

2023年心理健康教育培训计划 中小学学生心理健康教育培训计划(汇总5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。什么样的计划才是有效的呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

心理健康教育培训计划篇一

201x年11月27日，我有幸参加了台山市中小学心理健康教育培训。这是我从教以来第一次参加心理健康培训，简单了解了班会课和心理课的各自的特点及作用。培训的主要内容是：上午，现场聆听了税其琴和罗秋玲两位老师的心理课——《向着目标奔跑》；然后是由袁安青副校长主持的心理沙龙——心理班会课与主题班会课，主要成员都是台山市专职心理教师（陈美珠、李婷、黄民盼、陈彩乔四位老师）。下午，陈美珠做了题为《班级管理中的心理效应》的专题讲座，以及由李婷老师主持的团体辅导课《心灵牵手——人际沟通团体辅导》。

税老师通过游戏让同学们明白了目标在生活、学习中的重要性。然后逐步引导学生根据自身实际该如何制定切实可行的目标，以及怎样才能实现各自的目标，然后将任务细分到每学期、每月甚至每周再到每一天。整个流程思路清晰，节奏把控很长到位。获得了大家包括专职心理教师的一致好评。袁安青副校长主持的心理沙龙更是将培训活动推向了高潮，由台山市专职心理教师对税其琴和罗秋玲两位老师的心理课进行了一个简单的点评并提出了宝贵的建议；然后几位专职心理老师各自谈了对班会课和心理课的理解，也让我们参训教师大开眼界，不虚此行。

下午给我印象较深的'是由李婷老师主持的团体辅导课，除了游戏本身新颖，具有很强的吸引力外，还有我们几位专职心

理教师分工明确，密切配合，使得同学们在整个参与过程中都是异常兴奋、激动而且呈现出来的也一种是相当放松快乐的一个体验过程。同学们到最后都还意犹未尽，笑容满面地离场了。

本次培训对我也有点小小的启发：我们要用发展的眼光，去对待他们，去挖掘学生身上长处，作为教师要努力使教育适合学生的个性特点；如果教师能有意识地运用心理健康教育知识对学生进行心理健康教育，其影响会更加深远。因此在教育中要灵活运用各种教育策略，才能取得良好的效果。

心理健康教育培训计划篇二

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。教师和家長要尊重孩子的隐私，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康教育，促进全体学生的健康发展。

本学期我校心理健康教育工作，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以学校的工作计划、德育计划为指导，认真贯彻执行教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，通过多种形式对不同年龄层次的学生进行

心理健康教育和指导，努力创造条件辅助和激励学生健康成长。

心理健康教育培训计划篇三

加强小学生心理健康教育是适应21世纪日益激烈的竞争，培养数亿高素质劳动者和数千万适应现代化要求的专门人才的必然要求。进一步提高我国小学生的心理素质，实施素质教育也是现实需要。在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，乐观、进取、坚韧等个体心理素质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。

1. 每位班主任在学习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. 在选材上，要尽量使心理学内容贴近学生的实际生活，用一些通俗易懂的例子帮助讲解，从心理学的角度分析身边的现象，让学生更好地理解并接受心理学知识，在方法上力求实用，易于操作。演讲形式可以是演讲、演讲、报告、讨论等等。
3. 学习内容要及时记录。学校会将每对周二的早会时间设定为心理健康教育的时间，并在班主任工作手册中做详细记录。

一年级：

第一单元：我去上学

(1) 再见阿姨

(2) 我不哭

(3) 老师像妈妈

(4) 学校像一个花园

(5) 我们热爱学校

第二单元：我喜欢学习

(6) 让我告诉你

(7) 我取得了进步

我戴上了一条红领巾

(9) 学习真的很快乐

第三单元：这是我

我画了一幅自己的画

(11) 我是“白天鹅”还是“丑小鸭”

我爱我

第四单元：妈妈，我能做到

(13) 让我自己去

我不怕一个人睡觉

(15) 自己做自己的事

心理健康教育培训计划篇四

1、学校选派二位教师参加市教师进修校的首轮培训，学习有关的心理健康教育理论知识。

2、校本培训主要由参加了首轮培训的教师承担。

主要采取听讲座，研究讨论、自学和实践的方式，以及开展心理健康教育辅导活动，撰写心理健康教育辅导个案。

心理健康教育培训计划篇五

根据教育部《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的定》和《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，我们继续通过各种渠道开展小而多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获得心理健康的初步知识，促进学生人格的健康发展。

总目标：培养和造就具有良好的文明习惯、学习习惯、生活习惯、劳动习惯和卫生习惯、坚韧不拔、自力更生、强烈的爱国主义和社会责任感、做人能力、知识创新能力、从容应对未来挑战的高素质人才。

具体目标：

1、能经常“警句”——一定要“守信用”、“守时”，消除嫉妒，言行一致，忠实可靠，充满自信，能正确对待自己的学业成绩，勤于思考，不甘落后，走上成功之路。

2. 让学生明白什么是真正的友谊，男女生之间如何沟通好，如何与老师和同学保持密切的情感联系，有集体荣誉感，掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力。

3. 让学生在遇到困难和挫折时知道该怎么办，自觉控制和改变不良行为和习惯，锻炼毅力，培养灵活应对的个人性格，初步学会休闲，提高自我保护意识。

4. 通过心理健康教育帮助学生学会调整。帮助学生学会正确

对待自己，接纳自己，化解冲突情绪，保持个人心理的内在和谐。纠正学生的问题行为，培养适应学校和社会的正确行为，消除人际交往中的障碍，提高人际交往质量。

5. 通过心理健康教育，引导学生认识自己的. 潜能和特长，确立有价值的人生目标，发挥主动性和创造性，追求高质量、高效率的生活。

三，教学内容

1. 树立坚强的意志——教育坚强的意志，宽容挫折。

(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。

2. 浇花友谊-自我意识，人际交往教育。

(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。

3. 迎接新挑战——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) 注重学生自我人格的教育。

(3)重点辅导有人格障碍的学生。

福尔特

- 1、坚持以人为本，根据学生心理的特点、胜利和发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展。
2. 立足教育，注重引导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实用性和有效性，面向全体学生，关注个体差异，以学生为本，尊重和理解学生。
3. 提高全体学生的培养质量，充分开发其潜能，培养学生乐观向上的心理素质，促进学生人格健康发展。
4. 为少数有精神障碍或精神障碍的学生提供科学有效的心理咨询和指导，使他们尽快摆脱障碍，改善心理健康，增强自我教育能力。