

# 大学生心理健康教育计划书(通用5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 大学生心理健康教育计划书篇一

根据学院及学部工作安排及要求，现将20xx年度心理健康工作计划如下：

心理工作是与我们的日常工作结合在一起的，继续做好面向全体学生开展预防性和发展性的心理健康教育。开拓宣传通道，从网络、寝室等多渠道介绍心理健康的一些小常识，让同学们能从不同方面了解心理知识，也帮助学生们认识自己、了解自己、悦纳自己，提高学生们对心理知识的兴趣，将心理健康教育进寝室工作真正做到实处。

明确学部心理协会职责，积极动员心协成员，将心理工作做实做细，同时定期开展读书会活动。充分调动教师与辅导员参与心理工作的积极性，对教职员工、班团干部、学生党员等开展心理健康教育，加强培训工作，增强其对心理危机的预防意识和敏感性。

积极组织学生参与学院心理健康月、心理委员培训、心理委员风采秀等活动，同时结合学部特点，通过多种形式，如心理书籍分享、心理电影赏析、心理讲座开展，利用网络媒介与多媒体等现代科技手段，开展立志励志教育、感恩教育、女生教育、职业生涯规划教育等心理健康教育活动。为调动心理委员工作积极性，定期对心理委员进行考核，为10月份学院心理委员风采秀做好准备。

根据20xx级新生心理普查分析结果，做好重点学生访谈工作。

对全学部学生进行心理健康定期排查工作，及时关注重点学生，建立心理健康档案，做好监控，并有详细处理过程记录。

积极动员辅导员参与学生学习心理、人际交往心理、生涯规划等的调查研究，从理论和实践角度出发关注学生心理健康成长。在8栋和10栋定期出版心理板报，并指导心理协会编辑经管心理刊物，以便分享心情故事、常见心理现象、心理书籍等。力争做到每周一版，每月一期心理刊物。

大学生心理健康教育探究

大学生心理健康教育解析

大学生心理健康教育论述

大学生心理健康教育探究论文

大学生心理健康教育的发展

大学生心理健康教育浅述

大学生心理健康教育探究论文模板

大学生心理健康教育的发展论文

大学生心理健康教育浅述论文

大学生心理健康教育的发展论文模板

## **大学生心理健康教育计划书篇二**

为促进学院学生身心健康和谐发展，全面推进学院心理健康教育工作，在总结上学期工作经验的基础上，围绕学院年度工作安排，结合学院工作实际，制定学院20x-20x学年第二学

## 期心理健康教育工作计划:

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x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x届“5?25”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工作小组，以及宿舍—班级—系部—学院的四级大学生心理健康教育工作体系，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x届“5?25”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。

## 大学生心理健康教育计划书篇三

近年来，大学生群体中的心理健康问题日益突出。心理障碍、心理疾病发病率逐年增加，焦虑、疲惫、失眠、人际交往障碍等问题普遍存在。这不仅影响着他们正常的学习和生活，影响着他们适应社会的能力，也关系到我国年轻一代生力军的培养质量。因此，如何使大学生拥有健康的心态，已成为高校普遍关注的问题。

### 一、总体思路

20xx-20xx学年地质20xx级心理健康教育工作的总体思路是：坚持以培养人才为根本，以“关爱学生，引导学生，服务学生，成就学生”为工作方针，以健康教育为主线，以提高整体心理素质为目的，以培养心理健康大学生为目标，以活动为载体，以管理为手段，以服务为基础，不断加强和改进学生心理健康教育工作，努力提升教育工作的质量和水平。

### 二、建立常规工作模式，多方位落实工作

1、开展心理健康教育，建立学生“心理档案”。配合学校心

心理咨询中心对每位学生进行心理健康状况进行一次普查。

2. 建立“特殊心理学生”的心理健康档案。向同学了解情况，做好“特殊心理学生”的摸底工作。特别是性格孤僻学生、网络成瘾、抑郁的学生的登记建档工作。有针对性对这些学生加以关注，加强这些学生的疏导，给他们提供支持系统，丰富他们的业余生活，提高他们的生活情趣。

3. 积极配合心理咨询中心做好各项调查，如单亲离异家庭学生、特殊情况学生的调查，建立危机事件预警和上报工作。

4. 鼓励学生选修《大学生心理健康指导》等公共选修课。加强对自我认知的了解。

### 三、开展常规辅导工作

1. 做好个别辅导。个别辅导始终是心理工作非常重要的一环，准时开放心理咨询室，按时值班，做好来访学生的接待、咨询以及心理咨询记录和个案分析。

2. 小团体心理辅导活动，对于问题类似，情况相通的大量个案，可分批在咨询室开展小团体心理辅导，使心育工作更高效更广泛。如人际困惑团体辅导、学业困惑团体辅导等。

3、开展心理咨询接待，提供心理健康教育讲座，并指导学生社团开展一系列的心理健康宣传活动等常规业务。

4、建立深度辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式，以寝室信息员、班级心理委员以及深度辅导员为信息链做好日常工作。

3、组织好所带班级心理委员、寝室信息员参加校、院两级的心理健康知识培训。

## 四、心理健康月具体工作安排

2. 12月份组织开展考试周压力示范教育活动。
3. 4月计划邀请校外心理专家开展大学生恋爱观讲座，以期帮助学生树立正确的恋爱观。
4. 5月组织心理委员和部分同学开展如何识别抑郁症。
5. 组织部分班级及学生参与校“5.25心理健康周”系列活动。

## 大学生心理健康教育计划书篇四

一. x月初，开展学生心理讲座：请老师伟大家讲解如何在新的一学期中，以更健康的方式迎接忙碌的生活。

二. 心理x电影放送：为了充实同学们的课余时间，并且给同学们的心灵提供放松的机会，外院心协在每周六进行心理电影展播，播放有助于我们大学生心理健康发展的电影获得大家的积极称赞。同学们在娱乐中接受心理教育，在教育中让我们的心理更健康的发展。

### 三. 趣味心理活动

本次趣味心理活动以携手参与、促进身心和谐健康发展为主题，让本次趣味心理活动增添了校园文化生活乐趣，增进了同学们之间的友谊，激发了同学们的团队合作精神。

### 四. 关注毕业生

大学毕业生面对择业这一重大人生选择，在双向选择、自主择业的激烈竞争过程中，理想与现实的矛盾、高期望值与低能力的矛盾、竞争与求安的矛盾十分突出，心理压力大。针对此现象，我院协会将关注毕业生心理，推出关爱活动。

## 五. x月出游户外素质拓展活动:

x年x月27日星期天,心协成员组织到集美后溪悦神休闲农庄进行野外素质拓展训练。这次出游丰富了成员的生活,开拓视野,使身心得以放松;由协会成员共同参与,锻炼了成员们组织能力,强化实践能力;同时通过这种轻松活泼的方式有助于加强成员间的交流,更好的了解对方,形成更好的默契,激励成员团结合作落实计划工作,营造心协新气象。

## 六. 525心理健康活动

x月25日为大学生心理健康日,谐音我爱我,意为大学生关爱他人先从关爱自我开始,爱自己才能更好地爱他人。

活动的主题为:大学生心理健康

活动的宗旨为:在全院学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围,通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动,在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台,全方位地加强对我校大学生的心理健康教育。

## 大学生心理健康教育计划书篇五

### 一、指导思想:

认真贯彻落实中共中央关于《加强未成年人思想品德教育》和教育部《心理健康教育指导纲要》的有关精神,尊重学生的人格,遵循学生的心理发展规律,根据学生成长过程的需要,在学校的全教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务,以达到充分发挥学生潜能、促进形成小学生心理健康和个性主动发展的目标,让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我,超越自我。



## 二、工作目标

- 1、坚持以人为本，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。
- 2、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。
- 3、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。
4. 重视心理咨询室的常规建设。
5. 重视教师的心理辅导，有效提高教育教学水平，心理辅导水平。

## 三、具体做法：

### 1、学校心理健康教育队伍建设

进一步完善我校心理健康教育管理领导小组和心理健康教育教研组，认真开展校内外教研工作，定期开展心理健康教育教研活动。

### 2、我校心理健康教育的方式

(1) 团体辅导：本学期将邀请校外心理专家来校为高年级的学生做青春期方面的心理健康教育，使之能在青春期到来时以积极健康的心态平稳地过渡。

(2) 个别辅导：继续完善与维护心理咨询室“阳光屋”。每周一到周五中午的12:00——13:00为“阳光屋”开放时间，接受以学生个体或小组为对象的咨询，作好情况记载并作资

料保存。心理辅导员每月定期进行心理辅导的交流与分析，不断提高业务水平。

(3)宣传：充分利用班团活动，板报，宣传栏，红领巾电视台的“知心姐姐面对面”栏目等对学生进行心理健康教育。

(4)继续完善学校心理危机预警与干预体系。充分利用班主任对学生问题做到早发现、早预防、早干预。

### 3、指导家庭进行心理健康教育

通过家长会，家访等形式帮助学生家长掌握正确有效地心理健康教育知识，培养孩子健康积极的心理品质。坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展中小学生学习家庭心理健康教育。做到及时的保护和干预。

### 4、指导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：比如与人谈心。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；或者学习写日记，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，学生要学会坦然地面对。