

# 最新咨询工作计划讲话(通用9篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 咨询工作计划讲话篇一

本学期，心理咨询室的工作以学校的工作计划、德育计划为指导，通过多种形式对不同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向更高的心理健康境界发展，达到“助人自助”的教育效果。

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，我们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。

针对师生心理发展的需要积极开展心理讲座，协助班主任对学生进行的心理健康教育。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。

(1) 针对各年级学生特点开展心理教育。

(2) 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。学校心理咨询室是为解决学生的心理问题服务的。

1、综合运用多种辅导形式，以个别辅导和团体辅导为主，以点带面。

2、利用各种宣传手段，普及心理保健常识。让广大学生懂得日常心理自我保健，并增强心理健康意识。

3、接待登记制度。值班教师做好值班接待记录，便于总结工作和定期检查。

4、建立学生心理档案，更好地、更全面地记录学生情况，并做好保密与保管工作。

心理咨询室开放时间： 周一——周五中午11：00—2：00

心理咨询的主要方式有： 1、个别咨询； 2、邮件咨询； 3、书信咨询。

1、制订并讨论学期心理辅导工作计划。

2、好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。

1、开展心理健康调查问卷

1、组织全体教师学习有关心理辅导的知识、方法等。

1、做好学期总结及资料积累和个案分析

2、心理档案建立工作。

1、制订并讨论学期心理辅导工作计划。

2、做好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。

1、对六年级部分学生座谈会，并进行毕业前夕个别心理咨询。

2、出好心理健康教育专题手抄报。

1、组织全体老师学习有关心理辅导的知识、方法等。

1、利用家长会向家长宣传“家庭心理指导”的有关内容。

2、做好学期总结及资料积累和个案分析

3、心理档案建立工作。

## 咨询工作计划讲话篇二

踏着时光车轮，我已走到20岁的年轮边界。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？

只有付出，才能有收获。

因此，未来，掌握在自己手中。

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

人的一生，说长不长，说短也不短，但最重要的时期总是在那几个转折点。把握好转折点，我们的人生便会多几抹彩色。大学三年，是至关重要的一个转折阶段。是成龙？还是成虫？全看自己的把握。

人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定

回追悔莫及。于是，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

### 1、自己兴趣爱好大盘点：

业余爱好：读书、听音乐、写歌词、旅游、画画；

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《简爱》、《飘》、《小妇人》；

最喜欢的音乐：古琴曲、钢琴曲、大提琴曲；

喜欢的歌曲：《蜗牛》、《米兰的小铁匠》；

最崇拜的人：周恩来；

最喜欢的职业：法医、室内装潢设计师、造价师。

2、自己的优势盘点：学习成绩优秀，与同学相处融洽，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，接受新事物快，动手实践能力强。

3、自己的劣势盘点：有点懒惰，太喜欢睡觉，有时候自信不足，不够果断，有时候又太过固执。

4、自己的优点盘点：做事仔细认真、踏实，随和，易相处，善于倾听，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面，己所不欲勿施于人，己所不乐而勿加于人。

5、自己的缺点盘点：做事爱拖拉，惰性较大；兴趣虽广，但没有特专长的一面；有点内向，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。

6、生活中成功经验的盘点：成功竞选成为班委一员，成功组

织过学习研讨主题班会，工作中全班同学的悉心支持是我的财富。

7、生活中失败的教训：高考后填报志愿失误。

8、解决自我盘点中的劣势和缺点：

需要利用的资源：

学校的社团组织、在网上认识的学校的朋友群、同班同学、互联网等。

应该朝什么方向过渡或改变：

扩大人际交往面，开阔视野，了解本专业更多新的内容；

具体的解决方法如何：

积极参加学校社团活动，如绿色先锋环保协会让我认识了更多的好朋友，学院宣传部让我懂得如何合作，如何尽善尽美完成任务；大学城论坛里认识不同专业的朋友，混熟了后一起出来聚餐，交流不同方面的信息；跟班同学处理好关系；在互联网上可以了解到很多新的观点，不仅仅局限于课本中。

作为一名工程造价专业的学生，再加上自己非常喜欢造价这个专业，那么造价师这个职业当然是我就业的首选。

随着我国经济与科技的不断发展，建筑业也不断成长。基础设施的增多和房产市场的逐步升温，势必需要大量的建筑人员，这其中包括各种各样的建筑工程人员、建筑施工人员、建筑管理人员、建筑预算人员等。特别是随着建筑材料和建筑艺术的不断发展以及房产市场的不断完善，被誉为“城市的美容师”的建筑设计师以及工程预算人员将越来越受到欢迎，成为市场上最紧俏的人才之一。

工程造价是一门工程技术性很强的专业，按照国际惯例，从事工程造价咨询的专业人员应该是以工程技术为基础，兼有经济、法律、管理（制药工程专业职业生涯规划范文）等方面知识的复合型人才。同时，工程招投标制度、工程合同管理制度等工程管理基本制度的建设，以及工程索赔、工程项目可行性研究等新业务的出现，客观上需要一批同时具备工程计量与计价、通晓经济法与工程造价管理的人才在投资等经济领域进行项目管理。

工程造价咨询业的主体是工程造价咨询单位和注册造价工程师。工程造价咨询单位是经济鉴证类社会中介组织，只要取得《工程造价咨询单位资质证书》，就可以在资质证书核定的范围内进行执业。

中国目前已建立了造价工程师执业资格和工程造价咨询单位资质管理制度，全国有近3万名造价工程师和几千家工程造价咨询单位，年工程造价咨询业务合同超过30亿元。

我省工程造价咨询行业根据国家的要求，按照“独立、客观、公正”的市场要求，通过脱钩改制，形成了“自主经营、自担风险、自我约束、自我发展、平等竞争”的发展模式。建立了一支拥有200多家工程造价咨询单位、4000多名工程造价师的咨询专业队伍，已逐步成为我省工程造价管理军，在充分发挥我省固定资产投资的社会效益和经济效益，维护建设各方的合法权益等方面起到了越来越重要的作用。每年为我省固定资产投资节约200亿元以上。

职业目标：工程造价师

1□20xx—20xx年：

成果目标：通过英语b级能力测试，通过计算机等级考试；

能力目标：具备在工程造价领域从事具体造价工作的理论基

础，通过实习具有一定的实践经验。

2□20xx年—20xx年：

学历目标：获得毕业证，考取造价员证；

实习目标：到某正规单位实习，积累造价实践经验；

能力目标：具备从事工程概预算的能力；

工作目标：实习后找到适合自己发展的工作。

3□20xx年—20xx年：

职务目标：造价员

能力目标：熟悉业务，形成自己的工作理念，为考取造价师做准备；

经济目标：年薪三到五万。

4□ 20xx年—20xx年：

能力目标：在工作中继续学习，积累实践经验，为以后成为高水平造价师打下坚实的基础。

## 1、教育培训方法

(1) 充分利用在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。

(2) 充分利用学校提供的实习培训机会，争取获得更多的实践经验。

(3) 参加报考造价师的培训。

## 2、讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极向有经验的同事学习、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

## 3、实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6—8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

1、专业知识：工程造价管理相关知识、工程造价的确定与控制、建筑工程技术与计量、工程造价案例、工程造价定额基本理论与实务。

2、操作技能：项目管理能力、工程概预算能力、土木施工与组织能力。

3、综合素质：英语、计算机操作能力、现场沟通协调能力。

通过三年在校学习，掌握工程造价管理的理论知识和实践技能，争取以后在实际工作中能够在基本建设的全过程（投资决策阶段、设计阶段、工程承发包阶段、施工阶段、竣工验收与交付使用阶段）进行工程造价的确定与控制，并做好工程造价管理的基础工作，从而使建设项目取得的投资效益。



可在大型监理公司、建筑公司、工程咨询公司与房地产公司、物业管理公司等从事工程监理、咨询、投资、管理、施工建造等工作。

随着我国经济持续、快速、健康与稳定的发展，促进了基础设施、交通工程、水利设施、市政建设和房地产业的迅猛增长，全面建设小康社会和加快农村城镇化以及旧城改造等建设和谐社会的奋斗目标，为建筑业提供了广阔的发展空间。我国加入了wto后，建筑人才的需求量逐年增加，建筑工程专业涉及面广，社会提供的就业岗位多，给建筑工程专业人才提供了广阔的发展空间和良好的就业的前景。

我相信，未来的十年中一定能够在工程造价方面实现自己的职业梦想，成为优秀的造价工程师。

### 咨询工作计划讲话篇三

我校的心理健康教育工作，将继续以《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。

- 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，转介干预、治疗为辅。加强每月一次的心理健康教育活动。
- 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。

## 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，我们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。

## 2、加强每月一次的心理健康教育

本学期要让心理健康教育活动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。根据不同学生的特点开展系列性、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

(1) 针对七年级新生关于早恋的心理教育。

(2) 针对九年级学生开展中考心理辅导。

(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) 利用家长会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

班级心理委员在帮助学校班级心理活动中发挥重要的作用，旨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、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。

二月份：

- 1、制定并讨论本学期心理咨询室计划。
- 2、心理咨询室正常开放。

三月份：

- 1、心理咨询室正常开放。
- 2、心理健康教育讲座。（重点：七年级学生关于早恋的心理教育）
- 3、心理健康教育班会活动。

四月份：

- 1、心理咨询室正常开放。
- 2、七、八年级学生青春期心理健康教育活动。
- 3、出好心理健康教育专题黑板报。
- 4、心理健康教育班会活动。

五月份：

- 1、九年级学生迎接中考心理辅导工作。
- 2、利用家长会向家长宣传“家庭心理教育”的有关内容。

- 3、心理咨询室正常开放。
- 4、配合九年级班主任做好学生中考心理减压活动。

六月份：

- 1、开展针对班主任的心理讲座。
- 2、心理咨询室正常开放。
- 3、做好学期总结及资料积累和个案分析、心理档案建立工作。
- 4、各类资料整理、归档。

## 咨询工作计划讲话篇四

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、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内容的主题班队会）

### 三、内容要求：

#### 1、学习心理与智能发展指导。

(1)帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

(2)引导学生形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。学会认识自己与他人的情绪。

(2)掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3)学会保持积极心境的方法。

#### 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)培养学生形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) 学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。

(2) 学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。

(3) 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。

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。每个月的最后一周班主任教师利用班会课根据本班具体情况开展心理活动课。

(2) 心理咨询室。逐步开放“心灵家园”，接受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，可以利用写信的方式和心理老师进行沟通、预约咨询，一般的问题由心理老师转交班主任回复，特殊的由心理辅导老师进行个别咨询。

(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、生活中随时保持正常的心态。

(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，我们利用家长会等多种途径，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。

(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。

## 咨询工作计划讲话篇五

目前普遍存在仅以学业成绩作为评价学生优劣标准的情况，导致不少学生自我形象偏低，自信心不足，严重阻碍着学生的素质成长。为了提高我校学生的心理健康水平，保证学生能够及时解决面临的问题，我校特开展心理咨询以帮助大家走出困境。以下是具体的工作计划。

以教育部下发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》及《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，坚持育人为本，根据中小学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

### 1 了解自我

目前普遍存在仅以学业成绩作为评价学生优劣标准的情况，导致不少学生自我形象偏低，自信心不足，严重阻碍着学生的素质成长。针对这一现象，心育工作应注重帮助学生了解自我，接纳自我，对自我的形象进行整体认识，让学生从学业自我形象、社会自我形象、情绪自我形象、体能自我形象等方面进行整体认识，找出自己的优势与劣势；帮助学生自尊、自爱、自强、自立，树立自信心。发挥出自己的潜能，实现人生价值。

### 2 培养良好的学习适应能力

当前由于学习适应性不强，而沦为学业不良的学生日渐增多，培养学生良好的学习适应能力就显得日趋重要。心育工作应致力于开展协助学生制定学习计划，寻求适合的学习方法，养成独立思考，刻苦钻研，集中精力，心无旁骛的学习品质



以及保持浓厚的学习兴趣等方面的工作，以达到促进其有效学习的目的。

### 3 养成理想的人际交往习惯

理想的人际交往习惯是个体适应社会环境不可或缺的条件，人际交往的适应与否，直接影响着学生人格的发展，也影响着其在社会中的生存和发展，当前学生由于缺乏良好的人际交往习惯，可导致亲子、师生和同伴间的冲突不断增加。所以协助学生掌握人际交往的艺术是重要的。在当今这个多元化、多样化的社会，做到这一点，是尤为重要的事情。

### 4 促进人格的健全发展

目前的教育比较强调学生智力因素的培养，往往忽视非智力因素的养成；忽视对学生心理素质的全面培养，会严重影响着学生素质的提高。心育工作应注重对学生心理素质的全面培养，促进学生心理素质各方面的谐调发展，使个体在认识、情意和行为三方面达到一个有机的整体。使每个学生的各种潜能得以发挥，日后成为：具备一定的知识技能；具有很强的社会适应能力，对社会能作出积极贡献的人。

领导小组：武连平

组 长：霍星

成 员：各年级班主任

实施方案

5. 面对全体学生与关注个别差异相结合；

6. 预防和矫治相结合；

7. 教师的科学辅导和学生的主动参与相结合；

8. 助人与自助相结合；

9. 心理辅导过程对学生所作的“自我暴露”，辅导员应严守秘密，不宜对外公开当事人的姓名和事件。

根据我校的实际，主要通过两个途径来进行：

### （一）心理健康教育

这项教育工作应全面渗透在学校教育的全过程中。在学科教学、各项教育活动、班主任工作中，都应注重对学生心理健康的教育，这是心理健康教育的主要途径。

1. 课程辅导形式。偏重于对学生心理品质的全面培养。具体内容包括智能训练、学习心理指导、情感教育、人际关系指导、自我心理修养指导等内容。

2. 专题讲座形式。目的在于解决学生中存在的共性问题。

### （二）心理咨询

1. 个别咨询。

它着眼于少数问题学生、侧重运用行为矫治和心理治疗方法达到辅导疏通心结的作用。个别咨询的程序包括学生自诉、诊断分析、调适矫治和效果反馈四个环节。方式有面谈、电话、通信等途径进行。在我校要成立心理咨询室、开通心理、设立心理咨询信箱，配备心理咨询教师。

2. 电话咨询。

是指利用通话方式给予学生忠告，劝慰和指导。由于通话具有隐秘性，咨询的学生基本上都能敞开自己的内心世界，寻求解决实际问题的答案。

### 3. 书信咨询。

其优点在于不受时间限制，学生可随时通过信件诉说自己的苦恼或愿望。那些不善言辞，或较为拘谨的学生常常选择这种形式。

初步设想我校的心理健康教育评价工作通过建立学生自我评价体系、学校评价体系、社会家长评价体系来进行。力争把心理教育工作作为我校素质教育的一个重要方面来抓，成为我校教育工作的一个特色、一个亮点，为创办示范学校奠定基础。

## 咨询工作计划讲话篇六

### 一、认真聆听，分析

作为一个新人，京翰教育的咨询部的同事都是我的前辈，我要认真学习他们的技巧和传授的经验，把握住每个学习的机会，认真的分析和思考，并多与同事和主管沟通。首先争取在理论上能够丰富起来，以同事的经验为鉴，让自己尽量少走弯路，加强专业技能的训练，多多自我研习，为更好的开展工作打下坚实的基础。

### 二、坚持在实战中学习，理论知识与实际操作同时并举

做好充分的呼前准备。包括有针对性的准备可能遇到的不同的学校，不同的科目，不同的家长，不同的学习基础等等问題，并做一个自我小结，找到问题的关键词，用小本记下来，随时翻阅，尤其是打电话之前，要再温习一遍。把每一个电话都当成自己刚入行的第一通电话，谨慎，认真的对待。

得体自然的称呼，搭配愉悦的嗓音。家长或学生接电话时的语气，要迅速粗略的判断他们此时所处的状态，并以热情愉悦的语言开始交谈，来缓解对方的反感。

专业全面的学科分析，争取家长或学生的认可。对于不同的学科，要有不同的应对方法，切忌说话过多重复，轻浮作答。让对方感觉的自己有身后的专业基础，从而信任自己。

好且合理的未来或学习效果，强调学习对孩子的重要性，用自己的语言魅力来引导对方向自己想要的方向前进，并顺理成章的达成我们的目的。

见好就收的留给家长或学生思考的空间。在自己抛出一些会让对方思考

打电话或者发短讯沟通，特别是有些犹豫的家长或学生，要适当的催促，要么逼死，要么签下来。争取做到不浪费资源。

### 三、 反思、总结

每打完一个电话，都要进行反思，回想一下自己这次有没有进步，在哪些方面做好了，在哪些方面还需要改进的，对于遇到的棘手的问题，要及时与主管或同事进行交流和沟通，磨练专业技能的同时使自己的团队意也能有所增强。不断总结，才能得到提升，努力使自己成为一名合格的教育咨询师，也争取向优秀咨询师不断迈进。

相信在接下来的这个月内，我的整个业务能力都能有质的提高。

我会一直坚持下去，因为我知道我是为我自己坚持下去，坚持下去定会有我能想到的以及我想不到的收获。

## 咨询工作计划讲话篇七

为了科学规范、富有特色地建设中小学校心理咨询室，依据中共中央国务院《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》（中发8号）和教育部《中小学心理健康教育教

育指导纲要》（教基14号），结合中小学生学习心理问题现状和学校开展心理健康教育工作的实际需要，根据中小学生学习心理发展特点，现提出中小学校心理咨询室建设标准，为中小学校心理咨询室建设提供依据。

中小学心理咨询室建设共分为基础型、标准型、高级型三种模式，各中小学可以根据学校的实际情况选建适合本校发展特点的心理咨询室。

### 1、基础型心理咨询室

基础型心理咨询室必须具备办公接待区（兼档案区）、团体游戏区、个别辅导区三个区域。面积要求：50平方米左右（1个教室大小）。所需心理学产品配置：学生心理健康检测系统（包括心理档案系统）、团体心理辅导箱、艺术心理辅导箱、游戏心理辅导包、沙盘游戏成套设备、心灵加油站、放松椅、心理学专业用书、放松音乐光盘、心理学电影、心理学挂图等。

### 2、标准型心理咨询室

标准型心理咨询室包含办公接待室、个别辅导室（兼具中控督导区功能）、团体游戏室三个功能室，其中办公接待室仍然兼具档案区功能，个别辅导室可以兼具中控督导区、会议区功能。面积要求：约100平方米左右（2个教室大小）。所需心理学产品配置：学生心理健康检测系统（包括心理档案系统）、团体心理辅导箱、艺术心理辅导箱、游戏心理辅导包、沙盘游戏成套设备、心灵加油站、感觉统合玩具（小学）、放松椅、合理宣泄人、涂鸦墙、宣泄球、心理剧舞台、心理学专业用书、放松音乐光盘、心理学电影、心理学挂图等。

### 3、高级型心理咨询室

高级型心理咨询室在基础型、标准型心理咨询室架构的基础

上，还可以设置心检阅览区、社团生涯区、潜能开发区、中控督导区、艺术放松区、情绪疏导区等区域。这些区域也可以单独建室。如果单独建室，则可称为心理咨询中心。面积要求：约300平米左右（6个教室大小）。

所需心理学产品配置：学生心理健康检测系统（包括心理档案系统）、心理素质训练系统、团体心理辅导箱、艺术心理辅导箱、游戏心理辅导包、沙盘游戏成套设备、心灵加油站、多元智能训练设备、思维导图训练设备、益智玩具、室内拓展器材、感觉统合玩具（小学）、心理学专用仪器、放松椅、合理宣泄人、涂鸦墙、宣泄球、哈哈镜、心理剧舞台、心理学专业用书、放松音乐光盘、心理学电影、心理学挂图、心理信箱等。

## 二、中小学生的心理发展特点及心理咨询室设计目标

### 1.1 认知特点

(1) 知觉：有意识性、有目的地发展，但水平有限。

(2) 注意：注意范围小，注意力的分配和转移能力较弱；注意有强烈的兴趣性、直观性和色彩感；不善于调节和控制自己的注意力；无意注意占优势，注意力不稳定，容易分心，但有意注意随着年龄增长而逐渐发展。

记忆：由不随意记忆占优势到随意记忆占优势。意义识记逐渐发展，但机械记忆仍是主要的。

思维：思维水平从具体形象向抽象逻辑水平过渡，但形象思维仍占优势。

### 1.2 意志特点

意志力薄弱，自制力差。

### 1.3情感特点

(1)情感日益丰富，道德感有很大的发展，情感的稳定性和控制力也增强。

(2)情感的实践性和坚持性较差，依赖成人监督。

对教师极为信任和依赖。

### 1.4个性特点

小学生好动、好模仿、易受暗示。

2、中学生心理特点及设计目标：中学时期是多事之秋，心理学上谓之“心理断乳期”。中学生心理发展的显著特点是：生活和社会体验开始占主导地位；急剧而又呈弥散性的身体和激素变化对他们的心理产生重要的影响，他们渴望自己能被他人像成人一样对待；自我形象在波动摇晃；身体发展的不一致性，会因为希望自己被同龄伙伴、异性对象和家庭成员认为正常、为人吸引的欲望而变得更加突出。我们主要目标为引导中学生的心理平衡发展，帮助中学生健康成长。根据埃里克森的人格发展理论和积极心理学理论，通过心理辅导，提高学生的自助能力，培养中学生良好的角色认同感和同一性。

#### 2.1初中年级学生的心理特点

(1)渴望独立、渴望其行为得到大人认可，但自我评价与调节能力不高。

(2)抽象逻辑思维迅速发展，并开始占主导地位，但具体形象成分仍起重要作用，认知能力还不高，仍带有片面性和表面性。

能较自觉地完成学习任务，但控制情绪、自我监督的能力还不高。

有了稳固的学习兴趣，观察富有目的性、模仿性，想象富有创造性和多样性。

(5)开始意识两性关系，萌发性欲、性爱和恋爱需求，人际关系逐渐频繁，渴望找到朋友。

(6)逐步形成比较自觉稳定的道德信念，但带有冲动性和感情色彩，不大切合实际，不善于把感情与理智结合起来。

## 2.2高中年级学生的心理特点

(1)抽象辨别能力有较好发展，独立性要求高，不愿接受约束与限制。

(2)情绪容易激动，心里话愿和朋友谈，但不愿与家长、老师谈。

学习自觉性较高，但也容易表现出独断性，争强好胜，坚持错误，但仍稚嫩。

小学心理咨询室计划(2) 能根据社会要求约束自己，自我控制力较好。

(5)理想逐步向概括性发展，能够对自己理想中的人物特点加以分析，并把他们综合成一个概括的形象。

(6)有性行为冲动，对感情控制力较差。

(7)对人生意义有了初步的理解，对人生和世界观评价带个人人性特点。

## 三、心理咨询室建设基本原则



1、科学性。心理咨询室不是简单的办公室、会议室，其建设除具备办公、会议等功能之外，还应有心理咨询的氛围。例如，应当有心理咨询的专门区域，要配备专门的心理咨询工具。

2、生本性。以学生为本，以教师为执行者。心理咨询室的建设应从学生的角度充分考虑，关注他们的所思、所想、所喜、所爱。学生是心理咨询室的主体，教师应充分启发和调动学生的积极性，激发学生的参与热情。

3、通用性。心理咨询室应面向全体学生，通过普遍开展团体辅导活动，使学生对心理健康有积极认识，使心理素质逐步得到提高。其建设应通透流畅，适合开展团体活动。

4、针对性。心理咨询室的建设应遵循学生的成长发展规律，符合学生的年龄特点。同时，关注学生的个体差异，针对不同特点的学生，开展不同形式的心理咨询。

## 咨询工作计划讲话篇八

在上级教育思想的指导下，以“尊重学生，服务学生，发展学生”为指导，以提高学生心理素质，完美人格为目标，做好学校的心理健康教育工作，尊重“一个教师能有多健康，就能把他(她)的学生带得多健康。”的理念，对不断提高教师自身心理健康给予支持与保障，从而更好服务学生，促进全体学生心理健康发展。

(一)、继续做好学生日常的心理咨询服务。

继续做好学生日常的心理咨询服务工作，每天开放心理咨询室，做好学生的来访接待和咨询工作。对于问题较明显的学生，坚持个案的跟踪，及时与家庭联系。

(二)、开设心理辅导讲座。

本学年，邀请心理教育专家、行家到学校作专题讲座；准备开六年级学生心理教育会议，结合青春健康教育、人际交往、学习压力等内容，积极为学生提供知识指导和帮助。

(三)、认真做好心理咨询室来访者的记录工作。但对咨询案例的情况要进行保密，不得任意传播，以免给学生带来更多的心理压力。

(四)心理辅导员要认真学习心理健康教育的相关知识，在缺少专业书籍的情况下，主要通过网络等媒体来充实相关知识，为做好心理咨询工作打下坚实的知识基础。同时，争取本年度利用假期安排一部分心理咨询员去深造相关专业知识，争取让每一位咨询员都具备心理辅导的一般常识。

(五)加强同兄弟学校心理健康教育者的联系。

准备在第一学期，组织全体咨询员到兄弟学校参观学习，从他们那里获取一些资料和经验，为搞好心理健康教育服务。

1、心理咨询员每周星期一至星期五按照下面时间值班。

(中午时间：12：30—14：00；下午时间：16：50—17：30)

2、心理咨询员轮流交替值班。

3、当次值班的教师要通知下一次值班的教师下周值班。

## 咨询工作计划讲话篇九

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》，通过多种形式对不同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。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、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内容的主题班队会）

## 三、内容要求：

### 1、学习心理与智能发展指导。

- (1)帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。
- (2)引导学生形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。学会认识自己与他人的情绪。

(2) 掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3) 学会保持积极心境的方法。

## 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) 培养学生形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) 学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。

(2) 学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。

(3) 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。

## 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。每个月的最后一周班主任教师利用班会课根据本班具体情况开展心理活动课。

(2) 心理咨询室。逐步开放“心灵家园”，接受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，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，一般的问题由心理老师转交班主任回复，特殊的由心理辅导老师进行个别咨询。

(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、生活中随时保持正常的心态。

(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，我们利用家长会等多种途径，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。

(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。

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，心理老师开始正常值班。
- 3、开放“心灵信箱”。

3、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——打开心灵的快乐频道，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：

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。