

心理安康教案 8 篇

活动目的：

- 1、组织学生观看法制教育专题片、法制教育影视片。
- 2、了解一些有关《未成年人疼惜法》、《预防未成年人犯罪法》方面的学问，以及了解身边的不良因素对人的危害，从而使学生做一个遵纪守法的好学生。
- 3、让学生懂得促进心理素养提高才是心理安康教育的主要目标。
- 4、让学生明白心理安康教育是心理素养的教育和培育，是促进学生全面进展的重要方面，是素养教育的具体表达。

活动预备：

- 1、《心理安康教育手册》
- 2、心理安康询问台。
- 3、心理安康教育询问网站
- 4、利用黑板报的形式，宣传心理安康教育的重要性。
- 5、大屏幕呈现心理安康教育。
- 6、办心理安康手抄小报。

活动过程：

- 1、班主任介绍班会内容。并宣布大会开头。
- 2、中队长讲这次班会的主要目的和意义。心理安康教育可以帮助教

师以一种更宽松、更接纳和理解的态度来生疏和对待学生和学生的行为，不仅留意到行为本身，更留意去觉察并合理满足这些行为背后的那些根本的心理需要；不简洁地进展是非推断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此，心理安康教育真正表达出了对学生的敬重、一种对“人”的敬重，这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位教师在教育实践中面临的重要课题。所以说，心理安康教育是师生的共同责任。

3、教师讲解安康教育的重要性

近年来，由于社会进展带来的种种变化，我国学校教育和儿童进展事业受到了冲击和挑战。调查说明，在我国中小学生中间，约 1/5 左右的儿童青少年都存在着不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严峻地影响着儿童青少年自身的安康进展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，开展心理安康教育是格外迫切的和具有重要意义的举措。

4、小组争论：如何才能做好心理安康教育，我们应当怎样做？

5、让学生从心理安康教育网站猎取信息，增长学问。

6、教师总结讲话

7、主题班队会完毕。

心理安康活动方案 篇二

指导思想：为促进学生心理安康，普及心理安康常识，协作学校心理安康教育开展，为学生的安康成长营造乐观向上的心理气氛，培育学生良好的心理素养，坚持育人为本，促进学生身心安康和谐全面进展。

活动时间：4 课时

第一课时倾听心灵的声音

活动目的：通过宣传心理安康的相关小故事，小常识，让学生了解心理学，引导宽阔学生保持乐观的生活态度，学会心理调适的根本技巧，为宽阔学生的安康成长营造乐观向上的心理安康气氛。

活动过程：

一、故事大赛〔选取关于心理小故事和小常识，关于挫折，关于励志的文章〕。

二、学唱歌曲《明天会更好》

三、安康学问讲座。

其次课时畅游心海

活动目的：通过一个个各方面趣味学问，揭欢快理学的奇特面纱，让学生更加全面的了解心理学，增加心理学的趣味性，使学生更加简洁承受。

活动过程：

一、安康学问大赛：做一个箱子，用抽奖的形式，将全部的题目放在里面，每组派 3 名代表参与，抽题，答对的现场嘉奖一个小礼品，答错则

放回箱子〔用选择或者推断的形式〕。

二、心理大观园——心理学学问、图片展

展览收集的心理活动图片，心理安康学问

三、心理格言征集活动

以四人小组为单位，创作心理安康方面的格言，可以是反映生活，学习、情感等，内容乐观向上，字数在 30 字以内。最终评比出 10 条优秀的格言。

第三课时送上一缕阳光

活动目的：使学生学会赞扬别人，懂得赞扬别人是增进同学之间友情的一种方式，帮助学生在交往中抑制羞怯心理，勇敢地去与人交往。

活动过程：

（一）谈话导入

同学们，在严寒的冬天，当一缕阳光照耀在你身上的时候，你会有什么样的感觉呢？〔温存、舒适〕是的，在严寒的时候，在黑暗的时候，我们需要阳光，由于阳光带给我们温存、舒适，使我们心情快活。可是，你们知道吗？并不只有太阳才能给我们带来阳光，实际上，我们每个人都是一个小太阳，都会放射出温存的阳光。同学们，你们情愿做一个小太阳，给身边的人送上一缕阳光吗？〔出示课题：送上一缕阳光〕

其实，想要送给别人阳光并不难，只要大家学会一项本领，那就是赞扬别人〔板书：赞扬别人〕

(二)、学习赞扬别人的方法

有的同学可能会说：“赞扬别人还不简洁吗？”是这样吗？咱们请一位同学上台来，大家一块儿来赞扬赞扬他，看看同学们会不会赞扬别人。

指名一位同学上台，其他人赞扬他。（其中一位同学态度不够真诚。询问被赞扬的同学被别人赞扬是的感受，得出结论：赞扬别人时，态度确定要恳切、真诚，这样才能给别人带去温存。而一味地奉承别人，缺乏真诚的态度，那么你的赞扬就会变成盛夏里的烈日，让人感觉不那么舒适了。

(三)、小组活动

1、同学们都明白了该怎样赞扬别人，那么现在请大家拿出预备好的小卡片，在卡片上给你们这组其余的六位同学写上一句赞语。受到赞扬的同学在卡片反面记录下同学们赞扬你的话。完成后投入“阳光信箱”。

2、小组活动、沟通。

3、教师从信箱中任凭抽去几张卡片，读给大家听，并询问赞扬别人时和被别人赞扬时的感受。

〔1〕当别人赞扬你时，你的心情怎样？

〔2〕当你赞扬别人时，你觉得他（她）怎样？

4、给赞扬别人赞扬的好的同学颁发“阳光小天使”奖牌。

(四)、总结

是的，同学们，让我们去尽情的享受别人对自己的赞扬，也真诚的赞扬别人，为身边的每一个人送上一缕温存的阳光吧！

心理安康教育活动方案 篇三

一、活动背景

据调查，在我国，存在确定心理困惑及轻度的大学生比例高达 30%，而长期以来，心理安康教育主要以询问、讲座、宣传展等方式来帮助宽阔同学，这些方式已不能满足宽阔同学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理安康日降落之即，学校心理安康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理安康教育走进班级。

二、活动目的

1、让同学懂得交友应留意的误区，通过活动，消退困惑，走出误区，了解彼此；

2、感受人生的欢快和幸福，从而以一颗乐观乐观的心来善待四周的每一个人，善待生命的`每一天。

三、活动宗旨

“不管我们是否生疏，当我们坐在一个教室，我们就是一家人。”

四、活动主题

“翻快活扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式

主题班会；全班互动、沟通。

六、活动时间

20xx 年 4 月〔具体待定〕

七、活动地点

具体待定

八、活动筹划负责人：

机电 101 班全体班委

九、赞助单位：

大学生精英论坛

十、活动过程

1、向同学们介绍一下 5.25 大学生心理安康日的由来。

2、介绍大学生心理安康的重要性、学校心理安康教育的效劳机构以及效劳的内容。

3、同学们争论主题话题

同学们，今日我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是一——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不行缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓舞者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今日我们就来争论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

假设说友情是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

假设说友情是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起

的太阳。

话题二：友情是广博的，不在乎距离

4、对一些典型案例的思考

北京某大学 XX级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21 岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学 XX级学生，寻常与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。XX年 11 月 11 日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来 1.8t 型轿车偷走，该车价值人民币 246733 元，同时偷走车内现金人民币 10000 元，美元 2100 元（价值人民币 17408 元），奚某于其次天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

5、组织每位同学都讲讲自己的优点，让大家了解彼此。

6、班会满足度调查

7、请班主任总结发言

十一、活动意义：

通过本次班会，提高我班学生的心理安康学问水平，增加心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起关注心理安康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理安康问题，让更多的人对心理

安康引起足够重视。

心理的安康很重要，一个人生理安康和心理安康都是很重要的，就怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们确定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

活动筹划人：XXX

心理安康主题活动方案 篇四

背景：

小学生缺少爱心，需要进展教育。

活动目的：

通过本次《小学生心理安康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温存，培育学生的爱心。

活动预备：

通过电子白板呈现心理安康教育。

活动过程：

一、班主任介绍班会内容。

同学们，让生活失去颜色的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永久一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，拥抱安康对于我们每个人来说至关重要。今日，就让我们一起走进心理安康教育课，来探讨争论同学之间如何相处，同学之间应相互有关爱。

教师现在给同学们介绍一个同学，她寻常不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁？同学们齐声说：“温宇馨”。

下面就拿我们班温宇馨同学为例，说说寻常你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱模糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不宠爱她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她沟通太让人焦急，我不宠爱她。

师小结：刚刚，这几个同学说得都是事实。但是，同学之间不应当这样。温宇馨同学的家庭状况，大家还不知道。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不擅长和同学沟通，每天都靠她自己想、自己做，想一想，你们自己的家庭有人关爱，而她呢？我们与她相比，确定不能再鄙视她，应当相互关心，相互帮助，让她抑制掉毛病，成为我们班集体里人人关爱的同学。

三、小组争论：

1、今后同学之间应当怎么做？

2、找代表发言。（归纳）

（1）同学之间，要学会友好。

（2）同学之间，要学会敬重。

〔3〕同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

〔4〕同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

〔5〕同学之间，要学会疼惜。

四、播放小学生心理安康教育片。

让学生观看。

五、总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解；多一份理解，就多一份敬重；多一份敬重，就多一份自信；多一份自信，就多一份安康；让我们都拥有安康的心里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班集体里处处有关爱。

心理安康活动筹划 篇五

一、活动思想：

指导大学生对心理学专业学问的学习和心理安康学问的宣传、普及。心理剧剧本创作及表演必需结合表演艺术〔音乐、舞蹈、声乐等〕心理学与心理安康理论，以丰富大学生的其次课堂活动内容。

二、活动目的：

把大学生微妙的心理活动搬上舞台，帮助同学们感悟生活，学习心理调适方法，熬炼学生的心理素养，提高大学生的适应力气。

三、活动主题：

“与阳光做伴、和安康同行”

四、主办单位：

机电一体化 1、2、3 班，应用电子 5 班

五、活动方案

〔1〕 活动时间：20xx 年 4 月 20 日下午：14：XX—15：30

〔2〕 活动地点：民政学院休闲草坪

〔3〕 参与人员：有关教师及全体学生

前期预备：

20xx 年 4 月 1 日：提交筹划书。

20xx 年 4 月 5 日通知各班班进步行校园心理情景剧剧本创作。

20xx 年 4 月 6 日—14 日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

20xx 年 4 月 14 日晚上十点之前在学生宿舍 2—2—512 上交心理情景剧剧本〔打印稿〕。

20xx 年 4 月 15 日—19 日：各班心理情景剧排练阶段，由应电五班查找好有关心理学专业学问的资料和心理安康学问有奖问答的题目并确定好相应的奖品。

20xx 年 4 月 19 日之前申请好活动场地。四个班的生活委员一起选购好布置会场的材料。

20xx 年 4 月 19 日晚上 7 点在 6 栋 901 教室进展心理剧彩排，由各班组织委员负责审核〔罗江图 谷福军李金波 毛智炜〕。

活动开展：

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/896104142240010221>