

心理健康教育班级活动方案(精选 12 篇)

心理健康教育班级活动方案篇 1

一、活动背景

随着时代的发展和社会的进步，健康的概念已发生了深刻的变化，健康已不再是生物学意义上的“没有疾病和营养不良，以及虚弱状态”，而是如世界卫生组织(WTO)在宪章中指出的那样“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态”。也就是说，健康是躯体、心理和社会功能三方面的有机统一。心理健康是身体健康的重要组成部分。

大学阶段是人一生中“心理发展”最为重要的关键时期之一，是大学生心理志向成熟，人格趋于完善和稳定，价值观，人生观的塑造的重要时期、这段时期的心理具有快速度，复杂，多变，不稳定等不易把握等特点。大学生对各种需求呈现不断增长形趋势，而且不断产生新的含义，当内在的心理支持和这种需求，以及理想和现实出现很大的距离，出现不平衡时，这种心理落差的产生就会引发心理问题，导致心理疾病的产生，主要表现为困惑、迷茫、冷漠、自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、困惑、苦闷、寂寞和心理冲突、神经衰弱，精神分裂等。相当一部分大学生的心理失调已成不争的事实，大学生心理健康也就越来越引起人们的重视。今天，博文的师生们再次行动起来！大力宣传心理保健的重要性，唤起当代大学生的心保意识，争取点燃更多人的激情，保护我们的心灵净土。

二、活动目的

让心理知识在大学生身边传播，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，提高大学生的心理素质和处理问题的能力。

三、活动主题：我心我秀(健康成长)放飞梦想

四、活动时间：10月24日—10月28日

五、活动地点：食堂门口，教室

六、活动对象：大一新生

七、活动内容：1、心理影片展播 2、相关主题的海报展 3、心理健康问卷调查 4、心理健康讲座。

八、活动开支：略

策划人：

==

心理健康教育班级活动方案篇2

一、活动主题： 中学生心理健康教育

二、活动时间：

三、活动地点：

四、活动对象：

五、活动背景：

有专家预测：21世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。世界卫生组织近年来对许多国家的调查研究证明，在全世界的人口中，每时每刻都有1/3左右的人有这样或那样的心理问题。在中国，最新一次全国4~16岁少年儿童心理健康调查发现，中国儿童的心理和行为问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，结果发现，中学生中有2/5左右的孩子有不同

程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理疾病较成人更为严重。

六、活动目的：端正学生的心理发展方向，避免学生在成长过程中产生不良的心理状态。

七、活动过程：

(一)、 导入

健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能都良好的状态，有良好的社会适应能力。

(二)、青少年心理健康标准

①智力正常。

②有情绪的稳定性与协调性。

③有较好的社会适应性。

④有和谐的人际关系。

⑤反应能力适度与行为协调。

⑥心理年龄符合实际年龄。

⑦有心理自控能力。

⑧有健全的个性特征。

⑨有自信心。

⑩有心理耐受力。

(三)、分析现状及原因

初中阶段又称为青春期、少年期。这一阶段是个体生长发育的第二个高峰期。初中生生理发育十分迅速，在 2 至 3 年内就能完成身体各方面的生长发育任务并达到成熟水平。

但是其心理发展的速度则相对缓慢，心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期，这样，初中生的身心就处在一种非平衡状态，引起种种心理发展上的矛盾。

生理变化对心理活动的冲级

这种影响主要来自两个方面。

首先，由于初中生身体外形的变化，使他们产生了成人感，因此，在心理上他们希望尽快进入成人世界，摆脱童年时的一切，寻找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，就在这种追求中，会产生种种困惑。

其成熟性主要表现在为他们产生了对成熟的强烈追求和感受，在这种感受的作用下，他们在对人、对事的态度、情绪情感的表达方式以及行为的内容和方向都发生了明显的变化，同时也渴望社会、学校和家长能给予他们成人式的信任和尊重。

其幼稚性主要表现在其认知能力、思想方式、人格特点及社会经验上。

由于初中生心理上的成人感及幼稚性并存，所以，表现出种种心理冲突和矛盾，具有明显的不平衡性：1、反抗性与依赖性并存；

如，由于生理上的迅速发展，初中生对自己的认识超前而父母对初中生的认识滞后的情况。在一些问题上，初中生渐渐不再把父母和老师当作，而开始能够客观的评价他们了。由于成人对初中生和初中生对自己的认识上的差异，在一些具体问题上，初中生出现强烈的反抗。这也就是为什么青春期也叫做第二反抗期。初中生的反抗心理的特点是：1、态度强硬，举止粗鲁；2、漠不关心，冷漠相对；3、反抗的迁移性，即指，当某一人物的某一方面的言行引起他们的反感时，就倾向

于将这种反感及排斥迁移到这一人物的方方面面。甚至将这个人全部否定；同样，当成人团体中某一成员不能令他们满意时，他们就倾向于对该团队中的所有成员予以排斥。

2、闭锁性与开放性并存；3、勇敢和怯懦并存；4、高傲和自卑并存；5、否定而又眷恋童年。

6，对未来开始感到迷茫，不知所措。

发觉自己小学时的想法理想很天真，自己现在的情况无法达成而全盘否定，导致理想轰然倒塌，失去了对学习生活的目标而感到茫然，不知道自己该做什么，能做什么。

(四)、学生举例发言

在学习上很是苦恼，总为学习上的事烦心，以前成绩很好，可现在很差。我感觉我现在是一无是处，学习不行，运动不行，也没什么爱好。我现在很是苦闷，我已经很用心了，为什么我的成绩比别人差，为什么我要学的这么累，为什么每次考试感到都倍受打击。功课开始落下，因此而逐渐讨厌学习，产生抵抗情绪。

遇到这种情况该怎么办，首先这是你心理正逐渐成熟的一个表征，也就是说你会为你小学时的行为感到天真说明你长大了。意识到理想与现实的差距，会开始慢慢的给自己一个正确的定位，这是好的，在这过程中遇到挫折是难免的，得看你怎么去对待。首先摆正心态，不为过去的事情后悔(过去的无法改变，你大可以理解成过去的一切都是为现在的你做铺垫!)对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”，与自己实际确定目标，不盲目的处处与其他同学竞争，给自己一个较为宽松的环境，避免过度紧张，积极参加集体活动，扩大社会交往，加强意志锻炼，保持乐观的“正性情绪”，提示自己不是一无是处，每天进步一点，循序渐进。

(五)提问：你有没有遇到过以下几个问题？你是怎么处理的？

1、害怕考试、害怕学校、害怕老师、甚至讨厌学习。

2、在众人面前感到不安，表现出退缩、提心吊胆、拘谨老实、不敢说话等。

3、有点“神经质”，爱哭、胆怯、担心、小心眼、一点小事就放心不下等。

4、感到自己孤单，没有朋友，平时很少与同学来往，总爱一个人呆着。

(六)、中学生如何保持心理健康

1、 自觉学习心理知识，寻求心理健康的良药

2、 对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”

3、 对他人的期望不要过高，避免失望感

4、 不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张

5、 积极参加集体活动，扩大社会交往

6、 加强意志锻炼，保持乐观的“正性情绪”

7、 不要为自己寻找借口

8、 再给自己一点爱

9、 分散你的注意力

10、 改变你的行为

11、 了解自己的极限

12、 寻找心灵的绿洲----让身心安宁的放松术和冥想术

13、 相信自己，也相信他人

14、 计划一些积极有益的活动，应付枯燥的生活

15、向朋友诉说自己的烦恼

16、看到事情的光明面---宽容、自嘲及“愉快疗法”

17、把复杂问题分解成简单的问题

18、倾尽全力完成一件事

19、运动是自救的基础

心理健康教育班级活动方案篇 3

大学生心理健康教育服务中心结合我院实际,决定以“生命之美,你我共绘”为主题开展我院 2018 年春季心理健康教育系列活动,现将有关具体事宜通知如下:

一、活动主题: 生命之美, 你我共绘

二、活动时间: 3 月——6 月

三、活动宗旨:

和谐校园, 你我共建, 生命之美, 你我共绘。

四、整体安排:

1、宣传发动阶段(3 月-4 月)

2、活动开展阶段(4 月-5 月)

3、评选表彰阶段(6 月)

五、活动内容:

1、开展 2017-2020 学年度优秀心理健康部及心理工作先进个人评选表彰工作

2、“5.25 我爱我”系列活动

(1) “畅游心灵，倾听心语”心灵信箱

(2) “从心开始，悦纳自己”成长故事分享会

(3) “心灵相约”心理读书会

(4) “遇上你是我的缘”宿舍人际关系沙龙

(5) “朋辈辅导员，心灵好伙伴”朋辈解惑面对面

3、“传递温暖，你我共爱”系列公益活动

(1) “关注自闭症儿童，让孤独不再”世界自闭症日大型公益活动

(2) 星星家园“微心愿，成大爱”关爱自闭症儿童爱心义卖

(3) “全国助残日”大型公益活动

4、“活力春日心理拓展嘉年华”活动

5、团体辅导心理主题班会大赛

6、心理健康专题讲座暨心理委员培训

7、“放飞心灵翅膀”心理漫画展

8、开展朋辈辅导员、心理委员台账评比活动

9、第二十期《心晴》杂志出版

10、“心影空间”心理电影展播活动

11、“曾经再忆起”微电影大赛及征文活动

六、活动对象：

--学院全体学生

七、相关要求及说明：

1、各系充分发挥我院心理健康教育的二级和三级网络作用，精心组织，认真落实，尤其要发挥学生骨干的示范带头作用，确保活动的普及性、针对性和实效性。

2、各项活动的具体实施方案和安排将陆续公布，请各系组织、鼓励学生积极参加。同时中心鼓励各系积极开展具有本系特色的心理健康教育活动。

心理健康教育班级活动方案篇 4

一、教学目的：

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

2、教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立别人行，我也能行的思想。

二、教学准备

准备活动中所要用的各种情景问题。

三、教学过程

(一) 导入

1、引言：我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今天我们学习树立自信心，做情绪的主人。

(二)学习如何控制倾情绪

A、关成的学习成绩退步了，应该如何对待？

B、小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2)议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

A、宣泄法。B、转移法。C 将心比心。D、挫折不一定是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三)学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为作家的故事，明确告诉学生是自信心的力量！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话

师：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功；在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

（四）总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

心理健康教育班级活动方案篇 5

一、活动背景

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%-30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此我材料_____班开展心理主题班会活动，让心理教育走进班级。

二、活动目的

1、 加大心理健康知识的宣传和普及，营造大学生关注自己心理健康的氛围

2、 促进大学生全面发展，同时也为了活校园文化气氛，丰富学生课外生活，
创建和谐校园

三、活动宗旨

提高班级凝聚力，构建和谐班

四、活动主题

我爱我，与幸福同行

五、活动方式

主题班会

六、活动时间

____年____月____日星期日

七、活动地点

_____(待定)

八、活动过程

1、 由班长向大家介绍大学生心理健康日的由来。

5•25”心理健康日的由来：“5、25”是“我爱我”的谐音，是2019年5月由北京师范大学发起，北京十多所高校响应，目的在于呼吁学生关注自己心理健康的一次活动。此后，教育部、团中央、全国学联办公室向全国大中学生发出倡议，确定每年的“5月25日”为全国大学生心理健康日。

2、 提问同学们什么时刻你会开心的笑

3、 选出 3 队同学进行“心有灵犀”的游戏，游戏前问他们组成一对的原因。
(游戏规则：由一位同学在黑板上写下物品名称，一位选手背对黑板，另一名面对着他用肢体语言向他描述，直到选手说出该物品。说出物品最多者获胜，有奖励哦)

4、 组织同学讲出其他同学的优点

5、 玩鸡对鸭讲游戏(最少要有四到五个人玩，人越多越好。每个人发一张纸。每个人在纸上针对另外某个人写下问题例：小王的头发为什么那么短?)。写完后丢在一个大碗里面。每个人轮流抽，如果抽到自己写的就丢回重抽。随意想一个答案，写在另外一张纸上。答案丢在另一个碗里，问题自己留着。问题抽光、答案写光后，开始玩：每个人轮流，先念出自己手上拿的问题，

再从碗里抽一张答案，念出来(抽到自己原来写的答案就丢回重抽)。

6、 由班主任总结发言

九、活动意义

通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐人际关系。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

心理健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好。

心理健康教育班级活动方案篇 6

一、活动目的

面向全体师生，通过组织各项主题性、创新性、实践性的心理健康教育、宣传活动，多层次、多途径的宣传心理健康教育的重要地位和作用、学校的心理健康教育工作的成果，展示各院的学生心理健康教育的特色，引导我校大学生树立学习意识、重视未来发展、规划自我生涯、寻找人生幸福。

二、活动主题

主题：未来·幸福

三、活动时间

20--年5月1日--5月31日。

四、活动内容

(一)心理健康教育指导中心活动

1. 心理健康教育活动立项申报

目的：二级学院结合本院专业特色、学生心理发展特点，自主设计主题鲜明，与学风建设、三涯(生涯、学涯、职涯)规划、社会实践结合率高，心理志愿服务创新性强、学生参与率高的心理健康教育活动。

2. 心理健康教育活动月启动仪式

目的：扩大心理健康教育宣传路径，发挥心理健康教育的影响力，调动大学生的参与热情。

3. “清明花语、经典随行”社区心理健康服务

目的：以传统节日为依托，以社区服务为载体，以志愿活动为内容，积极拓展大学生心理健康教育实践平台

4. “给未来的一封信”征文寄语活动

目的：告诉未来的自己，认真规划，不要迷失方向，勇敢前行才能为青春留下踏实足迹。

5. 阳光之星评比

目的:完善心理教育体系建设,重视朋辈心理咨询员的作用,寻找身边的正能量传递者。

6. 心理经典阅读会

目的:“校园溢满书香,好书伴我成长”,以书为友,阅读正能量的心理类书籍,正视自己心理上的不足,给心灵以补养,真正做到内心强大。

7. 正能量歌曲点赞

目的:每人心中都有一首鼓励自己前行的旋律,何不分享这种正能量,大家一起携手前进。

8. 心理委员论坛

目的:围绕心协干部、心灵使者的角色定位与工作职责,探讨在学风建设中应发挥的作用。

9. 四心班会

目的:围绕学习的决心、信心、恒心、爱心开展全员讨论,建立学习兴趣,确立专业意识。

10. 心理专家进校园

目的:邀请校内外教育专家,结合大学生学习心理进行讲座、培训。

11. “走向未来”心理剧汇演

目的:展示大学生对于未来的情感、生活、职业的思考与冲突,寻找生命的真谛

(二) 二级学院心理健康教育活动

要求:各二级学院结合活动立项,扎实开展大学生心理健康教育立项活动,做到活动前有宣传策划,活动中有督导检查,活动后有新闻报道。

五、活动要求

- 1. 各院要高度重视,认真进行活动策划,创新形式。
- 2. 积极组织学生参与,调动学生参与积极性。
- 3. 调动本院心协干部和心灵使者、寝室长的工作积极性,充分发挥学生自主能力。
- 4. 重视活动的记录存档工作,活动结束后要上交各活动策划方案、活动记录(包括文字记录、报道、PPT、视频、图片等)、活动月工作总结,上交时间截止到5月7日。

心理健康教育班级活动方案篇 7

活动目标: 学生通过活动, 寻找他人的优点, 学会欣赏他人, 解决如何与人共处, 团结合作的问题。

活动过程:

一、导语: 同学们, 看你们这一张张可爱的小脸, 就如同一朵朵盛开的童子面茶花, 如果你肯笑一笑, 相信这朵花会开得更灿烂、绚丽, 不信, 你试试看!

好美!真心希望你们天天快乐, 笑口常开!

开学不久就有同学找我将她和“某某某”问其原因, 是说她的同桌这不好那不好, 并且还说其他同学也这样说, 针对这一现象我组织了一次题为《学会欣赏别人的优点》这一主题班会。方案如下:

可是，在咱班有不少同学有他们内心的烦恼，而这些烦恼大多来自于同学间的相处，有的甚至提出要求调换同桌、小组。那么同学之间究竟应该如何相处，才能消除烦恼，使自己快乐起来呢？这正是我们今天要来解决的问题。

二、首先，请同学们来欣赏一段散文，看看能否从中受点启发。

(展示课件 1)学会欣赏一棵树

一棵树，若花不好看，也许叶子好看；花叶都不足观，也许枝干错落有致；花叶枝干皆不中看，也许它生的位置很好，在蓝天白云的衬托下，远远地看起来，流露出几分美感。只要你肯去欣赏它，总可以发现它的美。

提问：1、同学们，这段话什么意思，你怎样理解它？

2、从这段散文中你受到什么启发？

三、那我们为什么要学会欣赏，欣赏又有何作用呢？我再请你们观赏一个精彩的故事。(展示课件 2)

《山羊和骆驼的故事》(略)

师提问：看了这段故事，你有何收获，能否跟老师，同学们说一说。(生答略)

四、所以，教师希望你们首先要学会欣赏他人，那到底应该如何欣赏一个人呢？老师这儿有几种行为，请同学们谈谈你怎样欣赏他们。(展示课件 3)

(1)小刚趁同桌不注意，悄悄地取走了她放在书包里的十元钱后听老师分析这种行为的危害性，他又悄悄地将钱放回原处。(生答略)

师点评：欣赏也是有原则的，小刚偷拿加别人的钱，这种行为极不道德，我们不能欣赏；小刚通过自我教育，知错改错，这一点值得我们欣赏。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/235134141021011331>