# 心理健康教育黑板报方案、小结

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-07-14

*第一篇：心理健康教育黑板报方案、小结开封市回族小学“心理健康教育黑板报”评比方案一、指导思想及活动目的：进一步增强校园心理健康教育和疾病防控的氛围，提高学生的心理健康和预防疾病意识。学校决定举办“心理健康教育和疾病防控”为主题的黑板报比赛...*

**第一篇：心理健康教育黑板报方案、小结**

开封市回族小学

“心理健康教育黑板报”评比方案

一、指导思想及活动目的：

进一步增强校园心理健康教育和疾病防控的氛围，提高学生的心理健康和预防疾病意识。学校决定举办“心理健康教育和疾病防控”为主题的黑板报比赛，特制订本方案。

二、黑板报主题：

“疾病防控（1-3年级）、心理健康教育（4-6年级）”

三、活动领导小组

组 长： 袁

静

成 员：时红娟

杨素君

张嘉瑶

四、时间安排：

2024年5月4 日----2024年5月29日

五、活动流程

第一阶段：宣传、发动

大队部督促各班班主任做好黑板报比赛的宣传和发动工作。

第二阶段：办黑板报

1、办报期间，各班班主任督促各班出好黑板报，保证各班黑板报能如期完成参加评比。

2、活动旨在锻练学生的动手能力、团结协作能力，所有老师都可指导，四到六年级的班级在老师的指导下由学生完成黑板报，一到三年级的班级，可以是师生共同完成。第三阶段：

评比 评比时间：2024.5.25 第四阶段：资料收集与摄影

由德育处收集黑板报比赛的相关资料，整理并存档。

六、其 它

1、评委： 袁静

杨素君

张嘉瑶

2、比赛分两组（一到三年级组、四到六年级组）进行评比，打分实行10分制，成绩取去掉最高分和最低分后的平均分，评比细则如下：

A、紧扣主题，内容丰富、积极向上（3分）B、形式新颖，富有创意（2分）C、刊图、插图主题突出，美观大方（2分）D、版面干净、整洁，书写美观，（1.5分）E、各个小标题活泼生动，富有创意（1分）F、排版合理，色彩搭配协调（0.5分）

3、奖项设置：

各组分别设一、二、三等奖各二名，其中一到三年级组二等奖三名并按照获奖情况按一、二、三等6、5、4分记分。

回族小学

2024年5月

“心理健康教育黑板报”

评 比 方 案

开封市回族小学

2024年5月

开封市回族小学

“心理健康教育黑板报”评比小结

为了加强学校心理健康教育工作，促使学生进一步了解心理健康知识，增强学生的自我心理保健意识，使学生以积极乐观的心态面对学习和生活。近日，回族小学开展了心理健康主题黑板报评比活动。

各班根据本次活动主题内容精心构思策划、认真布局排版，一幅幅主题突出、设计新颖、布局合理、图文并茂、书写工整的黑板报呈现在全体师生的面前，整体质量非常高。大队部及学生会宣传部干事组成的评委组对各班黑板报进行了检查评比。

本次黑板报评比活动，营造了良好的班级环境，宣扬了积极向上的健康心理，促进了学生自主学习心理健康知识，提高了学生的心理健康自我调节能力，对促进学校心理健康教育的普及发挥了很好的作用。

开封市回族小学

2024年6月

“心理健康教育黑板报”

评 比 小 结

开封市回族小学

2024年6月

**第二篇：心理健康教育黑板报资料**

心理健康教育黑板报资料

目睹了太多的催人泪下的故事，听闻了太多感人肺腑的话语，我明白了心灵的绿茵不能荒芜！

当丛飞憔悴的出现在电视屏幕上，却仿佛感到很遥远；脸颊上有冰冷的东西划过，咸咸的，这是因他一颗博爱之心而泪流，那群学生在接受帮助后却忘恩负义的卑微学生，真的不自责吗？不伤心？不难过吗？

想着，想着，眼前仿佛出现了一片无边无际的绿色，那是心灵的绿茵，是用心浇灌，用心培养，用心经营的，怎么有人忍心去践踏呢？还是另有原因呢？

可是又有什么不对呢？我们周围的世界，无时无刻不在上演这种悲情的肥皂剧。

丛飞用心资助的人，却在丛飞心在滴血的时候，悄然消失；一个普通的“乡村医生”不顾家人反对，毅然上了崎岖的山路，把功名利禄放下，只希望得到理解，支持，又有几个人能将这份爱心传递下去呢？

其实，自己又有什么资格去说别人呢？我从来没有自发的捐过钱；也从不乐意给那些所谓的“乞丐”帮助，回想起看过的一篇文章：一家三口幸福的去坐缆车，却在一家三口正甜蜜的时候发生意外，三人从万丈悬崖上跌下来，只见四支手同时托起一个身体，于是孩子活了下来，父母却死了！

良久，才发现不只何时已麻木的我感到心被刺痛了！这些无私奉献的人，在播种心灵的绿茵，且用心去呵护它成长，让生命中的绿茵不再凋谢。守住心灵的绿茵，便守住了春天的绿茵；守住心灵的绿茵，也收获了感动，一直蔓延到心底的感动！

**第三篇：心理健康教育手抄报方案、小结**

开封市回族小学

“心理健康教育手抄报”比赛

活 动 方 案

一、活动主题：

以“心理健康教育”为本次手抄报活动的主题。

二、活动时间：

2024年4月9日——2024年4月25日（4月25日之

前交作品）

三、参赛人员：

四至六年级学生（可个人制作或小组合作）。

四、活动目标 ：

1、通过举办主题式的手抄报活动，开展对心理健康教育的重视。

2、通过调动学生积极创作手抄报，评比出优秀手抄报的方式，让学生在创作的过程中学习心理健康的调节方法，有自我开导的意识，增强学生的心理健康素质。

3、培养学习收集有关资料与动手创作的技能。

五、活动准备 ：

1、搜集有关心理健康的图文资料，如报刊杂志以及专业书籍等。

2、指导学生准备活动的参赛资料及材料。

3、教师向学生宣传心理健康在生活中的重要性。

六、手抄报制作要求

1、统一用图画纸，且手抄报的规格为8开纸（即与平时考试试卷大小一致），凡不符合规格的一律不予评选。

2、要有明确的中心内容，选用有一定意义的题目。（围绕本主题，题目自定）

3、注意长短文章穿插和横排竖排相结合，排版整齐

4、插图应根据内容及版面装饰的需要进行设计，突出活动主题。

七、活动评比本次手抄报活动以表现内容和外观设计为评比的主要标准，每两个年级将作为一组进行评选即三四 ,五六,两个组,每组各一等奖2名 二等奖4名 三等奖6 名，学校颁发奖状和奖品。

开封市回族小学

2024年4月

开封市回族小学

活 动 方 案

2024年4月

“心理健康教育手抄报”比赛

开封市回族小学

“心理健康教育手抄报”比赛

活 动 小 结

我校开展“心理健康教育”手抄报活动，提高了学生的制作手抄报的能力，增强了学生的文化素质和心理素质，丰富了学生的学习文化生活。通过此次活动，学生会收集各种资料、图片。学生的制作报刊水平提高了，学生的语言表达比以前更流畅了。写作水平在步步提高，学生的理解、体会也层层加深。学生会制作有代表性、主题鲜明，具有很强的实际应用意义的报刊。同时，制作报刊也能扩大学生的知识面。对于这些优秀的报刊，我校将作评比。并在美术室分批展出。对该次活动的意义作出了评点。真正做到引导我校学生从小树立心理健康的意识。

从本次活动来看，活动开展很顺利，得到了家长的大力支持。收到了很多手抄报。结合小学生认知规律和实际需要，学生能确定自己的“心理健康教育”手抄报的主题，会结合我校特点特色，在活动中学生会注重创新形式，灵活将文字及绘画穿插起来，本次活动的举措，真正做到提升我校学生心理健康的有力途径。真正让学生做到人人参与、个个动手，让学生在活动中人人受到教育。其次，可以看出学生的学习态度，能认真对待，学生书写认真，设计的手抄报新颖、选取的心理健康、日常行为方面的资料有代表性、主题鲜明，具有很强的实际应用意义。

这次获奖的同学是：

一等奖：六年级的吕婉璐

四年级的李铭洋 二等奖：四年级的吕

冉 五年级的吴辉伟

五年级的宋培瑶

三等奖：三年级的张奥晴

四年级的吕诗琪 六年级的黄明皓

三年级的岳皖豫

四年级的宋思琦

五年级的赵念念

六年级的吕春雪 开封市回族小学

2024年5月

开封市回族小学

活 动 小 结

2024年5月

“心理健康教育手抄报”比赛

**第四篇：心理健康教育小结**

心理健康教育小结

中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心，要讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘、哪怕是涂鸦；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了中学生对生活的热爱，陶冶了中学生情操，充实了中学生生活，激发了中学生的求知欲，培养了中学生的探索精神与生活情趣。

一、认识提高，明确心理健康教育的重要性。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下要形成共识，要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们要严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，使不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理健康的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

四、课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对中学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对中学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教

育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题班会及团队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

五、学校教育，引导教师关心学生的心理健康。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生。在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信 ；师生心理交融的基础是感性的交流，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，家长、教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学会的教育中越来越重要。生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。实践证明，心理健康教育在现代社

**第五篇：心理健康黑板报资料**

心理健康黑板报资料

一、怎样才算心理健康呢？

1、充分的安全感。

安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

2、充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。

如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。由于超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

3、生活目标切合实际。

由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

4、与外界环境保持接触。

因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

5、保持个性的完整和和谐。

个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

6、具有一定的学习能力。

现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。

7、保持良好的人际关系。

人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

8、能适度地表达和控制自己的情绪。

人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过份，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

9、有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。

人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。

10、在不违背社会道德规范下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。

当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。二、十种正常的异常心理

精神正常并不意味着没有一点问题，关键是这些症状的产生背景、持续时间、严重程度以及对个体和环境的不良影响如何。正常人也可能出现短暂的异常现象，时间短、程度轻，尚不能贴上精神病的标签.1、疲劳感：通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。

2、焦虑反应：焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因(现实性焦虑)，如面临高考，但可随着事过境迁而很快缓解。

3、类似歇斯底里现象：多见于妇女儿童。有女性和丈夫吵架尽情发泄、大喊大叫、撕衣毁物、痛打小孩，甚至威胁自杀。儿童可有白日梦、幻想性谎言表现，把自己幻想的内容当现实。这是由于中枢神经系统发育不充分、不成熟所致。

4、强迫现象：有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好了等。但持续时间不长，不影响生活工作。

5、恐怖和对立：我们站在很高但很安全的地方时仍会出现恐怖感，有时也想会不会往下跳，甚至于想到跳下去是什么情景，这种想法如果很快得到纠正不再继续思考，属正常现象。

6、疑病现象：很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，反复多次检查，特别是当亲友、邻居、同事因某病英年早逝和意外死亡后容易出现。但检查如排除相关疾病后能接受医生的劝告，属正常现象。

7、偏执和自我牵挂：任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物影射着自己特别是对自己不利影响，如走进办公室时，人们停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己。这种现象通常是一过性的，而且经过片刻的疑虑之后就会省悟过来，其性质和内容与当时的处境联系紧密。

8、错觉：正常人在光线暗淡，恐惧紧张及期待等心理状态下可出现错觉，但经反复验证后可迅速纠正。成语“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等均是典型的例子。

9、幻觉：正常人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”、“呼唤声”。经过确认后，自己意识到是幻觉现象，医学人士称之为心因性幻觉。不正常人在睡前和醒前偶有幻觉遗言，不能视为病态。

10、自笑、自言自语：有些人在独处时自言自语甚至边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制，属正常现象。

三、摆脱忧郁情绪的方法：

1、不要为自己寻找借口

2、再给自己一点爱

3、分散你的注意力

4、改变你的行为

5、走出忧郁，创建“三人空间”

6、了解自己的极限

7、寻找心灵的绿洲----让身心安宁的放松术和冥想术

8、相信自己，也相信他人

9、计划一些积极有益的活动，应付枯燥的生活

10、向朋友诉说自己的烦恼

11、看到事情的光明面---宽容、自嘲及“愉快疗法

12、把复杂问题分解成简单的问题

13、倾尽全力完成一件事

14、运动是自救的基础

四、中学生主要心理健康问题

(一)学习类问题

1.学生学习的心理压力越来越大，造成精神上的萎靡不振，从而导致食欲不振、失眠、神经衰弱、记忆效果下降、思维迟缓等。

2.厌学是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习成绩差的同学不愿意学习，一些成绩较好的同学也出现厌学情绪。

3.考试焦虑，特别是遇到较为重要的考试时焦虑更为严重。

(二)人际关系问题

1.与教师的关系问题。其主要问题是教师对学生的不理解、不信任而使学生产生的对抗心理，以及教师的认知偏差等情况给学生造成的压仰心理，攻击行为等问题。

2.同学间的关系问题。中学生除希望得到老师的理解与支持外，也希望在班级、同学间有被接纳的归属感，寻求同学、朋友的理解与信任。

3.与父母的关系问题。民主型的和睦良好的家庭给中学生一个温暖的归属港湾，专制式的家庭中父母与其子女之间不能进行正常的沟通，造成儿童孤僻、专横性格。家庭的种种伤痕，会给中学生造成不同程度的心理伤害。

(三)青春期心理问题

1.青春期闭锁心理。其主要表现是趋于关闭封锁的外在表现和日益丰富、复杂的内心活动并存于同一个体，可以说封闭心理是青春期心理的一个普遍存在而又特殊的标志。

2.情绪情感激荡、表露而又内隐。青春发育期的生理剧变，必然引起中学生情感上的激荡。这种动荡的情感有时表露有时内隐。

3.早恋。中学生一般尚未成年，我们把中学生这种未成人时的恋爱称为早恋。中学时代，特别是高中生，正值青春发育期，而这一时期最突出的矛盾之一是性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾。

（四)挫折适应问题

中学生的挫折是多方面的，有学习方面的、人际关系方面的、兴趣和愿望方面的以及自我尊重方面的。其原因有客观因素、社会环境因素以及个人主观因素。

五、中学生心理健康十项标准：

① 能进行正常的学习、工作和生活，并保持在一定的能力水平上。② 能与同学、老师和亲友保持良好的人际关系，与人为善、团结互助。③ 情绪基本稳定，对事物反应敏捷，心境持久地处于轻松愉快的状态。④ 行为符合社会群体要求，与中学生的角色身份相称。

⑤ 人格逐渐完整，能客观地评价个人及外界，意志坚强，言行一致。⑥ 与大多数人的心理意向一致，热爱集体，有浓厚的社会交往欲。⑦ 有良好的适应能力及对紧急事件的应变能力。⑧ 有一定的安全感，信心和自主性，而不是逆反状态。

⑨心理符合其年龄水平，自居及定向能力强，个人理想与现实的可能性之间的距离是可望而又可即的。

⑩能适应快节奏的生活，能够高效率地学习，精力充沛，自我感觉良好。

六、心理健康的中学生的行为有如下特征

①中学生应当乐于学习、工作和生活。他们能把自己的智慧和才能在生活、学习、工作中发挥出来，取得成就，获得满足感。

②中学生是有朋友的。他们乐于和别人交往，并且能和同学、教师、友伴建立良好的关系。他们在与人相处时，持肯定的态度，如尊敬、信任、喜悦、友爱等，总是多于否定的态度，如憎恶、嫉妒、怀疑、畏惧等。

③中学生对于他自身应有适当的了解，并能进而高兴地接受自己。他们能努力发展自己，主动进行自我教育。对于自己无法补救的缺陷也能安然接受，正确对待，不怨天尤人，不自寻苦恼。

④中学生应能和现实环境保持良好的接触，能对现实环境进行客观的正确的观察，对生活中发生的各种问题能以切实的方法加以处理而不企图逃避。总之，中学生是高高兴兴地学习、工作、生活的；是有自己友伴，并乐于和别人交往的；是能认识自己、接受自己、对自己抱肯定态度的；是能客观地认识世界并能有效地解决他所面临的问题的。

七、保持心理健康的方法（1）坦率地交谈。（2）暂时地逃避。

（3）把思想感情转移到其他活动上。（4）对人谦让。（5）为别人服务。（6）做一件事要善始善终。（7）避免超乎常态的行为。（8）对别人要宽宏大量。（9）给对方机会。（10）自己动手。（11）制订一份休闲计划。

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！