

# 2023年小学心理健康辅导研修规划方案(实用5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 小学心理健康辅导研修规划方案篇一

我校的心理健康教育工作主要由德育部门负责，进一步健全心理健康教育工作网络，做到有分管领导，有兼职辅导老师，更有班主任乃至全体教师的积极参与。继续坚持心理健康领导小组例会制度，每学期不少于2次，使心理健康教育工作有切实的指导、协调、检查和评估，从而提高工作效率。

在小学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。根据学生各个年龄阶段的发展特点和规律，小学低、中、高年级段应各有不同，我校将结合学生实际确立好以下教育重点：

- 1、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。
- 2、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、生生之间的关系等。
- 3、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。

4、青春期心理。要让高年级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。

5、责任心体验活动。继续以我校心理教育的特色开展活动，以校本可称为载体，提升心理教育的育人目标。

## 1、要做好学校层面的心理健康育人工作

(1) 发挥兼职心理辅导教师的重要指导作用。目前我校已有1名兼职心理辅导教师，富有耐心、信心和恒心的班主任，人人对心理健康辅导充满责任感和责任意识，今后将更好地指导并服务于我校心理健康教育工作。重点将做好：

a□定时开放“阳光小屋”，进行个别辅导。学校投入一定数量的心理健康教育经费，将学校的“阳光小屋”进行了重新布置和整理，添置了一些必要的、专用的心理咨询设施设备和活动器材，目前心语室已经符合各项要求，可以为学生提供很好的服务。“阳光小屋”每周定期开放，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，对有倾向性的心理行为问题进行及时的诊断、矫治。认真、细致地开展好学生的个别辅导工作，并建立学生的心理电子档案，积累有关资料，提高教育针对性和有效性。

b□设置功能齐全的心理辅导形式，进行集体辅导。心理健康辅导老师每学期在不同年级段的学生中开展各种形式的心理健康辅导活动。包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识专题讲座以及“珍爱生命”的青春教育等，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。对广大学生普及心理健康科学常识，分层次、有计划地帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养学生群体良好的心理素质。

(2)、加强对全体教师的心理健康教育校本培训。

a□我们将聘请心理健康专家顾问对全体教师进行培训讲座，转变观念，进一步明确心理健康教育工作的必要性和紧迫性，掌握心理健康教育方法，有效地融入教育教学中。

b□在专家引领的同时，我们要督促全体教师在业余时间自学心理健康知识，通过阅读书刊、上网查询等途径丰富自身的理论水平，并在实践中积极积累经验，撰写个案、案例和论文。学校每学年将组织以心理健康为主题的案例剖析会、专题沙龙等，通过多样的培训方式，不断提高教师的心理健康自我调节能力。

(3)在学科教学中渗透心理健康教育。我们将要求每个教师都来关心心理辅导工作，关心学生的心理健康，掌握心理学知识，运用心理学原理渗透于语、数、英以及其他各门学科的教学，让心理教育与课堂教学相得益彰。我们要求每位教师每月撰写一篇心理健康教育方面的教学后记，并且在听课、评课的过程中有机渗透心理健康教育点。

(4)在班级活动中加强心理健康教育。

a□上好心育晨会。本学年以将心育晨会列入课表，由班主任老师负责，这为加强学生的心理健康教育开辟了场所，提供了途径。学校心理健康领导小组将深入课堂，全面听课，检查备课笔记，以确保教育的实效。

b□各班利用黑板报、红领巾广播、知识讲座和问卷调查等宣传手段，指导学生如何与人交往，如何控制自己的情绪，产生心理行为问题时如何寻求帮助等。本学期开始，少先队大队部每月将安排一次心理健康教育广播。

c□定期举行心理健康教育班队活动，让学生在活动中达到心理健康的水平。

(5)、紧密结合学校课题，按计划搞好学期内心理健康教育教研活动。我们将结合我校《享受教育理念下的学生和谐发展的研究》这一课题，和其他学科一样，把每学期一次的心理健教研活动安排到工作行程中去。通过活动，营造一种浓厚的研讨氛围，培养出一批有研究能力的专兼职辅导员队伍。

家庭是学生心理最暴露的场所，父母对子女的关爱是心理健康教育的良好条件。学校将坚持家访制度，与家庭经常沟通，并给家长提供必要的帮助。

此外，我们将积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。学校各个年级会利用家长学校，针对本年级学生心理健康方面存在的问题，对家长进行有针对性的指导，帮助家长转变教子观念，了解和掌握心理健康教育的方法，注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

总之，我们将按照上级要求，突出抓好教师培训、心理健康教育途径与方法的研究、学科渗透的研究，健全体制，深化科研，扎实有效地、创造性地开展工作，使我校的心理健康教育在“示范”的水平上再上一个新台阶，使学校真正成为学生健康成长的摇篮。

## **小学心理健康辅导研修规划方案篇二**

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。”

二、学校心理健康成长项目应达到以下标准

- 1、要将学校心理健康教育工作纳入班级工作计划。
- 2、要有课时计划(含必修课、选修课、活动课、班团队会活动等)。
- 3、要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(团辅与个辅相结合、面对面辅导与通讯工具辅导相结合)。
- 4、要以能力建设为导向，通过逐步完善青爱小屋的“十个一”功能，实现青爱教育的总体目标。
- 5、要开展生命教育，引导学生增强生命意识，学会自我保护，提升生命质量。
- 6、要有专项经费，要有专人负责，并配备一定比例的专(兼)职心理健康教育教师，对专(兼)职心理健康教育教师、班主任及德育干部等有系统的培训和进修计划。
- 7、要制定并实施相应的考评方法。

### 三、学校心理健康成长项目的组织领导

学校充分认识到心理健康教育的重要性和紧迫性，把心理健康教育工作纳入德育工作体系，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，成立心理健康教育成长项目指导组，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。

### 四、学校心理健康成长项目的内容

学校心理健康成长项目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。根据各个年龄阶段的发展特点和规律，心理健康成长项目指导组结合学生实际情况，确立好以下教育重点：

1、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。

2、人际关系调适。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。

3、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。

4、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等。

5、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。

## 五、实施心理健康成长项目的具体安排

### (一)常规工作

1、加强心理健康教育的宣传和动员工作。

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，积极开展对本校的调查研究，制定计划，重点推进，分层实施。

## 2、心理健康教育渗透。

心理健康教育要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，注重对学生健康心理的引导和培养。

## 3、大力开展心理健康教育活动课。

(1)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，每周上一节。在教学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。共同备课，资源共享，结合学生实际分析材料，得出结论，调动学生积极性，进行心理体验。

(2)利用综合实践活动课、班(团队)会活动课进行，做到心理活动与行为指导同步。

## 4、科学开展咨询和辅导，提高教育的针对性。

(1)根据每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。

(2)建设和完善心理辅导室，心理老师定期值班，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，有完整的心理辅导台账记录。

## 5、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。

- 6、开展以班级为单位的心理辅导，总结“心情之约”工作，让班主任和认可教师追踪每一位心理特困生的现状。
7. 争创无锡市中小学心理健康教育特色学校，积极推进我校心理健康教育工作。
8. 充分利用心理咨询室沙盘做好个案和团体辅导。

## 小学心理健康辅导研修规划方案篇三

现代社会对教育提出了学生创新精神和实践能力培养的高标准要求。审视我校当前学校的心理健康教育工作现状，通过调查发现，当今独生子女个性较强，学习压力带来厌学心理，人际交往出现障碍，以自我为中心等许多亟待研究和解决的问题。要想及早预防、减少和解决小学生的这些心理健康问题，提高学生的心理素质，全面提升素质教育品质，就离不开心理健康教育。因此，在小学开展心理健康教育，不仅是社会和时代发展的需要，也是实施素质教育，促进小学生全面发展的需要。

为全面贯彻市区素质教育工作会议精神，立足《学校心理健康教育研究模式的构建》课题，通过心理健康教育，转变教师的教學理念，改进教育教学和班主任工作方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。通过各种途径认真开展形式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，培养小学生良好的心理素质，促进学生人格的健全和谐发展。

学校心理健康教育面向全体学生，通过心理辅导促进学生心理健康并不断发展完善。对个别存在障碍的学生给予适当帮助达到心理健康，促使学生个性全面发展。加强对学生创新人格的研究，注重培养学生的创新意识，发展学生的创新能力，以适应社会发展的需要。



1. 加大经费投入，建设高标准的学生“心理咨询室”和“心理辅导活动室”，并不断进行完善和创新。

2. 积极装备心理健康教育“爱心书屋”，创设良好的读书学习环境。

3. 建设心理健康教育“心灵交融”的主题文化，努力营造人与自然、师生和谐、舒适、温馨的育人氛围。

1. 心理辅导活动课的研究。

(1) 通过每周一节心理辅导活动课，及时解决学生在日常生活、学习、交往中发生的问题。

(2) 举行“心理辅导活动研讨课”、“心理辅导活动观摩课”，探讨心理辅导活动课实施模式。

(3) 构建特色鲜明的《心理辅导活动课》校本课程体系。

(4) 不断积累研究案例，编制适合不同年龄段的心理辅导活动课教材。

2. 学科教学中的心理辅导研究。

(1) 依托“构建自主有效课堂”加强对教材教法的研究，培养学生浓厚的学习兴趣和自主学习的能力。引领学生自主学习和小组合作学习，培养学生良好的创新思维能力。

(2) 开展丰富多彩的学科展示活动，为学生搭建个性展示的平台，创造成功体验的机会。

(3) 提倡学生课堂大胆的质疑、批判，鼓励学生求异、求新。

3. 小学生心理咨询研究。

(1) 做好个案研究工作，每学期确定个别辅导目标后，分别对需要帮助的问题学生校内外进行跟踪研究，写出辅导记录与个案分析。

(2) 发挥每周一句的“心理辅导老师的话”和每月一版的“心灵交融”功能作用。

(3) 建立学生“知心姐姐”工作机制，建立学校、班级“二级”知心姐姐活动小组，实施“知心姐姐行动”，定期召开“知心姐姐”座谈会及时帮助学生度过心理危机。

#### 4. 家庭教育中的心理辅导研究。

(1) 创新家长学校工作，建立学校、班级“二级”家长委员会。

(2) 对一年级新生发放家庭情况调查表，了解家庭教育状况。每学期对全校学生发放“学生心理成长评价表”，实施学生自评和家长评价。

(3) 聘请专家来校进行家长学校“心理健康教育专题培训”，组织家长会，与家长及时沟通交流，组织评选学习型家庭教育活动。

(4) 举行一次大型的“课堂教学开放日”活动，让家长了解孩子的学习生活。

(5) 聘请“中队家长辅导员”到校参与队主题活动，在家校之间建立起多维度、立体式的教育网络。

(6) 家长学校开展“个性化辅导”家长咨询，实施以级部、班级为单位的“成功父母成长讲堂”。

#### 5. 教育活动中的心理辅导研究。

(1) 利用每班的班队课，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) 深化学习力行《弟子规》教育活动，践行《弟子规》养成教育成果展示。

(3) 开辟校报“心理导航”专版，设“特色教育”、“青苹果”、“点金术”栏目。

(4) 开展丰富多彩的主题队活动，指导学生如何与人交往、怎样与人合作的技巧和方法，提高生活能力，积累生存智慧，促进心理健康。

(5) 创编“校园心理情景剧”，让学生在情境中体验感知，认识自我，发展自我。

## 6. 教师健康素质的培养。

(1) 成立学校教研团队，举行专题教研活动。

(2) 依托“教师负性情绪的产生原因与自我调节”课题研究，集中心团队力量，聘请专家对班主任及辅导员进行针对性问题培训和互动培训，为教师具体传授排解负性情绪、体验执教幸福感的方法与技巧帮助，教师与专家面对面亲身感受心理成长。

(3) 发挥优秀教师的示范带动作用、骨干力量优势。

## 四月份

1. 学校依据中心组计划制定切实可行的学校年度工作计划。

2. 力行《弟子规》教育，开展争做“四好少年”活动。

3. 举行心理辅导研讨课。

## 五月份

1. 举行“学科教学中心理辅导的研究”课堂教学专题研讨活动。

2. 召开校园“知心姐姐”行动工作座谈会，启动“成功父母成长讲堂”活动。

3. 装备心理健康教育“爱心书屋”，开展“心灵交融”班级文化展评活动。

## 六月份

1. 组织开展“心理辅导活动研讨课”研究活动。

2. 组织“书香班级”建设工作及个案研究专题研讨活动。

3. 开展家长学校家长学校“课堂教学开放日”、“心理健康教育专题培训”及家长学校家委会力行《弟子规》专题会议。

## 七月份

1. 组织开展家长座谈交流、学生个案辅导案例征集、教师心理健康教育论文、案例征集评选活动。

2. 中心工作阶段性总结交流。

## 八月份

1. 暑期组织“教师暑期训练营”团队综合素质专题培训。

2. 聘请心理健康教育专家进行“班主任团队专题培训”活动。

九月份

1. 组织一年级新生家庭情况调查。
2. 组织优秀教师案例及个案研究论坛。

十月份

- 1、组织家长学校“心理健康教育专题培训”。
- 2、组织“心理辅导活动课观摩研讨”及“班级文化展评”专题研讨活动。

十一月份

1. 组织家长学校“课堂教学开放日”活动及亲子主题活动。
2. 开展“校园心理情景剧展示”活动。
3. 组织开展“学习型家庭”、“学习型个人”评选活动。

十二月份

1. 学校工作总结论坛，班级档案成果展示、交流活动。

20xx年x月

## 小学心理健康辅导研修规划方案篇四

### 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、具体目标：

1、注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作，做好个案辅导、登记工作。

2、重视心理咨询室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。

3、重视学生心理团体辅导工作。

4、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。

5、做好家长的心理健康知识讲座。

6、充分利用班队会加强对学生的心理健康教育。（每学期最少开设两节以心理健康为内容的主题班会）

## 三、内容要求：

1、学习心理与智能发展指导。

（1）帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

（2）引导学生形成强烈持久的学习动机。

（3）引导学生养成良好的学习习惯。

（4）学习策略的辅导，包括阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。

（5）特殊时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。

## 2、情绪、情感、情操教育。

(1) 认识情绪的丰富多样性与易变性。学会认识自己与他人的情绪。

(2) 掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3) 学会保持积极心境的方法。

## 3、坚强意志与承受挫折的教育。

(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。

## 小学心理健康辅导研修规划方案篇五

我们进行心理健康教育的基础和工作重点将继续是：面向全体学生，开展预防性与发展性的心理健康教育，帮助学生在自我认识、承受挫折、适应新环境，以及学习方法、职业兴趣、交友方式方法等方面获得充分发展，努力提高全体学生的心理素质和人格水平。本学期我们将具体开展以下工作：

1, 继续开展心理健康课。在预备和高一年级开设心理课，每周1课时。旨在普及心理学知识，培养良好的心理素质，提高人格水平。本学期开设的课程将包括心理健康和心理咨知识普及、提高学习效率系列、学习认识自我系列(性别意识、自己的价值、悦纳自我)、人际交往技巧系列(人际关系的建立和维护)、情感系列(包括师生情谊、感恩父母、什么是爱情)、人生规划(职业规划、价值观澄清)等。本学年的课程不

仅局限在课堂内，而是由课堂向外延伸。为了吸引学生关注，心理活动课几乎每节课都使用多媒体，几乎每节课学生都有活动可以参与，甚至还有户外活动课的内容。

2. 健全心理咨询室的工作。咨询与辅导是达到学校心理教育整体目标的重要途径。本学期延续了以前的传统，每周一至周五中午12:15-13:00，丁洪春老师和郑佼佼老师会在心理咨询室或各自的办公室，接待来访学生的咨询或预约，帮助学生在学习生活中遇到的各种心理问题或困惑。对于少数有心理困扰和心理障碍的学生，给予各种形式及时必要的咨询、辅导。实践下来，这个部分的工作经过验证的确起到了一定作用的。不仅实实在在帮助学生解决了问题，而且好的口碑也在同学中传播，使得更多同学了解到这样一个可以倾诉的场所。

3. 网络blog公告站。考虑到学生上网的不便利，信箱设立的效果不佳。本学期网络blog的工作相对减少，仅针对课外拓展、心理学专业知识的普及。一些学而有余力的同学在上网的时候可以根据自己的需要阅读，并和老师进行交流。

4. 管理心灵絮语栏目。本学期我们将继续与学校青春藤文学社联合，刊登一些文章介绍心理学常识，同时为心理咨询室的工作起到一定的宣传作用。

5. 完善学生心理健康档案。通过全体测试儿童团体智力测验、y-g人格测验，个别测试scl90等来完成学校心理档案的建设。预测学生状况，防范于未然。配合教师做好学生德育工作。

学校的心理健康工作任重而道远，从以往工作的经验来看，这项工作往往会被大家忽视或者轻视，可有可无，可轻可重。希望通过新学年的努力，既可以为学生的健康成长做出贡献，也能树立起心理健康教育崭新的形象。