# 最新心理健康主题活动方案设计(十九篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-08-04

*为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。心理健康主题活...*

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**心理健康主题活动方案设计篇一**

二、教学过程：

(一)、 谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1.小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢?小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了!”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢!你又胖又蠢，活像一个小母猪!”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块?小英又为什么会哭呢?谁来说说?(生充分说)

生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢?

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。(生充分说)

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2.情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室!王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀!踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了?”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对?为什么?(生充分说)

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢!

师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。

下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理。(出示)

(三)。说句心里话

(1)你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀!同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐!奉献着，相信你也会快乐着!下面，请看(师读)相信你们一定能做到。来，一起读：同学之间：

学会关爱 热情大方

学会体贴 细致入微

学会调节 消除嫉妒

学会激励 互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触?(放视频)

(四)、校园短剧：视频：《糖葫芦的故事》

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么?

生充分说：(不要爱慕虚荣……)

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家(出示)

面对普通 不盲目攀比

面对平凡 不爱慕虚荣

面对困难 坚强应对

面对挫折 顽强拼搏

过渡：接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价以下，自己的心理是否健康，在a.b.c.三项中进行选择，希望大家实话实说。(出示检测题)

(五)、检测题：

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a、谈话解决b、找老师解决c、用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a、能谦让 b、有时能做到c、不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗?

a、能 b、有时能 c、不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光?

a、愿意参加，并能为集体争光 b、有时愿意参加c不愿意参加

(5)、星期六，小丽要和爸爸妈妈去亚武山游玩，可是学校安排，周六要举行“学雷锋”活动，如果你是小丽，你该怎么办?

a、参加“学雷锋”活动b、和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗?

a、经常做 b、有时做 c、没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便?

a、能做到 b、有时能做到 c、做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗?

a、一定能b、有时能c、不能

(六)、评价

选a得24分 选b得16分 选c得8分

选a：人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神;

选b：人际关系有待改善，需要向具有合群、同情、爱心、助人的精神方面努力;

选c：加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

过渡：最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。

(七)、出示《小学生的心理健康标准》

小学生的心理健康标准

(1)具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识;

(2)能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静;

(3)能承受挫折;

(4)能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境;

(5)人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神;

(6)具有健康的生活方式与生活习惯;

(7)思维发展正常，并能激发创造力;

(8)有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

(八)、 师总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信。多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。请欣赏歌曲《永远是朋友》。

(九)、欣赏歌曲《永远是朋友》

**心理健康主题活动方案设计篇二**

班会目的：

通过学生考试紧张心理自测，使学生懂得对待考试会有适度紧张心理，但要注意消除过度紧张心理。

活动过程：

一、做游戏，初步体验

⑴师述：同学们，我们先来做个“过平地独木桥”的游戏(学生过独木桥)

⑵述：让独木桥升高些。我们再过一次桥。(学生过升高的独木桥)

⑶让同学们谈体会，述：第一次过独木桥和第二次过桥心里有什么不同感受?

⑷小结

第一次过桥，大家很顺利地过了，第二次过桥，独木桥升高了，有的同学紧张得心乱跳，还有的同学的脚也在发抖，因为大家都害怕掉进河里，越紧张，越容易掉进河里。由于大家过度紧张，因此影响了大家正常水平的发挥。

二、引导学生：

师述：其实，生活中常常会出现紧张的情绪，老师第一次站在讲台上给同学们上课也非常紧张。我的眼睛不敢朝大家看，心怦怦乱跳，就是现在我也有些紧张，这是非常正常的。

⑴问：同学们，平时你在哪些情况下会出现紧张的情绪?出示：考试。

⑵问：你们在考试前、考试时、考试后会有哪些紧张的表现?

⑶让同学们讨论：(4人一组)

出示：考试前，考试时，考试后

⑷交流，你会有哪些紧张的表现?(自由谈)

三、 我们怎样克服这些过度紧张的情绪呢?

两种途径：

\_是自我调节

⑴ 老师介绍：有三种减轻紧张情绪的简便技术。

\_是什么?

⑵ 那么，我们怎样在考试期间克服过度紧张的情绪呢?

a、注意学习生活节奏。

b、学会自我调节。

c、考试增加自信心。

四、小结：

老师相信，只要同学们做到自我调节考前做好准备，考试时相信自己一定能行，一定能克服紧张情绪。

五、实践：“做个小记者”

用学到的方法，采访身边老师，并谈谈体会。

六、总结：

对考试漠不关心，抱“无所谓”的态度，也是目前某些小学生对待考试的不正常心理，同样应帮助他们认识其危害性，引起足够重视。通过本节课的活动，让学生学会了克服过度紧张情绪的方法，同学们可以用学到的方法，在学习中进行尝试，克服过度紧张的情绪，发挥自己的水平和潜能。

**心理健康主题活动方案设计篇三**

一、活动主题： 七年级心理健康教育

二、活动时间：20\_\_年9月6日

三、活动地点：八年级(4)班教室

四、活动对象：八年级(4)班主任田景虹老师、八年级(4)全体同学 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.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、学校和家长能给于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权威，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

(七)、心理小测试

1.平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。

2.上 床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。

3.经常做恶梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。

4.经常早醒1-2小时 ，醒后很难再入睡。

5.学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。

6.读书看报甚至在课堂上也不能专心一致，往往自己也搞不清在想什么。

7.遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。

8.感到很多事情不称心，无端发火。

9.哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。

10.感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。

11.老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。

12.遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。

13.经常与人争吵发火，过后又后悔不已。

14.经常追悔自己做过的事，有负疚感。

15.一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。

16.一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。

17.非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。

18.感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。

19.自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。

20.喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。

测评方法：

√得2分，△得1分，×得0分。

评价参考：

1)0-8分。心理非常健康，请你放心。

2)9-16分。大致还属于健康的范围，但应有所注意，也可以找老师或同学聊聊。

3)17-30分。你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导老师帮助你。

4)31-40分。是黄牌警告，有可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行检查治疗。

(八)、活动总结

本次主题班会同学们都表现得很积极、主动，通过本次班会，同学们对于如何健全自己的心理，有一定的了解。对于生活中遇到的问题与挫折要正确的对待，融入集体，增强勇气和信心，学会积极乐观的态度面对困境，并且了解到应如何与父母沟通如何与他人交往，关注心理健康，从现在做起。

**心理健康主题活动方案设计篇四**

一、领导机构

二、心理健康教育的目标：

学校心理健康教育的宗旨是解决学生心理问题，维护学生心理健康、增强学生心理素质，提高学生的心理素质，其具体目标为：

(一)培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德，促进学生优良品德的形成。

(二)、培养学生学会学习，树立敬学、勤学精神，养成自觉自愿学习的态度，促进学生学业的成功。

(三)、培养学生学会创造，鼓励学生创新，发挥学生的个性，开发学生的潜能，促进学生个性特征的发展。

(四)、培养成学生学会生活，增强学生人格协调能力，生活适应能力，社会交往能力和竞争能力，促进学生生存能力的发展。

三、学校心理健康教育的内容：

中学生心理健康教育要根据中学生生理、心理发展的特点，运用有关心理教育方法和手段，培养成学生良好的心理素质，促进学生身心发展和素质全面提高的教育，其教育内容方要有以下几个方面：

(一)发展性心理健康教育

发展性心理健康教育是指中学教育工作者或心理辅导人员在了解中学生心理发展的一般规律和年龄特征的基础上，针对学生在中学阶段所面素质临的任务，素质和个别差异，施加一定的教育和辅导，促使学生心理素质贩妥善解决，心理潜能的充分发挥和个性品质的和谐发展，从而预防各类身心疾病，促进身心健康的发展。主要包含以下几个内容。

1、学习心理健康教育。学习是学生的天职，因此培养学生创新能力和实践能力，激发学生的学习动机和学习兴趣，让学生掌握学习方法和策略，学会微笑面对学习前进道路上的“拦路虎”树立积极乐观的学习心态。

2、情感和意志的心理健康教育。中学时期是人格塑造的重要时期，根据中学生的心理发展特点进行人格、情感和意志的辅导，让学生学会控制自己的情绪，做情感的主人，学会正确处理理智与冲动，个人和社会，挫折与磨砺的关系，形成良好的心理素质和性格特点。

3、人际关系心理教育。在当今社会中，我们每个人都处在多维的、错宗复杂的人际关系网之中，可以说协调、处理人际关系是中学生经常遇到，不可回避的事情，因此，要培养学生能够正确认识、评价和表现自己的能力，掌握人际交往的基本规范和技巧，养成宽宏大度，自我克制;尊重他人、乐于助人的良好品质。

4、个性心理教育，把塑造个性与树立正确的价值观念有机地结合起来，让学生形成正确的世界观和人生观、价值观。

5、青春期教育。青春期是人生中最不平凡的时期，随着学生生理、心理的不断成熟，一些特殊的生理现象和心理问题，特别是学生的性成熟问题，经常困挠着他们，因此，加强青春期教育，包括青春期性知识，性心理教育以及性道德，性法律教育，让学生形成自我调节的控制能力，正确处理好男、女同学的间的交往，做到自尊与互尊。

(二)补救性心理健康教育

补救性心理健康教育是指在预防无效的情况下，由心理健康教育工作者运用心理学的原理与方法，对存在的心理问题、心理障碍或精神疾病的学生给予直接指导，诊断和矫治，帮助他们克服困挠，恢复心理健康。

主要有以下两方面的内容。

1、以心理卫生为中心的教育内容。

这部分教育内容主要包括处理学生的教育，问题行为的早期发现及矫正。不良习惯对学生身心的危害及指导，不良个性对心理健康的影响及其纠正等，这部分内容强调问题的早期发现，及时补救，避免问题的加重，逐步消除学生的不良心理和行为。

2、以心理治疗为中心的教育内容。

主要是对中学生中常见心理疾病的咨询和诊断、治疗和护理等。从而让学生消除某些心理疾病,得以健康地成长。

四、搞好心理健康教育的主要途径。

1、建立心理咨询室，开展心理咨询和心理辅导。学校设立心理咨询信箱，配备懂心理学、教育学，伦理学等学科知识，又具有丰富教育工作经验的教师担任心理咨询员，建立学生心理档案，跟踪学生心理变化，及时矫正学生的心理偏差。

2、充分利用课堂主阵地，开设心理保健课，加强心理健康指导，做到全员育心。

3、疏通学校、家庭心理健康教育的渠道，发挥家教的作用，邀请学生家长到校听课、座谈，增加家庭教育意识，提高家长心理素质，使学校教育与家庭教育密切配合，建立校内外一体化网络，形成辅导学生，人人有责的良好局面。

4、开展丰富多彩的班团队活动，寓教育于这些活动中，引导学生在这些丰富多彩的集体活动中健康成长。

5、利用校园之声广播站、文学社，墙报，手抄报等多样化工具，宣传普及心理健康知识。

6、开展社会实践活动，拓宽学生的视野，磨砺学生的意识，让学生经风雨见世面，培养学生的社会适应能力。

总之，要注重并加强学校的心理健康教育，减少学生的不适应行为，减少学生违法犯罪的隐患，为学生正常成长营造良好的环境。

**心理健康主题活动方案设计篇五**

一、活动主题

美丽校园，美丽心灵

二、活动目标

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“美丽校园、美丽心灵”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注生态环境，关注心灵成长，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康快乐成长。

三、活动时间 \_年5月4日——5月31日

四、活动具体安排

(一)、横幅宣传。

时间：\_年5月4日——5月31日

内容：1、预祝\_\_省高校第八届 “525--大学生心理健康日”心理健康主题活动取得圆满成功

2、\_\_\_职业技术学院第十一届“525--大学生心理健康日”3、美丽校园，美丽心灵

4、 心灵与和谐共舞，青春与湘环齐飞

5、我行，你也行

6、5.25-我爱我，我爱湘环，我爱我的大学生活

7、提高自助、互助，求助意识，构建和谐、平安、幸福校园

(二)、“美丽校园、美丽心灵”征文比赛

按湖南高校心理研究会通知，开展以“美丽校园、美丽心灵”为主题的大学生心理健康征文，必须原创，不得抄袭，一经发现取消比赛资格，交手写版，选送三篇参加全省评比。设一、二、三等奖和鼓励奖，获奖者颁发荣誉证书与小礼品。

时间：\_年5月4日——5月31日

(三)、心灵电影展

时间：\_年5月5日——5月31日

地点：多媒体教室

电影：《三傻大闹宝来坞》、《叫我第一名》

(四)、心语个性签名活动，心理健康教育知识手册、宣传卡片发放。

时间：\_年5月25日——5月31日

地点湘环大道，翠湖广场

(五)、美丽校园、美丽心灵--板报展大赛

1、心理板报，漫画评比，每院部至少2块板报，以“美丽校园、美丽心灵”，为主题。

2、美丽校园、美丽心灵——大学生心理健康口号征集大赛

以“美丽校园、美丽心灵”为主题，向全院学生征集大学生心理健康口号。各院部要扩大宣传，认真组织，做到每人一条，并在院部开展评比活动，推荐优秀作品入围。5月25日前将优秀作品电子档发送至院部心理辅导员那里参加初评，评比结束后编辑“美丽校园，美丽心灵”健康口号集(电子版)并上交心理健康教育中心。5月25日以板报形式展出。

每个院部板报至少三块。

设一等奖 一名 奖金：300元。

二奖奖 二名 奖金：200元。

三等奖 四名 奖金：100元。

展出时间：\_年5月25日——5月31日

评比时间：\_年5月29日

地点：\_\_大道

(六)、“美丽校园、美丽心灵”系列心理健康教育讲座。

1、主讲老师：\_\_

2、主讲老师：湘雅附二医院精神科主任医生

地点：办公楼四楼一会议室

3、主讲老师：学生处副处长刘忠生副教授

主题：自助、互助、救助，我们携手共同成长

地点：办公楼四楼一会议室

(七)、团体心理辅导活动

1、“心有千千结”(人际交往，团体合作)

2、“改变你我，迈向更佳”(集思广益，互相帮助)

3、“优点轰炸”(与人交流，学会沟通，发现优点)

时间：\_年5月10日——5月25日

地点：操场

(八)、沙盘游戏心灵成长小组活动

时间：时间：\_年5月10日——5月31日

地点：心理健康教育中心沙盘游戏室(体育馆5楼)

(九)、网络心灵空间交流互动

申请qq群号，开通微博、空间、相册、邮箱、留言板等，将全院班长和心理委员，及感兴趣者纳入群里，群内申请qq群号，开通微博、空间、相册、邮箱、留言板等，将全院班长和心理委员，及感兴趣者纳入群里，群内成员可在群中及时发表自己的动态，上传个性照片，最新活动动态，发表个人见解，成员共同探讨问题，互相倾诉，互相帮助，共同交流，共同成长，感受心灵旅行的意境。成员可在群中及时发表自己的动态，上传个性照片，最新活动动态，发表个人见解，成员共同探讨问题，互相倾诉，互相帮助，共同交流，共同成长，感受心灵旅行的意境。

(十)、美丽校园、美丽心灵心理剧大赛(本次比赛将评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、人气奖1名，一等奖300、二等奖200、三等奖100，人气奖200)

**心理健康主题活动方案设计篇六**

教学目的：

通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

教学重难点：

使学生懂得同学之间如何相处，怎样处理矛盾，如何提升学生的交往能力。

教学过程：

一、谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往先来看情境表演：

二、通过故事讲道理

1、小故事《跳皮筋》(不嘲笑同学)

小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢?小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了!\"听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：\"你才笨呢!你又胖又蠢，活像一个小母猪!\"小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块?小英又为什么会哭呢?谁来说说?(生充分说)

生：小芳不合群，因为小芳嘲笑小英，她受不了

师：面对这种情形，应该怎样解决呢?

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气(生充分说)

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点，要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。

2、小故事《上课铃响了》(对待同学要宽容，犯错后要及时道歉)

上课铃响了，同学们快进教室!王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：\"哎呀!踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了?\"同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对?为什么?(生充分说)

生：她爱生气不好，对身体有害

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢!

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点

学会尊重，不欺小凌弱

学会宽容，不斤斤计较

学会理解，不撒娇任性

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理(出示)

三、联系自身，谈想法

(1)你的同桌要在桌子中间画一条\"三八线\"。

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3)夸夸你的同桌。

(4)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀!同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐!奉献着，相信你也会快乐着!下面，请看(师读)相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触?

四、反省自身行为，找到改正方向。

请你仔细阅读下面的问题，选择答案

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a、谈话解决b、找老师解决c、用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a、能谦让b、有时能做到c、不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗?

a、能b、有时能c、不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光?

a、愿意参加，并能为集体争光b、有时愿意参加c不愿意参加

(5)、星期六，小丽要和爸爸妈妈去亚武山游玩，可是学校安排，周六要举行\"学雷锋\"活动，如果你是小丽，你该怎么办?

a、参加\"学雷锋\"活动b、和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗?

a、经常做b、有时做c、没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便?

a、能做到b、有时能做到c、做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗?

a、一定能b、有时能c、不能

五、出示《小学生的心理健康标准》

最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，

(1)具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识;

(2)能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静;

(3)能承受挫折;

(4)能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境;

(5)人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神;

(6)具有健康的生活方式与生活习惯;

(7)思维发展正常，并能激发创造力;

(8)有积极的人生态度道德观、价值和良好的行为规范

六、总结

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信多一份自信，就多一份健康让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴请欣赏歌曲《朋友》

教学反思

近年来，学生因心理健康问题诱发的各种恶性事件，正引起我们的关注，良好道德和健康心理，能使我们更好地适应社会生活，成为

对社会有用的人。因此，我们要利用好一切机会对孩子进行心理健康教育，让他们能健康成长。

**心理健康主题活动方案设计篇七**

一、活动背景

当代大学生普遍存在心理问题的情况受到了社会的广泛的关注。健康的心理素质是大学生素质教育的重要内容，作为社会中一个越来越重要的群体，在这样的一个阶段正处于逐步走向成熟的关键时期，更易发生一些心理问题，因此，我班决定开展心理活动，让更多同学受益与了解心理健康知识，更积极的生活。

二、活动名称和主题

班级心理健康知识交流座谈会

三、活动目的

为了更好的宣传心理知识，普及大学生心理健康教育。

四、活动内容:

1、班上成员分为六组，每组由六人左右的同学组成。

2、由组织者准备有关大学生心理问题的问题卡片，提问，小组自由讨论，后选一名代表做回答。

3、各小组自由讨论自己平时生活学习遇到的心理问题，以及如何面对解决的。

4、最后组织者进行总结。

五、活动负责人与参与者

负责人:孙李娜

参与者:11级英语教育一班全体成员

六、活动时间

5月27日晚7:oo

七、活动地点

**心理健康主题活动方案设计篇八**

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;助人与自肋相结合。

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品课的重复。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、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、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。对问题学生建立心理档案，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。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。

四、主要措施

1.加强对心理健康教育工作的领导

学校成立心理健康教育工作领导小组，负责规划、组织学校心理健康教育工作的开展，定期研究并解决心理健康教育工作中遇到问题，定期开展检查和督促，从人员、资金及时间上保证学校心理健康教育活动的积极、有效的进行。

2.加强心理健康教育师资队伍建设

学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与心理健康教育的师队伍，学校将为教师学习、培训有关心理健康教育知识提供必要的条件，定期开展知识讲座、理论研讨、案例分析、外出学习等培训活动，及总结、互相交流，提高教师心理健康教育的理论水平和实际工作能力。

3.建立健全心理健康教育工作管理体系

心理健康教育工作是学校教育工作的重要组成部分，学校要求全体教师增强意识、主动参与，学校将建立和完善心理健康教育的工作制度、评价体系和奖励机制。

4.发挥课堂主渠道作用，各科渗透心理健康知识

学校心理教育的主渠道在课堂教学活动过程中，学校将采取有效措施促进心理健康教育渗透到学校的各科教育和日常管理中，成为全体教师面向全体学生的常态教育活动，要求各学科开展学法指导，促进学生对学习的兴趣、创设良好的课堂心理氛围，使学生乐学、会学。要求教师充分地、有意识地运用教材丰富的从文精神内容，去塑造学生健全人格。

5.确定工作重点，有针对性地开展心理健康教育

学校根据各年段教育工作实际及学生身心发展特点，按循序渐进的原则，有针对性地开展心理健康教育。

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣;乐与教师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学的心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度;培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主参与活动的能力。

6.加强心理健康教育的科研活动和课题研究

为了加强学校心理健康教育的科学性、针对性，学校将要求教师从我校学生实际出发，以我校学生成长过程中遇到的各种问题和需要为课题，开辟教育科研和课题研究，提高学生心理健康教育工作的实效。为了及时总结、提高和交流，要求教师每学期写一篇心理健康教育的个案分析，每位班主任每学年至少开展二次心理健康教育为内容的主题班会课，学校每学期开展一次心理健康教育研讨会，出一集心理健康教育案例汇编。

**心理健康主题活动方案设计篇九**

教学目标：

1、 发现“每个人都是独一无二的”。

2、 尝试客观地认识自我。

3、了解认识自我的途径。

教学重点：了解自己，树立信心。

教学难点：让学生敢于在全体同学面前展示自己风采。

教学过程：

教师导语：同学们：你认识你自己吗?你知道自己是谁吗?引入“我一直知道，我就是我，可是有一天”以期唤起学生对自我的思考。

1.直接从“我的手印”活动导入，对于“我的手印”活动，学生会很有兴趣。“今天我们的课，从一个活动开始”。让学生在书本空白处留下自己的手印，并与小组里的每个同学进行比对。

教师提问：从刚才的活动中，你有没有发现什么?

小结：中国有句俗话“一母生九子，九子各不同”;西方也有句格言：“世界上没有完全相同的两片叶子!”从刚才的活动中，我们也可发现这一点：没有完全相同的两个手印!

是啊，每一个人都是独一无二的。那么，这个独一无二的“我”到底是怎么样的呢?我们自己了解吗?教师抓住辅导契机，让学生在愉快的课堂氛围中发现“每一个人都是独一无二的”。

2、活动：“我的十二行诗”，是为学生发现自我而设计的，也是本课内容的一个重要环节。因此，在课堂上一定要充分展开;一方面让学生可以感受我心中的自己到底是什么样子的，另一方面让学生分享同龄人的“我的十二行诗’。

(1)教师引导：在人生这个色彩斑斓的大舞台上，我们每个人都扮演着自己的角色，同时充当着他人的观众。随着时间的推移，我们也在点点滴滴地积累着对自己的看法——积极的或消极的。我们心目中从此有了一个自己。我是什么样的呢?闭上眼睛想象一下，你的面前放着一面镜子，你在看，你看到了什么?里面的人漂亮吗?快乐吗?独立吗?里面的人需要什么他到底是谁?你还看到了什么?好，现在让我们睁开眼睛，拿起手中的笔，把你看到的写下来，完成属于自己的“十二行诗”。

(2)必须说明的是，填写内容可以很具体(我是一个男孩);也可以比较抽象(我是一片云)。

(3)小组交流“我的十二行诗”，选择并推荐有代表性的作品进行交流。让学生上台亲自朗诵自己的作品，交流自己的想法和感受，学习从多角度多层面地认识自己。这样的活动，可以极大地激发学生的兴趣和增进学生的体验。

(4)教师引导：从“我的十二行诗”中，你获得了什么想法和感受?请把你的想法和感受整理好，填写“自我探索”中的内容。

3、怦然心动：

(1)故事讨论：《我是一棵什么树》，是为学生理解“只有参与学习和生活，才能真正认识自己”而编排的一个故事。在辅导时注意把握这一环节的辅导目标不只是让学生了解自我的途径，更重要的是确立这一意识：“只有参与学习和生活，才能真正认识自己”，以鼓励学生勇敢地面对生活。

学生阅读后全班交流：从这个故事中，你联想到了什么?

(2)在课堂辅导活动中，教师可以向学生提问：“从这个故事中，你还联想到了什么?”或许，学生会带来许多答案。例如：有时我们认识自己和看待他人都不够全面，不要急于给自己和别人下定论等。关于这些观点，教师可以适当点评，拓宽主题，也可以告诉学生“这些都是很好的话题，在以后的课堂上我们会具体讨论”。

(3)小结：一棵树必须奉献出果实，才有人认识它。一个人也是如此。通过在自己生命树上结出的果实，不管它是甜美的还是酸涩的，我们才能真正认识自己!只有我们不断地参与学习和生活，通过自己活动的结果，通过与别人的对比，通过反省自己，我们才能不断地获得对自己新的认识!

(1)全班交流：你对“心心点灯”里的哪一句话最有感受?为什么?

(2)小结：看来，每个“自我”都是丰富的、复杂的。要真正全面地了解自己并不是一件容易的事。我们可以从生理自我、心理自我、社会自我三方面完整地来了解自己。生理自我：包括身高、体重、外貌、性别、身体机能(肺活量等)等。

心理自我：包括气质、性格、智力、兴趣、需要、价值观、情绪、意志品质等。

社会自我：包括角色、地位、职业等。我们每时每刻都在认识自己。我们不可能逃避这个话题;认识自己是需要学习的。

6、结束活动。寻找并学唱歌曲：李玟——《自己》。

**心理健康主题活动方案设计篇十**

一、活动主题：初中生心理健康教育

二、活动时间：20\_\_年9月6日

三、活动地点：八年级(4)班教室

四、活动对象：八年级(4)班主任田景虹老师、八年级(4)全体同学五、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，初中生中有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。

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.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、学校和家长能给于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)、初中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

**心理健康主题活动方案设计篇十一**

班会时间：\_\_\_\_年11月8日下午班会课.

班会目的：通过学生考试紧张心理自测，使学生懂得对待考试会有适度紧张心理，但要注意消除过度紧张心理。

班会时间：\_\_\_\_年11月8日下午班会课.

班会目的：

通过学生考试紧张心理自测，使学生懂得对待考试会有适度紧张心理，但要注意消除过度紧张心理。

活动过程：

一、做游戏，初步体验

⑴师述：同学们，我们先来做个“过平地独木桥”的游戏(学生过独木桥)

⑵述：让独木桥升高些。我们再过一次桥。(学生过升高的独木桥)

⑶让同学们谈体会，述：第一次过独木桥和第二次过桥心里有什么不同感受?

⑷小结

第一次过桥，大家很顺利地过了，第二次过桥，独木桥升高了，有的同学紧张得心乱跳，还有的同学的脚也在发抖，因为大家都害怕掉进河里，越紧张，越容易掉进河里。由于大家过度紧张，因此影响了大家正常水平的发挥。

二、引导学生：

师述：其实，生活中常常会出现紧张的情绪，老师第一次站在讲台上给同学们上课也非常紧张。我的眼睛不敢朝大家看，心怦怦乱跳，就是现在我也有些紧张，这是非常正常的。

⑴问：同学们，平时你在哪些情况下会出现紧张的情绪?出示：考试。

⑵问：你们在考试前、考试时、考试后会有哪些紧张的表现?

⑶让同学们讨论：(4人一组)

出示：考试前，考试时，考试后

考试

考试前考试时考试后

⑷交流，你会有哪些紧张的表现?(自由谈)

三、我们怎样克服这些过度紧张的情绪呢?

两种途径：

\_是自我调节

⑴老师介绍：有三种减轻紧张情绪的简便技术。

\_是什么?

⑵那么，我们怎样在考试期间克服过度紧张的情绪呢?

a、a、注意学习生活节奏。

b、b、学会自我调节。

c、c、考试增加自信心。

四、小结：

老师相信，只要同学们做到自我调节考前做好准备，考试时相信自己一定能行，一定能克服紧张情绪。

五、实践：“做个小记者”

用学到的方法，采访身边老师，并谈谈体会。

六、总结：

对考试漠不关心，抱“无所谓”的态度，也是目前某些小学生对待考试的不正常心理，同样应帮助他们认识其危害性，引起足够重视。通过本节课的活动，让学生学会了克服过度紧张情绪的方法，同学们可以用学到的方法，在学习中进行尝试，克服过度紧张的情绪，发挥自己的水平和潜能。

**心理健康主题活动方案设计篇十二**

活动背景:

为进一步加强和改进我院心理健康教育，广泛宣传及普及心理健康知识，促进学生了解心理健康知识，增强我院的自信心，形成正确的自我评价系统，培养学生健全的心理素质，构建和-谐校园，丰富校园文化，我院特举办此次心理健康教育活动月系列活动

一、活动主题“塑造自己发掘心灵的秘密”

二、活动时间

20\_\_年5月1日--5月31日

三、主办单位

体育学院

四、承办单位体育学院心理健康权益部

五、活动对象体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

六、活动内容心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

七、活动宣传方式

1、横幅:两条横幅挂于教学楼前。

2、海报:以心理健康活动月主题出海报。

3、操场宣传栏:以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。

4、我手携我心:将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

八、活动安排

1、主题签名活动

活动时间:5月6日--5月7日

活动地点:电信路口

活动形式:制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅，请其他学生参与签名，积极响应本次健康月活动。

2、心理健康教育主题班会

活动时间:5月12日--5月20日

活动地点:各班教室

活动形式:为普及心理健康知识，引导学生树立科学的心理健康理念，教育学生学会增强自信心的方法，提高全校学生心理素质，各班开展以“塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理健康主题班会活动。

3、心理趣味游戏

活动时间:5月12日--5月20日

活动地点新田径场

活动形式:以游戏的方式进行。

4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间:20\_\_年5月19日

活动背景:从全面贯彻教育方针，全面实施素质教育，培养社会主义合格建设者和可靠接-班人的高度来开展大学生心理健康教育工作。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度，在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定，在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的:引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康，学习心理健康的基本知识，学会心理调适的基本技巧，提高个人心理素质。丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力，培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与学校心理健康教育活动，促进我校心理健康教育工作的开展。

竞赛规则:

初赛阶段:每班指派八名选手参加选拔考试，根据每班八名选手的平均成绩决定取分数较高的前六个班进入决赛。

决赛阶段:每班指派三名选手代表班进行比赛。基础分100分。比赛试题分三阶段作答。

必答题阶段:此阶段大屏幕上会显示出题目，选手三人一组把答案写在答题板上，时间到后双手向外举起题板。答对加10分，答错减10分。

抢答题阶段:此阶段大屏幕上会显示出题目，主持人宣告“开始抢答”(抢答阶段:先弄破气球者抢答成功)。抢到题目后答对加10分，答错减10分，若不按规则抢答，例如:超前抢答，即减10分。

抽题作答阶段:此阶段大屏幕上会出现很多文件夹，文件夹的名称就是其内题目的分值，依然采用弄破气球的方法，最先响球的队获得最先抽题的机会，不同文件夹题分值不同，分值有5分、10分、15分、20分、25分和30分六类。答对加相应的分、答错减一半分。有关抢答方面的规则同抢答题阶段规则。

最后，在竞赛结束时我们将决出第一名一个，第二名两个，第三名三个。(奖励细则:第一名的每位参赛选手获得价值40元得奖品，第二名的每位参赛选手获得价值25元的奖品，第三名的每位参赛选手获得价值15元的奖品，)。

**心理健康主题活动方案设计篇十三**

一、活动背景：

\_\_年\_\_医学院发起大学生学科竞赛活动，并将每年的5月定为大学生学科竞赛活动月。

\_\_年，团中央、全国学联向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日(谐音“我爱我”)确定为全国大中学生心理健康日。在社会竞争日趋激烈，升学、就业压力越来越大今天，大学生的心理健康问题已成为人们关注的焦点。

二、活动目的：

1、积极响应团中央、全国学社联的号召，促进思想更新，与时俱进，为中南大学心理教育工作做出应有的贡献。

2、为广大在校学生拓宽社交面提供广阔的平台。

3、提高学生的自我认知能力、解决问题的能力、合作能力等

4、增强学生在自我心理认知方面的能力，关注自身的心理建设。

三、活动意义：

大学是人生历程中的黄金时期，在这段时光隧道中，我们播种理想与希望，收获成功与喜悦，同时也感受挫折与痛苦。

高等学校担负着培养高素质创新人才的光荣任务，大学生心理健康教育事关高等学校人才培养工作的成败。高素质创新人才，不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。

心理健康教育是适应现代教育改革的需要，也是适应学生个体发展的需要，同时还是适应未来社会对人才的需要。学校对学生的教育不仅仅是指对学生学习的教育，还应包括对学生心理素质的教育。

作为525心理健康教育系列活动的一个新兴活动，经历了去年的尝试，本次活动目的更为明确，旨在提高我校学生的综合素质。在活动之时让大家对大学生的心理健康有进一步了解，加强我校心理健康知识的宣传教育，营造健康向上的良好氛围，全面提高我校大学生的心理素质，帮助大学生完善人格、快乐成长，帮助大学生加强心理健康意识，学会自我心理调节，营造健康的校园文化氛围，让大学生学会有效的心理调适技能与方法，从而增强大学生认识自我、悦纳自我、发展自我和完善自我的能力。通过大型的讲座、趣味游戏等活动，让长医学子放松心情，放飞自我，培养我校大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，帮助大学生提高心理素质，开发心理潜能，培养创新精神，以健康向上的姿态迎接机遇、挫折的挑战。

四、活动主题：

“525——健身健心”

五、活动时间：

\_\_年5月1日-\_\_年5月31日

六、活动对象：

全校学生

七、活动内容

(一)、互联网心理健康知识答题抽奖活动

时间：5月1日—5月22日

1.心理协会制作一份含20个单选题的试卷(试卷总分100分，每题5分)

2.计算机系宣传部将其做成网上试卷(即将试卷内容包含一个网络链接)

3.将网上试卷在\_\_医学院、\_\_医学院团委、学生会、学社联、各院系官方微信公众平台公布

4.由学生处、校团委将互联网心理健康知识答题抽奖活动以通知形式发放到各院系、各班级

5.学生在5月20日前通过点击网络链接参与答题，

6.计算机系在5月21日将结果统计，将70分以上的活动参与者信息制成纸骰

7.将纸骰分为三类，分数92-100分，分数82-90，分数70-80分

8.活动设一等奖一名，奖品为智能手机。活动设二等奖二名，奖品为200元联通话费充值卡。活动设三等奖三名，奖品为8gu盘一个。奖品由计算机系负责。

9.在5月25日下午2:00—5：00在二食堂与五栋之间摆点，在公众监督下进行抽奖，分数92-100分的参与抽取一等奖，分数82-90分的参与抽取二等奖，分数70-80分的参与抽取三等奖

活动人员安排：

负责人：汤\_\_

监督人员：袁\_\_

(二)、心理健康知识宣传

时间：5月1日—5月31日

由心理咨询中心与心理协会搜集科普心理学知识的资料，通过网上宣传与线下宣传来进行宣传准备好的心理健康知识。

1.网上宣传：计算机系制作网上宣传资料与网上心理知识试卷一起在在\_\_医学院、\_\_医学院团委、学生会、学社联、各院系官方微信公众平台公布

2.线下宣传：以海报形式在全校范围内普及心理健康知识。计算机系与学社联心理与健康协会制作有关海报，以展报形式在图书馆，一教，二教，三教，食堂公布.校团委，学生会，各院系在对应宣传栏进行宣传。

前期准备：海报、展板

活动人员安排：

负责人：袁zz

(三)、浪漫追忆，发现自我

时间：5月1日-5月25日

地点：喷泉广场

活动内容：通过\_\_医学院、\_\_医学院团委、学生会、学社联、各院系官方网络平台(新浪微博、微信、qq群等)在5月5日开始进行宣传通知在校师生自选一张认为充满思念的照片，还有一段100字内的寄语，发送至邮箱，由心协整理汇总后，将每个人的照片以及寄语制作为二维码打印出来，在5月25上午将二维码在喷泉广场进行展示，供长医师生扫码，让不同特点的师生以这种新颖的形式进行交流了解，感受不同个体的魅力，同时在与他人的对比中不断提升自己。

活动人员安排：

负责人：袁\_\_

活动后勤组：贺\_\_

(四)、现场测量与心理咨询

时间：5月25日下午2:00-5：00

地点：二食堂与五栋之间

活动内容：

心理协会在举办地点现场摆点，邀请校心理咨询中心老师为全校师生解答心理上的疑惑。

主要内容有：1、趣味图片测心理(根据咨询者观看趣味图片测定其心理状况，为其进行解答心理上的的疑惑)2、测试测心理(通过做心理问卷调查检测咨询者心理，然后为其进行解答)3、心理难题解答(倾听咨询者心理有什么难题疑惑，为其进行解答心中的疑惑)。

宣传方式：海报宣传、横幅宣传(届时海报和横幅都置于活动现场)、微信平台、新浪微博

准备物品：资料图片、测试资料、笔

前期准备：桌子、椅子、棚子

活动人员安排：

负责人：袁\_\_

现场咨询测量老师：廖\_\_

活动后勤组：贺垠皓、康\_\_

(五)、趣味游戏运动会

时间：5月25下午2:00—5：00

地点：二食堂与五栋之间

活动内容：

心理协会在举办地点设置五个摆点，每个点进行一项趣味游戏，每参加一个摆点的游戏项目即可获得棒棒糖一个以及一张由校心理咨询室盖章的纸卷，集齐五张纸卷，即可通过抽奖获得奖品(雨伞、杯子、笔记本)。

1、摆点一：游戏项目“猜歌名” 目的：培养锻炼参与者的思维能力

游戏规则：准备多首歌曲，从中随机选取3首歌曲给参与者听，让其猜其听到的歌曲的歌名是什么?猜中3曲歌曲中歌名的一首给予纸劵以及棒棒糖一个，没猜中给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。

2、摆点二：游戏项目“蒙眼作画” 目的：让参与者明白团队协作结果优于个人

游戏规则：参与者用眼罩将眼睛蒙上，然后分发纸和笔，要求蒙着眼睛将他们的家或者其他指定东西画在纸上，参与者在戴上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面，完成后，把参与者画的图片与其他图片混合一起，让参与者从中挑选出他们自己画的那幅。通过了给予纸劵以及棒棒糖一个，没猜中给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。

3、摆点三：游戏项目“捡豆子” 目的：培养参与者的耐心以及精神注意力集中

游戏规则：用左手拿筷子，在一分钟之内夹10颗黄豆放入其身旁准备好的空瓶中。通过了给予纸劵以及棒棒糖一个，没通过给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。

4、摆点四：游戏项目“跳方格” 目的：娱乐身心

游戏规则：在平坦地面画两个距离相近由五个正方形组成的长方形格子，两位参与者通过石头剪刀布进行划拳，每划拳获胜一方则单脚跳一个一个格子，通过划拳进行单脚跳，直到两位参与者中其中一位跳完五个格子的一方为获胜方。(比赛中途必须单脚直力，否则视为失败)，获胜方给予纸劵以及棒棒糖一个，失败方给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。若参与者只有一名，则可以由本点的工作人员作为其中一员，帮助参与者玩此项目。

4、摆点五：游戏项目“心有灵犀” 目的：如何有效地沟通及传递信息

游戏规则：两位参与者分别扮演一位为表演者，一位为猜词者，由摆点工作人员给出词汇给表演者(题目涉及生活用品、水果蔬菜、明星名字、地名等)，表演者可以用语言和肢体动作来提示描述但是不能描述某个字的读音或写法。猜词者猜对则给予双方纸劵以及棒棒糖一个，失败方给予一个棒棒糖作为安慰奖，鼓励其再接再厉。若参与者只有一名，则可以由本点的工作人员作为其中一位扮演者，帮助参与者玩此项目。

前期准备：

桌子、椅子、棚子、宣传单、奖品、纸卷、抽奖箱、粉笔

活动人员安排：

总负责人：袁\_\_

摆点一负责人：贺\_\_

摆点二负责人：姜\_\_

摆点三负责人：朱\_\_

摆点四负责人：温\_\_

摆点五负责人：肖\_\_

活动监督组：曾\_\_

(六)、心愿墙活动

时间：5月25日下午2：00-6：00

地点：二食堂与五栋之间

活动内容：

心理协会在举办地点摆点，由工作人员收集好大家现场写好的的心愿，粘贴在制作好的心愿墙上，一齐祝愿梦想成真。

宣传方式：海报宣传、长医贴吧、校微信平台、新浪微博

准备物品：便利贴、签字笔、心愿墙背景

活动人员安排：

负责人：袁\_\_

活动纪检组：贺\_\_

活动后勤组：姜\_\_

(七)当月活动具体流程

5月1日至31日

上午10：00

1、互联网心理健康知识答题

2、心理健康知识宣传

5月5日至5月25日下午6：00

浪漫追忆，发现自我

5月25日

下午2：00-6：00

1、趣味游戏运动会

2、现场测量与心理咨询

3、心愿墙活动

4、互联网心理健康知识答题现场抽奖

5、活动结束后工作人员做好后期工作，打扫卫生，回收活动物资等等

5月31日

下午6：00

心理健康知识宣传结束。

八、活动预期效果

我们希望通过此次的525系列主题活动让广大长医学子通过轻松有趣的活动深切地感受到心理健康的魅力，进一步加强对心理知识的认识和学习，从而树立健康乐观的心态，积极地投入于生活学习中。我们的活动紧扣“健身健心”主题，我们希望通过本次的活动，同学们可以进一步深化对“自我”的认识，不断学会在生活中发现认识自我，在压力中释放自我，在同学交往中正确传递自我，在苦难中勇敢挑战自我，从而形成完善的人格，树立正确的自我意识。

另外我们的活动内容新颖，形式多样，同学们可以在不同活动中感受到不同的乐趣，从中收获心理健康知识的同时也收获友谊，收获快乐。

而心协与计算机协会的大型活动形式也可以在较大程度上在全校引起较大的影响，吸引更多长医学子加入到各类心理健康活动中，并且能更好地在活动当天营造热情快乐的校园氛围，让整个长医都洋溢欢声笑语，让整个长医都感受到心理健康的无线魅力。

九、活动情况分析

(一)活动可行性分析

1、本次活动是以宣传心理健康教育为目的的;面向\_\_医学院全体师生，有广泛的群众基础;在整个校园内开展，从规模、组织、时间、对象及地点上保证了活动的可行性;

2、组织人员富有举办大型活动的专业能力与经验，在整体与细节方面不断完善此次活动，从人员与操作上保证了活动的可行性;

3、本次活动主要形式以趣味游戏、心理知识展览、心理咨询进行，本身的各个趣味性活动必将吸引许多人前来观看参与其中，并且，设置了具有强大吸引力的精美奖品，从参与度上保证了活动的可行性;

4、本次活动的工作人员热情高涨，信心满满，我们相信，经过如此周密的策划及筹备，本活动必将赢得成功。

(二)紧急情况预案

1、天气问题

如果活动正式开始前遇雨，鉴于此次大型活动中有部分活动不适宜在室内举行，应将部分不适宜在室内举行的活动推迟在室内举行的活动正常进行;如果活动进行中遇雨，则由心协与计算机协会工作人员负责通知各摊点收工，将未完活动改期进行。

2、参与人数问题

若参与人数超出预期，则应临时摊点提供结伴而行的同学进行游戏，礼品则由相关负责人员加紧到预先商榷好的地点购买;若参与人数不足，则加大宣传力度，派出更多工作人员到校内各地进行宣传。

十、注意事项

1.颁发奖品时主持注意活跃气氛。

2.过程中监督各个工作人员，尽量减少作弊行为。

3.序维持人员注意做好人群分流工作，避免过度拥挤。

4.摆点地点等人流较多的时间段，所有工作人员必须到位并时刻集中精力工作。

5.发生情况由工作负责人员共同商讨解决。

6.现场建立一个奖品摆放地点，并且讲述抽奖规则。

**心理健康主题活动方案设计篇十四**

一、活动主题

携手你我，关注健康，让心灵充满阳光

二、活动目的

作为即将进入大四年级的学生，更是面临着学业、就业等多方面的压力，如果不能很好地应对这些压力，及时释放心中的不良情绪，很可能出现各种不良后果。所以希望本次活动让更多大学生了解心理健康实质，培养大学生正确的心理健康观，让更多的学生重视心理健康。通过这次活动，丰富校园文化，丰富学生课余生活，给更广大的学生创造一个锻炼的舞台!

三、主办单位

\_\_\_大学

四、协办单位

院学生会、\_\_法学专业

五、活动对象

\_\_级七个专业全体学生

六、活动地点

经开校区

七、活动时间

待定

八、活动可行性分析

(1)随着社会的不断发展心理健康已经越来越受到人们的重视，开展大学生心理健康教育

宣传活动时加强和改进学生思想教育的重要举措，是提高大学生心理健康教育和了解在校学生心理现状的重要途径，是集中普及心理健康教育的重要方式。

(2)现在大学生性格多样化，面对日益复杂的的社会关系，难免会有这样或是那样的问题产生，开展心理健康教育宣传这积极有意义的活动对正确引导学生正确看待心理问题有一定的作用。

(3)本次活动形式多样，宣传时间长，少花销，效果明显的特点，而且很有实际的意义。

九、活动具体安排

心理健康系列活动之一：心理健康讲座

时间：待定

地点：院大学生活动中心(暂定)

参加人员：\_\_级各专业代表(每专业不少于40人)

心理健康系列活动二：心理健康知识教育宣传

具体宣传方式、时间：

(1)(时间待定)以宣传海报的方式张贴“\_\_\_大学首届5.25大学生心理健康宣传活动倡议书”

(2)(时间待定)以“5.25—我爱我，我爱我的大学生活”为主题出一期宣传海报。

(3)(时间待定)期间出一期以“关爱健康、呵护心灵、从我做起”为主题的心理健康宣传海报。

(4)出三条横幅，标语分别为

“5.25—我爱我，我爱我的大学生活”

“幸福源自心灵，理想来自信念，成功始于坚持”

“关注心理健康，构建和谐校园”

将这些标语分别挂与一教、二教前面显眼的地方和校门口。

(注：系列活动一、二同时进行。)

心理健康活动之三：“心灵与和谐共舞 青春与梦想齐飞”心理健康主题班会

1、活动主题

心灵与和谐共舞 青春与梦想齐飞

2、活动时间

待定

3、活动形式

立足校园生活，活动形式不限(如心理座谈会、心理专题讨论、心理电影赏析、知识竞赛、心理游戏等)。

4、活动内容

(1)刻不容缓的心灵关注——大学生心理健康与成才

(2)消除烦恼，让生命放出光彩——做一个人格健全的现代人

(3)学会感恩，推开窗就是满屋阳光——探索人生的意义

(4)成功的起点——面对现实，学会适应，接受挑战

(5)世事洞明皆学问——沟通从心开始

(6)走出迷惘，树立目标——大学生生涯规划及能力发展

5、活动要求

各专业认真填写《心理健康主题班会总结表》，此表于(时间待定)连同活动照片一并上交学生处存档。

心理健康系列活动四：“进一步加强班级心理委员队伍建设”金点子征集规程

1、征集主题：进一步加强班级心理委员队伍建设

2、征集目的：加强班级心理委员队伍的力量，充分发挥班级心理委员的作用，让更多的学生了解和知道心理委员的工作。使我院心理健康工作水平能上一个新台阶。

3、征集要求

(1)请大家围绕主题，结合我院班级心理委员这支队伍的建设如何建设开展建言献策。

(2)应征计策应言简意赅，主题方案文字不超过100字，可附500字以内的方案说明。

(3)方案应结合我院实际，具有可操作性，切忌空谈。

(4)内容应包括什么是心理委员，心理委员的主要工作和职责已经应该怎样开展工作说说自己的观点。

(5)所有征集方案电子稿于(时间待定)统一交至学生处(在稿件后面注明联系方式包括姓名、年级、联系电话)。

十、“5.25”心理健康宣传活动总结表彰大会

时间：待定

地点：待定

主要参加人员：待定

会议主要内容：

(1) 对5.25活动开展的总结。

(2) 对活动开展有重要贡献的人员进行表彰。

(3) 对在活动中表现突出的专业班级进行表彰并派发奖品。

经费开支：另算

注意事项：

(1)希望各专业辅导员积极配合，以便顺利地开展本次活动。

(2)在活动过程中一切遵守学院规章制度，按程序办事。

(3)活动遵循保密性原则，尊重他人的隐私。

(4)活动如果遇到不可遇见的事情不能正常进行时活动将改期进行，具体情况等待通知。

附件一：

心理健康主题班会总结表

专业 班级 活动主题 活动形式 负责人姓名 联系方式 指导教师姓名 联系方式 活动时间 活动地点 邀请嘉宾 活动主要环节 活动预期效果说明：此表请于(时间待定)连同活动照片一并上交到学生处。

附件二： 倡议书

安徽农业大学经济技术学院首届“5.25”大学生心理健康

宣传活动倡议书

亲爱的同学：

五月，山花烂漫、艳阳高照。在这青春似火、激情四溢的五月，我们即将迎来了属于自己的节日——“5.25”大学生心理健康日，迎来了我校第一届大学生心理健康宣传活动。

“5.25”，即“我爱我”。意思是大学生首先应自爱，由爱自己而推广为爱他人，拥有健康的心理，给自己创造成功的机会，充分发挥自己的潜能。因此，我校第一届大学生心理健康宣传活动的主题是：阳光伴我成长，健康随我同行。

作为社会的精英、时代的骄子，当代大学生肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的苦痛却如影随形，时刻困扰着一颗颗年轻的心灵。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，在宣传活动到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力、心灵的宁静，去体会社会交往的和谐、人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐和社会生活的美好!

为此，我们向全体同学倡议：

多学习心理保健知识——阅读心理保健的书籍、参加心理健康知识讲座以及参与心理健康社团活动。

多读好书——我们不能掌握生命的长度，但可以挖掘生命的深度;我们不能控制生命的外延，但可以丰富生命的内涵。好的书籍正如一只温柔的手指，为我们的人生指点出一种诗化的神圣。

多倾听好歌——有没有这样一首歌，能让你轻轻跟着唱和?清新的歌词，优美的旋律绕过我们心灵深处的角落，暖暖栖息在心头，让我们的心灵得到净化。

多进行交流——菁菁校园，青葱岁月，畅诉衷肠，分担痛苦，分享欢乐，不论年龄，不论专业，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

给生命多一点关爱——爱出者爱返，福往者福来，爱在左，情在右，走在生命的两旁，随时播种，随时开花，将这一长径点缀的花香烂漫，使穿枝拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦，有泪可落，却不是悲凉。

给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情、淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

勇敢寻求心理帮助——心情郁闷时，勇敢的敞开心扉，让朋友、老师开导你拨云见日。

朋友，有谁不是一边受伤一边学会长大?让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败;让心坚若磐石，矢志不渝;让心韧若缆绳，百折不挠;让心纯若水晶，涤去污秽;让心烈如火焰，点燃生命!

来吧，相约“5.25”，共度心理健康的宣传活动!

阳光伴我成长，健康随我同行!

**心理健康主题活动方案设计篇十五**

一、活动思想：指导大学生对心理学专业知识的学习和心理健康知识的宣传、普及。心理剧剧本创作及表演必须结合表演艺术(音乐、舞蹈、声乐等)心理学与心理健康理论，以丰富大学生的第二课堂活动内容。

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，锻炼学生的心理素质，提高大学生的适应能力。

三、活动主题：“与阳光做伴、和健康同行”

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：\_\_年4月20日下午：14：10-15：30

(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

前期准备：

\_\_年4月1日：提交策划书。

\_\_年4月5日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

\_\_年4月6日-14日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

\_\_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)。

\_\_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知识的资料和心理健康知识有奖问答的题目并确定好相应的奖品。

\_\_年4月19日之前申请好活动场地。四个班的生活委员一起采购好布置会场的材料。

\_\_年4月19日晚上7点在6栋901教室进行心理剧彩排，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：

13：00由各班班委会成员齐力布置好活动场地，由二班班长直接负责。

14：00各班学生进场，由各班纪检委员共同维持入场秩序，三班肖华虎负责。

14：10主持人宣布活动正式开始

15：30活动结束，各班学生有秩序的离场。

活动流程：

一、主持人介绍到场嘉宾、心理剧评委和活动主要流程，宣读心理健康知识

二、机电一班情景剧表演

三、应电五班节目

四、第一次心理知识竞答

五、机电二班情景剧表演

六、机电三班节目表演

七、心理游戏

八、应电五班情景剧表演

九、机电二班节目

十、机电三班情景剧表演

十一、第二次心理知识竞答

十二、机电一班节目

十三、统计出比赛结果，由主持人对比赛分数和名次进行公布

十四、进行颁奖仪式(一二三名、优胜奖)

十五、主持人致闭幕词

六、剧本要求

1、剧本创作：主题围绕“爱”，如爱心、爱情、关爱、友爱等等，注重教育性、趣味性、知识性、艺术性。

2、心理剧表演：班级应不少于一个节目进行排练、表演，每个剧目表演时间在10—15分钟;

3、宣传活动：各班应进行心理剧宣传海报制作。要求有独创性、新颖性，能抓住校园心理情景剧剧本的主题并使之得到深化，宣传学院特色。

七：经费预算：

物品数量单价总计

条幅1条20元20元

海报1张5元10元

会场布置无无50元

摄影及冲印无无30

奖品、奖状无无50元

总计：160元

八、资金来源

四个班每班申请四十元班会，由机电一班生活委员管理

九、活动标准：

1，活动前准备工作协调一致，无影响活动进程的差错。

2，主持人熟练把握节目表演进度，无明显错误及冷场现象。

3，后勤人员能将举目所需道具准备到位，比赛过程无中断现象。

4，评委以\"公平，公正，公开\"的原则评选出参加比赛的剧目。

5，观众对比赛的满意度超过85%。

机电专业

应电五班班委会

**心理健康主题活动方案设计篇十六**

一、活动主题：初中生心理健康教育

二、活动时间：9月6日

三、活动地点：八年级(4)班教室

四、活动对象：八年级(4)班主任田景虹老师、八年级(4)全体同学五、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，初中生中有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。

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.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、学校和家长能给于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)、初中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

**心理健康主题活动方案设计篇十七**

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，是大学生的心理志向成熟，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：20\_\_年10月24日—20\_\_年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：

策划人：

20\_\_年10月17日

**心理健康主题活动方案设计篇十八**

时至五月春暖花开，我们又迎来了新一届心理健康月。众所周知，5月25日是心理健康日。“5·25”，我爱我。在心理健康日的活动持续开展以及同学们积极参与下，大家逐渐形成了一种共识，从而演变成了心理健康活动月。在此，我们特借心理健康月这个时机开展一系列活动帮助同学们树立积极健康的人生观、培养健康生活理念，丰富同学们的校园生活，促进同学之间的沟通与交流。

一、活动主题：

畅想五月，让心飞翔

二、活动目的：

1.通过一系列的心理健康知识宣传，向同学们传授丰富的心理健康知识，以此提高学生的知识水平，拓展学生的视野。

2.通过一系列有趣的活动，对学生进行心理健康教育，积极引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，并努力营造良好、和谐的校园氛围。

3.通过此次宣传活动，向学生传授一些关于人际交往的方法和技巧，以帮助学生提高自身的人际交往能力和自身协调能力。

三、活动时间：5月2日——5月26日

四、活动对象：法学院全院师生

五、活动内容：

附一：“爱，就大声说”——母亲节活动策划(校级)

附二：“心”漫画大赛活动策划(院级)

附三：心理主题班会活动策划(院级)

附四：法学院第三届心理剧大赛活动策划书(院级)

附表一：

“爱，就大声说”

——母亲节活动策划

一、活动背景：

母亲节，五月的第二个星期天，作为一个向母亲表达爱的节日，往往被快节奏的校园生活所遗忘。同时，很多人往往不知道以什么方式来表达对母亲的爱。时至五月母亲节来临之际，远离父母在异地求学的我们，该如何祝福亲爱的母亲，然他们感受到我们的爱。

二、活动目的：

通过本次活动，呼吁同学们关爱母亲，关心家人，并鼓励同学们勇敢的对母亲表达自己的爱。

三、活动主题：

感恩母亲节，爱就大声说

四、活动时间：5月13日(母亲节)

五、活动地点：北校电信路口

六、活动对象：北校全体学生

七、活动流程：

1、请广告部帮忙制作相关的宣传海报以及许愿树。

2、准备好便利贴、笔、调查问卷(详见附表)。

3、5月13日请志愿团帮忙，在北校电信路口摆台，

八、活动内容：

向路过同学发放调查问卷，并请他们来许愿树前写下自己相对母亲说的话，鼓励同学现场打电话，对母亲说:“妈妈，我爱你。”

九、经费预算：便利贴：3\_=6元

调查问卷：0.1\_50=15元

合计：21元

法学院心理健康教育部

二〇\_\_年三月二十四日

**心理健康主题活动方案设计篇十九**

一、活动主题 ：“525-大学生心理健康日”---健康从心开始，生命因你绽放

二、活动宗旨

1、为宣传“525-大学生心理健康日”的主题活动及心健部成立，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，向全院师生宣传心理健康的重要性。

2、 引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中的种.种。

三、活动时间：5月6日--6月5日

四、活动要求

1、 请各部门要高度重视，根据活动主题和学校活动的安排，积极参与并配合此次活动的举行。

2、 加强宣传、营造氛围。充分利用校园媒体(横幅、海报、板报、广播、校园网络等)。营造良好的舆论氛围，以正向宣传为主，强化意识的形成。

3、 活动结束后，要广泛征求学生意见、建议，征得反馈信息，以改进本次活动，为下一届活动积累经验。

五、活动内容

1、心理健康知识宣传

2、大学生心理健康节活动启动仪式

3、心理电影展播

六、活动安排

活动一 心理健康知识宣传 (前期)

1、时间：5月25日

2、地点：大学生活动中心

3、内容：心理健康宣传横幅、心理常识和健康简报展

活动二 大学生心理健康节活动启动仪式 (中期)

1、 时间：5月25日

2、 地点：大学上活动中心

3、 出席人员：全院师生

4、 嘉宾：

5、 活动流程：

注：5月6日 节目筛选

5月15日四节课前 上交伴奏带 (暂定t6教室)

5月18日 节目表演指导、主持人审核、赛前各部门准备工作

1) 开场手语主题歌

2) 主持人介绍本次活动目的

3) 学校领导致词

4) 学生处领导发言

5) 团委发言

6) “天天天蓝”征文颁奖

7) 朋辈优秀心理辅导员颁奖

8) 心理情景剧表演

9) 合唱歌曲《明天会更好》

10) 全体师生放飞系上心愿卡的心型气球预示大学生心理节正式启动

11)活动结束同唱明天会更好

活动三 心理电影展播 (后期)

1、 时间：5月21日--5月25日

2、 地点：各班多媒体组织放映

3、 将活动情况等发布到心健网，并予以备份

七、活动预算

1、宣传方面：

a:前期宣传单 200份 0.5元×200=100元

b：前期自制海报 3张 5 元×3=15元

c：前期、中期横幅 7张 50×7=350元

d:节目单 10张 0.5×10=5元

e:邀请函 10张 2×10=20元

f:备用制作海报、宣传组刊的用具(纸张、颜料、画笔)50 元

2、 活动方面：

a：搭台、音响、背景印制

b：嘉宾饮用水 一件 30元

c：表演者的奖品 若干 300元

d:氢气心形气球(欢庆心健部成立必用) 10包 200元

f：备用资金 300元

八、 突发事件应急措施(由机动组全权负责)

1、 领导变更应急方案：如若临场有突发事件，未能按原计划到达直接通知主持负责人进行更改。

2、 设备应急方案：如若临场出现话筒失灵，有备用活筒跟进。

3、 节目应急方案：台上一个节目表演时，其后两个节目在后台准备。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找