

最新阳光心理健康成长 阳光成长心理健康教育活动方案(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

阳光心理健康成长篇一

各学院（部）要高度重视，组织学生参加以“心感恩爱传递共同成长”为主题的心理健节活动，并根据学院（部）自身特色开展相关宣传教育活动，积极推动学院（部）心理健康教育工作。6月8日前向学校心理健康教育与服务中心报送活动总结备案。

阳光心理健康成长篇二

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的状态，有着丰富深蕴的内涵。所以，我们今天一起来召开这次班会，关注身心健康[beabetterman]

2、心理健康环节

1) 考试焦虑问题

典型症状：

对考试成绩无法正确对待和评价，迎接新的考试前容易紧张、

甚至影响饮食和睡眠。建议：饮食调节是重要的减压手段之一，如避免饮用含咖啡因的饮料，因为咖啡因可以刺激中枢神经系统；压力会导致体内缺乏vc[ve]b族维生素和镁，因此适当补充这些维生素和矿物质是有益的；适度多饮水；避免含糖量很高的食品，如果汁，干果等。

运动在考生减压中的作用是毋庸置疑的。运动能够增强血流量，包括脑血流量，并且运动本身倡导了一种积极向上的精神，尤其是团队合作性的运动项目，这些都有助于缓解考试紧张和压力。但是，运动量应该要掌握适宜的原则。研究表明，轻度的运动有助于减压，但是过量的运动事实上可能使情况更糟糕。

音乐是一定频率的声波振动，携带有不同的物理能量。音乐对人体的作用应该包括心理和物理二大方面。考生应听些旋律优美，曲调悠扬的乐曲，可以转移和化解心理焦虑，产生愉悦的感觉。音乐还能通过神经内分泌系统，进一步对人体机能进行调节，比如，促进血液循环，促进胃肠蠕动及唾液分泌，加强新陈代谢等作用，从而使人精力充沛。

2) 学校适应和人际沟通问题

典型症状：

进入高中后，面对新的寝室生活和班级生活，处理和对待人际关系成为一些性格相对内向和适应能力不强的学生的困扰，孤独感或多或少的存在于很多同学的内心。

请几位同学说说对于即将到来的期中考试的内心想法。

建议：

倾听歌曲《如果我们换一换》，回想自己进入初中时的困惑与不习惯，但最终收获友谊，留下动人的回忆。用信心和耐

心，换位思考、主动沟通、发现优点、真诚待人、彼此尊重、从心开始，逐渐走出人际交往和沟通的困境。

3) 与父母的交流和矛盾

典型症状：

随着高中生独立能力和自我意识的发展，与父母间的代沟也越来越明显，不被父母所理解的感受存在于广大青少年的内心，与此同时，不向父母表达自己的爱，容易和父母发生言语争吵甚至身体的冲撞，使得家庭气氛不融洽，父母与孩子间的隔阂越来越大。

建议：

观看视频《我想更懂你》，试着从父母的角度看问题。

请学生谈一谈，有没有和父母产生分歧的时候，是如何化解的。

阳光心理健康成长篇三

1、以学校心理健康教育工作为突破口，市教育局要积极发动学校建立“心情屋”、“温馨港湾”、“心灵氧吧”、“聊聊吧”、“聊天俱乐部”、“心灵驿站”、“谈心室”等命名的心理咨询室。

2、全市各中小学校要建立机构，建立心理咨询档案，专人负责心理健康教育活动。

3、通过聊天沟通、开展心理游戏活动、举办心理讲座、指导学生写心理周记等形式多样的心理教育活动，帮助孩子们排除在学习、人际交往等方面的心理障碍。

4、与南京“陶老师心理咨询工作站”建立起业务联系。以目前各校心理咨询队伍为基础，建设完善的陶老师心理咨询工作站，组织学习南京“陶老师心理咨询工作站”和长春校园心理剧的成功经验，运用网络媒体等多种方式普及心理健康尝试，做好心理健康咨询。

5、注重发挥专家学者作用，培养未成年人心理健康教育人才，招募心理健康教育志愿者，形成专兼结合的心理健康教育队伍。

阳光心理健康成长篇四

各学院（部）要高度重视，围绕“觉察自我悦纳心灵”这一主题，积极参加学校层面的活动，并配套开展具有学院（部）自身特色的相关活动，积极推动学院心理健康教育工作，并于6月1日前向学校心理健康教育与服务中心报送活动总结备案。

阳光心理健康成长篇五

高中三年，正是人生成长成熟的关键时期，这一时段的身心健康尤其需要关注。身体上，这一时期的学生正处于生长发育的关键时期，但却缺乏充分照顾自己的能力和意识。心理上，高一学生正处于心理变化的过渡时期，面对新的学习生活和家庭以及交友等带来的心理压力，有些学生会有焦虑烦躁、迷茫不安的消极反映。因此，组织开展身心健康主题班会活动，是每一位同学明确身心健康的重要性和如何维护自身的身心健康。