

## 高中心理健康教育工作计划（精选6篇）

### 篇1：高中心理健康教育工作计划

#### 一、心理咨询

继续做好面对学生的心理咨询工作，加强怡心室的宣传，特别是使处于适应期的高一新生能正确认识心理咨询，接受心理咨询，在产生心理偏差时能主动向心理老师寻求帮助。怡心室从第二周开始开放，开放时间为每星期二、四下午5：00~6：30。学生也可以与心理老师约定其他的访谈时间。

#### 二、心理健康教育课

主要是面向高一学生开设心理课。针对高一新生刚入学可能会出现种种不适应现象，从入学后的心态调整、新同学相处、新的学习目标和计划的制定、学习方法改进等几个方面对学生进行辅导。计划每周上两个班的课，上课时间和主题由各班决定。

#### 三、心理健康材料

根据各年级学生在不同学习阶段出现的问题，结合老师反映的情况，有针对性地编写各种资料给学生和班主任，从心理的角度帮助学生更积极有效地学习，更健康地成长，同时帮助班主任更顺利地开展工作。计划每个月向各年级发放一份心理健康材料，重点关注高一级和高三级。

#### 四、健康教育网站

在开学初协同学校购进学生心理档案管理系统，在健康教育网站首先为高一新生建立心理档案，并通过网上心理测试为新生进行《中学生心理健康综合测量》，及时了解高一新生的心理健康状况，发现不良倾向可以尽快给予帮助和支持。

另外，开通网上心理咨询系统，心理老师在网接受学生的心理咨询，以弥补怡心室面谈咨询的时间限制和其他不足。同时，主要从高一新生的入学适应、高二学生的人际交往和高三毕业班的考试焦虑三个方面着手。

### 篇2：高中心理健康教育工作计划

#### 一、指导思想

认真贯彻国家及教育部关于学校德育教育和心理健康教育的有关精神，根据中学生心理特点和发展规律，通过各种途径继续认真开展形式多样的心理健康教育和指导活动，帮助学生获取更多的心理健康知识，促进学生人格的全面发展。

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，为学校实施素质教育营造良好的教育氛围。

## 二、主要工作目标

.坚持以人为本。根据学生心理特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。

.立足教育，重在指导。遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。

.提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

.对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我调节能力。

## 三、具体工作

### 学校心理健康教育队伍建设

学校心理健康教育不是心理健康教师一个人的事，是所有学校教育工作者的事，所以学校建立以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线。优秀的师资队伍是开展心理健康教育的坚强支撑，本年度，将继续吸纳优秀的骨干教师参与到心理健康教育工作中来。

### 全面推进心理健康教育

要更新观念，要高度清醒地认识到，心理健康教育是提高广大学生心理素质的必要途径，是青少年学生思想道德建设的重要组成部分，学校将通过举办心理健康讲座、心理健康辅导课、心理健康宣传教育月等形式，推进心理健康教育的普及。

### 加强制度建设

将心理健康教育课纳入教育教学计划，学校将充分利用教学资源 and 教学时段，发挥专业教师的特长优势，给高一级、高二级学生开设心理健康教育辅导课；设立电子信箱，心语信箱，

为学生提供更方便的咨询服务，调动全体教师的积极性，参与心理健康教育工作。

### 4.学校心理健康教育的方式

(1)集体辅导。班主任深入学生，调查研究本班心里现状，根据本班的实际进行心理健康辅导，为学生提供全面的帮助。另外，由心理辅导老师每月一次，对一些共性问题，进行集体心理健康辅导。

(2)心理咨询室。每天下午课外活动(16:10-16:50)面向全体学生开放，安排每班的心理委员轮流值班，对预约咨询和阅读专业书籍的学生进行登记。由心理辅导老师负责，接受以学生个体或小组为对象的咨询。在心理咨询室内门外设有“心语信箱”，学生可以利用写信的方式进行咨询，咨询室对所有信件及时回复。

(3)个案教育。以智优学生、智力临界学生、模范学生、问题较多的学生作为个案对象，以本人知道或不知道两种方式研究。米用跟踪研究，合作的方式进行。

(4)网上咨询。心理辅导老师建立了QQ账号，通过空间宣传心理健康知识，同时欢迎学生、老师、家长等通过网络进行咨询，这一形式的推出，为心理互动架起了又一座桥梁，拓展心理咨询的对象、时间、空间，为学生心理咨询提供了更为便捷、实效的服务。

xxx心理咨询室

日期

### 篇3：高中心理健康教育工作计划

本学期的心理健康训练工作依据训练部关于《中学校心理健康训练指导纲要》的文件精神，高中生的生理和心理进展特点，学校心理健康训练工作的实际，将本着“宠爱、维护、奉献、争光”的一中人精神，“互动、体验、感悟、创新”的教学模式，主动、扎实、有方案、有重点的开展心育工作。

#### 一、心理健康训练教学工作状况

1、开课时间:依据上级训练部门的要求，依据学校的具体状况和高三同学的实际需要，心理辅导课支配在每天的第6、7节课进行，每班均每周0.5课时。

2、开课内容:依据高三班级同学的学习生活实际和心理进展特点，授课内容主要支配了:A激发潜能:心情调整;B作战策略:学法辅导;C轻装上阵:考试焦虑的调整;D迅速而灵敏作战和决胜高考:考前应考技巧辅导;F择业心理辅导等内容;G团体辅导。

3、心理测试:为了让同学清楚地知道自己的焦虑程度是否严峻到了影响考试成果和神经功能的地步以及精确地把握自己在考试焦虑方面存在的问题，找出导致个人考试焦虑的主要缘由、抓住考试焦虑的主要表现，对自己的心理状态有更客观、精确的熟识，预备为同学支配考试焦虑自我检查、考试焦虑缘由和表现自我检查两项理测试，并当堂赐予同学反馈结果。

4、团体辅导:为每个班考试焦虑程度相对较高的同学开设团体心理辅导课。

## 二、心理辅导工作开展状况

这学期依据高三同学调整考试焦虑的实际需要，主要开展的是面谈辅导。

1、询问时间:周一至五15:00——16:30，周日全天。

2、为每一位来访的同学制定相应的询问方案并建立心理询问档案。

3、信件询问:公布“知心姐姐”信箱以及“心灵驿站”电子邮箱，随时为同学解决学习和生活中遇到的问题。

## 三、开展多种形式的心理健康学问宣布传达

1、定期推出心理健康小常识宣布传达板。

2、在校内广播中开设《心理导航》栏目。

3、在校报上开拓《心语折光》专栏。

4、充实校内网心理健康网页的内容。

## 篇4：高中心理健康教育工作计划

新学期、新面貌、新发展，带着虔诚、热情和梦想，力求把理论与实践结合起来，将我校心理健康教育工作跃上一个新台阶，特订计划如下：

### 一、开展宣传教育，普及心理健康知识

本学期，心理健康教育小组将通过校宣传栏，“心理健康讲座”，“校园广播”，“告学生书”等宣传方式，继续宣传心理健康的含义和拥有健康心理的意义，进而扩大心理咨询的影响。吸引更多学生走进心理咨询室，及时与老师沟通交流，提高自己的心理健康水平。

### 二、积极有效地开展个别心理咨询工作

本学期，心理咨询室将定期开放，对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍，让学生将心理不愉快的感受尽情地诉说。

本着家校教育协同合作的理念，本学期，心理健康教育小组将协同德育处，积极动员与争取家长的配合与支持，建立有利于学生发展的理性社会系统。热心真诚地为家长们在家庭教育中出现的困惑提供帮助，并且与教师配合，对相关学生进行疏导，同时帮助改变家长一些不合理的家教观念，使学校教育工作得到全面的稳固，全方位启发学生自己认识自己，自己

接纳自己，自己帮助自己，自强自立，健康快乐的成长。

### 三、开展心理讲座，加强对学生的心理指导

本学年，我们将从高一学生开始，分年级举办一次心理健康教育讲座，有步骤、有计划地开展一系列有针对性的心理讲座，为同学们切实解决一些问题。如“什么是健康的心理”、“考试情绪的调适”、“中学生人际交往”等辅导。

一切为了孩子，相信通过我们的不懈努力，学校心理健康教育活动会愈办愈好，更上一台阶。

20xx年9月

## 篇5：高中心理健康教育工作计划

为推进素质教育，贯彻教育部的《中小学心理健康教育指导纲要》，我校将心理健康教育作为中小学德育的重要组成部分，通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。本学期我校心理健康教育工作计划如下：

### 一、指导思想

以尊重学生的人格，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、促进形成小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。培养健全的人格和良好的个性心理品质。

### 二、工作重点

1、通过心理健康教育，引导学生认识自己，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养健全的人格和良好的个性心理品质。

2、通过心理健康教育，培养学生乐观自信，友善待人，学会沟通，诚实守信，开拓创新，追求向上，不畏艰难的健全人格。

3、通过心理健康教育，使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。培养学校、家庭、社会适应能力和人际交往能力。

4、对少数有心理困惑或心理障碍的学生，给予有效心理辅导，尽快摆脱困扰，调节自我，增强自我发展能力。

### 三、工作计划

1. 加强心理健康教育的组织管理，建立以班主任和团委、及政治教师为主体，以兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与心理健康教育工作体制。

2. 加强对教师的学习和培训，以班主任、兼职心理辅导教师为主，重点学习《心理健康教育教师培训手册》和《中小学心理健康教育理论》《中学生心理健康咨询》等心理理论知识。

3. 开展心理健康教育的教科研，研究落实心理健康教育的办法和途径。

4. 设立心理咨询信箱，及时广泛的做好不同心理疾患的学生思想工作。

5. 开展学生心理调查，每学期二次问卷调查，掌握学生心理状况及动态。

6. 每学期组织实施对全体学生开展一次心理健康专题讲座。

7. 开展心理健康活动课。结合初中学生的青春期成长、考试焦虑、师生之和学生以及学生和家长之间的误解等课题开展活动，做到有计划，有教案。

8. 追踪调查在校学生中接受过咨询学生，看其在心里、人际交往、学习等方面的变化，及时总结经验教训。

#### 四、具体工作安排

##### 9月

1、上好心理健康第一课《走进心理世界》&第二课《拨开心灵迷雾适应高中生活》；

2、启动xx级学生心理健康普查工作；

3、制定心理社团招新以及新学期工作计划；

4、做好日常心理辅导，并做好记录；

5、出高三年级第1期心理月刊《高考加油站》；

6、家校通：家庭教育知识宣传。

##### 10月

1、高一年级室外心理活动+室内课程；

2、高三年级心理讲座：《选择自己的高三状态》；

3、做好日常心理辅导，并做好记录；

4、心理社团活动；

5、完善高一新生心理普查工作，建立心理档案；

6、高三心理月报第2期。

11月

1、高一年级心理课程；

2、心理橱窗宣传；

3、做好日常心理辅导，并做好记录；

4、生活老师心理沙龙；

5、高三心理月报第3期；

6、心理社团活动。

12月

1、高一年级心理课程；

2、做好日常心理辅导，并做好记录；

3、高二年级心理讲座《生命的色彩》；

4、高三心理月报第4期；

5、心理社团活动。

1月

1、高一年级心理课程；

2、做好日常心理辅导，并做好记录；

3、高三心理月报第5期；

4、心理社团活动&总结。

2月

1、高三月报第6期；

2、学期末工作总结。

## 篇6：高中心理健康教育工作计划

为了适应中小学心理健康教育发展的需要，进一步贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和胡锦涛提出的新时期荣辱观的要求，及教育部《中小学心理健康教育指导纲要试行》的指示精神，结合学校实际，积极推进我校心理健康教育再上新台阶，制定如下计划。

### 一、心理健康教育的指导思想和基本原则

#### 1.指导思想

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。

#### 2.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。

### 二、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。

### 三、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。

### 四、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。

### 五.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

开展学习辅导，促进学生的学习兴趣。

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。

### 4、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活动的，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活动的，帮助学生掌握心理保健知识，促进身心全面健康的发展。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。

### 5、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。

### 6、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

## 六.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。

## 七.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。