

心理健康教育课教学计划

篇1：心理健康教育课教学计划

一、指导思想：

面对21世纪的激烈竞争，未来人才不仅要掌握现代科学技术，有较全面的能力，而且要有强健的体魄，健全的人格，健康的心理素质。“健康不仅是没有身体缺陷和疾患，还要有完整的生理和心理状态与良好的社会适应能力。”生理与心理都健康，才是真正意义上的健康。心育是各育的基础和中介，在素质教育中处于重要位置。学校心理健康教育是发展性、预防性的教育，教育的重点在于培养学生健康的心理素质。中小學生肩负着培养跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，心理健康教育是小学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

二、任务与重点

1、面向全体学生，开展预防性与发展性的心理健康教育，帮助学生在自我认识、承受挫折、适应环境，以及学习、择业、交友等方面获得充分发展，以努力提高全体学生心理素质 and 人格水平。这是基本任务和工作重点。

2、对于少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有效的心理咨询和辅导。对于极少数有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转送到医学心理诊治部门。

三、方式与途径

1、心理健康教育要全面渗透在整个学校教育过程中，要与学校德育和学生管理工作紧密结合。各处室、各任课老师尤其是政教处、生管组、班主任、政治教师，要有加强学生心理健康教育的明确意识，能够掌握一些基本的学校心理咨询辅导的理论与方法，同时也能自觉地使教学与德育活动成为有助于提高学生心理素质的载体。共青团、学生党校、学生会等学生社团都应该为提高学生心理健康水平提供具体丰富的活动舞台，努力创设文明健康的校园氛围。还应向家长和生区宣传普及心理卫生知识，争取家长和生区的配合，共同关心学生的心理健康教育。

2、开设心理健康教育课。心理健康教育旨在普及心理科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质，提高学生的人格水平。除了在政治课、体育卫生保健课中已安排的心理健康教育内容外，还要通过健康教育专题讲座、健康教育图片展、健康教育影片等对学生进行教育，还可安排社会实践活动在社会上进行宣传，让全社会都来关心学生的健康成长。

3、开设简易的心理咨询与辅导。心理咨询与辅导是配合心理教育，达到学校心理健康教育整体目标的重要途径。目前，已有二位老师参加了泰州市中小学心理健康教育师资培训班学习并顺利结业，为学校开展心理健康教育活动，还将聘请校外心理辅导教师定期对学生进行心理咨询与辅导。

四、教学内容分析：

按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个小学素质教育培养目标，从生活心理辅导、学习心理辅导和人格心理辅导三个方面安排内容。通过故事和事例让学生感受学习，为提高学生心理素质提供良好的教育。

五、教学目标：

结合教学内容，在教学活动中，让学生对各门学科产生兴趣，热爱学习。培养学生养成收拾东西，摆放好书桌的好习惯。培养学生团结友爱，帮助别人的良好品格。教育学生遇到困难不要怕，想方设法克服困难。教育学生为他人着想，懂得关心他人。教育学生专心做作业，作业做得快又好。让学生知道自己的进步与不足，努力克服缺点，养成良好的行为习惯。从小培养学生良好的心理素质，培养学生遇到不愉快的事，学习冷静思考。巩固学生各方面常识的理解，让学生可以进行自我检测。开发学生的心理潜能，塑造学生的健康人格，提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量。

六、具体教学工作安排：

两周一节课

七、对本学期的期望：

希望通过本学期的教学，提高学生学习的兴趣，养成良好的生活与学习习惯，培养学生友爱同学，热心帮助别人，不怕困难，努力克服困难的品质，培养学生健康的心理素质。

篇2：心理健康教育课教学计划

一、课程背景与目标

在当今社会，心理健康问题日益受到关注，特别是对于青少年学生而言，心理健康教育的重要性不言而喻。本课程旨在通过系统的教学活动，提高学生的心理素质，培养良好的心理习惯，帮助学生掌握心理健康知识和技能，以适应学习、生活和未来的发展需求。本课程的教学目标是使学生了解心理健康的基本概念，学会识别和应对常见的心理问题，并培养积极、健康、乐观的心态。

二、教学计划

(一) 课程内容

- 1.心理健康基本概念：介绍心理健康的定义、意义及对个人成长的重要性。
- 2.心理问题的识别与应对：通过案例分析，教授学生识别常见的心理问题及应对策略。
- 3.情绪管理：教授学生识别和调节情绪的方法，学会用积极的心态面对生活中的挑战。
- 4.自我认知与自我接纳：引导学生了解自己的优点和不足，学会接纳自己，提高自信心。
- 5.人际关系与沟通：教授学生建立良好人际关系的方法和技巧，提高社交能力。
- 6.压力管理与应对：教授学生识别和应对压力的方法，学会在压力下保持冷静和乐观。
- 7.心理保健常识：普及心理健康常识，如睡眠、饮食、运动等对心理健康的影响。

（二）教学方法

- 1.课堂讲授：通过讲解、分析案例等方式传授知识。
- 2.小组讨论：组织学生进行小组讨论，分享心得和经验。
- 3.角色扮演：通过角色扮演，让学生模拟实际情境，提高应对能力。
- 4.互动问答：鼓励学生提问，加强师生之间的互动和交流。
- 5.实践操作：组织学生进行实践活动，如情绪日记、自我认知练习等。

（三）教学安排

本课程共分为八个课时，每周安排两个课时进行教学。具体安排如下：

- 1.第一课时：心理健康基本概念及心理问题的识别与应对。
- 2.第二课时：情绪管理自我认知与自我接纳。布置课后作业：写一篇关于自我认知的短文。
- 3.第三课时：人际关系与沟通技巧的讲解及实践操作。布置课后作业：设计一次与同学进行沟通的场景并模拟练习。

4.第四课时：压力管理与应对策略的讲解及小组讨论。布置课后作业：记录一周内的压力事件及应对方法。

5.第五至八课时：复习前四部分内容，并继续进行实践操作和互动问答。同时引入心理保健常识的教学内容，讲解睡眠、饮食、运动等对心理健康的影响及如何进行心理调适。最后进行一次全面的心理健康教育测试，检验学生的学习成果。

(四) 评价方式

本课程评价方式包括平时表现、作业完成情况、课堂参与度、期末测试等方面。平时表现和作业完成情况占30%，课堂参与度占20%，期末测试占50%。其中，期末测试将采用开卷考试的形式，主要考察学生对心理健康知识的掌握程度和应用能力。

三、结语

通过本课程的学习和实践，学生将能够掌握心理健康的基本知识和技能，提高心理素质和应对能力，为未来的学习和生活打下坚实的基础。同时，本课程也将注重培养学生的自主学习能力和团队合作精神，使其在今后的学习和生活中能够更好地应对各种挑战和压力。

篇3：心理健康教育课教学计划

心理健康教育是现代教育的重要组成部分，它旨在帮助学生了解心理健康的知识，掌握心理调适的方法，培养良好的心理素质和健全的人格。为了有效地开展心理健康教育课程，特制定本教学计划。

一、课程目标

- 1.认知目标：学生能够理解心理健康的基本概念，掌握心理健康的相关知识。
- 2.情感目标：学生能够形成积极的心理态度，培养乐观向上的生活态度。
- 3.行为目标：学生能够运用所学的方法和技巧，解决实际生活中的心理问题，提高心理健康水平。

二、课程内容

- 1.心理健康基础知识：介绍心理健康的定义、标准以及心理健康的意义。
- 2.情绪管理：学习识别和表达情绪，掌握情绪调节的方法和技巧。
- 3.压力管理：探讨压力的来源和影响，教授应对压力的策略。

4.人际交往：培养人际沟通能力，学习建立和维护良好的人际关系。

5.自我认识：帮助学生了解自己的个性特点，增强自我了解和自我接纳。

6.社会适应：引导学生正确认识社会，提高社会适应能力。

7.心理问题识别：介绍常见的心理问题，如焦虑、抑郁等，提高学生的识别能力。

8.寻求帮助：教育学生如何正确寻求专业帮助，以及如何利用社会资源。

三、教学方法与策略

1.课堂讲授：通过理论讲解，帮助学生建立心理健康的基本概念。

2.小组讨论：鼓励学生分享个人经验，通过互动交流加深对心理健康知识的理解。

3.角色扮演：通过模拟情境，让学生体验不同的心理状态，提高他们的心理调适能力。

4.心理游戏：设计各种心理游戏，让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识。

5.案例分析：分析实际生活中的心理问题案例，提高学生的分析问题和解决问题的能力。

6.多媒体教学：利用图片、视频、音频等多种媒体手段，增强教学的直观性和吸引力。

四、教学进度安排

根据学期的教学时长，合理安排每个教学单元的时间，确保课程内容的完整性和系统性。

五、评估与反馈

1.形成性评估：通过课堂观察、作业、讨论等，及时了解学生的学习情况。

2.总结性评估：通过考试、项目展示等方式，评价学生的学习成果。

3.学生反馈：通过问卷调查、学生日志等方式，收集学生的意见和建议，不断改进教学。

六、课程资源与支持

1.教材与参考书目：选择合适的教材，并提供相关的参考书目，丰富学生的学习资源。

2.多媒体资源：收集和制作心理健康教育相关的音频、视频资料，增强教学的直观性和互动性。

3.网络资源：利用互联网上的心理健康教育资源，拓宽学生的学习视野。

4.专业支持：与心理健康教育专家建立联系，获取专业的指导和建议。

七、课程实施注意事项

1.保密原则：在教学过程中，尊重学生的隐私，对学生的个人信息和心理问题严格保密。

2.积极导向：在教学中注重正面引导，避免给学生造成心理负担。

3.个别化关注：关注学生的个体差异，对有需要的学生提供个别辅导。

4.家校合作：与家长建立良好的沟通机制，共同关注学生的心理健康。

通过上述教学计划的实施，预期学生能够掌握心理健康的基本知识，提高心理调适能力，为他们的健康成长和全面发展奠定坚实的基础。

篇4：心理健康教育课教学计划

一、指导思想

为了适应中小学心理健康教育发展的需要，坚持以人为本，尊重学生的人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程的需要，在学校的全教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能、促进形成中学生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我、超越自我。在教育活动中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处。

二、基本原则

我校在开展中学生心理健康教育过程中，为了保证心理健康教育的实践性与实效性，必须坚持以下基本原则：

1、针对性原则。根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；

2、全面性原则。面对全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康

教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；

3、差异性原则。关注个别差异，根据学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；

4、尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体与关注个别差异相结合，尊重、理解与真诚同感相结合，预防和发展相结合。

5、保密性原则。对求助学生的所有资料和信息决不应作为社交闲谈的话题，要进行保密。

三、心理健康教育的目标与任务

心理健康教育的目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，对有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理辅导，使他们尽快摆脱障碍、调节自我，提高心理健康水平。增强自我教育能力，适应21世纪日趋激烈的国际竞争需要。

学校心理健康教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力的有理想、有道理、有文化、有纪律的一代新人。

四、心理健康教育的主要内容

根据我校实际情况：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，初步掌握心理保健常识，学会学习，学会交流，适应升学择业、生活、社会等。主要内容包括：帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法，体验学习成功的乐趣；把握升学选择的方向；了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抵制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通；逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

五、心理健康教育的实施及活动计划

（一）积极开展心理健康教育的教师培训，加强师资队伍建设是搞好心理健康教育工作的关键：通过培训提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。定期聘请心理健康教育专家来校做报告，增强心理健康教育的责任意识，建立全体教师共同参与的心理健康教育的工作的机制，今年暑期重点举办班主任心理健康教育培训班。逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专、兼职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作体制；同时学校重视教师心理健康教育工作，把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。

(二) 开展多种多样的心理教育的途径和方法

1、心理健康教育要有机渗透到学科教学

1) 开展学习辅导，促进学生的学习兴趣和。

通过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

2) 创设良好的课堂心理环境，使学生乐学会学

在课堂中，教师努力创造一种和谐、民主、平等、轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性，让兴趣引导学习。在这样的氛围中学生健康愉快的情绪得以保持，自主性得到发展，合作精神、创新精神得到培养。

3) 利用教材与课堂，塑造学生完美人格

教材的编写和制定都蕴含着不少心理健康教育的因素。教师要充分地有意识地运用教材本身的魅力作用，有机地运用它去塑造学生健全人格。

2、开设心理健康活动课或专题讲座：包括心理训练、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，普及心理健康科学知识；每学期进行1-2次教师心理健康教育，由心理专家主讲，在全校普及心理健康科学知识。每学期分年级进行1-2次学生心理健康教育，帮助学生掌握心理保健知识，促进身心全面健康的发展。

3、开设心理辅导室，进行个别的辅导。由心理咨询师和专业的心理健康教师进行定期辅导。对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解学生心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治。

4、建立测试档案：对新生入学进行学生心理健康普查，了解我校学生心理问题，为心理健康教育提供参考依据，建立测试档案，有利于增强心理健康教育工作的实效性和针对性。

5、建立了心理健康email和热线电话，以最快的时间答复，以便那些不愿和辅导教师见面的学生可以通过电话和悄悄话信箱、email寻求帮助

(三) 心理健康教育与家庭教育结合

家庭教育是学校教育的一个不可忽视的部分。但是家庭教育中，一些家长单纯地重视孩子的需求而忽视了孩子的心理健康教育。今年通过家长学校对家长进行教育培训，在校报开设家长心理健康教育专栏。通过举办专题讲座，开展亲子活动等提高家长教子的能力。

(四) 创设良好的校园心理环境

为了使学生的心理健康素质得以正常发展，在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。学校注重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。继续健全、完善心理辅导室，配备设施，添置适合学生阅读的心理书籍，使心理辅导室漂亮、温馨。校橱窗设心理健康园地“心理健康园地”，通过校广播、电视、书刊、网络等宣传媒介大力宣传心理健康知识，使学生时时刻刻接受着健康的熏陶，学校心理环境谐和、真诚、奋进，孕育了一种健康向上的心理氛围。

六、心理健康教育活动的安排

一月：召开心理研讨会

二月：各班设心理委员

召开心理委员培训班

三月：召开学校心理健康教育工作会

四月：学生心理调查

心理健康教育月

五月：心理咨询室举行心理健康教育讲座

六月：心理老师上心理健康教育课

七月：班主任心理健康教育培训

篇5：心理健康教育课教学计划

一、计划背景与目标

随着社会的快速发展，青少年的心理健康问题日益突出。七年级是学生心理发展的关键时期，学生面临着学业压力、同伴关系、家庭期望等多重挑战。因此，开展心理健康教育显得尤为重要。本计划旨在通过系统的心理健康教育课程，帮助学生认识自我、理解他人、提升心理素质，培养良好的心理健康习惯。

二、教学目标

1. 增强心理健康意识

学生能够认识到心理健康的重要性，了解心理健康的基本概念和常见问题。

2.提升自我认知能力

学生能够通过自我反思，认识自己的情绪、性格和行为，增强自我接纳能力

。

3.改善人际交往能力

学生能够掌握基本的人际交往技巧，学会有效沟通，处理同伴关系中的冲突

。

4.培养应对压力的能力

学生能够识别压力源，掌握应对压力的有效策略，增强心理韧性。

5.促进积极情绪的表达

学生能够学会表达和管理自己的情绪，培养乐观向上的生活态度。

三、课程内容与安排

1.课程模块

课程分为五个模块，每个模块包含若干主题，具体安排如下：

模块一：心理健康基础知识

主题一：心理健康的定义与重要性

介绍心理健康的基本概念，讨论心理健康对学习和生活的影响。

主题二：常见心理问题

讲解焦虑、抑郁、压力等常见心理问题的表现及应对方法。

模块二：自我认知与情绪管理

主题一：自我认知

通过自我评估工具，帮助学生了解自己的性格特点和情绪反应。

主题二：情绪管理

教授情绪识别与调节技巧，帮助学生学会有效表达情绪。

模块三：人际关系与沟通技巧

主题一：人际关系的重要性

讨论良好人际关系对心理健康的影响，分析同伴关系中的常见问题。

主题二：沟通技巧

通过角色扮演和小组讨论，教授有效沟通的技巧和方法。

模块四：压力管理与应对策略

主题一：压力的来源与影响

识别学业、家庭和社会压力的来源，讨论其对心理健康的影响。

主题二：应对压力的策略

介绍时间管理、放松技巧和积极思维等应对压力的方法。

模块五：积极心理学与生活技能

主题一：积极心理学的基本概念

讲解积极心理学的核心理念，鼓励学生关注积极情绪和幸福感。

主题二：生活技能的培养

通过实践活动，培养学生的解决问题能力和决策能力。

2.课程实施步骤

课程准备

收集相关教材和资料，设计课程活动，准备教学工具。

课程实施

每周安排一次心理健康教育课，课程时长为45分钟。采用讲授、讨论、角色扮演等多种教学方法，确保学生积极参与。

课程评估

通过问卷调查、课堂反馈和小组讨论等方式，评估学生对课程内容的理解和掌握情况。

四、教学资源与支持

1.教材与参考书

选用适合七年级学生的心理健康教育教材，推荐相关的心理学书籍和资料。

2.教学工具

准备多媒体设备、心理测评工具、情绪卡片等教学辅助工具，丰富课堂内容。

3.专业支持

邀请心理咨询师或心理学教师进行专题讲座，提供专业指导和支持。

五、预期成果

通过本课程的实施，预期学生在以下几个方面取得显著进展：

1.心理健康意识提升

学生能够主动关注自身的心理健康，积极寻求帮助。

2.自我认知能力增强

学生能够更好地理解自己的情绪和行为，增强自我接纳。

3.人际交往能力改善

篇6：心理健康教育课教学计划

一、目的意义

新世纪的人才，需要具备在生理素质、心理素质、社会文化素质三方面全面发展、和谐统一，构成完善人格的整体。学校是培育新型人才的摇篮，作为基础工程，小学教育需要从培养21世纪现代化建设需要的能经受全球挑战的人才目标出发，加强小学生的心理健康教育，全面推进素质教育。心理健康教育立足以人为本，让学生健康活泼的成长，开发学生的心理潜能，陶冶学生的心理情操，锻炼学生的心理素质，预防学生的心理疾病，树立心理健康意识，把和谐、平等、民主的新型的师生关系寓于健康教育活动中。

二、教材分析

(一)教学目标

运用心理学、教育学的原则与方法，以小学心理健康教材为载体，对青少年进行有关心理健康方面的教育、咨询和行为训练，培养他们良好的心理素质，提高他们的心理健

康水平，促进他们全面和谐的发展

(二)课程内容特点

心理健康教育的内容，除包括排除小学生的心理障碍、预防心理疾患之外，还包括小学生的全面心理健康。主要有：学习心理：学习活动为促进心理成熟中起着至关重要的作用，通过这部分内容的教育，使小学生喜欢学习，掌握科学的学习方法，养成良好的学习习惯；自我心理：自我意识就是人除了意识到周围世界的存在外，也意识到自我的存在及自我与周围世界的关系，成熟的自我意识包括认识自己身体和生理状态，认识自己心理状况，认识自身与外界关系；交往心理：良好的社交能力对于学生今后走向社会，适应现代社会生活具有重要价值，在这部分内容的教育中，主要是增强学生社会交往的主动性，克服交往中存在的心理障碍。每课内容分档案馆、咨询台、活动区、实际园四方面安排，档案馆提供各种心理问题案例素材；咨询台是对案例的从心理学、教育学方面进行分析说明；活动区是师生讨论、表演再现案例的内容，让学生加深理解；实际园是让学生通过讨论、调查、访问等，进行心理锻炼、培养心理素质等。

(三)重点、难点

1、重点：对学生问题行为的过程分析，科学地“诊断”学生问题行为产生的根源、合理的归因。强调和学生讨论和沟通的过程，更多的以心灵的感化来促进学生的自我反省和自我完善，助人自助。

2、难点：探索促进和影响学生心理健康发展的因素及其作用，提出解决这些问题的措施和方法，从而保证学生的心理健康和谐地发展。宣传推广各种维护心理健康的科学知识和方法。指导和训练学生运用心理学原理和方法克服心理障碍，使自身的心理和行为更趋完美健康；了解并掌握良好的人际交往方法，提高社会适应能力。

三、教学方法

在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为为指导和行为训练，教学各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观，从心理咨询、心理讲座入手，进而将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动中。采用如下方法进行：

1、心理咨询法：通过心理咨询，纠正心理上的不平衡，使学生对自己与环境有新的认识，以达到对生活有比较良好的适应；

2、分题讨论法：把大的主题分成几个小专题，每组学生只讨论一个小专题，最后集中交流；

3、设题展示法：确立主题后，学生分别准备材料，集体展示，进行总结；

4、设境讲解法：先创设情境，后讲解点拨。讲解中有信息、有知识、有思想

、有新的语言;

5、故事启迪法：讲述生动故事，使学生从中明白事理，要求故事真实、贴切、新颖、灵活;

6、社会活动法：从主题设计始，经活动实践，最后交流体会;四、教学安排每周一课时，分一学年教学，以课堂教学为主，社会实践为辅。

篇7：心理健康教育课教学计划

一、指导思想：

依照训练局和学校工作方案、德育方案的要求，仔细贯彻训练部颁发的《关于加强中学校心理健康训练的若干意见》精神，以“提高全体同学的心理素养”为总目标；遵循学校生的生理、心理进展特点和规律，运用科学的心理健康训练理论和方法，充分开发同学的潜能，培育同学良好的心理素养，促进其身心全面和谐进展。

二、主要工作：

（一）心理辅导室建设与宣扬。

丰富心理辅导室同学心理档案和各项资料，加强心理健康学问的宣扬。

（二）心理健康课程的授课。

加强五班级心理课程的设计，仔细备好、上好每一堂课。

（四）乐观筹备心理活动月。

1、心理健康活动月详细方案设计。

2、活动开展。

（五）个案辅导。

1、对来访同学在学习和生活中消失的心理困扰赐予科学有效的心理辅导。

2、仔细对待知心信箱里的每一封来信，准时解决同学的心理困惑。

三、每月详细工作支配：

二月份：

1、制定心理健康训练工作方案，明确本学期工作思路。

2、初步确定五班级本学期心理健康训练主题。

3、完成二、三月份的心理课备课。

三月份：

1、心理健康课程授课及个案辅导。

四月份：

1、对部分同学进行心理健康测评。

2、完成“同学感爱好的心理话题”调查问卷。

3、心理健康课程及个案辅导。

五月份：

1、组织一次团体心理辅导活动。

2、心理健康课程及个案询问。

六月份：

1、心理健康训练学期工作总结。

2、心理健康训练档案资料汇总、总结。

九月份：

1、初步确定五班级本学期心理健康训练主题。

2、完成9-12月份的心理课备课。

3、向班主任征集各班个案状况。

十月份：

1、心理健康课程及个案询问。

十一月份：

1、跟踪个案。

2、心理健康课程及个案辅导。

十二月份：

- 1、组织同学团体心理辅导活动。
- 2、心理健康课程及个案询问。

一月份：

- 1、心理健康训练学期工作总结。
- 2、心理健康训练档案资料汇总、总结。