# 班级心理工作计划(精选8篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-08-08

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。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。班级心理工作计划篇一一、基础现...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。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。

**班级心理工作计划篇一**

一、基础现状分析

我国大多数人对心理健康教育的认识存在一定的偏差，甚至有一些错误的认识，尽管我校已经致力于心理健康教育课题的研究，但在师生中未能正确认识心理健康教育的现象还是存在的，在学生群体中，对心理健康持有不正确观念，或者知之甚少的例子还比较普遍。如何消除部分教师对心理健康教育的不正确认识，加强教师对心理健康的了解；如何让更多的学生认识心理健康，甚至主动参与心理健康教育，是本学期应该重视、优先解决的.问题。

二、主要工作目标

1、坚持以人为本，根据学生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，促进他们身心全面和谐的发展。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，提高健康水平，增强自我教育能力。

三、学生现状分析：

五（1）班现有25名学生，其中男生x人，女生x人。调查中发现，许多学生虽然在总体上不表现出明显的心理问题，但在某些方面却存在着不同程度的或者适应不良。从性别来看，女生的心理健康状况好于男生；从成绩来看，成绩中上等的学生心理健康整体状况较好，而成绩较差的学生存在心理健康问题。

四、工作目标

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、交友等方面获得充分发展。

2、对于少数有心理困扰或的学生，给予有效的心理咨询和辅导。

3、提高学生对校园生活的适应能力，关心爱护学生，培养他们活泼、合群、乐学、自主的健康人格。

五、具体措施

1、心理健康教育全面渗透在整个学校教育过程中，要利用家长会向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长的配合，共同关心学生的心理健康教育。

2、上好心理健康教育课。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。

3、开展心理咨询与辅导。班主任多与学生沟通，发现问题，及时疏导。

4、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。教师要摆正与学生之间的关系，教师应成为学生的朋友，成为学习的指导者、合作者。努力创设民主的教学环境，使学生产生积极的心理状态和学习行为，以营造良好的教学氛围。

**班级心理工作计划篇二**

班级心理委员工作计划担任心理委员，我将做好朋辈辅导工作，在来询者就心理、精神方面存在问题进行诉说、商讨和询问，以求问题解决的过程中我将尽力在我们的启发和帮助下，在良好的人际关系氛围中，使来询者的潜能得到发掘。在以后工作中，将继续坚持“五心六戒”的原则(即爱心、耐心、诚心、虚心、细心，戒主观武断、戒好委人师、戒宣扬自己、戒随意插话、戒悲天悯人、戒大事化小，小事化无)开展以下工作：

第一、 协助班主任完成心理辅导工作，协调各班委，做好班委会会议决定，共创良好的班风出一份力。

第四、 积极配合、组织全班同学参加学院举办的“昆明学院首届大学生心理健康活动月”活动：

4月24日 组织参加开幕式; 5月8日及15日晚 组织观看心理电影;

5月9日及16日 参加心理咨询室举办的心理委员户外拓展训练;

4月24日—5月15日 组织同学参加心理征文比赛;

4月24日—5月4日 鼓励同学参加心理剧的编写;

5月4日—5月25日 组织同学参加心理剧的表演及初赛、复赛;

5月25日晚 组织参加“我爱我--大学生心理健康活动月”闭幕式;

**班级心理工作计划篇三**

1、利用家长会向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长的配合，共同关心学生的心理健康教育。

2、上好心理健康教育课。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。

3、开展心理咨询与辅导。要多和学生沟通，发现问题，及时疏导。

4、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。

5、要平等待人，尊重有心理问题的学生的人格，要使自己成为这些学生的朋友，这样才能架起沟通心灵的桥梁。

6、努力创设民主的教学环境，使学生产生积极的心理状态和学习行为，以营造良好的教学氛围。

7、发掘教材中的心理教育因素。加大研究力度，实现课堂教学与心理教育的整合。

8、积极加强心理教育的班级管理的研究。利用周会课树立良好的班风、学风，开展健康有益的主题队会。

9、可根据不同的心理辅导内容和小学生的心理特征设计不同的活动形式，如：游戏、讲故事、猜谜语、讨论交流等。

10、与家长密切配合，帮助家长提高心理辅导水平，准确了解和掌握学生的心理行为表现，形成学校和家庭的心理辅导合力。

11针对个别学生突出的心理问题，设计专门的活动对其进行心理行为训练，通过训练达到提高某种心理品质的目的。

12、对有严重的心理问题(疾病)的学生，要多关心，多交流，多照顾。及时和家长取得联系。

**班级心理工作计划篇四**

一转眼，大学生活已过去一年，我们也已从青涩的新生成长为为人学长的老生。回首一年的班级心理工作，颇多惭愧。犹记得班委竞选演讲的时候我说过一句话，“希望能和大家成为很好的朋友，也希望能有机会由我来给大家输入一些专业的心理知识。”那个时候凭着对心理学的兴趣，以及对心理委员将获得的专业培训的期待，我说出了这样的话，但却并没有很好的践行它，没有做到和同学们（尤其是男同学）足够的沟通，也没有足够的专业知识来丰富同学们的学习生活。

现在，能有机会继续担任班级心理委员，有机会更好的服务大家，我感到荣幸并且十分珍惜。希望以下计划能成为新学期里班级心理工作良好开展的见证：

一，从自我做起，克服自己性格上的缺陷，以真实、开朗、乐观、大方的形象赢得同学们的信任。

一年相处下来，我相信我的性格已给大家以坦率、乐观的印象，但与一些同学的交流仍相对欠缺，这就需要我更积极、主动、大方的与同学们交流，比如通过qq、飞信、校内网留意关注同学们的近期动态，了解他（她）们是否有负面的消极情绪，从朋友的角度，将心比心，转换立场为对方思考，乐于与人也努力使同学们乐于与我分担愁闷忧伤，真正努力做到和大家都成为很好的朋友。

二，努力增加对有关心理知识的资料的阅读，丰富自己的知识结构，提高自身的素养，以更好的与同学们交流，帮助同学们保持健康积极的心态。

三，调整工作方法，加强与室长的沟通。

一个人的精力毕竟有限，难免顾此失彼，我会加强与室长们的交流，尽量让同学们在日常学习生活中都保持健康平和的心态，即使遇到不愉快，也能通过自我调整或者寝室内部同学、朋友的开导，尽快获得心情的平复。

四，本学期心理主题活动主要有以下。

1、采取班内组织或者与二班合作的形式开展一至两次心理主题班会，主要通过心理测验和心理游戏使大家获得更多有关为人处世的思考，同时也增进同学间的交流，增强团队的凝聚力。

2、从第二星期开始，二班的心理委员和我会轮流每半个月做一次有关心理知识的主题展示，内容形式包括文字材料，ppt，视频，etc、例如，期末迎考阶段，我们会准备有关减压的知识主题帮助大家以健康平和的心态，积极地迎接考试。每次主题完成后会发送qq群邮件给cpa全体同学，以使大家更方便地获得对心理知识更多的了解，从而在学习生活中更好地保持健康平和的心态。

3、我们的班级blog已经建立，今后我会不断通过这个平台与大家分享心理知识的阅读，也欢迎大家积极参与进来，内容形式不限，可以是文档，也可以是优秀的心理电影，有关心理知识方面的讲座，励志的演讲，etc。

五，做好自己的本职工作的同时，尽力协助配合其他班委的工作。

六，较大的不能解决的问题及时通知其他班委，上报老师和学校心理咨询中心。

我会努力不让这样的状况发生，也相信我们cpa一班的全体同学会团结一致，互帮互助，每一位同学都能拥有健康良好的心理素质。

我的工作计划还很片面，不够完善，希望老师和同学们能给我更多的意见和建议，让我更好的开展并完成工作。我会努力改正以往工作中的不足，不断调整工作方法以更好的为大家服务。

新的一学期来临，从大一进入大二，我们也脱掉了最初的稚气，慢慢成长起来。新学期，新希望，一切都有了新的开始；一切都以新的面貌重新开始。

经过一个学年工作，我对我的工作有了更深的了解，更深的认识，作为生活委员以及心理委员，我知道我的职责除了管理班费外，还要认真了解学生的生活情况，及时解决同学生活中出现的问题，较大的问题不能解决要上报班委，并通过班委讨论商讨解决办法以确保每位同学都能安心的生活，为学习创造良好的基础条件，此外，还要积极组织和开展活动，宣传一些积极思想，搞好班集体的团结。

**班级心理工作计划篇五**

考试吧精心整理了“心理健康教育20\_\_年9月工作计划范文”，望给大家带来帮助!更多工作计划，学习计划，创业计划书，班主任工作计划，工作计划范文，幼儿园工作计划，销售工作计划，请关注工作计划栏目!

一、年度学校工作计划中指导思想：

以教育部下发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》及《中小学生心理健康教育指导纲要》为指导，坚持育人为本，根据中小学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

二、年度学校工作计划目标

中小学心理健康教育的直接目标是提高全体学生的心理素质，最终目标是促进学生人格的健全发展。结合学生实际，确立我校的具体工作目标如下：

1、了解自我

目前普遍存在仅以学业成绩作为评价学生优劣标准的情况，导致不少学生自我形象偏低，自信心不足，严重阻碍着学生的素质成长。针对这一现象，心育工作应注重帮助学生了解自我，接纳自我，对自我的形象进行整体认识，让学生从学业自我形象、社会自我形象、情绪自我形象、体能自我形象等方面进行整体认识，找出自己的优势与劣态;帮助学生自尊、自爱、自强、自立，树立自信心。发挥出自己的潜能，实现人生价值。

2、培养良好的学习适应能力

当前由于学习适应性不强，而沦为学业不良的学生日渐增多，培养学生良好的学习适应能力就显得日趋重要。心育工作应致力于开展协助学生制定学习计划，寻求适合的学习方法，养成独立思考，刻苦钻研，集中精力，心无旁骛的学习品质以及保持浓厚的学习兴趣等方面的工作，以达到促进其有效学习的目的。

3、养成理想的人际交往习惯

理想的人际交往习惯是个体适应社会环境不可或缺的条件，人际交往的适应与否，直接影响着学生人格的发展，也影响着其在社会中的生存和发展，当前学生由于缺乏良好的人际交往习惯，可导致亲子、师生和同伴间的冲突不断增加。所以协助学生掌握人际交往的艺术是重要的。在当今这个多元化、多样化的社会，做到这一点，是尤为重要的事情。

4、促进人格的健全发展

目前的教育比较强调学生智力因素的培养，往往忽视非智力因素的养成;忽视对学生心理素质的全面培养，会严重影响着学生素质的提高。心育工作应注重对学生心理素质的全面培养，促进学生心理素质各方面的谐调发展，使个体在认识、情意和行为三方面达到一个有机的整体。使每个学生的各种潜能得以发挥，日后成为：具备一定的知识技能;具有很强的社会适应能力，对社会能作出积极贡献的人。

**班级心理工作计划篇六**

加强小学生心理健康教育，是适应21世纪竞争日趋激烈，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。下面就是小编给大家带来的班级心理健康教育工作计划，希望能帮助到大家!

一、指导思想

根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的定》和教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，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、教学目标

总目标：培养和造就具有良好的文明习惯、学习习惯、生活习惯、劳动习惯和卫生习惯，具有坚忍不拔的意志品质，自立自强的生存、生活能力，有强烈的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的高素质的人才。

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，能够正确对待自己的学习成绩，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的友谊，男女同学间怎样进行交往好，如何同老师、同学保持密切的感情联系，有集体荣誉感，并掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力。

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，锻炼自己坚忍不拔的毅力，培养个人灵活应对的品格，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，保持个人心理的内部和谐。矫治学生的问题行为，养成正确的适应学校与社会的行为，消除人际交往障碍，提高人际交往的质量。

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

三、教学内容：

1、立下坚强志―――坚强意志与耐受挫折的教育。

(1)培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2)培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3)培养学生良好的自我控制力。

(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，接受发育过程中的身体变化，正确认同性别角色，同异性同学保持正确的交往心态。

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的愿望与动机。

(2)注重学生的自我人格养成教育。

(3)对有人格障碍的学生进行重点辅导。

四、教学措施：

1.坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，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，促进他们身心全面和谐的发展。

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，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3.提高全体学生的训练素质，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.对少数有心里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。

一、指导思想：

随着素质教育的进一步深入实施，小学生心理健康教育问题也显得更加突出，本学年，我们要以全面贯彻党的教育方针，全面提高学生的素质为根本目的，在全校学生中开展好心理健康教育。逐步通过多种方式，对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，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。

二、教育目标：

帮助学生认识自已，悦纳自已;学会调控自我，能够克服心理困扰，提高承受挫折、知应环境的能力;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，使用权他们尽快摆脱障碍，增强自我教育能力。

三、开展健康教育的原则：

1、根据学生心理发展特点和身心发展的规律，有针对性地实施教育。

2、面向全体学生，通过开展教育活动，使用权学生对心理健康教育有积极的认识，使用权心理素质逐步得到提高。

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，提高他的心理健康水平。

4、以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，要把教师在心理健康教育中的科学辅导与学生对心理健康教育的主动参与有机的结合起来。

四、实施途径和方法：

1、加强对心理健康教育工作的领导。

学校成立心理健康工作领导小组，负责规划、组织学校心理健康教育工作的开展，定期研究并解决心理健康教育工作中遇到的问题，定期开展检查和督促，从人员、资金及时间上保证学校心理健康教育活动的积极、有效地进行。

2、加强师资队伍建设

加强师资队伍建设，提高广大教师的心理健康教育水平，是保障心理健康教育正常、有效开展的重要条件。学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与的心理健康教育的师资队伍，学校将为教师学习、培训有关心理健康教育知识提供必要的条件，定期开展知识讲座、案例分析等，把对心理健康教育教师的培训列入学校师资培训计划。

3、优化环境

学校要在开展心理辅导活动的同时，要充分地利用心理信箱、心理小报、网络、小广播等形式对学生进行相关教育，向师生宣传心理健康知识，针对出现的热点问题进行及时地疏导。

4、学校教育过程中全面渗透心理健康教育

(1)心理健康教育要与学校德育工作和学生管理紧密结合，学校的德育队伍要明确心理健康教育的要求，掌握心理健康教育的内容、理论和方法，提高自身心理素质，在提高德育工作实施的同时，扎实有效地渗透心理健康教育。

(2)各科教学要善于从教材中挖掘心理健康教育的内容，进行有机渗透，从知识、意识上循序渐进地教育，帮助学生不断提高心理素质。

(3)学校要为心理健康教育提供舞台，创设文明健康的校园氛围，为学生心理健康教育创设良好的环境。

5、开设心理健康教育课

积极开设心理健康教育课，普及心理科学常识，帮助学生掌握一般的心理知识，培养良好的心理素质，提高学生的人格水平。

6、开展心理咨询与辅导

学校建立了“心语室”，属学校德育领导小组管理，成立了一支热爱心理辅导的师咨队伍。通过不断完善，使学校心理咨询室能承担以下职责：

(1)为有需要的学生做团体或个体的心理咨询与辅导，帮助学生解决心理困扰。

(2)通过心理咨询与辅导，访谈调查与心理测量，建立学生心理档案，及时发现需要给予特别帮助的学生，并且掌握一般学生的心理状况。

(3)承担及指导其他教师开设心理健康教育课程，帮助教师掌在教学过程中提高学生心理健康水平的有关知识和技能。

(4)开展心理健康知识有宣传及普及工作。

(5)开展升学指导。

7、开展个案研究

逐步建立心理疏导的个人档案，对有心理困惑的学生进行跟踪性的，研究性的个案辅导，并进行具体分析，从而能够确实的解决学生所遇到的问题，帮助他们更加顺利地完成学业。

8、积极开通学校和家庭实施心理健康教育的渠道

通过家长学校、家长会、家校路路通等方式，向家长普及心理卫生知识，引导和帮助家长树立正确的教育观念，营造良好的家庭教育氛围，调动家庭和社会的各种力量，共同创建起符合学成长的环境。

9、加强学校心理健康教育的科研活动

为了加强学校心理健康教育的科学性、针对性，学校将要求教师从我校学生的实际出发，以我校学生在成长过程中遇到的各种问题和需要为主题，撰写有关的心得体会与论文，并进行交流，以提高学生心理健康教育工作的实效。

一、指导思想

以教育部的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》的重要文件为指导，认真贯彻《z市中小学心理咨询室建设与管理暂行办法》、《z市中小学心理健康教师培训与上岗资格认证方案》、《z市推进中小学心理健康教育实施意见》等文件精神，结合我校学生实际开展学校的心理健康教育工作，力求把我校的心理健康教育推上新台阶。

二、主要工作目标

1、坚持以人为本，根据学生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，促进他们身心全面和谐的发展。

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。

三、工作要点

(一)、加强学校心理健康教育队伍建设

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，所以学校应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。

(二)、探索多渠道的学校心理健康教育的模式

1、团体辅导。

利用每班的健康课，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、设立“心语信箱”。

开设心理咨询室，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和专门的工作计划，固定的开放时间，固定的场所。根据心理咨询室建设要求，布置合理的环境，除了符合心理辅导的要求，还要考虑儿童的审美特点，让学生一进门便喜欢它。

3、个案教育。

以智优学生、智力临界学生、模范学生、问题较多的学生作为个案对象，以本人知道或不知道两种方式研究。采用跟踪研究，合作的方式进行。

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

提高心理健康课实效，心理健康老师应重视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。

(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，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。

总之，我校将进一步加强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教育，促进全体学生的健康发展。

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，是我校心理健康教育工作的终极目标。

一、指导思想

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。

二、教学目标

(一)总体目标

提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能。

(二)具体目标

培养学生自重、自爱、自尊、自信的独立人格及对自我与外界的评价能力;能以积极的心态面对学习、生活压力和自我身心所出现的变化。

首先：适应新的学习环境和学习要求，富有责任感和进取心，形成良好的自我认识能力;

再次：形成锲而不舍的个性特征，掌握自我心态、情绪的调适方法，改善学习方法，能够在升学方面做出合适的决定。

三、学生基本情况分析

学生的心理问题从大类上分为障碍性问题和发展性问题。障碍性问题在学生中极少出现;发展性问题是伴随学生心理发展阶段和交际范围扩大出现的问题，主要表现为不适应。

学生的心理问题多表现在人际关系、学习动机和自我认识等方面，如师生关系、亲子关系、同学关系、异性关系紧张;学习上出现焦虑、紧张、厌学情绪;自我感觉、体验和评价失当等。

学生的心理问题具体表现为：

1、 学生由于学习适应不良而产生的苦恼

学生经历着许多变化，如环境、学习活动、人际交往以及角色的转化等变化，有了变化就要适应而学习适应不良是困扰学生的主要问题。

2、学生的紧张和焦虑情绪

这种不良情绪大致有以下情况：对前途和未来过分担忧，自信心下降;出现消极情绪不知如何宣泄，导致自己长时间处于压抑状态，影响学习的效果和人际交往。

3、与同学交往特别是与异性交往出现的困惑

4、由于家庭因素的影响而产生的不良情绪

四、基本原则

心理健康教育除了遵循小学生身心发展的特点和规律外，还必须遵循以下基本原则：

(一)发展性原则

面向全体，通过普遍的活动教育，使学生对心理健康有积极的认识，提高学生的心理素质，促进学生全面发展。

(二)差异性原则

注意个性教育，尊重每个学生的个性发展，了解和把握不同学生的心理状态。

(三)主动性原则

采取积极主动的方式，帮助学习排解厌学、自卑、恐惧、焦虑等消极情绪，真正做到防微杜渐。

(四)活动性原则

以活动为主，注重活动过程的教育作用，让学生在活动中、在体验中得到成长与发展。

(五)尊重与理解原则

尊重学生的人格、需要和情感，营建民主、平等、和谐的师生关系。

另外还要遵循保密性和助人自助原则。

五、教学内容

普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面常识。

帮助学生适应小学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法;把握择业方向，了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪;加强自我认识，客观评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通，逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

六、途径和方法

(一)以心理健康课为载体，采用团队活动、故事、心理剧等形式，引导学生树立心理健康意识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

(二)个别咨询与辅导

采用与学生一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予指导，排解困扰。

(三)发挥全体教师在教育教学活动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，在班级、班主任工作中渗透心理健康教育。

(四)加强与家长的沟通与交流，指导家长改变教子观念、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。

**班级心理工作计划篇七**

根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，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。

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，能够正确对待自己的学习成绩，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的友谊，男女同学间怎样进行交往好，如何同老师、同学保持密切的感情联系，有集体荣誉感，并掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力。

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，锻炼自己坚忍不拔的毅力，培养个人灵活应对的品格，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，保持个人心理的内部和谐。矫治学生的问题行为，养成正确的适应学校与社会的行为，消除人际交往障碍，提高人际交往的质量。

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

1、立下坚强志―――坚强意志与耐受挫折的教育。

(1)培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2)培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3)培养学生良好的自我控制力。

(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，接受发育过程中的身体变化，正确认同性别角色，同异性同学保持正确的交往心态。

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的愿望与动机。

(2)注重学生的自我人格养成教育。

(3)对有人格障碍的学生进行重点辅导。

1.坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，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，促进他们身心全面和谐的发展。

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，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3.提高全体学生的训练素质，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.对少数有心里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。

**班级心理工作计划篇八**

依据学部的\'德育工作的宗旨，认真贯彻教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，提高学生的心理健康水平，促进学生心理健康发展，推动学部心理健康教育工作。

1、提高学生认识，树立健康心理从小培养的信念

根据小学生的年龄特点和小学教育的基本任务，小学阶段的心理健康教育主要是发展性的、预防性。因此，培养学生正确的人生观和价值观，树立健康心理从小培养的信念，享受阳光的生活；提高其自我成长、社交能力、乐于求索的精神，尤为重要。

另一方面，纠正人们把心理健康教育混同于神经病、心理治疗的偏见，提高学生主动学习，主动参与、主动提高的积极性，促进其正面、健康、快乐的心理成长历程。

2、初步建立学生心理健康档案，关注弱势群体

学校心理健康教师建立校一级的学生心理健康档案规范、框架和措施；各班主任和任课教师在统一培训的基础上，结合本班和本学科特点，初步建立学生心理健康档案，尤其要关注弱势群体，建议从几个学生开始，注重纵向追踪、分析和指导，增强心理辅导的针对性和有效性。

3、开展内容丰富、形式多样的心理健康教育活动

开展内容丰富、形式多样的心理健康教育活动，通过多种途径、多种形式把心理健康教育渗透在课堂、游戏、生活之中，在学习生活中发现、分析和解决心理健康教育问题，把抽象的概念具体化，把枯涩的培训趣味化，发挥心理健康教育自身的优势，促进学校整体工作的开展。

（一）、心理咨询

1、个别咨询：对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有关的科学的心理咨询和辅导。形式有面对面咨询、电话咨询及书信咨询等不同方式。

2、团体辅导：针对不同年级，不同学习阶段的主要问题及新生、违纪生、毕业生等特殊群体的不同问题实行阶段性的教育辅导，开展教育性的活动。

（二）、心理健康教育

1、课程辅导形式：针对学部的实际，制定教学计划，详细安排教学内容。以活动课为主要形式，塑造美丽心灵为主题，全面培养学生的良好的心理品质。

2、心理健康教育专题讲座形式：不定期的以塑造美丽心灵为主题讲座，营造学校的良好氛围。

（三）、完善学生的心理档案

及时有效地做好资料收集工作，个案研究的搜集整理工作和个案跟踪研究工作。心理档案的建立和完善不仅可以让老师掌握所教学生的情况因材施教，也可以及时发现个别存在的心理问题的学生并加以辅导，使其得到有效地帮助。

（四）、家校通行

积极与家长进行沟通，及时反馈学生在校思想及行动，并与家长配合，共同解决学生的问题，也让家长意识到家庭教育的重要性，做到家校通行。

（五）、充分利用宣传栏和黑板报进行心理健康知识的宣传。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn