

最新高一年级心理健康教育工作计划 小学一年级心理健康教育工作计划(优秀5篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。相信许多人会觉得计划很难写？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

高一年级心理健康教育工作计划篇一

面对21世纪的激烈竞争，未来人才不仅要掌握现代科学技术，有较全面的能力，而且要有强健的体魄，健全的人格，健康的心理素质。“健康不仅是没有身体缺陷和疾患，还要有完整的生理和心理状态与良好的社会适应能力。”生理与心理都健康，才是真正意义上的健康。心育是各育的基础和中介，在素质教育中处于重要位置。学校心理健康教育是发展性、预防性的教育，教育的重点在于培养学生健康的心理素质。中小學生肩负着培养跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，心理健康教育是小学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

- 1、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、适应环境，以及学习、择业、交友等方面获得充分发展，以努力提高全体学生心理素质 and 人格水平。这是基本任务和工作重点。

- 2、对于少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有效的心理

咨询和辅导。对于极少数有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转送到医学心理诊治部门。

1、心理健康教育要全面渗透在整个学校教育过程中，要与学校德育和学生管理工作紧密结合。各处室、各任课老师尤其是政教处、班主任、政治教师，要有加强学生心理健康教育的明确意识，能够掌握一些基本的学校心理咨询辅导的理论与方法，同时也能自觉地使教学与德育活动成为有助于提高学生心理素质的载体。共青团、学生会等学生社团都应该为提高学生心理健康水平提供具体丰富的活动舞台，努力创设文明健康的校园氛围。还应向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长和生区的配合，共同关心学生的心理健康教育。

2、开设心理健康教育课。心理健康教育旨在普及心理学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质，提高学生的人格水平。除了在政治课、体育卫生保健课中已安排的心理健康教育内容外，还要通过健康教育专题讲座、健康教育图片展、健康教育影片等对学生进行教育，还可安排社会实践活动在社会上进行宣传，让全社会都来关心学生的健康成长。

3、开设简易的心理咨询与辅导。心理咨询与辅导是配合心理教育，达到学校心理健康教育整体目标的重要途径。

按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个素质教育培养目标，从生活心理辅导、学习心理辅导和人格心理辅导三个方面安排内容。通过故事和事例让学生感受学习，为提高学生心理素质提供良好的教育。

结合教学内容，在教学活动中，让学生对各门学科产生兴趣，热爱学习。培养学生养成收拾东西，摆放好书桌的好习惯。培养学生团结友爱，帮助别人的良好品格。教育学生遇到困难不要怕，想方设法克服困难。教育学生为他人着想，懂得关心他人。教育学生专心做作业，作业做得快又好。让学生

知道自己的进步与不足，努力克服缺点，养成良好的行为习惯。从小培养学生良好的心理素质，培养学生遇到不愉快的事，学习冷静思考。巩固学生各方面常识的理解，让学生可以进行自我检测。开发学生的心理潜能，塑造学生的健康人格，提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量。

每周一节课

希望通过本学期的教学，提高学生学习的兴趣，养成良好的生活与学习习惯，培养学生友爱同学，热心帮助别人，不怕困难，努力克服困难的品质，培养学生健康的心理素质。

坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论“三个代表”重要思想为指导。以《中小学心理健康教育指导纲要》为指导。坚持育人为本，牢固树立“健康第一”的指导思想，根据中小学心理发展特点和规律。结合我校总的教育教学工作目标任务。努力以高尚的师德风范，责任心、爱心为学生心理健康做好服务工作。

立足教育，重在辅导，遵循学生身心发展的规律，保证心理健康教育的实践性与实效性，必须坚持以下基本原则：

- 1、根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；
- 3、关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导；
- 4、以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性；
- 5、尊重、理解与真诚、同感相结合；
- 6、预防、矫治和发展相结合。

1、以心理健康课为主阵地，结合学生实际和学生年龄特点，挖掘校园一切可教育资源，引导帮助学生树立“健康第一”的指导思想，促进学生日常文明良好行为、健康习惯的养成。

2、通过有主题的心理健康知识教学活动，谈话法、书信法、角色扮演法、游戏法）、问卷调查法、问题辨析活动等教育教学形式途径研究搜集学生不同年龄心理特征。整理撰写专题总结“小学心理健康教育的途径与方法研究”。

3、开展教师心理健康案例、理论的培训学习工作，做好教师对个性差异学生的调查辅导帮教工作。

4、建立各年级心理健康卡，通过学生填卡、添画、涂色、实话实说的个人艺术展示空间形式。来了解分析学生的个性特征。进行有效的心理障碍矫治、调整、帮助、自救活动。

5、结合学生实际需要，在各学科有机渗透开展“心理健康咨询活动”并针对低年级研究主题“怎样和同学友好相处”（心中有他人）中年级“怎样处理个人与集体的关系”（心中有集体）。高年级“如何培养良好的意志品质”（信念教育、心中有祖国）和“青春健康教育”进行有针对性活动。

6、依托少先队组织，成立“儿童心理咨询室”通过主题谈话、游戏活动、跟踪服务等教育活动途径帮助缓解儿童心理障碍。

7、开展教师深入走入学生之中的心理咨询活动，切实在教育教学中了解学生在心理健康方面存在的问题。不断交流积累总结工作的经验方法及途径。

8、继续搞好“心理健康问卷调查”“案例收集”“心理健康测试”等常规工作。归整学生健康教育心理档案。

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

我校有应用心理学专业毕业的教师一名，负责学校的心理健康教育工作，但是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。

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

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。

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。

每月具体工作安排如下：

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、做好校刊知心信箱的编辑工作。
- 3、利用“小主人电视台”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“小主人电视台”进行心理健康知识专题讲座。
- 2、做好校刊知心信箱的编辑工作。

1月：

- 1、进行“今年我要压岁言”活动动员。
- 2、心理健康教育学期工作总结□
- 3、心理健康教育档案资料汇总整理。

高一年级心理健康教育工作计划篇二

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。

二、指导思想

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。

三、研究目标

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。

四、实施措施

（一）设施环境建设

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。

（二）六条途径入手

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、大事安排

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

高一年级心理健康教育工作计划篇三

本学期，我校的心理健康教育是通过完善心理健康教育的组织和工作机制，以学校的工作计划和德育计划为指导，认真贯彻教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》号文件，通过各种形式对不同年龄的学生进行心理健康教育和指导，努力创造条件，帮助和刺激学生健康成长来保证的。

1、重视学生心理咨询，做好学生心理咨询，做好个案咨询和登记工作。

2、重视心理咨询室的日常建设，努力发挥心理咨询室的作用，进一步做好全校的.宣传、动员、普及和教育工作。

3、重视学生心理团体辅导。

4、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。

5、讲授家长心理健康知识。

6、充分利用班会加强学生心理健康教育。（每学期至少有两次以心理健康为内容的主题小组会议）

1、学习心理和智力发展指导。

(1)帮助学生了解自己，了解他们的潜力，激发他们的学习信心。

(2) 引导学生形成强大持久的学习动力。

(3) 引导学生养成良好的学习习惯。

(4) 学习策略指导，包括阅读、记忆、思考、解决问题、自己监控等策略。

(5) 特殊时期的学习心理调节。比如比赛和入学考试前夕。

2、情感、情感与情感教育。

(1) 了解情感丰富的多样性和多变性。学会了解自己和他人的情绪。

(2) 掌握适当的方式和合理的方式来控制、表达和发泄情绪。

(3) 学会如何保持积极的情绪。

3、坚强的意志和教育承受挫折。

(1) 培养毅力和毅力。

(2) 培养学生果断的良好习惯。

(3) 培养学生良好的自制力。

(4) 引导学生正确对待挫折和困难。

4、自己意识、人际交往、性教育。

(1) 学会正确认识自己，接纳自己，尊重自己，相信自己。

(2) 学会正常的人际交往，与同学、老师、家长关系良好。

(3) 正确认识性别差异，接受发展过程中的身体变化，正确认

同性别角色，与异性同学保持正确的沟通心态。

5、人格培养教育。

(1) 引导学生树立发展健全人格的愿望和动力。

(2) 注重学生自己人格的教育。

(3) 重点辅导有人格障碍的学生。

4、学校心理健康教育的途径。

(1) 心理咨询。每个月的最后一周，班主任根据班级的具体情况，利用班会课开展心理活动课。

(2) 心理咨询室。逐步开辟精神家园，接受个别学生或团体辅导。心理咨询室逐渐有专职教师负责，固定开放时间和固定场所。

(3) 做好心灵邮箱，让个别学生通过写信预约咨询的方式与学校的心理老师沟通。心理教师会向主任询问一般问题，(5) 引导家庭开展心理健康教育。

小学生心理健康教育仅靠学校实施是不够的。从更重要的意义上说，小学生的心理健康教育主要靠家庭教育，因为家庭是学生的来源和归属，小学生的心理健康应该归功于此。因此，学校和家长应该高度重视小学生的心理健康教育。我们利用家长会等方式向家长提出不懈的建议，引导家长对小学生进行心理健康教育。

(6) 指导小学生进行自己心理健康教育。

引导小学生学习简单有效的自己心理健康教育方法；

a. 学会放松。要让小学生知道紧张是一种正常的心理反应，

他们可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、锻炼身体、听音乐、唱歌、阅读和睡觉来调节和放松。

b□与人交谈。要让小学生知道有问题，学会求助，可以找学校的老师和心理咨询师谈谈；可以和家里长辈亲戚朋友聊聊；在社会上，可以有可以倾诉的人，比如心理咨询电话等。无论什么时候，你都可以和人交谈。学会与人交谈会让你受益终生。

c□学会写日记或周笔记。小学生要学会用笔自言自语，用文字描述精神轨迹，对心理健康成长有很大帮助。老师和家长要尊重孩子的隐私，在自己允许的情况下打开日记。小学生不用太担心自己的内心秘密被别人知道。他们应该学会对别人和自己开放。

高一年级心理健康教育工作计划篇四

1、学校教导处要严格执行课程计划，全面提高学生的健康知识知晓率和健康行为形成率。

2、认真进行健康教育的学科渗透，要在各学科中有意识渗透健康教育知识，确保100%的学生健康教育。

3、按照《学校健康教育评价方案》，认真做好健康教育评价工作，发现问题，及时整改，力争各项指标达标。

4、积极组织健康教育任课教师认真学习钻研教材，制定好教学计划、坚持集体备课，进行教研活动，及时总结交流教学经验，努力提高课堂教学质量。

1、本学期积极配合上级做好学生体质监测工作。

2、按照“六病”防治的要求，采取有效措施，切实做好学生近视眼、龋齿、寄生虫、营养不良、贫血、脊椎弯曲等常见

疾病和麻疹、腮腺炎等传染性疾病的群体预防和矫治。

3、在传染病流行季节，对学生严密关注，认真执行信息报告制度。

健康教育是学校创卫工作的重点，学校要高度重视，对健康教育工作中的文件、材料、照片等及时进行收集、整理、归档，确保健康教育档案的完整与准确。

高一年级心理健康教育工作计划篇五

为深入贯彻教育部《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，结合外国语学院的实际，特制定20__—__学年大学生心理健康教育计划如下：

一、做好新生入学后心理健康的教育辅导工作。在学生军训和入学教育中，要针对大学前后学习中的巨大落差、生活需要完全自理、人际交往上的障碍、与异性交往的困惑等常见心理问题，通过开展班会个别谈心等活动，克服学生心理障碍，进行有效的教育辅导。

三、做好学生的心理测试工作。按照学院要求，要认真组织新生参加心理测试，及时了解和掌握学生心理状况。

四、建立健全学生心理档案。对心理测试过的学生，及时了解和掌握学生的心理状况，特别要对贫困生、有心理障碍、心理冲突、心里困惑以及其他心理疾病的同学及时发现，做好心理咨询和沟通，帮助学生走出心理困境。同时，要建立学生心理档案，将心理咨询、谈话记录、家长来访等记录在案。

五、积极组织学生参加学校、学院各类心理健康活动。凡学校、学院举办的心理测试、咨询、演讲比赛、观看教育电影等活动，要做好宣传、组织学生按时参加。同时，要联系本

专业、班级的实际，举办心理讲座、召开主题班会，提高学生心理健康素质。

六、建立心理健康制度。各班设立心理委员，每周一召开专门会议，了解掌握学生心理状况，及时解决有关问题。

七、除开设普通讲座外，全年将定期有针对性地举办2—3次大型专题讲座。

八、指导各班级有计划地开展好心理健康教育主题班会。