

# 最新心理热线是做的 心理工作计划(精选5篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 心理热线是做的 心理工作计划篇一

第一、 协助班主任完成心理辅导工作，协调各班委，做好班委会会议决定，共创良好的班风出一份力。

5月9日及16日 参加心理咨询室举办的心理委员户外拓展训练；

4月24日—5月15日 组织同学参加心理征文比赛；

4月24日—5月4日 鼓励同学参加心理剧的编写；

5月4日—5月25日 组织同学参加心理剧的表演及初赛、复赛；

5月25日晚 组织参加“我爱我——大学生心理健康活动月”闭幕式；

1、宣传普及大学生心理知识，传播心理健康理念，定期在班上开展有关心理健康的活动，并作好相应的总结和记录，促进本班同学心理素质的提高。

2、负责收集本班同学的心理健康信息，对本班同学的心理健康状况定期向班主任、辅导员做汇报。

3、努力学习有关心理知识，积极参加各种心理讲座和心理委员培训，用相关知识帮助同学，用乐观心态引导同学。

4、加强与其他班干部尤其是寝室长的联系，及时发现问题，善于帮助有心理困惑和烦恼的同学，当个别同学有严重心理问题时，要及时报告学院领导和老师，并劝说其尽快到学院心理咨询中心寻求帮助。

5、工作遵循保密原则，维护同学的权益，不得随意泄露同学的隐私。

7、配合学院大学生心理健康教育与指导中心的工作，积极参加培训、专题学习和交流活动，不断提高自己的工作能力。

8、积极参加各项有关心理健康方面的活动，认真完成大学生心理健康教育与指导中心和心理健康协会安排的有关工作。

10、做好自己的本职工作的同时，尽力协助配合其他班委的工作。

11、较大的不能解决的问题及时通知其他班委，上报老师和学校心理咨询中心。我会努力不让这样的状况发生，也相信我们班的全体同学会团结一致，互帮互助，每一位同学都能拥有健康良好的心理素质。我的工作计划还很片面，不够完善，希望老师和同学们能给我更多的意见和建议，让我更好的开展并完成工作。我会努力改正以往工作中的不足，不断调整工作方法以更好的为大家服务。最后，让我们共同为建立起美好的“心灵的城堡”一起努力。

当前各大高校里或多或少地出现了一些大学生的心理问题，因此，为解决同学们沟通与交流上的障碍，增进大家的相互理解以促进班级气氛的和谐融洽，设置心理委员这一职位还是很有必要的。个人认为当心理委员最需要将心比心，转换立场为对方思考，同时还需要一颗愿意开导别人愿意分享的

耐心与善意。心理委员的工作具有一定的挑战性，但是很有意义很有价值。在这里要感谢同学们给我这个机会为大家服务。

近期将不会采取什么大举措，主要的工作是和同学交流，我会通过qq或电话的方式与各位同学进行交流，着重了解一下同学们是否存在焦虑或其他消极情绪，还有在学校的各种不适应，在这里也欢迎同学们在有烦恼或者希望与人分享快乐的时候来找我，我愿意倾听你们最真诚的声音。

而由于目前来说，班级内部的同学之间，各寝室之间，男生和女生之间缺乏交流，感觉大家还不够团结互助，班级的凝聚力还有待增强，而这一方面正是我日后要着手解决的一大重点问题。

身为班委的一分子，我也会尽力协助其他班委的工作，以使班级事务有条不紊地展开。

在就职期间，我会先从自己做起，不断完善自我，克服自身性格上的缺陷，同时也会增加一些关于心理问题的资料的阅读，更多地关注同学们的意见与想法，并主动及时进行适当的沟通，从而更好地为大家服务。我会努力引导大家用最积极平和的心态去面对生活、学习和工作上的问题，希望我所作的一切能使同学们拥有更完满更充实的大学生活。

## **心理热线是做的 心理工作计划篇二**

由于我国心理健康教育起步较晚，大多数人对心理健康教育的认识还存在一定的偏差，甚至有一些错误的认识，尽管我校在心理健康教育方面做了一些工作，但在师生中未能正确认识心理健康教育的现象还是存在的，在学生群体中，对心理健康持有不正确观念，或者知之甚少的例子还比较普遍，学生心理健康教育工作计划。如何消除部分教师对心理健康教育的不正确认识，加强教师对心理健康的了解；如何让更

多的学生认识心理健康，甚至主动参与心理健康教育，是本学期应该重视、优先解决的问题。

## 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、具体做法：

### 1、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。

### 2、学校心理健康教育的方式

(1)团体辅导。每个班级间周开展一节心理健康课(或活动)，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，工作计划《学生心理健康教育工作计划》。班主任根据本班的实际和团体辅导

计划进行心理健康教育。

(2) 心理咨询室。开设“心理咨询”，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。心理咨询室建设的环境布置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。在心理咨询室内设“心理咨询信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式进行咨询。

(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。特别抓好学校住读生的心理咨询，让住读学生能够以平常的心态对待自己的住读问题，让他们在住读期间所发生的问题能够得到及时倾诉与解决。

### 3、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。

### 4、指导小学生进行自我心理健康教育

(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。

## 5、以“点”带“面”

学校利用“心理咨询”这个阵地，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。

总之，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，是我们的工作终极目标和收获。

## 心理热线是做的 心理工作计划篇三

新世纪的人才，需要具备在生理素质、心理素质、社会文化素质三方面全面发展、和谐统一，构成完善人格的整体。学校是培育新型人才的摇篮，作为基础工程，小学教育需要从培养21世纪现代化建设需要的能经受全球挑战的人才目标出发，加强小学生的心理健康教育，全面推进素质教育。心理健康教育立足以人为本，让学生健康活泼的成长，开发学生的心理潜能，陶冶学生的心理情操，锻炼学生的心理素质，预防学生的心理疾病，树立心理健康意识，把和谐、平等、民主的新型的师生关系寓于健康教育活动中。

(一)、教学目标

(二)、课程内容特点

心理健康教育的内容，除包括排除中小学生的心理障碍、预防心理疾患之外，还包括中小学生的全面心理健康。主要有：学习心理：学习活动为促进心理成熟中起着至关重要的作用，通过这部分内容的教育，使中小学生喜欢学习，掌握科学的学习方法，养成良好的学习习惯；自我心理：自我意识就是人除了意识到周围世界的存在外，也意识到自我的存在及自我与周围世界的关系，成熟的自我意识包括认识自己身体和生理状态，认识自己心理状况，认识自身与外界关系；交往心理：良好的社交能力对于学生今后走向社会，适应现代社会生活具有重要价值，在这部分内容的教育中，主要是增强学生社会交往的主动性，克服交往中存在的心理障碍。每课内容分档案馆、咨询台、活动区、实际园四方面安排，档案馆提供各种心理问题案例素材；咨询台是对案例的从心理学、教育学方面进行分析说明；活动区是师生讨论、表演再现案例的内容，让学生加深理解；实际园是让学生通过讨论、调查、访问等，进行心理锻炼、培养心理素质等。全书共分三十课六单元，一学年教学。

### （三）、重点、难点

- 1、重点：对学生问题行为的过程分析，科学地“诊断”学生问题行为产生的根源、合理的归因。强调和学生讨论和沟通的过程，更多的以心灵的感化来促进学生的自我反省和自我完善，助人自助。
- 2、难点：探索促进和影响学生心理健康发展的因素及其作用，提出解决这些问题的措施和方法，从而保证学生的心理健康和谐地发展。宣传推广各种维护心理健康的科学知识和方法。指导和训练学生运用心理学原理和方法克服心理障碍，使自身的心理和行为更趋完美健康；了解并掌握良好的人际交往方法，提高社会适应能力。
- 3、设题展示法：确立主题后，学生分别准备材料，集体展示，进行总结；

7、社会活动法：从主题设计始，经活动实践，最后交流体会。

## 心理热线是做的 心理工作计划篇四

鉴于当前疫情防控形势严峻复杂，为最大限度确保全体师生身体健康和生命安全，确保疫情期间全校师生“停课不停学”，根据上级通知要求，结合本校实际，特制定此方案。

成立以校长为组长，分管副校长为副组长，校行政人员、教研组长及班主任为成员的领导小组。学校线上教学工作由教务处、教科室负责，各班级线上教学工作由各班主任、任课教师具体负责。

20xx年xx月xx日——待定

1□xx教育平台

网址：

注：目前xx教育平台只包含以人教社为主的部分教材版本，学校可根据实际选择使用。

2□xx/云上筑课

## 心理热线是做的 心理工作计划篇五

坚持以科学发展观为指导，深入学习和贯彻党的\_\_\_\_\_大精神，深入开展党的群众路线和中国梦教育实践活动，以上级综治信访工作思路为指针，以加强学校安全保卫“三防”建设和师生安全教育为抓手，全面促进我校及周边综合治理各项措施的落实，切实维护“校园平安、师生安宁”的教育环境，努力构建和谐教育，确保学校安全稳定，教育事业和谐发展。

二、工作目标



实现“五无”工作目标，即：无集体上访、越级上访、游行、集体性事件；无刑事案件和职务犯罪案件；无火灾事故、治安事故、安全责任事故；无出现涉及\_的人和事；无治安案件和违法违纪人员。努力探索学校综合治理和“平安校园”创建工作的新路子、新经验，逐步实现综治信访工作的制度化、规范化，着力构筑矛盾化解、治安防控、综治责任三大体系，为教育事业的健康快速发展，创造和谐稳定的社会环境。

### 三、工作措施

#### (一)加强组织领导，落实工作责任

1、以《20\_\_\_\_\_年教体局监察室信访目标管理责任书》为工作内容，进一步明确综治信访工作责任，健全和完善综治信访工作机制，严格按照综治信访工作要求，确保认识到位、责任到位、人员到位、措施到位、工作到位、经费到位，认真抓好贯彻落实。

2、要把深化“平安校园”创建工作与加强学校教育教学管理工作结合起来，进一步加强年内各重要活动期间的安全稳定工作。在工作中第一要进一步健全校长是第一责任人，分管副书记是直接责任人的工作机制；第二要健全完善“一把手”亲自抓，主管领导具体管、班子成员配合抓的学校综治信访工作格局。

3、要按照整治隐患和建立机制并举的方针，健全管理制度，完善运行机制，及时排查各类隐患。

#### (二)强化安全教育，提高预防事故能力

4、要本着“预防为主、教育为先”的要求，牢固树立“安全不保，何谈教学”的意识，继续将安全教育课“四课时”纳入学校教学计划中。上好“开学安全第一课”认真抓好“安全教育周”活动，引导学生牢固树立安全第一的思想，不断

增强安全防范意识。

5、加强对学生自救互救常识的教育和训练。结合全国中小学生安全教育日、“安全教育活动月”、“5、12”防灾减灾日和“11、9”消防宣传日等活动，积极开展预防触电、雷击、淹亡等季节性事故的教育，认真组织预防地震、火灾、踩踏等突发性事故的演练，提高广大师生自救互救和防灾逃生能力。

6、加强禁毒工作，积极开展“无毒学校”创建活动。签订禁毒工作责任书，充分发挥学校党政组织、法制副校长以及少先队等群众组织的作用，进一步明确责任，全面推进禁毒预防宣传教育工作，以《教体局20\_\_\_\_年禁毒工作责任书》为工作内容。利用“6、26”国际禁毒日，组织开展“禁毒宣传月”活动，全面掀起禁毒宣传的高潮。

7、定期开展法制安全教育，做好预防青少年违法犯罪工作。继续实施“为了明天——预防青少年违法犯罪工程”，把在校学生犯罪率作为学校考核的重要指标。认真落实《六五普法规划》，扎实做好六五普法工作。

### (三)细化安全检查，消除安全事故隐患

8、健全学校安全工作责任制和责任追究制，继续完善安全工作管理制度和防控预案，切实落实安全责任，打牢校园安全管理工作的基础。认真执行责任追究制度，对因工作失误引发重大安全事故的责任人进行严肃处理。

9、开展安全检查，消除事故隐患。认真制定并落实学校卫生安全管理各项措施，进一步加强做好学校食品卫生、传染病预防与控制工作。定期对校园可能存在安全隐患的部位重点进行排查，并登记造册。对排查出的各类事故隐患要及时整改，常抓不懈，从源头上消除安全隐患。