

最新心理健康工作计划(优质5篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

心理健康工作计划篇一

2016年小学心理健康教育工作计划

一、指导思想

以教育部的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》的重要文件为指导，认真贯彻《z市中小学心理咨询室建设与管理暂行办法》《z市中小学心理健康教师培训与上岗资格认证方案》《z市推进中小学心理健康教育实施意见》等文件精神，结合我校学生实际开展学校的心理健康教育工作，力求把我校的心理健康教育推上新台阶。

二、主要工作目标

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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。

4、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，增强自我教育能力。

三、工作要点

（一）、加强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，所以学校应成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。

（二）、探索多渠道的.学校心理健康教育的模式

1、团体辅导。

利用每班的健康课，为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。

2、设立“心语信箱”。

开设心理咨询室，接受以学生个体或小组为对象的咨询。心理咨询室有专任教师负责和专门的工作计划，固定的开放时间，固定的场所。根据心理咨询室建设要求，布置合理的环境，除了符合心理辅导的要求，还要考虑儿童的审美特点，让学生一进门便喜欢它。

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。采用跟踪研究，合作的方式进行。

4、指导家庭进行心理健康教育

小学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，小学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，小学生心理健康最后要归结于此。因此，学校、家长应该合力重视小学生心理健康教育，我们利用家长学校、家长开放日、等多种途径，坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

5、指导小学生进行自我心理健康教育

提高心理健康课实效，心理健康老师应重视指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：

（1）学会放松。要使小学生知道紧张是正常的心理反应，是可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调节放松。

（2）与人谈心。要使小学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也可以有谈心的对象，如心理咨询电话等等。无论何事何时都可以与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。

（3）学习写日记或周记。小学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，对心理健康成长有很大的帮助。教师和家長要尊重孩子的隐私，公开日记要得到本人的允许。小学生也不用过分担心自己的内心秘密被他人知道，要学会坦然地对人与对己。

总之，我校将进一步加强小学生自我心理健康教育，利用一切资源开展小学生心理健康教育，促进全体学生的健康发展。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

心理健康工作计划篇二

本学期我校心理健康教育工作，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以学校的工作计划、德育计划为指导，认真贯彻执行教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，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健康成长。

一、指导思想：

提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的中小学德育大纲中已明确将心理健康教育作为中小学德育的重要组成部分。因此要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。

二、具体目标：

- 1、注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作，做好个案辅导、登记工作。
- 2、重视心理咨询室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。
- 3、重视学生心理团体辅导工作。
- 4、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。

5、做好家长的心理健康知识讲座。

6、充分利用班队会加强对学生的心理健康教育。（每学期最少开设两节以心理健康为内容的主题班队会）

三、内容要求：

1、学习心理与智能发展指导。

(1)帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

(2)引导学生形成强烈持久的学习动机。

(3)引导学生养成良好的学习习惯。

(4)学习策略的辅导，包括阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。

(5)特殊时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。

2、情绪、情感、情操教育。

(1)认识情绪的丰富多样性与易变性。学会认识自己与他人的情绪。

(2)掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3)学会保持积极心境的方法。

3、坚强意志与承受挫折的教育。

(1)培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2)培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3) 培养学生良好的自我控制力。

(4) 引导学生正确应对挫折与困难。

4、自我意识、人际交往及性教育。

(1) 学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。

(2) 学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。

(3) 正确认识性别差异，接受发育过程中的身体变化，正确认同性别角色，同异性同学保持正确的交往心态。

5、人格养成教育。

(1) 引导学生树立发展健全人格的愿望与动机。

(2) 注重学生的自我人格养成教育。

(3) 对有人格障碍的学生进行重点辅导。

四、学校心理健康教育的途径。

(1) 心理课辅导。每个月的最后一周班主任教师利用班会课根据本班具体情况开展心理活动课。

(2) 心理咨询室。逐步开放“心灵家园”，接受以学生个体或小组为对象的咨询。逐步做到心理咨询室有专任教师负责，固定的开放时间，固定的场所。

(3) 办好“心灵信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式和心理老师进行沟通、预约咨询，一般的问题由心理老师转交班主任回复，特殊的由心理辅导老师进行个别咨询。

(4)以“点”带“面”，利用学校宣传阵地。

“各班板报、红领巾广播站”是我校学生熟悉的宣传阵地，本学期将充分利用现有的阵地宣传心理知识，在红领巾广播站、多媒体教室进行讲座，对个别案例进行解析，对一些常识性的问题进行解答，让学生在学习、生活中随时保持正常的心态。

(5)指导家庭进行心理健康教育。

小学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，小学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，小学生心理健康最后要归结于此。因此，学校、家长应该合力重视小学生的心理健康教育，我们利用家长会等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

(6)指导小学生进行自我心理健康教育。

指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：

、阅读、睡觉等方法调节放松的。

b□与人谈心。要使小学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也可以有谈心的对象，如心理咨询电话等等。无论何事何时都可以与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。

c□学习写日记或周记。小学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，这对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，公开日记要得到本人的允许。小学生也不用过分担心自己的内心秘密被他人知道，要学会坦然地对人与对己。

本着“成长比成绩重要，成人比成才重要”的理念，我们全体教育工作者全心投入，重视小学生自我心理健康教育，利用一切资源开展小学生心理健康教育，促进全体学生的健康发展，为孩子的心理健康保驾护航是我们为之努力的目标。

五、每月具体工作安排如下：

3月：

- 1、制定心理健康教育工作计划，明确本学期工作思路。
- 2、开放心灵家园，心理老师开始正常值班。
- 3、开放“心灵信箱”。
- 3、利用“红领巾广播站”进行心理健康知识专题讲座。

4月：

- 1、组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。
- 2、建立学生心理档案。
- 3、开展心理健康教育讲座——打开心灵的快乐频道，对学生进行常规心理健康测查。

5月：

- 1、利用家长会向学生家长宣传心理健康知识。
- 2、开展心理健康知识专题讲座。

6月：

- 2、心理健康教育学期工作总结。

3、心理健康教育档案资料汇总整理。

小学心理健康教育工作计划2

学校教育要树立“健康第一”的思想。新形势下如何针对少年儿童成长的特点，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、较强的活动能力、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗和团结合作的精神，使他们更加适应现代社会的需要，是小学阶段的体育和卫生健康教育迫切需要解决的新课题、新任务。因而本着科学、全面、可比、可行性原则，制定本计划。

一、指导思想

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避免意外伤亡事故，增强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础。

二、学校健康教育的任务：

- 1、提高学生卫生知识水平；
- 2、降低学校常见病的发病率；
- 3、提高生长发育水平；
- 4、促进儿童少年心理健康发展、预防心理卫生问题；
- 5、改善学生对待个人公共卫生的态度；
- 6、培养学生的自我保健能力。

三、学校健康教育的目的：

1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。

3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

四、学校健康教育的内容：

一年级

2、培养学生有规律的生活作息制度，养成早睡早起、定时定量进食，既不偏食、挑食、也不过量进食。懂得环境污染对人体的危害，自觉地保护环境，并懂得预防接种的好处，自觉接受预防接种。

二年级

2、认识到阳光、空气、水与身体健康的关系；

3、了解均衡饮食对身体发育的好处，培养良好的饮食习惯。

三年级

2、教育学生交通安全知识，避免发生意外事故；

3、了解自身的发育及运动对身体的好处，教导学生安全用电，并知道触电急救的方法及小外伤的处理。

四年级

1、使同学们熟记急救、火警、盗警电话号码，

在遇到急救病人、车祸、火警等急救、意外事故时，懂得如何打电话；

2、培养学生独立思维的能力，知道人体需要的营养素，知道常见传染病及其预防。

3、懂得体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。

五年级

1、使学生理解健康的概念，培养健康的意识行为，懂得预防食物中毒的方法；

3、使学生认识吸毒的危害，教育青少年千万不要因好奇去尝试吸毒。

六年级

2、让学生了解学校健康促进的内容，并在行动上支持和参与学校健康促进活动。

总之，加强学生的健康教育，培养学生强壮的体格、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗、团结合作的精神，是学校教师的职责；学校体育、卫生工作，必须抓紧抓好，使学生不仅能学到知识，而且身心健康，体格健壮，使我校的健康教育工作及卫生管理工作再上一个台阶小学心理健康教育工作计划2017小学心理健康教育工作计划。

心理健康工作计划篇三

以《学校心理健康教育指导纲要》和本校重点工作为指导，

坚持以育人为本，规范我校心理健康教育工作。根据我校不同地区、不同学段小学生生理、心理发展特点和规律，通过各种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，培养小学生良好的心理素质，促进学生人格的健全和谐发展。

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心理气氛。

二、具体工作：

(一) 队伍建设

1. 教师

加强师资队伍建设是搞好心理健康教育工作的关键。学校要逐步建立在校长领导下，以班主任和兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。

(1) 本学期更好地利用心理咨询室的资源，，使我校的心理健康工作可以新颖、长期、面广、有效地开展，形成长效机制。

(2) 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。希望通过各级各类的培训，使我校的教师队伍中增加取得资格证的教室数量。

2. 学生

(1) 在学生群体中有选择地培养个别学生对心理知识的学习兴趣，并知晓一定的心理知识，组成一支“快乐小精灵”队伍，做好师生间信息沟通的桥梁。

(2)采用多途径、多形式对学困生、德困生在思想上进行引导，在学习上进行辅导，在心理上进行疏导。（“围绕“培养自信心，养成好习惯”这一主题对学困生开展心理指导服务，如正确认识自我、增强调控自我、承受挫折适应环境等；围绕“培养责任心，养成好品德”这一主题利用实例对德困生开展心理指导服务）。

(二)咨询室建设

根据学校的资金情况，在维护现有资源的基础上，努力营造一个和谐、舒适、温馨的氛围。

- 1、活动器具的完善与更新。
- 2、有针对性进行书本的添置。
- 3、室内用品布置：绿色植物和餐巾纸的增添等。

(三)内容安排

1、二、三月做好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。（开始筹备“乐乐姐姐”信箱的建设，及时做好信箱资料的反馈、整理与归档）。

2、四月

(1)认真做好学生心理辅导及心理咨询工作。

学生自愿前往咨询(团体咨询为主)

班主任老师推荐

辅导老师访谈

3、五月召开特殊学生会议，并进行个别心理咨询。

4、六月为了能掌握特殊学生的第一手资料，在上学期跟踪的基础上做好延续的工作，特别是与个案的个体的谈心内容的重新规划(3月)、与家长的沟通(4月)、及需要配合的方面(5月)等，16周进行面对面的小结。

5、每月一次的“无忧学习”心理健康广播，对全校学生进行心理辅导知识讲座，做到定时、定人、定内容，形式要更活泼，增加学生间的互动。(人员定为高年级的部分学生)。

6、从第2周开始，每周中午12：10——12：45的咨询室活动，内容安排为写写心里话、心理游戏、心理小故事、相关书籍的阅览、音像资料的利用和趣味问答等。

7. 每月一次的党团员为特殊学生的服务。

心理健康工作计划篇四

根据国家教育部《中小学心理健康教育指导纲要》精神，进一步提高教师的心理健康水平和教育能力，以适应基础教育课程改革的需要，培养学生良好的心理素质。

二、教育目的

通过心理健康教育专题培训，不断提高教师的心理健康水平，克服职业倦怠，让每一个教师在阳光的心态下享受幸福生活、开展快乐工作；同时，促进教师在教育教学工作中自觉运用心理健康知识及心理辅导方法和技巧，帮助学生解决成长过程中遇到的一些心理问题，让他们健康发展，终身受益。

三、组织与管理

教师心理健康教育培训属全员培训，培训内容和考核列入教师继续教育系列，作为教师考核的重要内容。

1. 组织者和责任者

本学年教师心理健康教育由范进国校长直接领导，由檀基友副校长组织实施。

2. 教育培训工作分工

教务处是开展本学期教育培训活动的组织实施者，具体负责包括培训教师、发放学习材料、检查考核等各项组织、检查和评价工作。学校将妥善安排好本校教师的培训教育时间，集中学习，理论学习和教育实践的关系。做到四个落实：即组织工作落实，培训计划落实，制度措施落实，考核总结落实；做到五个到位：即思想动员到位，教材到位，培训时间到位，督查措施到位，完成任务到位；建立并管理本校教师心理健康教育专项业务档案，确保培训活动有序、有效地开展。

四、考核评价

考核分过程性评价和成果性评价两部分，各占总参值的50%。

1. 过程性评价。以学校集中培训实际活动为基础，主要通过教师平时学习表现、学习态度、出勤等的观察记录，给出恰当的培训过程评价。

2. 成果性评价。实践能力主要考核教师自身心理健康提高的水平和对学生实施心理健康教育辅导的能力。在培训结束时，每个教师都要上交心理健康教育个案一篇。

过程性评价和成果性评价两部分的综合，就是该教师心理健康教育专题培训的最终成绩，分优秀、良好、及格、不及格四个等级。

五、教育培训时间及内容

心理健康工作计划篇五

学校心理健康教育的目的旨在帮助学生更好地认识自我、悦纳自我、完善自我；培养良好的学习习惯；学习有效地情绪管理；处理好各种人际关系，促使身心健康发展，顺利渡过这一关键的过渡时期。

初中学生，正处与脱离儿童群体而又尚未进入成人行列的过渡时期，是半幼稚和半成熟、独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综复杂的时期。处于过渡时期的初中学生无论是认知、观察力、记忆力还是情感、社会性方面都有显著的发展。由于身心的变化，受社会性影响日增，但由于知识经验不足，因而也是各种心理冲突、思想矛盾较为激烈的时期。从日常的教学、与学生交流中发生预备、高一新生适应比较困难，角色转变、环境变化都对其有重要的影响。

针对初中学生心理发展特点，在总结并延续我校以往常规工作的基础上，制定本学年的心理健康教育工作计划，具体方案如下：

二、学生心理健康教育工作

（一）针对不同年级的学生特点，确立不同的心理辅导目标

2、初一年级：学习合理表达情绪、处理各种人际关系加重学生认识情绪、如何合理的表达自己的情绪与方法等内容，学会团队合作。

3、初二年级：掌握适合自己的学习策略、提高学习效率通过不定期的开展一些讲座使学生了解学习策略、方法；如何管理自己的时间。

4、初三年级：突出考试、考前心理辅导不定期的开展一些专题心理辅导活动，培养学生积极心态、缓解考试焦虑。

（二）加强学生心理健康档案的建设与管理

- 1、对不同学生建立不同的档案，尤其是那些特殊学生的案例更要做好详细记录。
- 2、对高一学生进行心理健康状况测试，形成更直观、系统的档案。
- 3、综合以往的资料，加强学生心理健康档案的建设和管理。

（三）心理辅导，帮助学生解决问题，使心理辅导真正融入学生的学习生活

- 1、心理辅导中心，对学生进行个别心理咨询与辅导
- 2、对于潜在心理状况异常的学生进行重点关注、定期进行个别辅导
- 3、认真做好辅导记录，根据心理辅导情况，及时与老师、家长取得联系，共同引导学生。

（四）关注特殊学生，帮助其融入校园生活

- 1、积极配合德育室和各年级做好特殊学生、随班就读学生的心理疏导工作。
- 2、积累辅导记录，为随班就读学生建立个别咨询的档案。
- 3、结合学期特点，组织随班就读学生开展活动，使他们感受关爱，融入校园。

三、教师与家长参与的心理健康教育

（一）教师层面

- 1、向教师提供有效的减压方法。
- 2、邀请心理健康领域的专家来校讲座，传授心理健康常识，以及处理常见的师生矛盾等。
- 3、心理教师积极参加心理培训，钻研心理辅导技术，进一步提高自己心理辅导的能力。
- 4、心理教师积极配合班主任的工作，与班主任老师共同学习有关班级心理辅导的内容。

（二）家长学校

- 1、完善家委会制度、工作职责等内容
- 2、针对各年级学生的特点，通过各年级的家委会、校园网、月刊等途径宣传有关家庭教育、亲子沟通的知识。
- 3、进一步加强家、校之间的联系，充分利用家委会的有利资源，形成互帮互助的良好氛围。

通过近两年的完善机制、制度等工作，使得心理健康教育工作也取得了一定的实效。因此，在本年度中，要使学校心理辅导工作更上一个台阶。心理辅导室一如既往对全校师生服务，丰富心理健康教育的形式，充实学校心理健康教育的内容，加强教师、学生、家长的交流与互动。