

2023年心理咨询室工作计划(汇总6篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

心理咨询室工作计划篇一

当今小学生的心理健康正越来越受到人们的关注，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。此时确实需要教师的及时引导、帮助，学校心理咨询室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，特制订如下工作计划：

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、通过多种形式的宣传，让学生正确认识和对待心理辅导，普及心理辅导工作。
- 2、密切与班主任的联系，更好地与德育工作相辅相成。
- 3、认真细致地做好疏导和跟踪辅导工作，力求在个案上有所突破。

倾听你的心声诉说你的烦恼

1、积极开展心理咨询工作

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，我们积极开展针对学生

的个体咨询和针对学生的团体咨询。做好学生的个别辅导工作，为来访的学生提供咨询，对学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰。心理咨询采取值班与预约相结合的方式。辅导教师固定值班，主要安排与个别学生见面辅导活动，每周一、周三、周五咨询室有咨询老师值班，每天咨询室开放1小时。开放时间为：中午13：00到14：00。其他时间的辅导，主要通过提前预约。落实“悄悄话信箱”的交流通畅功能，让学生信任“悄悄话信箱”，真正走进学生心灵。

2、加强心理班会活动课

本学期安排每月一次心理班会活动课，心理班会活动课是针对全体学生进行的心理健康教育活动的。本学期要让心理班会成为培养学生积极心理品质，促进学生健全人格发展的主阵地。指导班主任根据低、中、高不同年段学生的特点开展系列性、主题性的心理健康教育辅导活动，并落实实效上做好功课。

3、针对学生心理发展的需要积极开展心理讲座

心理讲座是有效的心理教育途径，特殊的空间和环境能起到积极的放大式的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势，所以应该加强校园心理讲座。

4、积极做好学生心理健康档案工作

通过建立学生心理档案，有利于教师或班主任迅速找出一些特殊适应困难的学生问题，依据学生的心理进行辅导，从而提高教育与辅导的效率，提高教育的针对性，同时有利于预防学生的心理疾病，贯彻防重于治的方针，体现发展性指导的原则，且可以形成学校，家庭的教育合力，帮助学生家长了解其孩子的心理特点，及时发现其存在的心理困扰。

5、营造积极、健康的心理健康教育环境

积极利用校园广播，网络，板报，宣传栏等形式，广泛宣传普及心理健康知识，培养学生的心理健康意识，从而营造积极，健康，向上的校园文化氛围和心理健康教育环境。

6、精心策划学校第四届心理健康教育周系列活动

三月份：

- 1、制订学期心理辅导工作计划。
- 2、心理健康名句诵读每周诵读、“心之声”每周广播。
- 3、心理健康教育示范课研究
- 4、接待学生心理咨询
- 5、心理健康教育周活动

四月份：

- 1、做好心理辅导小联络员的培训工作。
- 2、举办心理健康讲座
- 3、心理健康名句诵读每周诵读、“心之声”每周广播。
- 4、接待学生心理咨询

五月份：

- 1、组织学习有关心理辅导的知识、方法等。
- 2、召开特殊学生会议，并进行个别心理咨询。

3、组织心理健康教育专题手抄报活动

六月份：

- 1、用家长学校向家长宣传“家庭心理指导”的有关内容。
- 2、做好学期总结及资料积累和个案分析
- 3、心理档案建立工作。
- 4、对六年级部分学生座谈会，并进行毕业前夕个别心理咨询。

心理咨询室工作计划篇二

为了更好地促进学生健康成长，推进素质教育，贯彻教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》，本学期我校心理健康教育工作计划如下：

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。

1、学校心理健康教育队伍建设

2、学校心理健康教育的开展

(1) 心理课辅导。本学期由心理健康教师不定期为各年级学生进行团体辅导。同时，各班在班内进行心理健康主题的班队会，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。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。

(3) 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。

(4) 以“点”带“面”，利用学校宣传阵地

本学期开展了心理健康主题手抄报设计比赛，在学生中大力宣传心理健康的重要性。

(5) 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，我们的教师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。

（6）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。

心理咨询室工作计划篇三

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、通过多种形式的宣传，让学生正确认识和对待心理辅导，普及心理辅导工作。
- 2、密切与班主任的联系，更好地与德育工作相辅相成。
- 3、认真细致地做好疏导和跟踪辅导工作，力求在个案上有所突破。

倾听你的心声，诉说你的烦恼。

- 1、积极开展心理咨询工作

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，我们积极开展针对学生的个体咨询和针对学生的团体咨询。做好学生的个别辅导工作，为来访的学生提供咨询，对学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰。心理咨询采取值班与预约相结合的方式。辅导教师固定值班，主要安排与个别学生见面辅导活动，每周一、周三、周五咨询室有咨询老师值班，每天咨询室开放1小时。开放时间为：中午13：00到14：00。其他时间的辅导，主要通过提前预约。落实“悄悄话信箱”的交流通畅功能，让学生信任“悄悄话信箱”，真正走进学生心灵。

2、加强心理班会活动课

本学期安排每月一次心理班会活动课，心理班会活动课是针对全体学生进行的心理健康教育活动的。本学期要让心理班会成为培养学生积极心理品质，促进学生健全人格发展的主阵地。指导班主任根据低、中、高不同年段学生的特点开展系列性、主题性的心理健康教育辅导活动，并落实实效上做好功课。

3、针对学生心理发展的需要积极开展心理讲座

心理讲座是有效的心理教育途径，特殊的空间和环境能起到积极的放大式的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势，所以应该加强校园心理讲座。

4、积极做好学生心理健康档案工作

通过建立学生心理档案，有利于教师或班主任迅速找出一些特殊适应困难的学生问题，依据学生的心理进行辅导，从而提高教育与辅导的效率，提高教育的针对性，同时有利于预防学生的心理疾病，贯彻防重于治的方针，体现发展性指导的原则，且可以形成学校，家庭的教育合力，帮助学生家长了解其孩子的心理特点，及时发现其存在的心理困扰。

5、营造积极、健康的心理健康教育环境

积极利用校园广播，网络，板报，宣传栏等形式，广泛宣传普及心理健康知识，培养学生的心理健康意识，从而营造积极，健康，向上的校园文化氛围和心理健康教育环境。

心理咨询室工作计划篇四

学校心理健康教育的目的旨在帮助学生更好地认识自我、悦纳自我、完善自我；培养良好的学习习惯；学习有效地情绪管理；处理好各种人际关系，促使身心健康发展，顺利渡过这一关键的过渡时期。

初中学生，正处与脱离儿童群体而又尚未进入成人行列的过渡时期，是半幼稚和半成熟、独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综复杂的时期。处于过渡时期的初中学生无论是认知、观察力、记忆力还是情感、社会性方面都有显著的发展。由于身心的变化，受社会性影响日增，但由于知识经验不足，因而也是各种心理冲突、思想矛盾较为激烈的时期。从日常的教学、与学生交流中发生预备、高一新生适应比较困难，角色转变、环境变化都对其有重要的影响。

针对初中学生心理发展特点，在总结并延续我校以往常规工作的基础上，制定本学年的心理健康教育工作计划，具体方案如下：

（一）针对不同年级的学生特点，确立不同的心理辅导目标

2、初一年级：学习合理表达情绪、处理各种人际关系加重学生认识情绪、如何合理的表达自己的情绪与方法等内容，学会团队合作。

3、初二年级：掌握适合自己的学习策略、提高学习效率通过不定期的开展一些讲座使学生了解学习策略、方法；如何管

理自己的时间。

4、初三年级：突出考试、考前心理辅导不定期的开展一些专题心理辅导活动，培养学生积极心态、缓解考试焦虑。

（二）加强学生心理健康档案的建设与管理

1、对不同学生建立不同的档案，尤其是那些特殊学生的案例更要做好详细记录。

2、对高一学生进行心理健康状况测试，形成更直观、系统的档案。

3、综合以往的资料，加强学生心理健康档案的建设和管理。

（三）心理辅导，帮助学生解决问题，使心理辅导真正融入学生的学习生活

1、心理辅导中心，对学生进行个别心理咨询与辅导

2、对于潜在心理状况异常的学生进行重点关注、定期进行个别辅导

3、认真做好辅导记录，根据心理辅导情况，及时与老师、家长取得联系，共同引导学生。

（四）关注特殊学生，帮助其融入校园生活

1、积极配合德育室和各年级做好特殊学生、随班就读学生的心理疏导工作。

2、积累辅导记录，为随班就读学生建立个别咨询的档案。

3、结合学期特点，组织随班就读学生开展活动，使他们感受关爱，融入校园。

（一）教师层面

- 1、向教师提供有效的减压方法。
- 2、邀请心理健康领域的专家来校讲座，传授心理健康常识，以及处理常见的师生矛盾等。
- 3、心理教师积极参加心理培训，钻研心理辅导技术，进一步提高自己心理辅导的能力。
- 4、心理教师积极配合班主任的工作，与班主任老师共同学习有关班级心理辅导的内容。

（二）家长学校

- 1、完善家委会制度、工作职责等内容

心理咨询室工作计划篇五

我校的心理健康，将以《中央国务院关于进一步加强和改进未成年人建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以提高教师的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校心理健康，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

- 1、面向全体学生，立足于学生发展性、预防性的心理健康教育，做到预防、疏导为主，干预、治疗为辅。
- 2、密切与班主任的联系，更好地与学校有机结合。
- 3、认真细致地做好个别咨询辅导工作，力求在个案上有所突破。

1、积极开展心理咨询工作

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，我们积极开展针对学生和老师的个体咨询和针对学生的团体咨询。做好学生的个别辅导工作，为来访的学生提供咨询，对学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰，对于个别有严重心理障碍和心理疾病的学生，应及时识别并转介到专业诊治部门。每周四到周五咨询室有咨询老师值班。

2、加强每月的心理班会活动课

心理班会活动课是我校心理健康教育的一大特色，是针对全体学生进行的心理健康。本学期要让心理班会成为培养学生积极心理品质，促进学生健全人格发展的主阵地。根据低、中、高不同年段学生的特点开展系列性、主题性的心理健康教育辅导活动。

3、针对师生心理发展的需要积极开展心理讲座

心理讲座是有效的心理教育途径，特殊的空间和环境能起到积极的放大式的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势，所以应该加强校园心理讲座。

4、积极做好心理健康档案工作

积极作好学生心理健康档案工作，通过建立学生心理档案，有利于教师或班主任迅速找出一些特殊适应困难的学生问题，依据学生的心理进行辅导，从而提高教育与辅导的效率，提高教育的针对性，同时有利于预防学生的心理疾病，贯彻防重于治的方针，体现发展性指导的原则，且可以形成学校，家庭的教育合力，帮助学生家长了解其孩子的心理特点，及时发现其存在的心理困扰。

5、营造积极、健康的心理健康教育环境

积极利用校园广播、板报、宣传栏等形式，广泛宣传普及心理健康知识，培养学生的心理健康意识，从而营造积极，健康，向上的校园文化氛围和心理健康教育环境。

6、加强心理咨询室心理测量软件建设和正常应用

本学期完善心理测量软件建设，搜集和整理适合学校教师和学生心理测评软件，积极开展心理测量工作。

心理咨询室工作计划篇六

（一）、继续做好学生日常的心理咨询服务。

继续做好学生日常的心理咨询服务工作，每天开放心理咨询室，做好学生的来访接待和咨询工作。对于问题较明显的学生，坚持个案的跟踪，及时与家庭联系。

（二）、开设心理辅导讲座。

本学年，邀请心理教育专家、行家到学校作专题讲座；准备开六年级学生心理教育会议，结合青春健康教育、人际交往、学习压力等内容，积极为学生提供知识指导和帮助。

（三）、认真做好心理咨询室来访者的记录工作。但对咨询案例的情况要进行保密，不得任意传播，以免给学生带来更多的心理压力。

（四）心理辅导员要认真学习心理健康教育的相关知识，在缺少专业书籍的情况下，主要通过网络等媒体来充实相关知识，为做好心理咨询工作打下坚实的知识基础。同时，争取本年度利用假期安排一部分心理咨询员去深造相关专业知识，争取让每一位咨询员都具备心理辅导的一般常识。

（五）加强同兄弟学校心理健康教育者的联系。

准备在第一学期，组织全体咨询员到兄弟学校参观学习，从他们那里获取一些资料和经验，为搞好心理健康教育服务。

1、心理咨询员每周星期一至星期五按照下面时间值班。

（中午时间：12：30—14：00；下午时间：16：50—17：30）

2、心理咨询员轮流交替值班。

3、当次值班的教师要通知下一次值班的教师下周值班。

开放时间：中午——12：30—14：00；下午——16：50—17：30