

心理趣味活动方案策划(精选 10 篇)

心理趣味活动方案策划篇 1

一、教学目的：

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

2、教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立别人行，我也能行的思想。

二、教学准备

准备活动中所要用的各种情景问题。

三、教学过程

(一)导入

1、引言：我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今天我们学习树立自信心，做情绪的主人。

(二)学习如何控制倾情绪

A、关成的学习成绩退步了，应该如何对待？

B、小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2)议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

A、宣泄法。B、转移法。C 将心比心。D、挫折不一定是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三)学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为作家的故事，明确告诉学生是自信心的力量！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话

师：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功；在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

（四）总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

心理趣味活动方案策划篇 2

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、帮助学生在本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？



心理趣味活动方案策划篇 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，重点做好。

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。

心理趣味活动方案策划篇 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

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

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。自己和别人从不快乐中解脱出来的方法。

心理趣味活动方案策划篇 5

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。

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/877002151116006044>