

最新心理健康的工作计划(通用5篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

心理健康的工作计划篇一

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、坚持以人为本，根据学生的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，促进他们的身心全面和谐地发展。
- 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。

我校有国家二级和三级心理咨询教师各一名，负责学校的心理健康教育工作，但是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，为全体学生的心理健康保驾护航。

(1)心理课辅导。本学期由心理健康教师不定期为各年级学生
进行团体辅导。同时，各班在班内进行心理健康主题的班队
会，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。

(2)心理咨询室。开设“知心小屋”，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，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。

(3)办好“知心信箱”，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。

(4)以“点”带“面”，利用学校宣传阵地本学期开展了心理
健康主题手抄报设计比赛，在学生中大力宣传心理健康的重
要性。

(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，我们的教师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。

1、制定心理健康教育工作计划，明确本学期工作思路。

2、咨询室布置工作完成后心理老师开始正常值班。

3、正常开展心理健康教育的常规工作。

1、组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。

2、做好校刊知心信箱的编辑工作。

3、利用“小主人电视台”进行心理健康知识专题讲座。

1、利用家长学校向学生家长宣传心理健康知识。

2、对学生进行常规心理健康测查。

1、利用“小主人电视台”进行心理健康知识专题讲座。

2、做好校刊知心信箱的编辑工作。

1、进行“今年我要压岁言”活动动员。

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

心理健康的工作计划篇二

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、坚持以人为本，根据学生的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，促进他们的身心全面和谐地发展。

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。

我校有国家二级和三级心理咨询教师各一名，负责学校的心理健康教育工作，但是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，为全体学生的心理健康保驾护航。

(1)心理课辅导。本学期由心理健康教师不定期为各年级学生
进行团体辅导。同时，各班在班内进行心理健康主题的班队
会，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。

(2)心理咨询室。开设“知心小屋”，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，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。

(3)办好“知心信箱”，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。

(4)以“点”带“面”，利用学校宣传阵地本学期开展了心理
健康主题手抄报设计比赛，在学生中大力宣传心理健康的重
要性。

(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，
我们的教师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。

1、制定心理健康教育工作计划，明确本学期工作思路。

2、咨询室布置工作完成后心理老师开始正常值班。

3、正常开展心理健康教育的常规工作。

1、组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。

2、做好校刊知心信箱的编辑工作。

3、利用“小主人电视台”进行心理健康知识专题讲座。

1、利用家长学校向学生家长宣传心理健康知识。

2、对学生进行常规心理健康测查。

1、利用“小主人电视台”进行心理健康知识专题讲座。

- 2、做好校刊知心信箱的编辑工作。
- 1、进行“今年我要压岁言”活动动员。
- 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

心理健康的工作计划篇三

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

心理健康的工作计划篇四

随着军训的结束，我加入了心理健康部，为了能更好地服务广大师生，引导健康发展，我们心理健康部成员努力为同学服务。本学期我的工作计划将拟定如下：

一：进行网上心理测试

在微机室22404和411安排大一新生进行心理测试，以了解大一新生心理状况，及时发现，及时引导。

二：放映心理电影

电影是一种最生动最直接的心理知识宣传形式。我们将精心挑选优秀心理电影，提供给同学们一个接触我们部的电影平台。

三：心理讲座

宣传心理小知识，介绍心理情况，现场进行心理指导和心理开导联系方式，很好沟通和交流大一新生。

四：心理互动游戏

有趣的心理知识问答和游戏，营造出轻松欢快的气氛，让同学们在不知不觉中了解并喜欢上心理游戏活动.最后，我希望所有同学都能在我们的引导下拥有积极向上的心理！

心理健康的工作计划篇五

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生准备，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。