

# 疫情期间心理健康活动策划(优秀7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 疫情期间心理健康活动策划篇一

1. 了解什么是新型冠状病毒及其危害。
2. 大胆学念儿歌，掌握保护自己的方法。
3. 感受病毒无处不在，激发其强烈的自我保护意识。

前期幼儿对新型冠状病毒有一定了解。

### 一、了解什么是新型冠状病毒

1. 小朋友们，这个新年你们是怎么过的呀？跟往年有什么不一样？

（原来是有一种很厉害的病毒在找我们，我们只能躲在家里过年，它就是新型冠状病毒。我们看不到它，但是在放大镜下，科学家发现这个新病毒的形状好像皇冠状的病毒，一直寄生在野生动物身上。）

2. 偶然的机会，人接触了野生动物，所以这个病毒就跑到了人们的身上。你们知道人与人之间是怎么传染的吗？（触摸、唾液的飞沫等）

二、了解新型冠状病毒的危害，大胆地说出自己所看、所感的生活经历。

1. 你们知道它会对我们造成多大的危害吗？

（人的身体难以抵抗这种病毒的感染，就会生病，会发烧、咳嗽、呼吸困难，有的人会病得很重，甚至危及生命）

2. 人们都是怎么保护自己的呢？你见过爸爸妈妈都用过哪些方法？（待在家里、出门戴口罩、勤洗手、多运动.....）

三、学念儿歌，掌握保护自己的方法。

这个病毒很坏，爱跟我们躲猫猫，小朋友们可要待在家里保护好自己和家人，被它找到就麻烦了。老师给你们编了一首儿歌，掌握了儿歌里的方法，病毒就很难找到你们啦！

儿歌里的方法你们学会了吗？赶快去告诉你的爸爸妈妈，爷爷奶奶吧，虽然我们不能出门，不过还可以通过电话、视频等多种方式告诉更多的人哦！

## 疫情期间心理健康活动策划篇二

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心理健康教育宣传周”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心理健康教育宣传周

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（办公室电☐xxx☐☐

## 疫情期间心理健康活动策划篇三

以教育部下发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(20xx年9月)及《中小学生心理健康教育指导纲要》(20xx年9月)为指导，坚持育人为本，根据中小学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养小学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

学校将组成由张家庆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、团总支、少先队、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教育工作体制。

中小学心理健康教育的直接目标是提高全体学生的心理素质，最终目标是促进学生人格的健全发展。依据教育部及省、市教育部门对心理健康教育的有关精神，运用心理学理论，结合学生实际，确立我校的具体工作目标如下：

### 1、了解自我，接纳自我

目前普遍存在仅以学业成绩作为评价学生优劣标准的情况，导致不少学生自我形象偏低，自信心不足，严重阻碍着学生的素质成长。针对这一现象，心育工作应注重帮助学生了解自我，接纳自我，对自我的形象进行整体认识，让学生从学业自我形象、社会自我形象、情绪自我形象、体能自我形象等方面进行整体认识，找出自己的优势与劣势；帮助学生自尊、自爱、自强、自立，树立自信心。发挥出自己的潜能，实现人生价值。

### 2、培养良好的学习适应能力

当前由于学习适应性不强，而沦为学业不良的学生日渐增多，培养学生良好的学习适应能力就显得日趋重要。心育工作应致力于开展协助学生制定学习计划，寻求适合的学习方法，养成独立思考，刻苦钻研，集中精力，心无旁骛的学习品质以及保持浓厚的学习兴趣等方面的工作，以达到促进其有效学习的目的。

### 3、养成理想的人际交往习惯

理想的人际交往习惯是个体适应社会环境不可或缺的条件，人际交往的适应与否，直接影响着学生人格的发展，也影响着其在社会中的生存和发展，当前学生由于缺乏良好的人际

交往习惯，可导致亲子、师生和同伴间的冲突不断增加。所以协助学生掌握人际交往的艺术是重要的。在当今这个多元化、多样化的社会，做到这一点，是尤为重要的事情。

#### 4、促进人格的健全发展

目前的教育比较强调学生智力因素的培养，往往忽视非智力因素的养成；忽视对学生心理素质的全面培养，会严重影响着学生素质的提高。心育工作应注重对学生心理素质的全面培养，促进学生心理素质各方面的谐调发展，使个体在认识、情意和行为三方面达到一个有机的整体。使每个学生的各种潜能得以发挥，日后成为：具备一定的知识技能；具有很强的社会适应能力，对社会能作出积极贡献的人。

1、根据学生心理发展特点和身心发展规律，面向全体学生有针对性地实施教育；

5、面对全体学生与关注个别差异相结合；

6、预防和矫治相结合；

7、教师的科学辅导和学生的主动参与相结合；

8、助人与自助相结合；

9、心理辅导过程对学生所作的“自我暴露”，辅导员应严守秘密，不宜对外公开当事人的姓名和事件。

根据我校的实际，主要通过两个途径来进行：

##### (一) 心理健康教育

这项教育工作应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、班主任工作中，都应注重对学生心理健康的教育，这是心理健康教育的主要途径。

1、全校协同形式。这种心育工作是在学校各部门的能力合作下进行的。是一个长期的持续的教育工作。因这项工作在我校素质教育是处于起始阶段，我校要利用合适的时间组织全校教师学习教育部印发的《中小学生心理健康教育指导纲要》、《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》等有关文件，提高对这项教育重要性的认识；采取集中与自学相结合的形式，系统学习有关心理健康教育的知识，广大教师和各职能处室通过学科渗透、德育处、团委、班主任等方式进行经常地教育工作，达到面向全体学生进行全方位教育的目的。

2、课程辅导形式。偏重于对学生心理品质的全面培养。具体内容包括智能训练、学习心理指导、情感教育、人际关系指导、自我心理修养指导等内容。

3、专题讲座形式。目的在于解决学生中存在的共性问题。例如，以班为单位，定期让学生把自己目前迫切需要解决的心理问题，以匿名信方式告诉辅导员。通过对同学们提出的问题进行分析 and 归纳后，针对咨询内容举办专题讲座，给学生答疑。

4、学科渗透形式。是指教师在教学过程中自觉地，有意识地运用心理学的理论和技术，创设积极的课堂心理气氛，激发学习动机，培养学生良好的学习习惯。另外，教师还可以通过充分挖掘教材中所包含的心理素质教育内容，并充分利用这些内容，有机渗透心理教育。例如语文教材中爱国志士和伟大人物的百折不挠，坚强不屈的事迹是对学生进行意志训练，耐挫折教育的极好材料。教学中的非智力因素培养；音乐教学中的审美教育，情感的陶冶，美术教学中丰富的想象力；体育教学中克服一个个困难、接受耐力，毅力考验等等，这些既有对学生心理知识渗透，又有意志磨炼，既有方法的引导，更有榜样的示范。所以，这样的有机渗透起到水乳交融并为学生所喜闻乐见的好效果。

## (二) 心理咨询

心理咨询是针对少数有心理问题的学生而进行的心理咨询、心理训练活动，它面向少数学生，立足于矫治。主要方式：

1、个别咨询。它着眼于少数问题学生、侧重运用行为矫治和心理治疗方法达到辅导疏通心结的作用。个别咨询的程序包括学生自诉、诊断分析、调适矫治和效果反馈四个环节。方式有面谈、电话、通信等途径进行。在我校要成立心理咨询室、开通心理咨询热线、设立心理咨询信箱，配备心理咨询教师。

2、团体咨询。是指对有同类心理困扰或行为问题的学生进行辅导的一种形式。具体地说，就是在心理辅导老师的主持或参与下，小组成员对所存在的问题进行自由议论，利用团体的相互影响、启发、诱导和帮助，形成团体的共识和目标，产生良好的心理暗示效果，使学生对自己的问题有所领悟和理解，进而改进自己的态度与行为。团体咨询的人数一般在6至12人。团体咨询的具体过程一般有成立团体、团体活动，实施矫治和巩固效果四个环节。

3、电话咨询。是指利用通话方式给予学生忠告，劝慰和指导。由于通话具有隐秘性，咨询的学生基本上都能敞开自己的内心世界，寻求解决实际问题的答案。

4、书信咨询。其优点在于不受时间限制，学生可随时通过信件诉说自己的苦恼或愿望。那些不善言辞，或较为拘谨的学生常常选择这种形式。

初步设想我校的心理健康教育评价工作通过建立学生自我评价体系、学校评价体系、社会家长评价体系来进行。力争把心理教育工作作为我校素质教育的一个重要方面来抓，成为我校教育工作的一个特色、一个亮点，为创办市级示范学校奠定基础。

## 疫情期间心理健康活动策划篇四

20xx年的除夕夜在新型冠状病毒带来的一片灰色中到来了。这真是一个太过浓墨重彩的戏剧性时刻，渴望与亲人团圆的热切与越来越发酵的疫情，注定要让所有国人经历一场理智与情感的拉锯战。

本来应该是举家团聚、共享天伦之乐的日子。然而，疫情无情人有情，面对疫情，忙碌了一年的医务工作者，主动放下了手中和家人相聚的碗筷，取消了陪爱人孩子外出度假的行程，广大党员干部更是主动请缨，重新披上“白衣”，头戴“燕尾”，义无反顾地冲到最前线，去守候广大人民的生命安全，去实现作为党员的初心使命。疫情面前，在医护工作者的字典里，绝对没有“退缩”二字！

苏珊·桑塔格在《疾病的隐喻》开篇部分就说了这么一段话：“疾病是生命的阴面，是一重更麻烦的公民身份，每个降临世间的人都拥有双重公民身份，其一属于健康王国，另一则属于疾病王国。尽管我们都只乐于使用健康王国的护照，但或迟或早，至少会有那么一段时间，我们每个人都被迫承认我们也是另一王国的公民。”桑塔格在这本书里想要提醒人们的就是：面对疾病时，不要去赋予过多的修辞和感情色彩，而是正视它。面对疫情同样如此，与其不着边际的恐慌，不如沉下心来看看这些真正有意义的数据，这才没有辜负那些日夜奋战在一线的人们用勇气和专业素质为我们换来的宝贵信息。

正如《你的答案》这首歌中的歌词一样：“勇敢的向前走，黎明的那道光会越过黑暗，打破一切恐惧，我们能找到答案，哪怕要逆着光驱散黑暗，丢弃所有的负担，不再孤单”作为我们华夏子女，理应肩并着肩，心连着心，共同努力，度过了这段“非常”的时期！



## 疫情期间心理健康活动策划篇五

为帮助学生提高心理调节能力，普及心理健康知识，传播健康生活理念，教育引导学生用积极的心态面对疫情，4月13日，学校心理健康教育咨询中心以线上直播形式，开展了主题为《探寻幸福的密码》的防疫心理健康教育系列讲座。讲座由心理学硕士、国家二级心理咨询师牛青云主讲，学生工作部、各二级学院辅导员、心理委员及近千余名学生参加讲座。

讲座中，心理咨询师牛青云以“幸福是什么、如何让自己更幸福”为主题，深入浅出地为师生分享了幸福成功的方法，从“了解自己、改变自己、幸福自己”开始，明确自己需要的是什麼，了解自己获得了什麼，才会真正地感到欣慰与幸福；牛老师又结合疫情当下同学们生理、认知、情绪、行为、观念等多方面讲解了疫情下常见的心理反应，同时结合实例给出心理调适策略，引导同学们接纳现实，关注自我；规律休息，管理时间；加强沟通，获得支持；管理情绪，科学应对。重点从自我意识、情绪管理以及应对压力等方面进行了系统地讲解辅导，积极引导同学们保持心理健康，平稳度“疫”。

面对疫情防控形势，学生工作部联合基础部进一步扎实心理健康教育工作，持续推进线上线下相结合、课程教育与实践相结合，健康教育和危机干预相结合，普遍教育和重点帮扶相结合，开通心理健康服务热线，开展心理危机知识宣传和各类培训，通过系列举措，使同学们感受到学校的暖心陪伴和关心关爱，帮助同学们进一步筑牢了抗击疫情的.心理防线，做好自身情绪管理，用稳定的情绪和健康的心态凝聚抗击疫情的强大力量。

## 疫情期间心理健康活动策划篇六

坚持以新时代中国特色社会主义思想为指导，认真践行社会

主义核心价值观，全面落实立德树人根本任务，坚持育心与育德相结合、新冠肺炎疫情防控与心理健康教育相结合、团体辅导与个体咨询相结合，树立生命至上与身体健康理念，结合教职工工作特点，结合新冠肺炎疫情的影响，结合学生身心成长与发展规律，开展心理健康教育，营造理性平和的工作、学习、生活环境，促进学生全面发展。

成立疫情防控期间心理健康教育工作组

组长：

副组长：

成员：

按照文件精神与具体要求，在全体师生中全面做好新冠肺炎疫情防控期间心理健康教育，加强新冠肺炎疫情防控期间心理健康知识宣传与普及，增强师生的心理健康意识，重点做好疫情期间的心理援助与危机干预，确保广大师生以健康积极心态开展学习与生活。

### （一）提高政治站位，高度重视学生情绪波动

全体工作人员要提高政治站位，高度重视学生心理健康教育，切实做好疫情防控期间学生的心理健康教育工作，并与学生日常思想政治教育、管理、服务统筹起来，一体推进，抓紧抓实抓到位，确保不出现因心理原因产生的极端事件。

### （二）做好摸底排查，掌握心理动态

各班主任要组织好班级心理委员、寝室室长开展工作，对所有学生进行心理状况摸底排查，实时掌握学生心理动态。

根据不同情况做好心理支持服务，减轻疫情、核酸检测、封

闭管理等特殊情况可能对学生造成的心理困扰，促进校园和谐稳定。如有情绪异常波动的同学，班主任及时疏导，如果疏导无效，及时与心理咨询室联系。

具体排查内容：

1. 学生情绪状态。尤其要关注因心理问题长期请假，刚刚返校的住校学生的情绪状态。
2. 宿舍人际情况。避免冲突，有矛盾及时调解。
3. 学生中舆情情况。引导学生不信谣、不传谣，坚定对老师和学校的信心，保持情绪冷静。

### （三）加强宣传教育，做好心理防护

1. 通过班级微信群实现家校密切沟通与联系，让被管控在校的住校生家长放心，协助稳定学生的情绪，帮助隔离在家的跑校生家长稳定孩子的情绪。
2. 心理咨询室进行疫情防控期间心理防护知识的宣传教育，鼓励同学树立信心，减少恐慌，营造团结、安全、理性的氛围。
3. 密切联系班主任工作群，指导班主任开展疫情期间心理健康教育。

### （四）开展咨询服务，做好人文关怀

#### 1. 公示热线电话

做好学生线上、线下个体咨询和团体辅导工作。认真做好新冠肺炎疫情防控期间师生心理状况调查，严格执行咨询师轮值制，切实做好线上线下心理援助，通过个体咨询和团体辅导相结合的方式，及时解答师生心理困惑，为有需要的师生

及时提供咨询转介。

四玲姐姐□XXXXXX

叨叨琦□XXXXXX

## 2. 聚焦重点人群

(1) 封闭管理的住校生。各班主任要对住校学生的人际关系、情绪波动情况进行关注。

(2) 因心理原因请假后复学的学生。关注他们现在是否服药，药量能坚持的日期，情绪波动情况。

(3) 家庭情况特殊学生。家中有人生病或其他事件的学生的的情绪状态要及时关注。

(4) 心理脆弱学生。对疫情有恐慌、害怕、担忧的学生，要及时安抚。

(5) 密接、次密接学生。

## 3. 成立宿舍心理互助小组

各宿舍成立宿舍心理互助小组，积极发挥班级心理委员的作用，密切关注学生心理健康状况，做到早发现、早干预，团结一心，共同稳定情绪，平稳度过疫情。

## 4. 做好个别辅导

各班班主任对心理波动过大，无法有效安抚的学生，及时联系心理咨询室辅导老师。

(五) 做好学生返校后防控工作

1. 严格执行心理异常及时报告制度。班主任、宿舍管理员、班级心理委员积极发挥各自职责，密切关注班级及宿舍同学的心理状态及变化，对于情绪、行为等方面出现异常变化，如情绪异常低落或暴躁、行为表现背离常态的同学，应在最大程度保护其隐私的情况下，及时上报政教处，由心理咨询室和学校提供力所能及的帮助。

2. 开展科学评估，加强分类指导。学校要密切关注返校后师生心理状态及变化，确保在安全防护的情况下做好谈心谈话、咨询转介。科学评估师生健康状况，重点关注那些因新冠肺炎疫情出现焦虑、悲伤情绪的学生，分层分类提供帮助及必要的心理咨询服务。

3. 规划课程活动，提升防疫能力。根据学校实际情况及师生需求，有针对性设计心理健康课程和活动，提升师生管理情绪、应对压力的水平，着力营造校园和谐平安氛围。

4. 建立师生心理健康档案。校方应及时掌握师生心理状态与变化情况，建立师生心理健康档案，并加强对重点关注人员的信息更新与跟踪服务。师生心理健康档案应由专人保存，并防止隐私泄露。

5. 努力提升队伍工作能力。多渠道提供各类培训与问题解答，完善与提升沟通交流、思想引导、情绪疏导与生活指导的专业知识与能力。

（一）加强领导，明确责任。学校要高度重视疫情防控期间学生心理健康工作，严格落实各项措施，确保师生心态平稳健康。

（二）履职尽责，加强监管。各工作人员应充分发挥各自职责，加强日常管理，发现情况及时上报，全面做好师生心理保健工作。

（三）关怀教育，注重方法。工作过程中要体现人文关怀、注意方式方法，保证工作质量的同时最大限度保护师生隐私。

上下同欲者胜，同舟共济者赢。不管乌云再怎么肆意地弥漫，风云过后必是一片蔚蓝天地，而遮天盖地的云层上面，也永远是阳光灿烂。望七中人携手共进，共同打赢这场疫情攻坚战。

## 疫情期间心理健康活动策划篇七

经过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

调查问卷、课件制作

讨论法，说说、议议。

一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

- 1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
- 2、放学迟迟不愿回家，贪玩。
- 3、经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

四。从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。