

2023年防疫心理疏导室工作计划 学校教师心理疏导工作计划(汇总5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间和资源分配。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

防疫心理疏导室工作计划 学校教师心理疏导工作计划篇一

自身遇到不同的事情心情也是不同的，如果总是熬夜加班，情绪肯定是烦躁的，如果老板总是施压，自身心理的压力肯定会加大，又或者失恋、朋友的背叛等，自身的情绪肯定会不断低落。

保持良好的情绪不但可以为自身的心理减轻较大的压力，而且还会使人的心态向积极向上的方面发展，不易使自身因为情绪波动较大而出现疾病缠身的现象。

乐于助人对于心理健康也有较大的影响，因为乐于助人本身就是一种高尚的美德。在帮助别人的同时，心理应该会比较自豪、愉悦，同时也会使自身处于一种良好的心境之中。

另外，乐于助人属于中华传统美德，长时间这样易使人有正义感，对于与心理健康有一定的帮助。

与别人发生冲突、不理解的时候，这时不要不断的埋怨，或者咄咄逼人，应该以谅解、宽容、友好的态度对待别人，这样自身的情绪就会比较快乐，从而别人也会对自己有钦佩感。

其实人与人相识容易，相处却是较难的，因为人们在相处的

过程中总会出现冲突、不理解，这些一旦形成，不但会使自身的情绪出现变化，而且心理越想越不开心，这对心理健康是非常不利的。

无论遇到什么事情，首先要做的不是埋怨别人，而是谅解、宽容，这样才能既达到既避免冲突，又为自身营造良好心境的作用，使心理变得更健康。

防疫心理疏导室工作计划 学校教师心理疏导工作计划篇二

据心理健康教育专家介绍，考生考前出现情绪波动是正常的，尤其是一些尖子生，面对老师、家长以及考生自己的高期望值，难免会感到紧张与压力。关键是不能就此产生消极心理暗示。紧张可以提高效率，需要防止的是过度紧张。因此，考生应考不仅要有知识储备，同样需要阳光心理。

如何保持阳光心理？专家介绍，首先要重视培养自信心。具体办法为：走路抬头挺胸，步伐稍快；面带微笑；多看强科等。其次要学会排除不良情绪影响。遇到挫折或不开心的事不要压抑自己，及时倾诉、宣泄；也可以通过体育运动、听音乐等自己喜欢的事进行注意力转移。同时，考生及家长的目标要适当，期望要合理。如果期望值过高又没有把握，自然会产生紧张和挫败感；反之，倒可能收获意外惊喜。

随着高考的临近，紧张、焦虑的气氛开始出现在学生身上。一场高考，无论是老师、学生、家长都忙得不可开交。高考带来的焦虑、紧张气氛也对家庭造成了冲击，很多家庭在高考前都被一股紧张的气氛笼罩着，家庭关系也陷入紧张。

面对高考，不光是儿子紧张，王女士紧张的情绪也很严重。“特别是最近，高考越来越近了。我最近几乎天天失眠，想到儿子每天的饮食、情绪、休息，我心里就不安，要是落榜了，我在单位同事面前多丢脸啊。”不光紧张，王女士的

心情也很烦躁。

最让王女士震惊的是，前几天，他的儿子竟然自己在卧室的门上安了一把锁，只要自己进屋，就把房门锁起来。“也不知道他一个人在房间里有没有好好学习，我敲门他也不开门，真是急死人了。”王女士焦虑地说。

心理专家分析，王女士这样的表现，就是典型的“考前焦虑症”。家长的心理压力有以下几方面的表现：一是对孩子的考试没把握，但又不敢问，心情非常紧张；二是担心孩子考不上好学校，自己在亲友面前没面子；三是怕自己照顾不好孩子，孩子考试期间会生病，这类家长中女性占了70%以上。

孩子高考，父母的担心是正常的，对孩子备考的关注也是自然而然的.事情。但父母若是对孩子过度的关注，不但会对孩子的复习造成干扰，同时也会导致自己的紧张、焦虑症状。

考生备考过程中，父母的过度关心往往会给考生带来很大的压力，父母的紧张情绪也很容易传给孩子，对孩子的复习备考是十分不利的。对父母来说，保持一颗平常心，适度地关注孩子的备考，这样对孩子才是有好处的。家长在孩子备考过程中要做的是如何帮助孩子调整心态，帮助孩子减轻压力，而不是关注孩子如何复习。

高考应试心理焦虑有三个方面的原因，首先，高考即将来临，学生制定的目标过高，知道难以实现而产生紧张心理；其次，学习方法不当，没有掌握好所学知识而焦虑；再次，家长和社会过高的期望，以及自己过分追求完善，使身心压力过大，产生紧张、忧虑和恐惧等情绪，从而导致学习焦虑。

心理焦虑会使学生无法安心学习，学习效率大打折扣，为此我们必须采取切实有效的措施给学生“减负”，减轻学生过重的心理负担。对学生高考前的学习焦虑问题，家长和社会

应为学生创造和谐、宽松的学习氛围；对高考前产生的心理紧张和焦虑，应引导学生进行合理的宣泄。在平时的教育过程中，教师有意识地设置一些特定的困难情境，如布置一些高于学生心理承受能力的“难题”，让他们经历一番磨难，自己找到应对方法，以提高挫折的承受力，增强自信心。

学校要发挥正确的价值观的导向作用。当今学生思想活跃，进取心强，但他们的期望往往不符合社会实际。期望越高，失望越大，他们的目标一旦失落，就可能产生心理偏差。教师要做到有的放矢，个别指导，对学生多关心、多鼓励，帮助学生树立正确的人生观、考试观，使学生放下思想包袱。同时，教师要培养学生正确评价自己的认知，让他们认识到应该在正确期望自己的基础上，进行自我设计。学校可以多开展心理咨询活动，帮助学生增强自我调节能力，才能使学生心理平衡，保持心态健康。

图图(化名)，女，来做心理咨询时读高二。用她自己的话说，总感觉有很多东西没学会。遇到综合性的试题不知道怎样应用课本知识。最让她头疼的是，总觉得大脑不好使了，很多知识记不住好不容易记住了，过几天又忘了。总是检验自己学会没学会，学习效率很低很低的。她就觉得我怎么学都学不进去，很累。总想出去玩儿，又不敢玩儿。她想玩时，爸爸妈妈也就带她玩，但是一玩呢，她又觉得我这样做是不对的，别人都在学习我怎么能玩呢？所以玩也没玩好，也怕出去玩了。到后来，也学不进去，也不敢玩儿，既害怕玩儿，又害怕学。她怎么都过不好，所以就觉得，生活是很累的，学习是很累的。她想放弃学习，但是呢又不甘心。

这个时候她既焦虑又抑郁，烦躁不安，动不动就发脾气，发作起来摔课本砸东西，晚上睡眠，睡不着觉。到医院去治疗，心理医生说这是精神分裂症的边缘状态，赶紧住院。妈妈就想，这怎么是精神分裂症的边缘状态呢？妈妈不敢认同这个，那不行，决定去看看心理咨询师去，她又来来回回换了好几个心理咨询师。但心理咨询师都说，这个问题太严重了，我

们做不了，都给他推走了。

最终来到我们这里的时候，她妈妈首先就跟我说，韩老师你先看看我家姑娘是不是双相情感障碍，是不是精神分裂症？我跟孩子沟通了20分钟，然后跟妈妈说，我跟你保证孩子绝对不是精神分裂症。孩子就是情绪问题，她就是内心冲突的问题。孩子具体是怎么回事儿，我说我跟她做完一两次心理咨询之后，我再给您做一个具体的分析。请您现在先不要着急，孩子肯定不是精分，也不是边缘性精分状态，差得远着呢。

孩子来做心理咨询之前，跑这个地方看，跑那个地方看，已经一个多月没去学校了。学校里老师都跟她说，要不就办个休学吧。孩子又不愿意休学。她妈妈说，这个孩子以前是一个很活泼开朗的女孩儿，自从孩子上中学后就开始变，变得越来越内向，而且沉默寡言。每天回到家就是学习，所以我们看到都很心疼。想让她出去玩会儿，她不出去。我们做父母的都能感觉到她是强迫自己学习，根本没效率。还不如出去放松下，但是我们说多了呢，她表现的很烦很烦，跟我们发火，我们给她请了家教在家学习，但是还是没效果。

象图图这样的情形在初高中学生中很常见。学生学习成绩好，后来就不愿意去学校，想学学不进去，学习效率极其低下。情绪也很糟糕，易激惹，在家很容易发脾气；有的呢，就是情绪非常的低落，甚至是把自己关闭起来，跟外界隔绝，不见人。像这种情况，甚至在大学生考研的时候，我们时常也会接到这样的电话，也会有这样的案例出现。一般在升学考试前后，越是临近，这个问题就越严重。

原因在哪儿呢？

分析如下：

一、中国的教育升学考评机制以分数为绝对第一优势。家长和校方管理者都盯着孩子的成绩说事。

二、高强度的学习压力不知道如何化解。

三、考试前对自己有高期望，有过强烈的和同学对比的心。

四、功利教育。

经过心理咨询调整，化解了以上阻碍孩子成长的原因，孩子那些焦虑、抑郁、失眠等外在的症状很快都消除了，孩子也回到了学校继续学习。这个案例是我和代老师共同做的，现在很多严重的学生案例，都是我们俩共同做的。我早期调整孩子的心理问题、学习的心态，学习的方向和目标。把这些问题调整到差不多的时候，由代老师来带着他们继续调整学习的心态和学习的方法，去把这个调整的心态去内化，去运行，然后带着她把学习给带起来。孩子的心理问题和心理困扰化解了，心胸和视野开阔了，综合素质提升了，也学会了怎么样更好地处理现实中的学习，孩子自然变得开朗阳光自信。

防疫心理疏导室工作计划 学校教师心理疏导工作计划篇三

(一)规范体育锻炼管理。

体育锻炼是增强幼儿体质，促进幼儿生长发育有效的方法。我们将严格遵守《幼儿园教育纲要》要求，保证幼儿每天有体育活动，把出操时间与日常体育锻炼相结合，为各班级规定出操路线、出操时间，要求各班级在规定时间内按规定路线到达集合地点，积极熟悉疏散路线。

活动时间规定为有组织的体育锻炼或者体育游戏，要有教案、有计划、有活动效果记录，各年级组每月确定一项体育锻炼项目，月底进行评比，学期末根据《国发体质测定标准手册(幼儿部分)》对幼儿体质进行测量，并把成绩记入幼儿成长档案。

(二) 积极预防传染病。

根据《幼儿园工作规程》对卫生消毒工作的要求，制定严格的卫生消毒制度，并按制度、按规定、按程序对幼儿各类用品进行相应的清洁消毒、杀菌。幼儿物品专用并定期消毒。可洗玩具、桌面、地面及幼儿能触摸到的地方都要用84消毒液每天擦拭一遍，活动室、寝室定时通风，每天在幼儿离园之后用紫外线灯照射消毒半小时。幼儿的水杯、餐具用蒸汽消毒等。

建立每日巡查制度，规定每日、每周必做必查必填的内容，实行量化管理，定时检查评比。与防疫站联系，定期筛查幼儿预防接种情况，督促幼儿接种各种疫苗，建立有效免疫屏障。如发生疑似传染病疫情，立即向疾病控制中心和上级主管部门报告，以便及时调查处理。

(三) 保证幼儿食品安全。

工作中严把食品质量关，积极预防肠道传染病、食物中毒事故的发生。把好进货关，各类食品严格遵守食品索证制度，食品留样制度，保证所购食品均符合卫生要求。把好保管关，保管员认真负责及时检查，防止食物腐烂变质及过期失效。把好入口关，教师提饭及分饭过程中，仔细辨别饭菜质量是否合格，不得让变质食品进入幼儿口中。各类人员严格认真执行，各负其责，层层把关，使工作更加细致化、合理化，保证幼儿的饮食安全。

(四) 做好幼儿健康体检工作。

幼儿入园后，每学期有计划地对他们进行身高、体重、视力等进行检查，并做好记录，以便对每个孩子进行评价、分析，了解每个幼儿的身体情况，相关资料汇入幼儿健康档案。

(五) 开展保健知识宣传栏。

每学期开展健康快车、育儿知识宣传栏，把每个季节常见疾病的预防及治疗措施，及时传达给家长。还有各年龄阶段幼儿适宜的运动，幼儿感冒期间的饮食等育儿知识。

除开宣传栏等，我们还将在各种育儿报刊中看到x新育儿知识复印发给各班张贴，与家长共同成长。

(六)开展吸烟有害健康宣传活动。

结合5月31日“世界无烟日”，开展创建“无吸烟单位”活动，在公共区域设置醒目的禁止吸烟标志，组织开展吸烟有害身体健康宣传活动，在全园师生中形成浓厚的禁烟氛围。

防疫心理疏导室工作计划 学校教师心理疏导工作计划篇四

以中央、_的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的实施意见》为基础□□xx—20xx国家中长期教育改革和发展规划纲要》为引领，认真贯彻教育部提出的“创新大学生心理健康教育方法”的思想精髓□xx年是我校示范建设的验收年，是检验我校各项工作的丰收年。心理中心将以此为契机把“一切为了学生，为了学生的一切。”落到实处；深化推广我校心理健康优秀成果——阳光“1234”心理健康教育工作新模式。在经验的基础上，创新工作方法，寻找有效载体，拓宽教育途径，将心理健康教育工作落实到位，为学生营造一个充满爱心和关怀的和谐成长环境。

1、重视心理咨询室日常工作，让常规工作制度化。

4、做好辅导员、心理委员培训工作，让兼职人员专业化。

(一)、重视日常工作做到润物无声而解渴

防疫心理疏导室工作计划 学校教师心理疏导工作计划篇五

1、为有效预防和控制新型冠状病毒感染的肺炎疫情，科学、规范地做好卫生应急处理工作，我校结合本单位实际情况，成立我校新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组，并将我校传染病防控工作责任落实到相关部门。

2、校长作为学校预防控制新型冠状病毒感染的肺炎工作的第一责任人，高度重视学校卫生工作，统一思想。定期进行预防控制工作的研讨，把学校疾病预防控制工作作为当前学校重中之中工作。

3、学校建立各项工作责任制，完善考核制度，明确各人工作职责，建立疫情“日报告”“零报告”制度，保证学校预防疾病控制工作的顺利开展，截止目前，我校尚未发现感染病毒携带者。

4、严格控制进校人员，除值班人员外，其他人员一律不得入校。要求全体教职工积极做好防护工作，非必要不外出，减少出门，聚会等人员聚集活动。要求全体师生员工理性认知、科学防控疫情、不恐慌、不信谣、不传谣，不跟风，不炒作，不在朋友圈等随意转发消息或发布不实言论。

2、做好疫情防控物资的储备，我们购买了84消毒液，体温测试仪器、消毒泡腾片、口罩等防控物资。要求教师工作人员上班期间需规范带好口罩，做好自我防护。

春季学期开学前，学校全方位改善学校环境卫生条件，推进教室、宿舍、食堂、运动场馆、图书馆、厕所等重点区域和场所环境卫生改善行动，做到日常通风换气，保持教室内空气流通，为广大师生创造卫生、整洁、健康、文明的校园环境。

春季学期开学后，各地各校要严格落实学校传染病防控措施，做好学生晨午检、因病缺勤病因追查与登记等工作，通过多种形式开展新型冠状病毒感染的肺炎等传染病防控宣传教育，帮助广大师生提高防范意识、了解防治知识，引导师生养成良好卫生习惯和健康生活方式。

当前，春节临近，学校正值寒假，人员流动大。冬春季又是呼吸道传染病的高发期。学校强化责任意识，严格落实24小时值班和领导带班制度，确保信息联络畅通，学校主要领导和职能部门主要负责人24小时保持通讯畅通。

1、原则上不予学生提前返校。如有提前返校学生，各学院应及时向校附属医院报告，进行体温监测。开学报到期间，校附属医院、保卫处组织人员在南北区大门口进行入校学生体温监测。

2、所有学生做好居家体温监测，体温异常者，及时就诊，向学工处申请延迟返校。对于疫区籍学生或其它疫情严重的学生，凡因当地疫情控制要求无法按时返校的，可视情况办理延迟返校。

3、开学报到期间，保卫处，学校统一安排车辆将体温异常的师生转送至指定隔离场所。

4、学校每天安排医务人员前往隔离场所对隔离学生进行体温监测及相关检查和治疗，必要时转诊到定点医疗机构。

5、一旦发现疑似病人，第一时间隔离观察，并立即转诊至定点医疗机构，并报告领导小组办公室。

对确诊病例，要严格执行休学、复学管理制度，并密切跟踪其治疗情况。按照相关规定，根据传染病定点医疗机构开具的疾病证明和校附属医院签署的同意休学的意见，为确诊病例办理休学手续。根据传染病定点医疗机构开具的复学诊断

证明，为符合复学条件的学生办理复学手续。要开展全校师生，尤其是确诊病例学生及其家长，隔离观察学生及其家长的心理疏导工作，及时消除其恐慌心理。以上就是我校做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作汇报材料。