

心理健康工作计划以及工作内容(优质5篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。那么我们应该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

心理健康工作计划以及工作内容篇一

一、 指导思想：

根据高中生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高。特别要注重提高其正确认识自我、自我调控、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，并助其充分认识和发展心理潜能。并关注少数有心理疾患的学生，重视对其进行心理疏导和矫治。

二、 教育目标：

- 1、学校心理咨询室的内部设施进一步完善，配备相应的适合高中生年龄特点的书籍、报刊、活动器材等。
- 2、建立好学生心理档案。
- 3、完善咨询工作制度。从不同年级、学生开展好心理健康教育。
- 4、建立学校、家庭、社会心理健康教育的沟通渠道，优化育人环境。
- 5、出好心理小报。使其成为沟通学生、老师、家长的桥梁。

三、领导机构：

（一）领导小组 组长：陈国旺（校长）

副组长：黄向辉（副校长）

（二）心理辅导教师： 陈维义 商冬洁 孙阳

四、具体措施：

（一）面向高一年级的心理辅导课：以预防和促进发展为目标，对全体学生开展心理健康教育，帮助他们形成正确的自我意识，良好的人际关系，情绪的识别和控制，以及应付挫折和解决问题的能力，从而提高他们的社会适应能力。

（二）心理健康知识宣传：主要目的在于加强全体学生和家长以及老师对于心理健康重要性的关注，特别是学生。主要采取心理讲座、心理版报、心理征文、心理电影、心理信箱等的推广形式，强调趣味性和实用性。

（三）学生心理咨询方面：

1、心理咨询室的改造：为每位来访者营造舒适、安全、自由的咨询氛围。

2、心理咨询的科学化、规范化、专业化：包括咨询预约，咨询室座位安排，一次咨询时间的控制，咨询记录的保存归档，咨询内容与过程的保密性，诊断评估的谨慎性以及与来访者关系各个阶段的把握等。

3、个别严重案例的分析与研究：针对个别症状较严重、情况较不稳定的来访者，根据其症状特点设计长期有效的治疗方案，并定期进行随访复查。

4、健全学生心理档案：在心理教育与心理咨询的积累基础

上，进一步为每位来访的学生建立完整的心理档案。

（四）学校心理学与教育心理学方向的科研：主要针对学生日常生活学习中存在的问题，以及日常心理课教学中发现的问题，选择性地立项；同时，积极与周边高中校建立长期稳定的合作关系，共同为学生心理健康教学事业的发展以及学生心理的研究而努力。

（五）积极配合德育处各项工作，加强与各位班主任的交流与沟通等。

心理健康工作计划以及工作内容篇二

未来人才不仅要掌握现代科学技术，有较全面的能力，而且要有强健的体魄，健全的人格，健康的心理素质。“健康不仅是没有身体缺陷和疾患，还要有完整的生理和心理状态与良好的社会适应能力。”生理与心理都健康，才是真正意义上的健康。心育是各育的基础和中介，在素质教育中处于重要位置。学校心理健康教育是发展性、预防性的教育，教育的重点在于培养学生健康的心理素质。中小學生肩负着培养跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，心理健康教育是小学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

二、任务与重点

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、择业、交友等方面获得充分发展，以努力提高全体学生心理素质和人格水平。这是基本任务和工作重点。

2、对于少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有效的心理咨询和辅导。对于极少数有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转送到医学心理诊治部门。

三、方式与途径

心理健康教育旨在普及心理科学常识，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。除了在校本课中已安排的心理健康教育内容外，还要通过心理健康教育专题讲座、图片展、教育影片等对学生进行教育，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，发挥本课程的辐射作用。

开设简易的心理咨询与辅导。心理咨询与辅导是配合心理教育，达到学校心理健康教育整体目标的重要途径。

四、教学内容分析

按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个素质教育培养目标，从生活心理辅导、学习心理辅导和人格心理辅导三个方面安排内容。通过故事、事例、活动让学生感受学习，为提高学生心理素质提供良好的教育。

五、教学目标：

结合教学内容，在教学活动中，让学生对本学科产生兴趣，培养学生养成良好习惯。帮助学生确立正确的自我意识，树立人生理想和信念，形成正确的世界观、人生观和价值观；培养创新精神和创新能力，掌握学习策略，开发学习潜能，提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑；正确认识自己的人际关系状况，培养人际沟通能力，促进人际间的积极情感反应和体验，正确对待和异性同伴的交往，知道友谊和爱情的界限；帮助学生进一步提高承受失败和应对挫折的能力，形成良好的意志品质；在充分了解自己的兴趣、能

力、性格、特长和社会需要的基础上，确立自己的职业志向，培养职业道德意识，进行升学就业的选择和准备，培养担当意识和社会责任感。

六、具体教学工作安排：两周一节课

开好心理健康活动课，是对学生进行心理健康教育的主渠道，本学期我将在总体把握学生心理素质培养发展方向的前提下，以学生年龄特点为主线，突出心理知识、心理训练的系统性，有目的、有步骤、分层次，由浅入深、由易到难地对学生进行心理健康教育，在活动中完成心理基本知识传授、心理素质培养和心理学素质实践的任务，特别强调“重活动、重训练、重实践”让学生学会一些调适自身心理的方法、技巧，以学生心理素质的真正提高为宗旨。

心理健康工作计划以及工作内容篇三

1、开课时间：按照上级教育部门的要求，根据学校的具体情况和高三学生的实际需要，心理辅导课安排在每天的第6、7节课进行，每班均每周0.5课时。

2、开课内容：根据高三年级学生的学习生活实际和心理发展特点，授课内容主要安排了：

a激发潜能：情绪调节；

b作战策略：学法辅导；

c轻装上阵：考试焦虑的调节；

d灵活作战和决胜高考；

e考前应考技巧辅导；

f择业心理辅导等内容；

g团体辅导。

3、心理测试：为了让学生清楚地知道自己的焦虑程度是否严重到了影响考试成绩和神经功能的地步以及准确地把握自己在考试焦虑方面存在的问题，找出导致个人考试焦虑的主要原因、抓住考试焦虑的主要表现，对自己的心理状态有更客观、准确的认识，准备为学生安排考试焦虑自我检查、考试焦虑原因和表现自我检查两项心理测试，并当堂给予学生反馈结果。

4、团体辅导：为每个班考试焦虑程度相对较高的学生开设团体心理辅导课。

二、心理辅导工作开展情况

这学期根据高三学生调节考试焦虑的实际需要，主要开展的是面谈辅导。

1、咨询时间：周一至周五15：00——16：30，周日全天。

2、为每一位来访的学生制定相应的咨询计划并建立心理咨询档案。

3、信件咨询：公布“知心姐姐”信箱以及“心灵驿站”电子邮箱，随时为学生解决学习和生活中遇到的问题。

三、开展多种形式的心理健康知识宣传

1、定期推出心理健康小常识宣传板。

2、在校园广播中开设《心理导航》栏目。

3、在校报上开辟《心语折光》专栏。

4、充实校园网心理健康网页的内容。

心理健康工作计划以及工作内容篇四

心语润心田，阳光满校园，我校心理健康教育工作在市教育局的领导下，坚持以教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，深入贯彻学习《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》和中共中央宣传部、教育部《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》精神，从无到有，从有到常态，将心理健康教育工作纳入学校工作总体规划，服务学校中心工作，用先进德育思想作指导，推进了我校教育教学向纵深发展。

一、完善组织建设，为心理健康教育提供保障

1、成立领导小组，认识统一，分工明确

我校成立了心理健康教育领导小组，由校长担任组长，负责该项工作的领导、组织与管理，副校长__，副教导主任__担任副组长，负责心理健康教育的具体实施安排和资料收集，大队辅导员与学校行政分别负责协调安排心理健康教育相关活动，__为心理辅导室“阳光苑心语小屋”兼职负责人，蔡菊娥等24位取得__省心理健康教育教师合格证的老师轮值心理健康辅导室的心理健康教育，各班班主任、中队辅导员协助心理健康老师对学生进行辅助性的心理辅导工作。

2、重视“心育”，将相关内容纳入学校总体工作目标

学校为全面推进素质教育实施方案，以努力培养人格自尊、自强自立的合格人才为指导思想，以成功教育理论为指导，以服务每个学生为目标，既注重学生“成才”，更注重学生“做人”，将心理健康教育作为学校德育教育的重要内容，

将“成人与成才，齐头并进”作为学校的育人目标。历年来，我校德育工作目标、措施中都将心理健康教育作为不可分割和舍弃的重要部分，努力将心理健康教育工作渗透到常规工作、团队工作和学校重大活动中去。

每学期初，学校行政班子都将对心理健康教育工作作出具体布署；学期结束时安排老师就心理健康教育工作进行交流总结。平时的健康教育工作则给予了人力、物力、时间上的保证，做到切实抓好细节的落实。__年学校在教育教学极度紧张的情况下挤出了2万元作为教师参加心理健康教育培训经费，并给予报销车费及伙食补贴。同时为心理健康辅导室进行装修，配备电脑等器材。

3、完善的制度，确保开展心理健康教育工作的基本前提

学校进一步完善了心理健康工作的规章制度。有《学校心理健康教育计划》《心理健康辅导室工作制度》《心理健康教师工作职责》，并为全校一千多师生设置了心理辅导室。__至__学年主要由__老师负责。心理辅导室工作在不断的实践中摸索着改善。在初步探索后，发现由于我校学生数多，心理辅导室来访学生量大的情况一个人的工作量不足以应付该工作，在__年九月开始执行了《心理辅导室轮值制度》，由取得相应心理健康教师资格证的24位老师，轮流做班心理辅导室，接待来访学生，处理学生来信等学生心理健康问题。并制定了定期出版的心理健康小报《阳光心语》和固定的宣传栏《心育之窗》。《阳光心语》为四开小报，分为“刊首寄语”“心理测试”“心理知识”“心理故事”等栏目，宣传心理健康教育知识，针对一些普遍存在的问题进辅导。如第七期针对期末考试即将来临，学生对学习成绩普遍担忧的情况，本期的《阳光心语》就登了《给成绩不理想的同学的一封信》在开学初期针对新生适应新环境问题就登了《新生如何适应新环境》的文章。《阳光心语》小报分发到各办公室及各个班级。将学校将心理辅导室辅导教师进行的咨询辅导工作按一定标准计算了相应的工作量，同时依托班主任，

结合家长学校、社区，以各种心理健康教育活动为载体，全体教师共同参与开展心理健康教育工作，心理健康教育工作取得了比较显著的成效。

二、抓心理健康教育教师队伍建设，提高教师心理辅导能力

1、接受专业培训，遵守职业道德

我校领导班子很是重视学校心理健康教育工作，__年三月份参加“__市心理健康教育工作现场会暨学科渗透心理健康教育工作课题会后，就着手筹划学校的心理健康教育师资队伍，选派了25名老师参加了__师范大学主办的__省心理健康教育教师的培训。学校现有25名心理辅导教师，其中四位获省心理健康教育教师a证，21位获省心理健康教育c证。她们具有良好的心理健康教育常识，具备科学的心理辅导技巧和方法，并且严格遵循心理健康教育原则和方法，遵守职业道德。学校大力支持教师外出参加各种心理健康教育会议和活动，让心理辅导教师通过积极和专家请教，同仁交流，不断增进对心理健康教育的理解，增强实践能力，积极推动了我校心理健康教育的开展。

2、培训学习，为更好地进行心理健康教育创造条件

我校还定期在业务学习中组织教师学习心理学知识和先进的教学理念，引导教师了解心理学在教育中的前景和价值，学会自我情绪的调整和与学生沟通、帮助学生心理调试的技巧。__年9月__老师在全体教师会为老师们做了题为《心语润心田，阳光满校园——谈我校心理健康教育工作》的讲座；__年3月又邀请了__广播电视大学校长，国家心理三级咨询师吴递峰为教师们做了题为《中小学教师心理健康问题的现状、成因的分析及改善途径》的专题报告。__年10月结合麻沙长坪片际教研活动__老师又为完小及教学点老师进行《做孩子们喜欢的老师》的讲座。这些讲座受到了广大教师欢迎，提高了教师对心理健康的认识和重视，推动了我校心理健康教育全

面、深入、切实的开展。同时我校本着“以人为本，以学求实”的观念，征订了《中小学心理健康教育》等有关杂志，鼓励教师选择自己适用的心理学材料，供全校老师学习使用。使教师们有了基本的知识储备，从而为更好地进行心理健康教育创造了条件。

3、营造良好的工作环境，不断提高教师心理健康教育的实践能力

开展室内外拓展训练，维护和调适教师心理，另外，学校还创造条件带领教师到心理健康教育工作开展好的学校进行参观、学习，使教师们学到了先进的方法，坚定了进行心理健康研究的决心和信心。结合教研活动开展观摩心理活动课等，__年四月结合我中心校教研开放周活动，__老师进行了心理健康辅导课《男孩，女孩》的教学观摩研讨，以点带面，以新的理念引领学校心理工作的深入开展，不断提高教师心理健康教育的实践能力。

三、重视心理健康教育教学工作，塑造学生健康人格

结合文件要求，因地制宜制订教学计划。

我校按市教育局文件规定，开设了心理健康教育活动课。课程设置在1-6年级，课程内容包括了心理健康和心理咨询知识普及等。有时课程不仅局限在课堂内，而是由课堂向外延伸，例如师生情谊这节课中，设置机会给学生采访任课老师，同学不同程度地感觉老师比自己想象中要可爱。有些学生对老师的印象大为改观。老师也觉得通过此次活动和学生的感情更为融洽。每个心理健康教育老师每学期除了做好个别心理辅导工作外，至少得上一节心理健康教育活动课或是结全自己的学科上一节心理健康教育渗透课。并像其它学科一样备课进入常规化管理，教案上传至学校服务器。两年来，我校教师执教了学科渗透课。典型的有语文《体验真情，珍爱生命》《唯一的听众》体育渗透课《障碍跳》数学渗透课《确

定位置》《比例的意义与基本性质》《统计》心理辅导课《给厌学开处方》《情绪与健康》《学会战胜挫折》《快乐伙伴》等。

心理健康工作计划以及工作内容篇五

我校本学年按照规范、创新的原则，全面开展心理健康教育，发展学生心理素质，以培养健康的和适应现代社会需要的人格为目的，积极推进新课程改革的进程；努力使之成为加强和改进学校德育工作的重要途径之一。把此项工作纳入学校整体工作计划，以务实创新的姿态，在以前开展工作的基础上，巩固、发展，稳步推进。为使我校心理健康教育工作扎实有效地开展起来，特制订本计划：

一、指导思想

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、具体工作

1. 集体辅导。班主任利用班会，根据本班的实际进行心理健康教育，为学生提供全面地帮助，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。另外，对一些共性问题，由心理辅导老师进行集体心理健康辅导。

1

2. 心理咨询室。心理咨询室定期向学生开放，在关注特殊学生的基础上，针对来访学生、班主任老师、家长所提出的生活、学习、人际交往、情绪情感、自我意识发展、亲子沟通、子女教育等诸多方面问题开展心理咨询与个别辅导，给予引导与帮助，帮助学生解决心理困扰、提出有效建议。

3. 专题讲座

分年级举办心理健康教育专题讲座，有步骤、有计划地开展一系列有针对性的心理讲座，为同学们切实解决一些问题。如“什么是健康的心理”、“考试情绪的调适”、“中学生人际交流”等辅导。

4. 指导家庭进行心理健康教育

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，学生心理健康最后要归结于此。因此，学校、家长应该合力重视学生心理健康教育，我们利用多种途径，坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展学生家庭心理健康教育。

计划的制定只是干好这项工作的第一步，关键是要在实践中不断调整，重实效，看成果，总之通过心理辅导，我们要努力让每一位学生都能健康成长。