

小学生心理健康教育活动方案 小学生青春期心理健康教育活动方案(大全8篇)

一个好的调研方案不仅能够提供有效的调研结果，还能为相关决策和改进提供参考依据。以下是小编为大家收集的一些项目策划范文，供大家参考。这些范文涵盖了不同类型的项目，包括商业项目、社会服务项目等。通过阅读这些范文，可以帮助大家更好地理解 and 掌握项目策划的方法和技巧，为自己的项目策划工作提供参考和借鉴。大家可以结合自己的实际情况，灵活运用这些经验和方法，打造出更加完美的项目策划方案。让我们一起来学习和分享项目策划的经验吧。

小学生心理健康教育活动方案篇一

心理剧表演、舞蹈、三句半、辩论、环保时装秀等。

XX年X月X日。

五年三班教室。

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。

三

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。

小学生心理健康教育活动方案篇二

一、活动主题：小学生如何调解自己的情绪

二、教学目标：

教师：

1、了解小学生的情绪状况。

2、帮助小学生认识、调解自我情绪的重要性。

3、帮助小学生初步掌握情绪调控的方法。

学生：

1、了解自我的情绪状况。

2、了解情绪是可以调节和控制的，初步学会调节和控制不良的自我情绪。

3、明确情绪是一个人的心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度。

三、教学重点：

学会正确对待不良的情绪。

四、教学难点：

对比积极情绪与消极情绪的作用。

五、教学准备

1、含有欢快、低沉、忧伤旋律的合成音乐、歌曲《歌声与微笑》、气球数个。

2、多媒体课件

3、布置活动室，营造良好的心理氛围空间

六、活动过程

课前交流

在上课之前，我们一起共同来探讨一些问题：新年马上就要到了，你的爸爸妈妈买了一件你非常喜欢的衣服送给你，你

会有什么反应呢?你非常想穿着这件衣服去上学,可是妈妈执意让你等到过年的时候再穿,你会不会生气呢?会不会伤心呢?(学生回答,,,)在晚上看电视,看到非常恐怖镜头的时候,你又会有什么反应呢?(学生回答,,,)

其实,我们所表现出来的高兴、害怕、生气、伤心、恐惧等等都是大家所表现出来一种情绪,那你们时时刻刻都跟这个情绪打交道,你们对情绪又了解多少呢?究竟什么情绪才是好的呢?今天就让我们走进“情绪”这个五彩缤纷的世界,一起来体验吧!

明镜台

(一) 音乐进入情境

1、先请同学们来欣赏一段音乐,用心去听、去感受。

2、听这段音乐时,你的情绪产生了哪些变化?欢快、幸福——恐慌——悲伤

3、小结:刚才一段简短的音乐就引起了情绪上强烈的波动,我们的情绪无时无刻不在受着环境、事件的影响,经常会出现不同的情绪体验,既有欢快的、愉悦的、幸福的,也有烦恼的、忧愁的、沮丧的,甚至还有痛苦的、悲伤的情绪体验。

(构思:通过一段能引起情绪强烈波动的音乐,让学生在音乐中体验情绪的变化。)

(二) 玩“踩气球”游戏体验情绪

导言:音乐能引起情绪的变化,不同的事情更能引起情绪的变化,下面我们通过一个游戏来体验一下。

1、游戏方法:学生两人一组,分别将气球绑在左小腿上,当

师说到“情绪”二字时，生就用其右脚赶快去踩爆旁边同学的气球，而自己的气球防止不要让他人踩到。（学生伴随着音乐在宽松的氛围中尽情游戏）

2、学生体会：刚才的游戏中，你都有怎样的情绪体验？（学生自由说）

（构思：通过“踩气球”游戏，让学生在充满趣味性的游戏中体验情绪的变化。）

（三）利用“身边的事儿”回顾情绪

1、刚才在“踩气球”中，我们的情绪就经历了这么大的变化，在生活中，我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的情境中，自然也会产生各种各样的情绪。下面有哪位同学可以和我们一起分享你身边的小故事呢？说一说你遇到过什么事情，当时有什么样的情绪反应。（学生说说自己曾体验到的各种各样的情绪）

2、师小结：多种多样的情绪组成了五彩缤纷的生活，这里有很多情绪都能带给我们幸福、快乐的感觉，对我们的生活、学习起到积极的推动作用，这些都是积极情绪。但也有一些情绪会让我们的生活感到很很烦恼，我们把这些情绪称之为消极情绪或者是不良情绪。

（构思：让学生回忆曾经有过的情绪体验，使学生对于情绪的认识更全面也更深刻）

智慧泉：

导言：不良情绪不加以控制和调节的话，往往会带来不良的后果，这不，小亮就与同学发生了一件极不愉快的事，我们一起来看一看这件事吧！

播放课件，认识消极情绪

课件情境：

1、在电脑课上，由于其他同学认为小亮不会操作电脑，就嘲笑他，小亮就大怒，出手打人。

(1) 小亮这种做法对吗？他有怎样的情绪体验？

(2) 面对同学的嘲笑，小亮应该怎样做？

(3) 如果你是小亮，你会怎样去控制自己的情绪呢？

2、在数学期中考试中，李明错了两道题，得了95分，他对自己很不满意，天天指责自己：“我真笨！这么容易的题还做错了。”

(1) 李明这种想法对吗？他有怎样的情绪体验？

(2) 如果你是李明，你会怎样做？

(构思：通过一段来自学生生活中的片断，让学生明确不良情绪如果不合理控制往往会导致不良后果。)

回音壁：

1、小新是班里的电脑小高手，而他在这次的电脑竞技赛中却没有拿到名次，他难过的流下了眼泪。

2、红红做数学遇到难题，冥思苦想都解答不出，他觉得很烦恼。

4、爸爸本来说好暑假带我去郊游，可又没兑现，真没劲。

交流：小组代表说说小组交流后的方法，可以让学生给方法

取个名字写在黑板上。老师可根据学生的说法灵活归纳总结消除不良情绪的方法。

- 1、积极心理暗示法：我能行。下次再努力。
- 2、注意力转移法：听听音乐、看看书、散步。
- 3、合理宣泄法：找人说说话、唱唱歌。
- 4、学点精神胜利法：问问自己：“为这样的事影响我的情绪值得吗？”

(构思：寻求方法调节不良情绪。注重全体参与，并与学生实际生活经验相结合，引导学生寻求调节情绪的方法，逐步明确控制和调节情绪的方法。)

启思录：

配乐故事《寻找快乐》

课堂总结：

今天，我们通过学习了解了不同的情绪，希望同学们要正确对待生活中的喜怒哀乐，多给自己制造一些欢乐，愿同学们在生活中的每一天都是快乐的旅程。最后祝大家笑口常开，永远快乐。

(学生活动：欣赏歌曲《歌声与微笑》并跟着唱，在歌声中结束活动。)

心理健康活动记录

xx小学

20xx年4月

一、心理健康教育的指导思想和基本原则。

1、开展心理健康教育工作，必须坚持邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》，坚持育人为本，根据学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

2、开展学生心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性和实效性。为此，必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；助人与自助相结合。

3、开展心理健康教育，注意防止心理健康教育学科化的倾向，不能把心理健康教育搞成心理学知识的传授和心理学理论的教育，也不能看成是各学科的综合和思想品德课的重复。它与学校德育工作有密切的联系，但不能取代德育工作。要保证心理健康与学校德育工作相辅相成。

二、心理健康教育的目标、任务与主要内容。

1、心理健康教育的总目标：提高全体学生的心理素质、充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

2、心理健康的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想，有道德、有文化、有纪律的一代新人。

3、心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康知识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健知识，其重点是学会学习、人际交往、生活和社会适应等方面常识。

三、心理健康教育的途径和方法。

1、有计划地开展活动课或专题讲座。包括心理训练、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般心理保健知识，以增强学生的自我心理修养，培养良好的心理素质。

2、个别咨询与辅导。开设心理咨询室(或心理辅导室)，进行团体或个别辅导，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并将有关的心理行为问题进行诊断、矫治，帮助学生扫除成长中的障碍和烦恼。

3、建立学生心理档案。给部分有心理问题的学生建立心理档案，有的放矢发展心理健康教育活动，变被动为主动；帮助学生正确认识自己、帮助家庭更全面地了解自己的孩子、更好地教育孩子。

4、把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中，把心理健康教育与教师的教、学生的学结合，注重发挥教师在教育教学活动中的人格魅力和为人师表的作风，结合新课改，努力构建民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级活动与班主任工作均要渗透心理健康教育。

5、积极开通学校和家庭实施心理健康教育渠道貌岸然。通过家长学校或社区活动，引导家长转变教育观念，了解和掌握心理健康教育的方法，营造家庭心理健康教育的氛围，调动家庭和社会的各种力量，创建符合学生健康成长的环境。

小学生心理健康教育活动方案篇三

20xx年xx月师校德育部继续在全县中小学组织开展“x县中小学心理健康教育月活动”系列活动，以活动月为依托推进心理健康教育工作。

通过本次活动的开展，进一步在全县中小学中普及推广心理健康知识，提高各校对这项工作的认识，明确心理健康教育的意义与作用，培养学生的参与意识和乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，让每一位教育工作者都能对学校心理健康教育有一个正确的认识和解读，为心理健康教育的全员参与、全学科渗透做有益的科普宣传。

20xx年全月开展各类活动。

(一)开展x市中小学心理健康教育优秀论、辅导案例征集工作。

1、征集对象：全县心理教师和班主任

2、内容包括：认知、情绪情感、意志、个性、学习、交往、自我意识等方面的教育论、心理辅导个案等。请上报单位严格审阅，杜绝抄袭。

3、上报方式：参评材料需以学校为单位交打印稿一式一份，附检测报告，封皮加盖校，送到师校德育部，并将电子稿发到德育部电子邮箱。

4、上报时间：即日起至20xx年月1日截止。

(二)各学校自主开展丰富多彩的.校园活动。

在全县统一部署的基础上，各学校可以面向学生充分利用班队会、团训、讲座、手抄报、黑板报、征、竞赛等形式，广泛开展心理健康宣传工作；面对教师，通过讲座、团训等形式对广大教师普及心理健康教育知识，为心理健康教育的全员参与、全学科渗透做科普宣传；面对家长，充分挖掘有成功经验的教师、家长资，邀请优秀的心理教师，宣传科学的家教理念和方法，为家长提供有效的指导和帮助。各校心理健康活动月材料请规范整理放入德育档案。

1、高度重视，精心组织。各单位对此项工作要高度重视，统筹安排，因地制宜，精心组织，注重活动的实效性。

2、广泛宣传，营造氛围。各单位要根据工作实际，针对不同学段、不同地区学生特点和需求，开展有特色的活动，让学生都参与进、行动起，广泛宣传，营造氛围。

小学生心理健康教育活动方案篇四

活动背景：

“5·25是取自“我爱我”的谐音，意为关爱自我心理的成长和健康。长久以来，5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。因此，有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机，加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25，就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康；倡导这样一种生活理念“只有爱自己，才能爱别人，只有爱自己，才能让别人更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命的活力、去

体会真情的温暖、去享受健康的快乐!

二、活动目的:

为促进中学生心理健康,配合学校心理健康教育开展,同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容,特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野,使学生走近心理,亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的,促进学生心理素质的提高,让学生心身和谐健康成长。

三、活动主题:

快乐成长,从心开始

四、活动时间:

5月25日(星期二)

五、活动内容:

- 1、国旗下的讲话——“5.25心理健康活动日”
- 2、“5·25”活动系列宣传板报
- 3、心理测验(七年级学生)
- 4、开设橱窗“祈愿墙”(分发彩色便签纸,各年级段学生自由表达美好心愿——自己的心愿或是对九年级学生的美好祝愿)
- 5、搜集并张贴励志、提示、警示等方面的心理宣传标语
- 6、“快乐成长,从心开始”全校师生现场签名活动

7、欣赏心理影片

8、心理健康活动日总结反馈课

小学生心理健康教育活动方案篇五

“关爱生命，关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

20xx年3月-20xx年4月

建立学校健康教育宣传活动领导小组，由校长任组长，副校长、教导处、教科室、总务处、少先队及卫生室老师为成员。

2、各位班主任利用学校图书室，向全校学生推荐有关课外阅读书籍，了解科学的健康知识。

3、在学校醒目的地方拉上横幅标语，渲染气氛，引起全校师生的关注。

4、学校开辟宣传健康知识的专栏阵地、学校宣传橱窗出一期健康教育为主要内容的黑板报，中队也出一期以健康教育为主要内容的中队黑板报。

5、语文教师组织高年级学生开展“环境与健康”的社会调查，了解周围环境的污染及治理情况。让学生懂得环境与健康的关系，指导学生写出调查报告“环境与健康”的周记。

6、积极开展体育健身活动，课间开展有趣的体育游戏，拉开“阳光少年——争做健康的小学生”的活动序幕，以增强师生的体质。

7、各位班主任充分利用周二的晨会课对全体学生进行健康教育。

- 8、全校定期组织全校师生举行彻底的大扫除，消除卫生死角。
- 9、各个中队开展一次主题中队活动，把僵化的健康知识编成各种生动活泼的文娱活动，深入各个社区进行宣传。
- 1、35周岁以下的班主任进行一次周二健康教育晨会课赛教。
- 2、学校进行一次以（心理）健康教育为主要内容的自编小报竞赛，要求各班至少上交三张。
- 3、各班出一期以（心理）健康教育为主要内容的中队黑板报，学校行政检查评比。

小学生心理健康教育活动方案篇六

- 1、让学生们对心理健康有初步了解和认识；
- 2、掌握一些培养心理健康的手段和方法；
- 3、提高主动注重心理健康的进取性；
- 4、确立自己心理保健的意识，到达一种健康的心理状态

（一）健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们明白“什么是健康吗标志是什么呢”如果你明白请举手。-----学生回答——大家说得很好。我那里有一个参考答案，请大家看一下。

下头我们来讨论几个问题：

- 1、什么样的心理状态是不健康的
- 2、那么不健康的心理状态又是怎样的呢说说你的看法，也能够举例子。

(二) 试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢
大家回答的很好。下头我们一起看看

总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自己意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应本事。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病
- 2、具有进取发展的心理状态

(三) 下头是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自己为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依靠、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

(四) 我们应当如何远离这些心理疾病呢

最健康心里状态：进取乐观的心理状态。所以我们要坚持一颗积极向上的心

请同学们看下头一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎样能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最终发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎样看待这个问题(思考片刻)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原先认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《欢乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，最终望到了自己的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么》一文中这样叙述：

如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里(他敲着自己的印堂)，从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

(五)结束语(评述)

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。-----阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

小学生心理健康教育活动方案篇七

一、：

全面推进素质教育为核心，让“健康第一”的指导思想根植校园，深入人心，引导师生对健康概念的科学认识，培养良好的健康意识和卫生习惯，促进师生的全面发展和人与自然的和谐发展。学校开展以“阳光少年——争做健康小学生”为主题教育活动，活动方案如下：

二、：

“关爱生命，关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

三、：

20xx年3月-20xx年4月

四、

建立学校健康教育宣传活动领导小组，由校长任组长，副校长、教导处、教科室、总务处、少先队及卫生室老师为成员。

五、

2. 各位班主任利用学校图书室，向全校学生推荐有关课外阅读书籍，了解科学的健康知识。

3. 在学校醒目的地方拉上横幅标语，渲染气氛，引起全校师生的关注。

4、学校开辟宣传健康知识的专栏阵地、学校宣传橱窗出一期健康教育为主要内容的黑板报，中队也出一期以健康教育为主要内容的中队黑板报。

5、语文教师组织高年级学生开展“环境与健康”的社会调查，了解周围环境的污染及治理情况。让学生懂得环境与健康的关系，指导学生写出调查报告“环境与健康”的周记。

6、积极开展体育健身活动，课间开展有趣的体育游戏，拉开“阳光少年——争做健康的小学生”的活动序幕，以增强师生的体质。

7、各位班主任充分利用周二的晨会课对全体学生进行健康教育。

- 8、全校定期组织全校师生举行彻底的大扫除，消除卫生死角。
- 9、各个中队开展一次主题中队活动，把僵化的健康知识编成各种生动活泼的文娱活动，深入各个社区进行宣传。

六、

- 1、35周岁以下的班主任进行一次周二健康教育晨会课赛教。
- 2、学校进行一次以（心理）健康教育为主要内容的自编小报竞赛，要求各班至少上交三张。
- 3、各班出一期以（心理）健康教育为主要内容的中队黑板报，学校行政检查评比。

小学生心理健康教育活动方案篇八

20xx年11月23日

- 1、通过心理辅导活动，让学生初步了解心理学的常识，能对照自己，克服一些不良的心理。使学生更好的心态投入到学习中。
- 2、通过与学生交流消除心理障碍，消除学习中的紧张和焦虑。
- 3、增强学生“我自信，我成功”。
- 4、掌握健康心理对学习的重要性，养成好的学习习惯。

消除学生不健康心理。

- 1、音乐
- 2、幻灯片(演讲稿)

一、导入

用中外名人的`成功例子导入“心理健康辅导课”主题

二、提问“什么是心理健康?”(课件展示内容)

根据例子讨论。

三、心理健康表现,(课件展示内容)

教师适当举例阐述。

四、讨论“为什么心理健康是成才的基础?”

五、怎样克服不良心理?(课件展示内容)

课后分小组讨论。把结果交到我办公室。

六、五分钟放松练习。

七、小结:

八、预告下一次主题。“克服紧张焦虑心理,提高学习成绩”