

# 2023年心理委员工作方案计划(优质6篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 心理委员工作方案计划篇一

学校心理健康教育工作学校计划 学校教育要树立“健康第一”的思想。新形势下如何针对少年儿童成长的特点，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、较强的活动能力、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗和团结合作的精神，使他们更加适应现代社会的需要，是小学阶段的体育和健康教育迫切需要解决的新课题、新任务。因而本着科学、全面、可比、可行性原则，制定本计划。

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避免意外伤亡事故，增强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础。

- 1、提高学生卫生知识水平；
- 2、降低学校常见病的发病率；
- 3、提高生长发育水平；
- 4、促进儿童少年心理健康发展、预防心理卫生问题；
- 5、改善学生对待个人公共卫生的态度；

## 6、培养学生的自我保健能力。

1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。

3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

### 一年级

1、通过课堂内外的教育，向学生传授卫生科学知识，培养学生生活自理能力、个人清洁习惯，使他们自幼养成讲卫生、爱清洁、维护环境的良好品德。

2、培养学生有规律的生活作息制度，养成早睡早起、定时定量进食，既不偏食、挑食、也不过量进食。懂得环境污染对人体的危害，自觉地保护环境，并懂得预防接种的好处，自觉接受预防接种。

### 二年级

2、认识到阳光、空气、水与身体健康的关系；

3、了解均衡饮食对身体发育的好处，培养良好的饮食习惯。

### 三年级

2、教育学生交通安全知识，避免发生意外事故；

3、了解自身的发育及运动对身体的好处，教导学生安全用

电，并知道触电急救的方法及小外伤的处理。

## 四年级

2、培养学生独立思维的能力，知道人体需要的营养素，知道常见传染病及其预防。

3、懂得体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。

## 五年级

3、使学生认识吸毒的危害，教育青少年千万不要因好奇去尝试吸毒。

## 六年级

2、让学生了解学校健康促进的内容，并在行动上支持和参与学校健康促进活动。

总之，加强学生的健康

## 心理委员工作方案计划篇二

### 一、目标：

通过开展形式多样的健康教育活动，进一步指导社区全民的健康，以达到营造健康优雅的生活环境，培育健康生活的理念，优化健康的设施、完善健康的服务，拥有健康的人群的目的。使辖区全民群众掌握有关的健康知识和卫生保健常识，增强社区全民的卫生健康意识、创建意识和自我保健的意识，形成一定的健康行为的规范，倡导良好的生活习惯和健康的生活方式。

## 二、计划安排：

- 1、办好健康教育学校。以各社区健康教育学校为主，做到授课有计划安排、有老师、有教材、有课时、有记录。开课率100%。
- 2、广泛开展宣传活动。紧紧围绕今年第十五个爱国卫生月“人人动手、清洁家园”和世界卫生日“妈妈健康、宝宝平安”的主题积极开展宣传活动，组织辖区单位设立宣传台、踊跃参加黑板报联展，进行评比；各社区(村)居委会定期在宣传栏中进行健康知识宣传，利用宣传形成一个较强烈的爱国卫生工作宣传氛围。
- 3、继续发挥示范点的表率作用。配合县有关部门通过抓好示范点的健教工作在辖区各单位中推广，各类公共场所、饮食、工厂等要求单位根据自身的行业特点开展健康教育活动，对照《公共场所管理条例》、《传染病防治法》、《食品卫生法》等法则、法规、条例，教育职工加强大卫生意识，严格操作规程，防止疾病传播；加强职工的“五期”保健教育，注意保护职工身体健康。
- 4、开展“健康社区”、“健康家庭”的试点工作。学习先进经验，结合城镇道实际，协调有关部门，在环南东路社区居委会开展“健康社区”“健康家庭”的试点工作。努力改善社区环境及体育设施，组织全民开展各类强身益体的文化体育活动；利用社区红十字诊所；开展医疗咨询，编印健康知识材料普及健康知识，提高全民的自我保健意识和抗病能力。
- 5、控烟教育。加强对公共场所控烟单位的控烟宣传，巩固无烟单位成果。
- 6、定期组织对辖区社区(村)居委会的健康教育档案进行检查。

## 心理委员工作方案计划篇三

### 1. 校心理工作部部长，各院系部长，心理委员，干事培训

一个部门的成员素质的高低将直接影响到心理工作部的运行情况的好坏，作为一个新成立的部门，应加强各干事，委员的素质，以心理健康团体形式参加各种活动及心理知识讲座。目的在于培养心理委员，干事的心理辅导技能。达到服务他人的目的。

### 2 讲座，开展专题讲座，讲座中侧重分析案例，让学生在教师剖析一个又一个的案例中，获取知识，调节自我心理。

最好是给大一新生做一些心理健康讲座，大一新生刚来，肯定会有一次疑问和不适应，特别是环境改变之后随之而来的心理变化，这时候就非常必要的心理讲座。

### 1 结合每个活动做好海报制作宣传工作

### 3 开设一个邮箱，

### 4 及时的给各院系，各班的心理委员的沟通，定期开展交流会，以便更好的了解同学们的心理健康情况。

### 5. 通过各种渠道，向学生们宣传大学生心理健康指导中心，让大学生们有烦恼就去心理指导中心解决，把心理健康指导中心推向全校的师生。

### 1 心理电影展播

每月向全体各系部长，心理委员播放具有教育意义的心理健康电影，并做好影评和观后讨论工作。

### 2 心理健康知识竞赛

### 3 开展525大学生心理健康周的系列活动

每年的5月25日是大学生心理健康日，为更好的使我校广大同学心理得到健康发展，在全校分别举行心路历程演讲大赛，心理大使选拔大赛，大型心理剧演出，以及525闭幕式及颁奖晚会等大型活动。

在525心理健康周的开幕上中，举行全校签名仪式，在周围发放心理健康周的安排活动，展示心理小贴士以及心理展板和海报等。

### 4 对半学期的活动进行总结，完成后期的宣传上报，上网内容

越做越好，当我们的付出不是为了今天的掌声或欢笑，我们是为了心理工作尽我们微薄的力量，相信心理部的明天越来越好！

心理工作部 赵莉娜

20xx.3

## 心理委员工作方案计划篇四

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，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。

培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；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。

为加强心理健康教育的组织领导。学校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。特建立了心理健康教育领导小组。学校分管德育的钱玉奎副校长为组长，徐益林、高国璋、潘敬祥、徐春国、杨承军、杨俊、潘爱武等同志为小组成员。全面负责学生的心理健康教育。心理健康教育领导小组负责对班主任、学生心理健康辅导老师及其它兼职人员的工作考评。学校将考评结果纳入德育工作考核体系。

- 1、对教育心理学的教师经常举行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。

- 1、教务处、政教处本学期要适当安排心理辅导活动课，着眼于学生的发展，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，根据不同年级开设相应课程。

- 2、教育学科老师之间平时应互相听课，互相学习，共同提高。

- 3、学科应组织听课、评课，逐步掌握心理辅导课的原则、要求和辅导技巧，为今后将心理辅导课纳入规范化、制度化管理打下良好的基础。

- 1、由\_\_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、做好热线电话的咨询工作

### 3、认真做好个别来访辅导。(时间安排：每周五晚)

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。

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。

九月份：

3、为新生建立心理档案，进行心理现状摸底，确定重点指导对象

4、将各班上报的特殊生纳入心理健康教育对象

5、劳动服务周上心理健康(活动)课

6、第一期心理健康教育宣传专栏

十月份：

1、特殊生心理健康教育

2、女生“四自”教育

3、心理健康公开课

十一月份：

1、特殊生跟踪指导

2、家校共建，对家长的心理健康教育指导

3、学生代表座谈会，心理指导反馈

4、心理健康公开课

十二月份：

1、第二期心理健康教育专栏

2、特殊生跟踪指导

3、心理健康公开课

4、心理健康知识竞赛

一月份：

1、特殊生教育反馈总结

2、心理健康课反馈总结

3、材料归档(计划、总结、辅导记录、案例分析、宣传讲座、反馈材料等)

## 心理委员工作方案计划篇五

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xx电影放送：为了充实同学们的课余生活，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：

xx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。

## 心理委员工作方案计划篇六

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。

学校成立以心理健康教师为主（德育主任、住校生生活管理员兼任辅导员），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）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。

### （3）以“点”带“面”，利用学校宣传阵地

“校园板报”、“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，在广播站进行讲座，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。

### （4）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。

### （5）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。教师和家長要尊重孩子的隐私，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。

9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。

10月：

- 1、组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。
- 2、做好广播稿的编辑工作。
- 3、利用“红领巾广播站”进行心理健康知识专题讲座。

11月：

- 1、利用家长学校向学生家长宣传心理健康知识。
- 2、对学生进行常规心理健康测查。

12月：

- 1、利用“红领巾广播站”进行心理健康知识专题讲座。
- 2、做好广播稿的的编辑工作。

1月：

- 2、心理健康教育档案资料汇总整理。