

最新心理辅导室工作计划和总结(模板9篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理辅导室工作计划和总结篇一

根据《_中央关于深化教育改革全面推进素质教育定》和教育部《关于加强中小学心理健康教育若干意见》，根据小学教育特点和小学生心理发展规律，通过各种途径继续认真开展小型多样心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康初步知识，促进学生人格健全发展。

总目标：培养和造就具有良好文明习惯、学习习惯、生活习惯、劳动习惯和卫生习惯，具有坚忍不拔意志品质，自立自强生存、生活能力，有强烈爱国意识和社会责任感，会做人，会求知，会创新，能从容迎接未来挑战高素质人才。

具体目标：

1、能够经常对自己进行“警句长鸣”——一定要做到“守信”与“守时”，消除嫉妒心，言行一致，表里如一，充满信心，能够正确对待自己学习成绩，勤于思考，不甘落后，走上成功之路。

2、使学生明白什么是真正友谊，男女同学间怎样进行交往好，如何同老师、同学保持密切感情联系，有集体荣誉感，并掌握一定社会行为规范，提高学生社会适应能力。

3、使学生知道遇到困难和挫折应怎么办，自觉地控制和改变不良行为习惯，锻炼自己坚忍不拔毅力，培养个人灵活应对品格，初步学会休闲，提高自我保护意识。

4、通过心理健康教育，帮助学生学会调适。帮助学生学会正确对待自己、接纳自己，化解冲突情绪，保持个人心理内部和谐。矫治学生问题行为，养成正确适应学校与社会行为，消除人际交往障碍，提高人际交往质量。

5、通过心理健康教育，引导学生认清自己潜力与特长，确立有价值生活目标，发挥主动性、创造性，追求高质量、高效率生活。

1、立下坚强志——坚强意志与耐受挫折教育。

(1) 培养坚持不懈、坚忍不拔意志品质。

(2) 培养学生形成处事果断良好习惯。

(3) 培养学生良好自我控制力。

(4) 引导学生正确应对挫折与困难。

2、浇灌友谊花——自我意识、人际交往教育。

(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，接受发育过程中身体变化，正确认同性别角色，同异性同学保持正确交往心态。

3、迎接新挑战——人格养成教育。

(1) 引导学生树立发展健全人格愿望与动机。

(2)注重学生自我人格养成教育。

(3)对有人格障碍学生进行重点辅导。

1. 坚持以人为本，根据学生心理、胜利特点及发展规律，运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，促进他们身心全面和谐发展。

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

3. 提高全体学生训练素质，充分开发他们潜力，培养学生乐观、向上心理品质，促进学生人格健康发展。

4. 对少数有心里困扰或心理障碍学生进行科学、有效心理咨询和辅导，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。

心理辅导室工作计划和总结篇二

我校的心理健康教育工作，将以□xxx中央xxx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》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以面向全体老师和学生，提高教师的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校心理健康教育工作，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

二、工作思路

1. 根据新形势下，学生身心发展特点，树立“大心理教育观”，坚持全员心理育人，全程心理育人和全方位心理育人的理念，面向学生、面向教师、面向家长，扎实、有效地开

展学校特色心理健康教育，培养学生的积极心理品质，让学生健康、快乐、成功地学习生活。

2. 密切与班主任的联系，更好地与学校德育工作有机结合。
3. 发挥班级班干部的作用，并对他们进行培训，形成学校心理教育的特色。
4. 认真细致地做好个别心理辅导工作，力求在个案上有所突破。

三、具体工作 1. 积极开展心理辅导工作

心理辅导是心理辅导室的主要工作之一，我们积极开展针对学生和老师的个体咨询和针对学生的团体辅导。做好学生的个别辅导工作，为来访的学生提供咨询，对学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰，对于个别有严重心理障碍和心理疾病的学生，应及时识别并转介到专业诊治部门。同时克服等学生上门的固定思维，心理老师应主动深入所在年级，与所在年级的班主任积极交流，了解各班需要帮助学生的情况，能主动邀请学生交流辅导，协助班主任对学生进行的心理健康教育。

心理辅导的主要方式有：（1）个别辅导；（2）电话辅导；（3）书信辅导。

2. 加强每月心理班会活动课

每月心理班会活动课，是针对全体学生进行的心理健康教育活动。本学期要让心理班会成为培养学生积极心理品质，促进学生健全人格发展的主阵地。根据不同年级学生的特点开展系列性、主题性的心理健康教育辅导活动。认真制定心理班会授课内容计划，做到有目标、有内容、易操作、有实效。

3. 针对师生心理发展的需要积极开展心理讲座

针对各年级学生，积极作好更新与补充学生心理健康档案工作，通过建立学生心理档案，有利于教师或班主任迅速找出一些特殊适应困难的学生问题，依据学生的心理进行辅导，从而提高教育与辅导的效率，提高教育的针对性，同时有利于预防学生的心理疾病，贯彻防重于治的方针，体现发展性指导的原则，且可以形成学校、家庭的教育合力，帮助学生家长了解其孩子的心理特点，及时发现其存在的心理困扰。

5. 营造积极、健康的心理健康教育环境

心理辅导室工作计划和总结篇三

近年来学生的心理健康逐渐引起教育者以及全社会的重视，随着社会的发展变化，学生心理上的压力在逐渐增大。面对学业方面的压力，师生、同学之间的矛盾，以及父母自己过高的期望。

学生心理的承受力会变脆弱，一遇到挫折就可能会出现失常或过激的行为，有的甚至走向极端。所以当前学校应加强对学生心理健康方面的教育。下面就来说说心理辅导心得。

心理辅导是心理辅导者对学生的一种心理协助。帮助学生正确去认识自己，确立有益于社会和个人生活目标，提高心理机能，充分发挥出个人的潜能，并更好的适应学习、工作及人际关系。学校心理辅导就是要提高学生的心理品质，进而提高其整体素质和发展其健全人格。

心理辅导能为学生树立正确的人生观，价值观起着积极的指导作用，也是教育改革发展中的一个颇有意义的重要课题。但心理辅导不是万能的，它只是起一个疏导作用，帮助学生缓解心里头的压力。可是它所起的作用仍不容小视，它给了学生一个彻底倾诉的平台，能让学生说出自己的心里话，所以

它很受学生的欢迎。

按照学生身心发展的需要及特点，跟社会发展的要求结合，运用心理学，教育学的理论及方法引导和教育学生，让他们认识社会，有效地调节自我，激发出学习的兴趣，使他们在学习和生活上有所帮助和所收获。为了更好地走进学生，就要时常关注特殊的学生，努力做好他们的心理疏导工作，并及时记录发生在他们身上的事，及时与孩子的父母联系，学校和家庭一起携手去教育学生。而且要始终意识到学校教育需要跟家庭教育相互配合，这样效果才会更好。

以上的内容就是给朋友们介绍的关于学校学生心理辅导心得体会的信息了。心理健康辅导的目标是让全体学生都能有优良的心理素质结构，为学生未来的发展奠定优良的心理素质基础。而在这个过程中，学校可进行心理健康辅导讲座，定期集中指导学生的那些共性问题，提高学生对心理健康重要性的认识，普及心理健康方面的知识，教会心理健康的基本技能。

心理辅导室工作计划和总结篇四

认真领会《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，进一步关注学生的心理健康，全面_落实学校心理健康教育工作，努力体现“以学生为本，以学生的发展为本”的现代教育理念，开创学校心理健康教育的新局面。

二、工作目标

- 1、通过开展心理健康教育活动，帮助学生建立健康人格，提高心理素质。
- 2、进一步完善学校心理健康教育的机制，让心理辅导真正成为培养学生乐观向上心理品质的教育。

3、在尊重、理解学生的基础上，充分关注学生的心理状况与潜能，帮助学生正确认识自我，了解心理保健的基础知识。

三、具体工作

在西藏部初一和预科开设心理健康辅导课，根据学生的年龄特点编制教材，研究教法，保证上课的质量。

完善心理辅导室的环境布置并坚持开放，心理辅导室的开放时间为每周一、二、四下午4：00～5：30，并做好集体辅导、个别辅导和信件回复工作。

充实心理阅览室的图书资料让学生自由阅读，达到“自助”效果。心理图书借阅时间：每周三、四、五上午9：30～11：00。

心理辅导室工作计划和总结篇五

为确保我中心健康教育培训工作的顺利进行，及时召开站务会议进行了专题研究，确定由---分管此项工作，办公室负责组织开展，由---具体负责实施。

二、教育内容

三、教育方式

1、组织工作人员深入到乡镇、村组、街道、学校等场所，开展卫生防病知识宣传，教育广大人民群众转变观念，改变不健康行为，逐步养成健康的生活方式。

3、认真开展基层防保人员的健康教育和业务知识培训，逐步提高基层防保人员的工作水平、业务知识技能和综合素质，保障我县疾病预防控制工作正常开展。

四、组织实施

心理辅导室工作计划和总结篇六

- 1、帮助新生尽快相互认识，减少孤独感，建立基本的信任和友谊；
- 2、帮助新生学习新的态度和行为方式，从而更快、更好地适应大学生活；
- 3、鼓励新生投入各种有意义的集体活动，培养他们对宿舍、班级和学校的归属感及自身凝聚力。

四个游戏的形式各不相同，但目的都是为了让大一的新生更快、更好的适应大学生活，希望新生能在未来的四年里相互珍惜，彼此宽容、理解和接纳。要明白到每个人都有缺点，包括自己，每个人都有优点，当然也包括自己。当埋怨、怀疑自己的时候，想想自己并不是一无是处的。当别人犯错的时候，想想自己也不是完美的。希望新生们能在这四年里可以相处愉快，彼此扶持。

在学校领导的大力支持下，在辅导员老师的带领下，这次的新生团体心理辅导活动取得圆满成功。我们很好的达到了团体心理辅导活动的既定目的，促使新生在交往中通过观察、学习和体验，来认识自我，探讨自我并接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式。

在新生所填写的内容之中，我们发现进入大学之后，她们大部分的人最兴奋的一件事便是可以独立生活，最满意的一件事就是我们师兄师姐的热情与关照，最烦恼的一件事怕自己不适应大学的生活，最担心的一件事便是军训；在面对学校生活环境方面，也有很多新生写道，虽然宿舍很旧很小，但都会努力去适应它，和舍友们一起去经营它，如果可以的话，最希望我们的宿舍是一个五星级的宿舍，姐妹们的友谊天长

地久！

通过这次活动，我们不难发现新生们的心态是很乐观积极的，虽然遇到生活环境上的一些小困难，但她们都想着会去适应去改善，而不是光顾着抱怨，这也是我们感到很欣慰的地方。当然，我们此次活动也存在某些方面的不足，譬如有些工作做得还不够细致全面，有些宿舍的活跃气氛还带动的不够，有些通知说明还不够详细到位，但我们相信，经过这次的经验，我们以后的工作能做的更好，我们会努力改进！

心理辅导室工作计划和总结篇七

xinli老师如是说：

关键你怎样看自己

看看你对考试失利的反应、感受、想法。除了害怕自己的父母对待自己的态度和方式外，有没有对自己很消极的评价。其实，他人怎么看你对你并不是很重要，关键是你会怎么看自己。如果你能够在不幸的事件发生以后还对自己充满信心，那你总会有一天会达到自己的期望和要求的，而他们对你的看法也会随着你的变化而变化。可如果你自己都看不起自己，让自己失去信心而自暴自弃，那他人怎么看你都是没有任何意义的，因为你已经彻底地输给了自己了。

重要的是寻根究底

是什么造成现在的问题呢？如果真的是很努力了，那会不会是没有瞄准目标，或是力气用的不是地方。所以，好好查查发生事故的原因到底在什么地方。首先看看试题都错在哪儿？分析一下出错的原因是粗心？是没有记住公式？是不能融会贯通与灵活应变，还是没有真正理解和掌握知识点？然后和老师同学们沟通交流，看看是不是自己学习方法有问题。

必须立即行动起来

首先是宣泄掉失利带给自己的消极情绪。如果能够让自己哭出来并不是一件坏事情，现在刘德华不正在高唱《男人哭吧，不是罪》吗？所以，泪水并不是软弱的象征，更不会影响你男子汉的形象。其次是好好分析一下什么地方是可以努力和改变的，该改的改、该补的补。同时对以后的学习要重新作出合理的安排和计划，然后依旧认真地努力付出，相信你用辛勤的汗水灌溉的“大树”总会有枝繁叶茂、果实累累的那一天。

心理辅导室工作计划和总结篇八

1. 教练带领同学们宣读活动契约

2. 找零钱游戏

队员随机拉手，女生代表一元，男生代表五角。在教练员的指挥下，大家围圈走动起来。根据教练员口令：“找啊找啊找零钱，找到1.5块钱……”队员自行组合达到要求，失败者要接受小惩罚。游戏结束后，教练带领同学们领悟游戏内涵，并总结出：游戏里每种面值都很有价值，在班级里每个人都一样重要；不起眼的每个小零钱可以汇总成大额票值，团队即班级团结起来可以一起成长。

要学会向别人介绍自己，这本身就是一种能力，尽早记住新同学的名字，能拉近距离。

教练将全体队员分为两组，分别拉手围成圆圈站立。并让队员牢记自己左右两边的队员，然后松开双手，将圆圈彻底打乱，使左右两边队员不再相邻。保持后续队形同时再用双手寻找最初左右两边队员并握好双手。所有的队员手牵手结成了一张网。队员们此时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们需要的是

一个圆，一个联系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。

游戏结束后，教练带领同学们体会游戏深意，总结出：

领袖的产生与责任，树立团队的制度是很重要的，个人首先明确并关注好自己的职责，这样才有利于团队的沟通和协作。

每组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环，向前行进8米，期间如果报纸断开需回到起点重新开始。率先到达终点的队伍胜利。游戏结束后，同学们积极主动回答出这个游戏主要在于培养队员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；提高团队计划、组织、协调能力；树立队员服从指挥、一丝不苟的工作态度，增强队员间的相互信任和理解。

每个组员都要用手接触小球，但前后接触球的人不能是相邻者，以每个成员均接触过球的总时间计算，用时短的一队即为胜利。通过这个游戏，也让大家理解到：团队进度由弱势队员决定，但任何人都会有优势，也会有弱势，只是评价标准的不同，优势和弱势有时可以相互转换，尊重生命中的每一个人，感谢生命中的每次陪伴。

通过本次活动促进了大一新生的快速成熟，增进了对彼此的相互了解和信任，在游戏中增强了同学们的集体荣誉感，形成了良好的班级意识，使同学们认识到了团结就是力量，促进了班级成员的融合。让刚刚告别父母的大一新生感受到了来自新集体的温暖，使他们更快地适应新的生活环境，更好地融入集体，帮助他们成长。

心理辅导室工作计划和总结篇九

大一部分班级

大学生活动中心412办公室

- 1、帮助新生尽快相互认识，减少孤独感，建立基本的信任和友谊；
- 2、帮助新生学习新的态度和行为方式，从而更快、更好地适应大学生活；
- 3、鼓励新生投入各种有意义的集体活动，培养他们对宿舍、班级和学校的归属感及自身凝聚力。

四个游戏的形式各不相同，但目的都是为了让大一的新生更快、更好的适应大学生活，希望新生能在未来的四年里相互珍惜，彼此宽容、理解和接纳。要明白到每个人都有缺点，包括自己，每个人都有优点，当然也包括自己。当埋怨、怀疑自己的时候，想想自己并不是一无是处的。当别人犯错的时候，想想自己也不是完美的。希望新生们能在这四年里可以相处愉快，彼此扶持。

在学校领导的大力支持下，在辅导员老师的带领下，这次的新生团体心理辅导活动取得圆满成功。我们很好的达到了团体心理辅导活动的既定目的，促使新生在交往中通过观察、学习和体验，来认识自我，探讨自我并接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式。

在新生所填写的内容之中，我们发现进入大学之后，她们大部分的人最兴奋的一件事便是可以独立生活，最满意的一件事就是我们师兄师姐的热情与关照，最烦恼的一件事怕自己不适应大学的生活，最担心的一件事便是军训；在面对学校生活环境方面，也有很多新生写道，虽然宿舍很旧很小，但都会努力去适应它，和舍友们一起去经营它，如果可以的话，最希望我们的宿舍是一个五星级的宿舍，姐妹们的友谊天长地久！

通过这次活动，我们不难发现新生们的心态是很乐观积极的，虽然遇到生活环境上的一些小困难，但她们都想着会去适应去改善，而不是光顾着抱怨，这也是我们感到很欣慰的地方。当然，我们此次活动也存在某些方面的不足，譬如有些工作做得还不够细致全面，有些宿舍的活跃气氛还带动的不够，有些通知说明还不够详细到位，但我们相信，经过这次的经验，我们以后的工作能做的更好，我们会努力改进！