

心理健康工作计划

心理健康工作计划

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们的工作又迈入新的阶段，做好计划，让自己成为更有竞争力的人吧。想学习拟定计划却不知道该怎么请教谁？下面是小编为大家整理的心理健康工作计划，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康工作计划 1

一、指导思想

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工作，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

二、工作思路

1、面向全体学生，立足于学生发展性、预防性的心理健康教育，做到预防、疏导为主，干预、治疗为辅。加强每月一次的心理健康班会课的指导与研究工作。

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，力求在个案上有所突破。

三、具体工作

1、积极开展心理咨询工作

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，学校力争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。每周一到周五咨询室有咨询老师值班，每天咨询室开放 2 小时。开放时间

为：下午 17：00 到 19：00。

2、加强每月最后一周的心理班会活动课

每月一次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学生积极心理品质，促进学生健全人格发展的主阵地。根据不同年龄阶段的学生特点开展系列性、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)针对一年级新生的适应学校生活的心理教育。

(2)对各年级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)利用家长学校授课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、积极做好心理健康档案工作

积极作好学生心理健康档案工作，通过建立学生心理档案，有利于教师或班主任迅速找出一些特殊适应困难的学生问题，依据学生的心理进行辅导，从而提高教育与辅导的效率，提高教育的针对性，同时有利于预防学生的心理疾病，贯彻防重于治的方针，体现发展性指导的原则，且可以形成学校，家庭的教育合力，帮助学生家长了解其孩子的心理特点，及时发现其存在的心理困扰。

6、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。

7、加强心理咨询室心理测量软件建设和正常应用

本学期完善心理测量软件建设，搜集和整理适合学校教师和心理学生的心理测评软件，积极开展心理测量工作。

四、重点工作

三月份：

1、制订并讨论学期心理健康教育工作计划。

2、为迎接省教育厅的咨询室各项材料的整理工作。

3、心理健康教育班会活动。(重点：一年级新生学校生活适应性的心理教育)

4、咨询室正常开放。

2-4 月份：

1、各年级学生青春期心理健康教育专题讲座。

2、心理健康教育示范课研究。

3、心理健康教育优秀活动方案的设计活动。

4、出好心理健康教育专题黑板报及“我的地盘我做主”。

5、心理健康教育班会活动。

5-7 月份：

1、各年级学生心理测试及分析。

2、利用社会开放日向家长宣传“家庭心理教育”的有关内容。

4、心理健康教育班会活动。

心理健康工作计划 2

新的一年，新的学期，本部门也将以更加饱满积极的热情投身于工作中，踏实做好日常工作并开展各种有意义的活动，为同学们的心理保驾护航。上学期本部门在做好日常工作的同时，还举办了心理情景剧暨英文戏剧大赛、寻访怀化学院自强之星等特色活动。本学期本部门将继续做好各项日常工作，开展同学们感兴趣、有实际作用的具有系部特色的活动，将心理健康工作落实到同学中。针对本学期具体情况，我系心理健康部作出如下计划：

一、日常工作

1.心理稿件

心理稿件的书写以文字方式反映了同学们的内心世界，抒发内心情感。同时本部门也会及时将优秀稿件上传至空间、博客，带动更多的同学关注心理健康，传递更多的正能量。本部门也会继续从每周各班上交的心理稿件中选出优秀稿件发至院心理健康部，参与每月优秀稿件的评选。

2.心理健康周报表、月报表

心理健康反馈表能够更好地掌握学生的心理健康状况、配合老师的心理健康工作，及时发现问题、解决问题，使同学们能够以一个健康的心态面对生活、学习。我部门将每月按时收集各班级的心理健康反馈表，将各班的心健委员上报的情况及时准确的反映给老师。希望大家的努力更带给同学们在心理上、精神上更大的便利与舒心。本部门也会在心理健康周报表、月报表上继续努力，时刻关注同学们的心理健康状况，保证每一位同学保持健康、开朗、积极向上的心态。

3.心理健康委员、寝室专干会议

为全面了解同学们的心理健康状况，本部门定期召开各班心理健康委员会议。集中反映各自身边遇到的心理健康问题，对近期工作进行总结和对接下来工作做出展望，全力保证同学们的心理健康。

4.心理健康宣传栏

宣传栏的更新能够切实普及心理健康知识，将心理健康意识融入到同学们的日常生活中，每月定期更新心理健康宣传栏，展出优秀心理稿件，活动照片、及心理知识等。使大家更进一步了解心理健康，了解心理健康部。

5.及时更新部门博客、空间

本部门将举办的活动计划、总结、照片及时上传至部门博客、空间，能共扩大活动宣传力度，让更多的同学了解本部门的活动。同时，将优秀心理稿件上传至博客、空间，与大家共同分享我系的优秀稿件。

6.“心路彩虹”成长辅导室

成长辅导室工作的开展能够切实帮助同学们解决生活、学习中的困难与迷茫，帮助同学们更好地认清自我，直面挫折与挑战。本学期

将会加大成长辅导室宣传力度，让更多同学了解成长辅导室，并帮助他们解决问题。

二、特色活动

1.我心我秀

为丰富大学校园文化，活跃校园氛围，给同学们一个展示自我个性的平台，更是响应院心健部的号召，外国语言文学系心健部将以文字、图画、手工作品为形式，以心理健康为主题开展“我心我秀”的活动。本部门将在系部进行初步选拔，挑选出较为优秀作品参加院里举办的“我心我秀”大赛。

2.5·25 心理健康月活动

5月25日是全国大学生心理健康日，5·25为我爱我谐音，意在提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。为进一步落实心理健康教育，丰富学生课余生活，特举办以“我爱我，让阳光走进心灵”为主题的5·25心理健康月活动。希望通过各式各样新鲜有趣的活动，让每个同学在参与活动的过程中感受到温馨和快乐，敞开心扉，让阳光走进心灵。使同学们乐观向上面对生活、享受生活，共同营造良好的校园文化氛围，创建文明校园。

心理健康部在各级领导老师帮助下，在广大同学们的积极参与和支持下，不断发展壮大。我们也继续本着为大家服好务的原则，认真工作，为每位有需要的同学解决心理上的问题，丰富校园文化，为构建一个和谐美好的校园而努力！

心理健康工作计划 3

20xx年我校将继续认真贯彻省、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。

1、加强兼职心理健康教师队伍的建设

进一步提高对学生进行心理健康教育重要意义的认识。在学校里，“人人是德育工作者”，也应该做到“人人是心育工作者”，因为心育是德育及其他各育的基础。要尽快形成由兼职心理教师、德育干部

为骨干、班主任为主体、教职工全员参与的心理健康教育工作队伍。

2、开展5月心理健康活动月系列主题活动

①开展心理健康教育专题讲座：利用5月心理健康活动月时间对五年级毕业班的学生进行一次心理健康讲座，引导学生正确认识初中生活，打消对初中生活的顾虑，做好毕业升学的准备，处理好和亲子关系，更好地面对学习和生活。

②心理健康手抄报和绘画比赛：手抄报选取与心理健康有关的知识，画以图文结合的形式讲述生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，必须贴近生活、内容丰富，积极向上。

③教师心理健康团体活动：活动的目的是为了教师通过活动能赏识并接纳自己，更加了解自己、关爱自己，引导教师对压力进行疏导、宣泄。

心理健康工作计划4

一、开展宣传教育，普及心理健康知识。

本学期，心理健康教育工作室将通过宣传栏、“阳光信箱”、“阳光小屋”以及与校园广播站的《心灵之声》栏目等宣传方式，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。

本学期，心理健康教育工作室将设立“心理咨询日”、“阳光信箱”，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。每周星期三下午四点到五点开一次“阳光信箱”，并指定咨询室负责教师进行信件回复，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进行解答。

本着家校教育协同合作的理念，本学期，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，健康快乐的成长。

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四点到四点四十集中对学生开放。

地址：学校教学楼二楼英语组办公室，小学生心理健康教育工作室。

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，本学期，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、加强学生的心理健康教育工作室建设

本学期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，布置好心理健康教育工作室，添加有关设施设备，收集整理相关材料和书籍，完善心理健康教育工作室的档案资料：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“阳光小屋”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，更上一台阶。

心理健康工作计划 5

在过去的一学年，艺术学院心理部在校心理咨询中心和艺术学院学生会以及心理辅导老师的指导支持下，以及心理部成员的共同下成功的走过了一个学年。在新学期中，我们开始了新的征程。重在普及大学生素质生心理健康知识，培养良好个性心理。具体工作计划安排

如下：

一：常规工作：

1. 本学期，我们要求对事不对人

2. 班级设立心理委员，充分发挥学生干部的作用，加强思想沟通，及时了解学生的思想和心态变化，发现异常情况要及时向班主任、辅导员等求助。同时每月统计各班心理委员在本月的工作情况，在通报中凡是累计三次未交迟交者，会给予批评平告知班主任。

3. 学期优秀心理委员、校心理部各项评优工作，考核中的要达到优的成绩，平时表现积极，认真完成工作，积极配合上级的工作，帮助班上同学，在同学中树立“爱心天使”的形象。

4. 案例收集，本学期案例收集是常规工作中的重头。案例收集这要通过班级心理委员的心理日志的途径及其他的手段。在本学期末大概收集 10 个左右，有专业老师做点评。

5. 常规例会，每月一次例会我们会邀请心理辅导老师从丽侠老师对我们这个月来的工作进行指导。

二：活动内容：

1. 开展心理范例问题的讨论会，针对大学生普遍存在较为集中的问题安排专题教育。

2. 对各班的心理委员进行心理方面的培训。

3. 开展“心理主题班会”活动，并进行指导和帮助。

4. 进行心理电影观摩，电影由我系的干部组织，面向全体学生，有条件的播放有一定意义的心理电影，并做好影评和观后讨论工作。

5. 举办心理知识讲座，由本系的心理辅导老师进行或外请心理专家进行知识讲座，使广大同学了解心理知识，调节自身心理健康。

6. 通过海报宣传、橱窗的多方面多途径进行心理知识的宣传，普及心理知识。

7. 开展心理知识的有奖竞赛，并组织学生参加。

8. 心理健康图片展、“赠人玫瑰，手有余香”活动、万人签名。

9. 积极配合校级院级的有关活动，组织大学生参加心理健康活动周的活动。

以上是我部的下一年度的工作计划，希望老师、同学们能经常提出宝贵的意见和建议，同时，作为心理健康部成员，我们将认真的对待工作，高效率保质保量的完成各项工作，在工作的过程中处理好与其他各部的关系。

心理健康部

年月日

心理健康工作计划 6

一、指导思想：

在新学期认真贯彻学校心理健康有关精神，积极配合院阳光心理工作部各项工作，推动我系心理健康教育工作开展。

二、工作思路

以扎实开展心理危机预警工作为基础；

以朋辈辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式

以寝室信息员、班级心理委员以及朋辈心理工作部为信息链做好日常工作；

重点以“新生适应”为主题全面开展心理健康教育课外活动。

三、工作要点

1、做好心理危机干预常规工作，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、心理档案建设工作；完成新生班级心理委员、寝室心理健康信息员选拔和培训工作；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工作专业水平。

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

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。

2、准备系阳光心理部招新工作。

3、上交《9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10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”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《10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宣传工作。

4、开展第二期朋辈辅导员小讲坛。

5、召开11月份班级心理委员例会。

6、上交《11月份心理健康月报表》和《预警库表》。

十二月份：1、更新预警库信息。

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、对本学期开展各项心理健康工作进行总结。

一月份：1、召开1月份班级心理委员例会。

2、做好心理预警学生寒假辅导安排工作。

心理健康工作计划 7

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

学校部分教师参加了心理咨询的专题培训,进一步系统学习心理学知识,了解心理课设计方法。学校对师资培养十分重视，花了很多心血。然而，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进行心育课，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.在日常教育、教学中渗透心理健康教育

把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动中，寻找心理健康的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、队活动和班主任工作要渗透心理健康教育

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，提高对学习环境和环境的适应能力。

（二）通过心理健康教育，培养学生乐观自信，友善合群，负责守信，开拓创新，追求卓越，不畏艰难的健全人格。

（三）通过心理健康教育，使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。

二年级：

希望通过本学期的教学，提高学生学习的兴趣，养成良好的生活与学习习惯，培养学生友爱同学，热心帮助别人，不怕困难，努力克服困难的品

质，培养学生健康的心理素质。

在教学活动中，从小培养学生良好的心理素质，开发学生的心理

潜能，塑造学生的健康人格，提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量。

三年级：

（一）通过系统的人际交往心理和技能训练，学会尊重、赞美、初步掌握人际交往的技巧，在谦让、友善的交往中体验友情，学会与同学交往的方法和技巧。

（二）通过思维的训练，开发学生的脑力，调动学生的潜力。

（三）能正确的认识自我，愉快的接纳自己。

（四）感受学习知识的乐趣，培养一些学习的策略。

四年级：

（一）锻炼有意识记的能力，增进记忆品质；

（二）能够正确对待自己的学习成绩，勤于思考，不甘落后；

（三）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；

（四）自觉地控制和改变不良行为习惯，初步学会休闲，提高自我保护意识。

五年级：

首先，适应新的学习环境和学习要求，富有责任感和进取心，形成良好的自我认识能力；

其次，掌握青春期的生理和心理卫生常识，适应自我身心变化，能够大方得体地与同学、异性和长辈交往，勤奋精神和刻苦毅力逐渐养成；

再次，形成锲而不舍的个性特征，掌握自我心态、情绪的调适方法，改善学习方法，能够在升学方面做出合适的决定。

六年级：

（一）确立学习目标，掌握正确的学习方法，学习如何有效地利用学

习时间，获取“一份辛勤一份收获”的愉悦感；

（二）让学生懂得合理安排好学习和休息，休息好，精神饱满，精力充沛，学习效率会更高。适度上网，有所节制，切不可过分沉迷。

(三) 形成正确的集体意识及友谊观，克服不良的小团体意识，培养面临毕业升学的适当态度；

(四) 进行初步的青春期的教育。

五、工作安排：

二月：

- 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。
- 4.各年级开展“魅力四射”活动，培养自信。

三月：

- 1.组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。
- 2.进行心理健康知识专题讲座。
- 3.安排一二年级同学观看残疾人奋斗的心理影片，并做反馈。
- 4.面向全体讲解绘本《蓝斯·阿姆斯特壮》并做反馈活动。
- 5.教师心理培训《巧手三六操》

四月：

- 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。
- 3.安排三四年级同学观看助人为乐的心理影片，并做反馈。
- 4.面向全体讲解绘本《多朴基的天空》并做反馈活动。
- 5.各年级开展“优点大爆炸”活动，培养自信。
- 6.教师心理培训《测测您的健康指数》

五月：

- 1.进行心理健康知识专题讲座。
- 2.安排五六年级同学观看坚强生存的心理影片，并做反馈。
- 3.面向全体讲解绘本《柠檬的滋味》并做反馈活动。
- 4.各年级开展“成功储蓄罐”活动，自我成功。
- 5.教师心理培训《魔爪逃生》

六月：

- 1.面向全体讲解绘本《角角王国》并做反馈活动。

2.各年级开展“大饼、油条、豆浆”活动，学生找到彼此之间的共同点。

3.教师心理培训《优点大爆炸》

4.六年级毕业生心理健康教育。

七月：

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。

心理健康工作计划 8

本学期为使我校心理健康教育工作不断深入发展，让我校的德育特色--心理健康教育工作更凸显其亮点，本学期根据本校的实际情况特制定如下计划：

一、心理健康教育工作目标

以打造阳光校园，创设和谐的人际关系为总目标。通过心理健康教育工作，使我校每一名师生在日常工作、学习、生活中，苦有地方倾诉、郁闷有人沟通、压力有地方宣泄，让我校的师生心理不断成长，人格不断健全，承受挫折、适应环境的能力不断增强，能勇于面对现实，勇敢挑战困难，以良好的心态快乐工作、学习、生活，真正做到开心每一天。

二、加强对心理健康教育的领导和管理

我校心理健康工作由校长直接领导，学校教育教学管理中心全面指导、筹划；并由心育专题辅导员负责各项工作的落实，心育组成员共同协作完成学校心理健康教育工作，具体安排如下：

心育课题研究负责人：

心理咨询室(阳光小屋)负责人：

阳光信箱负责人：

心育网站负责人：

心育活动负责人：

学生心理科学小论文、心育日记负责人：

教师心育论文、个案等负责人：

心育组成员应积极参与学校各项心育活动，如：开设团体辅导、

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/43623301100010031>