

最新心理辅导站活动计划(实用5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。我们该怎么拟定计划呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

心理辅导站活动计划篇一

开展中小学心理健康教育工作，必须坚持以马列主义 $\square^{\wedge}v^{\wedge}$ 思想 $\square^{\wedge}v^{\wedge}$ 理论和“三个代表”重要思想为指导，坚持以育人为本，根据不同地区、不同学段中小学生的生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养小学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。《纲要》强调，开展中小学心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实效性。

1、开始进入学校，接受正规的教育，接受学校正规的约束和学校管理，接触系统的学习

2、开始掌握规范的，书面的语言，从形象思维逐步过渡到抽象的逻辑思维。

3、开始有同学、集体的观念参与学校学习，活动的生活，有意识的集体行为。

1、提高小学生对校园生活的适应力，提高学习兴趣、动机和直觉性，逐步提高他们的分析思维能力。

2、培养他们的集体观念良好的人际意识和行为习惯，培养他们合群、开朗、乐学自立的人格个性。

3、通过班级的学习活动，从理性和感性上塑造他们乐观、向上、自信、诚实的心理品质。

教学重点：教会学生正确认识自我、学会与人沟通、培养积极向上、乐观的性格、学会生活和学习。

教学难点：教会学生正确的对待问题和处理问题的方法。

1、寻找学科教学内容中的契机，把握教学的最佳时机，对学生进行心理健康教育。

2、在学科教学中培养学生的学情感、良好的意志、性格等

3、充分发掘教材内容中的心理教育因素，对学生的人格和智能进行训练

1、通过观察对学生具体作出评价。

2、进行课堂教学实录。当然也可以有重点地进行记录。

3、常用的快速调查主要有两类：一是简单测试题，这可以了解学生的学习接受情况；

二是微型问卷调查，向学生询问一些简单的问题，如“你今天上课举了几次手？”“你愿意在课堂上进行小组学习吗？”“老师讲的课都能听懂吗？”“你对这节课满意吗？”等。

心理辅导站活动计划篇二

根据《_中央_关于深化教育改革全面推进素质教育的定》和教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，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，促进学生人格的健全发展。

总目标：培养和造就具有良好的文明习惯、学习习惯、生活

习惯、劳动习惯和卫生习惯，具有坚忍不拔的意志品质，自立自强的生存、生活能力，有强烈的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的高素质的人才。

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，能够正确对待自己的学习成绩，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的友谊，男女同学间怎样进行交往好，如何同老师、同学保持密切的感情联系，有集体荣誉感，并掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力。

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，锻炼自己坚忍不拔的毅力，培养个人灵活应对的品格，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，保持个人心理的内部和谐。矫治学生的问题行为，养成正确的适应学校与社会的行为，消除人际交往障碍，提高人际交往的质量。

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

1、立下坚强志——坚强意志与耐受挫折的教育。

(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。

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。

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。

1. 坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，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，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3. 提高全体学生的训练素质，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. 对少数有心里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。

心理辅导站活动计划篇三

以《^v^中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》、《^v^中央^v^关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、国家教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》等文件精神为指导，以江苏省教育厅《江苏省中小学心理健康教育实施意见》为工作导向。我校心理咨询室积极配合学校的工作，了解同学们的心理健康情况，并在全校同学中间开展了一系列有关心理健康教育的活动，积极宣传有关心理健康的知识。在新的一年里工作中，我们心理咨询室将继续努力，推动学校心理健康工作向纵深发展，进一步更好的为广大师生服务。

2、加强制度建设，规范心理健康辅导

认真贯彻上级主管部门的有关精神，加强对学生的心理健康教育，把心理健康教育的内容结合实际，渗透到德育工作中去。为此，需要提供完善的心育制度作为保障，形成从相关管理部门到心育教师到班主任老师等一套系统的规范管理制度，规范各级各层的的职责任务。本学期尤其注意的是要将每周一节的心理辅导课排入每个年级每个班级的课表中，将心育课落到实处，从时间上加以保障。

3、运用多种形式，拓展心理健康教育渠道

一是集体辅导与个体咨询相结合。心理健康教育应树立面向全体学生的基本理念，将集体辅导和个体咨询相结合，全体参与和个别对待相结合，使全体学生都能受到适当的教育，又使个别学生的各种特殊情况得以解决。“集体辅导”引领全体学生积极发展，同时我们从尊重学生的个性差异出发，建立了个别疏导方式，以弥补“集体辅导”的不足。因此既要安排好相关心育教师做好心理咨询室值班工作，做好个体咨询记录，也要求心育教师定期开设心育辅导公开课，指导班主任老师开展班级心理团体辅导课。

二是心理健康教育与学校德育相结合。学校德育工作和心理健康教育的主要对象都是学生，它们共同服务于学生健康成长和个性的全面发展，服务于学校教育的总目标。它们的具体任务在一定程度上互相交叉和渗透，但又各有侧重，不能相互代替。

三是心理健康教育与学校、家庭、社会教育相结合，利用家长学校，向家长们传授心理健康教育的基本知识，为家长提供心理健康教育的相关服务，使家长们逐渐成为学生心理健康教育的一支重要力量，促进学生素质的全面提高，使学校素质教育得到横向发展。

4、开展心理健康教育的精品活动

心理健康教育是由一批精品活动构建的有血有肉的系统工程，绝非一个花架子，在运行过程中，我们要紧扣“优化学生心理品质”的主题，确立一批成熟的、教育效果明显的精品活动，如“系列团体心理训练”、“心理课本剧”、“心灵方舟”、“心理健康征文”、“心灵天使评比”、“珍爱生命，健康成长演讲比赛”等等。通过组织、实施这些精品活动，让心理健康观念深深根植在学生的心灵里，极大地促进学生心理的成熟，良好心理品质的形成和优化，对学生的学习生活和工作，产生广泛的积极影响，使大学生的心理健康水平不断提高。

5、推动心育科研，促进心理健康教育发展

动员全体教师参与到学校的心理健康教育科研中来，通过理论学习、问题讨论、专题讲座、工作研究、经验总结、案例剖析、典型分析等方法、引起大家对心育工作的重视，逐步统一思想形成共识，为心理健康教育在学校的实践与探索打下坚实的思想认识基础，积极倡导学习之风、反思之风、研究之风，让教师在实践中不断提高，再回到实践中去，反复循环，形成心理健康教育全方位渗透的大环境。继续加强对

校本课程教材的修订，并在全校范围内开设。教育科研将成为我校心理健康教育发展的新动力，不断推动着我校心理健康教育向进一步发展。

学校心理健康教育在今后的社会发展中，显得越来越重要，我们将把已有的成绩作为新的起点，为更广泛深入地开展心理健康教育，全面推动素质教育的进程而作出不懈的努力，真正实现让每一位师生的心灵充满阳光，为兵希中学的灿烂明天贡献一份力量。

心理辅导站活动计划篇四

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。

心理辅导站活动计划篇五

学生的心理健康正越来越受到人们的重视，小学生年龄小，学习、生活上碰到的困惑，有时无法自行解决，长期如此会产生心理上的障碍。这时确实需要教师的及时引导、帮助，我们的心理辅导站正是为解决学生的心理问题服务的，为了使心理辅导进一步得到普及并更好地为学校实施全面素质教育服务，特制定以下工作计划：

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、工作目标

- 1、通过开展各种形式宣传，普及工作，让更多的学生知道并了解心理辅导工作。
- 2、密切与班主任的联系，更好地与德育工作相辅相承。
- 3、认真细致地做好疏导工作，力求个案上有所突破。

三、具体工作安排

- 1、心理辅导的方法、途径：心理咨询室“阳光雨露小屋”，红领巾广播，各班级心理教育课，学校橱窗，各班级黑板报，开心姐姐电话等。
- 2、校辅导站地点：“阳光雨露小屋”
- 3、辅导站定期开放时间：每星期一中午11：50—12：50（其它时间的咨询辅导由学生另行预约）。
- 4、组织全体教师学习各级文件，有关心理辅导方面的知识、方法等，使每一个教师首先每天保持一颗健康的心理面对学生。
- 5、除建立“阳光雨露小屋”，定时开放外，每位班主任每人一本记载本，随时辅导记载，为一些怕难为情的学生 and 不愿进心理室，喜欢和班主任老师交谈的同学服务。
- 6、班主任做好平时日常教学中的学生心理辅导，辅导站老师要加强与班主任的联系，共同解决学生的心理问题。各班可利用班队活动、心理教育课深入浅出地辅导学生心理健康，从学生身边的事展开。还可与家长联系结合起来，积极了解学生的性格、能力、习惯等。
- 7、利用黑板报、红领巾广播、国旗下讲话等宣传一些心理常

识，营造心理健康教育的有利氛围。本学期安排出两期心理健康教育黑板报，向全校宣传一些心理保健知识，使学生受到潜移默化的教育，达到“无声”胜“有声”的教育效果。

8、开通“开心姐姐”电话（***），随时随地为需要帮助的孩子，尤其的处于青少年时期的孩子，他们尤其敏感自己的隐私，很多初次咨询的孩子对老师还缺乏心理信任，所以开设这样的一个平台可以很好的帮助他们。

9、完善学校心理管理机制，紧密团结在以姜耀清校长为中心的心理教育组，明确各项分工，定期开展教研活动，研讨各类案例。

11、认真做好有档心理咨询的资料积累、典型案例的整理等工作，让这项工作走上正轨，争取辅导出成效。计划的制定只是干好这项工作的第一步，关键是要在实践中不断调整，重实效，看成果，总之通过心理辅导，我们有信心让每一位学生都能健康成长。