

最新学校师生心理疏导方案设计(实用5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

学校师生心理疏导方案设计篇一

为贯彻落实“坚决打赢疫情防控阻击战”，进一步做好疫情防控期间对学生的心理健康支持与服务工作，保障复学后全校学生的身心健康，结合我校实际，制定本方案。

帮助我校学生缓解和调整因新型冠状病毒疫情引发的各类心理困扰，使得开学之后各项工作的有序、稳定进行。

由党委学生工作部（学生工作处）心理健康教育与辅导中心具体负责，各学院协助，共同开展工作。

（一）各学院监控可能出现的个体、群体心理危机苗头，及时向学校疫情防控工作小组报告，由心理健康教育与辅导中心提供专业的解决方案。

（二）心理健康教育与辅导中心和各学院共同开展心理危机帮扶库重点关注学生回访工作，预防与处理学生中相关的心理问题，防范心理危机，分情况、及时进行干预。

（三）提供心理咨询服务。

1、网络咨询：心理健康教育与辅导中心利用qq为返校学生提供一对一的线上咨询服务，或利用电子邮箱接收各类心理问题，为他们进行答疑解惑，尽可能减少疫情带来的恐慌、焦

虑情绪。

2、个体咨询：学生返校后。心理健康教育与辅导中心恢复一对一的个体咨询服务，每次咨询需提前通过qq或前往我校心理健康教育与辅导中心进行预约，咨询时长为每次50分钟。

（四）心理健康知识推送。心理健康教育与辅导中心通过微信公众号推送“同心战疫”系列科普文章，关注疫情防控期师生的心理状况，针对疫情中可能出现出现的焦虑、恐慌等情绪，提供有效的心理自我调适和常见心理问题应对的相关知识。

（五）返校前一周和返校后一周召开线上主题班会。由各学院各班班主任引导学生评估自己的身心状态，明确复学之后生活与学习的目标，做好自我心理防护，保持积极乐观的态度，学习接纳自己的情绪，进行自我鼓励和肯定，坚定信心。

（六）朋辈心理互助工作对于在疫情期间掌握学生的心理状况，早发现、早报告和早干预学生的心理危机具有不可替代的作用。各学院心理辅导员老师指导班级心理委员通过多种形式在班内开展朋辈互助活动。

1、及时掌握班级同学的身心健康状况。充分发挥朋辈心理互助员的信息前哨作用，主动关注班级同学的心理状况，发现异常立刻报告学院老师或心理健康教育与辅导中心老师，以及及时进行帮扶和干预。

2、宣传心理健康知识。协助老师向同学们宣传疫情防控期疾病防控知识和心理防护知识，提供权威的信息获取渠道，协助学校做好抗疫信息的健康教育工作。

3、开展心理互助工作。关心受疫情影响的同学的学习生活，主动为他们提供力所能及的帮助，让他们感受到集体的温暖，增强战胜疫情的信心。协助老师开展对受疫情影响严重同学

的帮扶工作。

（一）根据疫情期间开通的心理援助热线接听情况，结合网络在线咨询服务梳理，了解到我校学生反映较多的心理问题如下：

5、人际冲突：同学、舍友普遍处于负性情绪状态，容易产生人际冲突；

6、出现疑似症：任何和新型冠状病毒肺炎相似的症状都“自我诊断”为新型冠状病毒肺炎，即使检查结果正常也不相信，惶惶不可终日。

（二）针对上述问题，可采用一些简单的心理自助和疏导方法：

1、规律生活作息，建立适宜边界。如果对生活日常难以集中注意力，对疫情相关的问题过度关注，会呈现出一定的注意狭窄状态。这种状态本身是人面对危险的求生反应，但如果长期持续会造成身心能量的耗竭，并伴随持续的不良情绪。因此要保证饮食和睡眠，规律生活作息，在日常生活和关注疫情之间建立适宜的边界，每天留出一小部分固定时间来，关注疫情，不让疫情带来的强烈体验，过度干扰我们的正常生活。

2、正视疫情信息，保持理性客观。疫情期间铺天盖地的信息，会使人随之产生许多负性情绪，理性客观地认识疫情信息可以帮助稳定情绪。要对接收到的疫情信息进行分类比较：谣言和不实报道往往具有来源不明、信息碎片化、夸大威胁性等特点，给人带来负性情绪体验；正规媒体的报道则来源清晰、措辞严谨、客观中立，给人以稳定感。

3、适度开展活动，合理宣泄情绪。在活动受限的情况下，安排一些可以让自己感觉平静、专注、愉悦或掌控的活动，如

听音乐、看书、画画、工作等，让自己从负面的情绪体验中脱离出来。当觉察到自己产生负性情绪时，寻找合理的情绪宣泄途径，告诉自己产生负性情绪是疫情期间的正常反应，允许自己表达脆弱，可以通过写下自己的情绪体验、找人倾诉、大声唱歌、哭泣等方式宣泄自己的负性情绪。

4、学会身心放松、主动营造安全感。通过网络学习呼吸放松、渐进式肌肉放松、想象放松、正念瑜伽等身心放松方法，或者通过按摩、泡澡、运动等方式，主动开展身心调适。无法预期的. 疫情风险会造成安全感的缺失，但可以通过积极关注环境中的安全信息来提升安全感，如：国家的有力应对、防控措施的有效隔绝、症状的有效控制等。另外还可以通过下载学习强国、喜马拉雅等音频，来构建心理安全感。

5、保持人际交往，激发内在资源。家人和朋友的支持可以带给我们安全感，可每日与家人朋友打电话或者发微信，交流内容主要是相互支持、鼓励、传播积极信息，避免传播谣言、渲染威胁和传播负能量。面对困境时，可通过回顾自己以往面对困境时的经验，找到自己当时应对的方法和策略，以调动内在资源，提升应对能力，度过当前的难关。

6、适时寻求专业的心理帮助。如果心理问题难以自行调适，要主动向学校心理健康教育与辅导中心或专业机构求助，若出现严重心理问题建议去医院就诊。

（三）如果无意中接触“新冠肺炎”疑似病人而被隔离后，可通过以下几点心理应对措施进行调适：

1、运用冥想、调整呼吸等方法调整自己的焦虑；

2、可以学习一些预防病毒感染的知识，增强自身免疫力，做好防护；

3、运用网络和家人、老师及朋友进行沟通交流；

6、通过qq线上咨询，向学校心理健康教育与辅导中心的专业老师求助，中心老师根据不同情况，分类进行干预及辅导。

学校师生心理疏导方案设计篇二

为全面贯彻落实上级有关文件精神，以期帮助我校教师、学生和家长以理性平和的心态应对新型冠状病毒感染疫情，为全体师生和家长提供心理疏导和心理援助等服务，防范心理压力过大引发的不良事件，科学安排我校师生的居家学习生活，保障师生及家长的身心健康，特制定xx小学(幼儿园)疫情防控期间师生心理健康援助工作预案。具体内容如下：

认真贯彻执行教育部部署教育系统开展疫情相关心理危机干预工作的通知精神，坚定打赢疫情防控阻击战的信念和信心。教育为主，重在预防，及时干预，维护广大师生的心理健康。

(一)将心理危机干预纳入学校疫情防控整体部署，以减轻疫情所致的心理伤害、促进师生稳定为前提，根据疫情防控工作的推进情况，及时调整心理危机干预工作重点。

(二)以稳定为前提工作，不给整体防疫工作增加负担，减少次级伤害。

(三)综合应用干预技术。

(四)保护接受干预者的隐私，不随便透露个人信息。实施帮助者和受助者均应当注意避免再次创伤。

(五)明确心理危机干预是医疗救援中的一部分，并不万能。

建立校领导、班主任(辅导员)、心理健康教育与咨询中心二级联动机制，每日调度家长和学生心理动态，主动介入心理辅导与危机干预。

在校领导的坚强领导下，学校采取每日零报告制度，及时掌握全校师生和家长心理动态。班主任是天然的心理辅导员，班主任通过班级qq群、微信群，钉钉群，引导家长和学生以积极心态从容应对疫情，对有需要进一步心理咨询的家长和学生，可以转介给专兼职心理咨询教师，专兼职心理咨询教师积极关注并进行心理辅导，必要时转介给上一级心理辅导专家。

疫情当前，班主任身兼数职，身心极其容易疲惫，校领导和专兼职心理辅导教师要积极关注班主任身心健康，鼓励班主任与专兼职心理辅导教师及时交流沟通，疏导情绪，关照好自己。

xx小学(幼儿园)师生及家长

1. 网络咨询

我校专兼职心理咨询教师及时关注教师工作群、班级网络群，开展班主任网络培训、师生及其家长疫情防控、心理调适、居家指导等方面的知识宣传，对有特殊咨询需求的情况进行记录，并由心理教师与其一对一沟通，开展心理咨询、援助和干预。

2. 电话咨询

学校师生心理疏导方案设计篇三

学生的心理健康正越来越受到人们的重视，小学生年龄小，学习、生活上碰到的困惑，有时无法自行解决，长期如此会产生心理上的障碍。这时确实需要教师的及时引导、帮助，我们的心理辅导站正是为解决学生的心理问题服务的，为了使心理辅导进一步得到普及并更好地为学校实施全面素质教育服务，特制定以下工作计划：

以学校的工作计划、德育计划为指导，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向更高的心理健康境界发展，达到“助人自助”的教育效果。

1、通过开展各种形式宣传，普及工作，让更多的学生知道并了解心理辅导工作。

2、密切与班主任的联系，更好地与德育工作相辅相承。

3、认真细致地做好疏导工作，力求个案上有所突破。

1、心理辅导的方法、途径：心理咨询室“阳光雨露小屋”，红领巾广播，各班级心理教育课，学校橱窗，各班级黑板报，开心姐姐电话等。

2、校辅导站地点：“阳光雨露小屋”

3、辅导站定期开放时间：每星期一中午11：30。

学校师生心理疏导方案设计篇四

加强对新冠肺炎患者、隔离人员及家属的人文关怀和关爱帮扶，开展心理健康教育、心理疏导和危机干预等服务，普及疫情相关心理行为问题的预防及应对知识，提高新冠肺炎患者、隔离人员的自我心理调适能力，努力减少疫情相关心理健康问题的发生，促进治愈患者身心全面康复。

（一）加强关爱帮扶。街道各社区（村）要组建由社区工作者、网格员、志愿者、心理咨询师等组成的基层服务团队，定期对辖区新冠肺炎患者、隔离人员及家属进行走访慰问，加强人文关怀，了解服务对象情况、家庭经济状况等，协调落实救助康复等政策，帮助其解决实际困难。同时，畅通群众诉求反映渠道，及时了解和掌握群众诉求和心理服务需求，

对合理诉求尽量协调解决，对发现的心理问题及时进行疏导干预。

（二）加大宣教力度。各社区（村）以群众喜闻乐见的形式开展新冠肺炎相关知识的科普宣传，介绍团结和睦的邻里关系对促进患者身心全面康复的意义，引导城乡社区居民正确了解新冠肺炎特点，减少对治愈患者的歧视和排挤，共同营造理解、关爱、帮助治愈患者的良好氛围。在社区综合服务设施等居民经常活动场所设立心理健康科普宣传栏或展板，介绍心理健康科普知识及心理健康服务机构信息、服务方式、求助渠道等内容，帮助新冠肺炎患者、隔离人员及家属掌握心理自助和识别早期心理异常的方法，促进其主动求助。

（三）完善健康信息。各社区（村）要整合患者在院治疗数据、出院后健康管理、隔离情况等信息。各相关工作人员在服务过程中应当严格做好患者信息隐私保护。

（四）开展心理测评。在新冠肺炎患者治愈出院返回社区（村）后，社区（村）要按照知情同意和自愿原则，采用心理评估量表或心理软件对治愈患者心理健康状况进行测查评估。同时对有服务需求的治愈患者，提出团体干预、家庭干预、个体干预等心理疏导的建议。

（五）加强心理疏导和随访管理。社区（村）要根据新冠肺炎患者、隔离人员及家属意愿实施针对性心理干预。发放包括心理健康手册、服务资源宣传页的心理健康工具包。心理疏导服务团队结合心理疏导工作，同步开展服务对象的随访管理，原则上每半年至少开展一次随访，随访时记录心理测评、心理疏导情况，并给予相应的健康指导。

（六）做好重点人群危机干预。心理疏导服务团队针对测评结果提示有心理健康问题或基层工作人员反映有心理行为异常的。患者作为重点干预对象，及时进行一对一的有针对性干预。若发现存在严重心理行为问题或有明显自杀自伤风险

的个体，应当及时与定点医院联系收治入院，由专科医生进行诊疗和提供服务，同时将信息反馈给患者所在社区（村），纳入重点人群实施网格化服务管理。

（七）推动心理热线平台服务。各社区要按照实际情况设置心理热线，延长在线服务时间，使电话打得通、有人接。定时分析汇总来电咨询的信息，发现突出问题或可能发生应激事件时，及时将相关信息报告街道。

（一）各社区（村）要将治愈患者心理疏导纳入疫情防控工作整体部署，将心理疏导工作与其他防控措施同步实施，为治愈患者提供生活保障、健康管理、心理疏导等服务。建立新冠肺炎患者、隔离人员档案数据库，组织开展心理测评，并对重点患者进行危机干预。对符合条件的新冠肺炎患者、隔离人员实施救助；同时做好心理健康科普知识宣传，介绍心理服务求助渠道。

（二）各社区（村）要整合辖区的心理服务资源，充分发挥精神科医师、心理治疗师、心理咨询师、社会工作者等不同专业队伍的力量，为患者提供心理疏导、心理干预服务。同时各村、社区组建3-5人心理疏导小分队开展心理服务和社会工作服务。

（三）各社区（村）要对治愈患者心理疏导工作情况进行指导，及时发现存在的问题，并协调有关部门予以解决。要及时总结各地在治愈患者心理疏导、心理干预等方面的经验和特色做法，及时报送至街道疫情防控领导小组。

学校师生心理疏导方案设计篇五

开学在即，初三学子即将回到校园，我校高度重视学生的心理健康，为帮助同学们积极应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，用良好的心态面对复学后的学习生活，我校心理辅导中心为即将中考的学子们保驾护航。结合我校实际情况，制定

本方案：

以学生发展为本，通过优化校园心理健康教育环境，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，帮助学生调整和缓解因各种原因引发的各类心理困扰，促进学生心理素质的增强及初三年级教育教学质量的提高。

由政教处心理健康辅导中心具体负责

初三年级学生

（1）各年级组监控可能出现的个体、群体心理危机苗头，及时向学校心理健康辅导中心报告。

（2）返校前后召开线上主题班会。由各班班主任引导学生评估自己的身心状态，明确复学之后生活与学习的目标，做好自我心理防护，保持积极乐观的态度，学习接纳自己的情绪，进行自我鼓励和肯定，坚定信心。

（3）对于仍在封控管控区无法返校学生，我校会采取同步直播的方式，学生居家线上学习，各班一对一导师关注该类学生心理健康，关注学生考前状态。

（4）提供心理咨询服务：

1、个体咨询：学生返校后。心理健康辅导室全天开放，一对一的个体咨询服务，保证学生的问题能及时得到解决，学生也可提前通过qq或前往我校心理健康辅导中心进行预约，咨询时长为每次50分钟。

2、网络咨询：心理健康辅导中心利用qq为学生提供一对一的线上咨询服务，或以信的方式发送邮件到该qq电子邮箱，宣泄情绪，舒缓压力，缓解心理困扰，尽可能减少恐慌、焦虑情绪。