# 中学心理健康活动方案6篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-17

*通过活动方案的制定，可以提前预估场地准备所需的时间和资源，避免延误和不足，有意义的活动方案可以传递积极的价值观和信息，职场范文网小编今天就为您带来了中学心理健康活动方案6篇，相信一定会对你有所帮助。中学心理健康活动方案篇1为了进一步加强我校*

通过活动方案的制定，可以提前预估场地准备所需的时间和资源，避免延误和不足，有意义的活动方案可以传递积极的价值观和信息，职场范文网小编今天就为您带来了中学心理健康活动方案6篇，相信一定会对你有所帮助。

中学心理健康活动方案篇1

为了进一步加强我校学生心理健康教育工作，通过心理健康教育的`各种形式，在广大学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围；同时为学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，促使学生认识自己、接纳自己，心系他人、帮助他人，经研究，校团委联合“心灵驿站”工作室决定在今年五月份开展我校第二届心理健康教育宣传月活动。现将有关事宜通知如下：

一、活动主题：

悦纳自己关爱他人

二、主办单位：

团委“心灵驿站”工作室

三、活动对象：

全校学生

四、活动内容：

1、“悦纳自己、关爱他人”手抄报大赛

时间：5月3日——5月25日

2、“悦纳自己、关爱他人”征文大赛

时间：5月3日——5月25日

3、“促心理健康创和谐校园”黑板报设计活动方案

时间：团委安排

4、“‘漫’感心理‘画’行健康”心理健康漫画评比

时间：5月3日——5月25日

5、经典心理影片展播

?hello，树先生！》（5月12日晚6点30分）（团委安排）(时长88分钟)

?心理游戏》（5月19日晚6点30分）（团委安排）（时长105分钟）

地点：心远楼二楼报告厅

6、心理健康知识宣传展板

时间：5月14日——5月20日

地点：文心楼一楼大厅（针对学生）、食堂东门（针对家长）

7、学生职业规划指导讲座，计划聘请翔平心理培训中心z老师；

时间：待定（团委安排）

高二学生“构建和谐人际关系”，由本校z老师主讲。

时间：5月26日（团委安排）

地点：心远楼二楼报告厅。

五、未尽事宜，另行通知。

中学心理健康活动方案篇2

为了更好的推动我校心理健康教育的开展，探索适合初中学生身心特点的心理健康教育模式，促进学生心理素质的提高，根据上级有关心理健康教育的文件精神，特拟定本实施方案。

一、心理健康教育的主要任务

心理健康教育的主要任务，一是面向全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

二、心理健康教育的组织领导

学校将组成由朱文良校长为组长的心理健康教育领导小组，并逐渐形成以政教处、团委、各班班主任以及思想政治课教师为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。

三、心理健康教育的实施途径

（一）调查、摸底。学校将以问卷调查的方式，了解我校学生的心理状况，摸清学生中较为突出的心理问题，为今后的教育工作指明方向。

（二）举办心理健康教育的.专题讲座

在调查、摸底的基础上，学校将每学期开展一至两次的心理健康知识讲座，参加的对象包括在校学生和家长，以期通过讲座，提高学生的心理素质，解决学生的心理困扰。

（三）组建心理健康小组

学校团委将在学生中组建心理健康小组，对参加的学生进行心理健康知识的培训，使他们能够成为信息员、小教员。

（四）办好学习园地，使之成为心理健康教育的平台。

（五）加强对班主任的培训，提高班主任心理健康教育的工作能力，使之能在班级的日常管理工作中有针对性开展心理健康教育。

（六）全面渗透在学校教育的全过程中，在学科教学、各项教育活动中，注重对学生心理健康的教育，形成全员育人的氛围。

（七）建立学校与家庭心理健康教育沟通的渠道，优化家庭教育环境，学校将通过家长学校的授课，引导和帮助学生家长树立正确的教育观，以良好的行为，正确的方式去影响和教育子女。

（八）充分发挥校园广播站、宣传栏和校园网络的舆论导向作用，开展多种形式的心理健康知识宣传，推动心理健康教育的实施。

中学心理健康活动方案篇3

活动名称：

一周亲近

活动背景：在外的生活中，我们会有被忽略的时候，会有受委屈没有人诉说的时候，会有没有人理解的时候，会有和朋友闹矛盾的时候。这是一个让我们互相沟通，互相理解的机会。

活动的目的及意义：

让我们放开心扉，互相理解，心与心相互接触，让彼此更理解对方，感受更多的.爱。

活动目标：

心灵接触，摆脱阴霾

活动时间：

xx年6月—7月

活动开展策划：

1.采取团体报名的形式。凡是想要与身边人更亲近均可报名。

2、统计报名人数，按照报名先后顺序安排活动

3、每组以一星期为活动时间，可多组同时进行。主要利用晚上的课余时间参加活动。

4、租用教室或体育馆，玩团体游戏和交流心灵相结合：多组一起参与。

5、征集活动志愿者

游戏有：

1、五毛一块

所有人一起参加，女生是一块，男生是5毛，有主持人喊出一个数，然后大家抱成团，没有找到团队的人就算输

2、你画我猜。一人比画一人猜，不能说话

3、推手游戏

两队分别派人出来，面对面站，只能碰到对方的手，谁先离开原来的地方谁输。

4、 。地雷阵

道具：报纸，两条绳子，石头，头巾

准备：用绳子设定区域，里面铺上报纸，用石头压住作为地雷。每组派一个蒙上眼睛进入地雷阵，由队友指挥，通过的多的队赢。

5、打绳结

道具：一根绳子

两个组，一个组发一条绳子

开场白：很久以前，有一个著名的魔术师，她非常善于解决各种难题。一个好事者颇不服气，便想出了一个古怪的问题来考她。他给魔术师一根绳子，问魔术师能否在两手抓住绳子的两端。不许松开的前提下，打出一个绳结。请你们以小组为单位，帮助魔术师打出这个绳结。

先想出答案的队赢。

答案：一名队员折叠双臂，使之交叉于胸前，另一名队员将绳子穿过其双臂形成的环，然后将绳子的两端放在她的手上。这样，她打开双臂后会自动形成一个绳结。

6、抢凳子游戏：在中间的空地上围一圈椅子（椅子越多一次游戏参与的人就越多，椅子数=一次参加人数-1），放音乐，大家围着椅子转圈，裁判不定时把音乐暂停，大家就马上抢椅子，会有一个人没抢到，这个人就出局了。然后撤去一把椅子，把现在的椅子摆好，继续放音乐，依此类推，最后一个人就赢了。

7、心脏病：将一副扑克牌给酒桌上的每个人平均分发，但是不能看自己和他人手里的牌。然后以酒桌上的人为序，按照人数排列。例如，酒桌上有5个人，可编为1-5的序号。如果该人出的牌和自己的序号相同，那大家的手就是拍向那张牌，可以手叠手的拍，最后拍上去的人是输家。

8、开火车：在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京的火车就要开。”大家一起问：“往哪开？”你说：“上海开”。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：“上海的火车就要开。”然后大家一起问：“往哪开？”再由这个人选择另外的游戏对象，说：“往某某地方开。”如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。暂定为这些游戏。

在这些游戏里选几个，增进团队精神。游戏玩累了就开始谈话。每个人必须遵守规则，必须等一个人说完下一个人才可以说，整个过程必须平静安稳的进行，不许嬉笑打闹不认真。

周五，请心理老师参加，每个人把自己的困惑说出来，彼此交流。

经费预算：饮料，零食，奖品，道具，共计：每组约100元

注意事项：必须全组人一起参与

活动负责人及主要参与者：负责人：205宿舍全体舍员及志愿者

中学心理健康活动方案篇4

一、活动宗旨

旨在提高我校学生的心理健康水平，普及心理健康知识，引导学生认识心理健康的重要性，学会正确面对心理问题以及掌握基础的心理自我调适方法，培养良好的心理品质和健康的人格，在全校学生中营造一种关注心理健康、健康积极向上的氛围，在宣传心理健康知识的同时为学生搭建起塑造心理品质、提高心理素质的平台。通过一系列主题教育活动，切实加强我校学生心理健康教育工作。

二、活动主题

呵护心灵，美丽人生。

三、活动时间

20xx年5月2日—5月30日

四、活动范围

全体学生

五、活动内容

专题心理讲座、团体辅导、专题黑板报评比、主题班会、开心笑脸征集、感恩活动等。

六、具体活动安排

1、“心理健康活动月”启动仪式

时间：5月6日星期一国旗下讲话，宣布心理健康活动月启动。

2、母亲节感恩活动

时间：5月10日地点：广场

在5月12日母亲节到来之际，为表达对母亲最真挚的祝福与谢意，感恩母亲的养育之恩，唤起学生感恩之心，将于5月10日第七节课在尚学广场举行“感恩母亲，传递祝福”的签名留言活动。

3、心理健康主题班会评比主题：呵护心灵，美丽人生

时间：5月7日—5月22日任一班会课

4、专题黑板报评比活动

时间：5月7日—5月23日评比时间：5月24日各班以“关注心理健康，共建和谐校园”为主题出一期黑板报并进行评比，目的是宣传心理知识，营造健康氛围。

5、开心笑脸征集

作品主题健康向上，能反映中学生心理成长轨迹，作品来源可以是相册里笑着的照片，也可以用手中的摄像工具记录我们最灿烂的笑容，可以是自己的笑脸或者是身边朋友、同学的笑脸；参赛作品必须为原创作品，严禁后期ps作品和网上的作品，可以个人或集体的名义参赛；参赛作品要紧扣校园生活主题，充分体现心理健康的中心思想；用一句话概括拍这张照片时的心情，也可以用一个故事来细细描述这张照片背后的故事。作者需将这份心情故事统一用word排版；作品均以电子版形式（。rar格式）参赛，上交内容包括：“开心笑脸”（jpg格式），心情故事（word格式，并在word文档中明确标注作者的班级、姓名。数量要求：各班上交6份作品（多者不限），由负责人统一上交至学生会。

6、专题知识讲座

主题：冲破迷雾，我们必赢——九年级学生考前心理调适

时间：5月6日班会时间

七、总结阶段（6月1日——6月5日）

将相关活动开展情况（文字、图片等资料）上报德育处处存档。

中学心理健康活动方案篇5

活动主题：

蓝海豚寻宝及游园活动

活动对象：

育才高一级

活动时间：

三月中旬

活动主办：

育才心理社

协办：

育才社团联盟

活动目的：

1、宣传心理社及心理健康知识。

2、活跃校园气氛。

3、增强班集体团结意识。

4、与育才各社团建立良好互助机制。

活动内容大至说明：

(争取周二下午自习课时间举办)(本策划社内每人一份，稍后游戏细则将发至所有参与的工作人员。)

1、以班为单位，每班派出一支10人队伍参加寻宝活动。

2、设六个关卡点，每关卡派两位心理社社员守关。

3、每班心理科代作为本班的向导，根据游戏细则与关卡社员共同帮助本班同学完成游戏。

4、派2~3心理社人员作为摄影，跟随队伍拍摄。(要求拍摄出的影片清晰明了，能让人看懂本次活动。)

5、除参与寻宝活动的队伍外，其他人员均留在操场参与游园活动。

6、游园的游戏需包含心理测试，心理图片展视，许愿树等以心理有关的项目至少5个。

7、游园其他游戏可由其他社团人员共同参与，但需心理社人员参与。

8、游园时派发宣传心理社的传单以及对活动的调查问卷。

活动准备：

?秘书部】

宣传文稿(包括活动前宣传单张，以及新版报内容。)2月24日前交齐。

调查问卷设计。下次会议交齐。

礼物的购买。

(寻宝要有大奖品，游园要有大量的奖品，经费稍后定，便宜为原则。)下次会议带回来。

?宣传部】

宣传单设计(包括活动前宣传单，心理社宣传单，电子版)下次会议交。

宣传版报(关于活动月)3月6日前完成。

?策划部】

寻宝游戏的游戏细则(需讲明游戏细则，将发给每个参赛队和寻宝工作人员)2月24日交。

游园的游戏安排(至少5个与心理有关的)2月24日交。

注：需安排关卡位置，设计寻宝图并编排各组的顺序。将游戏规则说明整理成章，3月份发给参与活动的工作人员。

?戏剧部】

试拍视频短剧(为活动跟随拍摄做准备)

活动横幅。下次会议带回。

为避免影响各位太多午休时间，以后会议尽量加快速度，以提高效率，下次会议时间订于3月3日。希望各位配合，能准时出席并完成分配的工作。不用一件事重复多次，浪费大家时间。游戏时负责岗位由3月3日会议抽签决定。

场地规划：

方案一、以铜像广场为中心，在附近展开心一列游园项目，体育类的可以在操场或校道展开活动。寻宝游戏关卡则安排在校内各点。

方案二、在操场摆开摊位，一系列的游园活动集中在操场。寻宝游戏关卡则安排在校内各点。

预期效果：

1、增强团队合作能力，让每班队伍认识合作的重要性。可在稍后心理课总结并进一步加深团队合作理解。

2、宣传心理健康知识，增加心理社知名度，活跃校园气氛。

3、加强与其他社团的联系，协助育才社团联盟提高知名度。

4、争取以后逐步成为蓝海豚的招牌活动，通过拍摄记录活动，记录下第一次蓝海豚三月活动月。

意外设想及处理：

1、时间拟定于3月10日(未确定)，如遇雨则改至下3月17日。

2、如游园过程中有人受伤及时送医务室。

3、如遇突发情况，不要与在场老师同学争执，尽量想办法解决以免影响活动顺利进行。

注意事项：

1、保持游戏秩序，避免拥挤。

2、礼物发放要注意，不要一下就发完了，如真不足则速去补充。

3、在游戏区中派发心理健康传单，以及做调查问卷。

4、游戏结束后及时清理场地垃圾。

5、活动进行当天中午全体会议，活动后中午总结会议。

中学心理健康活动方案篇6

一、活动目的：

为贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》、《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的精神，营造良好的关爱心理健康氛围，使全体学生科学地认识心理健康、了解心理健康知识，掌握必要地心理调适方法，形成正确的心理健康观念。增强学生正确认识自我、承受挫折、适应环境的能力，提高学生心理健康水平，以良好的心态快乐学习、生活。根据学校德育工作计划，制定本活动方案。

二、活动主题：“快乐心灵、健康生活”

三、活动时间：20xx年11月7日—11月30日

四、活动对象：全体师生、家长

五、活动内容：

（一）心理健康教育宣传月启动仪式

1、时间：20xx年11月7日

2、地点：升旗广场

3、内容：国旗下讲话（宣布活动内容）

4、主讲：xx

5、参加对象：全体师生

（二）心理健康教育专题讲座

1、时间：20xx年11月10日（午自休）

2、地点：一层多媒体电教室

3、主题：“阳光女孩”专题讲座

4、主讲：jj老师

5、参加对象：初一年女生

（三）心理健康教育主题活动课、游戏课

1、时间：20xx年11月8日班队课

2、地点：各班教室

3、主题：“健康心理、快乐校运”

4、负责人：各班主任

5、参加对象：各班学生

（四）心理健康教育主题黑板报

1、时间：20xx年11月14日（星期一）前完成并评比

2、地点：各班黑板

3、主题：“健康心理、快乐校运”

4、负责人：各班主任

（五）心理健康手抄报（电子手抄报）比赛

1、征集时间：20xx年11月7日—11月23日

2、参加对象：全体学生

3、比赛主题：“感悟幸福、分享快乐”

4、评选事项：纸张规格a3或8开；每班推荐3—5幅作品送政教处参评；设一、二、三等奖若干名。

5、负责人：政教处

（六）快乐心灵、健康生活感悟征集

1、征集时间：20xx年11月7日—11月25日

2、参加对象：全体教职工、学生、学生家长

3、活动事项：各班主任要发动学生、家长撰写感悟，并筛选一些具有哲理性的感悟（每班学生、家长感悟不少于15份），开设班级心理感悟论坛，同时用电子版本报送政教处；政教处进行汇编。

4、负责人：政教处，电子邮箱：xx

（七）心理健康教育学科渗透个案征集

1、征集时间：20xx年11月7日—11月28日

2、参加对象：语文、政治、地理、生物、体育老师

3、参考目录：（略）

4、征集要求：以上学科老师每人提供不少于2份个案（教案），a4纸打印或复印均可，送政教处。

5、负责人：政教处

六、活动要求

1、各年级、班级、相关老师要重视学生的心理健康教育，充分认识心理健康教育的意义和作用，除做好平时学科渗透、心理辅导、心理咨询外，重点结合本月活动方案积极开展活动。

2、各年级，班级开展教育活动时，要尽量达到“针对性、目的性、广泛性、社会性”的要求，可以围绕主题，自行开展丰富多彩的活动。

3、活动结束后，要做好各类讲稿、主题班会设计、主题板报等材料、照片的收集、整理、归档，并写好本活动月小结，同时提出对本次活动的意见和建议。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com