

## 三年级心理健康教育教学计划（16 篇）

### 三年级心理健康教育教学计划（16 篇）

#### 三年级心理健康教育教学计划 篇 1 一、指导思想：

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。

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。

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。

#### 二、教学内容：

帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。引导学生形成强烈持久的学习动机。引导学生养成良好的学习习惯。学习策略的辅导。阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。特殊时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。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。掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。学会保持积极心境的方法。培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。培养学生形成处事果断的良好习惯。培养学生良好的自我控制力。引导学生正确应对挫折与困难。自我意识、人际交往及性教育。学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。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。引导学生树立发展健全人格的愿望与动机。注重学生的自我人格养成教育。对有人格障碍的学生进行重点辅导。

#### 三、教学方法：

##### 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、不被人注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、个别(或团体)心理辅导。

针对少数学生存在的心理困扰和极个别的心理障碍，开展心理咨询活动，由老师提供咨询，回答学生在学习、生活、交往中遇到的各种问题，并对其进行正确的心理辅导与问题行为的矫正。

追求学生人格的整体发展，促进学生知、情、意、行几方面协调发展。树立学生全人发展的观念，强调多种智力全面发展，关注学生的一生。

三年级心理健康教育教学计划 篇2 为深入贯彻落实党的十八大报告精神，注重人文关怀和心理疏导，坚持立德树人，育人为本，预防为先，发展为重。根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》和教育部20xx年工作要点等有关文件精神，切实加强和改进我市中小学心理健康教育工作，实施国家及自治区“中小学心理健康教育特色学校争创计划”。现将《市教育局20xx20xx学年度心理健康教育工作计划》印发给你们，请遵照执行。

### 一、加大培训力度，加强队伍建设

1. 加大培训力度。对于学校中层以上领导、专兼职心理教师、班主任及骨干

教师、心理健康教育志愿者分层次进行心育培训。

广大中小学教育工作者要明白且履行学校心理健康教育的主要任务：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德、智、体、美、劳、心全面发展的社会主义建设者和接班人。

2. 加强心育队伍建设。根据《纲要》要求，每所学校至少配备一名专职或兼职心理健康教育教师。师生比为 1:1000。心理健康教育教师要有相关心理学教育背景或取得相关资格证书，经过岗前培训，能够胜任心理健康教育教学工作。专兼职心理健康教师开展心理健康教育活动和心理辅导要计入工作量。学校要将心理健康教育列入师资培训内容，每学期至少组织一次全体教师的心理健康教育培训。每年对专兼职心理健康教育教师和班主任心理健康教育培训不少于 5（国家级特色学校申报者 10）课时。关注教师心理健康，制定维护和调试教师心理的相关措施。

## 二、加大宣传力度，巩固阵地建设

1. 加大宣传力度。通过新闻媒体，报纸、电视、校园广播、送辅导、走访调研、心理公开课、研讨会、心理咨询场馆、心理社团、心理板报、手抄报、心理剧、我市“青苹果之家”等全方位宣传心理健康教育工作。

广大中小学教育工作者要清晰学校心理健康教育的总目标：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

具体目标为使学生会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、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；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

2. 加强心育阵地建设。各校要建立心理辅导场所、设施，专人负责，运作正常。心理辅导室要有个别辅导室、团体辅导室、心理测量室、心理拓展训练等

功能室及相应的设备设施，专用面积 80（国家级特色学校申报者 100）平方米及以上，能满足学生心理辅导的需要。心理辅导室或学校图书馆要配备心理健康教育类的报刊、图书。

### 三、提高心育眼界，加强机构建设

1. 提高心育眼界。各区、学校要认真落实《中小学心理健康教育指导纲要》，积极推进本区、校心理健康教育工作。将心理健康教育纳入区、学校整体发展规划和年度工作计划，要制定三年以上区、学校心理健康教育发展规划。

2. 加强心育机构建设。各校建立在校长领导下，以专职心理健康教育教师为核心，以班主任、兼职心理健康教育教师、心理健康教育志愿者为骨干，全体教职员工共同参与的心理健康教育工作机制。

成立学校心理健康教育工作领导机构与指导机构。每学年至少召开 1 次专题工作会议，有明确的心理健康教育工作责任部门，有专人负责心理健康教育的具体组织与实施。完善心理健康教育工作组织实施、检查督导、评价评估方面的规章制度。完善心理辅导伦理规范、档案管理、值班值勤、学生转介、心理危机预防、预警、干预等方面的工作制度。

### 四、加大经费投入，加强实践研究

1. 加大经费投入。设立心理健康教育专项经费，纳入区、校年度经费预算。原则上学校年生均心理健康教育经费不低于 2 元（国家级特色学校申报者不低于 x 元），保证心理健康教育工作的正常开展。

2. 加强心育实践研究。各校开设专门的心理健康教育课程，并列入课程表，课时可在地方课程或学校课程中安排。各学科教师在学科教学中要渗透心理健康教育，学校组织相关的公开课、教研活动或提供学科渗透心理健康教育的优秀案例，供教师学习交流。心理辅导室定期对学生开放，每周不少于 3 小时（国家级特色学校申报者不少于 10 小时）。学校要与家庭积极配合，共同实施学生心理健康教育工作。每学年为家长举办 1-2 次心理健康教育讲座或宣传活动，帮助家长了解和掌握孩子成长的特点、规律以及教育方法。积极开展心理健康教育课题研究。

各区、各校要认真落实心理健康教育指导纲要的各项要求，明确学校在促进学生身心健康发展方面的义务和责任，规范学校心理健康教育工作。通过为期一年的争创市级、国家级心理健康教育特色校活动，全面推进学校心理健康教育工作。

三年级心理健康教育教学计划 篇3 近几年来，健康教育在如火如荼地开展着。我校在程校长的指导下，健康教育也在不断地研究、探讨、开展中，学校健康教育继续以全面培养学生健康的心理素质为工作目标，针对学生心理特点，本学期还要坚持开展一系列行之有效的健康教育：

### 1. 坚持以理论学习为入口，提高健康教育认识

我们从提高对健康教育的认识着手，不断增强实施健康教育的自觉性和主动性。领导班子主抓教师，采取理论学习、问题讨论、工作研究、经验总结等方法，逐步让健康教育在学生心中打下思想认识基础。与此同时，引导大家从素质教育的高度来认识心理健康教育的重要性。使大家逐步认识到，加强健康教育，培养一系列健康的心理品质，能够有效地促进学生全面发展。

### 2. 坚持以全员培训为龙头，强化心理健康教育技能

我们提出这种教师全员培训的模式，是源于教师心理健康教育，将要面向的是全体小学生，是活生生的人，是敏感、稚嫩、能动、可塑的一颗颗心，没有一个良好的整体心理健康教育环境，心理健康教育的效果和质量将得不到保证。可以肯定地说，全员培训，是小学心理健康教育的生命。当然，这种培训是根据教师心理健康教育的目标系统，针对不同的对象，拟出不同的培训计划，然后分层次组织培训。

### 3. 坚持以多种形式为结合，拓展健康教育渠道

开展健康教育，坚持以人为本，根据小学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，结合学生实际，围绕学生为中心工作开展活动。开展该项活动的目的'在于提高学生的心理素质，培养健康和适合现代社会需求的人才。首先以阵地建设为手段，规范心理健康教育辅导：

(1) 利用黑板报和宣传窗。开辟心理宣传专刊。要求每班认真收集资料，根据需要，有针对性地设计有关栏目。如此，有效地调动了学生的积极性和主

动性，使专刊真正成为学生学习健康知识的园地。

(2) 开展课外活动和体育活动。我校每天坚持课外活动，充分利用每天的课外活动和体育活动课，根据实际情况各年级各班级进行轮流活动，让学生积极参加不同的体育课外活动，在大自然中陶冶情操，放飞心情，缓解学习压力。

(3) 组织主题班会课。各班级充分利用班会活动课，班主任老师根据学期计划及学生的特点，积极有效的开展活动，进行团体辅导，在活动中加强心理健康教育。

4. 以养成教育为基础，培养良好行为规范，促进身心健康发展。

学生的良好思想品德的培养，要从大处着眼，小处着手，从养成教育开始，从一点一滴抓起。所以，培养学生良好的行为规范，是我校少先队德育工作的重要任务。我们把常规管理与检查评比相结合，教师的身传言教与学生自我教育相结合，通过争当升旗手、卫生、纪律等检查评比，促进学生良好行为习惯的养成。在学生中开展撷滴拿骰埃做文明事，当文明人敦瞳，开展榜样教育，评选操 T 爸星敞树立一个典型，带动一大片遵守校规、校纪、乐于帮助他人的好学生。

三年级心理健康教育教学计划 篇 4 为了让学生了解心理健康的基本知识，帮助学生掌握自我调节、消除心理困惑的技巧，促进家庭亲子关系的沟通以及师生的友好交往，培养儿童健全人格和对环境的适应能力，树立正确的人生观、世界观、价值观，培养“自尊、自信、自强”的信念，使学生能顺利度过在校期间的学习和生活，为今后的学习与工作打下良好基础，根据《中共中央关于进一步加强和改革学校德育工作的若干意见》中提出：“通过各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”文件的精神。

新学期、新面貌、新发展。带着虔诚、热情和梦想，20\_\_\_\_-20\_\_学年，\_\_\_\_中心小学心理健康教育工作力求把理论与实践结合起来，努力去创造更为美好辉煌的明天。

一、开展宣传教育，普及心理健康知识。

本学年，心理健康教育将通过宣传栏、“阳光信箱”以及与校园广播站等宣传方式，扩大心理健康教育工作的影响。吸引更多学生走进心理健康教育工作室，及时与辅导老师沟通交流，提高自己的心理健康水平。

## 二、积极有效地开展个别心理咨询工作。

本学年，心理健康教育工作室将设立“心理咨询日”、“心理信箱”，并制订咨询员值班制度，加强“阳光信箱”管理，落实来信回复制度。每周星期三开一次“心理信箱”，并指定咨询室教师进行信件回复，做到来信及时回复。充分发挥心理咨询的作用，对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。咨询教师在交流中应给予热情真诚的启发引导，让学生将心理不愉快的感受尽情地诉说。充分发挥红领巾播音室“心灵之声”栏目的作用，对学生存在的共性和个性的心理问题解答。

本着家校教育协同合作的理念，心理健康教育工作室将协同少先队大队做好与社区、家长同心共岗的“三位一体”教育网络，积极动员与争取家长的配合与支持，畅通与建立有利于学生发展的理性社会系统。热心真诚地为家长们在家庭教育中出现的困惑提供帮助，并且与教师配合，对相关学生进行疏导，同时帮助改变家长一些不合理的家教观念，使学校教育工作得到全面的稳固。全方位启发学生自己认识自己，自己接纳自己，自己帮助自己，自强自立，健康的成长。

心理咨询的方式有：电话咨询、书信咨询、网络咨询、面对面交流等。

心理健康教育工作室每周星期四下午第三节课集中对学生开放。

地址：后一楼沙趣小屋、动力小屋等

## 三、开设心理讲座，加强对师生的心理指导

本学期，心理健康教育工作室将从不同年级的学生特点出发，每学期举办一次心理健康教育讲座及心理咨询专场活动，有步骤、有计划地开展一系列有针对性的心理讲座，为同学们切实解决一些问题。如“什么是健康的心理”“成长中的心理卫生”知识讲座、“考试情绪的调适”辅导和“小学生消费心理辅导”等进行心理疏导。

鉴于当前学生中产生一些心理障碍有不少是师源性的，而近年来经调查，教师的心理健康状况也不容乐观，为丰富教师的心理知识，提高心理学涵养和科研意识，因此，心理健康教育工作室在加强对学生的心理疏导的同时，也将关注教师这个群体，适时请进心理专家来传授经验，针对难点热点的心理现象、问题开展讲座。帮助教师加强对自我心理行为的控制和调节，保持健康积极的心理状态，以促进发展良好的师生关系，不断完善、提升自我，达到良性循环。

#### 四、加强学生的心理咨询室建设

本学年工作重点是搞好心理健康教育工作室建设，制定各种管理制度，布置好心理咨询室，添加有关设施设备，收集整理相关材料和书籍，完善心理咨询室的档案资料：①学生心理调查记录表；②个案记载与分析；③《心灵之声》广播稿、讲座稿、学生来信；④心理健康教育科研文件、论文、课题。保证心理咨询工作的延续性。在此基础上，在下学期对学生进行心理健康状况的抽样摸底测试，并认真进行分析总结，及时向学校进行反馈，并逐步为每个受访学生建好心理档案，从而为以后教育工作提供方向和依据。

#### 五、加强网站栏目建设，充分发挥网络交流平台作用

在心理健康教育过程中合理有效地利用互联网，不仅可以改变传统的教育模式，而且将会促进教育观念、教育思想的转变。互联网的应用，不仅可以大大拓展教师和学生的视野及交流空间而且有利于培养学生多维度的心理，提高学生获取信息、分析信息、处理信息的能力和适应现代社会的能力。本学期，学校网站将开辟“阳光地带”栏目的建设，这将充分发挥我校心理健康教育的优势和辐射作用。

1、建设师生互动交流平台。

2、加强交流与学习。

网上咨询是具有保密便捷的特点，当前一种比较让人接受的方式，充分利用网络资源，创建并维护好网络的心理咨询室也是本学期我们努力的一个方向，利用这一类的咨询方式，可以尽可能快地为孩子们提供帮助，使学生意识到这些咨询不仅仅是摆设，让学生感受到心理咨询老师的真诚，也可以让学生在网



络上畅所欲言相互鼓励支持，从而敞开心扉，积极咨询，最后达到互助自助的效果。

以上是本学期心理健康工作室制定的本学期开展心理健康教育工作的计划，由于我校心理健康工作正处于起步阶段，难免有疏漏和不合理之处，届时将根据具体情况和相关领导老师的指导不断完善，使计划得到有效的落实。一切为了孩子，相信通过我们的不懈努力，学校心理健康教育活动会愈办愈好，更上一层楼。

三年级心理健康教育教学计划 篇5 本学期我承担七年级心理健康课的教学工作，为努力完成好本职工作，围绕学校本学期工作计划，特制定如下工作计划：

#### (一)做好心理辅导的日常工作

##### 1、认真上好心理健康教育课

根据学校的工作要求，结合学生实际，安排好本学期教学内容。

针对学生的实际情况，备好每一次课、上好每一节课。

在教学过程中，学生是主体，让学生学好知识是老师的职责。因此，在每节课充分了解学生的实际情况和心理需求，保证学生在学习时保持的学习兴趣。

在教学中尊重学生的感受，有意识地以学生为主体，教师为主导，通过各种游戏、测试、问卷等教学形式，吸引学生的注意力，充分调动学生的学习兴趣和积极性，保证课堂教学的有序进行和和谐气氛，让学生在融洽的师生关系、和谐的教学气氛中学习心理健康知识，促进自身心理的健康发展。

##### 2、做好学生心理咨询和学生信件回复工作。

(1)加强宣传力度，让更多的学生知道并了解心理咨询工作，让学生形成一种主动来访的意识。

(2)充分发挥心理工作室各功能室的作用，真正为师生的心理健康服务。心理咨询室、宣泄室的开放做到定时定人，并做好记录。

(3)认真做好个别咨询的个案记录，对特殊的学生要进行随访。

3、利用板报、广播等平台宣传一些心理常识，营造心理健康教育的有利氛围。

、进行相关心理测量，完善学生心理档案。

## (二) 加强学习，提高自身素质

(1) 学习有关心理健康教育资料，进一步提高认识，充实自我，掌握基本的心理辅导知识、方法、形式等，在自己的工作实践中运用心理知识及教育方法，不断丰富自己的教学策略，提高教育教学水平。

(2) 加强心理健康教育的理论学习，科学制定心理健康咨询方案，关注学生心理问题，针对学生在学习和生活中遇到的问题，采取可行的方式，引导学生形成健康向上、勇于进取的良好心理品质。

(三) 加强与班主任的联系，把个别学生的心理信息及时反馈给班主任，与班主任一起辅导学生，让班主任在班会课上渗透心理健康教育知识。

(四) 努力做好各种迎检工作，完成好医保等各种辅助性工作，促进我校健康教育及心理健康教育工作的发

## 三年级心理健康教育教学计划 篇6 一、指导思想：

提高学生的心理素质，提高学生心理健康的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。

为了更好的促进学生健康成长，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》，根据南京市学校心理健康教育工作的要求，本学年，心理健康教育中心将开展以“关爱生命，自尊自强”为主题的心理健康教育，努力促进广大学生热爱生命，珍惜生命，自强不息，不断帮助学生培养良好的心理品质，促进学生综合素质的提高，创出学校心理健康教育工作的特色。

## 二、具体工作：

### (一) 加强学校心理健康教育工作的领导和管理

1、完善心理健康教育体制。形成在校长领导下，由教育处牵头，以年级长、班主任和心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与的心理健

2、继续做好心理健康教育的教师培训工作。调整和发展校心理咨询辅导教

积极创造条件，有计划、分期分批地组织有志于心理健康教育工作的教师和现有的心理健康教育教师参加各级各类培训、轮训、报告、讲座等，提高全体教师的心理健康教育水平。

(二)进一步完善心理咨询室的软硬件配置，使心理健康教育工作更具规范性、科学性。

1、进一步对心理咨询室的硬件进行完善，添加开展工作所需的录音笔等。

2、进一步完善学生心理档案，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。

3、增加藏书量和增订有关心理杂志。

4、发展校园网络资源优势，利用网络平台和学生实现对话与沟通，及时引导并解决学生的心理问题。

(三)开展多种形式的心理健康教育活动。

1、在开展心理教育常规工作外，加强学校心理咨询室的宣传工作，通过黑板报、橱窗等出一期心理健康知识宣传栏，普及心理健康知识。

3、邀请有关专家为全校教职工进行 1—2 次有关教师心理健康及心理健康教育技能的讲座，减轻教师的精神紧张和心理压力，让他们学习一些调节心理的技巧，增强应对问题的能力，提高心理健康水平。

4、根据不同年龄学生的发展需要，在不同年级举办心理健康知识讲座，开展心理健康教育工作。对毕业年级学生进行 1-2 次考试焦虑的心理辅导。

5、4、配合学校转后工作，对有较严重心理问题的学生进行跟踪调查，并提出建议，以帮助问题学生真正从心里阴影中走出来。

5、组织学生撰写心里小论文，通过学生自撰心理小论文的过程中，进行自我心理调试，提高心理素质。

(四)加强学校与家庭、社区的联系，营造适合学生身心健康发展的社区、家庭环境。结合家长学校有针对性举办 1—2 期的亲子教育等心理辅导专题讲座，对家庭教育加强指导。

三年级心理健康教育教学计划 篇 7 一、小学生心理健康的含义

小学生心理健康教育就是根据小学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，培养小学生良好的心理素质，促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。

小学生心理健康教育就是素质教育的重要组成部分，就是实施“面向 21 世纪教育振兴行动计划”、落实“跨世纪素质教育工程”、培养跨世纪高质量人才的重要环节。同时，切实有效地对小学生进行心理健康教育也就是现代教育的必然要求和广大小学教育工作者所面临的一项共同的紧迫任务。

## 二、小学生心理健康教育的目的

小学生心理健康教育的根本目的，说到底就是要促进小学生个性心理的全面发展。小学生心理健康教育不是孤立进行的，而是服从于小学生素质教育的总目标，即以提高国民素质和民族创新能力为根本宗旨，以培养适应我国经济与社会发展所需要的、数以亿万计全面发展的人才为目的。具体来说主要包括以下三点：

(1) 要促使小学生形成健康的心理素质；

(2) 要维护小学生的心理健康，亦即减少和消除各种不良因素对其心理健康的影响；

(3) 要增进小学生的心理健康，即根据小学生生长发育的规律、特点和需要，采取各种形式和方法，提高小学生的心理健康水平，促使其人格即个性心理得到全面和谐的发展。

## 三、小学生心理健康教育的方法

(1) 讲授法，即通过课堂教学、辅导答疑和学科渗透等形式，以小学生喜闻乐见、便于接受的方式宣传普及心理健康知识；

(2) 认识指导法，旨在提高小学生对心理健康的认识程度和水平，如指导阅读、举办故事会、参观访问、课堂讨论、自我表述和自我评价等；

(3) 活动体验法，即通过亲身参与，加深体验，以丰富和发展小学生良好的情绪和情感，如做游戏、示范表演、实地观察、写作文、谈感想、绘画、演讲等；

(4) 行为改变法，即在引导小学生在认识上分清良好行为和不良行为基础

造、榜样示范和游戏性的奖励和惩罚，以达到良好行为养成和强化之目的；

(5) 自我调控法，即通过引导小学生自我教育来提高小学生的自我调控能力，以利于增进心理健康，如鼓励和要求小学生写日记、周记和小结，适当组织展览，谈收获、体会、感受等。

#### 四、小学生心理健康的维护

1、智能训练，即帮助学生对本质的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分，如注意力、观察力、记忆力等而设计不同的训练活动等；

2、学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机，训练学生养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法等；

3、情感教育，即教会学生把握和表达自己的情绪情感，学会有效控制、调节和合理宣泄自己的消极情感，体察与理解别人的情绪情感，并进行相关技巧的训练；

4、人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，知道学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括解决冲突、合作与竞争、学会拒绝，以及尊重、支持等交往原则；

5、健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力应具备的健康人格品质，如独立性、进取心、耐挫能力等。

#### 五、教学内容和时间安排

全册共有 20 节课大约每两周上两个内容。

本学期与女生开展有关青春期健康的座谈会。

### 三年级心理健康教育教学计划 篇 8 一、指导思想：

贯彻《教育部关于印发〈中小学生心理健康教育指导纲要〉的通知》以及省、市关于学校心理健康教育的有关精神，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多种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。通过心理健康教育，不断转变教师的教學理念，改进教育、教學方法，改进班主任方

的心理气氛。

## 二、工作目标：

1、根据学生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，促进他们身心全面和谐的发展。

2、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。

5、充分利用家长和社会资源，开展学校心理健康教育。

## 三、具体措施

### 1、加强心理队伍建设。

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，所以学校成立了以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线。本年度将继续通过班主任会议，定期学习心理健康方面的知识，以点带面，全面提高班主任队伍的心理健康教育水平。

### 2、推进心理健康教育。

心理健康教育是提高广大学生心理素质的必要途径，是青少年学生思想道德建设的重要组成部分。学校将结合心理节的方案，继续深入开展好心理节活动，让丰富的心理活动引导孩子树立正确的世界观、人生观、价值观。

### 3、细化心理制度建设。

将心理健康教育课纳入教育教学计划。学校要定期开展心理健康教育的展示、交流、研讨。定期开放“心语心愿吧”为学生提供咨询辅导，组织全体教师参与心理健康教育工作。

### 4、丰富心理教育方式

#### (1)集体辅导。

班主任利用心理健康课，根据本班的实际进行心理健康教育，为学生提供全面地帮助，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。另外，利用国旗下讲话，对一些共性问题，由心理辅导老师进行集体心理健康辅导。

#### (2) 个别辅导

“心语心愿吧”每天中午的 12:00~13:00 开放，接受以学生个体或小组为对象的咨询，由心理辅导老师负责。

#### (3) 个案追踪。

以心理健康存在问题、问题较多、表现特别的学生作为个案对象，由心理老师进行个案的跟踪研究。

#### 5、做好对外宣传

利用学校“红领巾电视台”这个宣传阵地，对心理健康知识以及学校的“心语心愿吧”工作进行直观的宣传，让更多的孩子了解这里，喜欢这里，乐于敞开心扉析与心理辅导员主动交心。利用学校橱窗，班级网页，家长学校等阵地，做好心理健康教育的宣传工作。

#### 6、指导家庭心理教育

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。

总之，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，是我们的工作终极目标。

### 三年级心理健康教育教学计划 篇 9 一、教学内容：

如何使我们的心理更健康

#### 二、教学目标：

- 1、培养学生积极的人生态度
- 2、提高学生道德修养水平

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/117016161054006060>