

心理健康的方案(通用 10 篇)

心理健康的方案篇 1

一、活动前言

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础:

1、心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求,也是将来走向社会,在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展,是以健康的心理品质作为基础的,一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争,告别了中学时代、跨入了大学,进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前,在他们想象中的大学犹如“天堂”一般,浪漫奇特,美妙无比。上大学后,紧张的学习,严格的纪律,生活的环境,使他们难以适应。因此,大学生必须注重心理健康,尽快克服依赖性,增强独立性,积极主动适应大学生活,度过充实而有意义的大学生活。

3、心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。因此，为提高我校学生的心理素质，增强他们对心理的认识，特组织一次“心灵飞翔”系列活动作为青春的代言人，大学生总洋溢着年轻的活力、充满着狂热的激情，对新奇刺激的大型活动必定会踊跃参与，全程投入。这类的活动必能让主办协会的知名度得到很大的提高，同时也让赞助的商家达到想要的宣传效果，从而大家都得以大丰收。

在这个宣传的黄金月，哪个组织率先策划出极具创意的活动，哪个组织就能在新生中树立良好的公众形象，同样哪个公司能在一个月做最有效的宣传，哪个公司就能树立稳固的校园品牌，更有利地去巩固这一片大市场。本次活动的策划通过了分析讨论，极具可行性。况且本次活动是将会成为特色的心理宣传活动、拥有极高的品牌文化，也是本学年的重头戏，因此得到校团委、温州市瓯海区心理学会、温州广播电台、温州都市报等官方组织的高度重视，并给予大力的支持和配合。届时必将能让活动的参与者感到耳目一新，兴奋不已；让赞助商尽情享受投资少回报高的乐趣！

二、活动介绍

1、活动总目的：

大学生****于社会，但又不同于一般社会公民，他们所面临的问题比一般公民更多、更复杂，社会对他们的法律素质要求更高、更严格。这期特殊节目旨在增强在校大学生的心理意识，提高在校大学生的自我保护意识。使大学生真正做到知己、知彼，运用心理知识抵抗不良因素。也可以通过来自五湖四海的大学生将心理知识的宣传落到实处。

通过这次节目可以有效的减少大学生不必要的心理问题，使心理观念深入每一名大学生的心里，并通过此次节目加强大学生的心理意识，提高大学生的自我保护能力。

2、活动时间：4月11日~4月28日

3、活动性质：一次旨在提高大学生心理意识的公益活动。

4、参加对象：全体温学生(其它高校亦可参与)及相关教师。

5、宣传方式：海报(包括商家的兼顾广告)，广播，传单，温州都市报等。

6、现场布置：待定。

7、活动内容：如下。

三、物资预算：待定

四、细节问题

1、会场秩序及气氛(及时通知领掌人员，调动会场气氛)

2、人员到场(及时通知各班长作好这方面工作)

3、物品道具(工作人员要认真负责,确保及时供应及归还)

4、开场前要及时迎接领导及相关人员(如记者等)

5、结束时要及时欢送领导及相关人员(如记者等)

心理健康的方案篇 2

一、活动主题

绘人生蓝图 圆青春梦想

二、活动时间

__年5月20日

三、活动地点

待定

四、参与人员

____级_班全体同学,倪导师,张辅导员

五、前期策划准备

1、心里联络员了解同学们生活学习中遇到的疑惑，通过查资料、询问有关老师找到解决方法；

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

六、活动流程：

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快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，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松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，并对整个健康月的活动做一个总结，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、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、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，增进同学们之间的相互了解。与此同时，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，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

(1)心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3)户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、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。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

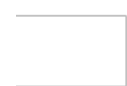
七、后期工作

心里联络员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划

_____学院

_____级_班

心理联络员



心理健康的方案篇 3

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青少年比例高达 25%-30%。而长期以来，心理健康教育主要以咨询讲座、宣传展览的方式已不能满足广大青年的要求。因此，在针对青少年成长中身心健康问题我们特组织开展心理主题活动，让心理健康走进青少年生活。

二、活动目的：

1、提高青少年的心理素质，加强青少年的心理承受能力，通过活动消除青少年的困惑，让青少年走出误区。

2、感受人与人之间的美好情感，感受生活中的快乐与幸福，从而以一颗积极乐观的心态来面对我们的人生。

三、活动主题：

直面压力，放飞理想。

四、活动时间：

4月

五、活动内容：

1、心理健康讲座(全校)

2、心理小游戏(分班级进行)

①男生、女生多少钱：

目的：让大家都了解每个人都有其存在的价值，要懂得互相尊重和珍惜。

游戏规则：男生值5毛钱，女生值一块钱。游戏的时候，裁判会说：“走呀走，走呀走，走到集市买白菜，一块钱，卖不卖？不卖！一块五，卖不卖？不卖！两块五…四块钱，卖不卖？卖！”当裁判说到卖的时候，参

赛选手要根据价钱组队,组不到相应价值的同学会被淘汰(底价至少为 1 元)。直到最后大概剩 20 个人员左右就进入下一个游戏。

②解套:

目的:使参与者能够认识到,在遇到看似复杂问题的时候,只要通过换位思考以及团队的合作就可以顺利的解决问题。

游戏规则:

首先所有的参与者分成若干小组(5-10 人为),小组成员围成一个圈。然后从一个人开始要求将两只手分别与不相邻的两个人相握;然后这两个人再各自与不相邻的人握手,按此顺序继续,直至所有人的手都与其他的人相握。这时,所有人的手连接起来形成一个交错的套,此时要求大家再不松开手的情况下通过移动自己的身体变换自己的位路,来解开交错的套。小组人数相等的情况下,以解开套时所用的时间的长短作为标准评分。获胜的一个或两个小组得到相应的奖励。

游戏做完后,可请同学们进行感悟交流。

3、心理测试:(分班级进行)

每位同学发一份“幸福指数测试”问卷,分班级收齐,由各年级的心理老师进行问卷分析及总结,并针对学生出现的问题想出应对措施。

4、心理咨询:

学生可到心理咨询室进行咨询，也可把自己想咨询的问题投到“悄悄话”信箱中，由专业的心理咨询师进行解答。

5、心理互动留言板：

同学们可以把自己的感想或者疑惑写在便利贴上，然后贴在留言板上。老师和同学都可对留言进行跟帖式解答。最后把同学们咨询的特别的问题整理好，把精彩的留言收集好，留档保存。

心理健康的方案篇 4

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

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的方法。

(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、同学一起分享的照片，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

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。

心理健康的方案篇 5

一、活动课的主题：

亲子教育：走向父母

二、活动目的

1、建立良好的亲子关系，帮助学生学习与父母和谐相处的技巧。

2、帮助学生在此次亲子教育中发展和谐的心理、充分发挥潜能以及塑造健康的人格。

3、关心留守儿童心理，理解父母尽管身在远方，但爱在身边。

三、活动课的主要目标：

教师目标：

1、了解班上学生与父母之间的关系；

2、帮助学生学习与父母和谐相处的技巧：关心、体谅、沟通、表达等。

3、帮助学生在此次亲子教育中获得心理和谐的发展、潜能的充分发挥以及人格的健康塑造。

学生目标：

1、了解自己与父母之间的关系；

2、学会与父母和谐相处的技巧：关心、体谅、沟通、表达等。

3、能使自己在此次亲子教育中获得心理和谐，理解和感受到自己与父母之间的爱。

四、课前准备的主要内容：

1、在班上进行一次亲子关系调查，了解学生与父母之间的关系。

2、课前采访几位学生家长就“看孩子的书信与日记”这一现象谈谈自己的看法，并录音。

3、联系 1-2 位外出务工家长在课堂上同子女通话。

五、活动的主要过程：

(一)、揭示活动主题，懂得要与父母和谐相处

1、(师)：父母是个伟大的名字，他们把爱无私地奉献给孩子；我们常常把父母比作皓皓长空中的明月，把光芒无私地洒向人间；我们常常把父母比作一棵大树，为儿女撑起一把爱的保护伞。我们也爱父母，我们也总想着将来如何报答父母。可是在日常生活当中，我们父母的关系却也有着不和谐的时候。下面是发生在我们生活中的两组镜头??

2、出示小品内容提示：

镜头一：晚上，我要看“喜洋洋与灰太狼”可爸爸不同意确偏要看“世界杯”，我俩就??

镜头二：周末我不想去学去学书法和舞蹈可妈妈硬用竹条逼着我
去，于是我俩就??

出示后，请学生作即兴表演。学生表演以后，教师随机采访：你为什么会同父母发生冲突，你当时是怎么想的呢?你俩为此争执起来，此时，你的感受是怎样的呢?同学们，你们遇到过类似的事情吗?谁能说说遇到这样的事时，你心里的想法是怎样的呢?

3、回想与父母之间的冲突：

像这样的冲突，我们都会感到熟悉。下面，我想问问大家，你是否也有与父母冲突的时候呢?是什么时候?请你来谈一谈，好吗?

4、想念父母可爱不在身边：

请留守学生回忆和父母在一起最幸福的时光，口头描述脑海中父母的印象。想象父母在外面工作情境。出示外出务工父母图片和子女在家与爷爷奶奶相息相依生活照片。（课堂通电话外出务工的家长，大家可精心设计提问，）父母在外面打工的困难和艰辛你们能感受到吗？教师点拨

5、揭示活动主题：

那么，怎样才能避免这些冲突，与爱着我们的父母和谐相处呢？这就是今天这节课我们要讨论的话题。现在就让我们一同走向父母，但愿心与心之间的交流与沟通能让我们与父母之间成为相协相伴的朋友！

（二）、智慧泉——通过典型事例，学习与父母和谐相处之技巧与父母和谐相处之技巧一：“关心”。

创设情境：当你见到父母闷闷不乐遭受挫折的时候，你会怎么做呢？请实话实说。教师根据学生的发言随机点拨。如：你是这样做的，是吗？换了是你，你又会怎样做呢？你的做法是怎样的呢？你现在最想说什么？你懂得了什么？总结，我们对父母的关爱对父母来说是的安慰。（板书：“关心”）

与父母和谐相处之技巧二：“体谅”。

创设情境：当我们的一片赤诚之心不被父母所理解，不但不领情，反而冲你大发脾气时，你又会怎样呢？（教师演。）遇到这种情况，说心里话，你又会怎么想、怎么说、怎么做呢？教师根据学生的回答随机点

拨，让学生认识到：是的，我们的爸爸妈妈也有工作的压力，他们和我们一样需要关心和帮助。所以，我们要多多“体谅”父母。(板书：“体谅”)

与父母和谐相处之技巧三：“沟通”。

创设情境：你知道爸爸、妈妈偷看了你写的日记和书信，你在日记和书信中的秘密让她(他)看了不开心了。试问：如果你知道这件事后，你的第一反应是怎么样的?请谈出你的真实想法。会不会有下面的处理方法呢?大吵大闹、生闷气、撕坏日记、、、、

倾听录音：教师发言的解决办法是什么呢?让我们来听听家长们对这件事情的看法，好吗?(播放对家长的录音采访)。你听懂了什么?此时，你最想对你的爸爸、妈妈说什么呢?(学生自由畅谈)让学生明白：父母这样做，无非是希望能走近我们，更好地了解、帮助我们，这也是父母对我们的爱，虽然这种爱的表达方式不正确，但是我们也应该体谅他们。(板书：“沟通”)

与父母和谐相处之技巧四：“表达”。

提起“沟通”，让老师想到了“表达”。我们有一种理念：越是亲近的人，就越不愿表达，或是不善于表达。我们多数人都把：“爸爸妈妈，我爱你们!”这句话深埋在心灵深处。这就是阻碍了我们与父母之间的沟通。你与父母聊过天、谈过心吗?你们都说些什么呢?(师生即兴

演示)与父母聊天,(配乐:《懂你》)听后交流:我想此时此刻,大家一定有很多心里话想说吧,你现在最想说什么呢?

心理健康的方案篇 6

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:

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/408015140121007005>