班主任心理健康教育活动计划(实用5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

班主任心理健康教育活动计划篇一

活动目标：

1、知道害怕的感觉人人都会有

2、能够想办法消除害怕的心理，学会战胜害怕

活动准备：

1、绘本《我好害怕》

2、事先让幼儿和家长合作记录下自己最害怕的实物或场景，

活动过程

1、小熊的害怕：出示小熊请幼儿观察它的表情，猜猜它怎么啦?可能发生了什么事?

2、我的害怕请幼儿说说自己怕什么?为什么会害怕?害怕时你心里有什么感觉呢?

小结：

1、我不害怕请幼儿讨论怎样才能让我们不害怕呢?(遇到凶猛的动物时，我们可以离它远一点，保护好自己，像打雷一样有很大的声音时，我们可以捂上耳朵，也可以找些事做一做，

而水，电刀等，我们要小心使用哦!

2、小熊不害怕

你们都想到了好办法，变成勇敢的孩子了，小熊有没有变得勇敢呢，我们一起来看看小熊想到了什么办法。

班主任心理健康教育活动计划篇二

为进一步做好的心理健康教育工作，促进全院学生身心健康发展，及时帮助解决大学生的心理问题，防止心理危机事件的发生。特按照全院及学工处的工作部署，结合学院心理健康教育工作实际，制定度工作计划如下：

一、指导思想

新学年，大学生心理健康教育与咨询中心以中共中央国务院《关于改进和加强大学生思想政治教育工作的意见》、教育部《进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》和《普通高校大学生心理健康教育工作实施纲要》等文件的精神为工作指导纲领，结合我院本年度的工作重点，紧紧围绕“宣传心理健康知识，增强心理健康意识，推进心理健康教育，营造和谐校园环境，促进学生健康成长”的总体目标，以本年度国家教育部对我院的教学评估及学院创办省级骨干院校为契机，扎实做好大学生心理健康教育与咨询的各项工作，引导大学生更好的悦纳自我，认识自我，调整自我，发展自我，增强预防和克服心理问题的能力，塑造其健全人格，为提高我院心理健康教育整体水平，促进良好院风学风的形成和大学生健康成长发挥积极作用。

二、主要工作

(一)开展形式多样的校园心理健康教育宣传活动

1、利用展板、橱窗、广播、网络、《若水心灵》报、学工简报等方式广泛宣传心理健康知识。

2、完善“心理健康”网页建设。

3、邀请校内外专家、学者开展心理健康教育专题讲座。

4、指导各班级有计划、有针对性地召开心理健康教育主题班会。

5、加强大学生心理健康教育课教育教学活动。

6、指导心理委员及寝室联络员做好心理健康知识宣传活动。

(二)申报、完成合格心理咨询室的建设和验收工作

省教育厅立项的我院合格心理咨询室建设项目，经过一年的建设准备工作，基本具备验收条件，20上半年心理健康教育中心将申报、完成合格心理咨询室的验收工作。

(三)开展对专职咨询人员、辅导员和心理委员的培训工作

1、组织专职心理咨询人员及四系部心理辅导老师到校外参加培训工作。

2、心理健康教育中心做好对新生辅导员、院心理健康部成员、心理委员和部分学生干部的心理咨询专业知识培训工作。

(四)配合学院完成心理健康教育院、系两级管理机制

(五)组织开展“5、25大学生心理健康教育宣传周”系列活动

1、举办《若水心灵》报展、心理健康知识图片展、横幅等宣传心理健康知识。

2、举办一期团体辅导、心理拓展活动

3、开展心理专题影片展播与赏析活动。

4、开展心理健康原创作品征集活动。

5、举办心理健康教育主题班会。

6、举办签名倡议活动。

7、现场心理咨询活动等

8、开展优秀心理委员评选活动。

(六)做好重大心理危机事件的预防工作

1、坚持心理委员的周汇报、月排查制度，进一步规范签到工作。

2、以5、25心理健康周活动为契机，开展对全院学生的心理危机排查工作。

3、利用“心新相惜”qq群，加强对心理危机排查的宣传力度。

(七)做好级新生的心理健康教育工作

1、结合入学教育，组织开展新生心理健康教育讲座，普及心理健康知识，树立心理健康意识，提高新生对新环境的适应能力。

2、利用大学生心理健康课做好新生教育工作

3、认真开展对个案跟踪了解、及时引导、帮助。

4、针对新生特点，开展有针对性的团体心理咨询及训练活动。

(八)做好20心理健康普查与建档工作

在11月上旬对级新生进行“epq”和“scl—90”测试，对筛查出的问题学生发出面谈邀请信，进一步掌握真正有心理问题学生的情况，12月初将分析结果上报学生处，12月底完成重点关注学生的心理档案建档工作。

(九)加强心理健康教育的日常工作

1、认真做好学生心理辅导及心理咨询工作，加强心理咨询室的常规建设，坚持心理访谈值班制度，并有所侧重地进行跟踪调查，建立心理档案。

2、指导心理委员开展个别心理辅导

3、做好资料积累和个案分析工作

4、指导院心理健康部有效开展工作

5、做好团体辅导、拓展训练的开展工作

三、各项活动的具体安排时间如下：

1、3月份进行开学后的第一次心理问题摸排工作，针对重点人群进行访谈。

2、3月上旬完成合格心理咨询室验收的申报工作。

3、4月份、6月份、10月份、12月份进行四次心理健康教师的案例与提高工作实效性的研讨工作；心理委员在心理危机预警中实效性提高安排工作。

4、4月份、10月份对院心理健康部成员、心理委员和部分学生干部进行两期心理咨询专业知识培训。

5、5月份开展“5、25大学生心理健康教育宣传周”系列活动及心理健康报、学工简报的出版工作。

6、6月份完成合格心理咨询室的验收工作及下学期的工作布置。

7、7月份组织安排心理咨询专兼职教师参加培训。

7、9月份进行本年度第二次心理问题全面摸排，针对重点人群进行访谈；加强新生入学时的心理健康宣传工作及组织心理健康课教师开展课改研讨工作。

8、10月份上旬组织召开心理委员会议及颁奖活动；出版一期心理健康报；进行新生心理委员拓展活动。

9、11月初组织2016级新生进行心理健康状况普查，中旬对筛查出的问题学生发出面谈邀请信，进行访谈。

10、11月下旬举办心理委员心理健康专题讲座。

11、12月初将分析结果上报学生处，12月底完成重点关注学生的心理档案建档工作；再出版一期心理健康报。

12、全年开展心理辅导和咨询。

班主任心理健康教育活动计划篇三

一、“我们的新家真漂亮”。

为了迎接孩子们的到来，我们精心创设幼儿的活动环境。门口－－“小头爸爸”带着“小头儿子”来上学了。墙壁－－“可爱的一家人”里有每个小朋友与爸爸妈妈的照片。主题墙－－“可爱的幼儿园”里有一群小动物在幼儿园里开心地玩耍。玩具柜－－有小朋友最爱玩的玩具。小椅子－－

有小朋友最喜欢的小贴画。在环境的创设中我们把环境安全放在第一位，注意室内的色彩搭配，游戏区域的划分，各种物品的摆放。使小小的活动室看起来亲切又活泼，温馨又和谐。孩子来园后，看到了爸爸妈妈的照片，自己喜爱的玩具，他们忘记了陌生环境给他们带来的不安，“娃娃家”“玩具室”“电话亭”以及小贴画等，都成了他们情感依托和表现的最好空间。

二、“我想上幼儿园”。

孩子来到幼儿园，生活环境和次序的改变，给他们带来了不安和恐惧。为了缓解他们的心理压力，新生入园前我们去每位孩子家里家访，亲近幼儿，了解孩子的个性、习惯、爱好以及家长对孩子所采取的教育方法，让家长配合幼儿园做好孩子入园前的能力和心理准备工作。

新生来园前夕，我们组织了两次半日活动。一次以“美丽的幼儿园”为主题，请家长带着孩子到幼儿园来，参观幼儿园，在幼儿园里自由玩耍，熟悉幼儿园的生活环境，激发幼儿喜爱幼儿园的情感。一次以“我上幼儿园”为主题，请家长和孩子共同参加班级的活动，我们按幼儿园正常的作息时间制度组织活动，在集体活动环节我们安排了丰富多彩的亲子游戏，帮助幼儿和家长熟悉幼儿园的一日活动，让孩子们在其乐融融的气氛中，感受集体生活的乐趣，激发幼儿想上幼儿园的愿望，从心理上减轻对新环境的恐惧感。

三、“老师像妈妈”。

那些过于依恋父母的孩子，来到幼儿园后会惊慌失措，有的把班级某一老师当救命稻草，有的干脆用沉默和哭泣筑起一道屏障。尽快地建立良好的师幼关系，可以缓解幼儿这些不良行为。因此我们常常以“妈妈”的身份出现，有时是“兔妈妈”，有时是“娃娃妈妈”，有时是“羊妈妈”等。我们和孩子一起参加各种活动，在活动中我们用“妈妈”的胸怀

包容他们,细心照料他们的生活，理解他们的情感，解决他们的困难，以母亲般的情怀去补偿幼儿的情感缺失，渐渐的孩子们打开了心扉把老师当“妈妈”。

四、“我爱演节目”。

小班阶段的幼儿是非观念差，不知如何与同伴交往，部分幼儿爱用拳头解决与同伴间的纠纷，其根源在于他们不能正确分辨出自己行为的对错。小班幼儿以形象思维为主，对事物的认识常常要借助于具体形象。我们就把发生在幼儿身边的事，编成生动有趣的故事，通过木偶表演出来。如：针对幼儿抢玩具这一现象，我们设计了两个角色，谦让、友爱的“佳佳”，霸道、自私的“强强”，让孩子们在观看表演后思考“你喜欢谁？为什么？”在孩子们都有了正确认识之后，我们组织每位幼儿反复模仿“佳佳”的行为，孩子们经过讨论和表演，合理行为得以强化，消极行为得以消退。

五、“我认真学本领”。

受年龄特点的制约，小班幼儿大多不能专注于某一活动、专心听别人说话。我们在教学方面用新、奇、特的事物吸引幼儿的注意力，放慢学习的速度和节奏，注意调控班级的学习气氛，以我们的激情激发幼儿参与活动的兴趣，注重常规习惯的培养。把四处乱串的幼儿吸引到老师身边，安静下来和小朋友一起参加活动。

对于有多动症倾向的孩子。我们一方面积极和家长取得联系，及时对幼儿的行为问题进行纠正和治疗；一方面逐渐加强要求让其跟上集体的步子。

六、“我喜欢做游戏”。

游戏可以满足幼儿好动、好奇、好问、好模仿、喜欢成功、喜欢合群的心理需求。因此，我们组织了丰富多彩的游戏活

动。体育游戏中适量的运动，帮助幼儿宣泄内心紧张和不安。表演游戏为孩子们提供了自我表现的机会，增强了自信、锻炼了勇气。自选游戏中孩子们做自己喜欢的事体验了成功的快乐。在游戏中我们发现孩子们的闪光点，注意给有不良行为的幼儿一些特殊的帮助。如给不爱交往的`孩子在大家面前表现的机会；交给好动的孩子一些具体的任务；让爱哭的孩子去哄“布娃娃”睡觉；对于过分哭闹不愿参加活动的幼儿，尊重他们的意愿，给他们足够的心理缓冲时间。游戏中孩子们稳定了情绪，转移了注意，放松了心情，行为问题逐步缓解。

七、“老师喜欢我”。

对于尿裤子的幼儿，能定时提醒排尿；注意控制幼儿的活动量；不讥笑和指责幼儿，缓解因遗尿带来的心理压力。使幼儿的行为问题向好的方向发展。

对于“吮吸手指”“乱咬东西”的幼儿。我们首先为幼儿创设一个宽松、安全的生活环境，消除紧张情绪；其次减少幼儿独处的机会；第三用注意力转移的方法调整幼儿的行为。

还有一些“口吃”的孩子。我们忽视“口吃”的毛病，为他卸下心理包袱，提供宽松的交流环境；放慢交流的速度，不强调“不着急，慢慢说，再说一边”；鼓励他大胆说话并和家长取得共识，使家园教育保持一致。

在教育过程中，我们根据小班幼儿的年龄特点，通过创设良好的环境，围绕主题活动，把健康教育融入一日活动的各个环节，有目的、有计划地对幼儿进行心理健康教育，逐步使孩子们身上的一些行为问题得到纠正或缓释，让他们较快适应了幼儿园的集体生活。

班主任心理健康教育活动计划篇四

为了适应中小学心理健康教育发展的需要，进一步贯彻《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》和提出的新时期荣辱观的要求，及教育部《中小学心理健康教育指导纲要(试行)》的指示精神，结合学校实际，积极推进我校心理健康教育再上新台阶，制定如下计划。

一、心理健康教育的指导思想和基本原则

(一)指导思想

坚持以人为本，尊重学生的人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程的需要，在学校的全教育过程中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、促进形成中学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。在教育活动中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处。

(二)基本原则

我校在开展中学生心理健康教育过程中，为了保证心理健康教育的实践性与实效性，必须坚持以下基本原则：

1、针对性原则。根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育;

4、尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合;面向全体与关注个别差异相结合，尊重、理解与真诚同感相结合，预防和发展相结合。

5、保密性原则。对求助学生的所有资料和信息决不应作为社交闲谈的话题，要进行保密。

二、心理健康教育的目标与任务

心理健康教育的目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，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，对有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理辅导，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，适应21世纪日趋激烈的国际竞争需要。

学校心理健康教育的主要任务是：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的有理想、有道理、有文化、有纪律的一代新人。

三、心理健康教育的主要内容

根据我校实际情况：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，初步掌握心理保健常识，学会学习，学会交流，适应升学择业、生活、社会等。主要内容包括：帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法，体验学习成功的乐趣;把握升学选择的方向;了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抵制自己的冲动行为;加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通;逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

四、心理健康教育的实施及活动计划

(一)积极开展心理健康教育的教师培训，加强师资队伍建设是搞好心理健康教育工作的关键：通过培训提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。定期聘请心理健康教育专家来校做报告，增强心理健康教育的责任意识，建立全体教师共同参与的心理健康教育的工作的机制，今年暑期重点举办班主任心理健康教育培训班。逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专、兼职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作体制;同时学校重视教师心理健康教育工作，把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。

(二)开展多种多样的心理教育的途径和方法

1、心理健康教育要有机渗透到学科教学

1)开展学习辅导，促进学生的学习兴趣。

通过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

2)创设良好的课堂心理环境，使学生乐学会学

在课堂中，教师努力创造一种和谐、民主、平等、轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性，让兴趣引导学习。在这样的氛围中学生健康愉快的情绪得以保持，自主性得到发展，合作精神、创新精神得到培养。

3)利用教材与课堂，塑造学生完美人格

教材的编写和制定都蕴含着不少心理健康教育的因素。教师要充分地有意识地运用教材本身的魅力作用，有机地运用它

去塑造学生健全人格。

2、开设心理健康活动课或专题讲座：包括心理训练、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，普及心理健康科学知识;每学期进行1-2次教师心理健康教育活动，由心理专家主讲，在全校普及心理健康科学知识。每学期分年级进行1-2次学生心理健康教育活动，帮助学生掌握心理保健知识，促进身心全面健康的发展。

3、开设心理辅导室，进行个别的辅导。由心理咨询师和专业的心理健康教师进行定期辅导。对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解学生心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治。

4、建立测试档案：对新生入学进行学生心理健康普查，了解我校学生心理问题，为心理健康教育提供参考依据，建立测试档案，有利于增强心理健康教育工作的实效性和针对性。

(三)心理健康教育与家庭教育结合

家庭教育是学校教育的一个不可忽视的部分。但是家庭教育中，一些家长单纯地重视孩子的需求而忽视了孩子的心理健康教育。今年通过家长学校对家长进行教育培训，在校报开设家长心理健康教育专栏。通过举办专题讲座，开展亲子活动等提高家长教子的能力。

(四)创设良好的校园心理环境

为了使学生的心理健康素质得以正常发展，在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。学校注重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。继续健全、完善心理辅导室，配备设施，添置适合学生阅读的心理书籍，使心理辅导室漂亮、温馨。校橱窗设心理健康园地“心理健康园地”，通过校广播、电视、书刊、网络等宣

传媒介大力宣传心理健康知识，使学生时时刻刻接受着健康的熏陶，学校心理环境谐和、真诚、奋进，孕育了一种健康向上的心理氛围。

五、心理健康教育活动安排

一月：召开心理研讨会

二月：各班设心理委员

召开心理委员培训班

三月：制定学年心理键康教育学年计划

召开学校心理健康教育工作会

四月：学生心理调查

心理健康教育月

选择心理健康教育实验班

成人宣誓 青春期教育

五月：心理咨询室举行心理健康教育讲座

六月□xx老师上心理健康教育课

七月：班主任心理健康教育培训

八月：心理健康教育社团活动

九月□xx老师上心理健康教育课

印发心理健康教育校本培训教材

十月：聘请专家进行心理健康教育讲座

教师心理健康教育论文评选

十二月：心理健康教育年终总结

班主任心理健康教育活动计划篇五

健康是人类的最基本要求，也是一项最重要的社会目标。然而，对于什么是健康，人们的认识并不完全一致。在许多人脑子里，一提到健康就理解为身体没病，体格健壮。这种单纯的身体健康观，存在很大的片面性，忽视了心理健康的重要性。在幼儿健康教育中，偏重幼儿身体保健教育，缺少幼儿心理卫生教育方面的内容，这种倾向不利于幼儿身心的全面发展。因此，如何克服传统健康观的片面性，树立正确的健康观念，完全将健康剥离到卫生保健工作的管理范围，是当前我们工作中需要着重解决的一个重要问题。

关键词：健康全面身心并重

概述

随着经济发展，人们生活水平的提高，心理健康问题已日益引起全社会的重视。关注个人的心理健康已成为现代文明人的一个重要标志。具有文明意识的人都知道，对正常人来说心理健康水平的高低不仅关系到个人的生活质量，而且直接影响其劳动效率及对社会的贡献，而如果一个人患有精神和心理疾患则会成为社会的一种负担。古今中外每个家长都希望自己的孩子能健健康康的成长。关注孩子长大后未来社会中是否具有生存能力的家长，不能不关注孩子的心理健康。说到幼儿心理健康的发展我就不得不说说我认为的心理健康的意义了。