

2023年心理规划书(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理规划书篇一

一、使用教材：

科目方向

书名

作者

出版社

普通心理学

《普通心理学》

彭聃龄主编

北京师范大学出版社

《普通心理学》

叶奕乾

华东师范大学出版社

实验心理学

《实验心理学》

郭秀艳、杨治良

人民教育出版社

《实验心理学》

朱滢

北京大学出版社

心理统计学

《现代心理与教育统计学》

张厚粲主编

北京师范大学出版社

心理测量学

《心理与教育测量》

戴海崎等主编

暨南大学出版社

《心理测量学》

郑日昌等著

人民教育出版社

发展心理学

《发展心理学》

林崇德主编

人民教育出版社

教育心理学

《当代教育心理学》

陈琦、刘儒德主编

北京师范大学出版社

《教育心理学》

冯忠良、伍新春等著

人民教育出版社

二、学习内容

依据考试大纲讲解考研心理学的三基本：基本理论，基本知识和基本方法。内容贴近教材，难度略高于教材，略低于真题。

三、学习目标：

- 1、了解心理学考研的主要内容，在头脑中形成知识框架；
- 2、了解各部分内容的难度和重要程度，以便在下阶段学习中有针对性复习；
- 3、能够看出课后习题的所考查的知识点。

四、学习方法

1. 参考书的阅读方法

(1) 目录法：先通读各本参考书的目录，对于知识体系有着初步了解，了解书的内在逻辑结构，然后再去深入研读书的内容。

(2) 体系法：为自己所学的知识建立起框架，否则知识内容浩繁，容易遗忘，最好能够闭上眼睛的时候，眼前出现完整的知识体系。

(3) 问题法：将自己所学的知识总结成问题写出来，每章的主标题和副标题都是很好的出题素材。尽可能把所有的知识要点都能够整理成问题。

2. 学习笔记的整理方法

(1) 通过目录法、体系法的学习形成框架后，在仔细看书的同时应开始做笔记，笔记在刚开始的时候可能会影响看书的速度，但是随着时间的发展，会发现笔记对于整理思路和理解课本的内容都很有好处。

(2) 做笔记的方法不是简单地把书上的内容抄到笔记本上，而是把书上的内容整理成为一个个小问题，按照题型来进行归纳总结。

五、全年复习规划

1、基础复习阶段（20**年7月之前）

本阶段主要用于考生学习基础参考书，要求系统掌握本专业理论知识。对各门课程有个系统性的了解，弄清每本书的章节分布情况，内在逻辑结构，重点章节所在等，但不要求记

住。最终基本达到心理学本科水平。

2、强化复习阶段（20**年7月—20**年9月）

本阶段主要用于考生学习在指定参考书之外可以涉猎一下推荐参考书目，吃透参考书内容，做到准确定位，事无巨细地对涉及到的各类知识点进行地毯式的复习，夯实基础，训练思维，掌握一些基本概念、基本理论和基本方法，为下一个阶段做好准备。

3、冲刺提高阶段（20**年10月—20**年11月）

本阶段，考生要对指定参考书进行深入复习，加强知识点的前后联系，建立整体框架结构，分清重难点，对重难点基本掌握。做历年真题，弄清考试形式、题型设置和难易程度等内容。

4、模考点睛阶段（20**年12月—20**年1月）

总结所有重点知识点，包括重点概念、理论和方法等，查漏补缺，回归教材。温习专业课笔记和历年真题，做专业课模拟试题。调整心态，保持状态，积极应考。

总之，考研的复习是漫长而艰巨的过程，坚信自己，耐得住寂寞，耐得住孤单，相信大家，一定会实现自己的读研梦想。

[心理学专业基础部分考研规划]

心理规划书篇二

为增强和推进我校心理康健教导工作，晋升大学生心理康健品质，培育大学生自尊自信、理性平和、积极向上的康健心态，在全国第二十个“5·25”大学生心理康健节光降之际，学校抉择于5月份开展大学生心理康健月运动，现将具体事项

看护如下：

坚持育心与育德相统一，结合大学生心理成长特点，环抱挫折应对与压力治理，通过线上线下多种道路，开展内容丰厚、形式多样的心理康健教导系列运动，鼓吹心理康健教导知识，提倡康健生活方式，引导学生科学看待挫折与压力，控制挫折与压力的应对技术，晋升心理调刚才能。

在挫折中奋起，在压力中发展

5月份

心理康健月期间，学校环抱运动主题开展系列心理康健教导运动，各学院结合本院实际动员学生积极参加，具体运动如下：

心理康健月期间，各学院要环抱运动主题，结合学院特色，组织开展以“五个一”为主要内容的运动：

1. 一次主题鼓吹教导日运动：通过主题鼓吹橱窗、念书分享、心理沙龙、朋辈交流等运动形式，营造正确看待挫折与压力、积极面对挫折与压力的气氛。
2. 一次心理康健教导主题班会：通过主题班会形式，引导学生了解挫折应对与压力治理常见措施，建立科学的挫折看。
3. 一次自我心理关心运动：通过线上线下问卷查询访问、心理测验、交心发言等道路对全院学生心理康健状态进行梳理，做到心理问题早发明、早干预。
4. 一次学生干部专题培训：学院通过举办学生干部专题培训，明确学生干部工作职责，控制辨认心理问题的技术，晋升学生干部的自助助人才能。

5. 一次户外拓展运动：通过室外心理素质拓展、趣味心理运动会等运动引导学生关注他人，在交流中晋升挫折应对与压力治理的策略。

1. 积极鼓吹，营造气氛。各学院要高度看重，积极通过易班“心视界”鼓吹各种线上线下运动，普遍发动，调动学生介入的积极性，包管运动的笼罩面和运动后果，对运动开展环境实时进行鼓吹报道。

2. 精心组织，强化实效。各学院要切实施展指点站作用，结合学院实际订定具体工作，指导班级开展富厚多彩的鼓吹教导运动。

3. 实时总结，固化成果。各学院要认真总结工作经验，增强学院之间的沟通交流，打亮学院特色品牌，进步我校心理康健教导工作程度。

心理规划书篇三

人物：甲：心理医生

乙：战士

丙：战士

丁：战士

物品：桌子、椅子、电话、话筒、记录本

开场：室内放一张桌子，上面有一部电话，心理医生穿白大衣坐在桌边。

心理医生对着话筒说

甲：战友们，晚上好！心理咨询室永远是你解除烦恼的地方，我永远是你真诚的朋友，战友们，你需要帮助吗？如果需要，那就请你拨打我们心理咨询热线66866或直接到这里面谈。我随时准备聆听你的心声，与你一起承担成长和工作中的烦恼…噢，忘了自我介绍一下，本人是咱们团心理咨询热线主持人（兼心理医生），年龄30（虚岁），文化程度本科学历（自学），军衔少中尉（现在），唉唉唉，需要给大家郑重说明的，也是非常重要的一个问题，本人未婚，也无对象，如有意者请与手机10120联系，办公室电话66...（乙上，打断甲的说话）

乙：等等，你到底是干什么的？

甲：主持人，噢（兼心理医生）

乙：主持人？还兼心理医生？哎，你这主持人整天都干什么工作？

甲：接听电话，帮助战友解决心理问题，也有人管我们叫“编外指导员”。

乙：噢，明白了，解决心理问本网题，治疗心理疾病。

甲：你有病？

乙：你才有病

甲：噢。对不起，对不起，你有心理问题吗？

甲：为什么没有姑娘爱你呢？

乙：为什么，我要知道为什么，不问你干部嘛

甲：对不起，我是说你怎么了，姑娘都不爱你了

乙：她们说我工作不努力，事业心不强。

乙：这· · · · · ·不会。

乙：啊！我们努力工作，取得胜利· · · · · ·哎，问题解决了啦！

甲：我们心理咨询热线怎么样？

乙：不错，不知不觉受教育，立竿见影这么快，就解决了心理问题啊。

甲：心理问题解决啦，精神就轻松啦。放下包袱，开动机器，人人干劲冲天。

乙：哎，你们这心理咨询热线什么心理问题都能解决吗？

甲：只要是心理问题，我们都能解决。

电话铃响，接电话

甲：喂，你好，这里是心理咨询热线，需要帮助吗？

乙1：（大哭）啊……

甲：这位战友，你很伤心吗？

乙1：我的心都快碎啦！

甲：你遇到了不幸吗。

乙1：太不幸啦。

甲：能跟我说说吗？心理咨询热线永远是你真诚的朋友。

乙1：我父母离婚啦，推来推去谁都不想要我，我死了算啦。

甲：这位战友，我不知道你父母为什么离婚，不过我可以给你讲个故事。

乙1：什么故事？

乙1：这个故事太让我感动了，我受到了启发。

甲：什么启发？

乙1：对！我要乐观向上，我要感受阳光，我要·····
(电话挂断)

甲：怎么样？心理咨询热线作用大吧？

乙：大、大，真是太大了，谢谢你，医生（乙下）

甲：唱，今个真高举啊今个真高兴，说，真高兴呀么真高兴
(丙上)

丙：喂！这里是心理咨询室吗？

甲：你好，需要帮助吗？

丙：我丢人啦，丢大人啦。

心理规划书篇四

心理咨询室咨询是心理咨询最常见的一种咨询方式，就来访者个体而言，这是一种非常行之有效的咨询方式。

1. 心理咨询室咨询的特点：

目前开展心理咨询活动一般都设有心理咨询室，这是心理咨

询比较常用的形式，它指的是咨询者与咨询对象一对一的在咨询室进行的咨询。这种咨询活动主要是采用直接面谈的方式，这种咨询具有保密、易于交流、触及问题深刻、便于个案积累和因人制宜等优点，但是这种形式也有费时和缺乏影响力等不足。

2. 心理咨询室的布置：

心理咨询室内一般应光线柔和、色调和谐，不必追求心理咨询室的豪华。不过应该配备沙发、桌子、茶几、简单的装饰等，如果有条件的话可以为心理咨询室装备电话、录音机、摄像机、电脑等。

3. 咨询室场面设定：

一般来说，心理咨询室的咨询大多是一对一的咨询面谈形态。心理咨询的位置关系一般以对面而坐的方法为多，但是，这样的位置关系会加重那些存在各种心理问题、怀着不安与焦虑的心情第一次来心理咨询的来访者的心理负担，影响咨询关系的建立。而对于那些对人恐怖感较强的咨询对象来讲，可以考虑咨询人员与咨询对象之间的坐位方向成一定的角度，比如斜坐法、90度坐法或180度坐法等来进行咨询。

空间位置与人的心理活动有着极其密切的关系，某些空间位置关系看起来很简单、很无所谓，但在人际关系中却可以产生很重要的心理效应。

心理规划书篇五

老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是来自三31班的，今天我国旗下讲话的题目是“以健康的

体魄迎接全新的挑战”。

送走了凉风习习的金秋，冬天的脚步已悄然临近。随着天气的转冷，我们会变得更加冷静和理智，但也随着天气的转冷，我发现，大家对运动的热情似乎也冷了下来。早上的跑操人员不整，总是会有吃到的同学，跑操时也大都队形散乱，有的班的同学因为怕冷一直把手伸在口袋里不肯运动。而学校一直保留的让大家释放压力的体育课，也大都自动转为了“看书课”和“自习课”，极大地影响了学校的教学秩序。

运动的重要性不言而喻，早在2008年，国务院就意识到中小学生的体质下降对今后现代化建设的消极影响，在全国启动了“阳光工程”中小学生体育运动项目，规定了长跑等必须的体育运动。并提出了一个的口号“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。我校每年组织的冬季长跑活动，便是对该项目的落实。

现在，三年过去了，让我妈扪心自问，我妈真正做到每天锻炼一小时了吗？

没有，这不仅是我们的回答，应该也是每一个扎进题海的全国中学生的回答。

本以为进入高三后学校会减少或取消体育课让我们抓紧时间备考，可每个星期的两节体育课一直存在了下来。存在即是合理的。学习并不意味着日日夜夜的连轴转，学习需要劳逸结合，需要用运动的方式让疲惫的身躯与外界的新鲜空气做一次深呼吸交换，需要用健康的体魄去迎接越来越多的挑战。我不否认现阶段做题的重要性和每天保证锻炼一小时的几乎不可能性，但只要每天坚持参加早操和课间操，认真利用好每一节体育课，我相信，运动会成为一种乐趣，一种习惯。

运动绝不仅仅是电视上职业运动员的事，而是我们每个人都

必须意识到并坚持做的事。生命在于运动，运动是我们每个人的存在方式。“生命不息，运动不止。”让我们放下手中的笔，换上轻便的衣服和运动鞋，和同学一起，到广阔的天地中去玩耍，去放松，去获得快乐吧！全新的挑战，需要我们用健康的体魄去迎接。

我的演讲完毕，谢谢大家！