

学校心理健康教育实施专项方案（精选5篇）

篇1：学校心理健康教育实施专项方案

心理健康教育是经过心理卫生教育、心理品质和能力培养及处理心理问题教导，全方面提升学生心理素质，最终促进学生价格健全发展一项科学系统工程。在小学开展心理健康教育，是促进学生本身健康成长需要，是推进素质教育肯定要求，更是特色兴校、特色强教、打造小学教育品牌重要内容。为了深入加强我校小学心理健康教育工作，结合我校实际，制订本方案。

一、指导思想

《以中共中央国务院相关深化教育改革全方面推进素质教育决定》和教育部《相关加强中小学生心理健康教育若干意见》为指导，坚持以人为本，依据中小学生生理、心剪发展特点和规律，利用心理健康理论和方法，培养小学生良好心理素质，促进她们身心全方面友好发展。

二、任务

1.面向全体学生，开展预防性和发展性心理健康教育，帮助学生在自我认识，承受挫折，适应环境及学习、择业、交友等方面取得充足发展，以努力提升全体学生心理健康素质和价格水平。

2.对于少数有心理困扰或心理障碍学生，给有效心理咨询和教导。

三、工作方法

1.开设心理健康教育活动课程。

学校要有组织、有计划地开设心理教导活动和专题心理讲座。要把心理教导活动纳入日常教育计划，每班每学期安排八课时以上。

2.开展多个多样心理训练。

为了增加学生心理适应能力，排解成长过程中困扰，使学生享受成长愉快，开展形式多样心理训练，如意志训练、自信心训练、人际交往能力训练、放松训练、学习方法教导和克服考试焦虑教导等。

3.开展丰富多彩集体活动。

要组织学生参与丰富多彩集体活动，尤其是部分力所能及生产劳动和社会公益活动，让广大学生视野更开阔，心胸更宽广，立即化解孤僻、郁闷、焦虑等心理困扰。

4. 建立健全学生心理健康教育“三预”机制，着力建立学生心理健康“三预”（预防、预警、干预）机制。

一是建立学生心理健康教育预防机制。建立班级、学校、心理教导网络，全方面开展学生心理教导，预防学生发生心理偏差。对“问题学生”要做好个案分析并建立跟踪档案。

二是建立学生心理健康教育预警机制。学校要定时对学生心理健康水平进行调查分析，发觉问题，要立即发出警示，做到预防于未然。

三是建立学生心理危机干预机制。要落实危机干预人员、方法和设备，一旦发觉心理危机，要立即开启干预机制。对患有心理疾病学生，要立即和其家长联络，将其安排到专门诊疗机构进行康复训练和心理诊疗。

5. 争取家长支持，实现家校互动

学校要建立健全家长委员会，完善家、校联络制度，主动加强和家长沟通，和家长共同关注学生心理状态，努力形成家、校心理健康教育协力。每学期最少要举行一次面向家长心理健康教育知识讲座，指导家长树立正确家庭教育观念，掌握科学家庭教育方法，营造民主、和睦家庭环境。要广泛开展亲子活动，动员家长主动加强和孩子心灵沟通。

6. 加强心理健康教育教研活动和课题研究。

学校在进行心理健康教育时，要以学生成长过程中碰到多种问题和需要为根本，经过教研活动，明确心理健康教育关键、难点，掌握科学教育方法，提升心理健康教育质量。

四、方法和路径

心理健康教育要全方面渗透在整个学校教育过程中，要和学校德育和学生管理工作紧密结合。还向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长和小区配合，共同关心学生心理健康教育。具体心理讲座计划以下：

第一学期

一. 活动背景：

近些年来，伴随生活压力加大和由此带来对心理知识普及，让更多人认识了心理学。心理健康是指含有正常智力、主动情绪、适度情感、友好人际关系、良好人格品质、坚强意志和成熟心理行为等。心理健康和一个人成就、贡献、成才关系重大。不怕有再多问题，只怕不去面对和处理问题。心理健康就是一个莫大问题。

二、活动目标：

以讲座形式宣传心理知识，以知识升华我们心灵，帮助学生正确认识自我、计划自我、超越自我；引导学生了解心理知识，疏通心理淤积，提升心理素质；指导学生科学计划时间，明确奋斗目标；促进学生健康成长和全方面发展,为建设友好校园做出主动贡献。同时展现我校学生丰富多彩业余生活，营造主动健康气氛。和在活动组织和进行过程中锻炼学生能力和责任心。

三、活动专题：

小学生心理健康讲座（分两至三次进行）

四、参与人员：利用学校广播站，面向全体师生进行讲座宣传

五、活动时间：3月-6月

六、活动地点：各班教室

第二学期

二、活动背景：

据调查，在全国部分大中城市中，10%以上小学生存在学习焦虑。这关键是因为学生学习竞争加剧，学习负担过重，同时学校、老师、家长又过分看重分数，给小学生心理造成沉重压力引发。休息是消除疲惫关键方法。睡眠不仅能够消除疲惫，恢复肌肉和神经系统功效，而且也是确保儿童正常发育尤其是神经精神发育必需条件。

二、活动目标：

以讲座形式宣传心理知识，人际交往焦虑，关键在和人交往中表现为焦躁不安，无所适从。这种倾向在当今小学生中日益严重，影响了儿童正常人际交往和心理需求。要有一个正确人际交往观。严以律己，宽以待人，以诚相待，关心他人这些良好交往品质也是不可避免。我们要帮助学生消除脆弱心理，树立正确人生观、世界观，提升认知水平。

三、活动专题：

小学生心理健康讲座（分两至三次进行）

四、参与人员：利用学校广播站，面向全体师生进行讲座宣传

五、活动时间：9月-12月

六、活动地点：各班教室

XX小学

篇2：学校心理健康教育实施专项方案

一、指导思想

中共中央国务院相关《深化教育改革全方面推进素质教育决定》中明确指出，要"加强学生心理健康教育，培养学生坚韧不拔意志、艰苦奋斗精神，增强青少年适应社会生活能力。"中小学开展心理健康教育，既是学生本身健康成长需要，也是社会发展对人素质要求需要。中小学心理健康教育是依据中小学生的生理、心理发展特点，利用相关心理教育方法和手段，培养学生良好心理素质，促进学生身心全方面友好发展和素质全方面提升教育活动，是素质教育关键组成部分，是实施《面向二十一世纪教育振兴行动计划》，落实"跨世纪素质教育工程"，培养跨世纪高质量人才关键步骤。心理素质是学生素质结构关键和基础，学生一切发展全部是在此基础上来展开。心理素质发展"既是素质教育出发点，又是全方面素质教育归宿"。

加强中小学心理健康教育，是适应二十一世纪竞争日趋猛烈，培养同现代化要求相适应数以亿计高素质劳动者和数以千万计专门人才肯定要求，也是针对目前中国中小学生在心理素质方面弱点，深入提升其心理素质水平，实施素质教育现实需要。为了落实《中共中央国务院相关深化教育改革全方面推进素质教育决定》精神，深入推进和指导各地开展好中小学心理健康教育，教育部下发了《相关加强中小学心理健康教育若干意见》，对开展心理健康教育工作目标任务、实施路径、基础标准、组织领导等提出了要求。同时，依据《宣汉县教育局相关深入加强学校心理健康教育工作通知》（宣传教育办[]94号）特制订此教育实施方案。

二、心理健康教育内容

心理健康教育要全方面渗透在整个学校教育过程中，要和学校德育和学生管理工作紧密结合。各处室、各任课老师尤其是教导处、政教处、班主任、政治老师，要有加强学生心理健康教育明确意识，能够掌握部分基础学校心理教导理论和方法，同时也能自觉地使教学和德育活动成为有利于提升学生心理素质载体。共青团、少先队、少年团校、学生干校等学生社团全部应该为提升学生心理健康水平提供具体丰富活动舞台，努力创设文明健康校园气氛。还应向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长配合，共同关心学生心理健康教育。具体详见每年《XX学校心理健康教育计划》。

三、实施标准

- （1）依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）面向全体学生，经过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有主动认识，使心理素质逐步得到提升。
- （3）关注部分差异，依据不一样学生不一样需要开展多个形式教育和教导，提升她们心理健康水平。

(4) 以学生为主体，充足启发和调动学生主动性。要把老师在心理健康教育中科学教导和学生对心理健康教育主动参与有机结合起来。

四、学校心理健康教育关键路径

心理健康教育关键路径，学校心理教导基础工作取向是：工作目标上以发展性教导为主、诊疗性教导为辅，方法上以团体教导为主、部分教导为辅，心理结构上知行结合，以行为为主。

第一、开设心理教导活动课

这是为开展心理教导而专门设计一个活动课程，要列入教学计划之中。其特点在于：形式上以学生活动为主，内容选择上充足适合学生实际需要，活动组织上以教学班为单位，活动课目标、内容、方法、程序均是有计划、有系统地安排设计。经过这一路径开展心理教导好处是：在专门组织活动中能够对学生认知、情感、态度、行为各方面有目标地施加主动影响；学生活动，有利于发挥自己主动性；以教学班为活动单位便于组织管理，且能使班级全体学生在教导活动中受益；将心理教导列入课程，也使这项工作开展在人员、时间上有了确保，所以比较正规。学生接收教导面广，有利于整体提升。

第二、部分教导

部分教导是教导老师经过和学生一对一沟通互动来实现专业助人活动，比较常见方法有心理咨询、热线电话、知心姐姐信箱、家访、个案研究等。个案研究是针对部分学生（通常是部分特殊学生包含资质优异学生、情绪困扰学生、行为偏差学生、家庭处境不利学生等）实施一个比较深入、连续时间较长部分教导方法。它要求广泛地搜集资料，客观地分析问题性质和成因，依据诊疗结果，确定教导方案，以帮助处理问题。因为心理教导精髓在于部分化对待，所以能够说部分教导是一个不可替换教导方法。一所学校在开展心理教导时不管以什么路径为主，假如不以部分教导相配合，则其教导工作全部是不完整。

第三、团体教导

小组教导也称团体咨询（心理爱好活动小组），是一组学生在教导老师指导下讨论训练并有效地处理她们面临共同问题。小组人数少则四五人，多则十一二人。其组员多为同年级、同年纪学生，且有类似待处理心理困扰。小组教导适用条件是：学生心理问题和人际交往相关，且小组组员愿意在团体中探讨她们问题。一个小组通常要活动十数次，每次时间为一课时。小组教导兼有班级教导和部分教导优点，是一个很有发展潜力心理教导方法。小组由学生自愿结合形成，推举热心于活动、态度热情、工作负责同学当组长，每学期活动七八次，有很好效果。应该强调指出是，组织学生参与多种社会实践活动是学校心理教导一条关键路径。

第四、结合班级、团体活动开展心理教导

在班主任、心理教导老师和各科老师协同努力中，经过班级活动、团体活动

、团体心理教导等活动，使团体成长为学习型组织，使团体每个人在团体成长过程中成长；结合班会活动、课外活动、团体活动来进行，是这一路径特点。新生入课时“始业教导”、毕业时升学就业教导也属于这一类。能把心理教导和班级、团体活动和学校其它例行活动结合在一起，便于发挥这几项工作在统一育人活动中整体功效。

第五、举行相关知识讲座

经过举行相关知识讲座，结合校刊，向学生传授、普及心理教导相关知识，对于帮助学生正确定识自己、有效地调控自己心理和行为无疑是有必需。

第六、在各学科教学中渗透心理健康教育

各科老师在学科教学中推行好班级团体领导者角色，经过新型师生关系确实立和激励学生进行合作式学习，在学科教学中渗透心理教育原因，促进学生成长；

第七、利用社会、家长学校进行心理健康教育

利用网络、社会关键事件、任务对学生进行心理健康教育；经过家长学校、家访、家长会对家长进行正确家庭教育方法疏导，帮助其重视儿女心理健康教育。

五、学校应有支持系统确保实施

(一)、建立一套适合XX学校特点心理健康教育模式：如“心理健康老师——班主任——家长”相互合作，突出班级心理教导活动课和课外小组教导为特色模式。

(二)、建立完整管理体制：

隶属于学校德育管理，把心理健康教育结合思想品德教育，因为思品书本中相当多内容能够当做心理健康教育内容，又可预防学科间相互反复矛盾。

XX学校心理健康教育工作领导小组：

组长：XX

副组长：XX

组员：XX

心理教导室及教导老师：XX

(三)、学校硬件建设支持：

在两年内逐步建成心理教导室。学校心理教导室配置要求：

1、房子要求：

15平方米左右房子一间，最好选在较为宁静之处。如有内、外两间连为一体则愈加好，外为候询室、内为谈话室。地点及环境选择要注意既隐秘又方便，给来访者以安全感。不能选择朝向教学楼走廊工作用房，不能临近学校行政办公室或老师办公室，不能和会议室、党员活动室、少先队大队部等适用工作用房。通常选择在校内楼层比较靠上、最好是楼道拐角处工作用房，但地点不能太偏僻。

2、房间部署：

一是要有窗帘和窗纱，二是注意灯光设置，三是教导室内墙色调要柔和，平静舒适，室内还应配置沙发或椅子、书柜、茶水、盆花等，单人沙发或休闲式椅子2张，沙发和椅子摆放应呈90度角或略小于90度角，不能摆放成180度。有条件学校可建冷色、暖色两间教导室，室内室外环境比较清静，室内部署比较温馨。墙上配置风景画一幅，横幅一条（内容和心育相关），来访者须知，教导员守则等。有学者主张：学校心理教导室应该是整个学校中最温馨、最舒适、学生最愿意去一个“学生家园”，以帮助不一样情绪状态学生进行自我调整。

3、器材：

（1）录放音机一台（最好能带耳机）。（2）热线电话，电脑和相关软件。（3）相关心理健康教育杂志3种以上及各类心理健康教育专著。（4）音乐诊疗磁带若干。如兴奋型《步步高》、《喜洋洋》、《春天奏鸣曲》、《命运交响曲》等；镇静型《难忘今宵》、《十五月亮》、《瑜加功音乐》等；松弛型《春江花月夜》、《平湖秋月》、《孔雀舞曲》等；伤感型《江河水》、《二泉映月》、《思乡曲》等。（5）多种教导茶座。心理教导室名称：小学应使用儿童化名称，如“童心园”、“知心小屋”、“舒心吧”等等。中学则称为“心理教导室”为妥，通常无须称“心理咨询室”。

4、学校心理咨询室必备档案资料：

、学生心理档案。、心理咨询室台帐。、班级心理教导统计。、团体心理教导统计。、心理咨询统计(面询)。、心理咨询统计(电话)、高危学生情况统计。、和家长沟通统计。、和老师沟通统计。、给学校领导提议。、心理预警统计。、老师心理援助统计。

宣汉县XX学校

5月1日

篇3：学校心理健康教育实施专项方案

为全方面落实教育方针，努力培养学生“自知、自尊、自制、自信、自强”心理素质，使学生不停正确定识自我，增强自我调控，承受挫折，适应环境能力；培养学生健全

人格和良好个性心理品质。为此，制订本学期我班心理健康教育工作计划：

一、关键工作目标

1.坚持以人为本。依据学生心理，生理特点及发展规律，利用心理健康理论和方法，开展丰富多彩活动，培育学生良好心理素质，促进她们身心全方面友好发展。

2.立足教育，重在指导。遵照学生身心发展规律，确保心理健康实践性和实效性。面向全体学生，关注个体差异，以学生为本、尊重学生、了解学生。

3.提升全体学生心理素质，充足发掘她们潜力，培养学生乐观、向上心理品质，促进学生人格健康发展。

4.对有心理迷惑、心理障碍学生开展科学、有效心理咨询和教导，使她们立即摆脱障碍、走出阴霾，提升心理健康水平，增强自我教育能力。

二、关键任务

全方面推进素质教育，面向全体学生，促进学生形成健康心理素质；降低和避免对她们心理健康多种不利影响；培养身心健康，含有创新精神和实践能力“四有”新人。

三、心理健康教育基础内容

1.心理健康维护

这是面向全体学生、提升学生基础素质教育。

具体包含：（1）学习心理指导，即帮助学生对学习活动本质建立科学认识，培养学生养成健康主动学习态度、学习动机，训练学生养成良好学习习惯，掌握科学学习方法等；

（2）情感教育，即教会学生把握和表示自己情绪情感，学会有效控制、调整和合理宣泄自己消极情绪，体察和了解他人情绪情感，并进行相关技巧训练；

（3）人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，知道学生正确定识各类关系本质，并学会处理人际互动中多种问题技巧和标准，包含处理冲突、合作和竞争、学会拒绝，和尊重、支持等交往标准；

（4）健全人格培养，即相关个体面对社会生存压力应含有健康人格品质，如独立性、进取心、耐挫能力等。

2.学生心理行为问题矫正

这是面向少数含有心理、行为问题学生而开展心理咨询、行为矫正训练教育

。具体包含：

(1) 学习适应问题，关键指围绕学习活动而产生心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等；

(2) 情绪问题，关键指影响学生正常生活、学习和健康成长负性情绪；

(3) 常见行为问题，关键指在学生生活、学习中表现出来不良行为特征，如多动、说谎、害怕等；

(4) 身心疾患,关键指因为心里困扰而形成躯体症状和反应等。

四、心理健康教育开展

1.班级心理健康教育

(1) .团体教导。经过心理健康活动课、专题班会等形式，为学生提供全方面教导。关键塑造班集体良好气氛和班集体良好行为，激发群体主动向上精神面貌。

(2) 心理健康教育要有机渗透到学科教学

学习活动是学生全部活动中主导活动，也是学生心理健康问题关键起源之一。成绩和期望值之间差距引发无能感，长久学业失败造成自尊心低落，过分强调竞争学习环境给学生造成担心和焦虑。事实证实，单靠心理健康教育课要从真正意义上提升学生心理素质是远远不够，没有处理学科教学这个步骤，也就没有从根本上解除学生心理困扰，更谈不上发展学生心理潜能了。要使学生身心得到健康友好发展，必需把心理健康教育和老师教和学生学结合，有机地渗透到学科教学中。

(3) .心理信箱。学生书面提出多种心理健康问题,均可投入心理信箱,由任课老师商议作出解释或部分教导,帮助学生健康心理形成。

(4) .班报宣传。利用校报形式,介绍心理健康教育内容和方法,解答同学们提出多种心理健康教育内容和方法。

2.指导家庭心理健康教育开展

中学生心理健康教育仅仅由学校开展是不够，中学生心理健康教育更要依靠家庭教育。因为家庭才是学生起源和归属，中学生心理健康最终要归结于此。所以，学校、家长应该协力重视中学生心理健康教育。利用家长联络卡、家长座谈会等多个路径，坚持不懈地向家长提出多种意见，指导家长开展中学生家庭心理健康教育。

3.指导中学生进行自我心理调整

指导中学生学习有效自我心理调整方法：

(1) 学会放松。让中学生知道担心时正常心理反应，能够经过想象、转移注意力、调整呼吸、参与体育活动、听音乐、唱歌、阅读等方法调整心态，放松心情。

(2) 建立心理支持体系。让学生知道有问题要学会求援，在学校能够找老师谈心；在家里能够找长辈、亲友谈心；在社会上也有谈心对象，如：心理咨询中心、心理咨询电话等。

(3) 学会合理宣泄。让学生知道心里有不良情绪是要学会合理宣泄，不要郁积在心里。宣泄方法有：学习写日志或周记，中学生要学习用笔和自己谈心，把心灵轨迹、心里不良情绪用文字描述下来，对心理健康成长有很大帮助。老师和家长要尊重孩子隐私，公开日志要得到本人许可。中学生也不用过分担心自己内心秘密被她人知道，要学会坦然地面对自己和他人。

总而言之，要尽最大努力，利用一切可利用资源，在班级中学开展心理健康教育，促进全体学生身心健康发展。

篇4：学校心理健康教育实施专项方案

良好心理素质是人全方面素质中关键组成部分。中学生正处于发展关键时期，伴随生理、心理发育和发展、社会阅历扩展及思维方法改变，在学习、生活、人际交往、自我意识等方面，会碰到多种多样心理迷惑或问题。所以，开展心理健康教育，是学生健康成长需要，是推进素质教育肯定要求。为了全方面实施素质教育，促进心理健康教育在我校广泛深入开展，促进这项现代教育活动朝着科学化、规范化、制度化方向发展，结合我校实际，特制订以下实施方案：

一、心理健康教育指导思想和基础标准。

1、开展心理健康教育工作，必需落实党教育方针，坚持育人为本，依据学生生理、心理发展特点和规律，利用心理健康教育理论和方法，培养学生良好心理素质，促进她们身心全方面友好发展。

2、开展学生心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵照学生身心发展规律，确保心理健康教育实践性和实效性。为此，必需坚持以下基础标准：依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；面向全体学生，经过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有主动认识，心理素质逐步得到提升；关注部分差异，依据不一样学生不一样需要开展多个形式教育和教导，提升她们心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充足启发和调动学生主动性。主动做到心理健康教育科学性和针对性相结合；面向全体学生和关注部分差异相结合；尊重、了解和真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；老师科学教导和学生主动参与相结合；助人和自助相结合。

3、开展心理健康教育，注意预防心理健康教育学科化倾向，不能把心理健康教育搞成心理学知识传授和心理学理论教育，也不能看成是各学科综合和思政课反复。它和学校德育工作有亲密联络，但不能替换德育工作。要确保心理健康和学校德育工作相辅相成。

二、心理健康教育目标、任务和关键内容。

1、心理健康教育总目标：提升全体学生心理素质、充足开发她们潜能，培养学生乐观、向上心理品质，促进学生人格健全发展。

2、心理健康关键任务是全方面推进素质教育，增强学校德育工作针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时求援意识，促进学生形成健康心理素质，维护学生心理健康，降低和避免对她们心理健康多种不利影响；培养身心健康，含有创新精神和实践能力，有理想，有道德、有文化、有纪律一代新人。

3、心理健康教育关键内容包含：普及心理健康基础知识，树立心理健康知识，了解简单心理调整方法，认识心理异常现象，和初步掌握心理保健知识，其关键是学会学习、人际交往、生活和社会适应等方面常识。

三、心理健康教育路径和方法

1、有计划地开展活动课或专题讲座。包含心理训练、情境设计、角色饰演、游戏教导、心理知识讲座等，意在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握通常心理保健知识，以增强学生自我心理修养，培养良好心理素质。

2、部分咨询和教导。开设心理咨询室（或心理教导室），进行团体或部分教导，对学生在学习和生活中出现问题给直接指导，排解心理困扰，并将相关心理行为问题进行诊疗、矫治，帮助学生扫除成长中障碍和烦恼。

3、建立学生心理档案。给部分有心理问题学生建立心理档案，有放矢发展心理健康教育活动，变被动为主动；帮助学生正确定识自己、帮助家庭更全方面地了解自己孩子、愈加好地教育孩子。

4、把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中，把心理健康教育和老师教、学生学结合，重视发挥老师在教育教学中人格魅力和为人师表作风，结合新课改，努力构建民主、平等、相互尊重新型师生关系。班级活动和班主任工作均要渗透心理健康教育。

5、主动开通学校和家庭实施心理健康教育渠道貌岸然。经过家长学校或小区活动，引导家长转变教育观念，了解和掌握心理健康教育方法，营造家庭心理健康教育气氛，调动家庭和社会多种力量，创建符合学生健康成长环境。

四、心理健康教育组织实施

1、加强对心理健康教育工作领导。学校成立心理健康教育工作领导小组，负责计划、组织学校心理健康教育工作开展，定时研究并处理心理健康教育工作中碰到问题，定时开展检验和督促，从人员、资金立即间上确保学校心理健康教育活动主动、有效进行。

2、加强心理健康教育师资队伍建设。学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干全体教师共同参与心理健康教育师资队伍，学校将为老师学习、培训相关心理健康教育知识提供必需条件，定时开展知识讲座、理论研讨、案例分析、外出学习等培训活动，及总结、相互交流，提升老师心理健康教育理论水平和实际工作能力。

3、建立健全心理健康教育工作管理体系。心理健康教育工作是学校教育工作关键组成部分，学校要求全体教师增强意识、主动参与，学校将建立和完善心理健康教育工作制度、评价体系和奖励机制。

4、发挥课堂主渠道作用，各科渗透心理健康知识。学校心理教育主渠道貌岸然在课堂教学活动过程中，学校将采取有效方法促进心理健康教育渗透到学校各科教育和日常管理中，成为全体教师面向全体学生常态教育活动，要求各学科开展学法指导，促进学生对学习爱好、创设良好课堂心理气氛，使学生乐学、会学。要讨老师充足地、有意识地利用教材丰富人文精神内容，去塑造学生健全人格。

5、确定工作关键，有针对性地开展心理健康教育。学校依据各年段教育工作实际及学生身心发展特点，按循序渐进标准，有针对性地开展心理健康教育。

高中起始年级关键包含：帮助学生适应新环境、新集体、新学习生活和感受学习知识乐趣；乐和老师、同学交往，在谦让、友善交往中体验友谊。

毕业年级关键包含：帮助学生在生活中品尝处理困难愉快，调整学习心态，提升学习爱好和自信心，正确对待自己学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功乐趣，培养面临毕业升学进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于和更多同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立健康人格，培养自主参与活动能力。

6、加强心理健康教育科研活动和课题研究。为了加强学校心理健康教育科学性、针对性，学校将要讨老师从我校学生实际出发，以我校学生成长过程中碰到多种问题和需要为课题，开辟孕药教育科研和课题研究，提升学生心理健康教育工作实效。为了立即总结、提升和交流，要讨老师每年写一篇心理健康教育个案分析，每位班主任每年最少开展二次心理健康教育为内容专题班会，学校每学期开展一次心理健康教育研讨会，出一集心理健康教育案例汇编。

篇5：学校心理健康教育实施专项方案

心理健康教育是经过心理卫生教育、心理品质和能力培养及处理心理问题教导，全方面提升学生心理素质，最终促进学生价格健全发展一项科学系统工程。在中小学开展心理健康教育，是促进学生本身健康成长需要，是推进素质教育肯定要求，更是特色兴校、特色强

教、打造学校教育品牌关键内容。为了深入推进我校心理健康教育工作，现结合实际，制订本方案。

一、指导思想

《以中共中央国务院相关深化教育改革全方面推进素质教育决定》和教育部《相关加强中小学生心理健康教育若干意见》为指导，坚持以人为本，依据中小学生生理、心理发展特点和规律，利用心理健康理论和方法，培养中小学生良好心理素质，促进她们身心全方面友好发展。

二、工作目标

普及心理健康基础知识，树立心理健康意识，了解简单心理调整方法，认识心理异常现象，和初步掌握心理保健常识，其关键是学会学习、人际交往和生活和社会适应等方面常识。

1.小学低年级：

- (1) 帮助学生适应新环境、新集体、新学习生活和感受，学习知识乐趣。
- (2) 乐和老师、同学交往，在谦让、友善交往中体验友谊。

2.小学中高年级

- (1) 帮助学生在生活中品尝处理困难愉快，调整学习心态，提升学习爱好和自信心，正确对待自己学习成绩克服厌学心理，体验学习成功乐趣，培养面临毕业、升学进取态度。
- (2) 培养集体意识，在班级活动中善于和更多学生交往，建立开朗、合群、乐学、自主健康人格，培养自主、自动参与活动能力。

三、工作方法

1. 开设心理健康教育课程。

学校要有组织、有计划地开设心理教导活动和专题心理讲座。要把心理教导活动纳入日常教育计划，每班每学期安排八课时以上。

2. 开展多个多样心理训练。

为了增加学生心理适应能力，排解成长过程中困扰，使学生享受成长愉快，开展形式多样心理训练，如意志训练、自信心训练、人际交往能力训练、放松训练、学习方法教导和克服考试焦虑教导等。

3. 开展丰富多彩集体活动。

要组织学生参与丰富多彩集体活动，尤其是部分力所能及生产劳动和社会公益活动，让广大学生视野更开阔，心胸更宽广，立即化解孤僻、郁闷、焦虑等心理困扰。

4. 建立健全学生心理健康教育“三预”机制，着力建立学生心理健康“三预”（预防、预警、干预）机制。

一是建立学生心理健康教育预防机制。建立班级、学校、心理教导网络，全方面开展学生心理教导，预防学生发生心理偏差。对“问题学生”要做好个案分析并建立跟踪档案。

二是建立学生心理健康教育预警机制。学校要定时对学生心理健康水平进行调查分析，发觉问题，要立即发出警示，做到预防于未然。

三是建立学生心理危机干预机制。要落实危机干预人员、方法和设备，一旦发觉心理危机，要立即开启干预机制。对患有心理疾病学生，要立即和其家长联络，将其安排到专门诊疗机构进行康复训练和心理诊疗。

5. 争取家长支持，实现家校互动

学校要建立健全家长委员会，完善家、校联络制度，主动加强和家长沟通，和家长共同关注学生心理状态，努力形成家、校心理健康教育协力。每学期最少要举行一次面向家长心理健康教育知识讲座，指导家长树立正确家庭教育观念，掌握科学家庭教育方法，营造民主、和睦家庭环境。要广泛开展亲子活动，动员家长主动加强和孩子心灵沟通。

6. 加强心理健康教育教研活动和课题研究。

学校在进行心理健康教育时，要以学生成长过程中碰到多种问题和需要为根本，经过教研活动，明确心理健康教育关键、难点，掌握科学教育方法，提升心理健康教育质量。

四、方法路径

心理健康教育关键路径，学校心理教导基础工作取向是：工作目标上发展性教导为主，诊疗性为辅；方法以团体教导为主，部分教导为辅，心理结构上知行结合，行动为主。

（一）开设心理教导活动课。

这是为开展心理教导而专门设计一个活动课程，要列入教学计划中，其特点在于：形式上学生活动为主，内容上选择充足适合学生实际需要，活动组织上以教学班为单位，活动课目标、内容、方法、程序均是有计划、有系统地安排设计。经过这一路径开展心理教导好

处是：在专门组织活动中，能够对学生认知，情感、态度、行为各方面有目标施加主动影响，学生活动，有利于发挥自己主动性，以教学班为活动单位，便于组织管理，且能使班级全体学生在校活动中受益，将心理教导列入课程，也使这项工作展开，在人员、时间上有了确保，所以比较正规。学生接收教导面广，有利于整体提升。

（二）部分教导

部分教导是教导老师经过和学生一对一沟通互动来实现专业助人活动，比较常见方法有心理咨询、知心老师信箱、家访、班主任电话、个案研究等。个案研究是针对部分学生（通常是部分特殊学生包含资质优异学生、情绪困扰学生，行为偏差学生，家庭处境不利学生等）实施一个比较深入、连续时间较长部分教导。它要求广泛地搜集资料，客观分析成因和问题性质，依据诊疗结果，确定教导方案，以帮助学生处理问题。因为心理教导精髓在于部分对待，所以能够说部分教导是一个不可替换教导方法。学校在开展心理教导时不管以什么路径为主，假如不以部分教导相结合，则其教导工作全部是不完整。

（三）团体教导

小组教导也称团体咨询（心理爱好活动小组），是一组学生在教导老师指导下讨论训练并有效地处理她们面临共同问题。小组人数少则四五人，多则十一二人。其组员多为同年级、同年纪学生，且有类似待处理心理困扰。小组教导适用条件是：学生心理问题和人际交往相关，且小组组员愿意在团体中探讨她们问题。一个小组通常要活动十数次，每次时间为一课时，小组教导兼有班级教导和部分教导优点，是一个很有发展潜力心理教导方法。小组由学生自愿结合形成，推举热心于活动、态度热情、工作负责同学当组长，每学期活动七、八次，有很好效果。应该强调指出是，组织学生参与多种社会实践活动是学校心理教导一条关键路径。

（四）结合班级，团体活动开展心理教导。

在班主任、心理教导老师和各科老师协同努力中，经过班级活动，团体心理教导活动，使团体成长为学习型组织，使团体每个人在团体中成长过程中成长。结合班会活动、课外活动、团体活动来进行，是这一路径特色。新生入课时“始业教导”，毕业时应试心理、志愿选择教导也属于这一类。能把心理教导和班级、团体活动，和学校其它例行活动结合在一起，便于发挥这几项工作在统一育人活动中整体功效。

（五）举行相关知识讲座

经过相关知识讲座，结合校本课、校刊，向学生传授、普及心理教导相关知识，对于帮助学生，正确定识自己，有效地调控自己心理和行为无疑是有必需。

（六）在各学科中，渗透心理健康教育。

各科老师在学科教学中推行好班级团体领导者角色，经过新型师生关系确实立和激励学生进行合作式学习，在学科教学中渗透心理教育原因，促进学生成长。

(七) 利用社会、家长、学校进行心理健康教育

利用网络、社会关键事件，任务对学生进行心理健康教育，经过家长学校、家访、家长会对家长进行正确家庭教育方法疏导，帮助其重视儿女心理健康教育，也能够经过进步生爱心捐助，一对一结对子，感恩活动对学生进行心理健康教育。

**小学