppt□视频、图片等）、活动月工作总结，上交时间截止到5月7日。

## 高三心理健康教育教案篇二

为了进一步推动我校心理健康教育工作的有效开展，营造良好相互关爱、积极向上的校园心理文化氛围，特举办xxxx年“爱的传递”心理健康教育系列活动。

### 爱的传递

xxxx年5月12日——5月25日

湾龙中学政教处、团委

心理辅导站、心灵俱乐部

（一）“爱的传递”心理健康教育系列活动启动仪式（国旗下讲话）

- 1、活动时间□xxxx年5月12日（周一）晨会
- 2、参与对象：全校师生
- 3、活动地点：学校田径场

（二）“爱的出发——爱心义卖”活动

- 1、活动时间□xxxx年5月13日（周二）课外活动时间
- 2、参与对象：全校师生
- 3、活动地点：日新广场
- 4、活动说明：高一、高二各班级根据分布好的场地各自设立摊位，将闲置的物品拿来义卖。义卖所得将上交“湾龙中学红十字会”，用于公益爱心活动的开展。本活动由校青年志

愿者协会、红十字会、心灵俱乐部一起承办，活动将评选“最积极班级”。让我们一起献出我们的爱心，踏上“爱的传递”之旅吧！

### （三）“爱的表达——给最爱的人寄张明信片”活动

1、活动时间□xxxx年5月20日（周二）课外活动时间

2、参与对象：全校师生

3、活动地点：艺术楼一楼大厅

4、活动说明：在我们每个人成长的历程中，总有那么些“生命中的重要他人”用他们最真挚的爱，悉心呵护我们、陪伴我们。那就让我们一起用最传统的书信方式来表达我们这份最淳朴的情感吧。活动当天，全体师生可以从心灵俱乐部工作人员处领取明信片即可。

### （四）“爱的传承——祝福高三心灵书签赠送”活动

1、活动时间□xxxx年5月22日（周四）课外活动时间

2、参与对象：全校师生

3、活动地点：艺术楼一楼大厅

4、活动说明：从心灵俱乐部工作人员处领取书签，在书签上写下对高三学子的真挚祝福和鼓励，背面注明书签赠送者的信息（班级和姓名）。这是一项我校特色的传统活动，让我们一起将这份关爱一届届地传承下去。今年，我们还将增加高一、高二各班以班级为单位赠送祝福语的活动，届时将会在学校led显示屏上加以展示。让我们一起真心地祝福高三吧！

### （五）“爱的交流——成长心连心大型亲子团体辅导”活动

1、活动时间□xxxx年5月25日（周日）下午2点开始，半天的时间

2、参与对象：愿意参加的同学和家长，请到班主任处报名，填写报名表，报名截止时间为5月19日，请将报名表交至政教处2，每班最多3名。

3、活动地点：体育馆一楼

4、活动说明：亲子关系是我们每个人来到人世间的第一个人际关系，是生命中最重要、最浓于水的情感。我们同学和父母都在用自己的方式深爱着对方，可有时候会发现对方给予的都不是我们所想要的，那就让我们一起期待一场“爱的交流”吧！

请各班班主任和心理委员积极动员，认真组织。希望广大同学能积极参与各项活动。让我们一起“爱的传递”的践行者。

### 高三心理健康教育教案篇三

为提升学生身心素质，对学生进行身心素质教育，帮助学生正确认识自我、悦纳自我、超越自我；引导学生了解心理知识，疏通心理淤积，预防心理疾病，提高心理素质，促进学生健康成长和全面发展，为建设和谐校园做出积极贡献。

商学院20xx□20xx级全体同学

20xx年9月23日

主办单位：黄冈职业技术学院

承办单位：商学院

群贤阁

- 1、本活动分为初赛和决赛，采用评分淘汰制
- 2、各班开展主题班会，由评委进行打分，分数靠前的6个班进入复赛
- 3、复赛评选出一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名
- 4、另再评选出一名最佳创意奖

1、班会主题必须关于心理健康教育方面，充分认识心理健康教育的意义及作用

2、班会时长为45分钟

3、班会内容不限，但须符合大学生积极健康的形象

1、主题突出、立意鲜明、具体，紧紧围绕主题组织班会内容，各部分时间分配合理(班会时间45分钟左右)。(20分)

2、具有教育性，班会的内容有利于促进学生正确的`认知、情感、态度、价值观的形成，注重学生主体精神的培养。(20分)

3、具有实效性，班会的形式新颖活泼，丰富多彩，为学生所喜闻乐见，学生积极参与，乐于体验，精神饱满，气氛活跃。(30分)

4、具有艺术性，班会准备充分，会场布置得当，教师、学生的仪表、举止、语言得体。(10分)

5、具有创新性，班会的形式、方法上有合理创新。(20分)

## 高三心理健康教育教案篇四

各院系：

为深入贯彻落实中央和我省加强大学生心理健康教育的部署和要求，积极响应《河南省教育厅转发教育部办公厅关于印发普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）的通知（豫教社政〔20xx〕x号）》的精神，增强广大学生的心理健康意识，营造积极的心理氛围，创建和谐健康的校园环境，学工处心理健康教育中心特举办第七届“2”大学生心理健康教育服务月活动。现将有关活动事宜通知如下：

：心灵抚触快乐成长

主办单位：学工处心理健康教育中心

承办单位：教育学院

20xx年月2日一月1日

通过开展一系列内容丰富、形式多样、针对性强的活动，达到宣传和普及心理健康知识，在广大学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，构建和谐校园、和谐心灵的目的，帮助大学生树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法，培养大学生良好的个性心理品质和挫折承受能力以及社会适应能力，全方位地加强心理健康教育，从而提高大学生心理素质。

详见附1《河南师范大学新联学院第七届大学生心理健康教育服务月活动方案》。

1、加强领导，精心组织。各院要高度重视，积极发动本院学生根据实际情况开展活动，力争丰富多彩。各院系可将此次心理健康主题教育活动与进一步深化大学生思想政治教育工作相结合，进一步了解和掌握学生的心理健康状况，合理安排本院系心理健康教育工作，以此为契机，进一步加强和改

善心理健康教育工作。

2、加强宣传，营造氛围。各院系要充分利用微信、微博等新媒体宣传心理健康知识，充分发挥心理服务部、心理协会和心理委员的作用，结合实际开展趣味心理游戏、户外拓展等学生喜闻乐见的活动，营造我校心理健康教育的良好氛围。

、突出主题，务求实效。各院系要紧紧围绕“心灵抚触快乐成长”这一活动主题，教育和引导学生关注自身心理健康，提高心理调适能力，开发潜能，完善人格，健康发展。

4、活动结束后，各院系于月1日前将活动总结以字、图片的形式报送至学工处心理健康教育中心白红敏处（向志楼601），并将相应电子档发送至邮箱□xx□

如有疑问或其他未尽事宜，请咨询学工处白xx老师。

□xx

学工处心理健康教育中心

20xx年月2日

## 高三心理健康教育教案篇五

为进一步推进我院大学生心理素质教育，提高学生心理健康水平，丰富校园生活，实现健康成才的教育目标，学院拟于月初至6月初举办20xx年安徽机电职业技术学院“2”大学生心理健康教育月活动系列活动，现将有关活动具体事项通知如下：

本届心理活动月主题为“幸福有你，梦想同行”，旨在引导大学生进一步提高认识自我和他人能力，提升自我价值感，构建和谐的人际关系，共谱青春美好时光。

本届心理活动月的活动以充分调动学生积极性、扩大活动覆盖面为切入点，结合我院实际，组织安排以下活动：

### （一）首届心理游园会活动暨活动月开幕式

- 1、活动时间：五月初（具体时间另行通知）
- 2、活动地点：中心广场
- 3、活动内容：

在学院心理活动月开幕式结束后，各系围绕本届活动月主题自主设计开展系部特色活动，要求活动形式多样、内容新颖、积极健康，有完整可行的实施方案，组织有序，学生参与度高，活动效果明显。

### （二）心理健康知识宣传教育系列展览活动

- 1、活动时间：五月上旬
- 2、活动地点：中心广场
- 3、活动内容：

心理中心制作学院大学生心理健康知识及教育活动系列展板进行集中展示。

### （三）幸福随手拍

- 1、活动时间：月20日止
- 2、活动地点：随处可拍
- 3、活动内容：

用镜头发现生活之美，以照片记录幸福时刻。系部进行筛选后，在截止日期前提交像素较高的电子版至心理中心。择优评奖，专栏展出。

#### （四）学生素质拓展训练活动

1、活动时间：五月上旬

2、活动地点：校园操场

3、活动内容：

针对院系特定学生组织开展心理素质拓展活动，提高学生人际交往能力，增强学生心理素质。

#### （五）“青春呐喊，机电声音”脱口秀大赛

1、活动时间：月2日止

2、活动地点：无

3、活动内容：

在全院范围内开展以“成长路、寻知己、未梦”为主题的脱口秀大赛，参赛作品要求以个人脱口秀的形式制作“个人秀小视频”，以此展现当代大学生的自我青春魅力，传播青春正能量。

#### （六）心理绘本设计大赛

1、活动时间：月28日止

2、活动地点：无

3、活动内容：

运用绚丽丰富的色彩和图画，形象生动的字和话语，针对活动月主题，编写、绘制宣传材料，编制一份份传递心意的心理绘本，能让学生们在爱的互动及传递中帮助彼此解决心理问题，减轻学习压力，敞开心扉，抛开烦恼，以积极、乐观的心态面对学习，面对人生。系部进行筛选后，在截止日期前提交像素较高的电子版至心理中心。

### （七）心理健康知识有奖竞猜活动

1、活动时间：月17日中午

2、活动地点：食堂前

3、活动内容：

让学生在回答有关心理健康知识的问题中，树立关注心理健康的意识，提高认识自我与他人的能力。

### （八）首届十大“心灵卫士”评选活动

1、活动时间：月0日止

2、活动地点：心理中心

3、活动内容：

结合广大师生心理健康教育工作的开展情况，采取现场材料评审的方式，评选出学院十大心灵卫士，展现学院心灵卫士的“护心”风采。此项活动师生皆可参加。

### （九）心理委员专题系列培训

1、活动时间：活动月期间

2、活动地点：心理中心

### 3、活动内容：

通过专题培训，进一步提升学院心理委员的人际沟通能力，掌握心理咨询基本技巧，提升心理服务能力与识别心理危机的能力。

#### （十）心理健康教育特色活动评选

1、活动时间：六月初

2、活动地点：心理中心

### 3、活动内容

心理中心将集中组织特色活动评选，各系以ppt形式进行成果汇报，具体事项另行通知。本次活动评选设置一等奖1名、二等奖2名、三等奖若干，将给予获奖系部活动经费奖励。

1、高度重视，加强领导。举办心理活动月是加强和改进大学生心理素质教育工作的重要举措，各系应高度重视，以此为契机进一步加强和提升学生心理素质。

2、精心组织，广泛宣传。各系要结合实际，根据学院各项活动要求和时间安排，研究制定工作方案，组织开展丰富多彩的心理健康教育活动。要精心组织，广泛宣传，调动学生参与的积极性，提高活动的覆盖面和影响力。

3、探索创新，打造品牌。各系应认真总结经验，加强沟通交流，积极探索创新，不断提高水平，努力打造各系特色品牌性、精品传承性活动。

4、活动结束后，请注意保存相关资料，整理并上报心理中心。

# 高三心理健康教育教案篇六

活动背景：

第二届心理健康周

活动目的：

现今学生学习压力大普遍存在于各大校园，很大一部分是由于缺乏人与人之间必要的沟通所造成的。心理社旨在通过本次以“人际沟通”为主题的心理健康周的活动，宣传心理的基本知识，调节学生学习压力，促进学生与老师、家长们更合理地沟通。

活动时间：

12月最后一个星期

活动地点：

详见活动构成与活动流程

活动构成：

- 1、宣传折页设计(类似于宣传小卡片)
- 2、预约卡设计比赛
- 3、广场心理游戏
- 4、心理剧展示
- 5、心理社宣传窗展示
- 6、心理导报纪念周刊

7、教室心理测试及讲座

8、与华师大合作、挂牌

9、心理辅导中心墙体设计

活动流程：

第二届心理健康周(十二月的最后一个礼拜)

指导老师：

总负责人：501

503

一、主题：人际沟通(师生、学生与学生、家长与孩子)

二、参与人员：高中各班心理委员、心理社全体社员、兴宁初中部分学生

指导老师：徐儿

三、内容：

1、宣传折页设计(类似于宣传小卡片)

时间：12月初开始。大约12月中旬可展示成果

组长：501

组员：403

406

2、预约卡设计比赛(由各班的心理委员传达比赛详细规则。  
最终统一评比)

参与形式：作品评比

参与人员：高中各班

3、广场心理游戏

参与形式：游园活动

时间：听从学校统一安排

地点：三自广场

组织人：503

工作人员：403

402

405

408

409

411

4、心理剧展示

时间：迎新晚会上

人员：待定

- 5、心理社宣传窗展示
- 6、心理导报纪念周刊
- 7、教室心理测试及讲座
- 8、与华师大合作、挂牌
- 9、心理辅导中心墙体设计

## 高三心理健康教育教案篇七

为加强我校学生心理素质教育，以发展性心理健康教育与积极心理学理念为主导，围绕主题，广泛开展各类心理健康教育活动的，宣传普及心理健康知识，营造良好校园心理氛围，引导学生自我探索，提升学生自助互助能力，促进学生健康成长。学校特举行以“我的心‘晴’故事”为主题的心理健活动月系列活动。

- 1、普及心理健康的科学知识，提高学生对于心理健康的自觉意识；
- 2、营造校园心理健康教育的氛围，扩大心理健康教育的影响；

：我的心‘晴’故事

□20xx年4月15日—5月15日

1. 时间：5月6日(升旗仪式)
2. 地点：学校操场
3. 国旗下演讲：我的心‘晴’故事

4. 参加对象：全校学生

活动时间：4月15日—5月15日

展出地点：心理健康知识宣传橱窗、班级心理健康知识宣传栏

活动内容：1. 图文展宣传心理健康知识。

2. 学校心理健康辅导信息(心理情绪调节方面)。

活动时间：4月15日—5月15日

活动主题：心‘晴’故事

参与人员：初预——初二年级

活动内容：4月30日将征文比赛事宜通知各班，各班组织学生自愿参加题为“心‘晴’故事”为主题的心理征文活动，字数1000字左右，每班至少评选出2篇文章，于5月13日统一交给心理老师。学校组织评比小组进行评比，评出一等奖、二等奖、三等奖若干名。获奖作品将在通过学校宣传媒体给予展示。

活动时间：5月10日班会

活动主题：我的心‘晴’故事

参与人员：初预——初二年级

活动内容：由各班班主任在5月10日班会上组织全体学生参加“我的心‘晴’故事”心理辅导活动，让学生讲讲自己的心理小故事；班主任进行情绪方面的心理宣传，并通过心理小测试让学生感知自己的情绪。班会辅导活动以学生为主体，聚焦学生健康心态，鼓励学生进行积极的自我探索，并在自

己的学习、生活中加以实践。

活动时间：4月15日—5月15日

活动主题：放松心情心理素质训练活动

参与人员：初预年级

活动内容：组织初预年级的学生按班级，前往心理健康发展中心，体验沙盘，并适当进行交流。在心理宣泄室，通过宣泄人进行情绪宣泄。感悟心情调节的重要性，并找到合适的宣泄途径和方法。

活动时间：5月10日

活动主题：愤怒的青春，还是迷茫的青春

参与人员：初二年级

活动内容：由区计生协会的专家，为学生和家长授课，围绕青春期存在的困惑和烦恼，与家长、老师之间存在的矛盾，探索如何解决青春期遇到的各种问题。

## 高三心理健康教育教案篇八

为进一步推动我校大学生心理健康教育工作，促进大学生健康成长，经研究决定，举办“·20咱爱您”心理健康教育周系列活动，旨在呼吁我校大学生关注自我心理健康，增强心理保健意识，塑造学生积极、健康、乐观的阳光心态，具体活动安排如下。

至月份是大学生心理危机的高发期。由于季节交替，气候转暖，天气多变，人体生理代谢进入旺盛期，内分泌活动变化增强，处在青春期的大学生容易产生情绪波动，尤其是敏感、

多疑、有焦虑特质的学生可能心生抑郁，甚至产生轻生念头。  
“·20咱爱您”心理健康教育周活动旨在营造和谐的校园氛围，增强大学生心理保健的意识，提高大学生的心理健康水平，陪伴处在心理危机中的大学生顺利度过季节性、阶段性心理难关。

关爱你我·阳光同行

20xx年月12日一月1日

### 1、南京工程学院首届“情动之美·温暖瞬间”心理摄影比赛

各班级需动员组织学生积极参与，摄影作品需展现我校大学生的友情、亲情、爱情、师生情、同学情或对生命的热爱之情等内容，并附简短字说明。请将同一个作品的电子版照片（非压缩、非ps处理、常见格式）及作品申报表（见附）放于一个夹中，夹名为姓名学号，所有参赛作品统一于月21日前统一发给心理协会蒋沅峰□qq邮箱□xx此次参赛作品数量不限，将评出若干奖项。

### 2、“发现三月之美”探春寻花活动

各班级需动员组织学生积极参与，以班级形式参与亲近自然，活在当下，感悟生命为主题的心理健康活动，发现三月之美。并寻找校园中各处花卉，月28日下午2点可凭校内花卉照片及花卉出现地点照片至北区广场兑换小礼品。

### 3、“·20咱爱您”广场心理健康教育活动的

时间□20xx年月28日（周三）下午2点一点

地点：北区广场

活动内容：心愿树、爱的拥抱、烦恼不见了等心理小活动。

#### 4、大学生心理健康教育讲座

讲座内容：大学生常见心理问题及其表现

时间：月中旬

地点：另行通知

活动对象：物业管理人員、全校师生

欢迎感兴趣的师生积极参与。

1、各班级要充分认识“·20咱爱您”心理健康教育周系列活动的重要意义，加强对活动的领导与指导；加强宣传，积极引导广大学生踊跃参与到活动中，及时对开展的活动进行报道，注意时效性。

2、结合实际，按照学校对“·20咱爱您”心理健康教育周系列活动总体要求，认真做好组织工作，总结活动经验，形成长效机制，努力推动心理化的建设与发展。

学工处大学生心理健康教育指导中心将在本届“·20咱爱您”心理健康教育周活动过程中对各学院（中心）的组织、实施和学生活动情况进行综合考察。

请各班级在本届“·20咱爱您”心理健康教育周系列活动结束后认真做好总结工作，总结资料纸质版（包括字、图片、流程、新闻报道等）在月0日之前送至学生会办公室设南20，电子版发送至心理协会蒋沅峰□qq邮箱□xx学院将进行统一评比。

### 高三心理健康教育教案篇九

为进一步宣传普及心理健康知识，强化学生个人关注心理健

康、提高心理素质、开发心理潜能意识，促进学生身心健康发展，大石中心小学计划开展为期一学期的心理健康教育系列活动。

通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动为载体，大力宣传心理健康知识，营造一种关注心理健康、重视心理健康的良好氛围，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质，提高心理承受能力的平台，全方位的加强心理健康教育，增强学生的心理保健意识，提高学生的心理健康水平，促进学生全面发展和健康成长。

沐浴心育阳光健康快乐成长

贯穿20xx学年第二学期

活动一：心理健康活动启动仪式（3月份）

1、宣布心理健康活动启动

2、学校领导讲话——心理健康教育活动的目的、意义和基本要求

3、学生代表发言

活动二：“懂得感恩勇敢表达”（4月份）

结合“三八节”“母亲节”为教育契机，围绕“感恩”主题，为了让学生懂得感恩，并勇于表达自己的感恩之情，面向全体学生收集绘画、制作贺卡、手抄报等优秀作品。

一到三年级可以是以“给妈妈画一张画（做一张贺卡）”的方式进行；四到六年级则可以做感恩主题的手抄报。

要求先在本班内展示评比，每班再上送5份学校参评。（评比时间：第十周前）

### 活动三：心理主题黑板报比赛（5月份）

各班还有楼梯的黑板报以“沐浴心育阳光健康快乐成长”为主题出一期黑板报。

一二年段以学生的学习为内容，比如：如何养成良好的行为、学习习惯，怎样让孩子们快乐学习；三四年段以如何调节情绪，快乐每一天，或认识自我，增强自信心为内容；五六年段以沟通、互动、和谐以及良好的人际关系为内容。

学校统一组织评比。

### 活动四：播放心理教育主题电影（六一节当天）

电影艺术的独特魅力受到了广大青少年的喜爱，并对学生心理发展起到潜移默化的作用。利用欢度六一节的时间，播放心理电影，通过寓教于乐的方式，对学生进行积极健康的引导。

推荐电影目录如下：

- 1) 缺乏学习动力：《决战冰河》、《洛奇》、《阿拉伯的劳伦斯》
- 2) 缺乏信心：《穆里尔的婚礼》、《心雨花露》
- 3) 自卑失落：《阿甘正传》、《少林足球》、《肖申克的救赎》
- 4) 交流障碍：《对她说》、《堕落的天使》、《雨人》
- 5) 失败或绝望：《远大前程》、《功夫熊猫》、《小鞋子》

6) 厌倦生活：《天生爱情狂》、《凡夫俗女》、《心理游戏》

8) 紧张：《虎口脱险》、《小孩不笨》

活动五：主题征文比赛。（6月份）

面向三到六年级学生开展心理征文比赛。

征文要求：文章符合本次心理教育活动主题“阳光成长快乐生活”，涉及的故事、体验、感悟、思考必须是真实的，内容积极、健康、向上。

文体形式：文体不限，要求新颖活泼，恰当地表现文章内容。

文字组织：主题明确、表达流畅、叙述生动、文笔清新。

评比：每班上交两份进行全校评比，第十八周前完成。

活动六：心理知识广播站（整个学期内每月一次）

校园广播站推出心理健康教育主题栏目（如“心灵之声”），于午间等固定时间播放关于心理方面的小知识、小测试、歌曲等。

奖励方案：

学生：奖状和奖品  
班级：奖状并全校表彰。

（一）高度重视，认真落实

全校务必高度重视该活动的开展，对各班级的活动参与度及参与质量要及时给予总结评价。

（二）紧扣主题，调整拓展

为提高活动的实效性，力避搞形式，走过场。学校可在紧扣主题的前提下，根据自己的客观实际，对方案设计的“活动内容”适当予以调整和拓展。

### （三）常抓不懈，注重内涵

心理健康教育是一项长期的系统工程，学校要在常规推进的基础上，特别注重活动的总结与反思，努力提升活动的内涵。