

# 2023年群众心理疏导工作计划(优质5篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢?下面是小编为大家带来的计划书优秀范文,希望大家可以喜欢。

## 群众心理疏导工作计划篇一

高考、中考将于6月举行。随着“考试月”的即将到来,学生心理问题引人关注。近日,《知心姐姐》杂志社的孙玉华教授在宁做以“从‘心’开始建立和谐美好人生”为题的心理健康教育专场报告会时指出,心理状态如何会直接影响到孩子的考试成绩。一个心理状态好的高考考生成绩可以提高60至100分,反之则会降低50分左右。

孙玉华教授认为,孩子的心灵和身体一样需要均衡的营养,孩子心灵成长需要五大营养。

调查结果显示:口头上无意的否定使孩子无法树立自信,孩子在得不到表扬和肯定的环境中将会逐渐变得平庸。不管别人怎么说,父母的评价永远是孩子最在乎的。

专家建议:作为家长应该给孩子四种自由。安排时间的自由,让孩子自己管理支配时间;零花钱的自由,尽早对孩子进行理财教育,让孩子养成良好的花钱习惯;读书的自由,培养孩子的阅读能力,为其养成终身阅读的习惯打下基础;兴趣的自由,孩子的兴趣会激发孩子的创新精神和潜能。

培养孩子感动和善良的能力。父母们常常在无意间就冷漠了孩子们的爱心,只知道为孩子付出爱,而忘记了接受孩子给予的爱,孩子的心灵世界也慢慢变得冷漠了,而父母们却全然不知。

家长把自己放到和孩子同样的位置和孩子一起快乐一起伤心，更容易和孩子沟通交流，宽容孩子的错误和缺点比打骂更容易获得孩子的谅解。

每个孩子都有很多美好的梦想，在家长们眼里也许很不现实，但是梦想是孩子的动力，作为父母应该保护孩子的梦想。

## 群众心理疏导工作计划篇二

据心理健康教育专家介绍，考生考前出现情绪波动是正常的，尤其是一些尖子生，面对老师、家长以及考生自己的高期望值，难免会感到紧张与压力。关键是不能就此产生消极心理暗示。紧张可以提高效率，需要防止的是过度紧张。因此，考生应考不仅要有知识储备，同样需要阳光心理。

如何保持阳光心理？专家介绍，首先要重视培养自信心。具体办法为：走路抬头挺胸，步伐稍快；面带微笑；多看强科等。其次要学会排除不良情绪影响。遇到挫折或不开心的事不要压抑自己，及时倾诉、宣泄；也可以通过体育运动、听音乐等自己喜欢的事进行注意力转移。同时，考生及家长的目标要适当，期望要合理。如果期望值过高又没有把握，自然会产生紧张和挫败感；反之，倒可能收获意外惊喜。

随着高考的临近，紧张、焦虑的气氛开始出现在学生身上。一场高考，无论是老师、学生、家长都忙得不可开交。高考带来的焦虑、紧张气氛也对家庭造成了冲击，很多家庭在高考前都被一股紧张的气氛笼罩着，家庭关系也陷入紧张。

王女士的儿子上高三，因为过度的考前焦虑，让家庭气氛都很“紧张”。前段时间，学校组织了一次考试，孩子数学考得不太好，“拿到试卷后，我发现很多都是他粗心造成的，就提醒他要注意，不然高考再犯这样的错多可惜。可是孩子一听到我说这个话，立刻和我吵了一架，还赌气不吃饭。”说到这里，王女士显得很委屈，“我提醒他，是不想他以后再

吃粗心的亏，难道这也有错吗？”

面对高考，不光是儿子紧张，王女士紧张的情绪也很严重。“特别是最近，高考越来越近了。我最近几乎天天失眠，想到儿子每天的饮食、情绪、休息，我心里就不安，要是落榜了，我在单位同事面前多丢脸啊。”不光紧张，王女士的心情也很烦躁。

最让王女士震惊的是，前几天，他的儿子竟然自己在卧室的门上安了一把锁，只要自己进屋，就把房门锁起来。“也不知道他一个人在房间里有没有好好学习，我敲门他也不开门，真是急死人了。”王女士焦虑地说。

心理专家分析，王女士这样的表现，就是典型的“考前焦虑症”。家长的心理压力有以下几方面的表现：一是对孩子的考试没把握，但又不敢问，心情非常紧张；二是担心孩子考不上好学校，自己在亲友面前没面子；三是怕自己照顾不好孩子，孩子考试期间会生病，这类家长中女性占了70%以上。

孩子高考，父母的担心是正常的，对孩子备考的关注也是自然而然的.事情。但父母若是对孩子过度的关注，不但会对孩子的复习造成干扰，同时也会导致自己的紧张、焦虑症状。

考生备考过程中，父母的过度关心往往会给考生带来很大的压力，父母的紧张情绪也很容易传给孩子，对孩子的复习备考是十分不利的。对父母来说，保持一颗平常心，适度地关注孩子的备考，这样对孩子才是有好处的。家长在孩子备考过程中要做的是如何帮助孩子调整心态，帮助孩子减轻压力，而不是关注孩子如何复习。

高考应试心理焦虑有三个方面的原因，首先，高考即将来临，学生制定的目标过高，知道难以实现而产生紧张心理；其次，学习方法不当，没有掌握好所学知识而焦虑；再次，家长和

社会过高的期望，以及自己过分追求完善，使身心压力过大，产生紧张、忧虑和恐惧等情绪，从而导致学习焦虑。

心理焦虑会使学生无法安心学习，学习效率大打折扣，为此我们必须采取切实有效的措施给学生“减负”，减轻学生过重的心理负担。对学生高考前的学习焦虑问题，家长和社会应为学生创造和谐、宽松的学习氛围；对高考前产生的心理紧张和焦虑，应引导学生进行合理的宣泄。在平时的教育过程中，教师有意识地设置一些特定的困难情境，如布置一些高于学生心理承受能力的“难题”，让他们经历一番磨难，自己找到应对方法，以提高挫折的承受力，增强自信心。

学校要发挥正确的价值观的导向作用。当今学生思想活跃，进取心强，但他们的期望往往不符合社会实际。期望越高，失望越大，他们的目标一旦失落，就可能产生心理偏差。教师要做到有的放矢，个别指导，对学生多关心、多鼓励，帮助学生树立正确的人生观、考试观，使学生放下思想包袱。同时，教师要培养学生正确评价自己的认知，让他们认识到应该在正确期望自己的基础上，进行自我设计。学校可以多开展心理咨询活动，帮助学生增强自我调节能力，才能使学生心理平衡，保持心态健康。

图图(化名)，女，来做心理咨询时读高二。用她自己的话说，总感觉有很多东西没学会。遇到综合性的试题不知道怎样应用课本知识。最让她头疼的是，总觉得大脑不好使了，很多知识记不住好不容易记住了，过几天又忘了。总是检验自己学会没学会，学习效率很低很低的。她就觉得我怎么学都学不进去，很累。总想出去玩儿，又不敢玩儿。她想玩时，爸爸妈妈也就带她玩，但是一玩呢，她又觉得我这样做是不对的，别人都在学习我怎么能玩呢？所以玩也没玩好，也怕出去玩了。到后来，也学不进去，也不敢玩儿，既害怕玩儿，又害怕学。她怎么都过不好，所以就觉得，生活是很累的，学习是很累的。她想放弃学习，但是呢又不甘心。

这个时候她既焦虑又抑郁，烦躁不安，动不动就发脾气，发作起来摔课本砸东西，晚上睡眠，睡不着觉。到医院去治疗，心理医生说这是精神分裂症的边缘状态，赶紧住院。妈妈就想，这怎么是精神分裂症的边缘状态呢？妈妈不敢认同这个，那不行，决定去看看心理咨询师去，她又来来回回换了好几个心理咨询师。但心理咨询师都说，这个问题太严重了，我们做不了，都给他推走了。

最终来到我们这里的时候，她妈妈首先就跟我说，韩老师你先看看我家姑娘是不是双相情感障碍，是不是精神分裂症？我跟孩子沟通了20分钟，然后跟妈妈说，我跟你保证孩子绝对不是精神分裂症。孩子就是情绪问题，她就是内心冲突的问题。孩子具体是怎么回事儿，我说我跟她做完一两次心理咨询之后，我再给您做一个具体的分析。请您现在先不要着急，孩子肯定不是精分，也不是边缘性精分状态，差得远着呢。

孩子来做心理咨询之前，跑这个地方看，跑那个地方看，已经一个多月没去学校了。学校里老师都跟她说，要不就办个休学吧。孩子又不愿意休学。她妈妈说，这个孩子以前是一个很活泼开朗的女孩儿，自从孩子上中学后就开始变，变得越来越内向，而且沉默寡言。每天回到家就是学习，所以我们看到都很心疼。想让她出去玩会儿，她不出去。我们做父母的都能感觉到她是强迫自己学习，根本没效率。还不如出去放松下，但是我们说多了呢，她表现的很烦很烦，跟我们发火，我们给她请了家教在家学习，但是还是没效果。

象图图这样的情形在初高中学生中很常见。学生学习成绩好，后来就不愿意去学校，想学学不进去，学习效率极其低下。情绪也很糟糕，易激惹，在家很容易发脾气；有的呢，就是情绪非常的低落，甚至是把自己关闭起来，跟外界隔绝，不见人。像这种情况，甚至在大学生考研的时候，我们时常也会接到这样的电话，也会有这样的案例出现。一般在升学考试前后，越是临近，这个问题就越严重。

原因在哪儿呢？

分析如下：

一、中国的教育升学考评机制以分数为绝对第一优势。家长和校方管理者都盯着孩子的成绩说事。

二、高强度的学习压力不知道如何化解。

三、考试前对自己有高期望，有过强烈的和同学对比的心。

四、功利教育。

经过心理咨询调整，化解了以上阻碍孩子成长的原因，孩子那些焦虑、抑郁、失眠等外在的症状很快都消除了，孩子也回到了学校继续学习。这个案例是我和代老师共同做的，现在很多严重的学生案例，都是我们俩共同做的。我早期调整孩子的心理问题、学习的心态，学习的方向和目标。把这些问题调整到差不多的时候，由代老师来带着他们继续调整学习的心态和学习的方法，去把这个调整的心态去内化，去运行，然后带着她把学习给带起来。孩子的心理问题和心理困扰化解了，心胸和视野开阔了，综合素质提升了，也学会了怎么样更好地处理现实中的学习，孩子自然变得开朗阳光自信。

### **群众心理疏导工作计划篇三**

在高考前如果能够调整好心理状态，并采取正确的考试策略，那么就能考出理想的成绩，甚至超水平发挥。

及时到校考生要有充足的用餐时间，最好在考试前一个半小时用餐完毕，否则会导致过多的血液用于消化系统，使大脑相对缺血，影响大脑功能的发挥。一般在考前20分钟到达考场所在学校为宜，太早了，遇到偶发事件的可能性增大，极

易破坏良好的心态;太迟了,来不及安心定神,进入考试角色的心理准备时间太短,有可能导致整个考试在慌乱中度过,造成不必要的失误。

当考生来到考场后,会发现以下一些现象:许多陪考的家长在校门外对自己的孩子不断地嘱咐,一些警察在四周巡视,考场外画有醒目的白色警戒线,鼓励考生的标语悬挂在墙上。这种氛围往往会造成考生感到有些紧张。在这种情况下,考生可进行简单的放松训练,如做几次深呼吸,然后暗示自己:“我的状态不错,应该取得好成绩。”在考前几分钟应该自己安静独处,不要再和别人讨论知识上的问题,以免破坏自己胸有成竹的感觉。

高考时一般是提前5分钟发卷,考生应充分利用好这5分钟,首先把整个考卷浏览一遍,对题目难度、题量、题型、答题要求、分值等做到心中有数。然后确定自己的答题方案,即对自己答题的顺序和在各个题目上的时间分配做出全局性的安排。发现自己熟悉的不要过分狂喜,发现自己不会的也不要过分紧张,要保持镇定的心态,应该想到:“我难人亦难,我易人亦易。”

做题前首先要认真审题,明确题目的要求,避免盲目答题。审题的内容包括:看清题型和题目的具体要求,还包括审准题目所提供的信息。尤其是文科课程的考试,能否从阅读材料中准确地找到所需信息,合理演绎,大胆猜测,反复推敲词意句意,往往是答对题目的关键。在答题的过程中,有的同学没想妥当就匆忙地在试卷上填写,然后改来改去,既浪费了时间,又弄脏了卷面。有的同学则过于谨慎,什么都要在草稿纸上写得清楚明白,然后才向试卷上填写。实际上考试时间十分有限,许多题目没有时间打全稿,特别是一些大题,在草稿上写出答题思路或提纲后,就可以在试卷上直接书写。

高考试卷的安排一般是从易到难,所以做题时也是按题目顺

序做，只要时间安排合理，最后检查试卷的时间是足够的。但问题不是绝对的，每个人掌握知识的情况不同，答题的模式也不是一成不变的。有的同学遇到难题后就一心要把它做出来，忘记了后面还有很多题等着要做，浪费了太多的时间，造成心理上的紧张，许多能够做的题也不会做了。正确的方法是先易后难，合理分配时间。先易后难的答题方法有利于消除紧张，逐步提高自信，以饱满的精神和较佳的思考水平来攻克后面的难题，避免完全按顺序答题时不停地遇到难题，不停地产生紧张焦虑心情，最后会阻碍思维水平的正常发挥。在时间分配上，要注意对整个试卷的完成时间作出统筹安排，最后必须安排5~10分钟的时间进行检查。

在考试中不是所有的题目都是自己熟悉的，总会遇到许多困难。考试中经常遇到的困难主要有两类：一是记忆卡壳，平时会做的题，记得很清楚的知识，忽然忘记了；二是题目难度太大，一时间不知道从哪里下手。遇到困难时首先是不要紧张，因为上述两种情况往往是太紧张、太兴奋造成的。正确的方法是：先放下这些题目，去做一下其他的考题，或者去检查一下前面已经做完的与之相关的或类似的题目，看能否从中找到提示，或者回忆一下自己曾经做过的例题，或者回忆一下相关的知识，寻找突破口，以退为进；或者干脆把考试中其他的题目全部做完之后，再把这道题当作一般的练习题来做，没有了后顾之忧，就可以集中精力重点突破。在考试中，切忌不要赌一时之气，不顾时间和其他的题，无原则地蛮干。

全部题目做完之后，或者还有少数题目实在做不出来，在这个时候，应该抓紧时间对已经做出的题进行全面的检查。检查的内容包括：答案的计算是否正确，书写是否有错误，答案的内容是否完整，要点是否突出，阐述是否清晰，选择题的答案是否正确，机读卡的填涂是否正确，题号与答案是否有错位的现象等等。全部试题答案检查完毕后，还应该检查一下姓名和准考证号码的填写情况。



## 群众心理疏导工作计划篇四

面对问题不思考，直接就说“太难，不会做”，自暴自弃。

解决：老师们建议广大同学，正视中、高考。重视复习的过程；不必在复习时过于担心自己能考多少分。事实上，再难的题也是由简单知识点构成的，复习过程中同学们不妨静下心来，带着问题认真剖析题干，寻找解决办法。循序渐进，储备知识，一点点进步。

觉得时间不够用，心里没底；白天无法安心学习，晚上睡不着觉；情绪不稳定、烦躁异常，甚至伴随头痛、恶心、胃痉挛等生理不良反应。

解决：考前有一定的紧张和焦虑是正常的，也是必要的，这样会激活大脑细胞，有利于思考和发挥。但过于焦虑会影响整个复习进度及效果，几位老师认为：考生可以通过运动、自我暗示、睡觉、游戏、听音乐等途径缓解焦虑。

“没有量身制定目标”是造成考前焦虑的另一个因素。考生既不能高估自己实力，也不能低估自己的水平。必要时可以设置一个略低平时成绩的假想目标，达到此目标就为自己真实能力的实现，这样就可以从容不迫的参加考试，减轻压力，从而取得良好的考试成绩。

不少考生因为某一次模拟考试成绩不理想，从而丧失信心，觉得自己前途黯淡。

解决：每一个初三、高三学生都可以称为“身经百战”。应该对自己的实际水平有一个大体的估计。不要盲目的自卑。别人是竞争对手，但最重要的是战胜自己，自信是成功的法宝。

老师们建议考生，不妨制定每天的学习计划：早上起床时，

仔细思考今天我要做些什么；晚上临睡前，在头脑里做一小结。适当给自己鼓励。

考试临近，许多考生也变得爱发脾气，和同学由于鸡毛蒜皮的小事就起争执，家长问话也是不爱搭理，甚至朝父母喊叫：“别和我说话！”

解决：这是压力过大的又一表现。其实学生、家长、学校三方都可以想办法来排解压力。当考生觉得自己看什么都烦的时候，不妨尽量去接受身边的人、事；家长要减少对孩子的催促，给孩子一个独立空间，让孩子休息放松，睡前可以放一些轻音乐来舒缓孩子情绪。症状严重的可以咨询心理专家。

拿到考卷就哆嗦、头脑一片空白；碰到难题时，答题状态一下子全无，无法继续考试。

解决：老师们建议，考生平时，可通过模拟考试锻炼自己的心理素质。同学们平时就要有意培养自己认真仔细、顽强坚韧的品格。开考前，可深呼吸，告诉自己“能行”；初遇难题百思不解时，可跳过去做其他的题，回头再思考。避免在正式考试进行过程中，仍然考虑能答多少分的问题。

## 群众心理疏导工作计划篇五

正确地认识高考，有助于我们进行针对性地复习。高考是一种分层筛选型的考试，其目的就是将不同水平的学生分别筛选出来送往不同层次不同水平不同类型的高校进行学习。因此，高考试题有一定的区分度，一般而言，基础题40分，中挡题40分，高难题20分。有的同学对高考试题难度估计过高，在偏、怪、难等题型上大做文章，结果忽视了对基础知识的掌握，在考试中小题不会做，大题也做不来。

根据高考的特点，高三学生一方面必须狠抓基础知识和基本技能，在此基础上，适当地加大练习的容量和难度，做

到“以不变应万变”；另一方面要根据自己平时的学习成绩和复习的情况，确立合理的考试目标。一些同学总是希望自己在高考时考出高分，把自己的“理想分数”定得过高，人为地造成自己心理上的紧张。其实考试最终还是要靠自己的综合实力，决不是靠碰巧就能获得成功的，因此在高考中必须确定合理的目标，而不能盲目地把自己的考试成绩定得过高。

考试焦虑是一种临考前常见的内心感到紧张的情绪反应。心理学中有一个定律叫做叶克斯—多得森法则，是心理学家叶克斯和多得森发现的。该定律描述了焦虑程度和解决问题的效率之间的关系，即二者之间的关系呈“倒u型曲线”：焦虑程度过高和焦虑程度过低时的效率都很低，而中等焦虑时的效率最高。所以，适度的考试焦虑有利于提高学习效率和学习成绩。一般而言，考试焦虑是由各种压力 and 个人的性格等因素造成的。

高三学生在复习中应该保持平常心，缓解考试焦虑。这里介绍几种简单的方法供高三学生参考使用。

(1) 自我暗示法。暗示法是指通过语言或非语言的手势、表情等方式，来转移和改变某人某些不良情绪的一种心理治疗方法。缺乏自信是考试焦虑产生的一个重要原因，所以在考试前应暗示自己有信心，相信自己的能力，可以尽力考好。如考试前自己对自己大声说：“我一定会取得成功，我是最棒的！”，这样通过心理语言来调节中枢神经系统的兴奋性，从而使神经系统得到调节改善。

(2) 放松训练法。所谓放松训练法是指通过循环交替收缩或放松自己的骨骼肌群，细心体验个人肌肉的紧松程度，最终达到缓解个人紧张和焦虑状态的一种自我训练方法。在放松时，可以松开所有的紧身衣物，轻松地坐在一个单人沙发上，双臂和手平放于沙发扶手上，双腿自然前伸，头和上身轻松后靠，双眼闭上。整个放松训练按照由下而上的原则，从脚

趾肌肉放松——小脚肌肉放松——大腿肌肉放松——臀部肌肉放松——腹部肌肉放松——胸部肌肉放松——背部肌肉放松——肩部肌肉放松——臂部肌肉放松——颈部肌肉放松——头部肌肉放松。放松动作要领是先使该部位肌肉紧张，保持紧张状态10秒钟左右，然后慢慢放松。使用这种方法并持之以恒，不仅能消除考试焦虑，而且能全面促进身心健康。

(3) 呼吸法。呼吸法是让自己静下心来，排除杂念的一种自我调节方法。在放松时，我们闭上双眼，用腹式呼吸法慢慢进行呼吸，吸气时，想像着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到脑部，再上升到头部，直到头顶“百会”处；吐气时，想像这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降，直至回到丹田。这样一吸一呼，周而复始，反复进行。由于集中了全部的注意力，就能够使人逐渐排除一切杂念，收到消除紧张、自我放松的效果。