

# 校园心理健康工作计划(大全7篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。我们该怎么拟定计划呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 校园心理健康工作计划篇一

随着炎热的暑假的结束，我们又迎来了新的一学期，我们也以崭新的面貌开始了全新学习和生活，为了使心理健康部工作在新学期有个良好的开始，特制定以下计划：

### 1. 迎接新生

每周五晚上继续在316教室放映有关心理健康方面的电影。

我部会在做好本职工作的前提下，继续加大对大学生心理健康重要性的宣传，并在校学生会领导老师的领导下落实好每一项工作，为我院的心理健康周的成功举办贡献自己的力量。

蒋震机电工程学院心理健康部

2011年9月6日

## 校园心理健康工作计划篇二

### 心理健康部工作计划

心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。当然，作为当代大学生，心理健康的标准既要符合一般普通人心理健康人的标准，又要体现大学生的心理发展规律与特点和我们特定的社会交得的要求。在我院学生会即将展开工作之前，心理健康部做出了以下几个方面工作计划。

## 一、构建心理健康部联系网

1、加强各班班级心理健康委员的联系。

## 二、心理健康融入各个部门和班级

1、配合校心理健康部的活动，例如影展，展板宣传等。

2、心理健康委员定期开展各班以“心理健康”为主题的班会活动，新生争取更早组织。

3、与宣传部合作，宣传心理健康知识，例如制作5·25等心理健康的展板手绘或喷绘、横幅等。

4、与学习部合作，举行一心理健康为主题的讨论会或辩论赛或咨询会或讲座。

5、与宿管部合作，举办关于心理健康方面的寝室设计活动，并对优秀寝室表彰。

6、与文艺部合作，举办关于心理健康的文艺活动，例如在迎新晚会融入一个心理健康主题的节日或游戏。

7、如果学校不做早操，那么可以与体育部合作，组织关于早起健康活动。

8、与学通社合作，进行关于心理健康方面的征文工作。

9、心理健康委员可以与寝室信息员共同关注班上同学的生活、情感、学习、性格、社交等方面的问题，在适当时间组织朋辈辅导等活动。

计算机与通信学院

心理健康部

2009年11月

## 校园心理健康工作计划篇三

新的学期又开始了，新的一年，孕育着新的希望。假期中的读书学习使我感觉有一种在心中涌动，我要把这种化作动力，用务实的精神扎扎实实开展本学期的心理健康教育工作，促使学校的心理健康教育工作呈现出新的局面。为了更加有效的开展本学期的工作，为了自身得到更快成长，制定工作计划如下：

翟老师对每次活动都能精心组织，让我们高兴而来，满载而归；每次活动都能碰撞出思想的火花，丰富心理辅导的知识，提高心理辅导的技能，促进自我成长并获得成长的能量。我将克服困难，积极参加工作室组织的各项活动，保质保量完成工作室布置的各项任务。同时，积极为工作室出谋划策，做好各种服务和协助工作，为工作室的发展尽自己的一份力量。

读书学习是促进自我成长的根本途径。本学期，我将精读《心理学》和《发展心理学》两本专业理论书籍，并做好读书笔记，使头脑中的理论知识更加系统化。学习理论的目的是用来指导实践工作，我将努力将所学知识与教育教学工作相结合，用理论知识来指导实际工作，提高工作的效率和效能。另外，“学而不思则罔，思而不学则殆。”在学习的过程中，我将结合工作实际积极进行思考，勤于笔耕，将工作中的感受和收获及时记录下来，写出至少一篇有质量的论文，争取能在报刊杂志上发表。

本学期，学校对心理健康教育工作给予了有力支持，投资购买了沙盘和沙具，将建立沙盘游戏室。由于缺少实践经验，为了充分发挥沙盘游戏室的作用，我将做好以下几项工作：一是自觉加强对沙盘疗法的理论学习，丰富沙盘疗法理论知识，掌握基本的操作流程；二是向有经验的工作室成员学习，

定期进行交流沟通，熟悉沙盘疗法的技能和技巧；三是鉴于师生和家长没有接触过沙盘，对沙盘知之甚少，甚至毫无所知。我将组织师生和家长知识讲座，让师生和家长了解沙盘的基本知识与作用，解除他们心中的神秘感，扩大沙盘疗法的影响力，并积极取得他们的信任和支持；四是在师生中征集玩具，不断丰富沙具的种类，增加沙具的数量；五是主动创造机会为师生、家长进行沙盘辅导，在实践中不断积累工作经验，掌握运用沙盘进行个体辅导、团体辅导和家庭辅导的技能和技巧。

目前，学生对心理咨询和辅导仍存有一种戒备心理，仍感觉谁要去心理咨询，谁就不正常。为了帮助学生对心理咨询和辅导有正确的认识，本学期我将以六年级和七年级为重点，利用课外活动时间组织学生开展心理体验活动，让学生消除对心理咨询和辅导的神秘感和不正确的认识，让学生喜欢上心理辅导，接纳心理咨询，为今后心理咨询和辅导工作的开展奠定良好的基础。

1、学期内组织两次教师心理知识讲座，一是关于教育中的心理效应，促使教师将这些心理效应运用到实践工作中，增强教育教学效果，促进学生的健康成长；二是挑选十个便于操作、容易掌握的心理游戏教给老师，尤其是班主任老师，帮助老师多掌握一些教育学生的方法和手段，逐步改变教师“说教”为主要的传统教育模式，而代之以学生参与体验为主的体验活动。

2、尝试给学生举办学习方法知识讲座，帮助学生掌握科学的学习方法，调动他们的学习积极性，激发他们的学习热情，提高他们的学习效率。

3、组织1-2次家长讲座，向家长介绍科学教育孩子的方法，帮助家长走出教育孩子的误区，提高他们的育子能力。

一个人的精力和时间毕竟有限，需要做的事情又很多，我将

尽自己最大努力按照计划完成各项目标，不断促进自我成长，为学校心理健康教育工作的开展尽微薄之力。

## 校园心理健康工作计划篇四

随着炎热的暑假的结束，我们又迎来了新的一学期，我们也以崭新的面貌开始了全新学习和生活，为了使心理健康部工作在新学期有个良好的开始，特制定以下计划：

又到了新生入学的时候，我部要积极配合系里做好迎新准备，使每一个进入我系的新生都能感受到大学这个大家庭的温暖。

使大二的同学真正学到什么是心理健康问题以及解决办法，加强了同学们安全防范意识和心理保健意识，另一方面加强了同学们之间的相互了解和彼此友谊也培养了同学们积极乐观的心态，同时也使我们比较全面把握到同学们的心理动态，从而为我们以后工作的顺利开展提供了保障。所以开此主题班会。

响应学校新的要求，在新生军训期间协助学校完成20xx级新生心理健康问卷调查，以便了解同学们的基本心理状况。

每周五晚上继续在316教室放映有关心理健康方面的电影。

我部会在做好本职工作的前提下，继续加大对大学生心理健康重要性的宣传，并在校学生会领导老师的领导下落实好每一项工作，为我院的心理健康周的成功举办贡献自己的力量。

## 校园心理健康工作计划篇五

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《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。

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。

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会）

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。

(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。

## 校园心理健康工作计划篇六

心理健康教育是学校素质教育的重要内容，是学校德育工作的重要方面。对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，悦纳自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力。下面就是小编给大家带来的心理健康教育工作计划，希望能帮助到大家！

学校心理健康教育工作经过几年不断努力取得相当成绩，并经过实践不断摸索出一条心理健康教育工作新模式 双全互动的学校心理健康教育模式。如何使学校心理健康教育工作继续取得长足发展，如何使学校独特的心理健康教育模式再上一个台阶都是值得深思的问题。针对学校心理健康教育工作中存在的问题、结合学校心理健康教育工作的发展新要求，我们制定以下新学期的心理健康教育发展计划。

### 一、学校心理健康教育工作面临的挑战

1、学校心理健康教育的一个核心特征就是学校全体班主任利用班会课实践心理辅导活动课。但随着学校班主任队伍的新变动，我们发现其中有很多近几年刚毕业的大学生，也有许多是以前并没有担任班主任工作的老师加入到这个队伍中来了。但这些教师大多没有参与学校前几年对班主任进行的系统的心理辅导知识、技巧的培训。这就造成无论是班主任执教心理辅导课还是参与学校心理健康教育工作都是很困难的。

2、前几年心理健康教育工作的长足发展离不开学校关于心理课题的带动，而学校的《学校心理健康教育校本课程开发、实践和校本培训的研究》课题即将全面结题，如何确立新的科研课题，并以次作为学校心理健康教育发展的有效抓手也就成为我们现在面临的挑战。

随着社会的发展，心理健康越来越受到人们的重视，心理健康教育越来越成为素质教育的重要组成部分。大学生生活丰富多彩，在个人发展过程中难免会引发各种各样的问题。因此特举行心理健康知识讲座，增强同学们对心理健康的了解，提高对心理健康问题的认识。以知识丰富心灵，引发同学们自我关注意识，更好地认识自我，发现自我，发展自我，促进同学们健康成长和全面发展。

## 一、活动目的

深入心理健康教育，普及心理健康知识。让更多的大学生对心理健康有更深刻的认识，了解心理健康的实质，树立正确的心理健康观，消除心中的阴霾，拥有一个阳光快乐的大学生活。更好地帮助老师开展心理教育相关工作。

## 二、活动内容

主讲教师：院心理老师桂x老师

希望通过桂老师这一场别开生面的讲解，向同学们普及心理健康知识，使同学们初步认识到心理健康的概念及标准，并就在座同学分析目前大学生心理健康状况，解读出现问题的原因及如何去解决问题。桂老师此次以一个全新的角度阐述自己对大学生心理健康的认识，带领同学们认识内心世界，引导同学们重视心理健康，促使同学们对心理健康问题有一个全新的认识和更深层次的思考，以更加积极乐观的态度面对生活和学习。

### 三、活动对象

外语系14级全体同学。

### 四、活动时间

20x年3月20日

### 五、活动地点

e2a-103

### 六、工作分配

嘉宾接待：由部长负责、

维护会场秩序：由心理健康部委员负责。

现如今，我们面临着一个科技高度发达的阶段，思想文化激荡，价值观念多元，新闻舆论冲击，社会瞬息万变。我们唯有拥有健康的心理，方能鹰击长空，翱翔自如，走向成熟，参与越来越激烈的人才竞争，迎接新世纪的挑战。希望大家都能拥有一个健康的心理，以良好的心态来面对生活和学习。最后，预祝本次活动能够取得圆满成功。

经过一个学期的学习和生活，七年级的新生已经逐渐适应了初中的生活与学习，在班级内也形成了自身的交往范围。本届学生相较于前届学生具有一个特点：第一，情绪与行为较为稳定。第二，有更多的机会接触网络。第三，更容易受外界环境的影响等等。第四，人际交往更容易受他人影响，出现问题。

七年级的上学期为学生适应、融入初中生角色的关键时期，其学习习惯和方法的顺利转型，学习态度的稳定，如何在课

余时间展开休闲等等心理发展问题都将在这一学期予以解决。针对以上情况，本学期安排的心理健康辅导课程内容将包括青春性教育学习心理辅导，网络辅导，人际交往辅导。另外结合上级精神及学校的具体情况根据学生的需要来设计。

随着青春期的到来，生理上的变化使学生意识到自己已经在成长、在变化，慢慢地会涉及其学习、生活的各个方面。对于个人自身来说，个体成长最为明显的标志之一就是其成人自我意识的确立，使个人非但能意识到自己的存在，还要能意识到自身与外界的各种关系，以及这种关系的价值与意义。另外，青春期到来的同时也将学习的压力与变化带给每一位青春期的学生。因此他们的学习都将在这个时期发生一定的变化。这是每个人所必须经历的阶段，也是一个需要人帮助的极具挑战性的过程。除了学习心理辅导，青春期心理辅导做为重点辅导。

教学目标是通过学习心理辅导，形成一定的学习意识，稳定学习动机态度，养成良好的学习方法与技能。意识到青春期情感的与现实之间的矛盾，通过休闲辅导，使其具备良好的休闲消费心理，养成良好的休闲习惯。通过人际交往辅导，使学生对人际交往形成一定的意识。

20x年学院心理健康教育工作的指导思想是：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，夯实基础，增加内涵，扎实做好大学生心理健康教育与咨询的各项工作，切实提高学生心理素质，促进学生全面发展，具体工作如下：

## 一、开展形式多样的校园心理健康宣传教育活动

1、利用学院宣传橱窗、广播站、报纸等宣传阵地，开辟宣传专栏，广泛宣传心理健康知识。

2、完善在线“心理健康”网页建设，构建网上心理健康教育平台。

3、邀请校外专家举办一次心理健康教育专题讲座。

4、指导各班级心理宣传员有计划、有针对性地召开心理健康教育主题班会。

## 二、加强心理健康教育软硬件建设

1、完善大学生心理健康教育的规章制度建设，进一步规范心理咨询、危机干预等各项工作流程。

2、坚持心理咨询教师值班制度，继续开展心理咨询与辅导。

3、加强心理健康教育队伍建设，组织开展心理咨询兼职教师业务研讨与培训。

4、指导大学生蓝曦心理协会开展有关心理健康宣传教育活动。

5、根据实际，调整学院心理健康领导小组，指导各系组织成立心理健康辅导站，并明确各级组织的职责，共同做好心理健康教育与疏导工作。

## 三、组织开展第五届“5.25”大学生心理健康教育宣传月活动

1、举办一次全院心理辅导员和班级心理宣传员心理健康教育培训活动。

2、开展一次心理健康主题有奖征文活动。

3、举办心理健康知识图片展，介绍心理健康知识。

4、举办一次心理健康签名活动，积极营造人人关注心理健康的良好舆论氛围。

#### 四、做好大学生心理咨询个案管理工作

1、继续做好学生心理状况普查工作，同时对普查结果进行分析研究，对需要重点关注的学生做好预约咨询工作。

2、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，有针对性地采取相应措施。

总之□20x年大学生心理健康教育工作要紧紧围绕学院党政工作要点提出的各项目标任务，坚持以人为本，切实关注学生心理健康，有效提高学生心理素质。进一步完善心理健康教育组织体系，发挥各系在心理健康教育工作中的作用，积极开展形式多样的心理健康教育活动，努力培养心理健康、人格健全的大学生。

心理健康教育是以健康为目标，以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是向幼儿进行保护自己身体和促进心理健康的教育。幼儿身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，各个组织都柔嫩，其身体素质还相当薄弱；同时，他们又处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。

可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

其次：在幼儿健康教育的过程中，要发挥健康教育的各种功能。

1、结合日常生活进行

2、与其他学科结合进行

使其变得生动活泼，符合幼儿心理特点。例如：将健康知识用儿歌形式传授等……

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育。

在制定本计划的最后，还要考虑到幼儿健康教育必须得到家庭的积极配合，才能使幼儿健康教育起到事半功倍的作用。

健康教育内容如下：

一、体能

1、能运用各项基本动作做游戏

2、指定范围内走和跑；四散走和跑；在直线、曲线上走和跑；双脚向上跳、投掷、爬行等。

2、基本体操会听音乐做模仿操；会一个跟一个排队；会一个跟一个走圈。

3、体育器械的运用及操作会玩滑梯、荡椅、攀登架等大型体育器材；会滚球、传球；会骑三轮车等。

4、愿意参加三浴

5、愿意参加各项体育活动及游戏

## 校园心理健康工作计划篇七

### 心理健康部年度工作计划

心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。当然，作为当代大学生，心理健康的标准既要符合一般普通人心理健康人的标准，又要体现大学生的心理发展规律与特点和我们特定的社会交得的要求。在我院学生会即将展开工作之前，心理健康部做出了以下几个方面工作计划。

#### 一、构建心理健康部联系网

1、加强各班班级心理健康委员的联系。

#### 二、心理健康融入各个部门和班级

1、配合校心理健康部的活动，例如影展，展板宣传等。

2、心理健康委员定期开展各班以“心理健康”为主题的班会活动，新生争取更早组织。

3、与宣传部合作，宣传心理健康知识，例如制作5·25等心理健康的展板手绘或喷绘、横幅等。

4、与学习部合作，举行一心理健康为主题的讨论会或辩论赛或咨询会或讲座。

5、与宿管部合作，举办关于心理健康方面的寝室设计活动，并对优秀寝室表彰。

6、与文艺部合作，举办关于心理健康的文艺活动，例如在迎新晚会融入一个心理健康主题的节日或游戏。



7、如果学校不做早操，那么可以与体育部合作，组织关于早起健康活动。

8、与学通社合作，进行关于心理健康方面的征文工作。

9、心理健康委员可以与寝室信息员共同关注班上同学的生活、情感、学习、性格、社交等方面的问题，在适当时间组织朋辈辅导等活动。

计算机与通信学院

心理健康部

2009年11月