

小学生心理健康教育实施方案 小学生心理健康教育工作计划(汇总6篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。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。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

小学生心理健康教育实施方案篇一

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

光阴迅速，一眨眼就过去了，又迎来了一个全新的起点，是时候开始制定工作计划了，那么小学生心理健康教育工作计划怎么写呢?下面是小编为大家整理的关于，希望对您有所帮助!

小学生心理健康教育工作计划1

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询知识普及、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。

小学生心理健康教育工作计划2

一、目的：

加强小学生心理健康教育，是适应21世纪竞争日趋激烈，培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，也是针对当前我国小学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要。在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，人的乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。

二、要求：

1、各班主任在学习有关心理健康教育理论的基础上，根据教材内容对学生进行心理健康教育。

2、选材要尽量使心理学内容贴近学生生活实际，用一些通俗易懂的例子帮助解释，将身边的现象用心理学观点去分析，以便学生更好地了解、接受心理知识，并在方法上努力做到既实用又便于操作。讲话形式可采用演讲式、说话式、报告式、讨论式等。

3、学习内容要及时记载，学校将每双周二晨会时间定为心理健康教育时间，并在班主任工作手册上作详细记载。

三、内容：

一年级：

第一单元：我上学啦

(1)阿姨再见 (2)我不哭 (3)老师像妈妈

(4)学校像花园 (5)我们爱学校

第二单元：我爱学习

(6) 让我告诉你 (7) 我进步啦 (8) 我戴上了红领巾

(9) 学习真快乐

第三单元：这就是我

(10) 我给自己画个像 (11) 我是“白天鹅”还是“丑小鸭”

(12) 我爱我

第四单元：妈妈，我能行

(13) 让我自己走 (14) 一人睡觉我不怕

(15) 自己的事情自己做

小学生心理健康教育工作计划3

当今社会的快节奏和激烈竞争，小学生周围的一切也急剧地变化，物质条件逐渐丰裕，家长对孩子的期望过高，独生子女缺少玩伴，自我表现欲过强，造成很多小学生的心理不健康。如何对学生进行心理健康教育？我认为应该从学校、家庭和学生自我教育三个方面进行心理辅导：

一、学校心理健康教育的途径和方法：

1、老师以一个朋友的身份参与学生的讨论和游戏活动，学生可以说出心里话，倾听别人的心声。

2、及时做好笔记、谈话记录。

二、家庭对小学生进行心理健康教育：

小学生的心理健康教育仅仅由学校完成是不够的，从某种意义上讲，家庭教育才是主要的。因此，学校、家长应该合力

重视小学生心理健康教育，利用家长会，家长开放日等多种途径，向家长多提建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

三、小学生自我心理健康教育：

培养小学生自我心理健康教育的意识。要通过多种途径使小学生知道它的重要性及基本常识，知道心理若有疑问怎样才能获得帮助。

四、从实用出发，教会学生一些自我心理健康教育的方法常用方法：

1、学会放松。要使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、阅读等方法调节放松。

2、与人谈心。使学生知道有问题要学会求助，找老师、长辈、亲友谈心，学会与人谈心一辈子受益。

3、喜欢写小练笔和日记，小学生要学会用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来。没得到本人的允许，教师和家长要尊重孩子的隐私。

4、在学习文化知识和基本技能的同时，还必须有计划、有目的地参加一些集体活动和社会交往，如体育比赛、文艺活动等，更好地培养多样的兴趣和爱好。

5、学会观察、分析、评价自己，逐步形成自尊、自爱、自信、自制的良好心理品质，有利于形成并长期保持积极乐观的心态。

作为班主任，要观察学生在校的情况，及时与家长沟通，做到防患于未然。认真观察孩子的性格是否开朗，是否活泼主

动，好奇心强；跟父母的关系是否融洽，能不能主动与父母、老师沟通，同学关系好；是非观念、自觉性、是否强；学习欲望强烈与否，面部表情愉悦不愉快，精力是否充沛，是否善于交友不孤独等。来观察孩子是否有心理问题，努力使学校教育和家庭教育形成合力使学生成为“乐于学习、工作；情绪乐观、稳定；人际关系和谐、融洽；能面对现实，适应环境，能认识自我。

在对学生实施心理健康教育的整个过程中，学校教育始终处于主导地位，家庭教育却起着关键作用。作为教师，特别是班主任，是连接家庭教育和学校教育的纽带。我们要经常与家长联系，反映学生在校情况，了解在家表现，针对情况制定心理个案。家长更应该主动了解学生在校表现，配合老师做好孩子的心理工作。只有这样学生才会有一个健康的心理，高尚的人格。

小学生心理健康教育工作计4

一、指导思想

本学期将认真贯彻学校心理健康教育精神，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，通过各种途径继续认真开展小型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，促进学生人格的健全发展。

二、具体目标

1. 利用现有的心理健康的环境，注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作。
2. 重视未成年人心理辅导站的常规建设，努力发挥心理活动室的作用，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。

3. 利用心理健康广播、心理辅导及手抄报等方式，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

4. 充分利用班队会加强对学生的心理健康教育。

三、主要工作

(一) 加强教师队伍建设，提高自身素质

1. 组织教师学习有关心理健康教育资料，进一步提高认识，充实自我，掌握基本的心理辅导知识、方法、形式等，并提倡全体教师在自己的工作实践中运用心理知识及教育方法，不断丰富自己的教学策略，提高教育教学水平。

2. 继续通过家长会组织学习学校心理健康教育的有关内容，使家长逐步认识到对学生开展心理健康教育的重要性，不断地提高家长对学生进行心理健康教育的素质。

(二) 认真做好学生心理辅导及心理咨询工作

1. 加强心理咨询室的常规建设，做好学生心理咨询工作，并能有所侧重地进行跟踪调查，建立心理档案。咨询途径：

(1) 学生自愿前往咨询；

(2) 班主任老师推荐；

(3) 辅导老师访谈。

2. 开设“心灵信箱”，对个别学生进行有针对性的辅导。

3. 全校开展跑操活动，调节呼吸，强健身心。

4. 对全校学生进行心理辅导知识讲座。

5. 在家教指导活动中，举行专题讲座，让心理健康教育走进千家万户，使家校教育形成合力，促进亲子沟通，进一步提高学生的心理素质。

6. 积极发挥课堂主渠道作用，各班班主任要利用晨会、班会进行心理健康教育。

四、具体工作

结合我校实际，主要通过以下途径开展心理健康教育：

1) 以课堂为主渠道，围绕市级课题《综合评价背景下的学生身心健康教育研究》进行探究，将心理健康教育渗透在各学科教学中。

2) 每个班级每月开展一节心理健康课(或活动)。班主任根据本班的实际和心理健康课本进行心理健康教育。

3) 开展心理咨询和心理辅导。

4) 办好“心灵信箱”，以便个别学生表达宣泄，利用写信的方式进行咨询。

5) 以“点”带“面”，利用学校广播站、黑板报为宣传阵地，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。

6) 加强家校联系，优化家庭教育环境。

全学年重视学生心理健康教育，利用一切资源开展学生心理健康教育，促进全体学生的身心健康发展，在潜移默化中实现师生共同成长，促进校园的和谐发展，是我校健康教育工作的终极目标。

小学生心理健康教育工作计划5

一、工作目标：

1、提高全体学生的心理素质，充分开发学生的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

2、具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；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。

3、建设心理咨询室，力求使之成为合格的学校心理咨询中心。

二、内容与途径：

1、学校心理健康教育队伍建设

目前我校已有心理咨询员2名，4名正参加培训，并有15位具备心理健康教师资格证及25位参加培训的老师，本学年，我校心理健康教育的队伍将进一步得到扩大。心理咨询室将会以沙龙、个案讨论、教研活动等形式对教师进行进一步培训。心理教育吴扬的工作范围为：初中心理健康教育，并承担全校各年级学生讲座，王天文负责高中心理健康教育，并承担全校各年级家长和教师的心理讲座。

2、学校心理健康教育的方式

(1)开设高一心理课、各年级活动课或专题讲座。在高二高三年级开设校本课程，全校开设心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

(2)个别咨询与辅导。继续开放心理咨询室进行个别辅导，教师和学生通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出

现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理问题的学生，要及时识别并转介到上一级心理健康教育部门。

(3) 在班级设置心理班委，搭起学校心理咨询室和同学之间的桥梁。

(4) 把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

(5) 积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。配合学校德育工作，利用家长会、家长学校等途径指导家长转变教子观念，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。

(6) 加强心理健康教育的教研活动和课题研究。我校的省级重点心理课题将在本学年全面开展，主要是实证研究。做好集体备课活动，统一安排。配合市区开展各级教研活动，加强心理健康教育的课题研究与科学管理，在日常心理健康教育过程中，注重做好教科研研究工作。

(7) 做好市区志愿心理咨询工作。

我校已进入两校合并的第二年，各项工作逐步进入正轨，心理咨询室将配合学校各项工作，重视学生自我心理健康教育，利用一切资源开展学生心理健康教育，促进全体学生的健康发展。

;

小学生心理健康教育实施方案篇二

小学心理健康教育，是提高小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。开展小学心理健康教育要根据小学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高，是落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪高质量人才的重要环节，对推动教育事业科学发展，具有重要的现实意义和深远的历史影响。

一、指导思想：

认真贯彻省、市、县关于学校心理健康教育的有关精神，根据《中小学心理健康教育指导纲要》的有关要求、小学教育的特点和小学生心理发展的规律，通过各种途径认真开展多种多样的心理健康教育活动，帮助学生获取心理健康的初步知识，提高心理素质，增强承受挫折、适应环境的能力。促进学生人格的健全发展。

二、工作目标：

(一)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。

(二)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。

(三)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。

(四)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。

四、具体措施：

(一)做好心理教师培训工作。为了顺利开展学校的心理健康教育工作,根据县镇校的要求,以《如何开展心理健康教育》为主题,对全校心理健康教育教师进行培训,让教师了解教师和学生的身心健康和开设心理健康教育的背景,教师素养,心理咨询和团体辅导等,学会初步判断自己或同事的健康状况,并能区分心理健康、心理不健康和精神疾病等概念,正确认识心理问题。

(二)开设心理健康教育课。保证心理健康教育活动的时问;各班开展形式多样的心理健康活动,提高班级凝聚力,集中解决班级中存在的普遍问题。

(三)在课堂教学中渗透心理健康教育,把心理健康教育和教学研究结合起来;结合学科教材内容,渗透有机专题教育,如语文课,课文中丰富的思想内涵可以直接成为心理健康教育素材;体育课竞技项目教学同样可以帮助学生提高心理品质。

五、具体工作：

(一)学校心理健康教育队伍建设

进一步系统学习心理学知识,了解心理课设计方法。学校对师资培养十分重视,花了很多心血。然而,学校心理健康教育不是心理健康教师一个人的事,是所有学校教育工作者的事,所以学校成立以心理健康教师为主,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。

(二) 学校心理健康教育的方式

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理课，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

“校园报”、“小主人广播站”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，在电台进行讲座，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。

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：

(1)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。

(2)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。

(3)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做好校刊知心信箱的编辑工作人知道，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。

小学生心理健康教育实施方案篇三

根据《关于深化教育改革全面推进素质教育定》和教育部《关于加强中小学心理健康教育若干意见》，根据小学教育特点和小学生心理发展规律，通过各种途径继续认真开展小型多样心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康初步知识，促进学生人格健全发展。

总目标：培养和造就具有良好文明习惯、学习习惯、生活习惯、劳动习惯和卫生习惯，具有坚忍不拔意志品质，自立自强生存、生活能力，有强烈爱国意识和社会责任感，会做人，会求知，会创新，能从容迎接未来挑战高素质人才。

具体目标：

1、能够经常对自己进行“警句长鸣”——一定要做到“守信”与“守时”，消除嫉妒心，言行一致，表里如一，充满信心，能够正确对待自己学习成绩，勤于思考，不甘落后，走上成功之路。

2、使学生明白什么是真正友谊，男女同学间怎样进行交往好，如何同老师、同学保持密切感情联系，有集体荣誉感，并掌握一定社会行为规范，提高学生社会适应能力。

3、使学生知道遇到困难和挫折应怎么办，自觉地控制和改变不良行为习惯，锻炼自己坚忍不拔毅力，培养个人灵活应对品格，初步学会休闲，提高自我保护意识。

4、通过心理健康教育，帮助学生学会调适。帮助学生学会正确对待自己、接纳自己，化解冲突情绪，保持个人心理内部和谐。矫治学生问题行为，养成正确适应学校与社会行为，消除人际交往障碍，提高人际交往质量。

5、通过心理健康教育，引导学生认清自己潜力与特长，确立有价值生活目标，发挥主动性、创造性，追求高质量、高效率生活。

1、立下坚强志——坚强意志与耐受挫折教育。

(1) 培养坚持不懈、坚忍不拔意志品质。

(2) 培养学生形成处事果断良好习惯。

(3) 培养学生良好自我控制力。

(4) 引导学生正确应对挫折与困难。

2、浇灌友谊花——自我意识、人际交往教育。

(1) 学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。

(2) 学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。

(3) 正确认识性别差异，接受发育过程中身体变化，正确认同性别角色，同异性同学保持正确交往心态。

3、迎接新挑战——人格养成教育。

(1) 引导学生树立发展健全人格愿望与动机。

(2)注重学生自我人格养成教育。

(3)对有人格障碍学生进行重点辅导。

1. 坚持以人为本，根据学生心理、胜利特点及发展规律，运用心理健康理论和方法，开展丰富多彩活动，培育学生良好心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

2. 立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3. 提高全体学生训练素质，充分开发他们潜力，培养学生乐观、向上心理品质，促进学生人格健康发展。

4. 对少数有心里困扰或心理障碍学生进行科学、有效心理咨询和辅导，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。

小学生心理健康教育实施方案篇四

以尊重学生的人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程的需要，在学校的教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能、促进形成小学生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我。培养健全的人格和良好的个性心理品质。

二、工作重点

1、通过心理健康教育，引导学生认识自己，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养健全的人格和良好的个性心理品质。

2、通过心理健康教育，培养学生乐观自信，友善待人，学会沟通，诚实守信，开拓创新，追求向上，不畏艰难的健全人格。

3、通过心理健康教育，使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。培养学校、家庭、社会适应能力和人际交往能力。

4、对少数有心理困惑或心理障碍的学生，给予有效心理辅导，尽快摆脱困扰，调节自我，增强自我发展能力。

三、工作计划

1. 加强心理健康教育的组织管理，建立以班主任和团委、及政治教师为主体，以兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与心理健康教育工作体制。

2. 加强对教师的学习和培训，以班主任、兼职心理辅导教师为主，重点学习《心理健康教育教师培训手册》和《中小学心理健康教育理论》、《中学生心理健康咨询》等心理理论知识。

3. 开展心理健康教育的教科研，研究落实心理健康教育的办法和途径。

4. 设立心理咨询信箱，及时广泛的做好不同心理疾患的学生思想工作。

5. 开展学生心理调查，每学期二次问卷调查，掌握学生心理状况及动态。

6. 每学期组织实施对全体学生开展一次心理健康专题讲座。

7. 开展心理健康活动课。结合初中学生的青春期成长、考试

焦虑、师生之和学生以及学生和家之间的误解等课题开展活动，做到有计划，有教案。

8. 追踪调查在校学生中接受过咨询学生，看其在心里、人际交往、学习等方面的变化，及时总结经验教训。

小学生心理健康教育实施方案篇五

心理素质是人的素质的核心，是未来人才素质中一项重要内容，学校教育中促进学生身心协调发展，离不开心理健康教育。心理健康教育是学校教育应有的内容，加强心理健康教育可以帮助青少年学生全面提高心理素质，健全人格，增强承受当代社会各种心理压力和处理心理危机的能力，以应对未来社会日益激烈的竞争和挑战。学校心理健康教育工作步入科学化、规范化和专业化的轨道，培养学生健康的心理素质，也是夯实德育工作基础，全面实施素质教育，深化学生综合素质的需要。

根据教育局的指导精神，本学期我片区的心理健康教育计划如下：

1、提高教师心理健康教育的意识与知识

教师的心理健康状况，直接影响着学生的行为，影响到学生身心的发展与成长，最终影响到教育的成败。教师的一言一行，比父母对子女更有深刻的影响。如果教师的心理不健康，必然污染整个教育环境，对学生的心理健康造成严重损害。教师对学生的影响是建筑在教师的人格的基础上的，教师的心理健康对于学生的影响，要比其他因素的影响都来得大。美国心理学家鲍德温研究了73位教师与1000位学生的相互关系后得出结论：一个情绪不稳定的教师很容易扰动其学生的情绪，而一个情绪稳定的教师，也会使其学生的情绪趋向于稳定。因此普及心理咨询知识，有利于教师正确认识自己，调控自身情绪，积极对待工作，最终有利于学生的心理健康。

2、落实《心理哺育》课程的教学。

课程由各班的班主任承担实施。本学期周五的“生命/班队”课中安排4节活动课。

3、心理健康教育有机渗透到学科教学。

学习活动是学生所有活动中的主导活动，也是学生心理健康问题的主要来源之一。成绩与期望值之间的差距引起的无能感，长期学业失败造成的自尊心低落，过分强调竞争的学习环境给学生造成的紧张与焦虑。事实证明，单靠心理健康教育课要从真正意义上提高学生的心理素质是远远不够的，没有解决学科教学这个环节，也就没有从根本上解除学生的心理困扰，更谈不上发展学生的心理潜能了。要使学生的身心得到健康和谐的发展，必须把心理健康教育与教师的教与学生的学结合，有机地渗透到学科教学中。

4、建立和完善心理咨询室

心理咨询室作为个别心理咨询的专门场所，它的建立和完善，直接关系到个别辅导的效果。好的心理咨询环境能使来访的学生降低焦虑，消除疑虑，愉悦情绪，达到更好地交流与沟通。

(1) 让咨询室成为心理放松室学生在学习和生活中会遇到各种各样的情绪问题，这些情绪如果不能得到很好的调适，将会形成累加效应，最后导致心理崩溃。心理放松室就是学生宣泄不良情绪，降低焦虑，寻找心理平衡的场所。采用温馨的颜色、使人全身心处于放松状态。

(2) 个人心理咨询的内容

主要有学习辅导、情绪辅导、交往辅导。针对不同年级的学生，辅导的内容不同，分年级段来进行辅导。

(3) 建立学生心理档案

建立完善学生心理档案，帮助教师、班主任、学校有的放矢地开展教育活动，有助于学生更科学、更全面地了解自己，有助于家长全面地了解孩子，更好地教育孩子。

指导班主任老师建立本班特殊学生的心理健康档案。

5、利用家访的机会和家长沟通

融洽的家庭氛围是学校心理健康教育工作顺利开展的有效保障。不少学生的心理问题直接或间接地源于家庭。大多数家庭都是父——母——子(女)三人结构的核心家庭，孩子是父母眼中的明珠，“含在口里怕化了，托在掌上怕掉了”。对子女的不恰当的教育方式造成了独生子女的自我中心，任性、懒惰、依赖等心理和行为问题。不少家长缺乏心理学素养，关注子女的衣食住行及学习成绩大大超过关注子女的心理健康成长，或由于缺乏有效的沟通方式，造成了与子女的“代沟”。

心理学研究表明：父母的教育方式，父母的人格素养，父母的和睦与否是影响孩子心理健康的主要因素，心理教育要取得好的效果，没有家庭的积极配合是行不通的。

学校心理健康教育要取得好的效果，就必须做好家庭的心理健康教育工作。通过家访宣传有关心理健康知识、亲子对话、积极家庭治疗等方式加深家长对心理健康的了解，使他们掌握青少年心理发展的规律，增进与子女的情感交流，促进家庭内部良好氛围的形成。

小学生心理健康教育实施方案篇六

一、活动目的：

1. 在学习鲁教版品社课本第二单元《走进健康》中，学生们懂得了健康的真正含义是身与心的健康，心理健康和身体健康同样重要。

2. 通过本次活动，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力，同时了解心理健康的重要性。

二、活动过程：

(一)谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是关闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育，来探讨研究同学之间如何相处，如何交往。

(二)辨析健康：

2. 指名来回答。

3. 老师出示世界卫生组织颁布的最新健康标准：

(1)有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。

(2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

(3)善于休息，睡眠良好。

(4)应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重得当，身材均匀。站立时，头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

(8)牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

(9)头发有光泽，无头屑。

(10)肌肉丰满，皮肤富有弹性。

4. 老师总结：健康就是没有疾病和身体残疾，同时还要有良好的心理状态。

(三)结合事例：

1. 老师：刚才我们已经了解了健康，懂得了什么是健康，现在老师给大家带来两个事例，想请同学们帮忙辨析一下：

事例一：《跳皮筋》

3. 学生以小组为单位讨论、交流。

4. 指名来谈论一下。

5. 师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看第二个事例。

事例二：《上课铃响了》：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

6. 师：大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？

7. 同学们分小组充分讨论、交流。

8. 各小组推荐代表进行发言。

9. 师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。

(四) 检测明理：

1. 师：师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。（出示）

(1) 你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

(2) 考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3) 课桌下有纸屑，你说不是你的，你的同桌说不是她的。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

2. 师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看（师读）相信你们一定能做到。来，一起读：同学之间：

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

学会关爱，要热情大方

学会体贴，要细致入微

学会调节，要消除嫉妒

学会激励，要互相进步

4. 接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价一下，自己的心理是否健康，在三项中进行选择，希望大家实话实说。（出示检测题）

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

(1) 当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a 谈话解决 b 找老师解决 c 用武力解决

(2) 每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a 能谦让 b 有时能做到 c 不能谦让

(3) 当看到同学有困难能主动帮助吗？

a 能 b 有时能 c 不能

(4) 你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a□愿意参加，并能为集体争光b□有时愿意参加c□不愿意参加

(5) 课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便？

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(6) 你能主动捡拾班级或学校内的垃圾吗？

a□一定能b□有时能c□不能

5. 评价：

选a得3分选b得2分选c得1分

18分：人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

6—11分：加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

6. 师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

(五) 总结延伸：

指名进行。

2. 刚才同学们谈论的非常好，现在我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。

出示《小学生的心理健康标准》

(1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；

- (2)能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3)能承受挫折；
- (4)能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5)人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6)具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7)思维发展正常，并能激发创造力；
- (8)有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

3. 师生齐读

4. 师总结：同学们，多一份宽容，就多一份理解；多一份理解，就多一份尊重；多一份尊重，就多一份自信；多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友。