

最新小班上健康教案 小班健康活动教案(大全6篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。什么样的计划才是有效的呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

心理工作计划篇一

工作计划是一个单位或团体在一定时期内的工作打算。写工作计划要求简明扼要、具体明确，用词造句必须准确，不能含糊。

1. 计划的名称。包括订立计划单位或团体的名称和计划期限两个要素，如“××学校团委20xx年工作计划”。
2. 计划的具体要求。一般包括工作的目的和要求，工作的项目和指标，实施的步骤和措施等，也就是为什么做、做什么、怎么做、做到什么程度。
3. 最后写订立计划的日期。

1. 情况分析（制定计划的根据）。制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。
2. 工作任务和要求（做什么）。根据需要与可能，规定出一定时期内所应完成的任务和应达到的工作指标。
3. 工作的方法、步骤和措施（怎样做）。在明确了工作任务以后，还需要根据主客观条件，确定工作的方法和步骤，采取必要的措施，以保证工作任务的完成。

1. 认真学习研究上级的有关指示办法。领会精神，武装思想。
2. 认真分析本单位的具体情况，这是制订计划的根据和基础。
3. 根据上级的指示精神和本单位的现实情况，确定工作方针、

工作任务、工作要求，再据此确定工作的具体办法和措施，确定工作的具体步骤。环环紧扣，付诸实现。

4. 根据工作中可能出现的偏差、缺点、障碍、困难，确定预算克服的办法和措施，以免发生问题时，工作陷于被动。

5. 根据工作任务的需要，组织并分配力量，明确分工。

6. 计划草案制定后，应交全体人员讨论。计划是要靠群众来完成的，只有正确反映群众的要求，才能成为大家自觉为之奋斗的目标。

7. 在实践中进一步修订、补充和完善计划。计划一经制定出来，并经正式通过或批准以后，就要坚决贯彻执行。在执行过程中，往往需要继续加以补充、修订，使其更加完善，切合实际。

心理工作计划篇二

1从心理准备入手，培养孩子入学前良好的心理品质。（情感、兴趣、注意力、意志、责任感、自信心等）2以培养孩子良好的学习、生活习惯为重点，帮助孩子适应幼小过渡中的断层问题。

3幼儿园向小学靠拢，为上小学做好社会适应、学习适应准备。

4家园同步，增强教师与家长的交流沟通，共同为幼儿入小学做好准备。

二、衔接策略：

1幼儿入学前思想准备：（参观小学、体验生活）通过参观小学，体验小学的学习与生活，激发孩子上小学的欲望，同时也帮助他们解决^{^v^}向往上小学、又不知道怎样做的问^{^v^}题^{^v^}让^{^v^}幼儿知道为什么要上小学，小学与幼儿园有什么不同，使孩子们对小学产生向往，萌发初步的责任意识，激发上学的愿望。

2开展各种活动来做好幼小衔接工作。

3家长和幼儿园一同为孩子入学做好各项准备工作，通过家长园地、快乐家园等方式及家长辅导要求，家园共育做好幼小衔接。

三、具体安排：

(1) 改变作息时间：午睡时间的缩短、集体活动时间的延长、课间游戏让幼儿自由活动。

(2) 学习整理书包：认识文具、活动中学习整理书包、整理书包比赛。

(3) 幼儿的座位：学小学生坐在座位上上课、坐姿、举手。

(4) 每天适当的布置作业，让幼儿学习在规定时间内必须完成作业。

心理工作计划篇三

根据^v^关于“示范工程”的总体部署，在总结20_年优质护理服务经验的基础上，根据^v^[]关于推进优质护理服务的工作方案》的要求，以“落实责任制整体护理”为核心内容，在广度和深度两方面加大优质护理服务推进力度，充分调动护士积极性，探索建立优质护理服务的长效机制、绩效考核机制，为更多患者提供安全、专业、全程的优质护理服务。制定本工作方案。

二、具体计划

(一)统一思想、提高认识、全院行动

2、加强各个部门之间的组织协调，尤其进一步加大医院支持

保障系统对护理的投入，如电子医嘱在年内全面铺开、口服药物单包装发送的逐步推进、供应中心包揽病区所有原代消毒物品的供给等，实现全方位的将护士还给病人，用全院之力共创优质护理服务。

3、护理人员是推动优质护理服务的主体。通过请进来、走出去、统一培训，在去年二次全院交流的基础上，年内进一步做好及时总结。继续以全院交流形式发挥护士在推进责任制护理开展中的所想、所为，全面提高护理人员的工作积极性和主动参与意识。

(二) 稳步推进、扎实落实、重质保量

1、有计划、有步骤稳妥地铺开优质护理病房数，力争20_年底全院优质护理病房覆盖率达到80%以上。积极推进优质护理活动向门诊、急诊、手术室等其他科室延伸，只要是护士岗位、只要有患者的需求，我们的理念是“一切为了病人”如：倡导门诊护士的耐心与热情服务；强调手术过程患者安全第一；强化急诊护士过硬的预检、分诊、急救与应急技能等，让优质护理服务遍及全院。

2、在试点病区成功的基础上，逐步将优化的护理模式及成功的经验向全院推广：健全责任制岗位职责、扁平化分病人的排班模式、以病人为中心集基础护理、病情观察、治疗、沟通和健康指导为一体的工作流程等。

3、以^v^“优质护理医院/病区评价标准”为参考依据，制定我院优质护理病房评定标准：除常规质量考核外，应增加合理实施排班、临床服务体现专科特色及突出护士对患者了解的程度、护理措施的落实、护患沟通等实质性护理项目的评估细则。

4、以各护理单元的病人工作量为前提，兼顾并尊重护士意愿，用好、用活、用足现有的护理人力资源。完善护士技术档案

管理和分层管理模式。

5、完善绩效考核体系。一季度重新修订完成以不同岗位、不同风险、不同工作量、病家的反馈等综合测评结果为依据的考核方法。真正体现多劳多得、优质多得的合理分配原则，进一步提升护理人员的工作积极性和主动性。

6、利用自行设计的住院病人对责任护士护理工作满意度的调查表和病区医生对责任护士满意度的调查表。加大对患者反馈的力度并尽力缩小内部反馈的水分。如：住院期间的护士长不定期反馈、护理部每月的有计划反馈、护理部每季抽样信访反馈。改变反馈的方法如：护理部人员穿便服反馈、聘请院外第三方(在校大学生等)反馈。建立各护理单元病人满意度档案，用直观的图标形式动态反应满意度的变化曲线，以便细化分析及及时整改。

(三) 夯实基础、注重专科、齐头并进

1、立足专业发展，深化优质护理内涵。完善、健全临床护理工作规章制度、临床护理技术规范及标准。在去年已完成3本“优质示范工程”患者健康教育配套系列手册的基础上再完成《特殊检查前后的护理》、《住院病人饮食指导》。

2、采取多种形式的学习方法，如：智力竞赛、小试卷、晨会提问等来巩固广大护理人员对责任制护理及核心制度、健康教育知识点的理解与运用。

3、遵循“以人为本”的整体护理理念将基础护理和专科护理有机结合，通过包干制的基础护理落实过程，广泛接触病员进一步落实专科护理措施，借助专科护理内涵，提升基础护理品质。在年内的分级护理质量督查中充分体现基础、专科、人文护理的内涵即服务、质量、技能的综合评估。

4、将护理安全贯穿于优质护理的始终，关注重点环节、重点

部门、重点对象的流程管理，注重质量、注重细节。强化安全意识、运用科学手段持续质量改进、开展循证证据临床应用工作。

5、加强专科护理队伍建设。借助内外合力加大对重症监护、急诊、手术室、血液透析等专科人才的培养。整合医院的优势，加大辐射力。

6、进一步顺应医院发展，提高对患者的服务质量，重视学科新业务、新技能的学习、总结和提高。

(四)适时总结、弘扬先进、鼓励创新

1、在我院获得_市护理质控中心“护理表格式书写”改革成果奖的基础上，在全院范围内鼓励创新，发挥护士潜能改革现有的护理用具和护理工作流程包括与护理工作相关的设施和习惯模式。借助小革新、小发明、小改进，丰富护士工作内涵。提高对患者服务的安全度、舒适度，同时做到护理操作的省时、高效。

2、对护理服务中的先进病房和个人与每二年一次的校、市级“优秀护士”评选相结合，及时的鼓励和表彰。树立典型、总结经验。及时宣传、推广，相互借鉴、取长补短。

心理工作计划篇四

在做好心理咨询、教学等常规工作的基础上，重点学生心理档案的建档与维护工作，建立健全系级学生心理健康工作小组；以月主题为主线，广泛普及心理健康知识；通过多种形式开展院第九届学生心理健康月工作；同时，加强心理健康教育队伍建设，积极做好心理危机干预工作，努力提高心理健康教育的实际工作效果。

(一)着眼日常教育，开展形式多样的校园心理健康宣传教育

活动

学院日常的学生教育活动是以育人为主，这与心理健康教育的任务和目标吻合，心理咨询中心将继续与学生处、各系配合，将心理健康教育渗透到学生日常教育活动中，充分体现心理健康教育在细微之处耕耘、潜移默化的特点。

1. 充分利用心理阅览室、宣传栏、广播台、网络、报刊、黑板报等多种载体进行心理健康知识的宣传教育。
2. 完善“心理健康”网页建设，构建网上心理健康教育平台。
3. 指导各系有计划、有针对性地召开心理健康教育主题班会。
4. 将心理健康教育贯穿于各项教育教学活动之中，注重心理健康教育与思想政治理论教学相结合，与辅导员、班主任工作相结合。
5. 组织开展大学生心理健康每月一宣活动。

(二) 完善大学生心理普查和建档工作。

- 1、进一步做好20xx级学生普查建档的后续工作。统计回访率，对普查结果反馈进行分析研究，指导、协助各系建立学生心理档案。
- 2、对测试异常的学生进行谈话、逐级排查，并建立突出心理问题学生档案。对突出心理问题学生的管理以名册、档案、重点案例分析等形式为主，建立特殊学生心理档案，做好个案研究，有针对性地采取措施。

(三) 完善心理健康体系，点面结合重点突出

我们已经初步建立了宿舍—班级—系部—学院的四级大学生

心理健康教育工作体系，本学期我们拟扩充各级心理健康教育机构的力量，力争加强两支新队伍的建设：骨干心理辅导员、班级心理委员。

1、设立系部学生心理健康专管人员，重点培养骨干心理辅导员。

在各系部设立学生心理健康专管人员，负责主持各系部心理咨询室的日常工作，执行心理健康教育中心下达的各项工作任务，配合学院心理健康教育中心营造心理健康教育氛围，进一步推广和深化学生心理健康教育新模式。

辅导员是和学生接触最紧密的群体，对学生的影响力较大，辅导员的素质直接影响到了学生心理状况。因此，从本学期开始，我们将与学生处配合在各系部选拔一名有相关学生心理工作理论和实践背景的优秀辅导员，使之成为骨干心理工作者，主要承担各系部学生心理健康教育相关的工作。

2、大力培养班级心理委员。班级心理委员是学生心理动态的观察者、是师生沟通的桥梁。其工作主要分为两个层面：一是心理健康维护层面，即维护全班学生的心理健康，预防和及时发现学生思想中的不稳定因素，保证学生的心理安全；二是心理素质拓展层面，即面向全体学生开展心理素质拓展活动。新学期，我们将对班级心理委员定期举办“心理课堂”培训班，提高他们的专业知识水平，工作水平，宣传普及心理健康常识，配合学院开展本班的心理健康教育工作，使学生中存在的问题得到及时的发现和解决。

(四)组织开展院第九届“525”大学生心理健康宣传月活动。

结合我院已实施二级管理，各系均成立了大学生心理健康教育小组，以及宿舍—班级—系部—学院的四级大学生心理健康教育体系，为了进一步践行心理健康教育师生全员化的工作模式，拟从院第九届“525”大学生心理健康宣传

月开始，以系为单位，结合学院心理健康宣传月的相关主题，开展丰富多彩、富有系部特色的心理健康教育活动。

心理工作计划篇五

由于我国心理健康教育起步较晚，大多数人对心理健康教育的认识还存在一定的偏差，甚至有一些错误的认识，尽管我校在心理健康教育方面做了一些工作，但在师生中未能正确认识心理健康教育的现象还是存在的，在学生群体中，对心理健康持有不正确观念，或者知之甚少的例子还比较普遍，学生心理健康教育工作计划。如何消除部分教师对心理健康教育的不正确认识，加强教师对心理健康的了解；如何让更多的学生认识心理健康，甚至主动参与心理健康教育，是本学期应该重视、优先解决的问题。

二、主要工作目标

- 1、坚持以人为本，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、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

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，所以学校应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。

2、学校心理健康教育的方式

(1)团体辅导。每个班级间周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，工作计划《学生心理健康教育工作计划》。班主任根据本班的实际和团体辅导计划进行心理健康教育。

(2)心理咨询室。开设“心理咨询”，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和专门的工作计划，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，让学生一进门便喜欢它。在心理咨询室内设“心理咨询信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式进行咨询。

(3)个案教育。以智优学生、智力临界学生、模范学生、问题较多的学生作为个案对象，以本人知道或不知道两种方式研究。采用跟踪研究，合作的方式进行。特别抓好学校住读生的心理咨询，让住读学生能够以平常的心态对待自己的住读问题，让他们在住读期间所发生的问题能够得到及时倾诉与解决。

3、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。

4、指导小学生进行自我心理健康教育

(1)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。

(2)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。

(3)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，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。

5、以“点”带“面”

学校利用“心理咨询”这个阵地，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。

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和收获。

心理工作计划篇六

一、为什么要写工作计划

1、计划是提高工作效率的有效手段

工作有两种形式

一、消极式的工作（救火式的工作：灾难和错误已经发生后再赶快处理）

二、积极式的工作（防火式的工作

：预见灾难和错误，提前计划，消除错误）

写工作计划实际上就是对我们自己工作的一次盘点。让自己做到清清楚楚、明明白白。计划是我们走向积极式工作的起点。

2、计划能力是各级干部管理水平的体现

个人的发展要讲长远的职业规划，对于一个不断发展壮大，人员不断增加的企业和组织来说，计划显得尤为迫切。企业小的时候，还可以不用写计划。因为企业的问题并不多，沟通与协调起来也比较简单，只需要少数几个领导人就把发现的问题解决了。但是企业大了，人员多了，部门多了，问题也多了，沟通也更困难了，领导精力这时也显得有限。计划的重要性就体现出来了。

记得当时，总经理在中高层干部的例会上问大家：“有谁了解就业部的工作”，现场顿时鸦雀无声，没有人回答。几秒钟后，才有位片区负责人举起手来，然后又有一位部门负责人迟疑的`举了一下手；总经理接着又问大家：“又有谁了解咨询部的工作”，这一次没有人回答；接连再问了几个部门，还是没有人回答。现场陷入了沉默，大家都在思考：为什么

企业会出现那么多的问题。

这时，总经理说话了：“为什么我们的工作会出现那么多问题，为什么我们会抱怨其他部门，为什么我们对领导有意见……，停顿片刻”，“因为……我们的工作是无形的，谁都不知道对方在做什么，平级之间不知道，上下级之间也不知道，领导也不知道，这样能把工作做好吗？能没有问题吗？显然不可能。问题是必然会发生的。所以我们需要把我们的工作‘化无形为有形’，如何化，工作计划就是一种很好的工具！”。参加了这次例会的人，听了这番话没有不深深被触动的。

3、通过工作计划变被动等事做变为自动自发式的做事（个人驱动—系统驱动）

有了工作计划，我们不需要再等主管或领导的吩咐，只是在某些需要决策的事情上请示主管或领导就可以了。我们可以做到整体的统筹安排，个人的工作效率自然也就提高了。通过工作计划变个人驱动的为系统驱动的管理模式，这是企业成长的必经之路。

二、如何写好工作计划

首先要申明一点：工作计划不是写出来的，而是做出来的。计划的内容远比形式来的重要。我们拒绝华丽的词藻，欢迎实实在在的内容。简单、清楚、可操作是工作计划要达到的基本要求。

如何才能做出一分良好的工作呢？总结当时会议上大家的发言和后来的一些说话，主要是要做到写出工作计划的四个要素。

工作计划的四大要素

- (1) 工作内容（做什么□what□
- (2) 工作方法（怎么做□how□
- (3) 工作分工（谁来做□who□
- (4) 工作进度（什么做完□when□

缺少其中任何一个要素，那么这个工作计划就是不完整的、不可操作的，不可检查的。最后就会走入形式主义，陷入“为了写计划而写计划，丧失写计划的目的”。在企业里难免就会出现“没什么必要写计划的声音”，我们改变自己的努力就可能走入失败。

三、如何保证工作计划得到执行

工作计划写出来，目的就是要执行。执行可不是人们通常所认为的“我的方案已经拿出来了，执行是执行人员的事情。出了问题也是执行人员自身的水平问题”。执行不力，或者无法执行跟方案其实有很大关系，如果一开始，我们不了解现实情况，没有去做足够的调查和了解。那么这个方案先天就会给其后的执行埋下隐患。同样的道理，我们的计划能不能真正得到贯彻执行，不仅仅是执行人员的问题，也是写计划的人的问题。（本文由（）大学生个人简历网提供）

首先，要调查实际情况，根据本部门结合企业现实情况，做出的计划才会被很好执行。

其次，各部门每月的工作计划应该拿到例会上进行公开讨论。

目的有两个：其一、是通过每个人的智慧检查方案的可行性；其二、每个部门的工作难免会涉及到其他部门，通过讨论赢得上级支持和同级其他部门的协作。

另外，工作计划应该是可以调整的。当工作计划的执行偏离或违背了我们的目的时，需要对其做出调整，不能为了计划而计划。

还有，在工作计划的执行过程中，部门主管要经常跟踪检查执行情况和进度。发现问题时，就地解决并继续前进。因为中层干部既是管理人员，同时还是一个执行人员。不应该仅仅只是做所谓的方向和原则的管理而不深入问题和现场。

最后，修订后的工作计划应该有企业领导审核与签字，并负责跟踪执行和检查。

心理工作计划篇七

刚加入一家做贸易的公司，业务涉及的很广，房地产，证券，高端美容。啥都做。不过高端美容这块是才在成都做。要求的人要有资源和工作能力，今天第一天就让我们写工作计划，以前从没写过这东西，主题就说产品推广和建渠道的问题。可我真没什么思路，请大家帮帮忙！

以上就是我这一年的工作计划，在实际的工作中，肯定会有各种各样的困难，我会努力克服困难. 遇到问题多像同事探讨、沟通. 不过现实来说，我现在身上有着太多的不足之处，需要领导和同事多多指出. 我会用最快的速度改正. 新的一年我们做自己的联利. 我相信自己能够有着更好的发展，不过前景才是最重要的，我相信自己能够做到最好，这也是我应该做好的。

- 1) 建立一支熟悉业务，比较稳定的销售团队。

人才是企业最宝贵的资源，一切销售业绩都起源于有一个好的销售人员。没错，先制定出销售人员个人工作计划并监督完成。建立一支具有凝聚力，合作精神的销售团队是我们现在的一个重点。在工作中建立一个和谐，具有杀伤力的销售团队应作为一项主要的工作来抓。

2) 完善销售制度，建立一套明确系统的业务管理办法。

销售管理是企业的老大难问题，销售人员出差，见客户处于放任自流的状态。完善销售管理制度的目的是让销售人员在工作中发挥主观能动性，对工作有强烈的责任心，提高销售人员的主人公意识。

3) 培养销售人员发现问题，总结问题，不断自我提高的习惯。

培养销售人员发现问题，总结问题目的在于提高销售人员综合素质，在工作中能发现问题总结问题并能提出自己的看法和建议，业务能力提高到一个成熟业务员的档次。

4) 市场分析。

也就是根据我们所了解到的市场情况，对我们公司产品的卖点，消费体，销量等进行适当的定位。

5) 销售方式。

就是找出适合我们公司产品销售的模式和方法。

6) 销售目标

根据公司下达的销售任务，把任务根据具体情况分解到每月，每周，每日；以每月，每周，每日的销售目标分解到各个销售人员身上，完成各个时间段的销售任务。并在完成销售任务的基础上提高销售业绩。如出现未完成时应及时找出原因并

改正！

7) 客户管理。

就是对一开发的客户如何进行服务和怎样促使他们提高销售或购买；对潜在客户怎样进行跟进。

总结：根据我以往的销售过程中遇到的一些问题，约好的客户突然改变行程，毁约，使计划好的行程被打乱，不能完成出差的目的。造成时间，资金上的浪费。我希望领导能多注意这方面的工作！

之前我从未从事过这方面的工作。不知这分工作计划可否有用。还望领导给予指导！我坚信在自身的努力和公司的培训以及在工作磨练下自己在这方面一定会有所成就！