

2023年心理备课组活动记录 心理健康教育工作总结(通用9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理备课组活动记录篇一

学院心理健康教育中心自20xx年归属学生工作处以来，工作模式有了明显的改变，工作内容较以前更加全面，各项规章制度更加规范。在学院各级领导的关怀和支持下，心理健康教育工作成效显著提高，现将一年的具体工作总结如下：

心理咨询与健康教育中心，于20xx年1月xx日起变更为学生工作处管理，其名称更改为“心理健康教育中心”。心理健康教育中心为科级建制，于20xx年1月选聘一名科长，负责学院心理健康教育的各项工作，提高了工作的整体效率，使得心理健康教育工作更加规范化。学院重视心理健康教育和咨询工作，并严格执行内教学工函[20xx]1号文件要求，配备专职教师，并于20xx年xx月新进一名专职心理教师，目前我院心理健康教育中心共有4名专职心理健康教育工作人员，均取得国家劳动和社会保障部认证的心理咨询师（二级）任职资格，满足了心理咨询工作的专业化要求，心理咨询师配置比例高于国家相关要求。

为提高我院辅导员的综合工作能力，更好发挥辅导员在做学生工作的主导力量，我院学生工作处于20xx年组织全院各系、校区共40名负责学生工作的领导和辅导员参加了国家二级心理咨询师的培训，截止到20xx年xx月，共通过考试人数36人，已有19人在20xx年10月拿到国家二级心理咨询师资格证书。

通过培训，老师们更加系统、全面的了解和学习心理健康和心理咨询的知识，掌握基本的心理咨询技能，在今后的工作中将给予学生更加专业和科学的指导。

在原制定的《包头职业技术学院心理危机干预暂行办法》附件中新增加了《心理危机预警通知书》和《心理危机评分标准》，进一步明确了心理危机预警工作流程和心理危机干预工作流程，力争做到危机预警和干预的标准化，使心理危机干预工作从测试排查到重点辅导形成比较完善的工作体系。

为提高对个体咨询室的利用率，有效、合理的分配专职心理教师的时间，特制定了《心理咨询室值班制度》和《学生助理值班制度》，有效的避免了我院无24小时救助热线的缺点，保证了新老校区学生对心理咨询的需求，进而降低了心理危机发生的可能性，大大提高了心理危机干预的时效性。

重新修订了20xx年制定的《班级心理委员工作手册》，着重更改了“学生心理状态晴雨表”，将学生的情况分为：学习、生活、人际关系、情感交流、娱乐导向六项，同时心理委员应对班级心理健康总体情况进行描述，尤其需要注意班内是否有特别需要心理咨询或帮助的学生，如果是较严重的心理问题可随“心理状态晴雨表”（份数）一同上报，若是突发性心理问题或严重的心理问题可实行“及时上报”。自修订后的三个月以来，心理健康教育中心更加准确的掌握了学生目前的心理状况，为制定和修改工作计划和工作内容起到了很好的指导作用。

自20xx年9月，心理健康教育课程设为全院必修课，与校医院生理健康教育共同命名为《大学生健康教育》，共32学时，其中4学时为教学实践课，以团体辅导和团体训练的形式开展，有效的提高了教育教学水平。同时，心理健康教育中心共开设5门选修课，分别为《心理自我调适》、《心理健康调节》、《感知幸福》、《恋爱与生理心理学》和《心理影片赏析》，每门课程24学时，面向全院学生普及心理健康知识，介绍基

本的心理自我调节方法，受到广大学生的欢迎，得到一致的好评，选课率达到100%。

（一）个体咨询

今年，在包头市总工会的带领下，我院于9月设立了职工心理咨询室，目前，暂时和学生个体心理咨询共用一室。到目前为止，共接受教职工来访者3人，咨询次数共7次，咨询效果显著，很好的解决了来访职工的个人困扰和家庭困扰，得到了本人及职工家属的高度好评。

今年，心理健康教育中心重点关注对象为7例，其中对4名学生进行了危机干预，在心理咨询师的悉心陪伴和关注下，学生情况都得到了明显的改善，基本上都能恢复正常的学习和生活。

（二）团体辅导

为了给更多有需求的同学提供心理服务，心理咨询中心今年共做了9场团体辅导。“5.25”活动期间面向20xx□20xx级班级心理委员及全院学生开展了5场有关自我认识的团体心理辅导，帮助学生更全面客观地认识自我、悦纳自我、探索自我，形成积极健康的自我意识。在下半学期为心理协会开展了2场有关团体凝聚力的团体心理辅导，建立心理协会成员间的信任，使他们加强联系和沟通，提高心理协会成员的团体合作意识，团结互助，协调一致，更好的开展各项心理健康教育的宣传和普及活动，同时为人文系大一新生开展了2场人际交往团体心理辅导，学生在活动中体会到了生活的乐趣，正确认识自我，改善了人际关系，相对顺利的度过了新环境的适应期。

心理备课组活动记录篇二

在全面贯彻教育方针、实施素质教育的今天，学校开展心理

健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。我校心理健康教育工作依据“让每个学生得到更优的发展，为每个学生提供更适用的教育”的原则，有目的、有计划、有步骤地通过多种形式及途径，提高学生的心理综合素质，帮助学生树立正确的理想信念。现将我校开展心理健康教育活动情况总结如下：

（一）心理拓展训练——在团体互动中历练自己

本学期我校针对各年级学生的心理特点，采用了八小总校的校本课程，分别编制了不同心理拓展训练项目，有针对性该孩子们进行训练。让孩子们在轻松愉快的氛围中，得到了心灵上的提升和锻炼，并受到良好效果。

（二）认真开展心理健康课

本学期我校在三、四、五、六年级开设心理健康课程，实现每班每两周上一节心理健康课。我们通过讲授课，让孩子们了解心理健康知识，通过游戏、小组讨论等形式，让孩子们能领悟到一些自己的心理感受，进而实现认识自我、了解自我、悦纳自我的目标，使孩子们的心理健康水平不断提高。

（一）本学期由八小总校的王月昭老师为我校全体教师举办了“情绪减压”的心理培训活动。本次培训分为三部分：首先，了解压力的来源；其次，利用冰山理论进行情绪分析；最后，和老师分享减压的方法及步骤。我们通过体验的方式，让老师学习和掌握管理自我情绪的方法。

本次培训得到学校领导和老师们的认可。

（二）本学期我们还组织全体教师，进行“团结、协作”的团体心理辅导，通过轻松愉快的游戏、分享及讨论，很多老师对自己的认识、自己在团体中的作用及整个团体的互动模式都有了更深的体会，同时也明确了自我改变的方向。

（一）开学初，一年级班主任对全体家长开展了一次家校合力的讲座。本次讲座分为三部分：第一部分：学会尊重孩子；第二部分：如何帮助孩子学习；第三部分为家长讲解家长的身份定位，为家长明确自己的责任。

两次培训得到了广大家长的好评，我们会继续加强心理健康知识的推广、普及工作。

本学期，为了增强心理健康专业知识，我校积极参与东胜区未成年人心理健康辅导中心的各项工作和教研活动。通过听课、磨课、评课及参加鄂尔多斯市的心理健康教师培训，让我迅速成长了很多，以后会更加积极的参加各项活动。

本学期，学校成立了以校长为组长，以副校长和德育主任为副组长，心理健康教育辅导员及各班班主任为心理健康小组成员的组织机构，积极开展学校心理健康教育工作。确定了心理健康的辅导原则，制定了中小学生心理健康的标准。还建立了心理危机机制，加强了教师之间的学习和交流。

心理备课组活动记录篇三

经过一个学期的学习和生活，八年级的学生需要进一步适应初中的生活与学习，在班级内也形成自身的交往范围。本届学生于前届学生具有一个特点：第一，情绪与行为较为稳定。第二，有更多的机会接触网络。第三，更容易受外界环境的影响等等。第四，人际交往更容易受他人影响，出现问题。

在指导和规范中小学心理健康教育工作中，在总结工作经验的基础上，有以下措施：

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；面向全体学生，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；关注个别差异，根据不同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；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；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；助人与自助相结合。

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，促进学生人格的健全发展。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；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，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。帮助学生树立在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，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

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；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，抑制自己的冲动行为；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。

(1) 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，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。

(2) 加强心理健康教育的理论学习，科学制定心理健康咨询方案，关注学生心理问题，针对学生在学习和生活中遇到的问题，采取可行的方式，引导学生形成健康向上、勇于进取

的良好心理品质。

(3) 加强与班主任的联系，把个别学生的心理信息及时反馈给班主任，与班主任一起辅导学生，让班主任在班会课上渗透心理健康教育知识。

通过本学期的工作实践，心理健康活动工作，要促进我班健康教育及心理健康教育工作的持续稳定发展。

四月份：

- 1、制作宣传栏
- 2、做好学生心理剧比赛、心理健康知识竞赛的前期准备工作。
- 3、班级心理委员的培训工作。

五月份：

- 1、做好我班学生心理健康周的宣传活动。
- 2、播放心理影片。
- 3、制作宣传栏；心理手抄报展

六月份：

1. 心理健康教育。
2. 选举产生班级心理委员。

七月份：

- 1、实施心理普查，并建档、存档。

- 2、心理健康教育主题班会。
- 3、“心理素质拓展活动”
- 4、系统、全面的整理心理普查结果。

心理备课组活动记录篇四

开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。近几年，学校将心理健康教育作为学校的办学特色。本学年在六年级开设了心理健康教育课程，满足了学生健康成长的需要。同时，在一至六年开办了家庭教育讲座，在家校联动中真正达到家校携手共同培养孩子的目的。我作为专职的心理健康教师，现就我本学年的心理健康教育工作总结如下。

我们的心理健康教育工作在学校领导的重视下，确定本年度的工作方向，进一步健全管理机制，完善了评价方案。

- 1、制定好本年度的心理健康教育工作计划，明确工作思路和个人义务，将心理健康教育工作渗透到教学工作的每一步。
- 2、坚持心理健康教育课的正常教学。根据学校的安排，并根据各个班的具体情况，以预防性和发展性目标为主，矫治性目标为辅，做好心理健康教育的教学活动设计，认真上好每一节心理健康教育课。
- 3、心理咨询室的建立及工作的开展。本学期接待来访学生10人次，建立完成咨询记录3份，其中大部分是学生自己前来咨询，也有个别班主任带学生前来咨询。学校除通过心理咨询咨询室长年对学生开放帮助学生解除心灵困扰外，还通过电子邮箱□qq等途径疏导学生中的心理问题，帮助学生健康快乐的成长。我们已经通过这种方式让很多羞于走进咨询室的学生解除了心中的苦恼。

4、利用家长会或者家长开放日，指导家长转变教子观念。本学期共举办家庭教育讲座3次，让家长们了解和掌握心理健康教育的方法，注重孩子良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

5、积极参与上级部门组织的各种活动。本学期，代表学校参加了市“心航杯”心理健康教师技能大赛，取得特等奖；参与市教研院举办的送教下乡活动，将一节轻松面对中考的课程送去了梅里斯区第二中学；参加了县妇联组织的龙江县家庭教育讲师团，参与组织备课工作，受到了上级领导的好评。

1、坚持做好心理健康教育课题研究工作，以科研带动全校的心理健康教育走向更高一层的台阶。

2、继续在开展心理健康教育的模式方面的探索研究，力争在班级团体心理辅导方面创出一片新的天地，为心理健康教育的模式增添新的内容。

3、要在坚持面向全体学生进行心理健康教育的同时，加强对个别有轻度心理障碍的学生的个别辅导，争取积累更多的经验。

4、应加大对家长进行心理健康教育辅导的力度和深度，充分调动家长的积极性，提高家长对心理健康教育的认识水平，促使家校合一，共同促进学生健康成长。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于我校心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，我们希望得到学校领导的支持，以及专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为全面推进素质教育作出新的贡

献。

心理备课组活动记录篇五

原本清纯的大学校园，社会化严重。官僚主义，腐败主义，功利主义盛行。人生观，价值观扭曲严重，拜金思想普遍，环境改变与心理适应问题，学习心理调试不当，情绪控制，自我认知，人格发展，意志品质锻造弱而造成的人际交往，恋爱，性心理问题，人际交往排在首位，恋爱与性心理影响最严重，其次学习压力，就业形式压力。众多问题是当代大学生心理问题普遍存在。

怎样适应社会发展，及时解决心理问题，成为大学生成长成熟的关键。

团课中介绍了大学生心理健康的现状，普遍存在的问题，容易出现的心理障碍，并分析其影响因素，如何干预预防和正视解决，是团课重点内容。团课中主要讲述的是如何解决大学生存在的心理问题：总的概括：积极向上，乐观大度，正直善良，心存梦想。

大学生关注个体心理健康，为解决实际问题提供依据和标准，主要是：

- 1、坚持健康、文明的生活方式。生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范，即习惯化了的生活方式。健康的心理与健康的身体密不可分。对大学生而言，健康的生活方式包括：一是合理作息，起居有常，早睡早起，充足睡眠；二是平衡膳食，坚持吃早餐；体重保持正常水平；三是科学用脑，实行时间管理，劳逸结合，有张有弛，避免用脑过度；四是积极休闲，选择文明高雅的休闲娱乐方式，娱悦身心；五是适量运动积极参加体育锻炼，不吸烟，不喝酒。大学生不文明的生活方式有网络沉溺、暴饮暴食、节食瘦身、晚睡晚起，饮食不规律、不从事体育运动、抽烟酗酒、做危险动作等。

2、培养和完善人格。人格的健全是心理健康的重要组成部分，大学生应当正确评价客观事物，正确对待自己与他人；善于管理情绪，情绪反应适度正常，体验正常的情绪情感，主动有效地适应社会环境与学校生活。

3、投身社会实践，扩大人际交往，建立广泛的社会支持系统。大学生应当积极主动地参加各类社会实践活动，并在活动中全面提高自身素质，通过群体交往活动，理解人与人之间的关系，体验友谊与沟通的快乐，开阔视野，并寻找广泛的社会支持。当面临挫折与压力时，广泛宽厚的社会支持会帮助大学生走出沼泽地，走向开满鲜花的岁月。

学校开展心理健康教育，提高学生心理素质，介绍学校在此方面的工作：

1、学校教育中应着重于“五学”教育。即“学会生存，学会生活，学会关心，学会学习，学会发展”。在我们的教育中，存在重道德灌输，轻道德践约；重成才教育，轻成人教育；重知识传授，轻养成教育的倾向。心理健康不是单纯的心理的、也是社会与教育的。学校要培养的是“社会人”与“文化人”，社会人必然是具有健康心理的人。教会学生适应环境，能够妥善处理自身事务，学会遵守社会规范，成为一个适应社会需要的社会人是前提；学会关心，关心国家大事，关心国际局势，关心我们生存的社会，关心朋友，体谅父母，珍惜友谊，善待爱情，以热情、积极、主动的态度介入社会生活中；学会学习就是教会我们的学生不仅学习书本知识，学习观察问题、解决问题的方法与途径，学习将书本知识转化为社会实践的能力。人的发展是永恒的课题。

2、逐步形成学校、社会、自身共同关心大学生心理健康的良好氛围。目前高校普遍认识到心理素质在人才培养中的重要作用，建立了相应的机构，加大了心理健康教育的力度，部分高校将心理健康教育纳入课堂教学中，使心理健康教育逐步走上科学化、规范化的轨道。大学生也逐步认识到心理健

康的重要性，开始注重自身心理素质的培养与提高，以主动的姿态调整自身的状态，以适应社会的需要。家庭教育中也在逐步重视学生的心理健康教育。在大学校园中营造宽松的心理气候，建立良好的班风、学风、校风，消除不良文化的影响，逐步形成积极向上的校园文化，人人重视自身心理健康的良好氛围。

3、建立以发展咨询为核心的大咨询观念。很长一段时间内，人们对心理咨询的认识停留在心理疾病的治疗上，事实上，有严重心理障碍的学生毕竟的少数，更多的学生面临成长与成才、情感与事业、日常生活事件的处理等问题，而这些问题并不构成心理疾病的主要方面，但又直接影响着学生的心理健康与大学生的健康成长。发展咨询应当成为教师教书育人职责中的重要组成部分，引导学生正确处理生活中的一些事件，将发展咨询贯穿于学生成才的始终，是一项非常繁重的任务，值得引起重视的问题。

心理备课组活动记录篇六

对照年初制定的工作计划，这一年区”心理指导中心”在适应、发展中认认真真地推进心理健康教育工作。在”促使xx区心理健康教育工作真正成为学校教育工作的重要部分”上做了大量的工作，也取得了一定的成效。

1. 加强心理健康教育师资队伍建设

(1) 采用多种途径培训学校心理辅导站站长。

每月组织一次以上的心理健康教育教研活动。通过学习、观摩、听课、评课，使”站长”们能比较专业地点评心理辅导活动课，做到自己能开出高水平的心理辅导活动课、同时又推进学校心理健康教育工作奠定基础。组织”站长”自愿参加省、市的研讨活动，6月份在富阳召开的”浙江省心理健康教育研讨会”，我区有八一中学、天长小学、穆兴小学的”

站长”一同参加。九月份在杭州召开的”心理健康教育全国研讨会”，我区有杭十中、勇进中学、开元中学、服装职高、天长小学、平安里小学、饮马井小学、穆兴小学、秋涛路小学的站长一同参加；参加会议展板宣传的有：勇进中学、铁路五小、新世纪外国语学校、秋涛路小学、天长小学。我区詹萍老师在会上进行了”区域性推进心理健康教育工作的反思”的交流。

(2) 积极举办”团体心理辅导”、”个别心理辅导”讲习班、”心理健康教育”专题培训班和第二期xx区心理健康教育骨干教师培训班等，让更多的领导、教师掌握心理辅导的理念和基本技术，以促进学校的心理健康教育工作朝科学化、专业化方向发展□20xx年共举办培训班六个，受益人次达398人。

(3) 组织持有”省中小学心理健康教育教师上岗证”(试用)的教师参加杭州市”心理辅导高级培训班”的学习，我区有30所学校58位教师参加。组织95位教师参加”省中小学心理健康教育教师上岗(试用)证”的面试工作。

(4) 4月份认真做好了20xx年区心理教研大组成员的改选工作。新的大组成员是：庞碧玲(八一中学)、陈如平(铁路五小)、鲁瑛(江城路小学)、章青(平安里小学)、董炎夏(杭师附小)、黄勤(天长小学)、任启鸿(秋涛路小学)、胡家余(江城中学)、茅理真(建兰中学)、荣晓莉(勇进中学)、卓先春(清河中学)。今年，区”心理指导中心”的工作内容和工作量增加了许多，各项工作能保质保量顺利完成，大组成员出了不少力。

(5) 认真完成省、市”心理指导中心”下达的任务，协助各区、县完成”浙江省中小学心理健康教育教师上岗资格认证”的面试工作。

2. 积极开展心理辅导活动课的普及与提高研究

200x年初步开展心理辅导活动课开设的基础上，为了让各校能提高心理辅导活动课的质量与效果，本学期进行了发展性研究。每片组推出两次片组公开课供大家学习研究；召开“xx区心理辅导活动课发展研讨会”；通过举办“团体心理辅导”讲习班，培训更多的上心理辅导活动课的教师；深入基层学校参加心理辅导活动课的研讨等等。

组织选送心理辅导活动课在区德育年会、省心理学会学校心理学专业委员会20xx年学术年会、市第14届学校心理健康教育年会上交流。

3. 用科研的意识指导基层学校开展心理健康教育工作

3月份，“中心”对基层中小学作了认真调研，为迎接市“心理指导中心”的督查准备了充分的第一手资料。4月份，市教育局领导对我区心理健康教育工作进行督导检查，在听取了蒋莉局长的汇报后，市领导又到杭十中、天地实验学校现场了解具体工作开展的情况，对xx区这块工作的开展给予了充分的肯定。

20xx年，区级立项课题中有关心理健康教育的课题已明显多于20xx年。如：“中心”詹萍的《构建小学心理辅导站运行模式与评价机制的研究》，铁路五小陈如平的《学校心理辅导活动课的实践与教师语言与行为改变的相关性研究》，时代小学薛敏的《以“班级”为本的心理健康教育辅导的研究》，杨绫子小学姚郑芳《弱智儿童心理健康教育研究》，惠兴中学胡正琴的《中学生因家庭原因引起的行为问题教育与心理教育整合的研究》等17个区级立项课题。

组织xx区参加第三届全国“健康杯”中小学心理健康教育优秀论文评审，选送的39篇论文中有32篇论文分别获得二等奖、三等奖，另有4篇论文待定，入围一等奖。继续做好20xx年xx区20xx年中小学心理健康教育优秀论文评比，并将优秀

论文选送到省、市参加评比。

4. 以评比促发展

以积极认真的态度为有需求的基层学校、街道、社区开出心理健康教育专题讲座十余个，受益人数约2200人次，“满意”和“非常满意”率达100%。

能培训优秀教案推荐评比中，我区“青春健康”教案获得一个一等奖，两个二等奖，四个三等奖。详见杭州市计划生育协会文件(杭计生协[20xx]16号)。

做好xx区学校心理健康教育先进个人的评比工作。6月份评出区第二批学校心理健康教育优秀工作者34人。

继续做好学校心理辅导“合格站”、“优秀站”的申报考评工作，12月底完成考核验收工作。

组织推荐研究成果参加省心理健康教育优秀科研成果、优秀教案、优秀个案的“三优”评比。

5. 组织、参加各类活动，努力提高学院知名度

组织心理健康教育骨干教师参加“全国心理健康教育研讨会”、省“性与生殖健康”教案与论文评比，参加《钱江晚报》“百例青少年成长案例”的专家点评，论文《浙江省城市青少年青春期教育调查报告》在“全国青少年性与生殖健康研讨会”上交流并在《都市快报》上报道，与杭州电视台合作制作《教子寻方》栏目，受到好评。协同德育研究部承办省心理专业委员会学校心理健康教育年会等等均以xx区社区学院名义出现，为提高学院知名度做出不懈的努力。

1. 小学的心理健康教育发展不平衡

在xx区的学校心理健康教育工作开展已有三年的形势下，还有极个别学校的主要领导在认识上还是到不了位。因此，在一定程度上影响了本校心理健康教育工作的开展。有个别学校三年来在这方面的没有起色。

2. 推动社区心理健康教育工作的力度不够

心理备课组活动记录篇七

学校心理健康教育工作总结为培养学生积极向上心态，加强学生心理健康水平□xx九年制学校不断探索心理健康工作思路，采取多种措施服务学生健康成长。

一是利用校园广播站，开设学生心理健康教育专题讲座栏目。帮助学生了解生理与心理的特点，正确认识自己，充分开发学习的潜能，在学习生活中获得情感体验。

二是定期开展心理辅导讲座。由学校德育处牵头组织，帮助学生掌握自我调节的方法，解决在学习生活中遇到的各种心理困惑。

三是加强学校心理辅导教师队伍的建设。学校组建了以班主任为主的工作队伍，制定心理健康辅导工作计划和方案，特别是针对个别心理有问题的学生，开展一对一的方式，及时了解他们的生活、学习、情感等情况，给予充分的关心和帮助。在班委会中设置心理健康安全员。要求心理健康安全员及时了解班级同学的心理健康动态，并将情况及时反馈给教师，让教师能及时对需要心理辅导的学生提供帮助。

四是取得学生家长的配合与支持。帮助家长了解和掌握孩子成长的特点、规律以及教育方法。定期与监护人沟通了解学生思想动态，适时采取合理方式，化解学生心理困惑。达到家校共育德目的。

据悉，该校全体教职工主动学习心理学相关知识，不断提高管理水平，在学生遇到心理问题及时地给予帮助，从而帮助学生养成健康心态、促进全面发展，最终达到育人目的。

心理备课组活动记录篇八

总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已。却不明白《心理健康教育》对于人们如此重要，特别是做教师工作的。

学习了《心理健康教育》，懂得了改善自我的心理健康状况，不断地释放自我，从而去了解对方的心理，协调自我的人际关系，是自我得到身心的正常健康发展。

学习了《心理健康教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯基说，教师不仅仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是教师的心理健康要保证。其中，教师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作；二是有进取乐观的人生态度；三是具有健全的人格；四是较强的环境适应本事，有和谐的人际关系。教师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自我扮演的主角。职业的特殊性要求教师的心里健康必须处于较高的水平。

并且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，可是要落实到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康教师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了《心理健康教育》，我明白了教师的心理健康有双重方面的影响。教师的心理健康不但对教师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。教师的情绪不好，就会影响课堂效果；教师的失误确定，学生会产生对

抗和偏激的习惯，构成心理障碍。

学习了《心理健康教育》，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应当常抓不懈，把心理健康教育的资料渗透到其他学科之中。仅有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名教师，我庆幸自我学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自我的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊！

心理备课组活动记录篇九

一场突如其来的疫情，打破了原本快乐的寒假生活。每天不断播报的新闻，不断变化着的数字，不断闪现的镜头，无时无刻不牵动着我们的心。疫情的来临，导致延期开学，我们不能如期到校上课，儿童正处于特殊的年龄段，身心更易受影响，尤其是在春节寒假期间。在这样一个特殊的时间，引导学生树立积极的信念，保持和平的心态，显得尤为重要。做好学生的心理防护，也是给学生一份特别的爱！下面谈谈为做好学生的心理防护主要关注以下几方面：

1. 介绍钟南山院士。钟南山院士提醒我们：尽量做到不出门，出门必戴口罩。养成良好的卫生习惯，知道洗手的正确方法。
2. 在疫情压力下，同学们可能出现焦虑、恐慌、烦躁等不良情绪。这是人面对应激事件的正常心理反应，是自我保护的一种体现。我们要坦然面对情绪的变化，不要过于敏感和紧张，积极调节。
3. 学会简单的心理调节方法。如深呼吸放松法、肌肉放松法。也可以通过听音乐，谈话等方式来转移自己的注意力。

4. 保持良好的身体状态。在家也不要忘记锻炼身体,做广播体操、踢毽子、跳绳……适当的运动不仅可以消除疲劳,也可以促进大脑的活动。既健身又悦心。

5. 培养新的兴趣爱好。让生活变得丰富:比如画画、阅读、养植物等。让我们的生活变得丰富多彩!

6. 控制电子产品的使用时间,做到合理有度,制定学习计划,规划学习时间,适应居家学习环境,布置学习桌,形成自己的学习小天地。凡事预则立,不预则废。今年的寒假很“宅”,但只要规划好,依旧可以很精彩。