

开展心理健康教育方案

开展心理健康教育方案(精选 10 篇)

开展心理健康教育方案要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的开展心理健康教育方案样本能让你事半功倍，下面分享【开展心理健康教育方案(精选 10 篇)】，供你选择借鉴。

开展心理健康教育方案篇 1

一、主题分析：

1。健康的身体需要健康的心理来驾驭才能发挥其良好的功能，心理对于身体，犹如软件之于硬件，硬件再好，如果没有功能良好的软件，也难以实现其价值。如果人生是汪洋中的一条船，心理健康则是这条船的“舵”和“帆”；小学时期是人生发展的重要阶段，是人生观逐步形成的时期，也是塑造健全人格的关键时期，对小学生进行良好的心理健康教育将使其终身受益。

2。情绪伴随着人的成长过程。小学高年级的孩子已经具有比较丰富的情绪体验，也能够比较明确地分辨自己的喜怒哀乐，然而，孩子们调控情绪的能力还很弱。在碰到不良情绪时，往往不明确应该用怎样合理的方法来调控，不了解情绪可以随着人的认知评价的改变而改变。因此，这节课我想通过各种形式的活动引导我的孩子认识到：同样的事件，由于个体的认知评价的不同，会造成不同的情绪和行为反应效果，使孩子们初步掌握情绪调控的方法。

二、教学目标：

(一)认知目标：

1、通过让学生认识自己的角色变化，知道学习、生活中快乐的事很多，要积极地体验快乐，提高对学校生活的认识。

2、知道快乐地生活有益于身体健康、学习进步，掌握一些使自己和别人从不快乐中解脱出来地方法。

(二)态度与情感目标：

1、体验、表达学习、生活中的快乐，产生积极乐观地情绪。

2、愿意快乐地学习、生活，并愿意与大家分享快乐。加深爱学校、

爱学习的思想感情。

(三)行为目标:

1、努力做到快乐地生活，喜欢学习，喜欢上学，把不快乐变成快乐。

2、尽力帮助别人快乐起来，在帮助别人的过程中收获快乐。

三、教学重、难点:

体验、表达快乐的情绪。学会分享快乐，在帮助别人的过程中收获快乐是本课的教学重点。

初步尝试调节自己的情绪，学会使自己快乐的方法，提高自我约束能力是本课的教学难点。

四、辅助方法:

1、确定主题

授课前，我对班级学生进行了心理调查，了解了学生在校学习快乐和不快乐的原因，探讨人际交往中的问题，掌握家长对学生在校的关注情况，知道亲子关系中存在的问题。根据调查结果，制定正确的活动课目标。

2、搜集资料

搜集笑话，人物开心表情的卡通图片，学折纸鹤、飞机。

3、形成成果

掌握一些使自己和别人从不快乐中解脱出来的方法。

五操作过程:

1、模拟演示:

孩子们，暑假期间，父母都带我们出去尽情地游玩了一番。今天，老师带着大家再去快乐岛游玩玩，好吗?相信在快乐岛上每个小朋友都会收获快乐的!

孩子们闭上眼睛放松心情，教师配合画面解说。

宁静舒缓的音乐，加上海浪拍打，海鸥鸣叫的声音，一下子让学生放松了心情，将他们带到特有的情境中。激发了学生参与活动的积极性，让学生了解教学活动的目的，同时，还营造一种平等、友善的师生关系和课堂气氛，提高学生的兴趣，使他们满怀期待和希望进入

角色。

2、探讨并实践：

在“心空观测台”中让学生们体会、表达快乐。“当你们碰到了快乐开心的事时，你们会把快乐带给谁，和谁一起分享你的快乐呢？”通过学生对问题的探讨以及出示王子明同学在学校过生日，将他的快乐与老师、同学一起分享的图片，让学生们知道我们可以把快乐带给我们的亲人，带给我们的老师、朋友、同学，带给生活在我们周围的人，让我们做个快乐的天使。

“活动万花筒”环节中，和学生们一起玩“心有千千结”的游戏，给学生发挥想象力的空间，鼓励学生发表看法，宣泄情感，放手让学生自主活动。从开始师生手拉手围成一个圆形，到转圈自由活动后再次拉手出现“结”后，学生们进行体验、反思、感悟。“心有千千结”是团体辅导中常见的活动形式。通过学生共同想办法解开“结”，发挥团队互助精神，体验帮助别人，共同快乐的情绪。

3 相互讨论：

游戏过后，配以一段舒缓的音乐，让学生从刚才兴奋、紧张的状态中放松自己。此时，教师过渡：天有晴也有阴，人有的时候会很快乐，有的时候也会不高兴、紧张、难受。如果长时间有这样的坏心情，就会影响我们的生活、学习，影响我们与别人相处，甚至会改变人的一生，所以得赶快想办法。在“一休聪明谷”中，利用打靶射击的形式，模拟实践，让学生们抛开不开心、不快乐的情绪，获得积极的情绪体验。通过活动交流，使学生初步掌握调节不良情绪的方法。其中“换一种想法”是基于艾利斯的理性情绪疗法，即 ABC 理论；而主动倾诉就是一种宣泄，及时排遣不良情绪；做喜欢的事是一种替代的方法；而其它的方法是分享经验，拓展出更多的应对方法。结合学生填写的心理健康调查问卷，让学生们在手工纸上写下自己不快乐、不开心的事，再折成纸鹤、飞机、鸽子等，放飞心情。“心语冰淇淋”的活动中，让学生们从“1、写出至今为止最令你自豪和快乐的事。2、说说你在成为小学生之后，进步的地方是什么？3、用 5 个词概括一下现在的你。”三道题中任选感兴趣的题目，将答案写在书签上，夹在书中，

做成一个快乐书签，永远留住属于我们的快乐。最后，学生们打开“快乐锦囊”，知道了如何才能成为一名快乐的合格的小学生。

4、以游戏结束：

利用“心灵对对碰”这个游戏，通过播放录像，让学生们知道父母们的希望、要求，巩固自己的收获。引导学生回顾这节课进行了什么活动，有什么心得体会，存在什么不足和需要改进的地方，结合自己，今后打算怎样做等。

“小学生从来就应是天使，透明、快乐！要知道“天空虽有乌云，但在乌云的上面，永远有太阳在照耀。让我们一起拍手唱起歌坐船回到可爱的学校，愿我们的生活里永远充满歌声与微笑。”此时，播放《歌声与微笑》，屏幕演示学生们参加“手拉手，爱心捐助”活动的录像，让学生们再次体验帮助别人，共同快乐的感受。

六活动总结与建议：

活动是学生心理发展的基础，人的心理品质是在活动和交往中形成的。本节课结合班级的实际情况，以解决问题为目的，设计丰富多彩、形式多样的训练活动和游戏，让学生主动参与，产生体验和感悟。力求在全体性的活动中人人参与，在趣味性的游戏中有所体会，在情境的创设中得到认知的提升。活动性、趣味性、参与性、实践性、全体性、主体性原则在课堂中恰当运用，进而促使学生产生改善自己心理和行为的愿望。相信孩子们会在游戏、活动中放松自己的心情，掌握一定的方法，学会调节自己的情绪。在课堂上，要注重对学生的评价，营造宽松、和谐的学习氛围，使孩子们在本节课充分体验快乐的情绪。

七课外作业：

1 以今天的活动为主题写一篇小作文或者课后感受，写下自己今后的打算与自己心中的理想。家长也可以辅助孩子完成，和孩子一起构想出一个美好的未来。完成后可以相互交流或者贴在教室墙上，大家一起来分享。

2 每个人都要去帮助一个一年级小朋友做一件事儿，当然是自己力所能及的，帮他们打水或者主动扶起跌倒的小朋友等等，最后做班级

性的汇报与交流。

开展心理健康教育方案篇 2

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 20__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 20__-20__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。

开展心理健康教育方案篇3

一、活动目的

进一步推动全市心理健康教育工作，普及中小学心理健康教育基本知识，营造人人关心学校心理健康教育的氛围，进而提高学生心理素质，培养学生乐观、向上的心理品质，珍爱生命，尊重生命，促进学生人格的健全发展。

二、活动主题

珍爱生命，阳光成长。

三、活动形式

1.开展心理健康知识宣传活动。各校可利用黑板报、宣传栏、校报校刊、校园广播以及根据学生年龄特点开展主题班会、心理剧展演、制作手抄报及心灵书签、绘制心理漫画、观看心理电影、写心灵成长小论文、初高中毕业班的考试心理辅导讲座等活动宣传心理健康知识，让学生懂得心理健康在人的成长过程中的重要性，学会学习，学会合作，学会做事，学会面对困难和挫折，使其健康成长，为将来走向社会打下良好基础。

2.举办专题讲座。各校心理健康教师或邀请有关专家对全校师生

开展一次心理危机的预防和干预知识专题讲座，普及心理危机预防应对知识，引导学生珍惜生命，以积极的心态对待学习及生活。

3.做好学生心理危机预防和干预工作。各学校成立校园心理危机预防和干预工作小组，制定相关干预方案和校园突发心理危机事件应急工作预案，建立学生心理健康档案，对于严重心理问题学生进行定期跟踪、动态管理，加大干预力度。对于超出职责和专业能力范围的，学校要及时转介。特别是对于有疑似心理疾病的学生，学校应及时通知学生家长，建议其尽快到专业机构诊断就医。对经治疗医院认定可以复学的学生，学校应要求家庭提供医院证明，并与家长签订相关协议，做好跟踪援助工作。该项活动涉及学生个人隐私，务必注意工作方式。

4.观看心理健康微课视频。学校心理健康老师可根据不同年级学生心理年龄的特点和普遍存在的心理问题，确定授课内容，制成微课视频，利用主题班会，组织学生观看微课视频，进行学习讨论，使学生了解更多心理健康常识，掌握解决自身存在的心理问题的方法。

5.开展家校心理健康知识座谈会或亲子辅导活动。向家长宣传心理健康知识，让家长了解一些心理健康教育的有关内容和形式，为学生的成长、学习创造良好的家庭氛围，并且让家长通过了解学生心理发展的阶段性和特点，懂得用科学的方法建立亲子互动关系，促进孩子健康成长。

6.举办教师心理健康专题讲座或心理素质拓展活动,维护教师心理健康。

7.组织班级心理委员心理健康专题培训，帮助学生掌握朋辈心理辅导知识。

8.组织学生参观学校心理辅导室的活动，让学生了解体验学校心理辅导室的功能，发现心理问题及时寻求心理帮助。

四、活动要求

1.各学校要高度重视活动月的组织开展，学校业务主管校长和政教主任负责指导活动月全程的各项工作，要充分发挥班主任、专兼职心理健康教师、团队辅导员和班级心理委员的作用，确保心理健康教

育活动月的实施效果。

2.制定切实可行的活动方案，有计划、有过程、有效果、有评价。并注意保存活动资料，做好活动总结。

3.心理健康教育要和学校的德育工作、班级管理工作及家长学校的工作结合起来，形成教育合力，增强宣传教育效果。

开展心理健康教育方案篇 4

活动目标：

1、认知目标：通过活动初步认识和正确区分现实中的自我与理想中的自我；

2、情感目标：培养学生初步形成接受和悦纳自己的适当态度；

3、行为目标：通过参与活动，帮助学生了解个体之间的差异性，认识自己的长处和短处，学会接纳自己。

活动形式：活动情境创设、角色扮演

活动对象：七年级年级学生

活动准备：课题黑板、选票、自测卡、一份小礼物。

活动过程：

一、暖心活动

游戏：《认识红与黑》

目的：助学生进入活动主题

操作：两位学生上台，闭上眼睛，教师分别在学生的鼻子上涂上红点和黑点，让他们猜颜色。面向同学后让同学检查是否正确，最后让两位同学照镜子确认。

二、心灵碰撞：

1、导语：谁没有对未来生活的美好憧憬，谁不为自己编制梦幻般的远大理想？“我要成为科学家”、“我想成为一名宇航员”、“我想当大明星”……这一个个关于自我未来的设想令我们激动和兴奋不已。然而，当我们面对西安市，面对自己的实际条件，会发现达到理想目标的距离似乎是遥不可及的。对此，我们会时而踌躇彷徨，时而痛苦不安。

2、讲述：介绍“信息卡片”中的内容或安排学生扮演角色进行表

演。(建议卡片文字配音)

3、教师引导：

①揭示出初中生所面临的现实自我与理想自我之间的矛盾或冲突。

②指出适度的自我意识矛盾或冲突是个人身心发展的必然结果，它对于个人的进一步发展是一种重要的内驱力。

③尺有所短，寸有所长。正确的理想自我是扬长避短或取长补短，起结果必定有利于个人的顺利发展；而错误的理想自我则是舍近求远或弃长取短，起记过只能是痛苦和失败。

三、请你参加：

1、活动一：照镜子(心镜)

目的：强化自我认识，简单反思对自己的了解(背景音乐：《少女的祈祷》)

指导语：人对自我的认识，其实就是不断地自我反省。这样一来不仅可以帮助我们不断的增进自我了解，而且还能帮助我们知道在哪些方面可以更好的完善自己，对自己的发展大有好处。现在我们做一个活动：照镜子。

这个镜子不是悬在你们的面前，而是藏在你们的心里，叫心镜。

操作：①请大家闭上眼睛，想象头脑中有一面镜子(心镜)，你一面照镜子，一面在音乐声中冥想：你看到镜子中的你了吗？镜子中的你是什么样的？镜子中的你是什么表情？漂亮吗？快乐吗？独立吗？人际关系怎样？有哪些优点或优势？还有哪些不足或限制？里面的人需要什么——

②讨论与交流：将你看到的心镜中的“你”和大家一块分享；说一说你对镜子中的你的总体评价是什么？

2、活动二：请在我背上留言

目的：多角度的了解自我，获得客观真实的自我认识。(背景歌曲《爱的罗曼史》)。

指导语：刚才我们是自己对自己照镜子，得到的是自画像。但大家发现没有，在镜中我们只能看到我们的正面，模模糊糊地看到我们的侧面，看不清楚我们的背面。也就是说，我们身上存在一些优点或不足，我们自己是不知道的，需要借助别人的眼光来发现。以人为

方面信息汇总、整合起来，才能得到一个相对客观、真实的我。同学们想不想知道别人眼中的你是什么样呢？下面的活动是：请在我背上留言。

操作：

①每一人一张，在纸的最上面写下自己的姓名，互相帮助用大头针把纸固定到自己的后背上，然后在同学的后背上写留言，可以在教师内走动。留言过程中，同学们不能说话，要用非语言形式进行交流，留言内容是你对这个人的认识，包括优点、缺点以及建议（写出个人风格），还可以写上自己最想对他说的一句话，不用记名，知道活动结束后才可以把纸揭下来。大家都希望能得到真实中肯的评价和建议，那我们来个“合约”：本着真诚、客观、负责的态度对待这个活动，好吗？（一段时间以后，请大家坐下，取下背上的白纸）

②讨论与交流：教师：看别人给自己写了什么。思考：你对自己的评价和别人眼中的你是否一致？哪些方面比较相同，哪些方面有很大差异？为什么会出现不一致？它是你认知的“盲点”吗？（确实是你自己过去没有察觉的一些内容）这些“盲点”内容你自己认可吗？（有些可能是同学误解了你，有些可能无法确定。如果你无法确定，请再用一周的时间尝试进一步求证。）通过这次自我探索之旅，并通过我们师生间的双向互动交流，相信大家对自己有了更好的认识 and 了解。参加这次活动，你有什么感想和收获？（请几位特别有感触的同学同全班一块分享他的想法。）

四、体验领悟：

1、活动一：我是谁？

目的：帮助教师了解学生个体认识自己的一般情况和达到的实际水平。

操作：5分钟写出浮现在脑海中的一一答案。

教师点评参考：

①能写出9~10个答案，属于正常范围；如少于7个，则可能是过分压抑自己。对这类学生要注意多鼓励，并给予更多的表现机会。

;如明显偏向于主观或客观，则为不平衡型。对后者要知道其对自我进行客观分析和认识。

③答案内容涉及未来，说明有理想和抱负;反之，说明尚无明确的理想和抱负。对后者要注意引导，帮助提高其“抱负水平”。

2、活动二：根据四幅图画进行角色表演。

目的：通过观看表演和同学讨论知道采用什么样的态度接纳自己。

操作：让学生分组进行活动。

①每位同学各模仿一幅画中的人物表演，可随意发挥。

②大家共同讨论，说明应采取什么样的适当态度来接纳自己。

图解参考：A：自我封闭;B：怨天尤人;C：盲目自大;D：狭隘自卑。

归纳小结：

接受自己和悦纳自己的适当态度是：扩展自己的生活范围，多接触一些不同的人或事物，多积累一些新的经验;学会诚实、坦然地检讨集资的得失，应避免对挫折做概括化的反映;确立符合自身情况的“抱负水平”，应使其体现在个人的特长上;学会比较客观地或准确地与别人进行比较，要适当考虑个人生活背景的差异，以及个人身心发展的差异。

五、收获园：活动总结

同学们，对自己进行全面客观的认识，正如“冰冻三尺，非一日之寒”，需要我们平时不断的努力。如果我们平时能有意识地对自我进行分析，建立积极的自我概念，既知道自己的优点是什么，并因此感到自豪和自信，也了解自己的缺点何在，且不会因为自己的圈点而否定自己。充分地利用自己的有时，有意识地弥补自己的不足，我们就能更好的发展自我。衷心希望大家在今后的日子里共同努力，进一步“认识自己，接纳自己”为自己的腾飞奠定良好的基础。

为了迎接“525-大学生心理健康日”努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

让更多的同学了解自我悦纳自我以及一些心理方面的知识：

【活动背景】：

大学生处于人生最宝贵最快乐的青年阶段，真实努力拼搏、积极进取、快乐的生活。然而，现实的校园却不是这样的，大学生们并没有我们想象的那么快乐，而是茫然、郁闷、烦躁等不良情绪常常充斥他们的生活，可能会引起各种心理疾病。此次团体辅导活动宗旨就是想帮助同学们走出烦恼，积极健康的生活。

【活动主题】：心灵相约

【活动目标】：

1、总体具体目标：

增强团体成员的人际沟通能力，改善他们与他人的交流方式，提高他们与他人人际交往技能，懂得应该如何与他人相处的更好。团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应能力的过程。

2、团体具体目标：

(1)增进团体成员的了解，建立团体规范；

(2)通过团体活动、沟通、交流、分享，促进自我了解，正确的看待自己；

(3)学习沟通技巧，从中得到启发和感悟；

(4)团体成员共同分享，达成共识，学会人际关系的处理，改善人际关系。

【活动时间】：暂定

【活动对象】：全校学生

【活动地点】：心理咨询中心团体辅导活动室

【活动内容】：由于每个年级、每个系的情况各不相同，特制订了几个可供同学们选择的心理辅导主题——《克服羞怯训练》、《魅力自我，自信迎接未来》、《减轻压力训练》、《职业生涯决策辅导》、

导主题内容先暂定。

【活动流程】：

1、前期宣传:由各系出海报或展板进行宣传。

2、报名方式:采用自愿报名方式，分别在各系报名，可报自己想参与的成长团队，人数限定在 15--18 人以内，人数统计好由电子信息工程系进行统一整理和安排。

3、本次团体心理辅导分为六个团辅小组，每个辅导小组辅导一个小主题。每周安排两个团辅小组进行辅导，连续辅导三周。具体辅导策划如下:、

第一团辅小组:第一周《克服羞怯训练》课时 90 分钟

第二团辅小组:第一周《减轻压力训练》课时 90 分钟

第三团辅小组:第二周《职业生涯规划决策辅导》课时 90 分钟

第四团辅小组:第二周《人际交往团体训练》课时 90 分钟

第五团辅小组:第三周《魅力自我，自信迎接未来》课时 90 分钟

第六团辅小组:第三周《每个人都有其存在的价值》课时 90 分钟

具体时间暂定

4、活动人员分配:

1、主要负责人:

2、具体各个部分负责人:

统计人数整理和安排

第一周团体辅导值勤

第二周团体辅导值勤

第三周团体辅导值勤

【活动效果】：

本活动主旨在于帮助同学一起交流，增进同学的相互了解，整个团体活动遵循由浅入深的过程，沟通交流，团体合作。创造真诚友善的团体氛围，以便成员能深刻剖析自己，认识自己，体验归属感亲密感，发挥潜能促进成长。

达到效果:

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/985302100004011331>