

# 心理健康教育工作计划

## 篇1：心理健康教育工作计划

以训练部的《关于加强中学校心理健康训练的若干意见》、《中学校心理健康训练指导纲要》的重要文件为指导，扎实开展我校心理健康训练，为同学健康成长制造良好社会环境。建立一支具备辅导力量，能走进同学心灵，能被同学认同的心理辅导老师骨干队伍。建立和完善学校心理询问室工作制度与硬件建设；加强讨论，推动学科渗透心理健康训练工作，提高老师在训练教学活动中运专心理健康训练学问和技能的力量。关注老师心理健康，促进师生共同成长。

详细目标：

1. 注意同学心理辅导，做好同学心理询问工作。
2. 重视心理询问室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣扬、发动、普及、训练等工作。
3. 做好“心理老师”的培训工作。
4. 不断丰富老师的教学策略，有效提高训练教学水平。
5. 仔细开展心理健康训练的课程活动。
6. 充分利用班队会加强对同学的心理健康训练。（每学期最少开设2节以心理健康为内容的主题班队会）
7. 创建苏州市合格心理询问室。

主要工作：

### 一、加强领导，分工合作。

学校心理健康训练由德育处主抓。各班班主任都是心理健康训练者。正班主任抓好每班个案的辅导，关注特别同学，常常找这些同学谈心，跟他们进行心理沟通。在班内开展心理团队辅导。副班主任上好隔周一次的心理健康训练课，学校心语小屋由特地老师负责，热忱接待来访同学。

### 二、整合资源，分散合力。

1. 开设好健康训练课。双周周四的晨会课为健康训练课，详细由各班的副班主任负责。以班级组为单位，老师们组织起来探讨和设计符合各年龄段同学身心特点的方案，并在教学过程中依据本班同学的实际状况，随机应变，实行恰当的教学手段，使健康训练课更贴近

同学，从而有效促进同学的身心健康。

## 2. 充分利用课堂教学，扎扎实实推动心理健康训练。

课堂，是师生沟通的一个重要场所。在学科教学中渗透心理健康训练，将是我校实现心理健康训练目标的主渠道。在课堂上，师生之间无时不在进行情感的沟通和心灵的沟通。老师要擅长挖掘教材中有利于培育同学良好心理素养的因素，通过奇妙的设计，通过组织各种活动，使师生之间达到共鸣和合声，实实在在推动心理健康训练。这样对同学的影响将是长远的。

## 3. 丰富校内文化、通过各种喜闻乐见的活动来推动心理健康训练。

通过开展丰富多彩的校内文化活动，为同学搭建表现才华的舞台，调整同学的身心，释放同学的潜能，并通过各种竞赛，来培育同学的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都将在潜移默化中培育同学良好的心理素养。

## 4. 利用学校各种设施，推动心理健康训练。

利用好学校的各种现代化设施，通过宣扬橱窗、红领巾电视台、国旗下讲话等宣扬途径对同学进行心理健康训练，营造良好的心理健康训练环境。

## 三、多种形式，加强辐射。

1. 开放好心理询问室。为了更好地开展个别同学的心理辅导询问工作，学校将连续于每天中午12:00—12:40分开放“心语谈天室”。(周五11:45—12:20)。通过“心语谈天”对同学在学习和生活中消失的问题赐予直接的指导，排解心理困扰，并对有关行为问题进行诊断、矫治。假如同学有某种心理问题和困惑，可直接到辅导室找老师谈心沟通。

2. 每月开设一期“心灵之声”广播，对全校同学进行心理辅导学问讲座。

3. 建立同学心理档案。

建立同学心理档案是了解同学、关心同学的有力保证。

4. 组织好团体辅导。针对不同年龄阶段同学的心理特点，我校把同学分成中高、中低二个学段，由四位老师负责进行团队心理辅导。团队辅导老师每月上好一节心理团辅课，每学期在全校上好一次心理团队辅导观摩课。为了给同学充分的接受心理健康团队辅导的机会，考虑到班主任对同学比较了解，平常和同学接触的时间也比较多，因此要求我们全校班主任都在自己班上心理团队辅导课，调动全部可用的资源，使心理团队辅导具有全面性。

5. 开展好个案讨论。同学共性的差异性、心理问题的多样性打算开展心理健康训练要重视个案分析与讨论，做到因材施教。建立询问记录本和同学的心理个案记载。把同学中消失的心理状况及解决方法准时记录整理，分析了解各个同学的身心进展状况，把准训练脉搏

，对同学进行心理疏导。这样跟踪性的辅导，将使个案辅导更具成效。

#### 6. 指导家庭进行心理健康训练

利用家长学校、家长开放日、等多种途径，坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展学校生家庭心理健康训练。

#### 四、家校合力，赢得实效。

同学生活的环境主要是家庭和学校。学校在实施心理健康训练过程中起主导作用，但不行忽视家庭因素。据调查，影响孩子心理健康的首要因素是家庭气氛，不同的家庭气氛，对孩子的心理健康会产生不同的影响。如何实行民主型的教养方式，营造和谐、温馨的家庭气氛是家庭训练首要问题。家长是孩子最好的心理医生，学校心理健康训练要赢得实效，必需赢得家长的支持。我们要着力修筑学校与家庭之间沟通的桥梁，开办好家长学校，通过家长学校组织家长学习心理健康训练的有关内容，使家长逐步熟悉到对同学开展心理健康训练的重要性，普及心理训练基本学问，共同探讨孩子心理健康问题，沟通先进阅历与做法，不断提高家长对同学进行心理健康训练的素养。从而形成学校、家庭训练合力。

## 篇2：心理健康教育工作计划

### (一)指导思想

坚持以人为本，尊重学生的人格，按照学生的心理展开规律，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效劳，以抵达充散发挥学生潜能、促使形成中学生心理健康和个性主动展开的目标，让每一位学生在活动中认识自我、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)根本原则

我校在展开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，必须坚持以下根本源那么：

- 1、针对性原那么。根据学生心理展开特点和身心展开规律，有针对性地实施教育；
- 2、全面性原那么。面对全体学生，经过普遍展开教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步获得提高；
- 3、差别性原那么。关注个别差别，根据学生的不同需要展开多种形式的教育和指导，提高他们的心理健康水平；

4、尊重学生，以学生为主体，充分启迪和调换学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相联合;面向全体与关注个别差别相联合，尊重、理解与真诚同感相联合，预防和展开相结合。

5、保密性原那么。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。

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，对存心理困扰或的学生赏赐科学有效的心理指导，使他们赶快挣脱障碍、调节自我，提高心理健康水平。增强自我教育能力，适应21世纪日趋强烈的国际竞争需要。

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，促使学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和防备对他们心理健康的各样不利影响;培养身心健康，拥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。

根据我校实际情况：普及心理健康根本知识，树立心理健康意识，认识简单的心理调节方法，认识心理异样现象，初步掌握心理保健知识，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，培养正确的学习观点，展开其学习能力，改良学习方法，体验学习成功的乐趣;把握升学选择的方向;认识自己，学会战胜青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抵挡自己的激动行为;加强自我认识，客观地评论自己，积极与同学、老师和家进步行有效的交流;逐步适应生活和社会的各样变化，培养对挫折的耐受能力。

(一)积极展开心理健康教育的教师培训，加强师资队伍建设和搞好心理健康教育工作的重点：经过培训提高专、兼职心理健康教育教师的根本理论，专业知识和操作技术水平。定期邀请心理健康教育专家来校做报告，增强心理健康教育的责随意识，成立全体教师共同参与的心理健康教育的工作的体系，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、兼职心理指导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理教育的工作体系;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)展开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展开学习指导，促使学生的学习兴趣和。经过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，正直学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，进而改良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。

创设优秀的讲堂心理环境，使学生乐学会学在讲堂中，教师努力创办一种友

善、民主、同样、轻松的心理氛围，充散发挥学生的主动性、独立性、合作性，让兴趣引导学习。在这样的氛围中学生健康快乐的情绪得以保持，自主性获得开展，合作精神、创新精神获得培养。利用教材与讲堂，塑造学生完佳人格教材的编写和制定都蕴含着不少心理健康教育因素。教师要充分地存心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、游戏指导、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，促使身心全面健康的展开。

3、开设心理指导室，进行个其他指导。由心理咨询师和专业的心理健康教师进行定期指导。对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，调解学生心理困扰，并对相关的心理行为问题进行诊疗、矫治。

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

5、成立了心理健康email和，以最快的时间回复，以便那些不愿和指导教师会面的学生能够经过和静静话信箱、email寻求帮助

### (三)心理健康教育与家庭教育联合

家庭教育是学校教育的一个不可无视的局部。可是家庭教育中，一些家长纯真地重视孩子的需求而无视了孩子的心理健康教育。今年经过家长学校对家进步行教育培训，在校报开设家长心理健康教育专栏。经过举办专题讲座，展开亲子活动等提高家长教子的能力。

### (四)创设优秀的校园心理环境

为了使学生的心理健康素质得以正常展开，在学校平时工作中，重视创办优秀的校园氛围和宽松的心理环境。学校着重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。持续健全、完善心理指导室，配备设备，添置适合学生阅读的心理书籍，使心理指导室漂亮、温馨。校橱窗设心理健康园地“心理健康园地”，经过校播送、电视、书刊、网络等宣传媒介鼎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。

## 篇3：心理健康教育工作计划

### 一、指导思想：

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。小学生肩负着培养跨世纪人才的重任，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。通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育、教学方法，改进班主任方法，提高德育工作的针对性，学科性和实效性，为学校进行新课程改革营造良好的气氛。

## 二、具体目标

- 1、心理辅导，做好学生心理咨询工作。
- 2、家长学校的心理健康知识讲座。
- 3、充分利用班队会加强对学生的心理健康教育。(每学期最少开设四节以心理健康为内容的主题班队会)

## 三、主要工作

### 加强队伍建设，提高自身素质

1、学习有关心理健康教育资料，进一步提高认识，充实自我，掌握基本的心理辅导知识、方法、形式等，并提倡全体教师在自己的工作实践中运用心理知识及教育方法，不断丰富自己的教学策略，提高教育教学水平。

2、通过家委会、家长会组织学习学校心理健康教育的有关内容，使家长逐步认识到对学生开展心理健康教育的重要性，不断地提高家长对学生进行心理健康教育的素质。

### 认真做好学生心理辅导及心理咨询工作。

1、心理咨询室的常规建设，做好学生心理咨询工作，并能有所侧重地进行跟踪调查，建立心理档案。

2、设立心理咨询信箱，做好学生的心理咨询和心理训练工作。

3、办好心理健康园。

4、邀请专家对全校学生进行心理辅导知识讲座。

5、在家教指导活动中，举行专题讲座，让心理健康教育走进千家万户，使家校教育形成合力，促进亲子沟通，进一步提高学生的心理素质。

6、积极发挥课堂主渠道作用，各班班主任要利用晨会、班会进行心理健康教育。

#### 四、具体工作

九月份：

制订并讨论学期心理辅导。

做好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。

做好班级男女心理健康委员的培训工作。

十月份：

出好心理健康教育专题黑板报。

十一月份：

继续指导心理健康委员在班中开展谈心角活动。

利用家长会向家长宣传家庭心理指导的有关内容。

十二月份：

举行学校心理健康教育优质课评比。

举行心理健康教育展评活动。

举行心理健康教育论文评选。

元月份

做好学期总结及资料积累和个案分析、心理档案建立工作。

### 篇4：心理健康教育工作计划

为进一步加强我校学生心理健康xx工作，更有效地为广大学生健康成长服务，我校学生心理健康xx在年度继续将心理健康活动课、心理健康咨询室及心理健康广播节目等工作落到实处，力争及时发现问题学生，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。因此，我校结合目前的心理健康实际情况，制定年度学生心理健康xx工作计划。具体内容如下：

#### 一、加强学习，提高认识，密切联系班主任和学生家长

进一步学习各级各类文件精神，充分认识学校心理健康xx的重要性和必要性，同时充分利用学校教师资源，密切联系学校教师，特别是班主任的学生xx工作状况，及时了解

各班学生思想动态，争取及早发现并疏导学生心理问题。同时，应加强与家长的联系，更准确全面地了解学生心理状态。

## 二、继续开展心理健康活动课程

认真踏实地上好心理健康活动课，做好全校学生发展性、预防性心理辅导工作。高一年级心理健康活动课程由心理辅导教师负责，不少于十个课时，包括亲子xx、正确对待网络、情绪调整、学会选择、问题的解决等技巧教学内容；其他年级由班主任利用主题班会期间适时开展。

## 三、加强宣传，推进心理咨询工作

要加强对心理咨询服务的宣传，让更多学生乐意走进心理咨询室。依然坚持心理咨询室开放制度，认真、准时、敬业地做好个别心理辅导工作是本学年心理健康xx工作的重要内容。心理咨询室继续向全校师生开放并有专职教师值班，工作时心理教师本着以学生为中心、积极、无条件地关注每一个来访学生，并认真做好值班记录和个案记录。在面对面咨询的基础上，利用电话和网络对学生的心理问题给予及时地劝慰、指导和帮助。

## 四、深入开展心理健康xx宣传工作

为了进一步营造良好的心理文化氛围，校广播站开设“心灵鸡汤”校园广播节目，宣传心理健康知识，利用心理美文感染学生，塑造健康向上的校园氛围。同时，利用校黑板报和宣传栏，加强心理健康xx宣传工作。

## 五、寻找学生心理规律，总结心理健康工作方法

心理健康xx尚处于摸索的阶段，还有许多理念和实践需要全体教师不断的探索，我们应充分利用个体心理咨询及心理健康xx工作积累的丰富经验，总结各年级学生的心理特点，寻找学生健康工作的规律，有针对性地对各年级学生进行心理xx和辅导工作。同时通过课题研究，以科研引领、促进理论学习和实践探究，也不失为一种好方法。

以上是本学期心理健康工作的计划，疏漏和不合理之处，届时将根据具体情况不断完善，使计划得到有效的落实。一切为了孩子，相信通过不懈的努力，学校心理健康活动会愈办愈好。

## 篇5：心理健康教育工作计划

### 一、指导思想

以学校的工作计划、德育计划为指导，通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，努力创造条件辅助和激励学生向更高的心理健康境界发展，达到“助人自助”的教育效果。



## 二、辅导目标：

- 1.通过多种形式的宣传，让学生正确认识和对待心理辅导，普及心理辅导工作。
- 2.密切与班主任的联系，更好地与德育工作相辅相成。
- 3.认真细致地做好疏导和跟踪辅导工作，力求在个案上有所突破。
- 4.采用科学的管理手段，使辅导工作更加规范。

## 三、辅导宗旨：倾听你的心声诉说你的烦恼

## 四、辅导形式：个别辅导、团体辅导、家庭辅导

## 五、辅导计划：

### (一)常规工作：

- 1.综合运用多种辅导形式，以个别辅导和团体辅导为主，以点带面。
- 2.值班与预约相结合。辅导教师固定值班，主要安排与个别学生见面辅导活动，其他时间的辅导，主要通过提前预约。
- 3.利用各种宣传手段，普及心理保健常识。让广大学生懂得日常心理自我保健，并增强心理健康意识。
- 4.接待登记制度。值班教师做好值班接待记录，便于总结工作和定期检查。
- 5.建立学生心理档案，更好地、更全面地记录学生情况，并做好保密与保管工作。
- 6.学生特殊情况反馈制度，建立与班主任的双向反馈，必要时还与学生家长、任课教师取得联系，以保证辅导的综合成效。

(二)开放时间：周一——周五中午2：40——13：30(其它时间的咨询辅导由学生另行预约)

辅导站应在原有工作的基础上，真诚面对学生，扎实开展工作，争取在辅导面上略有扩大，在辅导成效上有所突破。

### 具体工作：

### 九月份：

- 1.制订并讨论学期心理辅导工作计划。
- 2.好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。
- 3.做好心理辅导小联络员的培训工作。

十月份：

- 1.召开学生座谈会。
- 2.举办心理健康讲座。

十一月份：

- 1.组织全体老师学习有关心理辅导的知识、方法等。
- 2.召开特殊学生会议，并进行个别心理咨询。

十二月份：

- 1.用家长会向家长宣传“家庭心理指导”的有关内容。
- 2.做好学期总结及资料积累和个案分析
- 3、心理档案建立工作。

二至三月份：

- 1.制订并讨论学期心理辅导工作计划。
- 2.做好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。

四月份：

- 1.对六年级部分学生座谈会，并进行毕业前夕个别心理咨询。
- 2.出好心理健康教育专题手抄报。

五月份：

- 1.组织全体老师学习有关心理辅导的知识、方法等。
- 2.召开特殊学生会议，并进行个别心理咨询。

六月份：

- 1.利用家长会向家长宣传“家庭心理指导”的有关内容。
- 2.做好学期总结及资料积累和个案分析
- 3.心理档案建立工作。