

最新小学心理健康教育工作计划(汇总6篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。什么样的计划才是有效的呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

小学心理健康教育工作计划篇一

一、目的：

加强小学生心理健康教育，是适应21世纪竞争日趋激烈，培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的‘劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，也是针对当前我国小学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要。在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，人的乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。

二、要求：

- 1、各班主任在学习有关心理健康教育理论的基础上，根据教材内容对学生进行心理健康教育。
- 2、选材要尽量使心理学内容贴近学生生活实际，用一些通俗易懂的例子帮助解释，将身边的现象用心理学观点去分析，以便学生更好地了解、接受心理知识，并在方法上努力做到既实用又便于操作。讲话形式可采用演讲式、说话式、报告式、讨论式等。
- 3、学习内容要及时记载，学校将每双周二晨会时间定为心理健康教育时间，并在班主任工作手册上作详细记载。

三、内容：

一年级：

第一单元：我上学啦

(1) 阿姨再见 (2) 我不哭 (3) 老师像妈妈

(4) 学校像花园 (5) 我们爱学校

第二单元：我爱学习

(6) 让我告诉你 (7) 我进步啦 (8) 我戴上了红领巾

(9) 学习真快乐

第三单元：这就是我

(10) 我给自己画个像 (11) 我是“白天鹅”还是“丑小鸭”

(12) 我爱我

第四单元：妈妈，我能行

(13) 让我自己走 (14) 一人睡觉我不怕

(15) 自己的事情自己做

小学心理健康教育工作计划篇二

本校贯彻教育部下发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》及《中小学生心理健康教育指导纲要》和成都市创建全国文明城市通知精神，促进学生身心健康成长，提高学生心理素质。下面就是小编为大家带来的小学心理健康教育

工作计划，希望能帮助到大家！

一、指导思想

坚持以马列主义思想、邓小平理论“三个代表”重要思想为指导。以《中小学心理健康教育指导纲要》为指导。坚持育人为本，牢固树立“健康第一”的指导思想，根据中小学心理发展特点和规律。结合我校总的教育教学工作目标任务。努力以高尚的师德风范，责任心、爱心为学生心理健康做好服务工作。

二、工作原则

立足教育，重在辅导，遵循学生身心发展的规律，保证心理健康教育的实践性与实效性，必须坚持以下基本原则：

1. 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；
3. 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；
4. 以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性；
5. 尊重、理解与真诚、同感相结合；
6. 预防、矫治和发展相结合。

三、主要工作

- 1、以心理健康课为主阵地，结合学生实际和学生年龄特点，挖掘校园一切可教育资源，引导帮助学生树立“健康第一”的指导思想，促进学生日常文明良好行为、健康习惯的养成。

- 2、通过有主题的心理健康知识教学活动，谈话法、书信法、角色扮演法、游戏法、问卷调查法、问题辨析活动等教育教学形式途径研究搜集学生不同年龄心理特征。整理撰写专题总结“小学心理健康教育的途径与方法研究”。
- 3、开展教师心理健康案例、理论的培训学习工作，做好教师对个性差异学生的调查辅导帮教工作。
- 4、建立各年级心理健康卡，通过学生填卡、添画、涂色、实话实说的个人艺术展示空间形式。来了解分析学生的个性特征。进行有效的心理障碍矫治、调整、帮助、自救活动。
- 5、结合学生实际需要，在各学科有机渗透开展“心理健康咨询活动”并针对低年级研究主题“怎样和同学友好相处”（心中有他人）中年级“怎样处理个人与集体的关系”（心中有集体）。高年级“如何培养良好的意志品质”（信念教育、心中有祖国）和“青春健康教育”进行有针对性活动。
- 6、依托少先队组织，成立“儿童心理咨询室”通过主题谈话、游戏活动、跟踪服务等（本文转自实用工作文档频道）教育活动途径帮助缓解儿童心理障碍。
- 7、开展教师深入走入学生之中的心理咨询活动，切实在教育教学中了解学生在心理健康方面存在的问题。不断交流积累总结工作的经验方法及途径。
- 8、继续搞好“心理健康问卷调查”“案例收集”“心理健康测试”等常规工作。归整学生健康教育心理档案。

一、指导思想

以教育部的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》的重要文件为指导，认真贯彻《z市中小学心理咨询室建设与管理暂行办法》z市中小

学心理健康教师培训与上岗资格认证方案□□□z市推进中小学心理健康教育实施意见》等文件精神，结合我校学生实际开展学校的心理健康教育工作，力求把我校的心理健康教育推上新台阶。

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、工作要点

(一)、加强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。

(二)、探索多渠道的学校心理健康教育的模式

1、团体辅导。

利用每班的健康课，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。

2、设立心语信箱。

开设心理咨询室，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。根据心理咨询室建设要求，布置合理的环境，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。

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。

4、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。

5、指导小学生进行自我心理健康教育

提高心理健康课实效，心理健康老师应重视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。

总之，我校将进一步加强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教育，促进全体学生的健康发展。

一、基本情况分析

现代社会对教育提出了学生创新精神和实践能力培养的高标准要求。审视我校当前学校的心理健康教育工作现状，通过调查发现，当今独生子女个性较强，学习压力带来厌学心理，人际交往出现障碍，以自我为中心等许多亟待研究和解决的问题。要想及早预防、减少和解决小学生的这些心理健康问题，提高学生的心理素质，全面提升素质教育品质，就离不开心理健康教育。因此，在小学开展心理健康教育，不仅是社会和时代发展的需要，也是实施素质教育，促进小学生全面发展的需要。

二、指导思想

为全面贯彻市区素质教育工作会议精神，立足《学校心理健康教育研究模式的构建》课题，通过心理健康教育，转变教师的教學理念，改进教育教学和班主任工作方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。通过各种途径认真开展形式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，培

养小学生良好的心理素质，促进学生人格的健全和谐发展。

三、研究目标

学校心理健康教育面向全体学生，通过心理辅导促进学生心理健康并不断发展完善。对个别存在障碍的学生给予适当帮助达到心理健康，促使学生个性全面发展。加强对学生创新人格的研究，注重培养学生的创新意识，发展学生的创新能力，以适应社会发展的需要。

四、实施措施

(一) 设施环境建设

1. 加大经费投入，建设高标准的学生“心理咨询室”和“心理辅导活动室”，并不断进行完善和创新。
2. 积极装备心理健康教育“爱心书屋”，创设良好的读书学习环境。
3. 建设心理健康教育“心灵交融”的主题文化，努力营造人与自然、师生和谐、舒适、温馨的育人氛围。

(二) 六条途径入手

1. 心理辅导活动课的研究。

(1) 通过每周一节心理辅导活动课，及时解决学生在日常生活、学习、交往中发生的问题。

(2) 举行“心理辅导活动研讨课”、“心理辅导活动观摩课”，探讨心理辅导活动课实施模式。

(3) 构建特色鲜明的《心理辅导活动课》校本课程体系。

(4) 不断积累研究案例，编制适合不同年龄段的心理辅导活动课教材。

2. 学科教学中的心理辅导研究。

(1) 依托“构建自主有效课堂”加强对教材教法的研究，培养学生浓厚的学习兴趣和自主学习的能力。引领学生自主学习和小组合作学习，培养学生良好的创新思维能力。

(2) 开展丰富多彩的学科展示活动，为学生搭建个性展示的平台，创造成功体验的机会。

(3) 提倡学生课堂大胆的质疑、批判，鼓励学生求异、求新。

3. 小学生心理咨询研究。

(1) 做好个案研究工作，每学期确定个别辅导目标后，分别对需要帮助的问题学生校内外进行跟踪研究，写出辅导记录与个案分析。

(2) 发挥每周一句的“心理辅导老师的话”和每月一版的“心灵交融”功能作用。

(3) 建立学生“知心姐姐”工作机制，建立学校、班级“二级”知心姐姐活动小组，实施“知心姐姐行动”，定期召开“知心姐姐”座谈会及时帮助学生度过心理危机。

4. 家庭教育中的心理辅导研究。

(1) 创新家长学校工作，建立学校、班级“二级”家长委员会。

(2) 对一年级新生发放家庭情况调查表，了解家庭教育状况。每学期对全校学生发放“学生心理成长评价表”，实施学生自评和家长评价。

(3) 聘请专家来校进行家长学校“心理健康教育专题培训”，组织家长会，与家长及时沟通交流，组织评选学习型家庭教育活动。

(4) 举行一次大型的“课堂教学开放日”活动，让家长了解孩子的学习生活。

(5) 聘请“中队家长辅导员”到校参与队主题活动，在家校之间建立起立体式的教育网络。

(6) 家长学校开展“个性化辅导”家长咨询，实施以级部、班级为单位的“成功父母成长讲堂”。

5. 教育活动中的心理辅导研究。

(1) 利用每班的班队课，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。

(2) 深化学习力行教育，践行养成教育成果展示。

(3) 开辟校报“心理导航”专版，设“特色教育”、“青苹果”、“点金术”栏目。

(4) 开展丰富多彩的主题队活动，指导学生如何与人交往、怎样与人合作的技巧和方法，提高生活能力，积累生存智慧，促进心理健康。

(5) 创编“校园心理情景剧”，让学生在情境中体验感知，认识自我，发展自我。

6. 教师健康素质的培养。

(1) 成立学校教研团队，举行专题教研活动。

(2) 依托“教师负性情绪的产生原因与自我调节”课题研究，集中心团队力量，聘请专家对班主任及辅导员进行针对性问题培训和互动培训，为教师具体传授排解负性情绪、体验执教幸福感的方法与技巧帮助，教师与专家面对面亲身感受心理成长。

(3) 发挥优秀教师的示范带动作用、骨干力量优势。

一、指导思想：

随着素质教育的进一步深入实施，小学生心理健康教育问题也显得更加突出，本学年，我们要以全面贯彻党的教育方针，全面提高学生的素质为根本目的，在全校学生中开展好心理健康教育。逐步通过多种方式，对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

二、教育目标：

帮助学生认识自己，悦纳自己；学会调控自我，能够克服心理困扰，提高承受挫折、知应环境的能力；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，使用权他们尽快摆脱障碍，增强自我教育能力。

三、开展健康教育的原则：

1、根据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，使用权学生对心理健康教育有积极的认识，使用权心理素质逐步得到提高。

3、关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他的心理健康水平。

4、以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，要把教师在心理健康教育中的科学辅导与学生对心理健康教育的主动参与有机的结合起来。

四、实施途径和方法：

1、加强对心理健康教育工作的领导。

学校成立心理健康工作领导小组，负责规划、组织学校心理健康教育工作的开展，定期研究并解决心理健康教育工作中遇到的问题，定期开展检查和督促，从人员、资金及时间上保证学校心理健康教育活动的积极、有效地进行。

2、加强师资队伍建设

加强师资队伍建设，提高广大教师的心理健康教育水平，是保障心理健康教育正常、有效开展的重要条件。学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与的心理健康教育的师资队伍，学校将为教师学习、培训有关心理健康教育知识提供必要的条件，定期开展知识讲座、案例分析等，把对心理健康教育教师的培训列入学校师资培训计划。

3、优化环境

学校要在开展心理辅导活动的同时，要充分地利利用心理信箱、心理小报、网络、小广播等形式对学生进行相关教育，向师生宣传心理健康知识，针对出现的热点问题及时地疏导。

4、学校教育过程中全面渗透心理健康教育

(1)心理健康教育要与学校德育工作和学生管理紧密结合，学校的德育队伍要明确心理健康教育的要求，掌握心理健康教育的内容、理论和方法，提高自身心理素质，在提高德育工作实施的同时，扎实有效地渗透心理健康教育。

(2) 各科教学要善于从教材中挖掘心理健康教育的内容，进行有机渗透，从知识、意识上循序渐进地教育，帮助学生不断提高心理素质。

(3) 学校要为心理健康教育提供舞台，创设文明健康的校园氛围，为学生心理健康教育创设良好的环境。

5、开设心理健康教育课

积极开设心理健康教育课，普及心理科学常识，帮助学生掌握一般的心理知识，培养良好的心理素质，提高学生的人格水平。

6、开展心理咨询与辅导

学校建立了“心语室”，属学校德育领导小组管理，成立了一支热爱心理辅导的师咨队伍。通过不断完善，使学校心理咨询室能承担以下职责：

(1) 为有需要的学生做团体或个体的心理咨询与辅导，帮助学生解决心理困扰。

(2) 通过心理咨询与辅导，访谈调查与心理测量，建立学生心理档案，及时发现需要给予特别帮助的学生，并且掌握一般学生的心理状况。

(3) 承担及指导其他教师开设心理健康教育课程，帮助教师在教学过程中提高学生心理健康水平的有关知识和技能。

(4) 开展心理健康知识有宣传及普及工作。

(5) 开展升学指导。

7、开展个案研究

逐步建立心理疏导的个人档案，对有心理困惑的学生进行跟踪性的、研究性的个案辅导，并进行具体分析，从而能够确实的解决学生所遇到的问题，帮助他们更加顺利地完学业。

8、积极开通学校和家庭实施心理健康教育的渠道

通过家长学校、家长会、家校路路通等方式，向家长普及心理卫生知识，引导和帮助家长树立正确的教育观念，营造良好的家庭教育氛围，调动家庭和社会的各种力量，共同创建起符合学成长的环境。

9、加强学校心理健康教育的科研活动

为了加强学校心理健康教育的科学性、针对性，学校将要求教师从我校学生的实际出发，以我校学生在成长过程中遇到的各种问题和需要为主题，撰写有关的心得体会与论文，并进行交流，以提高学生心理健康教育工作的实效。

心理健康教育是学校素质教育的重要内容，是学校德育工作的重要方面。对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，悦纳自我，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，增强发展自我的能力。因此心理健康教育要贯彻在教育教学的全过程，贯彻在学校工作的方方面面。

一、指导思想

进一步贯彻落实教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，充分认识心理健康教育对未成年人成长的重要作用，加强对本校心理健康教育工作的组织和管理，面向全体学生，培养其健全的人格和良好的个性心理品质，并助其充分认识和发展心理潜能，促进他们心理素质和其它各方面素

质得到发展。

二、具体目标：

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、适应新环境，以及学习方法、学习兴趣、交友方式方法等方面获得充分发展；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。

三、主要内容：

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活和感受学习知识的乐趣；乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，养成开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主、自动参与活动的的能力。

四、工作措施

1、全员参与，提高师资心理素质。

心理健康教育的主要途径，应是渗透在学校教育的全过程中，在学科教学、各项教育活动、班主任工作中，都应注重对学生心理健康的教育。为此，我们首先要抓好心理健康教育的两支队伍：一是教师群体，二是班主任队伍。通过学习心理健康教育的有关文件和理论知识，组织外出学习、参观等途径，帮助老师树立新观念，重视心理辅导教育。

2、面向全体，开展心理健康教育。

根据心理健康教育的“主体性、发展性、活动性、协同性”等实施原则，我们的心理健康教育要着力于面向全体学生，着眼于学生的未来发展，通过班级各科教学、班集体建设、班级活动、班级文化建设、班级管理以及整合班级内外、学校内外各种教育，实施心理健康教育。班主任要在本学期内组织二次心理健康团体辅导活动。

3、关注个别，重视心理咨询辅导。

对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有关的心理咨询和辅导。班主任和课任教师要关注班内心理上比较特殊的学生，及时进行认真、耐心、科学的心理辅导。辅导者要本着理解、尊重、真诚、同感等原则，协助学生提高其正确认识自我、自我调控、承受挫折、适应环境的能力。

4、结合德育，提高心理健康教育的质量。

心理健康教育与德育工作相结合是学校教育的最佳互补模式。心理健康教育要与思想品德课、健康教育等相关内容有机结合，同时，利用活动课、班队活动等，帮助学生掌握一般的心理知识和方法，培养良好的心理素质。充分利用社区教育资源，建立好学校和家庭、社会心理健康教育的沟通渠道。

小学心理健康教育工作计划篇三

为了让学生了解心理健康的基本知识，帮助学生掌握自我调节、消除心理困惑的技巧，促进家庭亲子关系的沟通以及师生的友好交往，培养儿童健全人格和对环境的适应能力，树立正确的人生观、世界观、价值观，培养“自尊、自信、自强”的信念，使学生能顺利度过在校期间的学习和生活，为今后的学习与工作打下良好基础，在校领导的正确领导和大力支持下，我校正式成立“小学生心理健康教育工作室”。

本学期，心理健康教育工作室将通过宣传栏、“阳光信箱”、“阳光小屋”等宣传方式，扩大心理健康教育工作的影响。吸引更多学生走进心理健康教育工作室，及时与辅导老师沟通交流，提高自己的心理健康水平。

本学期，心理健康教育工作室将设立“心理咨询日”、“阳光信箱”，并制订咨询员值班制度，加强“阳光信箱”管理，落实来信回复制度。每周星期三开一次“阳光信箱”，并指定咨询教师进行信件回复，做到来信及时回复。充分发挥心理咨询的作用，对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。咨询教师在交流中应给予热情真诚的启发引导，让学生将心理不愉快的感受尽情地诉说。充分发挥红领巾播音室“心灵之声”栏目的作用，对学生存在的共性和个性的心理问题进行解答。

本着家校教育协同合作的理念，本学期，心理健康教育工作室将协同少先队大队做好与社区、家长同心共岗的“三位一体”教育网络，积极动员与争取家长的配合与支持，畅通与建立有利于学生发展的理性社会系统。热心真诚地为家长们在家庭教育中出现的困惑提供帮助，并且与教师配合，对相关学生进行疏导，同时帮助改变家长一些不合理的家教观念，使学校教育工作得到全面的稳固。全方位启发学生自己认识自己，自己接纳自己，自己帮助自己，自强自立，健康快乐的成长。

小学心理健康教育工作计划篇四

一、目的：

加强小学生心理健康教育，是适应21世纪竞争日趋激烈，培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，也是针对当前我国小学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实

施素质教育的现实需要。在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，人的乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。

二、要求：

1、各班主任在学习有关心理健康教育理论的基础上，根据教材内容对学生进行心理健康教育。

2、选材要尽量使心理学内容贴近学生生活实际，用一些通俗易懂的例子帮助解释，将身边的现象用心理学观点去分析，以便学生更好地了解、接受心理知识，并在方法上努力做到既实用又便于操作。讲话形式可采用演讲式、说话式、报告式、讨论式等。

3、学习内容要及时记载，学校将每双周二晨会时间定为心理健康教育时间，并在班主任工作手册上作详细记载。

三、内容：

一年级：

第一单元：我上学啦

(1) 阿姨再见 (2) 我不哭 (3) 老师像妈妈

(4) 学校像花园 (5) 我们爱学校

第二单元：我爱学习

(6) 让我告诉你 (7) 我进步啦 (8) 我戴上了红领巾

(9) 学习真快乐

第三单元：这就是我

（10）我给自己画个像（11）我是“白天鹅”还是“丑小鸭”

（12）我爱我

第四单元：妈妈，我能行

（13）让我自己走（14）一人睡觉我不怕

（15）自己的事情自己做

小学心理健康教育工作计划篇五

本学期，我校的心理健康教育是通过完善心理健康教育的组织和工作机制，以学校的工作计划和德育计划为指导，认真贯彻教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》号文件，通过各种形式对不同年龄的学生进行心理健康教育和指导，努力创造条件，帮助和刺激学生健康成长来保证的。

提高学生心理素质，提高学生心理健康水平是教育改革的重要内涵，在国家教委制定的新的中小学德育大纲中，心理健康教育已被明确作为中小学德育的重要组成部分。因此，有必要通过各种方式对学生进行心理健康教育和咨询，帮助他们提高心理素质，改善人格，增强承受挫折和适应环境的能力。

- 1、重视学生心理咨询，做好学生心理咨询，做好个案咨询和登记工作。
- 2、重视心理咨询室的日常建设，努力发挥心理咨询室的作用，进一步做好全校的宣传、动员、普及和教育工作。
- 3、重视学生心理团体辅导。

4、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。

5、讲授家长心理健康知识。

6、充分利用班会加强学生心理健康教育。（每学期至少有两次以心理健康为内容的主题小组会议）

1、学习心理和智力发展指导。

(1) 帮助学生了解自己，了解他们的潜力，激发他们的学习信心。

(2) 引导学生形成强大持久的学习动力。

(3) 引导学生养成良好的学习习惯。

(4) 学习策略指导，包括阅读、记忆、思考、解决问题、自己监控等策略。

(5) 特殊时期的学习心理调节。比如比赛和入学考试前夕。

2、情感、情感与情感教育。

(1) 了解情感丰富的多样性和多变性。学会了解自己和他人的情绪。

(2) 掌握适当的方式和合理的方式来控制、表达和发泄情绪。

(3) 学会如何保持积极的情绪。

3、坚强的意志和教育承受挫折。

(1) 培养毅力和毅力。

(2) 培养学生果断的良好习惯。

(3) 培养学生良好的自制力。

(4) 引导学生正确对待挫折和困难。

4、自己意识、人际交往、性教育。

(1) 学会正确认识自己，接纳自己，尊重自己，相信自己。

(2) 学会正常的人际交往，与同学、老师、家长关系良好。

(3) 正确认识性别差异，接受发展过程中的身体变化，正确认同性别角色，与异性同学保持正确的沟通心态。

5、人格培养教育。

(1) 引导学生树立发展健全人格的愿望和动力。

(2) 注重学生自己人格的教育。

(3) 重点辅导有人格障碍的学生。

4、学校心理健康教育的途径。

(1) 心理咨询。每个月的最后一周，班主任根据班级的具体情况，利用班会课开展心理活动课。

(2) 心理咨询室。逐步开辟精神家园，接受个别学生或团体辅导。心理咨询室逐渐有专职教师负责，固定开放时间和固定场所。

(5) 引导家庭开展心理健康教育。

小学生心理健康教育仅靠学校实施是不够的。从更重要的意义上说，小学生的心理健康教育主要靠家庭教育，因为家庭是学生的来源和归属，小学生的心理健康应该归功于此。因

此，学校和家长应该高度重视小学生的心理健康教育。我们利用家长会等方式向家长提出不懈的建议，引导家长对小学生进行心理健康教育。

(6) 指导小学生进行自己心理健康教育。

引导小学生学习简单有效的自己心理健康教育方法；

a.学会放松。要让小学生知道紧张是一种正常的心理反应，他们可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、锻炼身体、听音乐、唱歌、阅读和睡觉来调节和放松。

b□与人交谈。要让小学生知道有问题，学会求助，可以找学校的老师和心理咨询师谈谈；可以和家里长辈亲戚朋友聊聊；在社会上，可以有可以倾诉的人，比如心理咨询电话等。无论什么时候，你都可以和人交谈。学会与人交谈会让你受益终生。

c□学会写日记或周笔记。小学生要学会用笔自言自语，用文字描述精神轨迹，对心理健康成长有很大帮助。老师和家长要尊重孩子的隐私，在自己允许的情况下打开日记。小学生不用太担心自己的内心秘密被别人知道。他们应该学会对别人和自己开放。

基于成长重于成就，成人重于人才的理念，我们所有的教育者都全心全意地投入，重视小学生的自己心理健康教育，利用一切资源开展小学教育。

小学心理健康教育工作计划篇六

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。小学心理健康教育是根据学生身心发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展和素质全面提高

的教育活动。是全面推进素质教育，培养高素质人才的重要环节。因此，对小学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务，也是我校今后工作面临着新的课题。为了更好地开展学生心理健康教育，特制定我校20xx学校心理健康教育工作计划，具体安排如下：

我校的心理健康教育工作，将以《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以提高教师的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校心理健康教育研究工作，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态，并在学校管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，积极建立和谐的人际关系。提高学生对校园生活的适应能力，关心爱护学生，培养他们活泼、合群、乐学、自主的健康人格。

（一）以人为本、关注差异，促进教师的心理健康和学生的人格健全。

社会的发展与变革以及基础教育的改革与发展的不断深化，无疑给教师的心理和行为带来了巨大的影响。如何帮助教师应对社会和教育的改革与发展的新挑战，排除消极心理，优化心理状态，提高心理承受能力，已经成为学校必须重视和关注的问题。各校要提高认识、更新观念，加强对教师的人文关怀，定期组织教师学习心理健康常识，指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态，并在学校管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，积极建立和谐的人际关系，努力为教师的工作、生活和学习提供支持性的心理环境。同时，要进一步深入贯彻《中共中央国务院关

于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，采取切实可行的措施，把心理健康教育作为实施素质教育的着力点和提高德育工作实效的突破口，着眼于每个学生健全人格的培养和心理潜能的开发，不断促进学生的健康成长。

（二）立足实际、创造条件，努力开展好学校的心理健康教育工作。

我们应充分认识开展好学校心理健康教育工作的重要性，立足学校实际，注意贴近学生生活，发挥学校优势，争取家庭和社会的配合，全方位、分层次、多渠道地开展心理健康教育工作，力求在范围上有所拓展、在形式上有所创新，努力提高学校心理健康教育的科学性、规范性和实效性。如举办专题心理辅导讲座、设计主题教育活动、优化班级心理环境、活动课，并利用学科教学、班队会、家长会等途径对学生及家长进行心理健康教育的渗透与宣传。

（三）加强学习、借鉴经验，大力开展心理健康教育实验研究工作。

我们应积极参加上级组织开展的专题师资培训、活动课观摩、案例论文评选、经验交流等活动，不断提高学校心理健康教育工作水平。各校也应围绕新课程改革这个中心，以新课程环境下学校心理健康教育的实践探索为主要内容，以课题研究为载体，加大实验与研究的力度，积极探索切合学校实际和学生特点的心理健康教育模式，努力构建良好的学校心理健康教育的运行机制。如心理咨询、开展个案追踪研究、组织学生参加社会实践活动等等。创造条件把心理健康教育作为校本课程，进一步开设心理健康教育课。