# 2024年学生心理辅导活动方案设计 学生心理辅导活动方案(优质13篇)

作者：雨中漫步 更新时间：2024-01-28

*为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们*

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？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。

**学生心理辅导活动方案设计篇一**

20xx年11月23日

1、通过心理辅导活动，让学生初步了解心理学的常识，能对照自己，克服一些不良的心理。使学生更好的心态投入到学习中。

2、通过与学生交流消除心理障碍，消除学习中的紧张和焦虑。

3、增强学生“我自信，我成功”。

4、掌握健康心理对学习的重要性，养成好的学习习惯。

消除不良心理，创设良好心境，增强自信心

消除学生不健康心理。

1、音乐

2、幻灯片（演讲稿）

一、导入

用中外名人的成功例子导入“心理健康辅导课”主题

二、提问“什么是心理健康？”（课件展示内容）

根据例子讨论。

三、心理健康表现，（课件展示内容）

教师适当举例阐述。

四、讨论“为什么心理健康是成才的基础？”

五、怎样克服不良心理？（课件展示内容）

课后分小组讨论。把结果交到我办公室。

六、五分钟放松练习。（课件展示内容）

七、小结：

八、预告下一次主题。“克服紧张焦虑心理，提高学习成绩”

**学生心理辅导活动方案设计篇二**

活动名称：

敞开心扉交朋友

活动目标：

1.增进团体成员间的了解。

2.协助成员树立积极主动的人际交往态度。

3.检视团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。

4. 让成员学会敞开心扉，主动去接纳、喜欢和肯定他人。

5. 在朋友之间，要学会信任和尊重他人，这样，才能获得真正的财富。

活动准备：

各种颜色的新型至卡片若干张，用硬纸绘制的标有十个等级的心情温度计每人一个，记号笔每人一只。

活动程序：

1．将成员随机分成两组，确保两组的人数以及男女生的比例差不多。

2．每组先派出两名成员，背靠背、臀部贴地、双臂相互交叉地坐在地上。当领导者发出“开始”的指令时，两人合力使双方一同站起。要求在站起的过程中，手不能松开，也不能触碰地面。如果成功站起，则该小组继续增加一人，三人一起手挽手地坐地起身。如果失败则重新再来一次，直到成功方可再增加一人。如此类推，小组成员全部成功地一起坐地起身者为胜方。

3．在游戏过程中，领导者负责发出“开始”的指令，并监督各小组不要犯规。

1．活动过程

将团体成员分成相等的两组，一组成员围成一个内圈，再让另一组成员站内圈同学的身后，围成一个外圈。内圈成员背向圆心，外圈同学面向圆心。即内外圈的成员两两相视而站。成员在领导者口令的指挥下。做出相应的动作。

当领导者发出“手势”的口令时，每个成员向对方伸出1～4个手指：（1）伸出1个手指表示“我现在还不想认识你”；（2）伸出2个手指表示“我愿意初步认识你，并和你做个点头之交的朋友”；（3）伸出3个手指表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解，和你做个普通朋友”；（4）伸出4个手指表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与你一起分享快乐和痛苦”。

当领导者发出“动作”的口令，成员就按下列规则做出相应的动作：（1）如果两人伸出的手指不一样，则站着不动，什么动作都不需要做；（2）如果两个人都是伸出1个手指，那么各自把脸转向自己的右边，并重重地跺一下脚；（3）如果两个人都是伸出2个手指。那么微笑着向对方点点头；（4）如果两个人都是伸出3个手指，那么主动热情地握住对方的双手；（5）如果两个人都是伸出4个手指，则热情地拥抱对方。

每做完一组“动作一手势”，外圈的成员就分别向右跨一步，和下一个成员相视而站，跟随领导者的口令做出相应的手势和动作。以此类推，直到外圈的同学和内圈的每位同学都完成了一组“动作一手势”为止。

2．领导者引导成员进行经验分享

（3）从这个游戏中你得到什么启示?

3．领导者点评

在人际交往中，我们有一个共同的倾向——希望别人能承认自己的价值，支持自己。接纳自己，喜欢自己。但是任何人都不会无缘无故地喜欢我们、接纳我们。别人喜欢我们也是有前提的，那就是我们也要喜欢他们，承认他们的价值。也就是说人际交往中喜欢与讨厌、接近与疏远是相互的。一般而言，喜欢我们的人，我们才会去喜欢他，愿意接近我们的人，我们才会去接近他；而对于疏远、厌恶我们的人，我们也会疏远或厌恶他。因此在人际交往中，应遵循交互原则。对于交往的对象，我们应首先主动敞开心扉，接纳、肯定、支持、喜欢他们，保持在人际关系的主动地位，这样别人才会接纳、肯定、支持、喜欢我们。

4．成员分小组进行讨论：“人际交往中可以通过哪些方式来主动表达对他人的接纳、喜欢和肯定?”

5．领导者小结与人主动交往的方式，如主动与人打招呼，主动帮助别人，主动关心别人，主动约别人一起出去玩，等等。

1．活动过程

（1）将教室桌椅布置成几个障碍物。随机将同学分为两人一组，一人当盲者，一人当领路者。盲者用布遮住眼睛，领路者以话语辅导盲者前进，并饶过障碍物，但两者不可以有肢体接触。

（2）时间限制为三分钟，三分钟后更换盲者为领路者者，领路者为盲者，在进行三分钟。回到座位，自由发言，讨论刚才的感受。

2. 领导者引导成员进行经验分享。

（2）当你领着盲人顺利的完成任务时，你的心里是怎么想的？有成就感吗？

（4）你从这个游戏中学到了什么？

3.活动小结。

请每位成员从大红、粉红、橙、黄、蓝、绿、紫、白、黑、灰等各种颜色的心形纸卡中挑选一个，代表自己进入团体的心情。并在心情温度计上画上相应的温度，代表自己在团体活动中的参与程度（温度越高表示在团体中的参与程度越高），然后加以解释说明。

领导者总结今天团体辅导的内容，并再次强调人际交往中的相互原则。强调敞开心扉、主动交往以及尊重和信任的重要性。

**学生心理辅导活动方案设计篇三**

中学生的逆反心理如不加以重视和疏导，后果将难以想见。高中时期是中学生发展历程中的一个重要时期，它是中学生个性心理品质形成的重要阶段。因此，认真研究中学生生逆反心理的成因，寻找积极的疏导方法，不仅具有广泛的社会价值，而且对学生的健全人格精神的培养具有重要意义。

1、不断“充电”，提高自身修养。教师多学一些心理学知识。

2、邀请家长参加参加有关的知识讲座。

3、邀请有关心理问题辅导专家。

4、收集有关逆反心理的一些案例。

（一）开办学生逆反心理知识讲座，并邀请家长参加，让学生和家长充分认识到逆反心理，并通过讲座能了解自己的心理状态的种类及其成因，为正确引导学生的逆反心理铺平道路，并让学生能够进行批评与自我批评，使学生逆反心理辅导活动达到最好的效果。

（二）向学生分析事例，形象直观地让学生了解什么是逆反心理，该如何应对才能正确化解逆反心理。

做父母的很多人都有这样的体会：孩子十五六岁时，总和父母对着干，有的能持续好几年，你让他（她）往东，他（她）偏往西；你不允许他这样做，反而使他增强了这样做的欲望。这种“你要我这样，我偏要那样”的逆向反应在有的孩子身上表现明显，常把母亲气哭，把父亲气得浑身发抖；有的孩子这种逆反行为较弱，但一般父母都能感觉到这种“作对”。精神分析理论把这段时期称为“仇亲期”，而在心理学上则称为“逆反心理”。

逆反心理有一定的好处，十二三岁的青少年处在生理发育的高峰期，也是心理发展的剧变时期。这个时期是儿童向成人过渡的心理“断乳期”，他们不再像儿时那样依恋父母，也不再像小学生那样把教师看作是至高无上的权威，甚至连书本上的知识也敢于怀疑。这样的心理品质，如果能悉心保护，正确引导，有利于独立创造性的发展。

学生产生的“逆反心理”，应该说是他们心理上的“突破”。当他们心理上一“突破”，表现出来的就不再是过去的听话、顺从，而是勇敢和冒险。现代社会充满着竞争，从小培养好胜、敢闯的心理品质有利于形成开拓、进取的个性。

“逆反心理”有时就是针对传统思想的束缚而产生的。传统观念认为是这样的，而具有“逆反心理”的中学生偏偏认为是那样的。虽然有时可能钻牛角尖或失之偏颇，但更多的时候却是学生求异思维的表现，独辟溪径从其它角度来观察和分析问题。自古以来，科学家的创见，改革家的新思路，发明家的新工艺，往往都是求异思维的结晶。

通过对案例分析，站在科学的立场上分析逆反心理，使学生更容易接受逆反心理的辅导，并且让学生最大限度地控制自己的逆反心理，学会控制自己的情绪，学会换位思考。

（三）通过一些活动，强化对学生逆反心理的教育和帮助，使学生在活动中正确认识问题，进行换位思考，从而达到正确引导学生逆反心理的目的。

a、活动一

〈一〉演一演：

1、演员：一名教师扮演一名学生妈妈并与该学生合演小品

2、背景：一个家庭环境的设置

3、内容：

一个孩子感冒了，把鼻涕擦在袖子上，妈妈指斥他不要这样擦鼻涕，而应用纸巾擦，孩子不但不听，反而多擦两下，妈妈气得想打他，可忍住了。不久，妈妈又叫孩子帮着扫地，孩子说他不想扫地。妈妈无可奈何，只好叫他给自己倒杯水，可孩子却装出不舒服的样子坐在沙发上。妈妈再也忍不住了，拉起孩子的小手一掌打下去，孩子生气了，跑进自己的房间把门锁上。妈妈伤心地坐在一旁，显得很无奈。

〈二〉评一评

看完小品后，各班班主任组织好自己班的学生和家长进行讨论：

1、这小品中的孩子心理有什么问题？

2、是什么原因引起这孩子的心理如此叛逆？

3、各班班主任把讨论结果呈递给校长，校长小结引起孩子叛逆心理的原因：

（1）家长与孩子缺乏沟通，缺乏对孩子的尊重。

（2）孩子受到过分的溺爱保护，使他们接受不了别人的批评。

（3）孩子对家庭对父母不满意，认为家庭缺乏平等民主。

（4）孩子在情感上缺乏满足感。

〈三〉议一议

针对以上问题，我们一起议一议如何防止和消除孩子的逆反心理。

1、各班组成小组进行讨论。

2、班主任代表、家长代表、学生代表各两名上台发言。

3、请心理专家作总结性发言：

（1）正确理解和对待孩子的逆反行为。叛逆心理在每个孩子的成长过程中都会有，只是多少的问题。这个问题需要教师、家长、孩子三方面的协调。不要给孩子不断施压，使得他们的心理上负担日益严重，叛逆心理与日俱增，以致做出一些偏激的行为。教师应该在爱和理解的基础上，将知识传授给学生。让学生以教师为榜样，学会爱他人爱集体。作为父母也应给孩子创造一个自由的空间。

（2）尊重学生，培养学生的自我教育能力。学生虽然是小孩，但是他们也有独立的人格。教师与学生，父母与孩子之间要建立一种亲密的平等的朋友关系，要相信孩子有独立处理事情的能力。孩子遇到困难失败时，要帮助他们分析原因，明辨是非，以正确的态度去对待。当然，对孩子的不合理要求和不良行为家长不能过于迁就，要通过适当的说服、诱导的方法进行疏导。

（3）懂得表扬学生。恰当的表扬不但可以使学生看到自己的长处和优点，激励其进取和自信，而且还会起到对学生思想行为的导向作用。所以作为教师父母要做好学生的贴心人，，善于发现学生身上细微的进步，了解他们的长处和优点。当发现他们的优点时，不论大小，都要给予肯定和表扬。有时这一细微的表扬也会起到很大的\'作用，有时甚至会改变其一生。

（4）以静制动。当学生遇到违反纪律或与教师“顶牛”时，教师要适当地使用短暂的沉默，自己既有了理清思路，选择措辞和观察学生反应的机会，又可让学生有思考反省自己的机会。这样的“冷处理”，能够缓和气氛，使学生冷静理智，从而接受老师的教育。有时候，用沉默可替代对学生的直接批评。

（5）善于倾听，建立良好关系。不管孩子的想法是否正确，教师、父母都应该让小孩把自己的想法表达出来。多听听孩子说话，当他们认为老师、父母亲是可亲近的，可信任的时候，就会畅所欲言。当他们的想法子与自己的想法子不一致时，也不可一口否认，而应说出自己的想法，并对他加以辅导，最后达成一致。

（6）学生心理健康教育要渗透在学校教育的全过程中。除了与思想品德课有机结合进行外，还可通过组织有关促进心理健康教育内容的游戏、娱乐等活动，让学生掌握一般的心理保健知识和方法，培养良好的心理素质。

b、活动二

为了测试各学生的逆反心理强烈程度，向每位学生派发以下测试表，通过测试，对班中逆反心理较强的学生进行一系列的辅导。

1、你不喜欢按照别人说的去做吗？

2、你是否认为绝大多数规章制度都是不合理的，应该废除？

3、如果父母再次叮嘱同一件事，你就感到厌烦吗？

4、你欣赏与老师对着干的同学吗？

5、你经常考虑事情的反面吗？

6、你是否对班干部指手划脚很讨厌，而故意不按他的要求去做？

7、老师和父母是要你用功学习，你越是不想学吗？

8、老师的话很多都是有漏洞有问题的吗？

9、你喜欢与众不同吗？

10、违反学校里的某些规定使你感到一种快乐吗？

11、别人的批评常常引起你的反感和愤怒吗？

12、你是否认为老师有很多缺点和错误？

13、对别人不敢干的事你特别想尝试一下吗？

14、你喜欢搞一些被捉弄者痛苦或愤怒的恶作剧吗？

15、你是否觉得父母和老师不应该为一些小事大惊小怪、小题大做？

16、对批评你的人，你都感到讨厌和恼恨吗？

17、你是否认为冒险是一种极大的快乐？

18、对你感到没意思的事，别人怎么说也不会好好去干吗？

19、你特别爱做令人大吃一惊的事吗？

20、你总是对老师表扬的同学感到反感，不想理那个同学吗？

21、你喜欢做一些能引起很多同学注意的事吗？

22、你讨厌那些当班干部的同学吗？

23、你认为上课时出现一些没有意料到的情况令人开心吗？

**学生心理辅导活动方案设计篇四**

通过训练，增强自信心。

一个人的不自信往往通过行为表现出来，如不敢向别人提要求，害怕遭到拒绝；面对任务退缩，担心自己完不成；讨好别人，不愿得罪别人，等等。不自信的人很少尝试自信的行为。行为训练对于克服不自信是一种很好的方法。

1．不自信的等级排定

教师出示令学生感到不自信的几种情况，要求学生根据自己的情况，按照不自信的程度进行排列。（可以用ppt投影打出，也可以事先印在一张纸上，学生一人一份）（按最不自信做的到较自信的做的水平排序）：

在马路上向陌生人问路。

你正在家里做作业，而且正做在兴头上，有同学打电话来聊天，想挂电话又不知如何开口。

看电影时，前排的人正好挡住了你的视线。

2．学生计划应对策略

在学生对上述几种情况排好等级后，请学生在旁边写出自己平时的反应，然后再写出自己认为较好的反应形式。如对于第七种情况，你会说：“对不起，叔叔(阿姨)，能请您让我在您的位子边上搁一下我的书包吗?它实在太重了。”

3．分小组讨论

学生分小组讨论各项情况，交流自己的应对策略，并试着在组内练习自己的应对策略。

4．矫正与模仿

教师在学生活动的时候，注意观察学生的反应，并作指导。

请做得较好的学生在全班同学面前进行演示。让反应不得法的学生模仿该学生的行为、语气及表情。

5．讨论

请学生讨论在生活中还有哪些情况让自己感到不自信，应该如何应对。

6.辨别行为过激与行为自信。

教师可准备几个行为过激的例子与行为自信的例子，让学生加以辨别。

7．应用(泛化)

请学生举出在生活中其它让自己觉得没有自信的例子，并讨论应如何解决。

8．附：应对策略(对应于前七种情境)

(1)请问，去某某大街怎么走?您能说得详细些吗?我还不是很清楚。

(2)对不起，下次再陪你聊吧!我正赶着做作业呢。

(3)哎呀!我没钱，大概不能参加你们的活动了，或者我们换个地方玩，不过花钱要少一点。

(4)你把你的笔记给我看，我希望我们可以交换看，互相学习。

(5)先生，对不起，您这样坐正好挡住了我的视线。

(6)老师，请不要生气，我想告诉您事情是这样的……

（7）对不起，叔叔(阿姨)，能请您让我在您的位子边上搁一下我的书包吗?它实在太重了。

**学生心理辅导活动方案设计篇五**

为了进一步推进心理健康教育工作的深入开展，我校一年一度的\'“11?2心理健康教育活动周”将于20xx年11月21日正式启动。本年度活动周采用心理咨询中心活动与各院系活动相结合的方式，共同营造浓郁的心理健康教育氛围。现将活动开展安排如下：

11?2心理健康教育活动周

关注健康放飞心灵

11月21日-12月9日

1、活动形式不限。

2、内容积极向上，旨在增加学生的心理健康意识，进行更加深入的心理健康知识宣教。

3、心理咨询中心将组织开展全校层面的系列活动，包括“11?2心理健康教育活动周”启动仪式、新生安全委员和寝室长心理讲坛、心理电影展、心理晚会、挑战自我假面舞会、心理沙龙、素质拓展游园会等活动。

4、各院系根据自己的院系实际和特色，组织开展相应的心理活动，营造院系心理健康活动氛围。

1、按照院系实际活动，咨询中心给予院系活动经费支持。

2、各院系在11月18日前将活动预算和方案报至心理咨询中心成敏老师处。

1、活动增强覆盖面，从学生的心理需求出发，以求达到更好地活动效果。

2、各院系在活动结束后，需提交活动总结或报告至心理咨询中心，以备存档。

3、如需要专业支持或在具体工作中有疑问，可联系心理咨询中心

**学生心理辅导活动方案设计篇六**

我安全，我健康，我快乐

1、学习校园安全知识，认识安全警示牌，对学生进行安全教育，防患于未然。

2、通过这次主题班会，引导学生学习生活安全知识，尤其在校园，进一步增强学生的安全意识和自我保护意识；掌握一些自救自护的本领；珍惜生命，健康成长。

通过学习，时刻提高警惕，自觉做好防范工作。掌握自救方法，提高自护能力。认识安全的必要性，树立安全意识；增强安全的责任感。

安全知识

一、谈话导入，明确主题

二、学习安全知识

同学们清晨，当我迈着轻快的步伐来到学校。我们知道新的一天开始了。作为学生，我们更多时间都是在校园里度过的，但是在上下学的路上，在家里也不能掉以轻心。

安全小组讨论

上下楼应注意什么？

课间活动应注意什么？

教室内活动应怎样注意安全？

上体育课应注意哪些安全事项？

在饮食、就餐方面注意哪些安全事项?

在交通安全注意哪些事项？

1、日常行为安全：不携带刀具、火种或其它危险品进入校园；不在楼梯、走廊上打闹、挤搡；上下楼梯靠右行，不拥挤、不抢行。要做到“轻声慢步靠右行”。

2、体育课体育运动安全：在体育运动中一定要做好准备活动，听从体育教师的安排和调度，不可私自活动或打闹。老师讲解动作要领时要认真听讲，在做有一定难度的动作时要学会自我保护，加强保护意识。在做器械运动时要检查好器械，不随意投掷器材。

3、集体活动安全：班级、年级组织的`户外活动、要遵守纪律，一切行动听指挥。

4、同学之间要和睦相处，互帮互助，团结友爱。若存在分歧、矛盾要及时沟通化解，不要大打出手。若发现对方寻衅滋事应及时向有关老师反映情况，寻求学校的帮助。

5、安全顺口溜：

上课小腿莫伸长，走廊狭窄不疯狂。

上下楼梯靠右走，危险游戏一扫光。

同学之间有磨擦，宽容谦让是良方。

6、火灾的预防：

（1）、特别常见的火灾事故：我们的生活处处与火打交道，但火又给我们带来很多危害，所以我们不要玩火，平时不要携带打火机、火柴、鞭炮。

（2）、我们的家长有很多都是抽烟的，同学们要特别提醒家长不要躺在床上抽烟，特别是烟头不要乱扔。

（3）、使用电器要小心，使用日光灯、电热器时，要与可燃物保持一定的距离，不要用灯泡、电热器烤衣服、手巾等物。

（4）、使用蚊香要注意，点燃的蚊香放在金属盘、瓷盘或水泥地、砖地上，同进还要注意远离可燃物。

(5)、使用火炉要小心，炉旁不要放可燃物，千万不要用火炉来烘烤衣服，如果要烘烤，必须要有人看管。

(6)、使用液化石油燃气灶要注意安全，点火时，要先开气阀，再用电子点火。用完后，要随手关阀门，同时特别要注意用液化气做饭、烧水时要专心看守，以防水把火浇灭。

(7)、不要私自在野外进行野炊、烧烤等活动，以防引发山火。

(8)、不要在人口密集，和有油库、炸药、酒厂、化工厂附近燃放鞭炮和烟花。

(9)、不要乱烧垃圾，同时不要把燃烧的煤渣放在垃圾堆里，这样容易燃烧引起火灾。

（10）、清明节时，扫墓也要特别注意香蜡引发的火灾。

（11）、家中发生大火应就立即就地取材，用湿毛巾盖住火焰，并迅速切断火源。

（12）、如果油锅着火，千万不要用水去灭火，更不要直接用手端锅，以免汤伤，应立即将锅盖盖上，或用沙土、棉被湮灭。

（13）、如果是电器着火，立即拉闸断电，用干的毛毯棉被捂盖，切记不要用水扑救，因为水是导电的。

7、火灾的自救：

（1）发生火灾第一件事是拨打“119”讲清着火地点

不要慌张，沿墙壁匍匐前进，并用湿毛巾包住口、鼻，如果衣服上着火，不能盲目乱跑，应该扑倒在地来回打滚或跳入近旁的水中。

（2）、如果在影剧院、商场等公共场所发生火灾，首先要保持镇静，要辨明方向，千万不要拥挤、盲从，不要往座位下、角落里或柜台下乱钻。

（3）、要学会使用灭火器，常用的有干粉灭火器，使用方法：

a、上下摇动

b、拔掉保险销

c、喷嘴管朝向火焰的根部

d、压下阀门，人离火不要太近，在喷射时人成弓步站立

三、安全知识问答

1、像这种情况，我们班发生过吗？

a．用铅笔、铅笔刀或其它尖锐的东西互相打闹。

b．在教室里互相追赶。

这样做对吗？为什么？（学生回答）

2、在我们学校还有许多地方需要注意安全，找一找哪个地方需要注意安全？（同学自由发言）

师小结：同学们找的这些安全隐患非常好，是学校的问题下课后老师会及时向学校领导反映，自己的问题可要及时改正，防患于未然。

3、安全知识问答。答对就得一颗星。

选择题：

（1）同学之间发生小摩擦时，下列处理方法正确的是（）

a、原谅同学或报告老师，让老师处理。

b、记恨在心，事后叫人一起教训对方。

c、据情节给予报复。

d、叫家长到学校来教训对方。

（2）在预防饮食安全方面做的不妥当的是（）

a、购买包装食品时，要查看有无生产日期，保质期，生产单位。

b、餐具要卫生，要有自己的专用餐具。

c、在外就餐时，选择较为便宜的，无证无照的“路边摊”。

d、养成良好的个人卫生习惯。

（3）乘车时较为安全的行为是（）

a、在道路中间拦车。

b、上车时争先恐后。

c、车辆行驶时，头、手不伸出窗外。

**学生心理辅导活动方案设计篇七**

学生的中学时代，随着个性的形成中有着自己的理想，憧憬美好的未来。他们对未来幻想，他们积极奋发充满活力。同时在失败时也会产生徘徊，苦闷与失望。随着抽象逻辑思维的形成，有自己独特的见解，喜欢怀疑争论。但有时固执己见，不轻意的变自己的错误观点，在情感日益丰富中成长。各种情感得到发展，有时会激动或冲动，或高兴、振奋，或消沉、泄气。作为一名心理辅导工作者，通过咨询功能的融洽关系，帮助学生正确认识接纳自己，进面欣赏自己。并在成长中的障碍，改变不良意识和倾向充分发挥个人潜能，迈向自我实的过程，维护学生积极向上的心理状态是义不容辞的责任和义务，针对我校的实际，特制定辅导方案如下：

（一）书信咨询

对于一些对自己的心里障碍有顾虑，比较胆小怯懦的学生，这和咨询交流方式，操作简单，运用方便，中学生情感丰富浪漫，处于探索自我的交友重要时期，书信交流是他们生活的一部分。但由于外界的压力，应给学生保密，消除顾虑，取得学生的信任。设立专门信箱，信箱名称可称“心灵之约”，对于学生来信及时回复。

（二）电话咨询

公布办公室电话或辅导教师的手机号码，通过电话交流，定时给学生帮助。

（三）门诊咨询

设立学生心理咨询室，室内力求舒适、放松、安静，色调以暖色调为主，光线柔和。

在工作室挂上心理辅导职责，消除学生顾虑，取得领先感，一周集中两天进行，周三、周五，早8：00-11：00，午13：30-16：00，在些时间外，也可接受咨询。

（四）专栏咨询

专栏咨询是辅导工作的实际，学校定期广播，一段时间内对学生普遍性的典型问题进行解答，这样可使大多数学生受到辅导。

（五）开展团体心理讲座

针对一段时期内的普遍心理问题，对团体进行指导和咨询，这样能使一些不好意思的学生进行心理咨询的人，在心中同样困惑能得以解决。同时要教会学生自尊、自信，自控，善于理解别人，与他人和揩相处，消除精神压力，使其能够自我诊断，自我减压，以表格形式，通过内心独白自我调控。

（六）开展家长心理辅导

学生的心理浮动原因，方方面面，也存在家庭因素。学校应辅导家长改进与子女沟通方法，使其树立正确的教养观念，让家长营造良好的家庭氛围，使学生身心得天健康发展。

1、门诊咨询接受学校考核

2、对来访学生建立心理档案，随时记录并收集资料

3、通过小广播随时将学生普遍性的问题做出解答

4、每期办板报至少一次

5、期末针对解决心理问题总结研究成果。

**学生心理辅导活动方案设计篇八**

心理剧表演、舞蹈、三句半、辩论、环保时装秀等

20xx年xx月xx日

五年三班教室

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为小学五年级的学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的\'扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的好与坏”

第二部分：短剧――“贺卡风波”。让同学们面对现实生活；

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

三

1、提前一周召开全班会议，确定主持人（男：张天浩女生：秦璐莹）；

2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心事》

3、提前一周各组排练舞蹈《you》、《芭蕾舞》、《春天的故事》

5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。

6、录制铃声、音乐；准备外放机一台。

**学生心理辅导活动方案设计篇九**

辅导方案（室内）

一、指导老师、领导者和其他成员介绍： 【指导老师】：

大学心理健康教育中心主任，具有较强的专业理论知识、实践能力，曾多次主持领导团体心理辅导。【领导者】：

海柳娟，南昌大学教育学院应用心理061班学生，心协会长顾问 【协助人员】：

刘伟芳，应用心理072班学生，心协心研部副部长。二、团体性质：

结构式的，异质的，训练成长，自我体验的封闭式辅导。三、团体对象： 心协理事会成员。

四、团体规模：13人，男女比例为7：6。 五、地点：心协办公室

六、活动时间：共一次，1.5—2小时，时间10月18日晚7：00—9：00。 七、活动费用：

各种手工制作材料和印刷费用以及团辅相关道具，奖品等。八、理论依据：

1、团体凝聚力是以团体共同活动为中介，在团体活动中，成员经过互动，彼此诉说自己心中的感受和想法，从而增进成员之间的感情和思想交流，这时，彼此发生认同，互相满足心理需要，产生亲密感和相互依赖感，加大成员之间的相互吸引和团体多成员之间的吸引，在这样的团体中，成员心情愉快，精神振奋，行为，认知，情感一致，凝聚力就高。

2、马斯洛的需要层次理论出发，归属的需要，一个人成为一个团体的一员时就希望自己能找到归属感，希望自己在团体中能发挥自己的作用，实现自我效能感，充分实现自己的价值。 3、自我价值的实现，个体希望与团队中其他成员有人际互动，并希望投入该团队的活动中，并从团队中获得自己的价值实现，有自我满足感。九、辅导目的：

通过一系列的活动，让所有成员都参与，并全身心投入到活动之中，充分进行体验，感受，发挥自我能动性，与成员一起分享，一起成长，在团体中实现自我成长和体会团体凝聚力的重要性，并把团辅的收获运用到今后的学习和工作之中，真正实现自我价值，并与团队其他成员更好的合作，增强团体凝聚力和团队合作精神，培养团队意识，发挥主人公的角色为团体目标一起进步。十、活动内容：（一）、开场白：

体凝聚力。时间：5分钟（二）、热身活动：

1、小游戏：先伸出两只手的食指，领导者叫开始，一、二、三一起派三下，然后再伸出中指和食指一起跟着口令派三下，依此类推，最后变成一个手掌一起排三下，随着手指的增多，你会发现声音越来越大，力量越来越强。虽然游戏简单，在但这个过程中，你会不经意间发现“团结就是力量”，在一个团体中，也许一个人的力量是很微弱的，但当两个人，三个人，甚至全体成员齐心协力为共同目标一起努力，一起付出的话，你会发现不一样的收获。目的：通过这个简单的游戏引导大家初步形成团体意识，充分体验这种氛围，积极融入到团体中，与团体成员一起成长。

领导者引导大家带着这种氛围充分体验今天的活动，并要求在每一个环节都要认真体会，积极发言。自己有什么体会，收获或者什么看法，观点都可以说，这不但是我们一起成长的过程，更是我们发现不足，改进不足的过程。我们的目标就是敞开心扉，共同进步。

让团体成员签协议：（准备承诺书），要求每个人都要签上自己的名字，并遵守承诺，做不到的要接受一定的惩罚。这部分工作由协助者完成，发纸和笔让成员签写承诺书，写好后贴在心协办公室。10分钟。

三、无家可归

活动前奏：所有成员围成一圈，并转身成为一个人在另一个人背后，相隔一定的距离，领导者说开始时，每个人给前面一个人做按摩，捶背，一分钟之后换方向，进行同样的动作。目的：所有成员都放松，准备好进入接下来的环节中。

正式活动：所有人任意走动，当领导者报数的时候就要按要求的人数组织在一起，进行三到五次，要求每一次都有人落单最好，但也要注意有些人因挫败而丧失信心。

要求：这个活动中看似很简单，但蕴涵的道理深刻，要求领导者要作好引导工作，指导成员不是为了玩游戏而玩游戏，要认真体会游戏过程。

创新：当看到成员都在集中注意力等待数字时，可叫一，很多人会反映不过来，当发现时大吃一惊，这时请大家分享一个人是什么感受？？？ 讨论：

3、作为组织的一员，你是否意识到家的重要性？这个游戏给你什么样的启发？ 时间：20分钟。

“家”对我们如此重要，我们不但需要家，我们更需要一个充满温暖、包容、温馨的家。

四、画图接力赛：

这是一个有难度的活动，一般在一个组织中都是领导者分配任务，下面的人去完成就行，但今天我们要求每个人都参与到活动中，自己做主的同时还要求与其他人配合，完成共同的目标。

成,要求是成员每人都必须动手,图画必须是团体合作的结果.成员如果各执己见,不能充分讨论协商,会由于意见不集中而耽误了时间,无法顺利完成任务,如果成员协商充分,意见集中,作品不仅有创意,有特色，而且所花时间少.成员通过此练习,可以学习团体内如何沟通,促进合作。

要求：成员之间可以提供意见,但不可以代画,每人都要画，最后小组进行解说，领导者进行评选，颁发奖品。这个活动有奖品哦，大家一定要加油。目的：培养成员的合作态度,训练思考,讨论和创造的能力,学习合作的行为,培养团体合作精神。

这个活动会因意见不和而发生争执，这就要求大家学会包容他人，作为一个团队就要以团队的利益为重，以共同的目标为首，抛出个人思想，齐心协力，一起努力达到目标。讨论：

1、你们是如何确定来这样画这幅画的？

4、当意见分歧很大时，你们是怎么解决的？你是否意识到团队合作的重要性？ 在这个过程中，领导者还要注意观察小组动态，组员的参与程度和积极性。材料：一组六人，一组七人，一起完成画。两张大材料纸，13只彩笔。时间：约45分钟（画30分钟，说15分钟）

团队合作不是要求你听从安排，而是要你积极主动的加入到团体中，充分发挥自己的重要作用，为团队贡献自己的一份力量。

五、心灵寄语：

这是今天活动的最后一个环节了，相信大家对家的重要性和团队角色的重要性都有了一些思考认识，下面就把我们对这个家的期望写下来，作为我们一起奋斗的目标，我们互相督促，一起成长。

要求：在心型卡片上写下你对心协的期望，每位成员写下对团队的祝福，希望自己的团队是什么样的，以及在团队这么长时间的感受，贴在海报纸上。要求写出自己最内心深出的想法，我们会把它贴在办公室墙上，作为勉励。并要写上自己的名字，在互相监督的同时也要自我反思，带着我们的期望一起成长，一起奋斗，为了心协的明天，为了我们心中的信念，有了梦想我们一定能飞翔。

播放歌曲《相亲相爱一家人》 材料：15张心型卡片，彩色。时间：10分钟 六：填写反馈表：

**学生心理辅导活动方案设计篇十**

遇见爱，遇见成长——大学生恋爱心理

1.广泛宣传恋爱心理知识，帮助学生树立正确的恋爱价值观；

2.分析常见恋爱心理现象，帮助学生理解并学会爱的艺术；

3.完善校院两级心理健康课外教育活动平台，营造“健康心理阳光人生”良好氛围；

4月25日——6月15日

1、心理健康知识宣传专刊

活动目的：充分利用校园媒体，宣传心理健康知识，强化心理健康意识，提高心理素质，提升自助与互助能力。

出刊时间：5月15日

承办:校学生会朋辈心理互助部

2、心理健康主题微电影大赛

**学生心理辅导活动方案设计篇十一**

——心协理事会团体凝聚力辅导方案（室内）

一、指导老师、领导者和其他成员介绍： 【指导老师】：

高美才，南昌大学心理健康教育中心主任，具有较强的专业理论知识、实践能力，曾多次主持领导团体心理辅导。【领导者】：

海柳娟，南昌大学教育学院应用心理061班学生，心协会长顾问 【协助人员】：

刘伟芳，应用心理072班学生，心协心研部副部长。二、团体性质：

结构式的，异质的，训练成长，自我体验的封闭式辅导。三、团体对象： 心协理事会成员。

四、团体规模：13人，男女比例为7：6。 五、地点：心协办公室

六、活动时间：共一次，1.5—2小时，时间10月18日晚7：00—9：00。 七、活动费用：

各种手工制作材料和印刷费用以及团辅相关道具，奖品等。八、理论依据：

1、团体凝聚力是以团体共同活动为中介，在团体活动中，成员经过互动，彼此诉说自己心中的感受和想法，从而增进成员之间的感情和思想交流，这时，彼此发生认同，互相满足心理需要，产生亲密感和相互依赖感，加大成员之间的相互吸引和团体多成员之间的吸引，在这样的团体中，成员心情愉快，精神振奋，行为，认知，情感一致，凝聚力就高。

2、马斯洛的需要层次理论出发，归属的需要，一个人成为一个团体的一员时就希望自己能找到归属感，希望自己在团体中能发挥自己的作用，实现自我效能感，充分实现自己的价值。 3、自我价值的实现，个体希望与团队中其他成员有人际互动，并希望投入该团队的活动中，并从团队中获得自己的价值实现，有自我满足感。九、辅导目的：

通过一系列的活动，让所有成员都参与，并全身心投入到活动之中，充分进行体验，感受，发挥自我能动性，与成员一起分享，一起成长，在团体中实现自我成长和体会团体凝聚力的重要性，并把团辅的收获运用到今后的学习和工作之中，真正实现自我价值，并与团队其他成员更好的合作，增强团体凝聚力和团队合作精神，培养团队意识，发挥主人公的角色为团体目标一起进步。十、活动内容：（一）、开场白：

领导者做自我介绍，并介绍协助者，把团体成员按男女比例分开，让大家更好的融入进集体中，希望通过这次活动，为大家营造一个平等，互相尊重，信任的小组氛围，促进团体成员的自我发展，增进组员的团体归属感和对团体的信任，以提高小组内部工作积极性，增强团体凝聚力。时间：5分钟（二）、热身活动： 1、小游戏：先伸出两只手的食指，领导者叫开始，一、二、三一起派三下，然后再伸出中指和食指一起跟着口令派三下，依此类推，最后变成一个手掌一起排三下，随着手指的增多，你会发现声音越来越大，力量越来越强。虽然游戏简单，在但这个过程中，你会不经意间发现“团结就是力量”，在一个团体中，也许一个人的力量是很微弱的，但当两个人，三个人，甚至全体成员齐心协力为共同目标一起努力，一起付出的话，你会发现不一样的收获。目的：通过这个简单的游戏引导大家初步形成团体意识，充分体验这种氛围，积极融入到团体中，与团体成员一起成长。

领导者引导大家带着这种氛围充分体验今天的活动，并要求在每一个环节都要认真体会，积极发言。自己有什么体会，收获或者什么看法，观点都可以说，这不但是我们一起成长的过程，更是我们发现不足，改进不足的过程。我们的目标就是敞开心扉，共同进步。

让团体成员签协议：（准备承诺书），要求每个人都要签上自己的名字，并遵守承诺，做不到的要接受一定的惩罚。这部分工作由协助者完成，发纸和笔让成员签写承诺书，写好后贴在心协办公室。10分钟。

三、无家可归

活动前奏：所有成员围成一圈，并转身成为一个人在另一个人背后，相隔一定的距离，领导者说开始时，每个人给前面一个人做按摩，捶背，一分钟之后换方向，进行同样的动作。目的：所有成员都放松，准备好进入接下来的环节中。

正式活动：所有人任意走动，当领导者报数的时候就要按要求的人数组织在一起，进行三到五次，要求每一次都有人落单最好，但也要注意有些人因挫败而丧失信心。

要求：这个活动中看似很简单，但蕴涵的道理深刻，要求领导者要作好引导工作，指导成员不是为了玩游戏而玩游戏，要认真体会游戏过程。

创新：当看到成员都在集中注意力等待数字时，可叫一，很多人会反映不过来，当发现时大吃一惊，这时请大家分享一个人是什么感受？？？ 讨论：

3、作为组织的一员，你是否意识到家的重要性？这个游戏给你什么样的启发？ 时间：20分钟。

“家”对我们如此重要，我们不但需要家，我们更需要一个充满温暖、包容、温馨的家。

四、画图接力赛：

这是一个有难度的活动，一般在一个组织中都是领导者分配任务，下面的人去完成就行，但今天我们要求每个人都参与到活动中，自己做主的同时还要求与其他人配合，完成共同的目标。

过程：指导者介绍活动规则,根据所规定的题材(如走进考场,我们的学校,未来的学习,成功的日子等),各组成员在限制的时间内,通过充分的讨论,发挥各自的想象力,轮流接力将图画完成,要求是成员每人都必须动手,图画必须是团体合作的结果.成员如果各执己见,不能充分讨论协商,会由于意见不集中而耽误了时间,无法顺利完成任务,如果成员协商充分,意见集中,作品不仅有创意,有特色，而且所花时间少.成员通过此练习,可以学习团体内如何沟通,促进合作。

要求：成员之间可以提供意见,但不可以代画,每人都要画，最后小组进行解说，领导者进行评选，颁发奖品。这个活动有奖品哦，大家一定要加油。目的：培养成员的合作态度,训练思考,讨论和创造的能力,学习合作的行为,培养团体合作精神。

这个活动会因意见不和而发生争执，这就要求大家学会包容他人，作为一个团队就要以团队的利益为重，以共同的目标为首，抛出个人思想，齐心协力，一起努力达到目标。讨论：

1、你们是如何确定来这样画这幅画的？

4、当意见分歧很大时，你们是怎么解决的？你是否意识到团队合作的重要性？ 在这个过程中，领导者还要注意观察小组动态，组员的参与程度和积极性。材料：一组六人，一组七人，一起完成画。两张大材料纸，13只彩笔。时间：约45分钟（画30分钟，说15分钟）

团队合作不是要求你听从安排，而是要你积极主动的加入到团体中，充分发挥自己的重要作用，为团队贡献自己的一份力量。

五、心灵寄语：

这是今天活动的最后一个环节了，相信大家对家的重要性和团队角色的重要性都有了一些思考认识，下面就把我们对这个家的期望写下来，作为我们一起奋斗的目标，我们互相督促，一起成长。

要求：在心型卡片上写下你对心协的期望，每位成员写下对团队的祝福，希望自己的团队是什么样的，以及在团队这么长时间的感受，贴在海报纸上。要求写出自己最内心深出的想法，我们会把它贴在办公室墙上，作为勉励。并要写上自己的名字，在互相监督的同时也要自我反思，带着我们的期望一起成长，一起奋斗，为了心协的明天，为了我们心中的信念，有了梦想我们一定能飞翔。

播放歌曲《相亲相爱一家人》 材料：15张心型卡片，彩色。时间：10分钟 六：填写反馈表：

**学生心理辅导活动方案设计篇十二**

为贯彻落实《中小学心理健康教育指导纲要》（xx年修订）、《xx省中长期教育改革和发展规划纲要》和《xx市关于加快教育体制改革，全面实现教育现代化的决定》，根据山东省教育厅《关于印发xx省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案的通知》（鲁教基字〔xx〕24号）要求，自xx年起，在全市启动实施中小学心理健康教育特色学校争创计划。现制定实施方案如下。

通过实施心理健康教育特色学校争创计划，在全市树立一批心理健康教育先进学校典型，带动广大中小学全面普及心理健康教育，落实心理健康教育指导纲要的各项要求，明确学校在促进学生身心健康发展方面的义务和责任，规范学校心理健康教育工作，保证心理健康教育时间和必要的活动场地，丰富课程内容，建立稳定的专业化教师队伍，形成全体教师关心关爱每一个学生心灵成长的良好氛围，切实提高中小学生的心理素质和健康水平，促进立德树人根本任务落实。争取到20xx年，在全市创建60所左右的潍坊市中小学心理健康教育特色学校，10所左右的xx省中小学心理健康教育特色学校，5所左右全国中小学心理健康教育特色学校。

全市全日制普通中小学。

争创工作自xx年开始，xx年组织首次认定，工作步骤如下：

自通知下发之日起，各县市区、各直属学校对照《中小学心理健康教育特色学校标准（试行）》（附件1），组织本县市区中小学校开展心理健康教育特色学校创建工作，全面推进学校心理健康教育工作。

。xx市中小学心理健康教育特色学校认定从xx年开始，隔年进行。xx年3月由各县市区组织申报，每县市区推荐数量不超过3所，市教育局委托xx市中小学生健康成长研究中心组织专家对申报学校进行考察认定，公布潍坊市中小学心理健康教育特色学校，从中择优推荐参加全省及全国中小学心理健康教育特色学校的评审。近两年内存在学生逃学、辍学、流失、违法犯罪等情况的不能申报各级中小学心理健康教育特色学校。

由xx市中小学生健康成长研究中心建立工作交流平台，及时推广宣传各级特色学校开展心理健康教育的先进经验。

各县市区和学校要将心理健康教育纳入整体发展规划和年度工作计划，建立和完善心理健康教育工作组织实施、检查督导、评估评价等方面的.规章制度，完善心理辅导伦理规范、档案管理、值班值勤、学生转介、危机干预等方面的工作制度。建立针对学生个性特点的心理健康教育教学研究制度，推动学校积极开展校本研究，开发贴近学生实际的心理健康教育校本课程。健全心理健康教育教师工作考核制度，将专兼职心理健康教育教师开展心理健康教育教学活动和心理辅导计入教学工作量。

。各级中小学生健康成长研究中心要协调区域内外的心理健康教育专家资源，加强心理健康教育特色学校争创工作的指导，定期组织开展专题性培训、观摩研讨和经验交流等心理健康教育学习交流活动，帮助学校提升心理健康教育水平。

在核定的编制范围内，争取政策支持，做好专职心理健康教育教师配备，并根据学生实际需要配备兼职心理健康教育教师。心理健康教育教师要有相关心理学教育背景或取得相关资格证书，能够胜任心理健康教育教学工作。市教育局将逐步建立中小学心理健康教师持证上岗制度。加强心理健康教育培训，将心理健康教育培训纳入教师培训计划，每年对专兼职心理健康教育教师和班主任的心理健康教育培训不少于10课时，每年至少组织一次针对全体教职工的心理健康教育培训。保证心理健康教育教师在职务评聘、工资待遇、评优评比等方面的待遇，鼓励优秀人才从事心理健康教育工作。

各地和学校要设立专项经费，为开展心理健康教育教学、师资培训、课题研究、课程开发等提供必要的支持。原则上，心理健康教育特色学校年生均心理健康教育经费不低于10元。

**学生心理辅导活动方案设计篇十三**

心理健康周---健康从心开始，生命因你绽放

1、为宣传我校心理健康的主题活动，努力营造积极向上、健康明的化氛围，培养学生的健康心理同时，向全校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。

20xx年月22日--月26日

1、利用国旗下讲话宣传。

2、充分利用校园媒体（横幅、黑板报、广播、校园网络等）。营造良好的舆论氛围。

利用班级主题班会进行正能量宣传。

1、周一国旗下讲话：《健康从心开始，生命因你绽放》

讲话人：

2、周一班级主题班会：《珍爱自己》责任人：班主任

校园广播：《2心理专题内容》责任班级：82班

3、“2心理健康教育”手抄报展责任人：政教处

心理健康咨询活动责任人：

（集中咨询时间：月22日--月26日的大间）

4、观看心理健康教育视频。

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