

2023年心理教育辅导课方案(模板9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。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理教育辅导课方案篇一

- 1、引导幼儿感受美妙的雪景,领略冬季的自然风光。
- 2、培养幼儿清楚表述和大胆表演的能力。
- 3、进一步了解雪的特征,认识动物的不同特征。
- 4、体验明显的季节特征。
- 5、大胆说出自己对的理解。

1、挂图:、故事磁带。

2、动物头饰:猫鼻子、鸭嘴巴、狗爪子等道具。

谈话导入活动。

1、师:冬天来到了,天空中有时会下什么?(雪)下雪后周围景象有什么变化?走在雪地上有什么感觉?(幼儿自由发言)

2、欣赏故事《冬天的.小路》。

3、出示挂图并提问有关故事内容。

a重点理解:小动物是怎样扫雪的?

b初步理解并学说动词“推”、“铲”、“扒”、“扫”。

4、幼儿听故事自选道具进行表演,教师及时提醒幼儿边做动作边讲故事。

总结活动情况,结束活动。

小百科：由于冬天天气寒冷，人身各个组织血液循环降低，不利于炎症消退，所以前列腺疾病患者一到冬天病情就很容易加重。所以前列腺疾病患者应该在冬天注重保护自己的前列腺。常见的保护方法为：勤锻炼、多喝水、莫憋尿、戒辛辣、保温暖、多吃锌、莫久坐等。尤其要注意局部保暖，特别是头和脚。

心理健康教育辅导课方案篇二

为了更好的推动我校心理健康教育的开展，探索适合高中学生身心特点的心理健康教育模式，促进学生心理素质的提高，根据上级有关心理健康教育的文件精神，特拟定本实施方案。

心理健康教育的主要任务，一是面向全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

学校将组成由朱文良校长为组长的心理健康教育领导小组，并逐渐形成以政教处、团委、各班班主任以及思想政治课教师为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。

（一）调查、摸底。学校将以问卷调查的方式，了解我校学生的心理状况，摸清学生中较为突出的心理问题，为今后的教育工作指明方向。

（二）举办心理健康教育的专题讲座

在调查、摸底的基础上，学校将每学期开展一至两次的心理健康知识讲座，参加的对象包括在校学生和家长，以期通过讲座，提高学生的心理素质，解决学生的心理困扰。

（三）组建心理健康小组

学校团委将在学生中组建心理健康小组，对参加的学生进行心理健康知识的培训，使他们能够成为信息员、小教员。

（四）办好学习园地，使之成为心理健康教育的平台。

（五）加强对班主任的培训，提高班主任心理健康教育的工作能力，使之能在班级的日常管理工作中有针对性地开展心理健康教育。

（六）全面渗透在学校教育的全过程中，在学科教学、各项教育活动中，注重对学生心理健康的教育，形成全员育人的氛围。

（七）建立学校与家庭心理健康教育沟通的渠道，优化家庭教育环境，学校将通过家长学校的授课，引导和帮助学生家长树立正确的教育观，以良好的行为，正确的方式去影响和教育子女。

（八）充分发挥校园广播站、宣传栏和校园网络的舆论导向作用，开展多种形式的心理健康知识宣传，推动心理健康教育的实施。

心理教育辅导课方案篇三

1、通过活动引导学生了解自己的幸福指数，关注幸福指数；

2、通过活动让学生感受“日常生活中处处存在的幸福”，提升自己的幸福指数。

1、事先了解学生对幸福的认识情况与现状；

2、准备一些“神秘礼物”（按小组数准备份数，礼物尽可能包装精美，封好）

3、“幸福之星”设计和印制，每个同学一张；

4、“幸福之旅”的录制。

准备：播放柔和的音乐《初雪》，放松情绪！

问题1：你觉得幸福是什么？

问题2：你觉得你现在幸福吗？

学生自己采访，自己回答。

假设，“幸福度”的满分是五颗星，你的幸福程度有几颗星呢？请在自己的卡片上，给自己的幸福之星涂上颜色吧。

学生谈谈自己的幸福之星包含哪些内容，没有涂色的星星又包括什么内容；

面对大家真诚的交流，我也分享到了同学们的幸福与快乐，我觉得自己更加幸福了。为了表示感谢，我决定送给大家一份小小的礼物。这可是一份特殊的礼物哦。但礼物不能随意的打开，它需要遵循几个步骤，我们一起来看看，并按照规则的要求来打开这份神秘的礼物。

规则步骤：

（1）在礼物拆开之前，打出第一个满意度分数；

(2) 拆开礼物之后，打出第二个满意度分数；

(3) 在和其他组的礼物比较之后，打出第三个满意度分数。

大家看看这些记录，发现什么没有？

(学生交流讨论)

那面对这些礼物，大家现在最想做什么呢？

预想：学生说：吃（老师给的礼物都是可吃的零食）

老师知道同学们现在都很渴望分享这份礼物，好，那么满足大家的愿望，拆开礼物一起尽情的分享吧。

(同学分享礼物)

我从你们满意的神态上感觉到大家都很开心，很幸福。看来愿望的实现，可以提升我们的幸福指数。那么，现在请同学们帮帮一位同学，她遇见了关于“幸福”的烦恼！

(播放视频)

(学生交流讨论)

(小组发言)

大家表演得真不错，请每个人总结一句话，说说幸福在那里？或者怎样感受幸福？我们要把这些都放进幸福宝典。

正如同同学们刚才所说的，我们用心去感受，就会发现，其实生活中处处都是幸福。现在让我们在柔和的音乐中来经历一次美丽的“幸福之旅”吧。请同学们跟随我的指导语，静静地聆听和遐想。好，现在开始。

冥想开始。

（全班一起分享交流）

教师小结：愿每一个同学用自己的眼睛、耳朵和心灵去发现，去感受，去体验我们身边的幸福，记下生活中的点点滴滴，去寻找和感受生活的乐趣，祝愿大家天天幸福，做个幸福的人！

XXX

心理教育辅导课方案篇四

“增进交流，提高团队凝聚力”

- 1、使团体成员积极融入团体，为团体贡献自己的智慧和力量；
- 2、使团体成员彼此信任、相互协助、融洽相处；
- 3、使团体成员感受团结的力量，体会集体的温暖，并在以后的工作中继续发扬合作精神。

江苏建筑职业技术学院心理协会会员

待定

报纸若干张

50分钟

一、导入

在活动开始之前播放背景音乐“相亲相爱一家人”，营造活动氛围。主持人说明本次活动主题及活动目的，并说明保密

规定。

二、破冰之旅——大风吹

活动目的：让学生放松身心，并打乱学生所站位置，便于之后活动的顺利展开。

活动时间：10分钟

活动程序：所有人围成一个圆圈，先由主持人站在团体中说：“大风吹”，学生问：“吹什么？”，主持人说：“吹……的人”，那么所有……的人就必须离开自己站的位置，重新寻找新的位置。没有找到位置的人表演一个节目，并作为新一轮的主持人重新提问“大风吹”，如此进行下去。（）如有时间主持人还可以说“小风吹”，则…的人不动，没有的…的人移开自己现在所处的位置。

备注：可「吹」的资料：戴手表的人、扎辫子的人、穿x颜色衣服的人…做四组游戏

三、团体智慧——心有千千结

活动目的：让同学们体验团结与合作的力量，从而增强集体凝聚力。

活动时间：20分钟

活动规则□a□同学间手拉手围成圆圈，并记住自己的左手和右手边分别拉的是谁。

b□记住后，当听到主持人说放手时，大家立刻放手，并在一定范围内走动，要求是走得越乱越好，再当听到主持人说“停”时，大家都立住不动，迅速找到原来左、右手所牵的那两只手。

c□当手牵住后，再一定时间内恢复到起初的完整的圈。

分享感受：

- (1) 一开始面对这个复杂的“结”时，感觉是怎样的？
- (3) 要想解开这个结，靠的是什么？

四、团队合作——同舟共济

活动规则：每6人一组，每一组的圈内放上一张报纸，要求每组的所有成员同时站在报纸上，尤其是成员的任何一只脚都不可以留在报纸外的地面。在行动之前每一小组可以充分讨论，拿出最佳方案。再请各小组派人将报纸对折，比较各小组用时。如此下去，不断将报纸对折，让各小组的同学想方设法使所有成员同时站在报纸上。

分享感受：

- (1) 描述一下你们组刚刚是用怎样的方法做到的？
- (2) 在此次活动中哪些是让你印象深刻的？之前有无类似这样的感受？

五、结束——相亲相爱一家人

让学生发表在此次活动的感受，主持人总结学生在此次活动中的表现，让学生之间相互拥抱，并说“有你们真好！”以此结束本次的活动。

设计人：吴师

心理健康教育辅导课方案篇五

20xx年3月

XX

xxx男，小学一年级学生，脾气暴躁，自理能力差，与同学不好相处，不愿与人沟通，好用暴力解决问题。

xxx自入学以来，学习习惯很差，不愿学习，与班级学生交往困难，经常惹是生非，其表现为：从上学开始，他的作业从来没有主动完成过，也经常拖欠老师作业，对老师更加不尊重；父亲反映，他在家里也很不听家长的话，遇到一点小问题就大发雷霆，家长也说自己无法管教。他从小父母离异，爷爷奶奶比较宠爱，但性格比较古怪。

在学校他经常上课不听讲，老师批评他，他也爱理不理，甚至还会对老师发脾气，别的同学不愿和他玩，他就经常逗他们来激怒其他同学。

从以上现象表明xxx的种种行为是由以下情况造成：

(1) 父母离异，父亲不懂如何教育孩子，爷爷奶奶对孩子的溺爱，使孩子自理能力差，对没有敬重的态度，凡事都自由散漫。

(2) 脾气暴躁，平时少言寡语，不与他人过多交流，容易与别人产生抵触心理。

(3) 从小没有培养好良好的学习习惯。

(4) 没有学习动力。

(一) 说服家长与老师积极配合，指导家长的辅导方法。

经过和xxx家长多次的沟通，我们达成了一致意见。我和xxx爸爸沟通，在教育孩子时不能用简单粗暴的方法，要多和孩子交谈，用亲近的方式和xxx特别爱玩，作业完成上我和他家长沟通了一下，他们争取每天有一人陪他写作业。我还说服家长多让孩子做一些力所能及的事，多给孩子一些锻炼的机会，平时我也给他一些锻炼的机会，培养孩子的自立能力。

（二）一对一的心里交流

我经常利用课余时间与他进行交流，告诉他我对他的看法，也请他说说自己内心的真是想法，鼓励他多与人交谈：做到有话就说，有事就谈。做自己感兴趣的事，多与老师交谈，说出自己的心理话，教师并与他制定出改变现状的心理计划。

通过这个案例，我懂得了使孩子心理成长更甚于孩子的身体成长，所谓“哀，莫大于心死”就是这个道理；我们要从孩子的内心解决问题，不要把孩子当成不懂事的玩偶。现代的孩子，成熟的较早，有些问题他们已经有了初步的认识，要多和孩子进行心与心的沟通，只有多给问题儿童更多的关爱，最大限度地理解宽容孩子，培养他们的责任感和自立能力，才能让他们打开心门接受外界一切美好的事物；学校、家庭、社会教育都是教育的重要组成部分，缺少了任何一面，教育都很难成功。

心理教育辅导课方案篇六

“增进交流，提高团队凝聚力”

1. 使团体成员积极融入团体，为团体贡献自己的智慧和力量；
2. 使团体成员彼此信任、相互协助、融洽相处；
3. 使团体成员感受团结的力量，体会集体的温暖，并在以后的工作中继续发扬合作精神。

: 江苏建筑职业技术学院心理协会会员

: 待定

: 报纸若干张

: 50分钟

在活动开始之前播放背景音乐“相亲相爱一家人”，营造活动氛围。主持人说明本次活动主题及活动目的，并说明保密规定。

活动目的：让学生放松身心，并打乱学生所站位置，便于之后活动的顺利展开。

活动时间：10分钟

活动程序：所有人围成一个圆圈，先由主持人站在团体中说：“大风吹”，学生问：“吹什么？”，主持人说：“吹……的人”，那么所有……的人就必须离开自己站的位置，重新寻找新的位置。没有找到位置的人表演一个节目，并作为新一轮的。主持人重新提问“大风吹”，如此进行下去。如有时间主持人还可以说“小风吹”，则……的人不动，没有的……的人移开自己现在所处的位置。

备注：可「吹」的资料：戴手表的人、扎辫子的人、穿x颜色衣服的人……做四组游戏

活动目的：让同学们体验团结与合作的力量，从而增强集体凝聚力。

活动时间：20分钟

活动规则：

a.同学间手拉手围成圆圈，并记住自己的左手和右手边分别拉的是谁。

b.记住后，当听到主持人说放手时，大家立刻放手，并在一定范围内走动，要求是走得越乱越好，再当听到主持人说“停”时，大家都立住不动，迅速找到原来左、右手所牵的那两只手。

c.当手牵住后，再一定时间内恢复到起初的完整的圈。

分享感受：

(1) 一开始面对这个复杂的“结”时，感觉是怎样的？

(3) 要想解开这个结，靠的是什么？

活动目的：齐心协力，发挥集体的聪明才智，让学生进一步明白合作的重要意义。

活动时间：20分钟

活动规则：每6人一组，每一组的圈内放上一张报纸，要求每组的所有成员同时站在报纸上，尤其是成员的任何一只脚都不可以留在报纸外的地面。在行动之前每一小组可以充分讨论，拿出最佳方案。再请各小组派人将报纸对折，比较各小组用时。如此下去，不断将报纸对折，让各小组的同学想方设法使所有成员同时站在报纸上。

分享感受：

(1) 描述一下你们组刚刚是用怎样的方法做到的？

(2) 在此次活动中哪些是让你印象深刻的？之前有无类似这样的感受？

让学生发表在此次活动的感受，主持人总结学生在此次活动中的表现，让学生之间相互拥抱，并说“有你们真好！”以此结束本次的活动。

设计人：吴师

20xx年3月22日

心理教育辅导课方案篇七

“增进交流，提高团队凝聚力”

1. 使团体成员积极融入团体，为团体贡献自己的智慧和力量；
2. 使团体成员彼此信任、相互协助、融洽相处；
3. 使团体成员感受团结的力量，体会集体的温暖，并在以后的工作中继续发扬合作精神。

xx建筑职业技术学院心理协会成员

待定

报纸若干张

50分钟

一、导入

在活动开始之前播放背景音乐“相亲相爱一家人”，营造活动氛围。主持人说明本次活动主题及活动目的，并说明保密规定。

二、破冰之旅——大风吹

活动目的：让学生放松身心，并打乱学生所站位置，便于之后活动的顺利展开。

活动时间：10分钟

活动程序：所有人围成一个圆圈，先由主持人站在团体中说：“大风吹”，学生问：“吹什么？”，主持人说：“吹……的人”，那么所有……的人就必须离开自己站的位置，重新寻找新的位置。没有找到位置的人表演一个节目，并作为新一轮的主持人重新提问“大风吹”，如此进行下去。如有时间主持人还可以说“小风吹”，则……的人不动，没有的……的人移开自己现在所处的位置。

备注：可「吹」的资料：戴手表的人、扎辫子的人、穿x颜色衣服的人……做四组游戏

三、团体智慧——心有千千结

活动目的：让同学们体验团结与合作的力量，从而增强集体凝聚力。

活动时间：20分钟

活动规则□a. 同学间手拉手围成圆圈，并记住自己的左手和右手边分别拉的是谁。

b. 记住后，当听到主持人说放手时，大家立刻放手，并在一定范围内走动，要求是走得越乱越好，再当听到主持人说“停”时，大家都立住不动，迅速找到原来左、右手所牵的那两只手。

c. 当手牵住后，再一定时间内恢复到起初的完整的圈。

分享感受：

(1) 一开始面对这个复杂的“结”时，感觉是怎样的？

(3) 要想解开这个结，靠的是什么？

四、团队合作——同舟共济

活动目的：齐心协力，发挥集体的聪明才智，让学生进一步明白合作的重要意义。

活动时间：20分钟

活动规则：每6人一组，每一组的圈内放上一张报纸，要求每组的所有成员同时站在报纸上，尤其是成员的任何一只脚都不可以留在报纸外的地面。在行动之前每一小组可以充分讨论，拿出最佳方案。再请各小组派人将报纸对折，比较各小组用时。如此下去，不断将报纸对折，让各小组的同学想方设法使所有成员同时站在报纸上。

分享感受：

(1) 描述一下你们组刚刚是用怎样的方法做到的？

(2) 在此次活动中哪些是让你印象深刻的？之前有无类似这样的感受？

五、结束——相亲相爱一家人

让学生发表在此次活动的感受，主持人总结学生在此次活动中的表现，让学生之间相互拥抱，并说“有你们真好！”以此结束本次的活动。

心理教育辅导课方案篇八

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。

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。

心理健康教育辅导课方案篇九

为推进我校心理健康教育工作的开展，提高广大师生的心理健康意识，营造和谐的校园心理氛围，扩大心理健康教育的影响，以“5·25”心理健康日为教育契机，我校将于20xx年5月25日至5月31日举办心理健康周活动。

关注心理健康，预防心灵感冒

1、活动指导：罗明智、王文斌、张伟

2、活动负责：政教处、团委、心理咨询室、各班班主任

20xx.5.25——20xx.5.31

（一）心理健康周启动仪式

活动时间：5月25日上午课间活动

对象：全校学生

地点：教学楼前

（二）心理健康知识手抄报大赛

活动时间：5月30日上午检查

活动形式：由各班班主任指导，各班创办“关注心理健康，预防心灵感冒”为主题的手抄报，每班两张，用红纸或剪纸等装饰成展板，在校园展出并由团委打分评比，选出一等奖、二等奖、三等奖和参与奖，分别给予班级量化加8分、6分、4分、两分的奖励。

（三）心理健康主题黑板报

活动时间：5月30日上午课间检查

活动对象：初一年级

活动形式：各班创办“珍爱生命，呵护心灵”为主题的黑板报，由政教处检查打分评比，选出一等奖、二等奖、三等奖和参与奖，分别给予班级量化加8分、6分、4分、两分的奖励。

（四）心理健康知识讲座

活动时间：5月30日（具体时间另行通知）

活动对象：七年级全体学生

活动形式：现场讲座