

# 最新小学心理健康学期计划方案 小学心理健康教育学期工作计划(模板5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 小学心理健康学期计划方案篇一

工作计划是在一定时间内安排和计划工作时，提前制定工作计划。事实上，有许多不同类型的工作计划，它们不仅分为时间长度，而且范围也不同。就计划的具体分类而言，更具长远性和雄心的是“规划，更接近、更具体的是“ldquo安排”，更复杂、更全面的是“方案”，更简洁、更笼统的是“重点，更深入、更详细的是计划”，粗糙而简陋的是想象一下，无论标题是什么，这些都是计划的范围。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴！

### 第一篇:小学心理健康教育学期工作计划

本学期，我校的心理健康教育是通过完善心理健康教育的组织和工作机制，以学校的工作计划和德育计划为指导，认真贯彻教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》号文件，通过各种形式对不同年龄的学生进行心理健康教育和指导，努力创造条件，帮助和刺激学生健康成长来保证的。

提高学生心理素质，提高学生心理健康水平是教育改革的重要内涵，在国家教委制定的新的中小学德育大纲中，心理健康教育已被明确作为中小学德育的重要组成部分。因此，有必要通过各种方式对学生进行心理健康教育和咨询，帮助他们提高心理素质，改善人格，增强承受挫折和适应环境的能力。

- 1、重视学生心理咨询，做好学生心理咨询，做好个案咨询和登记工作。
- 2、重视心理咨询室的日常建设，努力发挥心理咨询室的作用，进一步做好全校的宣传、动员、普及和教育工作。
- 3、重视学生心理团体辅导。
- 4、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。
- 5、讲授家长心理健康知识。
- 6、充分利用班会加强学生心理健康教育。(每学期至少有两  
次以心理健康为内容的主题小组会议)

#### 1、学习心理和智力发展指导。

- (1)帮助学生了解自己，了解他们的潜力，激发他们的学习信心。
- (2)引导学生形成强大持久的学习动力。
- (3)引导学生养成良好的学习习惯。
- (4)学习策略指导，包括阅读、记忆、思考、解决问题、自我监控等策略。
- (5)特殊时期的学习心理调节。比如比赛和入学考试前夕。

#### 2、情感、情感与情感教育。

- (1)了解情感丰富的多样性和多变性。学会了解自己和他人的情绪。
- (2)掌握适当的方式和合理的方式来控制、表达和发泄情绪。
- (3)学会如何保持积极的情绪。

#### 3、坚强的意志和教育承受挫折。

- (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。

#### 4、自我意识、人际交往、性教育。

- (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。

#### 5、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。

#### 4、学校心理健康教育的途径。

(1) 心理咨询。每个月的最后一周，班主任根据班级的具体情况，利用班会课开展心理活动课。

(2) 心理咨询室。逐步开辟精神家园，接受个别学生或团体辅导。心理咨询室逐渐有专职教师负责，固定开放时间和固定场所。

(3) 做好心灵邮箱，让个别学生通过写信预约咨询的方式与学校的心理老师沟通。心理教师会向主任询问一般问题，

(5) 引导家庭开展心理健康教育。

小学生心理健康教育仅靠学校实施是不够的。从更重要的意义上说，小学生的心理健康教育主要靠家庭教育，因为家庭是学生的来源和归属，小学生的心理健康应该归功于此。因此，学校和家长应该高度重视小学生的心理健康教育。我们利用家长会等方式向家长提出不懈的建议，引导家长对小學生进行心理健康教育。

(6) 指导小学生进行自我心理健康教育。

引导小学生学习简单有效的自我心理健康教育方法：

a. 学会放松。要让小学生知道紧张是一种正常的心理反应，他们可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、锻炼身体、听音乐、唱歌、阅读和睡觉来调节和放松。

b□与人交谈。要让小学生知道有问题，学会求助，可以找学校的老师和心理咨询师谈谈；可以和家里长辈亲戚朋友聊聊；在社会上，可以有可以倾诉的人，比如心理咨询电话等。无论什么时候，你都可以和人交谈。学会与人交谈会让你受益终生。

c□学会写日记或周笔记。小学生要学会用笔自言自语，用文字描述精神轨迹，对心理健康成长有很大帮助。老师和家长要尊重孩子的隐私，在自己允许的情况下打开日记。小学生不用太担心自己的内心秘密被别人知道。他们应该学会对别人和自己开放。

基于成长重于成就，成人重于人才的理念，我们所有的教育者都全心全意地投入，重视小学生的自我心理健康教育，利用一切资源开展小学教育。

## 第二篇：小学心理健康教育学期工作计划

开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。小学心理健康教育是根据学生身心发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动。是全面推进素质教育，培养高素质人才的重要环节。因此，对小学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务，也是我校今后工作面临着新的课题。为了更好地开展学生心理健康教育，特制定我校20xx学校心理健康教育工作计划，具体安排如下：

我校的心理健康教育工作，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的组织机构和工作机制为保障，以提高教师的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校心理健康教育研究工作，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态，并在学校管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，积极建立和谐的人际关系。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。

(一)以人为本、关注差异，促进教师的心理健康和学生的人格健全。

社会的发展与变革以及基础教育的改革与发展的不断深化，

无疑给教师的心理和行为带来了巨大的影响。如何帮助教师应对社会和教育的改革与发展的新挑战，排除消极心理，优化心理状态，提高心理承受能力，已经成为学校必须重视和关注的问题。各校要提高认识、更新观念，加强对教师的人文关怀，定期组织教师学习心理健康常识，指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态，并在学校管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，积极建立和谐的人际关系，努力为教师的工作、生活和学习提供支持性的心理环境。同时，要进一步深入贯彻《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》的精神，采取切实有力的措施，把心理健康教育作为实施素质教育的着力点和提高德育工作实效的突破口，着眼于每个学生健全人格的培养和心理潜能的开发，不断促进学生的健康成长。

(二)立足实际、创造条件，努力开展好学校的心理健康教育工作。

我们应充分认识开展好学校心理健康教育工作的重要性，立足学校实际，注意贴近学生生活，发挥学校优势，争取家庭和社會的配合，全方位、分层次、多渠道地开展心理健康教育工作，力求在范围上有所拓展、在形式上有所创新，努力提高学校心理健康教育的科学性、规范性和实效性。如举办专题心理辅导讲座、设计主题教育活动、优化班级心理环境、活动课，并利用学科教学、班队会、家长会等途径对学生及家长进行心理健康教育的渗透与宣传。

(三)加强学习、借鉴经验，大力开展心理健康教育实验研究工作。

我们应积极参加上级组织开展的专题师资培训、活动课观摩、案例论文评选、经验交流等活动，不断提高学校心理健康教育工作水平。各校也应围绕新课程改革这个中心，以新课程环境下学校心理健康教育的实践探索为主要内容，以课题研究为载体，加大实验与研究的力度，积极探索切合学校实际和学生特点的心理健康教育模式，努力构建良好的学校心理健康教育的运行机制。如心理咨询、开展个案追踪研究、组织学生参加社会实践活动等等。创造条件把心理健康教育作

为校本课程，进一步开设心理健康教育课。

### 第三篇：小学心理健康教育学期工作计划

根据教育局的指导精神，本学期我片区的心理健康教育计划如下：

#### 1、提高教师心理健康教育的意识与知识

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，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。

#### 2、落实《心理哺育》课程的教学。

课程由各班的班主任承担实施。本学期周五的“生命/班队”课中安排4节活动课。

#### 3、心理健康教育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。

#### 4、建立和完善心理咨询室

心理咨询室作为个别心理咨询的专门场所，它的建立和完善，直接关系到个别辅导的效果。好的心理咨询环境能使来访的

学生降低焦虑，消除疑虑，愉悦情绪，达到更好地交流与沟通。

### (1) 让咨询室成为心理放松室

学生在学习和生活中会遇到各种各样的情绪问题，这些情绪如果不能得到很好的调适，将会形成累加效应，最后导致心理崩溃。心理放松室就是学生宣泄不良情绪，降低焦虑，寻找心理平衡的场所。采用温馨的颜色、使人全身心处于放松状态。

### 2) 个人心理咨询的内容

主要有学习辅导、情绪辅导、交往辅导。针对不同年级的学生，辅导的内容不同，分年级段来进行辅导。

### 3) 建立学生心理档案

建立完善学生心理档案，帮助教师、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。

指导班主任老师建立本班特殊学生的心理健康档案。

## 5、利用家访的机会和家长沟通

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。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。

具体月工作安排：

- 1、落实片区心理健康教育计划。组建片区心理健康教师组织。
- 2、片区各学校落实《心理哺育》教材的教学计划、保证教学时间纳入学校课程教学计划。
- 3、各班班主任学习本册《心理哺育》教材内容，根据本班学生实际选择4课内容，精心准备活动。

五月份：

- 1、开展心理辅导员二级培训工作。
- 2、组织观摩《心理哺育》教学活动。
- 3、组织实施《心理哺育》课程活动。

六月份：

- 1、在国旗下讲话时段中安排心理健康专题。
- 2、开展心理健康教育的班队活动或班级团体辅导活动。
- 3、各校对本学期心理健康教育工作小结。

## 小学心理健康学期计划方案篇二

一、指导思想：

提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的中小学德育大纲中已明确将心理健康教育作为中小学德育的重要组成部分。因此要通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，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、主要工作目标：

- 1、坚持以人为本，根据学生的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，促进他们的身心全面和谐地发展。



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、具体做法：

#### 1、学校心理健康教育队伍建设

我校有国家二级和三级心理咨询教师各一名，负责学校的心理健康教育工作，但是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，其他教师为基础的心理健康教育战线，为全体学生的心理健康保驾护航。

#### 2、学校心理健康教育的开展

(1)心理课辅导。本学期由心理健康教师不定期为各年级学生进行团体辅导。同时，各班在班内进行心理健康主题的班队会，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)心理咨询室。开设“知心小屋”，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，固定的开放时间，固定的场所。心理咨询室建设的环境布置除了符合心理辅导的要求，还要考虑儿童的审美特点。

(3)办好“知心信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写

信的方式和学校的心理老师进行沟通、预约咨询。

(4)以“点”带“面”，利用学校宣传阵地本学期开展了心理健康主题手抄报设计比赛，在学生中大力宣传心理健康的重要性。

#### (5)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的心理健康教育，我们的教师坚持不懈地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。

#### (6)指导小学生进行自我心理健康教育

指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：

a□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的□b□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□c□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，这对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，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。

本着“成长比成绩重要，成人比成才重要”的理念，我们全体教育工作者全心投入，重视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，为孩子的心理健康保驾护航是我们为之努力的目标。

每月具体工作安排如下：

9月：

- 1、制定心理健康教育工作计划，明确本学期工作思路。
- 2、咨询室布置工作完成后心理老师开始正常值班。
- 3、正常开展心理健康教育的常规工作。

10月：

- 1、组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。
- 2、做好校刊知心信箱的编辑工作。
- 3、利用“小主人电视台”进行心理健康知识专题讲座。

11月：

- 1、利用家长学校向学生家长宣传心理健康知识。
- 2、对学生进行常规心理健康测查。

12月：

- 1、利用“小主人电视台”进行心理健康知识专题讲座。
- 2、做好校刊知心信箱的编辑工作。

1月：

- 1、进行“今年我要压岁言”活动动员。

2、心理健康教育学期工作总结□

3、心理健康教育档案资料汇总整理。

共2页，当前第2页12

## 小学心理健康学期计划方案篇三

小学心理健康教育工作计划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》，经过多种形式对不一样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。

### 一、指导思想：

提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的中小学德育大纲中已明确将心理健康教育作为中小学德育的重要组成部分。所以要经过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮忙学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的本事。

### 二、具体目标：

- 1、注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作，做好个案辅导、登记工作。
- 2、重视心理咨询室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。
- 3、重视学生心理团体辅导工作。
- 4、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。

5、做好家长的心理健康知识讲座。

6、充分利用班队会加强对学生的心理健康教育。（每学期最少开设两节以心理健康为资料的主题班会）

### 三、资料要求：

1、学习心理与智能发展指导。

(1)帮忙学生了解自我，认识自我的潜能，激发其学习的信心。

(2)引导学生构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，包括阅读、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。学会认识自我与他人的情绪。

(2)掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3)学会坚持进取心境的方法。

3、坚强意志与承受挫折的教育。

(1)培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2)培养学生构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) 学会正确认识自我，悦纳自我，尊重自我、相信自我。

(2) 学会正常人际交往，与同学、教师、家长良好关系。

(3) 正确认识性别差异，理解发育过程中的身体变化，正确认同性别主角，同异性同学坚持正确的交往心态。

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。

四、学校心理健康教育的途径：

(1) 心理课辅导。每个月的最终一周班主任教师利用班会课根据本班具体情景开展心理活动课。

(2) 心理咨询室。逐步开放“心灵家园”，理解以学生个体或小组为对象的咨询。逐步做到心理咨询室有专任教师负责，固定的开放时间，固定的场所。

(3) 办好“心灵信箱”，以便个别学生羞于启齿，能够利用写信的方式和心理教师进行沟通、预约咨询，一般的问题由心理教师转交班主任回复，特殊的由心理辅导教师进行个别咨询。

(4)以“点”带“面”，利用学校宣传阵地。

“各班板报、红领巾广播站”是我校学生熟悉的宣传阵地，本学期将充分利用现有的阵地宣传心理知识，在红领巾广播站、多媒体教室进行讲座，对个别案例进行解析，对一些常识性的问题进行解答，让学生在学习、生活中随时坚持正常的心态。

(5)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，小学生心理健康最终要归结于此。所以，学校、家长应当合力重视小学生的心理健康教育，我们利用家长会等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种提议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

(6)指导小学生进行自我心理健康教育。

指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：

a□学会放松。要使小学生明白紧张是正常的心理反应，是能够经过想象、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的。

b□与人谈心。要使小学生明白有问题要学会求助，在学校能够找教师、心理辅导教师谈心；在家里能够找长辈、亲友谈心；在社会上也能够有谈心的对象，如心理咨询电话等等。无论何事何时都能够与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。

c□学习写日记或周记。小学生要学习用笔与自我谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，这对心理健康成长有很大的帮忙。教师和家长要尊重孩子的保密，公开日记要得到本人的允许。小学生也不用过分担心自我的内心秘密被他人明白，要学会

坦然地对人与对己。

本着“成长比成绩重要，成人比成才重要”的理念，我们全体教育工作者全心投入，重视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，为孩子的心理健康保驾护航是我们为之努力的目标。

五、每月具体工作安排如下：

3月：

- 1、制定心理健康教育工作计划，明确本学期工作思路。
- 2、开放心灵家园，心理教师开始正常值班。
- 3、开放“心灵信箱”。
- 4、利用“红领巾广播站”进行心理健康知识专题讲座。

4月：

- 1、组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。
- 2、建立学生心理档案。
- 3、开展心理健康教育讲座——打开心灵的欢乐频道，对学生进行常规心理健康测查。

5月：

- 1、利用家长会向学生家长宣传心理健康知识。
- 2、开展心理健康知识专题讲座。

6月：



- 1、心理健康教育学期工作总结。
- 2、心理健康教育档案资料汇总整理。

## 小学心理健康学期计划方案篇四

为了更好地促进学生健康成长，推进素质教育，贯彻教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》，本学期我校心理健康教育工作计划如下：

### 一、指导思想：

提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的中小学德育大纲中已明确将心理健康教育作为中小学德育的重要组成部分。因此要通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，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、主要工作目标

（一）坚持以人为本，根据学生的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，促进他们的身心全面和谐地发展。

（二）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。

（三）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。

（四）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、具体做法：

#### （一）学校心理健康教育队伍建设

师为基础的学生心理健康教育战线，为全体学生的心理健康保驾护航。

#### （二）学校心理健康教育的方式

1. 心理课辅导。本学期由班主任教师作为心理辅导老师在班内试行心育课，每个星期开展一节心理健康课（或活动），为学生提供全面的帮助，主要为塑造班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. 在日常教育、教学中渗透心理健康教育

3. 心理咨询室。开设“知心小屋”，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，固定的开放时间，固定的场所。心理咨询室建设的环境布置除了符合心理辅导的要求，还要考虑儿童的审美特点。

4. 办好“知心信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式和学校的心理老师进行沟通、预约咨询。

5. 以“点”带“面”，利用学校宣传阵地

“红领巾广播站”是我校学生熟悉的宣传阵地，本学期将充分利用现有的阵地宣传心理知识，进行讲座，对个别案例进行解析，对一些常识性的问题进行解答，让学生在学习、生活中随时保持正常的心态。

6. 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的心理健康教育，我们利用家长学校、家长开放日等多种途径，坚持不懈地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。

## 7. 指导小学生进行自我心理健康教育

指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法

- a 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的
- b 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
- c 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，这对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，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。

本着“成长比成绩重要，成人比成才重要”的理念，我们全体教育工作者全心投入，重视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，为孩子的心理健康保驾护航是我们为之努力的目标。

## 四、各年级心理健康教育具体工作：

### 一年级：

（一）通过心理健康教育，引导学生认识自己，提高对学习环境和社会环境的适应能力。

《小学心理健康教育第二学期工作计划》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

## 小学心理健康学期计划方案篇五

随着社会的发展，心理健康越来越受到人们的重视，心理健康教育越来越成为素质教育的重要组成部分。大学生生活丰富多彩，在个人发展过程中难免会引发各种各样的问题。因此特举行心理健康知识讲座，增强同学们对心理健康的了解，提高对心理健康问题的认识。以知识丰富心灵，引发同学们自我关注意识，更好地认识自我，发现自我，发展自我，促进同学们健康成长和全面发展。

### 一、活动目的

深入心理健康教育，普及心理健康知识。让更多的大学生对心理健康有更深刻的认识，了解心理健康的实质，树立正确的心理健康观，消除心中的阴霾，拥有一个阳光快乐的大学生活。更好地帮助老师开展心理教育相关工作。

### 二、活动内容

主讲教师：院心理老师桂xx老师

希望通过桂老师这一场别开生面的讲解，向同学们普及心理健康知识，使同学们初步认识到心理健康的概念及标准，并就在座同学分析目前大学生心理健康状况，解读出现问题的原因及如何去解决问题。桂老师此次以一个全新的角度阐述自己对大学生心理健康的认识，带领同学们认识内心世界，引导同学们重视心理健康，促使同学们对心理健康问题有一个全新的认识和更深层次的思考，以更加积极乐观的态度面对生活和学习。

### 三、活动对象

外语系14级全体同学。

### 四、活动时间

20xx年3月20日

### 五、活动地点

e2a-103

### 六、工作分配

嘉宾接待：由部长负责、

维护会场秩序：由心理健康部委员负责。

现如今，我们面临着一个科技高度发达的阶段，思想文化激荡，价值观念多元，新闻舆论冲击，社会瞬息万变。我们唯有拥有健康的心理，方能鹰击长空，翱翔自如，走向成熟，参与越来越激烈的人才竞争，迎接新世纪的挑战。希望大家都能拥有一个健康的心理，以良好的心态来面对生活和学习。最后，预祝本次活动能够取得圆满成功。