

心理健康工作计划以及工作内容(汇总6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。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？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。

心理健康工作计划以及工作内容篇一

认真贯彻上级关于心理健康教育的有关精神，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，通过多种途径继续认真开展多种多样的心理健康教育活动，指导和帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格健全发展。通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育教学方法，提高德育工作地针对性、学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的氛围。

1、面向全体学生，开展预防性与发展性的心理健康教育，帮助学生在自我认识、承受挫折、适应环境，以及学习、交友等方面获得充分发展，以努力提高全体学生心理素质 and 人格水平。

2、对于少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有效地心理咨询和辅导，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。

1、心理健康教育要全面渗透在整个学校教育过程中，要与学校德育和学生管理工作紧密结合。各任课老师尤其是班主任、思品教师，要有加强学生心理健康的明确意识，能够掌握一些基本的心理咨询辅导的理论和方法，同时也能自觉地使教学与德育活动成为有助于提高学生心理素质的载体。还应向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长配合学校，共同关心

学生的心理健康教育。

2、开设心理健康教育课。心理健康教育旨在普及心理学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质，提高学生的人格水平，除了在思品课，体育卫生保健课中已安排的心理健康教育内容外，还要通过健康教育专题讲座，还可安排社会实践活动在社会上进行宣传，让全社会都来关心学生的健康成长。

3、开设简易的心理咨询与辅导。心理咨询与辅导室的建立和正常工作，是达到学校心理健康教育整体目标的重要途径。学校为开展心理健康教育活动，根据需要还将聘请校外心理健康辅导教师对学生进行心理咨询与辅导。

4、每周一节心理健康课。心理健康老师应指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：

(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。小学生也不用过分担心自己的内心秘密被他人知道，要学会坦然的对人与对己。

学校利用“红领巾广播站”这个宣传的阵地，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教育，促进全体学生的

健康发展，是我们的工作终极目标。

心理健康工作计划以及工作内容篇二

随着社会的进步，健康概念的内涵不断得到丰富和发展。健康在现代社会是一个多维的结构，涉及到相互依赖的身体，心理和社会适应状况。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身的缺陷和疾病，还要有生理，心理和社会能力的完满状态。”在健康这个多维结构中，心理健康处于重要地位。“心理健康是指在身体，智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。”即认为如果一个人的心理状态符合同龄阶段大多数人的心理发展水平，那么其心理状态就是健康的相反则不健康。我国学者认为小学生的心理健康标准大致是：

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2) 能调节，控制自己的情绪，使之保持愉悦，平静；
- (3) 能承受挫折；
- (4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5) 人际关系协调，具有合群，同情，爱心，助人的精神；
- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度。道德观，价值和良好的行为规范。

影响人的心理健康的因素复杂多样。其中，生理因素如遗传，发育，疾病等就是能否实现心理健康的自然基础或条件；家庭因素，学校因素，与社会因素在维护人的心理健康方面起

着重要作用；个体的心理素质及其成熟发展水平等内部因素则是影响心理健康的主导要素。小学心理健康教育是根据小学生生理，心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好量的心理素质。促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动，是我国素质教育的重要组成部分，是现代教育的必然要求。

教学目标：

（1）根据一年级学生心理发展特点和身心发展的规律，有针对性地实施教育。

（2）面向全体学生，通过开展教育活动使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质初步得到提高。

（3）关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多样形式的教育和辅导，提高学生的心理健康水平。

（4）以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。

在教学实践中，提高全体学生的心理健康素质，促进学生的心理健康，需要实现两项目标。

二，是防治性目标，即通过对学生心理问题的预防，矫治，进而促进学生心理健康。在上课时首先让学生自我意识。自己对其自身肢体活动状态的认识；自己对其自身的思维，情感，意志等心理活动的意识。

包括自我观念，自我批评，自我体验，自尊心，自豪感，自我监督，自我调节，自我控制等。在班上开始一次“看谁最有自控力竞赛。”首先教师提出竞赛要求。再请几位班干部上讲台作裁判。接着开始进行比赛。全班同学都静静地坐在座位上听着悦耳的歌声。

练同学们的自制能力。形式多种。不管在语文课或在班会课，思品课都不放松训练，经过一段时间的训练全班同学的自制力有所加强。不管上什么课都能专心致志地听课，不受外界影响，还意识到纪律的重要性，还做到在什么场合，什么时候都要自我控制，否则就会影响学习，影响生活和自身的价值。

要求：

上好心理健康教育课。对小学生通过组织有关促进心理健康教育内容的游戏，娱乐等活动，帮助学生掌握一般的心理保健知识和方法，培养良好的心理素质。开展心理辅导。对个别存在的心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真心理辅导，帮助学生解除心理障碍。结合学校和家庭心理健康教育沟通的渠道，优化家庭教育环境。引导和帮助学生家长树立正确的教育观，以良好的行为，正确的方式去影响和教育子女。

加强注意力的培养。从他最喜欢的活动开始。如爱听故事，听歌，逐渐延长其注意力的时间并培养他的耐性，安排他坐在第一二排，便于教师的监督和指导。上课的生动形象的教学吸引他，经常用目光，点头，竖大拇指，一定的面部表情或动作暗示他，及时提醒其遵守纪律。

一有进步，立即表扬鼓励，强化其良好行为。利用集体的力量影响他们，养成良好的行为习惯。营造“遵守纪律光荣，违反纪律可耻”的集体氛围。教师在平时也特别重视学生的学习诱导，个别辅导，手把手教。经过教师耐心帮助，让他们的学习成绩不断提高。

心理健康工作计划以及工作内容篇三

小学五年级的学生感知觉属于少年阶段的特点，他们的视觉和听觉的感受性已发展到一定水平，感知事物的目的性比童

年阶段明确，感知事物的精确性也有所改善，集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达25分钟左右。学生的思维已从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍然是同直接与感性经验相联系，仍然具有很大成分的具体形象性，仍习惯于模仿实际动作。因此，需加强启发式教学，发展学生比较、分析，综合思维的能力。学生自我评价意识逐步得到发展，愿意摆理由讲道理，智力和体力相结合能力得到发展，对老师的行为敢提出批评意见，对老师不公正的处理会有不满的表现。不愿违反规则，十分重视约定事项。

2、让学生懂得合理安排好学习和休息，休息好，精神饱满，精力充沛，学习效率会更高。

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、进行初步的`青春期教育。

1、培养学生具有能干、负责的意识，学会一些为人处世的道理。

2、让学生知道人要了解自己的优点和缺点，要相信自己，信任自己有潜能、能成功。

3、学会男女生的角色意识，初步学会以正常的心态与异性交往。

4、学会自我保护意识、相貌审美意识、幽默生活意识和学习冲刺意识。

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，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，迈向全体学生，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。

周次

教学内容

课时

2

观察，给我智慧

1

4

不同角度来思考

1

6

做好自己的小警察

1

8

做个守信的孩子

1

10

我能行

1

12

全班之最

1

14

你我之间

1

15

我与父母交朋友

1

16

规则的用处

1

17

张开想象的翅膀

1

心理健康工作计划以及工作内容篇四

根据北京市教育委员会下发的《关于印发北京市中小学校和职业学校心理咨询室建设基本要求的通知》（京教德〔20xx〕2号）的精神，结合我区教委中教科提出的指导意见和我校的实际情况，本着帮助师生和学生家长“获得心理支持、消除心理困扰、提高心理素质”的基本工作指导思想，结合我校实际制订本计划，坚持育人为本，根据中小学学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小学学生良好的心理素质，促进他们身心全面健康发展。

我校心理健康教育是“面向全校学生、教师和家长开展心理健康教育，提供心理咨询、指导和服务”。具体来说，为全校师生提供以下具体的服务：

第一、开展面向全体学生的心理健康教育，如开展心理保健操、小团体心理训练等；开设心理健康教育课程，指导学生自助，促进学生良好心理素质和健康人格的形成；为有特殊需要或心理问题倾向的学生建立心理档案；建立学生的心理档案。

第二、针对学生的身心发展特点，积极开展学生成长关键期和关键点的指导工作，如入学适应性调节、考前减压、专业选择咨询和升学指导等活动，帮助学生充分认识自己的个性能力特点，以利学生做出合适的选择。

第三、接待有心理辅导需求的学生，对有一般心理问题的学生进行个别辅导，帮助他们解决心理困扰；发现和鉴别出具有较为严重和严重心理问题的来访者，向家长或监护人提出建议，将其转介到有关专业心理咨询和治疗机构。

第四、开展对班主任、学科教师和学校教职员工的心理健康教育知识和简单操作技能的培训，帮助教职员工掌握心理保健和心理健康教育的基本方法。

第五、向家长提供有关亲子关系和家庭教育的咨询，指导家长正确认识孩子的心理特点、成长规律和教育策略。

第八、建立三个学生心理活动小组，定期开展学生活动，增强学生心理适应能力。

针对本校学生的实际特点，有针对性地开展心理健康教育。

新的一学年即将开始，总结以往学期心理咨询的经验教训，我们在本学期要调整思路，团结一致，开动脑筋，争取使心理咨询室真正成为局中一道风景线。为此，我们具体计划如下：

- 1、正常开放心理咨询室，每周一至周四中午12：30—13：20向全校师生开放。值班时间、值班教师规定好，坚持按时值班，认真对待来访的学生，做好来访资料的整理。
- 2、小组成员集中学习心理健康教育理论和交流学习心得。
- 3、学生心理活动小组每周二晚上第一节课开展一次团体辅导活动。（负责人：张升军）。
- 4、开展学校心理健康教育课题研究。
- 5、对有较严重心理问题的学生进行跟踪调查，以帮助其真正

从心里阴影中走出来。

9月份：

1、选定三个实验班；（负责人：张升军）

2、制作第三届暑假“成长”夏令营成果宣传展板；（负责人：安志勇、唐尚飞、张鹏）

3、制定本学期计划；（负责人：张升军）

4、开展初一新生学习适应性调查和讲座；（负责人：马凌云、李国青）

5、填写两个新初一实验班的学生心理档案；（负责人：于新志）

6、组织学生心理活动小组的报名工作；（负责人：崔秀芳）

7、组织新初一学生参观心理咨询室——“知心小屋”；
（负责人：唐尚飞）

8、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：张升军、马凌云）

9、整理心理阅览室书籍，增订有关中学心理健康教育杂志。

10月份：

1、出版第八期心理期刊——“心灵视窗”；（负责人：唐尚飞、于新志、张鹏）

2、制定心理团体活动室建设方案；（负责人：张升军、安志勇等）

3、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：马凌云、于新志）

4、组织实验班学生和家长参加亲子关系测试；（负责人：初二（5）班崔秀芳、张鹏，初一（2）班马凌云、唐尚飞，初一（4）班于新志、李国青）

11月份：

1、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：崔秀芳、安志勇）

2、班主任素质拓展训练（一）；（负责人：张升军）

3、心理团体活动室设备采购和装饰；（负责人：张升军、安志勇等）

4、邀请有关心理健康教育专家到校进行心理健康主题专题讲座；

5、课题组开展家长“亲子关系”心理健康教育专题讲座。

6、组织实验班学生和家长参加“学习适应性”测试；（负责人：初二（5）班崔秀芳、张鹏，初一（2）班马凌云、唐尚飞，初一（4）班于新志、李国青）

12月份：

1、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：李国青）

2、出版第九期心理期刊——“心灵视窗”；（负责人：马凌云、张鹏）

3、班主任素质拓展训练（二）；（负责人：张升军）

4、心理团体活动室建设和验收；（负责人：张升军、安志勇等）

5、组织心理辅导教师参加各级各类培训、轮训、报告、讲座

等。

元月份：

- 1、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：张升军）
- 3、心理健康教育材料的整理和归类；（负责人：李国青）
- 4、本学期心理健康教育工作总结和制定下学期工作计划。

每周一至周四中午12：20—13：20

辅导教师安排：

星期一：张升军、崔秀芳

星期二：马凌云

星期三：于新志

星期四：李国青

主任：曹惠敏

副主任：王辰、郭德新

组员：张升军 唐尚飞 于新志 安志勇

马凌云 崔秀芳 李国青 张鹏

- 1、每次活动都形成文稿、电子稿并上交存档。
- 2、遵守到会时间，准时及时，尽量缩短开会时间和次数。迟到早退皆点名记录。

3、小组成员互相支持配合。

4、工作会议：隔周周三下午第三节、心理辅导室、工作及业务学习。

心理健康工作计划以及工作内容篇五

时光荏苒，一个学期悄悄而逝，我们迎来了大二这个新的学期，一切都有了新的开始，一切都以新的面貌重新开始。

过一年长一岁，我对我的工作有了更深的了解,更深的认识,作为心理健康委员,我知道我的职责除了认真了解学生的生活情况外,还要及时解决同学生活中出现的问题,较大的问题不能解决要上报班委,并通过班委讨论商讨解决办法以确保每位同学都能安心的生活,为学习创造良好的基础条件,此外,还要积极组织和开展活动,宣传一些积极思想,搞好班集体的团结。

同时,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,我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。

这个学期, , 各种过级考试都慢慢到来了,同学们的学习任务比较重,大多数同学都在积极准备,希望能一举拿下各种过级考试。所以,这个学期在班级活动方面将没有多大的动作。

这个学期,我的工作将紧接着前面两个学期:

1. 积极负责调查了解本班学生心理健康状况,努力和同学们搞好关系,多和他们沟通,倾听她们的烦恼,并力所能及的帮助他们解决困难。

2. 努力学习心理学的相关知识，用积极乐观的心态去引导其他同学，并应用相应的心理学知识疏导同学的不适和困惑。
3. 对心理有困惑的同学进行耐心的开导帮助其走出困惑。
4. 及时做好信息反馈，发现有心理障碍的同学，并有可能有偏激行为的同学要及时迅速地上报，以便做出及时有效的应对措施。
5. 严守同学的秘密，保护同学的隐私，尽量避免伤害到同学的心灵。

心理健康工作计划以及工作内容篇六

一、课程性质与任务

《心理健康》是中等职业学校学生必修的一门德育课程。本课程以邓小平理论和科学发展观为指导，坚持心理和谐教育理念，关注国内形势的发展，从案例中体现时代性；根据目前中职生的心理特点和面临的实际问题，指导学生正确处理人际关系，学会竞争与合作，培养职业兴趣，提高应当挫折、求职就业、适应社会的能力，并在其中养成学生自信、自律、敬业、乐群的心理品质。

二、教学原则和方法

(1) 坚持理论联系实际的原则。本课程在教学过程中不宜涉及过多过深的理论，应紧密联系我国中职生的实际心理情况进行教学，结合职业教育以及学生的思想实际进行教学。

(2) 坚持知行并重、知行统一的原则。本课程在教学过程中必须重视从知识到能力的转换，结合理论教学，通过典型案例分析、社会实践活动、座谈会、报告会等多种形式完成教学任务，提高教学效果，达到教学目的。

三、教学提高

严格执行教学常规，做好课堂管理。加强理论学习，认真准备校内检查和业务考核，撰写教学心得体会和论文，开展课题研究，全面提高自身的业务能力。认真学习现代教育信息技术知识，能熟练运用现代教育手段进行课堂教学，在多媒体课件制作比赛中充分发挥水平，取得优异成绩。

四、教材及教学对象

根据学生特点，在教学实际中，将对教材做适当处理，增删有关内容。