# 2024年心理健康月活动策划书怎么写(2篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-12-15

*20\_年心理健康月活动策划书怎么写一活动主题：孤独的小兔活动适合年龄班：幼儿园中班活动目标：1、通过故事，幼儿初步理解什么是孤独。2、能够正确认识独孤，并学习如何远离独孤，走向合作。3、通过连体人、背靠背、两人三足这三个相关合作的游戏，幼儿...*

**20\_年心理健康月活动策划书怎么写一**

活动主题：孤独的小兔

活动适合年龄班：幼儿园中班

活动目标：

1、通过故事，幼儿初步理解什么是孤独。

2、能够正确认识独孤，并学习如何远离独孤，走向合作。

3、通过连体人、背靠背、两人三足这三个相关合作的游戏，幼儿感受与人合作的快乐。

4、通过此次课程学会分享与合作。

活动准备： 一组讲述孤独兔子故事的幻灯片，几张挖了两个洞的报纸以及废旧的纸盒皮等等。

活动过程：

1、活动引入：

教师：小朋友们，今天老师给你们带来一个关于小兔子的故事，小朋友们以前一定是没有听过的，因为这个故事是最近才刚刚发生的哦。所以接下来小朋友们就要认真听清楚啦，因为小兔子最后需要小朋友们的热心帮助。

教师边播放幻灯片边从其中的图片讲述小兔子的性格遭遇。故事概况：从前有一个小兔子，由于平时自己一个人在家，所以都很少出去和别的小伙伴们做朋友。可是有一次森林里面突然起了大火，大家都在互相帮助思考逃生的办法，可是小兔子却是孤独的一个人在大火中挣扎着，如果当时小朋友正好在小兔子的身边，会怎样帮助小兔子顺利逃离火灾现场呢？

2、针对故事中的问题，让幼儿自由进行回答，然后教师再归纳出几个有意义的回答让幼儿参与讨论。并从讨论中得出幼儿的回答是否可行，以后如果自己遇到这样的事情的时候，会不会用同样的方法进行合作。

3、设计游戏让幼儿体会合作的快乐。

游戏一：连体人。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。将挖好两个洞的报纸分别套在两个人的脖子上，将两人连在一起。两人一组沿着教师指定的路线走、跑、过障碍物等。如果报纸中途破碎则停止游戏，以报纸不破碎者为优胜。

说明：障碍物可以是某个特定的纸盒铺成的小路，或者是教师自行画的圈圈之类的。

游戏二、背靠背。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。让幼儿两两背对背坐下，两腿伸直，双手臂向后互相钩住，然后试着站起来。

说明：这个游戏教师可以划定一些范围，首先把全班幼儿分成几个大组，然后每个大组派出两个小朋友进行游戏，剩下的小朋友为自己的组员加油。轮流着进行。

4、通过上面的游戏，小朋友们在玩完之后分小组分享感受。

教师叫几个小朋友代表进行讲述自己小组的体会。 教师：小朋友们刚才玩游戏的时候都很开心，都知道怎样去跟自己的小伙伴好好合作与沟通，所以呢，可以看出我们班的所有的小朋友都不是孤独一个人的。那么刚才故事中的小兔子呢，在你们玩游戏的时候悄悄的告诉老师它通过你们热心的帮助已经找到自己的小伙伴啦，所以不再孤独一个人了，于是呢，最后就能够安全的和小伙伴互相合作逃离火灾现场了。它呢，要老师谢谢小朋友的热心帮助！

活动结束：

5、总结：

教师：今天，我们又是听故事又是玩游戏的玩的很开心，那么小朋友们是不是都能够想得到自己不是一个人做事情呢？在家里面，有爸爸妈妈的帮助，在幼儿园里面，和小朋友们、老师们在一起，大家相亲相爱，是不是不会感到孤独了呢？所以呢，小朋友们在家里面可以帮忙爸爸妈妈拿拿拖鞋，端端水，在幼儿园，和小朋友们合作搬搬桌子之类的，于是，什么事情都难不倒我们啦，对不对？

6、活动自然结束。

让小朋友们去喝水，去洗手间。

个人总结： 此次活动设计的个人感想：鉴于在今天独生子女盛行的年代，越来越多的孩子在生活中都会不知不觉的习惯孤独。并不是说孤独是一件坏事，只是在这孤独包装下大多数人都有着一颗敏感容易受伤的心，于是，曾经让我们熟悉的合作精神渐渐风吹云散。纵然是在这样一个分 工精细的年代，我们更加是需要远离孤独，走向合作，这是一个需要从小就应该培养的心理素质，要知道，通常一个人的狂欢无力挽救一切狂澜。

**20\_年心理健康月活动策划书怎么写二**

对儿童来说，形成健康心理所必备的基本条件是什么呢?归纳起来，主要是：充分的抚爱、充实的生活、平稳的环境、艺术的陶治、健康的躯体等几方面。

一、充分的抚爱

充分的抚爱包含着体贴、关心、爱护、依赖等，它能带给儿童满足与温暖，使儿童体会到生活充满幸福与光明，从而心情愉快、积极向上，并且会深切真挚地去爱别人。爱是促使儿童心理健康发展的动力。母爱是儿童身心健康发展的精神支柱。教师的爱对儿童一生的发展也有着不可估量的作用。不适当的母爱与师爱会对孩子的一生产生负面的影响。母爱不适当主要表现在溺爱上，对儿童一味迁就，缺乏严格要求，结果造成孩子骄横成性，散漫无羁，对父母及其他人漠不关心。对儿童爱得不够或不正确，常使受宠儿童张扬跋扈，被冷落的孩子性格孤僻。不仅要充分地爱孩子，也应该正确地爱孩子。

二、充实的生活

儿童生活的内容应该是丰富的，有恰如其分的学习、劳动，有适当的游戏、娱乐。

有的家长忙于工作，对儿童除了在吃穿上给予满足外，对孩子的其他方面很少关心;有的家长望子成才心切，过多安排孩子学习，致使孩子精神紧张，兴趣偏狭，生活能力差，影响人格的健全发展。有些家长只关心儿童读书，不关心儿童个性发展，安排上缺乏游戏、娱乐，使孩子感到生活枯燥无味，从而对学习产生抵触情绪。

三、平稳的环境

平衡的环境是指的家庭、顺利学习的环境、必要的物质生活。比较平稳少曲折的环境，对儿童的心理冲击比较小，儿童容易适应，而不致于产生心理不健康。反之，处于逆境中的儿童，往往会缺乏教育引导，而在心理上受不住冲击，出现反常心理。美国霍尔姆等人曾对5000余人进行社会生活对心理疾病的影响的调查研究，发现生活变动量大会出现较高心理发病率。例如，父母吵闹、离婚，教师责骂、体罚，由于贫困而受饥饿或失学等，都会促使儿童发生心理变态，产生紧张、焦虑、悲伤、恐惧、消极、自卑等心理。不过，处在逆境中的儿童，如果能加以正确引导，给予精神或物质的支持，培养他们以比较强的意志、正确的态度来对待挫折，那么儿童还是能够身心健康地成长的，甚至会成为生活中的强者。

四、艺术的陶治

艺术的陶冶促使儿童的人格获得健全、和谐的发展。音乐是形象化的具体刺激，儿童容易接受。创造和选择适合儿童特点的音乐来陶治儿童，根据需要经常给儿童听欢乐、明快或安静、温和或坚定、有力的音乐，使儿童形成活泼、愉快、稳定、勇敢的性格。美术主要是造型和色彩的艺术。美术的具体形象性是最受儿童喜爱的，用以陶冶儿童情操、发展儿童智能有显着的效果。儿童可以在看看画画玩玩中发展智力、想象力和创造力。色彩能影响人的情绪：红色使人情绪亢奋，黄色使人喜悦，蓝色使人心胸开阔，灰色使我沉闷、忧郁。在儿童常处的环境中应少用灰、黑色。儿童文学也是儿童十分喜爱的艺术形式。它那引人入胜的内容、优美动听的语言，不仅使儿童增长知识、明辨是非、发展语言，还能培养他们对文学的兴趣。经常向儿童讲故事、念诗歌是促使儿童心理健康发展的重要条件。

五、健康的躯体

健康的躯体是儿童心理健康的生理基础。躯体的健康同先天的条件有关，然而后天的保护和锻炼亦十分得要。要使儿童的人格获得健全的发展，就必须同时使儿童有健康的身体。

除以上所述的基本条件外，促使儿童心理健康的条件还有很多我，如经常与同伴交往，参加力所能及的劳动，父母的直接影响等，这些都应引起家长和教师的重视。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！