

2023年健康乐跑班会教案(精选9篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

健康乐跑班会教案篇一

四年级一班

一、指导思想

心理健康教育是提高中学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展，他们在学习、生活等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题，因此加强中学生心理健康教育，提高中学生心理素质，培养中学生健全人格，具有十分重要的价值和意义。

二、班级现状分析

我班现有44名学生，其中男生25人，女生19人。调查中发现，许多学生虽然在总体上不表现出明显的心理问题，但在某些方面却存在着不同程度的心理障碍或者不适应。从性别来看，女生的心理健康状况好于男生；从成绩来看，成绩中上等的学生心理健康整体状况较好，而成绩较差的学生存在一定的心理健康问题。

三、工作目标

- 1、对全班学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，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。

2、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访谈和辅导，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。

四、采取的措施

1、结合班级管理。本学期，我要利用班会活动时间，为学生开展心理健康辅导活动。引导学生在正确认识自我、了解自己的情绪、主动负责、学会尊重、善于自制、提高耐挫力、开拓进取等方面开展讨论和交流活动，帮助学生构建积极的自我观念，促进学生知、情、意的和谐发展。

2、结合学科教学。通过心理课程的学习，将先进的教育理念和科学的学习策略与方法有机地渗透到日常教学活动中。充分挖掘教材中蕴涵的心理教育资源和有利因素，创设民主和谐的课堂心理气氛，有效开发学生的潜能，优化教与学的过程，促进学生学会学习、学会思考。自觉维护学生的身心健康，关注学生全面、和谐地自主发展。

3、营造良好的班级文化氛围。在全班同学的参与下，制定了我们的班风、班训、班规，力主在班级中形成一种团结进取、诚实健美、自立自强的班级文化氛围。通过班训、班规，对培养学生良好的心理品质具有极其重要的作用，学生以其为自己的座右铭，不断勉励自己、完善自己、充实自己，相信通过这些活动的开展，将对形成学生良好的心理品质起着积极的作用。

五、对本学期的期望

希望通过班级的心理健康辅导，既能提高学生学习的兴趣，养成良好的学习和生活习惯，又能培养学生团结友爱，关心同学，热心助人，知难而上的好品质。

健康乐跑班会教案篇二

根据《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》和教育部《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，通过各种途径继续认真开展小型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，促进学生人格的健全发展。

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，具有坚忍不拔的意志品质，自立自强的生存、生活能力，有强烈的爱国意识和社会责任感，会做人，会求知，会创新，能从容迎接未来挑战的高素质的人才。

具体目标：

- 1、能够经常对自己进行“警句长鸣”——一定要做到“守信”与“守时”，消除嫉妒心，言行一致，表里如一，充满信心，能够正确对待自己的学习成绩，勤于思考，不甘落后，走上成功之路。
- 2、使学生明白什么是真正的友谊，男女同学间怎样进行交往好，如何同老师、同学保持密切的感情联系，有集体荣誉感，并掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力。
- 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、通过心理健康教育，帮助学生学会调适。帮助学生学会正确对待自己、接纳自己，化解冲突情绪，保持个人心理的内部和谐。矫治学生的问题行为，养成正确的适应学校与社会的行为，消除人际交往障碍，提高人际交往的质量。

5、通过心理健康教育，引导学生认清自己的潜力与特长，确立有价值的生活目标，发挥主动性、创造性，追求高质量、高效率的生活。

1、立下坚强意志与耐受挫折的教育。

(1) 培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2) 培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3) 培养学生良好的自我控制力。

(4) 引导学生正确应对挫折与困难。

2、浇灌友谊花——自我意识、人际交往教育。

(1) 学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。

(2) 学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。

(3) 正确认识性别差异，接受发育过程中的身体变化，正确认同性别角色，同异性同学保持正确的交往心态。

3、迎接新挑战——人格养成教育。

(1) 引导学生树立发展健全人格的愿望与动机。

(2) 注重学生的自我人格养成教育。

(3) 对有人格障碍的学生进行重点辅导。

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，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，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。

健康乐跑班会教案篇三

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。

我班现有37名学生，其中男生21人，女生16人。调查中发现，许多学生虽然在总体上不表现出明显的心理问题，但在某些方面却存在着不同程度的心理障碍或者不适应。从性别来看，女生的心理健康状况好于男生；从成绩来看，成绩中上等的学生心理健康整体状况较好，而成绩较差的学生存在一定的心理健康问题。

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。

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。

3、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。

1、学习适应问题，主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等。

2、情绪问题，主要指影响学生正常生活、学习与健康成长的负性情绪问题。

3、常见行为问题，主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、胆怯等。

1、利用家长会向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长的配合，共同关心学生的心理健康教育。

2、上好心理健康教育课。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。

3、开展心理咨询与辅导。要多和学生沟通，发现问题，及时疏导。

4、结合教学内容，在教学活动中，让学生对各门学科产生兴趣，热爱学习。

健康乐跑班会教案篇四

1、对全体孩子开展心理健康教育，使孩子不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养孩子健全的人格和良好的个性心理品质。

2、对少数有心理困扰或心理障碍的孩子，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。

3、要以面向全体孩子为主，个别辅导为辅，让心理健康教育真正进入课堂，在课堂教学中要有别于其他学科的教学方式，

主要是通过活动让孩子获得心理体验来改变自己的观念。

1、各班主任根据幼儿园的心理健康教育工作计划以及本班幼儿的实际情况，有计划、有实效、有目的地在晨间谈话、健康、社会的教学领域中融入心理健康教育内容，平时有重点地对本班幼儿进行个案分析、观察记录。

2、要求班主任教师在平时的工作中注意开展心理健康教育方面的辅导实践，并及时积累经验和整理、收集相关的辅导资料，以达到促实践求进步的效果。

陈鹤琴先生认为：“儿童离不开生活，生活离不开健康教育”心理健康是人的内心世界与客观环境的平衡，是自我与他人的平衡，因此要从幼儿的生活中开始进行正确的教育，首先，体察幼儿的内心感受，真诚地给予幼儿心灵慰藉是的心理健康教育，其次，满足幼儿心理安全需求，消除“焦虑”这一许多心理问题的根源，最后，引导幼儿换位思考，多为他人着想，融洽人际关系。

“健康”需要幼儿园核家庭的共同努力，因为日常健康行为教育的全部内容都会的家庭生活中体现，没有家长的支持，日常健康行为教育不可能真正有效，只有坚持不懈，家园配合，健康教育的效果才能真正得到体现，孩子才会真正健康起来。

健康乐跑班会教案篇五

依据学部的德育工作的宗旨，认真贯彻教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，提高学生的心理健康水平，促进学生心理健康发展，推动学部心理健康教育工作。

1、提高学生认识，树立健康心理从小培养的信念

根据小学生的年龄特点和小学教育的基本任务，小学阶段的

心理健康教育主要是发展性的、预防性。因此，培养学生正确的人生观和价值观，树立健康心理从小培养的信念，享受阳光的生活；提高其自我成长、社交能力、乐于求索的精神，尤为重要。

另一方面，纠正人们把心理健康教育混同于神经病、心理治疗的偏见，提高学生主动学习，主动参与、主动提高的积极性，促进其正面、健康、快乐的心理成长历程。

2、初步建立学生心理健康档案，关注弱势群体

学校心理健康教师建立校一级的学生心理健康档案规范、框架和措施；各班主任和任课教师在统一培训的基础上，结合本班和本学科特点，初步建立学生心理健康档案，尤其要关注弱势群体，建议从几个学生开始，注重纵向追踪、分析和指导，增强心理辅导的针对性和有效性。

3、开展内容丰富、形式多样的心理健康教育活动

开展内容丰富、形式多样的心理健康教育活动，通过多种途径、多种形式把心理健康教育渗透在课堂、游戏、生活之中，在学习生活中发现、分析和解决心理健康教育问题，把抽象的概念具体化，把枯燥的培训趣味化，发挥心理健康教育自身的优势，促进学校整体工作的开展。

（一）、心理咨询

1、个别咨询：对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有关的科学的心理咨询和辅导。形式有面对面咨询、电话咨询及书信咨询等不同方式。

2、团体辅导：针对不同年级，不同学习阶段的主要问题及新生、违纪生、毕业生等特殊群体的不同问题实行阶段性的教育辅导，开展教育性的活动。

（二）、心理健康教育

1、课程辅导形式：针对学部的实际，制定教学计划，详细安排教学内容。以活动课为主要形式，塑造美丽心灵为主题，全面培养学生的良好的心理品质。

2、心理健康教育专题讲座形式：不定期的以塑造美丽心灵为主题讲座，营造学校的良好氛围。

（三）、完善学生的心理档案

及时有效地做好资料收集工作，个案研究的搜集整理工作和个案跟踪研究工作。心理档案的建立和完善不仅可以让老师掌握所教学生的情况因材施教，也可以及时发现个别存在的心理问题的学生并加以辅导，使其得到有效地帮助。

（四）、家校通行

积极与家长进行沟通，及时反馈学生在校思想及行动，并与家长配合，共同解决学生的问题，也让家长意识到家庭教育的重要性，做到家校通行。

（五）、充分利用宣传栏和黑板报进行心理健康知识的宣传。

健康乐跑班会教案篇六

二、学期工作计划安排

（一）、领导小组

组长：吴汉刚

副组长：肖秋掌

成员：心理健康咨询教师、各班级班主任

(二)、具体实施方案

1、继续做好学生日常的心理咨询与指导工作

(1)、做好学生日常的心理咨询服务工作，每天开放心理咨询室，做好学生的来访接待和咨询工作。对于问题较明显的学生，坚持个案的跟踪，及时与家庭联系。

咨询途径：学生自愿前往咨询(团体咨询为主)、;班主任老师推荐;辅导老师访谈。

(2)、设立心理信箱，进一步了解学生的心理动态和需求。

(3)、定期开设校园广播专栏，对全校学生进行心理辅导知识宣传，以将军山为主阵地。每两个月出一期心理健康知识宣传海报。

2、班主任上好每周四午会课的心理健康教育课。本学期，主要通过书籍和网络来充实心理健康教育的相关知识，结合青春健康教育、人际交往、情感等内容，通过多媒体教学，开设心理辅导讲座，积极为学生提供知识指导和帮助。

3、认真做好心理咨询室来访者的记录工作。对咨询案例的情况做到保密，不随意传播，不给学生带来心理压力。

4、心理辅导教师要认真学习心理健康教育的相关知识，主要通过网络等媒体来充实相关知识，为做好心理咨询工作打下坚实的知识基础。

5、德育活动促进学生身心健康发展。本学期将围绕各个时期的德育重点内容开展各项德育活动，以良好的校园文化氛围陶冶师生的情操，促进师生心理向阳光、健康的方向发展。

6、扩充学校心理健康指导教师队伍。

健康乐跑班会教案篇七

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》，培养其良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展 and 素质全面提高，以集中教育和个别咨询辅导为工作基本途径，一手抓教育，一手抓建设，逐步形成富有现代气息及鲜明个性特征的心理健康教育特色，使心理健康教育工作成为我校工作的重要突破口。

工作目标：

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，具有坚忍不拔的意志品质，自立自强的生存、生活能力，有强烈的爱国意识和社会责任感，会做人，会求知，会创新，能从容迎接未来挑战的高素质的人才。 调适目标：通过心理健康教育，帮助学生学会调适。帮助学生学会正确对待自己、接纳自己，化解冲突情绪，保持个人心理的内部和谐。矫治学生的问题行为，养成正确的适应学校与社会的行为，消除人际交往障碍，提高人际交往的质量。 发展目标：通过心理健康教育，引导学生认清自己的潜力与特长，确立有价值的生活目标，发挥主动性、创造性，追求高质量、高效率的生活。

工作原则

1、以尊重、理解学生为前提。 尊重学生的人格与尊严，尊重每个学生存在的权利，承认他是不同于其他人的独立的个体，承认他与教师、其他人在人格上是平等的。以平等的、民主的态度对待学生。不居高临下训斥学生，也不讽刺羞辱学生，做到“蹲下来与学生谈话”。尊重学生的选择，尊重学生的合理的需要。 2、面向全体学生。 在确定心理教育的内容时，在设计心理辅导活动时，要考虑大多数学生的共同需

要与普遍存在的问题，要创造条件让尽可能多的学生参与，特别要给那些内向、害羞、表达能力差、不被人瞩目的学生提供教育与表现的机会。

3、学生主体性原则。学生既是心理健康教育的客体，也是心理健康教育的重要主体。心理健康教育的基本功能是促进学生自觉主动地成长与发展，如果学生缺乏主动性与接受教育的动机，我们强行实施的教育必定由于学生的抗拒与冷漠而没有效果。同时，心理教育追求的最高目标是“助人自助”，只有让学生成为这一教育过程的主体是，才可能实现这一目标。因此，在工作中，要以学生的实际需要为出发点，鼓励学生“唱主角”。

4、预防矫治与发展养成相结合。实施心理健康教育不仅要矫治学生不适应行为，消除或减轻少数学生的心理困惑与心理障碍。

内容要求

1、学习心理与智能发展指导。

(1)帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

(2)引导学生形成强烈持久的学习动机。

(3)引导学生养成良好的学习习惯。

(4)学习策略的辅导。阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。

(5)特殊时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。

2、情绪、情感、情操教育。

(1)认识情绪的丰富多样性与易变性。学会认识自己与他人的情绪。

(2)掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3)学会保持积极心境的方法。

3、坚强意志与耐受挫折的教育。

(1) 培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2) 培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3) 培养学生良好的自我控制力。

(4) 引导学生正确应对挫折与困难。

4、自我意识、人际交往及性教育。

(1) 学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。

(2) 学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。

(3) 正确认识性别差异，接受发育过程中的身体变化，正确认同性别角色，同异性同学保持正确的交往心态。

5、人格养成教育。

(1) 引导学生树立发展健全人格的愿望与动机。

(2) 注重学生的自我人格养成教育。

(3) 对有人格障碍的学生进行重点辅导。

具体措施：

本学期由于课时计划的调整，心理健康教育不能靠心理健康课去实施，必须全方位多角度的对学生进行心育，具体从以下几方面着手工作。

健康乐跑班会教案篇八

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。

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。

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。

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。

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。

心理健康教育领导小组：

组长：孔xx

组员：林xx□xxx

心理咨询教师：

各班主任

健康乐跑班会教案篇九

以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，贯彻落实中共中央国务院《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》和教育部关于《中小学心理健康教育指导纲要》等文件精神，加大学生心理健康教育力度，提高学校心理健康教育水平，全面实施素质教育，培养学生健康的心理素质。加强心理健康教育的课堂教学和学校心理咨询室建设与应用为重点，把心理健康教育纳入学校常规教育教学中，有计划、有组织地科学开展心理健康教育，促使学生良好心理素质的形成及综合素质的全面提高。

心理素质是人的素质的核心，是未来人才素质中一项重要内容，学校教育中促进学生身心协调发展，离不开心理健康教育。心理健康教育是学校教育应有的内容，加强心理健康教育可以帮助青少年学生全面提高心理素质，健全人格，增强承受当代社会各种心理压力和处理心理危机的能力，以应对未来社会日益激烈的竞争和挑战。

使学校心理健康教育工作步入科学化、规范化和专业化的轨道，培养学生健康的心理素质，是夯实德育工作基础，全面实施素质教育，深化教育改革，全面推进宝安教育现代化的需要。

心理健康教育要有机渗透到学科教学，学习活动是学生所有活动中的主导活动，也是学生心理健康问题的主要来源之一。成绩与期望值之间的差距引起的无能感，长期学业失败造成的自尊心低落，过分强调竞争的学习环境给学生造成的紧张

与焦虑。事实证明，单靠心理健康教育课要从真正意义上提高学生的心理素质是远远不够的，没有解决学科教学这个环节，也就没有从根本上解除学生的心理困扰，更谈不上发展学生的心理潜能了。要使学生的身心得到健康和谐的发展，必须把心理健康教育与教师的教与学生的学结合，有机地渗透到学科教学中。

教师的心理健康状况，直接影响着学生的行为，影响到学生身心的发展与成长，最终影响到教育的成败。教师的一言一行，比父母对子女更有深刻的影响。如果教师的心理不健康，必然污染整个教育环境，对学生的心理健康造成严重损害。教师对学生的影响是建筑在教师的人格的基础上的，“只有人格才能够影响人格的发展和形成，只有性格才能形成性格”，教师的心理健康对于学生的影响，要比其他因素的影响都来得大。美国心理学家鲍德温研究了73位教师与1000位学生的相互关系后得出结论：一个情绪不稳定的教师很容易扰动其学生的情绪，而一个情绪稳定的教师，也会使其学生的情绪趋向于稳定。因此普及心理咨询知识，有利于教师正确认识自己，调控自身情绪，积极对待工作，最终有利于学生的心理健康。

个别心理咨询是学校里辅导者运用心理学和理论和技术，借助语言、文字等媒介，与辅导对象一对一进行信息交流并建立某种人际关系，帮助辅导对象消除心理障碍，正确认识自我及社会，充分发挥潜能，有效适应环境的过程。

1、个人心理咨询的内容

主要有学习辅导、情绪辅导、交往辅导和职业辅导等。正如一位心理咨询专家所说：“问题不是问题，如何处理问题才是问题”。针对不同年级的学生，辅导的内容应不同，分年级段来进行辅导。

2、建立学生心理档案是了解学生、帮助学生的有力保证

要真正做到让每个学生心理健康和谐发展，各种能力达到状态，潜能得到充分发挥，个性得到张扬，就要求教师要充分了解学生的各项心理特征，只有了解学生的心理特征及其发展变化规律，心理健康教育才能做到有的放矢。心理档案的建立还有助于教师、班主任、学校有的放矢地开展教育活动，有助于学生更科学、更全面地了解自己，有助于家长全面地了解孩子，更好地教育孩子。如条件允许可以每年对各年级学生进行依次心理测试，并将测试结果存入档案。

融洽的家庭氛围是学校心理健康教育工作顺利开展的有效保障。许多心理咨询老师在对学生进行心理咨询的过程中发现，不少学生的心理问题直接或间接地源于家庭。大多数家庭都是父——母——子（女）三人结构的核心家庭，孩子是父母眼中的明珠，“含在口里怕化了，托在掌上怕掉了”。对子女的不恰当的教育方式造成了独生子女的自我中心，任性、懒惰、依赖等心理和行为问题。不少家长缺乏心理学素养，关注子女的衣食住行及学习成绩大大超过关注子女的心理健康成长，或由于缺乏有效的沟通方式，造成了与子女的“代沟”。

心理学研究表明：父母的教育方式，父母的人格素养，父母的和睦与否是影响孩子心理健康的主要因素，心理教育要取得好的效果，没有家庭的积极配合是行不通的。学校心理健康教育要取得好的效果，就必须做好家庭的心理健康教育工作。通过家访宣传有关心理健康知识、亲子对话、积极家庭治疗等方式加深家长对心理健康的了解，使他们掌握青少年心理发展的规律，增进与子女的情感交流，促进家庭内部良好氛围的形成。

- 1、2月份教师心理健康培训讲座（“问题学生”要“医心”）
- 2、2月学生心理社团活动《开启心灵的窗户，充实快乐每一天！》

3、4月份校级心理活动课——周瑞——学会合作

4、4月份班团队主题教育活动一年级《学会感恩》，二年级《我成长，我快乐》，三年级《遵循记忆规律，掌握记忆的方法，增强记忆力》，四年级《心存感恩学会施恩》，五年级《爱的奉献》。

5、5月份心理健康教育教研活动《如何提高学生耐挫能力研讨》

6、5月份心理健康活动月——《“沐浴心灵阳光健康快乐成长”》

7、5月心理健康教育家长专题——《从小抓起，加强心理健康教育》

8、6月心理社团同伴辅导培训《心理小游戏——圆球游戏》

9、6月家庭教育指导《父母的爱说出来》