

2023年中学生健康教育工作计划(汇总6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。相信许多人会觉得计划很难写？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。

中学生健康教育工作计划篇一

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。开展学校心理健康教育工作，必须坚持以_为指导，贯彻党的教育方针，落实《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》，坚持育人为本，根据我校学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

二、重点工作

积极参与市级、国家级心理健康教育特色学校争创工作；完成十三五课题的立项、申报工作；积极开展生涯指导工作的实践探索，充分利用社团活动、德育研究课、心育课等途径开展生涯指导工作，为即将开始的新课改做好前期准备工作。

三、日常工作具体安排

(一)加强队伍建设，提高自身素质。

1、对全校教师经常举行丰富多彩的各类心理健康教育学习活

动，认真学习教育学、心理学理论及新课程标准，把心理健康教育与学科教学有机地融合。

2、聘请心理健康教育专家来校讲座(时间另定)，提高教师心理健康教育意识。

(二)健全心理健康教育档案管理。

贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要(20_年修订)》和__市《关于落实教育部〈中小学心理健康教育指导纲要(20_年修订)〉的实施意见》，整体推进区域心育工作再上新水平。

发挥南开区中小学心理健康教育特色学校示范引领作用，为下一阶段工作更上新台阶做好软硬件的准备工作。制定心理辅导方案，及时了解、掌握辅导效果，总结各类学生的心理问题的成因及辅导方法。对典型案例及时整理、讨论。

(三)积极开展心理健康教育活动。

1、搞好面向全体学生的“心理健康教育团体辅导课”(每月1至2课时)。继续学习推广“九中21天幸福课”，做好面向少数学生的个体辅导。面向全体学生充分开发学生的心理潜能，促进学生人格健全发展。

2、心理社团活动组织呈现多样化。采用“动、静”结合的方式(如：手绘曼陀罗、聆听美的声音、心理短剧表演、减压运动等)。

3、适当增加心理活动时间。不只是在固定的周二社团活动时间，平时的中午也可开设活动，主要是轻松减压的内容为主，例如播放好看的心理短剧、电影等等，自愿参加，活动完毕可在“随想簿”上留下自己的所思所想。

4、制作针对不同年级的心理简报。内容涉及有关心理的杂文、美图、减压笑话等，每周通过心语会会员或者班级心理委员下发到各班。

5、积极参加学校组织的各项听课、评课活动，逐步推广心理辅导课的原则、要求和辅导技巧，发掘学科课堂上的心育技术手段使用，为今后将心理辅导课纳入规范化、制度化管理，为心育和学科课堂的有机融合打下良好的基础。

(四) 认真开展好心理咨询室工作

1、由心理老师具体负责开展学生的心理辅导工作，对每一位来访的学生做到真诚倾听、详细记录、认真分析、助人自助、过程保密等要求。

2、做好心理热线电话的咨询和资料整理归档工作。

(五) 加强对相关课题的研究力度。

心理科研是学校科研的一个重要分支，本学期做好“十三五”科研课题队伍组建，加强科研工作力度，培养心理辅导老师的教科研精神，要踏实、有效地进行研究，预防学生意外伤害健康，为学生营造安全健康的成长环境。

(六) 利用网络资源，家校合作指导九中家长幸福之旅

利用网络资源，在qq上做好家校合作指导九中家长幸福之旅培训课程，提升家长的科学教育理念。建立学校家长联系渠道。指导家长做好自我成长，管住嘴迈开腿成长给孩子看，把家庭教育演变为幸福教育。

中学生健康教育工作计划篇二

为深入贯彻落实教育部颁发的《关于加强中小学心理健康教

育的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》的精神要求，进一步加强中学生心理健康教育工作，提高中学生心理健康教育的科学性和实效性，结合我校学生心理素质健康的现状，特制订学生心理健康教育工作计划。

以科学发展观为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持育人为本，根据新时期中学生成长过程中的生理和心理特点，运用心理健康教育的理论和方法，有针对性地开展心理健康教育，培养中学生良好的心理素质，促进中学生身心和谐发展。

1. 目标：全面贯彻党的教育方针，提高学生心理素质，充分开发学生的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。帮助学生解决成长过程中遇到的各种心理问题，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

2. 任务：根据中学生的心理特点，有针对性地进行讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助中学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理适应能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。

1. 宣传普及心理健康知识，使中学生树立心理健康意识。

2. 介绍增进心理健康的途径，使中学生掌握科学、有效的学习方法，养成良好的学习习惯，自觉地开发潜能，培养创新精神和实践能力。

3. 传授心理调试的方法，使中学生学会自我心理调试，有效消除心理困惑，自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力，以及社会的适应能力。

4. 解析异常心理现象，使中学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。

教导处及班主任、政治教师负责课内教学，开设心理健康教

育等课程、心语室负责学生心理咨询，进行课外教育指导。学生心理健康教育工作是学生日常教育与管理工作的重要内容，班主任不仅要在日常思想教育中发挥作用，也要在增进学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

（一）健康教育

通过课堂教学和课外辅导相结合的方式进行。根据不同层次、不同年级学生的实际需要定期举办专题性的讲座（如：适应、生涯规划、人际沟通、情绪调节、应对焦虑、择业等），并举办心理健康宣传活动（活动的形式包括讲座、电影、现场咨询等），向学生普及心理健康知识，传授心理调试技能。同时，对从事学生工作的教师进行心理健康方面知识的专题培训，让他们也在增进学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

（二）心理测验及辅导

为使心理健康教育建立在科学基础之上，使之符合学生的实际需要，心语室为学生提供心理测验及相应的辅导，具体如下：

1. 心理普查

心语室每年对新生进行心理健康状况普查、建立学生心理健康档案。并对普查结果进行分析，形成报告，印发给有关部门，以便于有针对性地作好学生工作；同时对有心理问题倾向的学生进行全过程追踪辅导。

2. 学生自选心理测验

为了让学生更了解自己，心语室为学生安排了各种心理测验，学生可根据自己的需要，选择现有的量表进行测验，心理辅导教师对结果进行分析解释，并根据结果进行辅导。

（三）心理咨询

心理咨询是心理健康教育工作的一个重要组成部分，心理辅导教师可根据学生的具体情况对学生进行心理疏导，帮助学生缓解情绪压力，协助学生对人、事树立正确的观念和态度，以帮助其更好的适应和成长。

中学生健康教育工作计划篇三

加强中小学心理健康教育，是针对当前中小學生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要，也是培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，个性心理品质对人的健康成长和事业的成功起着重要作用。当代青少年具有众多的优良个性品质，同时也确实存在一部分学生心理素质不高的问题，个别人的心理问题还比较严重。

随着中小学阶段独生子女群体的日益扩大，以及社会经济的发展，心理健康教育问题成为一个需要普遍重视的问题。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”

- 1、要将学校心理健康教育纳入班级工作计划。
- 2、要有专项经费、有专人负责，成立心理健康教育中心组，并配备一定比例的专（兼）职心理健康教育教师。
- 3、要有课时计划（含必修课、选修课、活动课、班、团队会活动等）。
- 4、设有心理咨询室及相关设施，并建立学生心理档案，坚持

开展心理辅导工作。

5、对专（兼）职心理健康教育教师、班主任及德育干部等应有系统的培训和进修计划。

6、制定并实施相应的考评方法。

学校充分认识到心理健康教育的重要性和紧迫性，要把学生心理健康教育作为深化教育改革、全面推进素质教育的一项重要工作来抓。要把心理健康教育工作纳入德育工作体系，要把心理健康教育做为增强德育实效性和针对性的重要突破口。

学校根据本校实际情况，积极开展调查研究，制定符合本校的发展规划和健全心理健康教育工作网络，成立心理健康教育中心组，研讨、指导学校心理健康教育，做到有分管领导，有专兼职辅导教师。

在中小學生中开展心理健康教育是要帮助学生树立心理健康意识，普及心理健康常识，了解心理异常现象，增强学生的心理体验和感受，并初步掌握一些心理保健常识和心理调节技巧等。根据学各个年龄阶段的发展特点和规律，学校应结合学生实际确立好以下教育重点。

（一）学习心理。包括学生的学习方法指导、思维训练、潜能开发、心理调适、对学习环境的适应等，使学生减轻学习压力、提高学习效率。

（二）建立对他人积极的情感反应，适应各种人际环境，教给学生基本的人际交往技巧等。主要教给学生正确处理好师生、生生及亲子关系等。

（三）自我调适。要引导学生正确认识自我、评价自我、帮助其树立信心，获得积极的自我认同感。要让他们学会调节

和控制自己的情绪和意志。

（四）青春期心理。要让学生了解青春期身心发展特征、卫生常识，引导学生正确看待异性交往，培养正确的恋爱观、婚姻观等。

（五）生活和社会适应（包括职业指导）。要培养学生具有主动适应生活和社会的各种变化的能力，提高抗挫折的心态和能力，在各种意外环境下学生能够自我保护。同时要加强对学生的职业指导，增强对预期生活方式或社会环境的适应能力。

心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育工作，除应遵循学生身心发展的特点和规律外，还必须遵循以下基本原则：

1、目标性原则。学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生的优良心理品质，提高学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。围绕这些目标，学校心理健康教育的内容主要有人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练、潜能开发等。

2、现实性原则。由于目前大多数学校都缺乏从事心理健康教育的教师，因此，要根据本校的实际情况、教师教育的实际能力、学生发展的实际水平和需要，有针对性地选择适合本校心理健康教育的内容。

3、发展性原则。心理健康教育是面向全体学生，促进学生身心全面发展的教育。它不仅是针对个别有心理障碍、心理疾病的学生进行矫治，更是面向广大健康学生，采取科学有效的手段促进每个学生人格健全发展，努力提高他们的心理素质的教育。对于个别有心理疾病的学生要以发展的眼光看待，帮助他们积极治疗。

4、差异性原则。心理健康教育要特别注意个性教育，要在尊重每个学生个性心理发展的基础上，了解和把握不同学生的心理状态。从他们的社会关系、家庭背景、兴趣爱好、智力水平、生理发育等多方面、多角度地了解学生的内心特点，通过个别咨询与辅导提高教育效果。

学校部门工作计划

5、主动性原则。心理健康教育要采取积极主动的方式，把它作为一种预防性教育，而不是一种补救式教育。要以学生为主体，帮助他们在日常学习生活中，保持积极向上的情绪和朝气蓬勃的精神气质，排解厌学、自卑、恐惧、焦虑等消极情绪和困惑，真正做到防微杜渐。

6、活动性原则。根据实践性与应用性的要求，在确定学校心理健康教育的内容时，应突出以活动为主的特点，把心理健康教育的内容渗透在灵活多样、富有情趣的活动中，发挥活动的优势，注意活动过程的教育作用。在学校心理健康教育的内容中，应创造性地设计各种丰富多彩的活动，如角色扮演、绘画、想像、辩论、演讲、表演等，让学生在活动中、在参与中、在亲身体验中获得成长与发展。

7、全程性原则。心理健康教育要渗透到学校整体工作中去，要渗透到教育教学的全过程中。广大教职员工作要成为教书育人、育人健心的榜样，每一位教师都应成为心理健康教育的工作者，随时随地、自觉地在日常工作中加强对学生的心理健康教育，并同学科教学、各项活动、班主任工作等有机结合，努力营造浓厚的心理健康教育氛围。

（一）继续加强心理健康教育的宣传和动员工作，让广大教育工作者达成共识，成为日常工作中的自觉行动。学校组织心理辅导老师认真学习中央和教育部有关加强心理健康教育精神，积极学习全国各地开展心理健康教育的典型经验，积极开展对本校的调查研究，制定计划，重点推进，分层实施。

在各校的素质教育方案、德育工作计划中，必须强化心理健康教育的内容，保证心理健康教育工作有计划、有培训、有课程、有活动、有检查、有评语。

（二）心理健康教育应渗透到学校教育中的方方面面，在学科教学、班主任工作、班（团队）会活动中，都应注重对学生健康心理的引导和培养，充分实现“全面渗透、全程开展、全员参与”这是心理健康教育的根本途径。

（四）大力开展心理健康教育活动课。学校开设心理健康教育活动课，把开设心理健康教育活动课作为开展心理健康教育工作的切入口，每两周上一节，利用综合实践活动课、班（团队）会活动课进行；也可结合选修课进行，把传授心理知识富于活动之中，在活动中注重指导学生解决成长中所遇到的较为普遍性的问题，增强学生适应生活的能力，做到心理认识与行为指导同步，切忌上成心理学知识的讲授课。

（五）科学开展咨询和辅导，提高教育的针对性。对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生要及时进行耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。同时，学校要根据一个时期学生普遍存在的心理问题或倾向，开展团体心理辅导。建设和完善心理辅导室，心理辅导老师都能利用心理信箱、心理热线、心理辅导室，定期开展心理辅导，有完整的心理辅导记录。

（六）努力建立学校与社会、家庭密切沟通的渠道。对学生进行心理健康教育是学校、家庭和社会的共同责任，要充分利用村、社区资源和家长学校，通过各种形式对家长进行心理健康教育基本知识的普及，发挥家长的作用，共同形成心理健康教育的合力。同时，学校要会同有关部门，积极净化学校周边及社会环境，创造有利于学生健康成长的良好社会环境。

1、继续深入开好心理健康教育课程，提高课堂心理教育效果

本学年将原来由班主任作教的班级心理健康课变为政教处、教科室与班主任相结合进行教学，心理辅导教师每人担任一个年级的心理健康辅导课。

2、在学生和教师中发动心理健康志愿者，共同关注学生心理健康问题

本学年我们打算在教师和学生中招募一批心理健康志愿者，扩大学校中关注心理健康的人群，便于随时把握学生及教师的心理健康动向，对师生中存在的心理健康问题或不良倾向进行及时了解，及时疏导，及时解决。志愿者的主要职责是发现身边的心理健康问题和有心理健康问题倾向的学生，并与心理健康咨询教师取得联系，及时解除学生的心理健康隐患。

3、充分发挥心理咨询室作用，做好学生的个别心理咨询工作

我校的心理咨询室只能设在教学五楼上，要做到以下几点：

1、发挥舆论导向的作用，让学生认识到心理咨询是教师对学生的真情关怀。

2、扩大咨询范围，将问题具体化，一般化。让学生感到心理咨询室是帮助学生解决问题的地方，而不是单纯看心理疾病的地方，减轻学生的心理负担。

3、充分发挥心理健康志愿者的作用，将有问题或困难的伙伴引领到咨询室，提高咨询室的使用率。

4、利用学生室内活动较少的午饭和午休时间开放。

5、咨询教师要做好辅导记录，并根据学生的具体情况做好与家长、老师、同学等的沟通，使之最大限度地发挥其功效。

6、发挥“丁老师信箱”的作用，随时解决学生生活中的困惑和问题。

4、加强队伍建设，提高教师的心育意识

1、利用周五的学习培训时间，定期进行心理健康教育校本培训，每月至少一次。

2、鼓励教师参加各组织的相关培训，大力支持领导干部及教师参加各级各类、各种样式的心理健康培训，并做好学习的传帮带作用。

5、进一步完善学生心理健康档案，提高心理健康教育的目标性

在原基础上，档案由班主任老师负责填写，定期更新。如发现严重问题及时与学校领导和心理咨询教师联系。

6、针对学生家长进行家庭心理健康辅导

学校心理健康教育要取得好的效果，就必须做好家庭生活的心理健康教育工作。利用家长学校、家长会等经常宣传有关心理健康知识，加深家长对孩子心理健康的了解，使他们掌握青少年心理发展的规律，促进与子女的情感交流，促进家庭内部良好氛围形成。

7、营造良好的校园心理氛围，是拓展学校心理健康范围的重要途径

第一、通过校广播、校园电视、宣传栏、黑板报等做好心理健康教育的宣传工作，传播心理健康知识，加深学生对心理健康的了解。

第二、通过教师健康向上的心理品质营造良好的群体氛围，

形成良好的人际关系，使学生在和谐向上的校园文化中，耳濡目染，潜移默化中陶冶心理品质。

中学生健康教育工作计划篇四

加强中小学心理健康教育，是针对当前中小學生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要，也是培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，个性心理品质对人的健康成长和事业的成功起着重要作用。当代青少年具有众多的优良个性品质，同时也确实存在一部分学生心理素质不高的问题，个别人的心理问题还比较严重。

随着中小学阶段独生子女群体的日益扩大，以及社会经济的发展，心理健康教育问题成为一个需要普遍重视的问题。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”

一、学校的心理健康教育应达到以下标准

- 1、要将学校心理健康教育纳入班级工作计划。
- 2、要有专项经费、有专人负责，成立心理健康教育中心组，并配备一定比例的专（兼）职心理健康教育教师。
- 3、要有课时计划（含必修课、选修课、活动课、班、团队会活动等）。
- 4、设有心理咨询室及相关设施，并建立学生心理档案，坚持开展心理辅导工作。

5、对专（兼）职心理健康教育教师、班主任及德育干部等应有系统的培训和进修计划。

6、制定并实施相应的考评方法。

二、心理健康教育的组织领导

学校充分认识到心理健康教育的重要性和紧迫性，要把学生心理健康教育作为深化教育改革、全面推进素质教育的一项重要工作来抓。要把心理健康教育工作纳入德育工作体系，要把心理健康教育做为增强德育实效性和针对性的重要突破口。

学校根据本校实际情况，积极开展调查研究，制定符合本校的发展规划和健全心理健康教育工作网络，成立心理健康教育中心组，研讨、指导学校心理健康教育，做到有分管领导，有专兼职辅导教师。

在中小學生中开展心理健康教育是要帮助学生树立心理健康意识，普及心理健康常识，了解心理异常现象，增强学生的心理体验和感受，并初步掌握一些心理保健常识和心理调节技巧等。根据学各个年龄阶段的发展特点和规律，学校应结合学生实际确立好以下教育重点。

（一）学习心理。包括学生的学习方法指导、思维训练、潜能开发、心理调适、对学习环境的适应等，使学生减轻学习压力、提高学习效率。

（二）建立对他人积极的情感反应，适应各种人际环境，教给学生基本的人际交往技巧等。主要教给学生正确处理好师生、生生及亲子关系等。

（三）自我调适。要引导学生正确认识自我、评价自我、帮助其树立信心，获得积极的自我认同感。要让他们学会调节

和控制自己的情绪和意志。

（四）青春期心理。要让学生了解青春期身心发展特征、卫生常识，引导学生正确看待异性交往，培养正确的恋爱观、婚姻观等。

（五）生活和社会适应（包括职业指导）。要培养学生具有主动适应生活和社会的各种变化的能力，提高抗挫折的心态和能力，在各种意外环境下学生能够自我保护。同时要加强对学生的职业指导，增强对预期生活方式或社会环境的适应能力。

心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育工作，除应遵循学生身心发展的特点和规律外，还必须遵循以下基本原则：

1、目标性原则。学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生的优良心理品质，提高学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。围绕这些目标，学校心理健康教育的内容主要有人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练、潜能开发等。

中学生健康教育工作计划篇五

1、要将学校心理健康教育工作纳入班级工作计划。

2、要有专项经费、有专人负责，成立心理健康教育中心组，并配备一定比例的专（兼）职心理健康教育教师。

3、要有课时计划（含必修课、选修课、活动课、班、团队会活动等）。

4、设有心理咨询室及相关设施，并建立学生心理档案，坚持

开展心理辅导工作。

5、对专（兼）职心理健康教育教师、班主任及德育干部等应有系统的培训和进修计划。

6、制定并实施相应的考评方法。

学校充分认识到心理健康教育的重要性和紧迫性，要把学生心理健康教育作为深化教育改革、全面推进素质教育的一项重要工作来抓。要把心理健康教育工作纳入德育工作体系，要把心理健康教育做为增强德育实效性和针对性的重要突破口。

学校根据本校实际情况，积极开展调查研究，制定符合本校的发展规划和健全心理健康教育工作网络，成立心理健康教育中心组，研讨、指导学校心理健康教育，做到有分管领导，有专兼职辅导教师。

在中小學生中开展心理健康教育是要帮助学生树立心理健康意识，普及心理健康常识，了解心理异常现象，增强学生的心理体验和感受，并初步掌握一些心理保健常识和心理调节技巧等。根据学各个年龄阶段的发展特点和规律，学校应结合学生实际确立好以下教育重点。

（一）学习心理。包括学生的学习方法指导、思维训练、潜能开发、心理调适、对学习环境的适应等，使学生减轻学习压力、提高学习效率。

（二）建立对他人积极的情感反应，适应各种人际环境，教给学生基本的人际交往技巧等。主要教给学生正确处理好师生、生生及亲子关系等。

（三）自我调适。要引导学生正确认识自我、评价自我、帮助其树立信心，获得积极的自我认同感。要让他们学会调节

和控制自己的情绪和意志。

（四）青春期心理。要让学生了解青春期身心发展特征、卫生常识，引导学生正确看待异性交往，培养正确的恋爱观、婚姻观等。

（五）生活和社会适应（包括职业指导）。要培养学生具有主动适应生活和社会的各种变化的能力，提高抗挫折的心态和能力，在各种意外环境下学生能够自我保护。同时要加强对学生的职业指导，增强对预期生活方式或社会环境的适应能力。

心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育工作，除应遵循学生身心发展的特点和规律外，还必须遵循以下基本原则：

1、目标性原则。学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生的优良心理品质，提高学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。围绕这些目标，学校心理健康教育的内容主要有人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练、潜能开发等。

2、现实性原则。由于目前大多数学校都缺乏从事心理健康教育的教师，因此，要根据本校的实际情况、教师教育的实际能力、学生发展的实际水平和需要，有针对性地选择适合本校心理健康教育的内容。

3、发展性原则。心理健康教育是面向全体学生，促进学生身心全面发展的教育。它不仅是针对个别有心理障碍、心理疾病的学生进行矫治，更是面向广大健康学生，采取科学有效的手段促进每个学生人格健全发展，努力提高他们的心理素质的教育。对于个别有心理疾病的学生要以发展的眼光看待，帮助他们积极治疗。

4、差异性原则。心理健康教育要特别注意个性教育，要在尊重每个学生个性心理发展的基础上，了解和把握不同学生的心理状态。从他们的社会关系、家庭背景、兴趣爱好、智力水平、生理发育等多方面、多角度地了解学生的内心特点，通过个别咨询与辅导提高教育效果。

5、主动性原则。心理健康教育要采取积极主动的方式，把它作为一种预防性教育，而不是一种补救式教育。要以学生为主体，帮助他们在日常学习生活中，保持积极向上的情绪和朝气蓬勃的精神气质，排解厌学、自卑、恐惧、焦虑等消极情绪和困惑，真正做到防微杜渐。

6、活动性原则。根据实践性与应用性的要求，在确定学校心理健康教育的内容时，应突出以活动为主的特点，把心理健康教育的内容渗透在灵活多样、富有情趣的活动中，发挥活动的优势，注意活动过程的教育作用。在学校心理健康教育的内容中，应创造性地设计各种丰富多彩的活动，如角色扮演、绘画、想像、辩论、演讲、表演等，让学生在活动中、在参与中、在亲身体验中获得成长与发展。

7、全程性原则。心理健康教育要渗透到学校整体工作中去，要渗透到教育教学的全过程中。广大教职员工作要成为教书育人、育人健心的榜样，每一位教师都应成为心理健康教育的工作者，随时随地、自觉地在日常工作中加强对学生的心理健康教育，并同学科教学、各项活动、班主任工作等有机结合，努力营造浓厚的心理健康教育氛围。

（一）继续加强心理健康教育的宣传和动员工作，让广大教育工作者达成共识，成为日常工作中的自觉行动。学校组织心理辅导老师认真学习中央和教育部有关加强心理健康教育精神，积极学习全国各地开展心理健康教育的典型经验，积极开展对本校的调查研究，制定计划，重点推进，分层实施。在各校的素质教育方案、德育工作计划中，必须强化心理健康教育的内容，保证心理健康教育工作有计划、有培训、有

课程、有活动、有检查、有评语。

（二）心理健康教育应渗透到学校教育中的方方面面，在学科教学、班主任工作、班（团队）会活动中，都应注重对学生健康心理的引导和培养，充分实现“全面渗透、全程开展、全员参与”这是心理健康教育的根本途径。

（三）充分发挥课堂教学主渠道的作用。各科教学要有意识地渗透心理健康教育知识，让学生学会学习，热爱学习，掌握科学的学习方法。

（四）大力开展心理健康教育活动课。学校开设心理健康教育活动课，把开设心理健康教育活动课作为开展心理健康教育工作的切入口，每两周上一节，利用综合实践活动课、班（团队）会活动课进行；也可结合选修课进行，把传授心理知识富于活动之中，在活动中注重指导学生解决成长中所遇到的较为普遍性的问题，增强学生适应生活的能力，做到心理认识与行为指导同步，切忌上成心理学知识的讲授课。

（五）科学开展咨询和辅导，提高教育的针对性。对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生要及时进行耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。同时，学校要根据一个时期学生普遍存在的心理问题或倾向，开展团体心理辅导。建设和完善心理辅导室，心理辅导老师都能利用心理信箱、心理热线、心理辅导室，定期开展心理辅导，有完整的心理辅导记录。

（六）努力建立学校与社会、家庭密切沟通的渠道。对学生进行心理健康教育是学校、家庭和社会的'共同责任，要充分利用村、社区资源和家长学校，通过各种形式对家长进行心理健康教育基本知识的普及，发挥家长的作用，共同形成心理健康教育的合力。同时，学校要会同有关部门，积极净化学校周边及社会环境，创造有利于学生健康成长的良好社会环境。

1、继续深入开好心理健康教育课程，提高课堂心理教育效果。

本学年将原来由班主任作教的班级心理健康课变为政教处、教科室与班主任相结合进行教学，心理辅导教师每人担任一个年级的心理健康辅导课。

2、在学生和教师中发动心理健康志愿者，共同关注学生心理健康问题。

本学年我们打算在教师和学生中招募一批心理健康志愿者，扩大学校中关注心理健康的人群，便于随时把握学生及教师的心理健康动向，对师生中存在的心理健康问题或不良倾向进行及时了解，及时疏导，及时解决。志愿者的主要职责是发现身边的心理健康问题和有心理健康问题倾向的学生，并与心理健康咨询教师取得联系，及时解除学生的心理健康隐患。

3、充分发挥心理咨询室作用，做好学生的个别心理咨询工作。

我校的心理咨询室只能设在教学五楼上，要做到以下几点：

1、发挥舆论导向的作用，让学生认识到心理咨询是教师对学生的真情关怀。

2、扩大咨询范围，将问题具体化，一般化。让学生感到心理咨询室是帮助学生解决问题的地方，而不是单纯看心理疾病的地方，减轻学生的心理负担。

3、充分发挥心理健康志愿者的作用，将有问题或困难的伙伴引领到咨询室，提高咨询室的使用率。

4、利用学生室内活动较少的午饭和午休时间开放。

5、咨询教师要做好辅导记录，并根据学生的具体情况做好与

家长、老师、同学等的沟通，使之最大限度地发挥其功效。

6、发挥“丁老师信箱”的作用，随时解决学生生活中的困惑和问题。

4、加强队伍建设，提高教师的心育意识。

1、利用周五的学习培训时间，定期进行心理健康教育校本培训，每月至少一次。

2、鼓励教师参加各组织的相关培训，大力支持领导干部及教师参加各级各类、各种样式的心理健康培训，并做好学习的传帮带作用。

5、进一步完善学生心理健康档案，提高心理健康教育的目标性。

在原基础上，档案由班主任老师负责填写，定期更新。如发现严重问题及时与学校领导和心理咨询教师联系。

6、针对学生家长进行家庭心理健康辅导。

学校心理健康教育要取得好的效果，就必须做好家庭生活的心理健康教育工作。利用家长学校、家长会等经常宣传有关心理健康知识，加深家长对孩子心理健康的了解，使他们掌握青少年心理发展的规律，促进与子女的情感交流，促进家庭内部良好氛围形成。

7、营造良好的校园心理氛围，是拓展学校心理健康范围的重要途径

第一、通过校广播、校园电视、宣传栏、黑板报等做好心理健康教育的宣传工作，传播心理健康知识，加深学生对心理健康的了解。

第二、通过教师健康向上的心理品质营造良好的群体氛围，形成良好的人际关系，使学生在和谐向上的校园文化中，耳濡目染，潜移默化中陶冶心理品质。

中学生健康教育工作计划篇六

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、主要工作目标

（一）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。

（二）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。

（三）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。

（四）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。

三、具体做法：

（一）学校心理健康教育队伍建设

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。

（二）学校心理健康教育的方式

1. 心理课辅导。本学期由班主任教师作为心理辅导老师在班内试行心育课，每个星期开展一节心理健康课（或活动），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. 在日常教育、教学中渗透心理健康教育

3. 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。

4. 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。

5. 以“点”带“面”，利用学校宣传阵地

“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，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。

6. 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，我们利用家长学校、家长开放日等多种途径，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。

7. 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。

四、各年级心理健康教育具体工作：

一年级：

（一）通过心理健康教育，引导学生认识自己，提高对学习环境和社会环境的适应能力。

（二）通过心理健康教育，培养学生乐观自信，友善合群，负责守信，开拓创新，追求卓越，不畏艰难的健全人格。

（三）通过心理健康教育，使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。

二年级：

质,培养学生健康的心理素质。

在教学活动中,从小培养学生良好的心理素质,开发学生的心理潜能,塑造学生的健康人格,提高中华民族的整体素质,提高未来人才的质量。

三年级：

(一)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。

(二)通过思维的训练,开发学生的脑力,调动学生的潜力。

(三)能正确的认识自我,愉快的接纳自己。

(四)感受学习知识的乐趣,培养一些学习的策略。

四年级：

(一)锻炼有意识记的能力,增进记忆品质;

(二)能够正确对待自己的学习成绩,勤于思考,不甘落后;

(三)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;

(四)自觉地控制和改变不良行为习惯,初步学会休闲,提高自我保护意识。

五年级：

首先,适应新的学习环境和学习要求,富有责任感和进取心,

形成良好的自我认识能力；

再次，形成锲而不舍的个性特征，掌握自我心态、情绪的调适方法，改善学习方法，能够在升学方面做出合适的决定。

六年级：

（二）让学生懂得合理安排好学习和休息，休息好，精神饱满，精力充沛，学习效率会更高。适度上网，有所节制，切不可过分沉迷。

（四）进行初步的青春期教育。

五、工作安排：

二月：

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。
4. 各年级开展“魅力四射”活动，培养自信。

三月：

1. 组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。
2. 进行心理健康知识专题讲座。
3. 安排一二年级同学观看残疾人奋斗的心理影片，并做反馈。
4. 面向全体讲解绘本《蓝斯·阿姆斯特壮》并做反馈活动。

5. 教师心理培训《巧手三六操》

四月：

1. 利用家长学校向学生家长宣传心理健康知识。
2. 对学生定期进行常规心理健康测查。
3. 安排三四年级同学观看助人为乐的心理影片，并做反馈。
4. 面向全体讲解绘本《多朴基的天空》并做反馈活动。
5. 各年级开展“优点大爆炸”活动，培养自信。
6. 教师心理培训《测测您的健康指数》

五月：