

# 最新大学生心理健康教育的教学计划 心理健康教育教学计划(模板9篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 大学生心理健康教育的教学计划篇一

教师的心理健康状况，直接影响着学生的行为，影响到学生身心的发展与成长，最终影响到教育的成败。教师的一言一行，比父母对子女更有深刻的影响。如果教师的心理不健康，必然污染整个教育环境，对学生的心理健康造成严重损害。教师对学生的影响是建筑在教师的人格的基础上的，教师的心理健康对于学生的影响，要比其他因素的影响都来得大。美国心理学家鲍德温研究了73位教师与\_\_位学生的相互关系后得出结论：一个情绪不稳定的教师很容易扰动其学生的情绪，而一个情绪稳定的教师，也会使其学生的情绪趋向于稳定。因此普及心理咨询知识，有利于教师正确认识自己，调控自身情绪，积极对待工作，最终有利于学生的心理健康。

### 2、落实《心理哺育》课程的教学。

课程由各班的班主任承担实施。本学期周五的“生命/班队”课中安排4节活动课。

### 3、心理健康教育有机渗透到学科教学。

学习活动是学生所有活动中的主导活动，也是学生心理健康问题的主要来源之一。成绩与期望值之间的差距引起的无能感，长期学业失败造成的自尊心低落，过分强调竞争的学习环境给学生造成的紧张与焦虑。事实证明，单靠心理健康教

育课要从真正意义上提高学生的心理素质是远远不够的，没有解决学科教学这个环节，也就没有从根本上解除学生的心理困扰，更谈不上发展学生的心理潜能了。要使学生的身心得到健康和谐的发展，必须把心理健康教育与教师的教与学生的学结合，有机地渗透到学科教学中。

#### 4、建立和完善心理咨询室

心理咨询室作为个别心理咨询的专门场所，它的建立和完善，直接关系到个别辅导的效果。好的心理咨询环境能使来访的学生降低焦虑，消除疑虑，愉悦情绪，达到更好地交流与沟通。

##### (1) 让咨询室成为心理放松室

学生在学习和生活中会遇到各种各样的情绪问题，这些情绪如果不能得到很好的调适，将会形成累加效应，最后导致心理崩溃。心理放松室就是学生宣泄不良情绪，降低焦虑，寻找心理平衡的场所。采用温馨的颜色、使人全身心处于放松状态。

##### (2) 个人心理咨询的内容

主要有学习辅导、情绪辅导、交往辅导。针对不同年级的学生，辅导的内容不同，分年级段来进行辅导。

##### (3) 建立学生心理档案

建立完善学生心理档案，帮助教师、班主任、学校有的放矢地开展教育活动，有助于学生更科学、更全面地了解自己，有助于家长全面地了解孩子，更好地教育孩子。

指导班主任老师建立本班特殊学生的心理健康档案。

## 5、利用家访的机会和家长沟通

融洽的家庭氛围是学校心理健康教育工作顺利开展的有效保障。不少学生的心理问题直接或间接地源于家庭。大多数家庭都是父——母——子（女）三人结构的核心家庭，孩子是父母眼中的明珠，“含在口里怕化了，托在掌上怕掉了”。对子女的不恰当的教育方式造成了独生子女的自我中心，任性、懒惰、依赖等心理和行为问题。不少家长缺乏心理学素养，关注子女的衣食住行及学习成绩大大超过关注子女的心理健康成长，或由于缺乏有效的沟通方式，造成了与子女的“代沟”。

心理学研究表明：父母的教育方式，父母的人格素养，父母的和睦与否是影响孩子心理健康的主要因素，心理教育要取得好的效果，没有家庭的积极配合是行不通的。

学校心理健康教育要取得好的效果，就必须做好家庭的心理健康教育工作。通过家访宣传有关心理健康知识、亲子对话、积极家庭治疗等方式加深家长对心理健康的了解，使他们掌握青少年心理发展的规律，增进与子女的情感交流，促进家庭内部良好氛围的形成。

## 大学生心理健康教育的教学计划篇二

### 一、指导思想

根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的定》和教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，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小型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。

## 二、教学目标

总目标：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。

具体目标：

- 1、能够经常对自己进行“警句长鸣”——一定要做到“守信”与“守时”，消除嫉妒心，言行一致，表里如一，充满信心，能够正确对待自己的学习成绩，勤于思考，不甘落后，走上成功之路。
- 2、使学生明白什么是真正的友谊，男女同学间怎样进行交往好，如何同老师、同学保持密切的感情联系，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。
- 3、使学生知道遇到困难和挫折应怎么办，自觉地控制和改变不良行为习惯，锻炼自己坚忍不拔的毅力，培养个人灵活应对的品格，初步学会休闲，提高自我保护意识。
- 4、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。
- 5、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。

三、教学内容：

1、立下坚强志——坚强意志与耐受挫折的教育。（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。

2、浇灌友谊花——自我意识、人际交往教育。

（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。

3、迎接新挑战——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、教学措施：

1. 坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，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，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3. 提高全体学生的训练素质，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. 对少数有心里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。

## 大学生心理健康教育的教学计划篇三

一、积极参加心理工作室开展的各项活动，不断提高心理健康教育技能和水平。

\_\_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。

二、加强理论学习，提高自身理论水平。

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。

三、做好沙盘辅导的研究工作，不断积累工作经验。

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。

四、组织学生开展心理体验活动，在学生心中种下愿意上心理辅导课的种子。

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。

五、组织知识讲座，传播心理学知识，扩大心理健康教育的影响力。

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。

六、学习组织学生心理社团的方法，做好心理社团的筹备工作。

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。

## 大学生心理健康教育的教学计划篇四

三年级学生进过了两年的学习生活，已经适应了新的环境，在思维能力，语言表达能力，社会交往能力等有了很大的提高。

对于小学生来说，心理健康问题主要集中在对于学校生活的适应能力上。从以游戏为主的幼儿园和家庭生活转变为以学习为主的学校生活，是一次质的飞跃。从进入校门开始，学校生活便成为小学生生活中最有意义的内容，成为他们心理发展的主要源泉。能否逐渐的适应学校生活并且进一步养成良好的行为习惯、良好的学习方法和学习态度、坚强的意志品质、良好的社会关系的适应能力等等，对于小学生在整个小学阶段的心理健康具有决定性的作用。

而三年级是小学儿童发展的关键期，在认识和情感方面是一个飞跃转型的发展期，主要体现在：思维方式多样化，有一定的创造性思维，情绪趋于稳定，情感有一定的选择性，道德感、理智感、美感等高级情感也有了进一步的发展。所以他们更需要在教师的组织引导和启发下，使其更好地认识自我，适应学习和生活环境，提高学习能力，发展人际关系，



树立正确的道德价值观。

以此为目的将这部分教材分为五个内容：

1、自我认识。

2、学习策略。

3、人际关系。

4、思维训练。

5、其它。

1、能正确的认识自我，愉快的接纳自己。

2、感受学习知识的乐趣，培养一些学习的策略。

3、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。

4、通过思维的训练，开发学生的脑力，调动学生的潜力。

重点在于培养学生的学习习惯和技巧、人际交往能力。

1、根据三年级学生心理发展特点，课程以学生的活动体验为主，老师作为启发者，营造宽松、真诚、民主的'课堂气氛，让学生有话想说，想说就说，敢于真实地表达自己心中所想。师生之间诚恳平等的交流是直接影响教学效果的重要条件。

2、从每一周一次的心理健康活动课入手，具体来说，在课堂教学中，以活动课为主题化理论，通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。小品表演法、设境讲解法、故事启迪法、团体游戏法、动画演示法等，同

时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观。

3、对少数有心理困惑或者障碍的学生，进行有效的个别咨询或团体辅导，让他们能尽快摆脱困惑，健康快乐成才。

## 大学生心理健康教育的教学计划篇五

学校教育要树立“健康第一”的思想，新形势下如何针对少年儿童成长的特点，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、较强的活动能力、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗和团结合作的精神，使他们更加适应现代社会的需要，是初中阶段的体育和健康教育迫切需要解决的新课题、新任务。因而本着科学、全面、可比、可行性原则，制定本计划。

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避免意外伤亡事故，增强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础。

- 1、 提高学生卫生知识水平；
- 2、 降低学校常见病的发病率；
- 3 、 提高生长发育水平；
- 4、 促进儿童少年心理健康发展、预防心理卫生问题；
- 5、 改善学生对待个人公共卫生的态度；
- 6、 培养学生的自我保健能力。

1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。

3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

总之，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗、团结合作的精神，是学校教师的职责；学校体育、卫生工作，必须抓紧抓好，使学生不仅能学到知识，而且身心健康，体格健壮，使我校的健康教育工作及卫生管理工作再上一个台阶。

## 大学生心理健康教育的教学计划篇六

四年学生经过了三年的学习生活，已经适应了新的环境，在思维能力，语言表达能力，社会交往能力等有了很大的提高。

对于小学生来说，心理健康问题主要集中在对于学校生活的适应能力上。从以游戏为主的幼儿园和家庭生活转变为以学习为主的学校生活，是一次质的飞跃。从进入校门开始，学校生活便成为小学生生活中最有意义的内容，成为他们心理发展的主要源泉。能否逐渐的适应学校生活并且进一步养成良好的行为习惯、良好的学习方法和学习态度、坚强的意志品质、良好的社会关系的适应能力等等，对于小学生在整个小学阶段的心理健康具有决定性的作用。

四年级是小学儿童发展的关键期，在认识和情感方面是一个飞跃转型的发展期，主要体现在：思维方式多样化，有一定的创造性思维，情绪趋于稳定，情感有一定的选择性，道德

感、理智感、美感等高级情感也有了进一步的发展。所以他们更需要在教师的组织引导和启发下，使其更好地认识自我，适应学习和生活环境，提高学习能力，发展人际关系，树立正确的道德价值观。

以此为目的这部分教材安排了八次活动

- 1、我是什么样的人
- 2、快乐导航
- 3、学习需要好习惯
- 4、告别懒惰
- 5、我有好朋友
- 6、克服“害羞”有妙方
- 7、做个自立的好孩子
- 8、老师眼里的我

- 1、了解自己是什么样的人，学会认识自己的方法。
- 2、让学生发现学习、生活中的快乐，培养良好的心理素质。
- 3、让学生了解哪些好习惯，及好习惯在学习中的作用。
- 4、知道懒惰的危害，养成好的习惯。
- 5、知道什么样的人朋友，朋友之间要如何相处。
- 6、知道如何克服“害羞”方法，让自己乐观，大方。

7、学会自己约束自己，做个自立的孩子。

8、认识自己的优缺点，养成好的习惯，让老师看到最出色的自己。

重点在于培养学生的学习习惯和技巧、人际交往能力

1、根据四年级学生心理发展特点，课程以学生的活动体验为主，从每两周一次的心理健康活动课入手，教学中运用多种教学手段，因材施教，如录像、投影等激发学生的学习兴趣，指导学生进行实际操作训练，巩固教学效果，促进能力的培养。

2、老师作为启发者，营造宽松、真诚、民主的课堂气氛，让学生有话想说，想说就说，敢于真实地表达自己心中所想。师生之间诚恳平等的交流是直接影响教学效果的重要条件。

3、通过各种形式进行健康知识、卫生常识的宣传，为学生创造一个优美健康的生活环境。利用各种检查、竞赛促使学生行为习惯的形成。

4、联系实际结合课本内容对学生进行心理健康教育，促进同学们提高社会适应能力，突发事件的应变能力。

周次	日期	教学内容	课时安排
第2周	9.23	1、我是什么样的人	1
第4周	10□13	2、快乐导航	1
第7周 晨会	10.21	3、学习需要好习惯	1

第8周	11.4	4、告别懒惰	1
第10周	11.18	5、我有好朋友	1
第12周	12.2	6、克服“害羞”有妙方	1
第14周	12.16	7、做个自立的.好孩子	1
第16周	12.30	8、老师眼里的我	1

## 大学生心理健康教育的教学计划篇七

心理健康教育旨在提高中学生心理素质，是实施素质教育的重要内容，在初中阶段开设心理健康教育活动课是以《中小学心理健康教育指导纲要》为指导思想。

初中阶段是学生处于生理和心理发展的飞速期，并且心理发展相对滞后于生理发展。在这个特殊的时期，学生在学习、生活、人际关系以及思维等方面，会遇到各种各样的挑战，有些是困惑甚至问题，对于初一年级的学生而言，着重点在于帮助学生适应中学的学习和生活，培养正确的学习观念，养成正确的学习方法；学会了解自己，积极有效的和同学、老师、家长进行沟通，不断地克服成长过程中遇到的各种问题。

运用心理健康教育的理论和方法，帮助学生更好的适应从小学到初中的适应过渡时期，培养良好的心理适应素质，促进他们身心全面和谐发展。

总体上，帮助学生适应初中的学习、生活，培养正确的学习观，养成良好的学习习惯，积极地对待考试问题；尝试与人相处，能有效的和同学老师家长进行沟通；可以意识到自身

的发展变化，了解自己；逐步学会调节和控制自己的情绪。

初一学生刚从小学进入初中，还未能从小学的相对宽松的学  
习生

活中转换出来，压力不断的开始增多，来到新学校遇到新同  
学新老师，一切都是相对陌生的环境，适应成了最大的挑战。

怎么才能迅速的适应到初中的学习生活，课程增多，作业量  
增大；陌生的环境中认识结交新朋友，让自己可以和同学们  
共同前行，不在孤独；还未能摆脱小学的宽松的学习习惯，  
现在如何养成，学习的重担时时在他们心头；课业压力增大  
的同时，如何兼顾他们的娱乐休闲等等共同形成了适应问题。

适应问题表现在学生身上的特点大致可以分为障碍性问题和  
发展性而难题。前者在学校中一般较少见，后者主要表现为  
适应不良或者不适应。初一年级学生的心理问题主要表现为：

### 1、初一入学适应不良

刚进入初中，学习生活和小学时相比较有很大的不同，新环  
境新同学老师，一切都是很陌生的，在承受着课业压力增大  
的同时，人际相处从零开始，容易出现厌学情绪，不与人相  
处，或者孤傲的情绪。长期这样的话对他们的成长是非常不  
利的。

### 2、朦胧的自我认识萌芽

初一阶段，有部分学生发展的较早些已经进入青春期了，青  
春期的特征开始明显起来，幼稚的成人感突出，对于我的.思  
考开始出现，“我是谁”、“我是怎么了”开始在他们内心掀起  
波澜，困惑不已。

### 3、学习适应不良产生苦恼

这么烦，没有目标和动力了；怎么天天都有考试啊，这无穷无尽的考试什么时候是个头，讨厌考试这些都是学习适应不良的表现，学生为此苦恼不已。

### 4、和家长或老师间的沟通不良而苦恼

5、不能恰当的控制休闲时间，自制力较弱，过分沉溺于网络、游戏。

## 四、教学内容

在初一阶段开设心理健康教育活动课，学生对这一块的内容还是比较好奇，同时也存在着一些不正确的观念，因此需要在课堂上简单地渗透正确的心理观念，通过在活动中结合心理健康基本知识，对学生产生影响，树立正确的心理健康知识。

这学期的重点在于帮助学生适应初中的学习、生活，开始了解自己，学会与人相处以及学会学习等方面的内容。

帮助学生适应初中的学习生活，适应新环境，认识新同学老师；了解自己，认识自己，让自己更加自信；学会与人相处，有效合适的与人交往；树立正确的学习观念，掌握正确的学习方面与技巧，正确的对待考试，能轻松应考。一切为了培养更好的适应能力，提高学生自身良好的心理素质。

（略）

1、在初一段每个班开始心理健康教育活动课，每周一次。

2、个别一对一的咨询与辅导，根据学生的自愿预约以及各个科任老师的提醒。



3、针对某一相似类型情况进行团体咨询辅导，看具体情况而定。

4、加强同各科任的联系沟通来辅助各教学活动的开展，有必要的情况下也需要加强同家长的联系，进行必要的反馈。

## 大学生心理健康教育的教学计划篇八

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避免意外伤亡事故，增强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础。

1、提高学生卫生知识水平；

2、降低学校常见病的发病率；

3、提高生长发育水平；

4、促进儿童少年心理健康发展、预防心理卫生问题；

5、改善学生对待个人公共卫生的态度；

6、培养学生的自我保健能力。

1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。

3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

1、通过课堂内外的教育，向学生传授卫生科学知识，培养学生生活自理能力、个人清洁习惯，使他们自幼养成讲卫生、爱清洁、维护环境的良好品德。

2、培养学生有规律的生活作息制度，养成早睡早起、定时定量进食，既不偏食、挑食、也不过量进食。懂得环境污染对人体的危害，自觉地保护环境，并懂得预防接种的好处，自觉接受预防接种。

4、认识到阳光、空气、水与身体健康的关系；

5、了解均衡饮食对身体发育的好处，培养良好的饮食习惯。

6、培养学生独立思维的能力，知道人体需要的营养素，知道常见传染病及其预防。

7、懂得体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。

总之，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗、团结合作的精神，是学校教师的职责；学校体育、卫生工作，必须抓紧抓好，使学生不仅能学到知识，而且身心健康，体格健壮，使我校的健康教育工作及卫生管理工作再上一个台阶。

## 大学生心理健康教育的教学计划篇九

### 一、小学生心理健康的含义：

小学生心理健康教育是根据小学生生理、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是素质教育的重要组成部分，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，即根据小学生成长发育的规律、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：

(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：

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。