

# 2023年高校心理中心工作计划(大全5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 高校心理中心工作计划篇一

本学期，心理咨询室的工作以学校的工作计划、德育计划为指导，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向更高的心理健康境界发展，达到“助人自助”的教育效果。

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，我们积极开展针对学生和老师的个体咨询和针对学生的团体咨询。做好学生的个别辅导工作，为来访的学生提供咨询，对学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰，对于个别有严重心理障碍和心理疾病的学生，应及时识别并转介到专业诊治部门。

针对师生心理发展的需要积极开展心理讲座，协助班主任对学生进行的心理健康教育。心理讲座是有效的心理教育途径，特殊的空间和环境能起到积极的放大式的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势，所以应该加强校园心理讲座。(1)针对各年级学生特点开展心理教育。(2)从学生的心理特点、心理发展规律、心理诉求等进行介绍和讲解，促进师生关系的改善，促进和谐班级建设。学校心理咨询室是为解决学生的心理问题服务的。

本学期的具体工作安排：

1. 综合运用多种辅导形式，以个别辅导和团体辅导为主，以

点带面。

2. 利用各种宣传手段，普及心理保健常识。让广大学生懂得日常心理自我保健，并增强心理健康意识。

3. 接待登记制度。值班教师做好值班接待记录，便于总结工作和定期检查。

4. 建立学生心理档案，更好地、更全面地记录学生情况，并做好保密与保管工作。

心理咨询室开放时间： 周一--周五中午11:00—2:00

心理咨询的主要方式有： 1 、个别咨询； 2 、邮件咨询； 3、书信咨询。

具体工作：

九月份：

1. 制订并讨论学期心理辅导工作计划。

2. 好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。

十月份：

十一月份：

1. 组织全体老师学习有关心理辅导的知识、方法等。

十二月份：

1. 做好学期总结及资料积累和个案分析

2. 心理档案建立工作。

二至三月份：

1. 制订并讨论学期心理辅导工作计划。
2. 做好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。

四月份：

1. 对六年级部分学生座谈会，并进行毕业前夕个别心理咨询。
2. 出好心理健康教育专题手抄报。

五月份：

1. 组织全体老师学习有关心理辅导的知识、方法等。

六月份：

1. 利用家长会向家长宣传“家庭心理指导”的有关内容。
2. 做好学期总结及资料积累和个案分析
3. 心理档案建立工作。

## 高校心理中心工作计划篇二

我校的心理咨询工作，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和工作机制为保障，以提高教师的心理健康水平、促进残疾学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校的心理咨询工作，努力提高学校心理咨询工作的质量和水平。

### 二、工作思路

- 1、面向全体残疾学生，立足于残疾学生发展性、预防性的心理健康教育，做到预防、疏导为主，干预、治疗为辅。加强心理咨询的指导与研究工作。
- 2、密切与班主任的联系，更好地与学校德育工作有机结合。
- 3、发挥班级心理委员的作用，并对他们进行定期培训。
- 4、认真细致地做好个别咨询辅导工作，力求在个案上有新的成果和突破。

### 三、具体工作

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，我们积极开展针对残疾学生和老师的个体咨询和针对全校学生的团体咨询。做好学生的个别辅导工作，为来访的每个残疾学生提供咨询，对盲、聋哑、智障等各类学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰，对于个别有严重心理障碍和心理疾病的学生，应及时识别并转介到专业诊治部门。每周一——到周五咨询室有咨询老师值班，每天咨询室开放4小时。

开放时间为：上午8：00到11：00，中午12：00到13：00。

#### 2、加强每月最后一周的心理班会活动课

每月最后一周的心理班会活动课是我校心理健康教育的一大特色，是针对全体学生进行的心理健康教育活动。本学期要让心理班会成为培养残疾学生积极心理品质，促进残疾学生健全人格发展的主阵地。根据低、中、高不同年段和残疾类型学生的特点开展系列性、主题性的心理健康教育辅导活动。

#### 3、针对师生心理发展的需要积极开展心理讲座

心理讲座是有效的心理教育途径，特殊的空间和环境能起到积极的放大式的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势，所以应该加强校园心理讲座。本学期从以下几个方面开展工作：(1)针对毕业班面临中考的心理教育。(2)针对六年级盲聋学生开展青春期的心理教育。(3)开展针对班主任的心理讲座。从残疾学生的心理特点、心理发展规律、心理诉求等进行介绍和讲解，促进师生关系的改善，促进和谐班级建设。(4)利用家长来探望学生的机会宣传家庭心理教育的有关内容。

#### 4、做好班级心理委员培训工作

班级心理委员教育是我校针对学生的发展实际，实施的一项创新性的心理教育工作，旨在在班级中普及心理科学，促进班级心理卫生工作的开展。心理咨询室对各班心理委员进行不定期的心理培训。

#### 5、营造积极、健康的心理健康教育环境

积极利用校园广播，网络，板报，宣传栏等形式，广泛宣传普及心理健康知识，培养学生的心理健康意识，从而营造积极，健康，向上的校园文化氛围和心理健康教育环境。

### 四、本学期重点工作

- 1、制订并讨论学期心理健康教育工作计划。
- 2、咨询室正常开放。
- 3、七年级学生青春期心理健康教育专题讲座——《青春期心理卫生》。
- 4、利用家长会向家长宣传“家庭心理教育”的有关内容。

- 5、开展针对班主任的心理讲座。
- 6、做好学期总结、资料积累和个案分析、心理档案建立工作。
- 7、各类资料整理、归档。

## 高校心理中心工作计划篇三

1、着力抓好《zz职业技术学院关于加强和改进大学生心理健康教育实施方案》上报批准工作。

2、改善心理健康教育条件，加紧申请团体活动室、心理宣泄室等建设，并购置相应的配套设备，努力营造温馨舒适的互动空间，为广泛开展团体辅导、提供心理服务奠定基础。

3、进一步优化心理咨询中心现有功能室，充分发挥心理咨询室作用，为有效开展心理咨询工作提供有力保障。

1、力促心理辅导老师学习成长。通过举办心理辅导老师培训班、鼓励其积极参与zz市相关心理成长活动，坚持学习制度和跟诊制度等措施，使心理辅导老师逐步掌握心理咨询、学生心理发展特点以及常见心理问题干预、危机干预等基本知识，不断提升工作团队整体素质。

2、组织各学院加强对班级心理委员、宿舍心理信息员（由宿舍长兼任）等学生骨干的培训与指导，开展班级心理委员、宿舍心理信息员等考核工作，切实树立典型，表彰先进，激发其工作的热情和积极性，发挥他们在宣传教育、危机干预等方面的重要作用。

1、将心理健康教育培训内容纳入辅导员、班主任、公寓管理人员培训计划中每学期培训不少于二次。

2、心理辅导班主任老师广泛深入学生开展多样化的主题班会，

如《人际你我他》、《寻找闪光的自己》、《与自信同行》、《团队合作》等，协助学生在团体互动中学会团队合作，改善人际关系，克服成长中的种种障碍，充分发挥潜能。

3、将心理健康教育宣传贯穿于各项活动之中，注重心理健康教育与日常工作相结合。

1、指导各学院有组织、有计划地开展心理健康宣传教育活动，努力打造心理健康教育作品牌或特色活动。

2、认真做好心理健康日和大学生心理健康宣传周活动，拓宽心理健康教育载体，积极举办现场心理咨询、心理测试、心理健康知识图片展、心理影苑、心理沙龙等形式多样、生动有趣的活动，营造人人关注心理健康的良好氛围。

## 高校心理中心工作计划篇四

心理健康教育是根据学生生理心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生整体素质全面提高的教育。下面是小编整理的高中心理个人工作计划，希望能够帮助到大家。

### 一、课程指导思想

认真贯彻党的教育方针，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》、《教育部关于印发〈中小学生心理健康教育指导纲要〉的通知》、

《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》、《公民道德建设实施纲要》精神，坚持以人为本，根据学生心理、生理发展特点和规律，运用健康教育的理论和方法，培养学生良好的素质，促进身心全面发展。

### 二、目标与任务

1、目标：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；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。

2、任务：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

### 三、课程的主要内容

帮助学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，充分开发学习的潜能，在克服困难取得成绩的学习生活中获得情感体验；在了解自己的能力和特长、兴趣和社会就业条件的基础上，确立自己的职业志向，进行职业的选择和准备；正确认识自己的人际关系状况，建立对他人的积极情感反应和体验。提高承受挫折和应对挫折的能力，形成良好的意志品质。

### 四、实施的途径与方法

以体验和调适为主，并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。

1、开设心理健康课、选修课、活动课或专题讲座。

包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。



## 2、个别咨询与辅导。

开设心理咨询室(或心理辅导室)进行个别辅导是教师和学生通过一对一的沟通方式,对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导,排解心理困扰,并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生,及时识别并转介到医学心理诊治部门。

## 五、课时安排

每周每班一个课时

## 六、课程内容设计

### (一)理论讲授

#### 1、主题:成功从“心”开始(建议用时:1—2课时)

认识心理课程,明确上课要求,建立师生关系

#### 2、主题:环境适应(建议用时:2—3课时)

(1)、回忆初中环境,对比现在环境与初中环境相同于不同

(2)、如何适应环境

#### 3、主题:认识自己(建议用时:5—6课时)

(1)、认识自己(参考游戏:自画像,猜猜我是谁,画像侦探等)

(2)、自己的优点与不足,周围人对自己的评价

(3)、自我价值观探索

(4)、自我性格探索

(5)、自我气质探索

4、主题：人际交往(建议用时：3—5课时)

(1)、如何与人交流(说话与倾听)

(2)、如何拒绝别人

(3)、受人欢迎的人有哪些品质?如何成为受人欢迎的人。

5、职业规划：(建议用时：1—2课时)

做霍兰德职业形象测验、画生涯彩虹图

6、学习辅导：(建议用时：9—10课时)

(1)学习目标与学习计划

(2)影响学习的因素(智力因素与非智力因素)

(3)记忆

(4)合理归因

(5)时间管理

(6)科学用脑

(7)创造力

(8)注意力

(9)考试焦虑与放松

7、亲子沟通：（建议用时：1—2课时）

8、师生关系：（建议用时：1—2课时）

9、情绪辅导：（建议用时：2—3课时）

(1)认识情绪

(2)调控情绪(如快乐、愤怒、嫉妒等)

10、青春期辅导：（建议用时：2—3课时）

(1)分清友情与爱情

(2)当遇到爱情怎么办？

11、其他：（课时不限）

(1)感恩(建议用时：1—2课时)

(2)爱自己专题辅导(建议用时：2—3课时)

(3)睡眠(建议用时：1课时)

(二)影片播放

1、于丹《论语心得》——交往之道

2、鲁豫有约——隐形的翅膀(雷庆瑶)

3、鲁豫有约：《催眠(上)》

4、鲁豫有约：《催眠(下)》

(备注：以上内容根据实际情况调换讲授顺序)

### (三) 团体活动课(参考备选)

#### 1、课题：信任之旅

主题：人际关系辅导(信任)

#### 2、课题：同舟共济

主题：人际关系辅导(合作)

#### 一、指导思想

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。

#### 二、教学目标

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。

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。

### 三、教学内容：

1、立下坚强志——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。

### 四、教学措施：

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. 对少数有心里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。

### 一、指导思想

以市教委《关于加强中小学心理健康教育工作的意见》为指导，加强对全体学生的心理健康教育，培养适应社会主义现代化建设需要的德、智、体、美、劳全面发展的“四有”新人。针对在校中学生大多独生子女，缺乏独立生活能力，缺乏独立生活能力，缺乏坚强意志品质，缺乏团结协作精神，缺乏承受挫折能力的特点，通过开展心理健康教育。培养学

生正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，具有健全的人格和良好的个性心理品质。

## 二、主要任务

1. 培养学生具有健全的人格和良好的个性心理品质，具有自我调控能力。
2. 对少数有心理困惑或心理障碍的学生，给予有效心理辅导，尽快摆脱困扰，调节自我，增强自我发展能力。

## 三、工作安排

1. 加强心理健康教育的组织管理，校长挂帅，德育主任具体负责实施，建立以班主任和共青团、政治课教师为主体，以兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与心理健康教育工作体制。
2. 加强对教师的学习和培训，以班主任、兼职心理辅导教师为主，重点学习《关于加强中小学心理健康教育工作意见》和《中小学心理健康教育理论》、《中学生心理健康咨询》等心理理论知识。
3. 开展心理健康教育的教科研，研究落实心理健康教育的办法和途径。
4. 设立心理咨询信箱，及时广泛的做好不同心理疾患的学生思想工作。
5. 开展学生心理调查，每学期二次问卷调查，掌握学生心理状况及动态。
6. 心理健康教育课要上课表，进课堂。
7. 开展心理健康活动课，每学期五课时，做到有计划，有教

案。

8. 继续与心理教研室联系，发现有严重疾患者，送去咨询。

9. 追踪调查在校中接受过咨询学生，看其在心里、人际交往、学习等方面的变化，及时总结经验教训。

#### 四、特别提示

1. 开展心理健康教育不是新开设一门课，重在融入学科教学及学校教育活动和班主任工作中。

2. 开展心理健康教育做到三个避免：避免学科化倾向，避免医疗化倾向、避免少数化倾向。

#### 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：

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。

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

(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

### 一、指导思想

坚持以人为本，尊重学生人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程中的需要为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能、促进形成高中生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我。

### 二、工作目标

高一年级：进行角色的转变，适应新的学习环境和学习要求；建立新环境中新的人际关系，学会与人交往；重新自我定位，认识自我，悦纳自我。

高二年级：生命教育，学会感悟生命、体验生命、珍爱生命、感恩生命、享受生命。

高三年级：挖掘与培养学生坚持不懈、锲而不舍的个性心理特征，学会掌握自我心态、情绪的调适方法，改善学习方法，以的状态面对高考。

### 三、工作内容

经过一年多的心理健康教育工作的开展，学生和老师能够较为正确地看待心理健康工作，这些都为进一步开展心理健康教育工作基础打下了良好的基础。但在具体的实施过程中，心理健康教育工作也面临着一些挑战，新学期心理健康教育工作将继续以继承、发展、创新为主要内容。

### (一)心理知识的宣传与普及。

主要以展板、网络两种宣传方式为抓手，开展好心理知识的宣传与普及工作。本学期力争在男、女生宿舍楼前的宣传栏开辟一块心理阵地，定期更新心理知识结合上学期的工作经验，高三年级从本学期开始编辑《高考加油站》月报。利用家校通平台，定期为家长们发送一些家庭教育方面的知识。

### (二)心理健康课程&讲座的开设。

充分发挥课堂教学在学生心理健康教育上的重要作用，架起师生之间心灵沟通的桥梁。

### (三)个体辅导与咨询。

学校心理工作室积极面向学生和老师开放，耐心地帮助学生和老师解决心理问题，协助他们解开心结。做好来访者记录，为来访学生建立详细的档案资料，并跟踪调查。除了常规的面对面个体咨询外，新学期将开通心理信箱□qq在线咨询(仅限周六上午)。“心理信箱”这种方式对一些不善于进行面对面谈话的学生十分方便，而有些话又是碍于颜面不好当面说的，信箱可省去害羞的顾虑□qq在线咨询，这种既隐蔽又方方便的沟通方式，能够很好地打消一些学生的思想顾虑，很好地表达自己内在的心理困惑。

从本届高一新生开始，与班主任老师联合，进行心理调查，尽可能多地收集整理学生个体心理资料。综合把握学生的智力、情感、学习适应、个性特征等方面的情况，对学生的素

质做出总体评价，并相应建立起学生的心理档案。对在普查工作中发现存在一定心理问题的学生进行关注、引导和帮助。

#### (五)朋辈辅导。

1、特色地开展心理社团活动。新的学期，心理社团面临的首要任务就是招新工作。新鲜血液注入后，需加强对社团干部的培训与管理，增加社团成员间的凝聚力，创造性地开展符合高中生口味的心理社团活动。

2、心理委员的选拔与培训。高一年级每班选拔一个擅长心理沟通的学生，做学生心理辅导员。了解学生心理动态，协助老师解决学生常见心理问题，及时反馈学生的心理发展动态。学生心理辅导员实行周汇报制度，定期讨论，定期总结。

#### (六)生活老师心理沙龙。

宿舍是学生学习之余的生活重地，加强与生活老师的互动与交流，提高生活老师处理与管理学生问题的能力显得尤为必要。利用心理团体辅导的方式，在活动中，帮助生活老师清楚地觉察与认识学生的问题与自身的压力，采用短讲、团体分享讨论等脑力激荡方式相互启发，寻求有效化解学生问题以及自我身心调节的方法。

### 四、具体工作安排

9月

- 2、启动20\_\_级学生心理健康普查工作；
- 3、制定心理社团招新以及新学期工作计划；
- 4、做好日常心理辅导，并做好记录；
- 5、出高三年级第1期心理月刊《高考加油站》；

6、家校通：家庭教育知识宣传。

10月

- 1、高一年级室外心理活动+室内课程；
- 2、高三年级心理讲座：《选择自己的高三状态》；
- 3、做好日常心理辅导，并做好记录；
- 4、心理社团活动；
- 5、完善高一新生心理普查工作，建立心理档案；
- 6、高三心理月报第2期。

11月

- 1、高一年级心理课程；
- 2、心理橱窗宣传；
- 3、做好日常心理辅导，并做好记录；
- 4、生活老师心理沙龙；
- 5、高三心理月报第3期；
- 6、心理社团活动。

12月

- 1、高一年级心理课程；
- 2、做好日常心理辅导，并做好记录；

- 3、高二年级心理讲座《生命的色彩》；
- 4、高三心理月报第4期；
- 5、心理社团活动。

1月

- 1、高一年级心理课程；
- 2、做好日常心理辅导，并做好记录；
- 3、高三心理月报第5期；
- 4、心理社团活动和总结。

2月

- 1、高三月报第6期；
- 2、学期末工作总结。

## 高校心理中心工作计划篇五

- 1、做好心理危机干预的常规工作，严格落实“五早”信息预警机制，做好学生心理危机干预工作的月通报和周通报工作，确保心理预警学生稳定。
- 2、配合学校院系，认真开展xx级新生心理健康教育系列活动，认真做好心理普查、心理访谈、心理档案的建设工作；完成新生班级心理委员、寝室心理健康信息员的选拔和培训工作；完成新生心理拓展训练活动等。
- 3、加强对我系新进学生辅导员和新任心理委员的培训与指导，

通过座谈会、案例交流、知识讲座等形式，提升我系心理健康教育专业水平。

4、加强班级心理委员和寝室信息员的队伍建设，围绕主题，召开朋辈辅导员经验交流会，构架沟通、交流的平台，加强对新生班级心理健康教育工作的指导。

5、进一步加强班级心理委员建设，通过严格考核等形式，增强朋辈辅导员的角色归属感和责任感。

九月份：

1、制定本学期我系心理健康工作计划。

3、上交《九月份心理健康月报表》和《心理危机排查表》。

4、做好系朋辈心理工作部招新宣传工作。

5、建立好心理委员和寝室信息员的飞信群。

6、做好节假日心理危机干预和辅导工作。

十月份：

1、组织系朋辈心理工作部干部干事招新。

2、召开十月份班级心理委员和寝室信息员例会。

3、开展第一期朋辈辅导员小讲坛。

4、做好“新生适应”的前期准备工作。

5、开展“新生适应”活动。

6、开展新生心理健康主题班会，组织各班进行评比。



7、配合院阳光心理工作部完成新生心理拓展训练。

8、上交《十月份心理健康月报表》和《心理危机排查表》。

十一月份：

1、配合学院做好xx级新生心理普查。

2、配合学院做好xx级新生心理回访工作。

3、在本系做好“朋辈辅导员有约”座谈会和心理情景剧活动的宣传工作。

4、开展第二期朋辈辅导员小讲坛。

5、召开十一月份班级心理委员例会。

6、上交《十一月份心理健康月报表》和《预警库表》。

十二月份：

1、更新预警库的信息。

2、召开12月份班级心理委员例会。

3、组织好本系新生参加班级心理委员、寝室信息员心理健康知识培训

4、上交《12月份心理健康月报表》和《预警库表》。

5、对本学期开展的各项心理健康工作进行总结。

一月份：

1、召开一月份班级心理委员例会。

2、做好心理预警学生的寒假辅导安排工作。