

# 2023年中学生心理健康辅导活动方案设计 (大全8篇)

婚礼策划是一项需要团队合作和协调的工作，涉及到场地选择、摄影师、化妆师等多个方面。下面是一些成功游戏策划总结的案例，可以为您提供灵感。

## 中学生心理健康辅导活动方案设计篇一

培养健康心理，勇于挑战自己

- 1、使同学们能够以全新的面貌面对大学生活
- 2、培养同学们的健康心理，正视生活中所碰到的一切
- 3、培养同学们的自信心
- 4、促进同学们之间的交流
- 5、培养同学们的团结协作能力
- 6、增强班级的凝聚力

活动时间□xx月xx日下午xx□xx——xx□xx

活动地点：学校xx操场足球场区

活动负责人□xxx

主要组织者：

活动环节：

- 1、第一个游戏：“我的位置”
- 2、第一个游戏：“敞开心扉”
- 3、第一个游戏：“嘴巴、手指不一样”
- 4、第一个游戏：“玫瑰开花”
- 5、自由游戏环节

经费预算：南孚电池两节共4元

## 中学生心理健康辅导活动方案设计篇二

绘人生蓝图，圆人生梦想。

20xx年xx月xx日

xxx

12级农机班

2、召开班会制定详细计划，研究全面。以使在班会中，心理委员起主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们的积极性，使尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在欢乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既能够调动同学们的好奇心，又能

够引出本次班会的主题，使班会在简便而愉悦的'氛围中顺利进行。

### 3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

### 4、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增加同学们之间的相互了解。在此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮忙做好人生规划。

### 5、游戏阶段

(1) 心理测试。在娱乐中了解自己的性格，交流等当面的优缺点和不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2) 文字接龙。以分组为单位，进行语言表达。让同学们在团体中感受到欢乐，增强团体观念。认识到未来的社会让需要合作。

### 6、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近办理存在的问题做一些分析，并提出个人的见解对同学们共建和谐班级提出适宜的提议。

### 7、班会结束

班委做后期工作。如：卫生方面，会后坚持会场的环境。讨论此次会议中存在的问题，寻找更加适宜的解决办法，为以

后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

心理委员对同学们所写感受认真分析，针对不一样同学的情景适当与其交流，让更多的同学了解自己，做好人生规划！

## 中学生心理健康辅导活动方案设计篇三

放飞梦想，相知一家

当我们踏进巢湖学院，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流；有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标；有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自己。造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自己，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

因此这次心理班会为同学们提供了一个很好的交友平台，希望大家能够多多参与，积极主动，更好的融入我们的班级，为今后大学四年生活铺平道路。

拉近同学们彼此之间的距离，更好的相处，敞开心扉，加深对彼此的了解，建立新的友谊，将班集体营造出家的氛围。

20xx年12月1日下午3点半

博学楼303教室

辅导员、系学生会心理部成员、汉本1班全体人员

（一）主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的

（二）游戏环节：介绍游戏规则：由嘉宾抽取事先准备好的纸签（写

上同学姓名）两张，由两位同学分别说出对对方的了解（如：家乡、性格），如果说不出，则两位同学分别做自我介绍，再由嘉宾抽取第三人，依次进行（抽取5组）。

（三）请同学发言，谈谈对于大学、班级的想法和认识。

（四）做游戏

1、心心相印：一人比划，一人猜

2、解开千千结：随机将成员分成两组，分别手牵手围好圈，告诉他们记住他们牵的周围两个人的手（记清左右手），然后告诉他们分别在各自围成的圈里自由走动，然后组长喊停，然后要原来牵手的人再把手相互牵起来，然后运用跨、钻等方式解开结，恢复原来的样子。

（五）推荐电影：《哈佛风雨路》、《当幸福来敲门》、《美丽人生》

（六）收集梦想：请每个同学在纸上写上自己大学的梦想，上交后放在“愿望瓶”中，由辅导员保管，大四的时候再一起打开。

（七）辅导员发言

（八）主持人总结发言

预计xx元：愿望瓶、纸

## 中学生心理健康辅导活动方案设计篇四

大学生尽管生理成熟，但承担繁重的学业任务与未来发展的任务，他们需要更多的时间发展自己。当爱情的脚步走近时，可能无法逃避，但拥有选择的权利。大学生恋爱是一把双刃剑，通过此次活动帮助同学们树立一个正确的爱情观，用一个积极的心态去面对，可以更好的处理一些情感问题。

### 爱情与成长

20xx年xx月xx日

- 1、长沙理工大学金盆岭校区田径场
- 2、4教多媒体教室

### 滚布圈抢女生、架桥女生归

- 1、以班级为单位每班报20名男同学参赛；
  - 2、把每班参赛的20名男同学分成四组（每组5名）；
  - 3、准备参赛的同学站在起点线，而终点线安排好八名女同学等待；
  - 6、该组剩下的四名同学一起取已准备好的椅子并抬上抢到的女生按所指路线回到起点线；
  - 7、8名女生被抢完并全部队员已回到起点活动结束。
- 1、若有男队员在活动过程中脚踩到草地上则从那个过程的起点线或终点线重新开始，若某组把布圈弄破判该组营救失败，由裁判另发一块布圈给下一组，继续进行游戏。

2、单场比赛以班为单位抢得女生多者获胜。若抢的女生一样多则以速度快者为优胜者。

团体奖：取前六名进行奖励

一等奖第1名

二等奖第2、3名

三等奖第4、5、6名

最佳组织奖2名

2-5条布圈，椅子2-5把。

城南学院土木与建筑系阳光心理工作部

## 中学生心理健康辅导活动方案设计篇五

健康心理、身体

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

学生心理状况的分析

设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

（一）导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案（健康、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等）

组织形式：小组讨论、汇总：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

## （二）研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

2、心理健康是指人们对于的影响以及自身的'变化能够适应，并保持谐调一致。从心理学角度分析它包括以下三层含义：

（1）心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

（2）心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。



(3) 心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

## 七、班会总结

# 中学生心理健康辅导活动方案设计篇六

让学生了解青春期性心理特点、怎样正确对待性心理的萌动，从而健康正确地走过人生旅途中的“花季”。

活动一：结合自身青春期变化及其从其他渠道获得的知识，了解青春期生理上的最显著特征，（性器官发育，第二性征出现）

活动二：

1、学生结合性器官发育，谈谈自己在心理方面的感受。

2、师生一起总结（四个阶段）（闭锁性占主导地位）

第一阶段——性（心理）意识朦胧阶段，此时是一种本能感觉，开始注意男女之间的差异，两小无猜的单纯消失了，与同性的伙伴来往多起来，对异性则采取疏远的态度，出现“三八线”出现男女阵营，男孩成高傲的小公鸡，女孩表现为羞涩，他们对异性有一种神秘的新奇感，表面疏远，心中不断比较，评估差异性，滋长对异性的好感。

第二阶段——牛犊的意识阶段，更加注意两性之间的特殊感情和关系，尤其是对成年异性产生朦胧的爱恋，女意父，男意母（好奇心占主导地位）。

第三阶段——主动接近异性阶段（青春期）（性心理大门终

于开启)

身心逐步走向成熟，年轻人对异性的追求也由内心的向往逐渐转化为外在的行动。常以各种方式主动接近异性，并希望得到对方积极的反应。表现：注意自身在异性心目中的地位和形象，打扮仪表体型美，爱照镜子，为缺魅力而苦恼，羡慕成年男女，嫉妒周围的青年，男女的交往对所喜欢的异性开始留意观察，积极交往。

第三阶段——心理成熟阶段。随着知识增多，青年男女逐步形成自己的性道德观和恋爱观，开始思考恋爱，婚姻家庭等问题。

活动三：讨论如何对待性心理的萌动？有强烈的性骚动该怎么办呢？

- 1、了解性生理、性心理的知识，懂得性生理和性心理发展的必然性，减少好奇心。
- 2、培养自我控制能力，将注意力从对性的关注转移到其它有益活动上，如远走、踏青阅读、交友、钻研课本，避免不良刺激，如淫画等感到刺激。

教后记：青春期的性生理和性心理变化，使少男少女的感情世界经历大起大落的巨变，充满了希望、惊喜和平安。走过这一人生旅程的人，当他回顾的时候，总留恋这一花季。

## 中学生心理健康辅导活动方案设计篇七

调整心态，把握成功

1. 初三年级的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应初三年级的学习生活。这次班会，就是让学生拥有积极健康的心态，适应初三年级紧张而忙碌的学习，渡

过人生第一个艰难时刻。

2. 通过主题班会，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生，敢于表达自己的想法，培养学生的团结互助的精神，从而达到以上的活动目的。

收集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人的事例来激励鼓舞自己。

“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

（一）学生齐背班级口号。

（二）打开心窗，说说心理话：（让学生谈谈自己上初三以来的感受，了解学生的心态如何。分析学生存在的几种心理问题。）

听了同学们的心声，老师深刻的理解大家，求学的路真是苦呀。有些同学，天天这样的想法，你们不痛苦吗？大家知道吗？这是一种不良的心理，它会影响着你们在初三年级的学习。老师把你们的心理归纳了一下。

1、压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2、厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。

3、人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在

一起不和谐、不协调的人际关系中主要表现：

- (1) 曲解老师、心理不平衡
  - (2) 不主动理解人，却渴望理解万岁
  - (3) 不能悦纳父母，家庭关系紧张
- (三) 讲故事，明道理。

让学生明白要想成功，首先要有积极的心态。

(四) 自己调节。

我们是初三年级的学生，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，学会自己调节。我们可以改变的是自己的心境。大家说一下，你这些不良的思想，用哪些办法解决？归纳方法：

- 1、坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己。
- 2、自己调整，写心理日记宣泄。
- 3、自己积极的暗示。

## 中学生心理健康辅导活动方案设计篇八

### 养成好习惯

通过活动和游戏的辅导，让孩子们辨别好习惯与坏习惯，努力养成良好的生活和学习态度，成就人生的辉煌。

### 支持性、发展性小组

### 6-10岁儿童

6-8人

20x'x年2月5日，6日，7日，8日，9日共5次

武汉市硚口区青少年宫5-2教室

我们是好朋友

小组的形成和组员之间的相互认识

包括“我是，我知道”、“小组契约红绿灯”、“衣夹怪物”

好习惯、坏习惯

区分好习惯、坏习惯

包括“一元几毫”“情景模拟”、自由发言

抛开坏习惯

在认识坏习惯的恶劣后在组员的建议下努力改掉坏习惯

包括“吹吹”、“你言我语”、作业布置

养成好习惯

培养养成好习惯的正确态度

包括“找名字”、“作业体会”“击掌话离别”

做好习惯达人

培养坚持不懈地养成并发扬好习惯

包括“甜心”、儿童剧《锲而不舍》、礼品发放

1、家长负责接送。

2、参与活动人员需服从老师的安排，未经许可，不得擅自离开或者进行其它活动。

青少年宫

20x'x年元月22日