

小学心理健康活动实施方案(优秀7篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

小学心理健康活动实施方案篇一

为贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》文件精神，落实石家庄市××局《2019年5·10中小学生心理健康日（月）活动方案》，促进心理健康教育工作深入发展和全面普及，不断提升教师心理健康维护的意识和能力，培养学生良好的心理素质 and 品质，我校开展心理健康教育月活动，具体安排如下：

一、活动主题

三位一体共助健康心

二、活动意义

坚持“立德树人”根本任务，以教育部和河北省教育厅关于加强中小学心理健康教育工作的有关精神为指导，树立“培养学生良好的心理素质，促进其身心健康和谐发展”的理念，不断提升广大教师心理健康教育的能力和素养，着力打造“学校—家庭—社会”三位一体的学生心理健康教育服务体系，培养小学生健全的人格和积极向上的阳光心态，推动我校心理健康教育科学化、规范化、特色化发展。

三、心理健康教育的目标：

（一）培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德，促进学生优良品德的形成。

（二）培养学生学会学习，树立敬学、勤学精神，养成自觉自愿学习的态度，促进学生学业的成功。

第 1 页 （三）培养学生学会创造，鼓励学生创新，发挥学生的个性，开发学生的潜能，促进学生个性特征的发展。

（四）培养成学生学会生活，增强学生人格协调能力，生活适应能力，社会交往能力和竞争能力，促进学生生存能力的发展。

四、心理健康教育的内容：

中小学生学习心理健康教育要根据学生生理、心理发展的特点，运用有关心理教育的科学方法和手段，培养学生形成良好的心理素质，促进学生身心发展和各种素质全面提高，其教育内容方要有以下几个方面：

1. 主动学习的心理健康教育。学习是学生的天职，因此培养学生创新能力和实践能力，激发学生的学习动机和学习兴趣，让学生掌握正确学习方法和策略，学会微笑面对学习和学习中遇到各种困难，树立积极乐观的学习心态，使他们把学习当着一种快乐和享受。

2. 情感和意志的心理健康教育。中小学时期是人格塑造的重要时期，根据中小学生的心理发展特点进行人格、情感和意志的辅导，让学生学会控制自己的情绪，做情感的主人，学会正确处理理智与冲动，个人和社会，挫折与磨砺的关系，形成良好的心理素质和性格特点。

第 2 页 调、处理人际关系是中小学生学习经常遇到，不可回避的事情，因此，要培养学生能够正确认识、评价和表现自己的能力，掌握人际交往的基本规范和技巧，养成宽宏大度，自我克制；尊重他人、乐于助人的良好品质。

4. 个性心理教育，把塑造个性与树立正确的价值观念有机地结合起来，注重良好行为习惯的养成教育，使学生形成正确的世界观和人生观、价值观。

五、心理健康教育的主要途径和措施。

1. 学校领导要高度重视和关注中小学生学习心理健康教育，坚持以人为本的科学发展观，要像抓学习成绩一样，在安排工作时同时安排心理教育，检查工作时同时检查心理健康教育，总结工作时同时总结，反思心理健康教育开展情况，把心理健康教育作为学校德育工作新的突破口和切入点。 2. 通过案例进行教育，用各种发生在学生身上或身边的事，设置教育情境，让学生自教或互教，让学生自己进行分析案例，并相互讨论当事人的过错或过失，教师及时加以正确引导。

3. 充分利用课堂主阵地，开设心理保健课，加强心理健康指导。

第 3 页 一体化网络，形成辅导学生，人人有责的良好局面。

5. 开展丰富多彩的班队活动，寓教育于这些活动中，引导学生在这些丰富多彩的集体活动中，提高认知水平，同时学会团结协作，从而健康成长。

6. 利用校园墙报，手抄报等多样化工具，宣传普及心理健康知识。

7. 开展社会实践活动，拓宽学生的视野，磨砺学生的意识，让学生经历、体验。

六、活动安排

1、通过国旗下讲话、主题班（队）会、板报、绘手抄报等途径，宣传和培育健康理念，营造良好的心理健康教育环境与氛围。

2、进一步完善课程体系，充分利用《心理健康教育教师指导用书》，上好心理活动课。

3、开展心理健康教育进家庭活动。在活动月期间，要组织一次心理讲座、家庭教育知识讲座或公益咨询等活动，协助家长解决孩子在成长中的问题，优化教养方式，增进亲子沟通，融洽家庭关系，营造积极健康和谐的家庭环境。

第 4 页

小学心理健康活动实施方案篇二

时间：_年x月x日

地点：五年三班教室

一、活动目的：

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。作为小学五年级的学生，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。

二、活动内容：

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。

三、活动准备：

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。

小学心理健康活动实施方案篇三

1、通过丰富多彩的活动，使学生了解发散思维，并激发学生想象创新的欲望；

2、帮助学生树立创新理念，突破思维定式，锻炼学生的观察力和动手能力；

3、训练学生积极用脑，培养学生发散思考、灵活变通的思维习惯。

创新思维品质的训练，发散思维习惯的养成;创造力思维训练

中学生主动参与和实践意识的培养。

游戏启发法、情景体验法、讲授法

1、最喜欢《西游记》里的哪个人物？

2、一个公安局长在茶馆里与一位老头下棋。正下到难分难解之时，跑来一个小孩，小孩着急地对公安局长说：“你爸爸和我爸爸吵起来了。”“这孩子是你的什么人？”老头问。公安局长答道：“是我的儿子。”阅读故事，回答两个吵架的人与这位公安局长是什么关系？很多同学猜不出来的原因是什么？有人曾将这道题对一百个人进行测试，结果，只有两个人答对。后来，又有人将这道题对一个三口之家进行了测验，结果，父母猜了半天没答对，倒是他们的儿子（小学生）答对了。

1、例子

钉子上挂着一只系在绳子上的玻璃杯，你能既剪断绳子又不使杯子落地吗？（剪时，手只能碰剪刀。减一节多出来的绳子头）

2、思维定势：就是习惯于用以往常用的思维方式来看待和解决问题。思维定势容易使我们产生思想上的呆板、千篇一律的解题习惯。

3、定势思维的作用

积极作用：同学们在做同一类型的题时，你做得熟悉了，下次碰到你马上就会做了；又如我们骑车的速度很快时，突然前面出现一只小狗，我们马上就会刹车。

消极作用：容易使思维僵化，阻碍和扼杀了我们自己潜在的才能，埋没我们的创造力。

1、打绳结(飞行赛)

左右手分别拿着绳子的两端，打一个结。注意：双手不能离开绳子，也不能把自己的手捆在绳子里。（一张纸，哪组飞得最远）

2、联想作画

请同学们用老师做给出的六个简单图形拼成一幅画，给图画起一个名字，并说说画所包含的含义。

1、问：同学们，你们在生活中发现了哪些创新的事物，说出来我们一起分享分享。（印象最深的广告：法国依云矿泉水广告；飞机；《海底两万里》世界上第一艘潜水艇鹦鹉螺号；学校组织的面具大赛。）

2、如何培养创造力

(1) 仿效后创新

(2) 善于观察，发现问题，提出问题，解决问题

(3) 多参加各种各样的活动

(4) 合理的幻想，并付诸行动

有位拳师，熟读拳法，与人谈论拳术滔滔不绝，拳师打人，也确实战无不胜，可他就是打不过自己的老婆。拳师的老婆是一位不知拳法为何物的家庭妇女，但每每打起来，总能将拳师打得抱头鼠窜。有人问拳师：“您的功夫都到哪儿去了？”拳师恨恨地道：“这个死婆娘，每次与我打架，总不按路数进招，害得我的拳法都没有用场！”

创意无处不在，我们要有敢于创新的勇气，要有突破常规的意识，你会收获不一样的精彩。

小学心理健康活动实施方案篇四

为贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》文件精神，落实石家庄市教育局《xx年5·10中小学生心理健康日活动方案》，促进心理健康教育工作深入发展和全面普及，不断提升教师心理健康维护的意识和能力，培养学生良好的心理素养和品质，我校开展心理健康教育月活动，具体安排如下：

一、活动主题

三位一体共助健康心

二、活动意义

坚持“立德树人”根本任务，以教育部和河北省教育厅关于加强中小学心理健康教育工作的有关精神为指导，树立“培养学生良好的心理素质，促进其身心健康和谐发展”的理念，不断提升广大教师心理健康教育的能力和素养，着力打造“学校—家庭—社会”三位一体的学生心理健康教育服务体系，培养中小学生健全的人格和积极向上的阳光心态，推动我校心理健康教育科学化、规范化、特色化发展。

三、心理健康教育的目标：

培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德，促进学生优良品德的形成。

培养学生学会学习，树立敬学、勤学精神，养成自觉自愿学习的态度，促进学生学业的成功。

培养学生学会创造，鼓励学生创新，发挥学生的个性，开发学生的潜能，促进学生个性特征的发展。

培养成学生学会生活，增强学生人格协调能力，生活适应能

力，社会交往能力和竞争能力，促进学生生存能力的发展。

四、心理健康教育的内容：

中小学生学习心理健康教育要根据学生生理、心理发展的特点，运用有关心理教育的科学方法和手段，培养学生形成良好的心理素质，促进学生身心发展和各种素质全面提高，其教育内容方要有以下几个方面：

主动学习的心理健康教育。学习是学生的天职，因此培养学生创新能力和实践能力，激发学生的学习动机和学习兴趣，让学生掌握正确学习方法和策略，学会微笑面对学习和学习中遇到各种困难，树立积极乐观的学习心态，使他们把学习当着一种快乐和享受。

情感和意志的心理健康教育。中小学时期是人格塑造的重要时期，根据中小学生的心理发展特点进行人格、情感和意志的辅导，让学生学会控制自己的情绪，做情感的主人，学会正确处理理智与冲动，个人和社会，挫折与磨砺的关系，形成良好的心理素质和性格特点。

正确处理人际关系的心理教育。在当今社会中，我们每个人都处在多维的、错综复杂的人际关系网之中，可以说协调、处理人际关系是中小学生学习经常遇到，不可回避的事情，因此，要培养学生能够正确认识、评价和表现自己的能力，掌握人际交往的基本规范和技巧，养成宽宏大度，自我克制；尊重他人、乐于助人的良好品质。

个性心理教育，把塑造个性与树立正确的价值观念有机地结合起来，注重良好行为习惯的养成教育，使学生形成正确的世界观和人生观、价值观。

五、心理健康教育的主要途径和措施。

学校领导要高度重视和关注中小学生学习心理健康教育，坚持以人为本的科学发展观，要像抓学习成绩一样，在安排工作时同时安排心理教育，检查工作时同时检查心理健康教育，总结工作时同时总结，反思心理健康教育开展情况，把心理健康教育作为学校德育工作新的突破口和切入点。

通过案例进行教育，用各种发生在学生身上或身边的事，设置教育情境，让学生自教或互教，让学生自己进行分析案例，并相互讨论当事人的过错或过失，教师及时加以正确引导。

充分利用课堂主阵地，开设心理保健课，加强心理健康指导。

一体化网络，形成辅导学生，人人有责的良好局面。

开展丰富多彩的班队活动，寓教育于这些活动中，引导学生在这些丰富多彩的集体活动中，提高认知水平，同时学会团结协作，从而健康成长。

利用校园墙报，手抄报等多样化工具，宣传普及心理健康知识。

开展社会实践活动，拓宽学生的视野，磨砺学生的意识，让学生经历、体验。

六、活动安排

通过国旗下讲话、主题班会、板报、绘手抄报等途径，宣传和培育健康理念，营造良好的心理健康教育环境与氛围。

进一步完善课程体系，充分利用《心理健康教育教师指导用书》，上好心理活动课。

开展心理健康教育进家庭活动。在活动月期间，要组织一次心理讲座、家庭教育知识讲座或公益咨询等活动，协助家长

解决孩子在成长中的问题，优化教养方式，增进亲子沟通，融洽家庭关系，营造积极健康和谐的家庭环境。

小学心理健康活动实施方案篇五

你我共成长，21天在行动

通过大学生的独特视角和全新创意，以“你我共成长，21天在行动”为主题开展心理健康教育月活动系列活动，引导大学生积极参与心理学各类活动，在体验中收获，在坚持中成长，展现当代青年学生奋发向上、锐意进取的精神风貌。

20xx年4月—6月

全体师生

- (一) “心理化秀”快闪活动
- (二) “心理老师有话说”大学生成长训练营
- (三) “寻找最真的我”心理技术体验活动
- (四) “温情之旅”定向运动
- (五) “阅读传情”心理书籍阅读——朗读分享
- (六) “全室爱，诠释爱”共建和谐宿舍
- (七) “离别季，忆往昔”毕业生最遗憾的事征集活动
- (八) “你我共成长”21天良好行为养成

(一) 高度重视，精心组织。各学部按照通知要求，充分调动广大学生参与的积极性和主动性，使学生在活动中感悟成

长，使活动取得明显成效；同时，可围绕活动月主题，结合本学部学生特点和专业特色，创新活动形式，务求取得实效。

（二）加强宣传，建立固定的宣传阵地。开展微展示和微信微博线上线下互动活动，通过线上讨论、心得分享、转发点赞等形式，引导广大师生结合自身经历和体会，传递正能量，全面提高广大师生心理健康素质。

（三）完善机制，总结提高。要以此次心理健康教育月活动为契机，进一步总结心理健康教育的规律，提高有关教师的专业水平，完善心理健康教育工作制度，建立心理健康教育的长效机制，不断提高大学生心理健康教育水平。

（四）本次组委会办公室设在学生管理中心办公室2-109，未尽事宜，请咨询组委会办公室。联系人：曾xx☐联系电话☐xx☐

小学心理健康活动实施方案篇六

主题班会活动目的：

- 1、学习校园安全知识，认识安全警示牌，对学生进行安全教育，防患于未然。
- 2、通过这次主题班会，引导学生学习生活安全知识，尤其在校园，进一步增强学生的安全意识和自我保护意识；掌握一些自救自护的本领；珍惜生命，健康成长。

教学重点：通过学习，时刻提高警惕，自觉做好防范工作。掌握自救方法，提高自护能力。认识安全的必要性，树立安全意识；增强安全的责任感。

活动准备：安全知识

活动过程：

一、谈话导入，明确主题

二、学习安全知识

同学们清晨，当我迈着轻快的步伐来到学校。我们知道新的一天开始了。作为学生，我们更多时间都是在校园里度过的，但是在上下学的路上，在家里也不能掉以轻心。

安全小组讨论

上下楼应注意什么？

课间活动应注意什么？

教室内活动应怎样注意安全？

上体育课应注意哪些安全事项？

在饮食、就餐方面注意哪些安全事项？

在交通安全注意哪些事项？

1、日常行为安全：不携带刀具、火种或其它危险品进入校园；不在楼梯、走廊上打闹、挤搡；上下楼梯靠右行，不拥挤、不抢行。要做到“轻声慢步靠右行”。

2、体育课体育运动安全：在体育运动中一定要做好准备活动，听从体育教师的安排和调度，不可私自活动或打闹。老师讲解动作要领时要认真听讲，在做有一定难度的动作时要学会自我保护，加强保护意识。在做器械运动时要检查好器械，不随意投掷器材。

3、集体活动安全：班级、年级组织的户外活动、要遵守纪律，

一切行动听指挥。

4、同学之间要和睦相处，互帮互助，团结友爱。若存在分歧、矛盾要及时沟通化解，不要大打出手。若发现对方寻衅滋事应及时向有关老师反映情况，寻求学校的帮助。

5、安全顺口溜：

上课小腿莫伸长，走廊狭窄不疯狂。

上下楼梯靠右走，危险游戏一扫光。

同学之间有磨擦，宽容谦让是良方。

6、火灾的预防：

(1)、特别常见的火灾事故：我们的生活处处与火打交道，但火又给我们带来很多危害，所以我们不要玩火，平时不要携带打火机、火柴、鞭炮。

(2)、我们的家长有很多都是抽烟的，同学们要特别提醒家长不要躺在床上抽烟，特别是烟头不要乱扔。

(3)、使用电器要小心，使用日光灯、电热器时，要与可燃物保持一定的距离，不要用灯泡、电热器烤衣服、手巾等物。

(4)、使用蚊香要注意，点燃的蚊香放在金属盘、瓷盘或水泥地、砖地上，同进还要注意远离可燃物。

(5)、使用火炉要小心，炉旁不要放可燃物，千万不要用火炉来烘烤衣服，如果要烘烤，必须要有人看管。

(6)、使用液化石油燃气灶要注意安全，点火时，要先开气阀，再用电子点火。用完后，要随手关阀门，同时特别要注意用液化气做饭、烧水时要专心看守，以防水把火浇灭。

(7)、不要私自在野外进行野炊、烧烤等活动，以防引发山火。

(8)、不要在人口密集，和有油库、炸药、酒厂、化工厂附近燃放鞭炮和烟花。

(9)、不要乱烧垃圾，同时不要把燃烧的煤渣放在垃圾堆里，这样容易燃烧引起火灾。

(10)、清明节时，扫墓也要特别注意香蜡引发的火灾。

(11)、家中发生大火应就立即就地取材，用湿毛巾盖住火焰，并迅速切断火源。

(12)、如果油锅着火，千万不要用水去灭火，更不要直接用手端锅，以免汤伤，应立即将锅盖盖上，或用沙土、棉被湮灭。

(13)、如果是电器着火，立即拉闸断电，用干的毛毯棉被捂盖，切记不要用水扑救，因为水是导电的。

7、火灾的自救：

(1)发生火灾第一件事是拨打“119”讲清着火地点

不要慌张，沿墙壁匍匐前进，并用湿毛巾包住口、鼻，如果衣服上着火，不能盲目乱跑，应该扑倒在地来回打滚或跳入近旁的水中。

(2)、如果在影剧院、商场等公共场所发生火灾，首先要保持镇静，要辨明方向，千万不要拥挤、盲从，不要往座位下、角落里或柜台下乱钻。

(3)、要学会使用灭火器，常用的有干粉灭火器，使用方法：

a□上下摇动

b□拔掉保险销

c□喷嘴管朝向火焰的根部

d□压下阀门，人离火不要太近，在喷射时人成弓步站立

三、安全知识问答

1、像这种情况，我们班发生过吗？

a.用铅笔、铅笔刀或其它尖锐的东西互相打闹。

b.在教室里互相追赶。

这样做对吗？为什么？(学生回答)

2、在我们学校还有许多地方需要注意安全，找一找哪个地方需要注意安全？(同学自由发言)

师小结：同学们找的这些安全隐患非常好，是学校的问题下课后老师会及时向学校领导反映，自己的问题可要及时改正，防患于未然。

3、安全知识问答。答对就得一颗星。

选择题：

(1)同学之间发生小摩擦时，下列处理方法正确的是

a□原谅同学或报告老师，让老师处理。

b□记恨在心，事后叫人一起教训对方。

c□据情节给予报复。

d□叫家长到学校来教训对方。

(2) 在预防食品安全方面做的不妥当的是

a□购买包装食品时，要查看有无生产日期，保质期，生产单位。

b□餐具要卫生，要有自己的专用餐具。

c□在外就餐时，选择较为便宜的，无证无照的“路边摊”。

d□养成良好的个人卫生习惯。

(3) 乘车时较为安全的行为是

a□在道路中间拦车。

b□上车时争先恐后。

c□车辆行驶时，头、手不伸出窗外。

小学心理健康活动实施方案篇七

为贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》文件精神，落实石家庄市教育局□20xx年5·10中小学生心理健康日（月）活动方案》，促进心理健康教育工作深入进展和全面普及，别断提升教师心理健康维护的意识和能力，培养学生良好的心理素质 and 品质，我校开展心理健康教育月活动，具体安排如下：

三位一体共助健康心

坚持“立德树人”全然任务，以教育部和河北省教育厅对于加强中小学心理健康教育工作的有关精神为指导，树立“培养学生良好的心理素养，促进其身心健康和谐进展”的理念，别断

提升广阔教师心理健康教育的能力和素质，着力打造“学校—家庭—社会”三位一体的学生心理健康教育服务体系，培养中小學生健全的人格和积极向上的阳光心态，推动我校心理健康教育科学化、规范化、特色化进展。

（一）培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德，促进学生优良品德的形成。

（二）培养学生学会学习，树立敬学、勤学精神，养成自觉自愿学习的态度，促进学生学业的成功。

（三）培养学生学会制造，鼓舞学生创新，发挥学生的个性，开辟学生的潜能，促进学生个性特征的进展。

（四）培养成学生学会日子，增强学生人格协调能力，日子习惯能力，社会交往能力和竞争能力，促进学生生存能力的进展。

中小學生心理健康教育要依照学生生理、心理进展的特点，运用有关怀理教育的科学办法和手段，培养成学生形成良好的心理素养，促进学生身心进展和各种素养全面提高，其教育内容方要有以下几个方面：

1. 主动学习的心理健康教育。学习是学生的天职，所以培养学生创新能力和实践能力，激发学生的学习动机和学习兴趣，让学生掌握正确学习办法和策略，学会微笑面对学习和学习中遇到各种困难，树立积极乐观的学习心态，使他们把学习当着一种欢乐和享受。

2. 情感和意志的心理健康教育。中小学阶段是人格塑造的重要阶段，依照中小學生的心理进展特点进行人格、情感和意志的辅导，让学生学会操纵自己的情绪，做情感的主人，学会正确处理理智与冲动，个人和社会，挫折与磨砺的关系，形成良好的心理素养和性格特点。

3. 正确处理人际关系的心理教育。在当今社会中，我们每个人都处在多维的、错综复杂的人际关系之中，能够说协调、处理人际关系是中小學生经常遇到，别可回避的情况，所以，要培养学生可以正确认识、评价和表现自己的能力，掌握人际交往的基本规范和技巧，养成宽宏大度，自我节制；尊重他人、乐于助人的良好品质。

4. 个性心理教育，把塑造个性与树立正确的价值观念有机地结合起来，注重良好行为适应的养成教育，使学生形成正确的世界观和人一辈子观、价值观。

1. 学校领导要高度重视和关注中小學生心理健康教育，坚持以人为本的科学发展观，要像抓教学成绩一样，在安排工作时并且安排心理教育，检查工作时并且检查心理健康教育，总结工作时并且总结，反思心理健康教育开展事情，把心理健康教育作为学校德育工作新的突破口和切入点。