# 中学心理健康计划方案(优质13篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-12-01

*为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。...*

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

**中学心理健康计划方案篇一**

在贯彻执行党和国家的教育方针，促进教学改革的进行，努力实施素质教育，心理健康教育已越来越显示出其独特的重要性和不可替代性。

1、面向全体学生，开展预防与发展的心理健康教育，以帮助学生在自我意识，承受挫折，适应环境，以及学习，择业等方面获取提高学生的心理素质和个人水平。这是基本任务和工作重点。

2、对于少数心理困扰或心理障碍的学生，为他们提供有效的心理辅导和心理咨询。

1、开设心理健康教育讲座。心理健康教育目的是普及心理科学知识，帮助学生掌握一般的心理健康知识，培养良好的心理素质，并提高他们的人格水平。

2、设立心理咨询和指导。通过心理咨询与辅导，达到学校的心理健康整体目标的重要途径，以促进学生的身心健康和个性健全。

1 、初一年级目标：适应新的学习环境和学习要求，培养学生责任感和主动性，让学生形成良好的自我认识感。内容（独立教育）：

（1）驾驭控制自己的中学生活（学习方法）

（2）众人拾柴火焰高（团结友爱）

（3）一个快乐的人（乐观态度）

（4）我是谁（自我意识）

（5）兴趣温度计（培养兴趣）

（6）如何诊断自己的行为习惯（自我检测）

（7）自我改变妙法（行为矫正）

（8）筑起防范城墙（防范意识）

（9）当不幸的时候（心理承受能力）

2、初二年级目标：掌握青春期生理和心理健康知识，自我适应生理和心理的变化，做到能够慷慨大方得体地与异性同学接触。

内容（自我控制）：

（1）镜子中的自我（悦纳自己）

（2）青春的喜与忧（认识青春期心理）

（3）交往心态（人际关系）

（4）学会说“不”，学会自我保护（防范能力）

（5）不下苦工何以乐（意志培养）

（6）开发大脑潜能（思维锻炼）

（7）生涯大舞台（职业意识）

3、初三年级学习目标：培养初三学生锲而不舍的个性特征，自我控制的心态，调整情绪的方法，提高改进他们的学习方法，让他们能够作出正确的决定。

内容（挫折的承受能力）：

（1）生活发展的六个阶段（心理发展）

（2）品味生活（人生取向）

（3）坚持努力奋斗（意志力培养）

（4）成功者的个性（成功启示）

（5）掌握研究方向（职业指导）

（6）保持最佳状态（调整情绪）

（7）告别母校，迎接挑战（情感培养）

**中学心理健康计划方案篇二**

为深入贯彻落实教育部颁发的.《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》的精神要求，进一步加强中学生心理健康教育工作，提高中学生心理健康教育的科学性和实效性，结合我校学生心理素质健康的现状，特制订学生心理健康教育工作计划。

以科学发展观为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持育人为本，根据新时期中学生成长过程中的生理和心理特点，运用心理健康教育的理论和方法，有针对性地开展心理健康教育，培养中学生良好的心理素质，促进中学生身心和谐发展。

1．目标：全面贯彻党的教育方针，提高学生心理素质，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。帮助学生解决成长过程中遇到的各种心理问题，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

2．任务：根据中学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助中学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理适应能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。

1．宣传普及心理健康知识，使中学生树立心理健康意识。

2．介绍增进心理健康的途径，使中学生掌握科学、有效的学习方法，养成良好的学习习惯，自觉地开发潜能，培养创新精神和实践能力。

3．传授心理调试的方法，使中学生学会自我心理调试，有效消除心理困惑，自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力，以及社会的适应能力。

4．解析异常心理现象，使中学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。

教导处及班主任、政治教师负责课内教学，开设心理健康教育等课程、心语室负责学生心理咨询，进行课外教育指导。学生心理健康教育工作是学生日常教育与管理工作的重要内容，班主任不仅要在日常思想教育中发挥作用，也要在增进学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

（一）健康教育

通过课堂教学和课外辅导相结合的方式进行。根据不同层次、不同年级学生的实际需要定期举办专题性的讲座（如：适应、生涯规划、人际沟通、情绪调节、应对焦虑、择业等），并举办心理健康宣传活动（活动的形式包括讲座、电影、现场咨询等），向学生普及心理健康知识，传授心理调试技能。同时，对从事学生工作的教师进行心理健康方面知识的专题培训，让他们也在增进学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

（二）心理测验及辅导

为使心理健康教育建立在科学基础之上，使之符合学生的实际需要，心语室为学生提供心理测验及相应的辅导，具体如下：

1．心理普查

心语室每年对新生进行心理健康状况普查、建立学生心理健康档案。并对普查结果进行分析，形成报告，印发给有关部门，以便于有针对性地作好学生工作；同时对有心理问题倾向的学生进行全过程追踪辅导。

2．学生自选心理测验

为了让学生更了解自己，心语室为学生安排了各种心理测验，学生可根据自己的需要，选择现有的量表进行测验，心理辅导教师对结果进行分析解释，并根据结果进行辅导。

（三）心理咨询

心理咨询是心理健康教育工作的一个重要组成部分，心理辅导教师可根据学生的具体情况对学生进行心理疏导，帮助学生缓解情绪压力，协助学生对人、事树立正确的观念和态度，以帮助其更好的适应和成长。

**中学心理健康计划方案篇三**

加强中小学心理健康教育，是针对当前中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，也是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，在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，个性心理品质对人的健康成长和事业的成功起着重要作用。当代青少年具有众多的优良个性品质，同时也确实存在一部分学生心理素质不高的问题，个别人的心理问题还比较严重。

随着中小学阶段独生子女群体的日益扩大，以及社会经济的发展，心理健康教育问题成为一个需要普遍重视的问题。《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》明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”

1、要将学校心理健康教育工作纳入班级工作计划。

2、要有专项经费、有专人负责，成立心理健康教育中心组，并配备一定比例的专（兼）职心理健康教育教师。

3、要有课时计划（含必修课、选修课、活动课、班、团队会活动等）。

4、设有心理咨询室及相关设施，并建立学生心理档案，坚持开展心理辅导工作。

5、对专（兼）职心理健康教育教师、班主任及德育干部等应有系统的培训和进修计划。

6、制定并实施相应的考评方法。

学校充分认识到心理健康教育的重要性和紧迫性，要把学生心理健康教育作为深化教育改革、全面推进素质教育的一项重要工作来抓。要把心理健康教育工作纳入德育工作体系，要把心理健康教育做为增强德育实效性和针对性的重要突破口。

学校根据本校实际情况，积极开展调查研究，制定符合本校的发展规划和健全心理健康教育工作网络，成立心理健康教育中心组，研讨、指导学校心理健康教育，做到有分管领导，有专兼职辅导教师。

在中小学生中开展心理健康教育是要帮助学生树立心理健康意识，普及心理健康常识，了解心理异常现象，增强学生的心理体验和感受，并初步掌握一些心理保健常识和心理调节技巧等。根据学各个年龄阶段的发展特点和规律，学校应结合学生实际确立好以下教育重点。

（一）学习心理。包括学生的学习方法指导、思维训练、潜能开发、心理调适、对学习环境的适应等，使学生减轻学习压力、提高学习效率。

（二）建立对他人积极的情感反应，适应各种人际环境，教给学生基本的人际交往技巧等。主要教给学生正确处理好师生、生生及亲子关系等。

（三）自我调适。要引导学生正确认识自我、评价自我、帮助其树立信心，获得积极的自我认同感。要让他们学会调节和控制自己的情绪和意志。

（四）青春期心理。要让学生了解青春期身心发展特征、卫生常识，引导学生正确看待异性交往，培养正确的恋爱观、婚姻观等。

（五）生活和社会适应（包括职业指导）。要培养学生具有主动适应生活和社会的各种变化的能力，提高抗挫折的心态和能力，在各种意外环境下学生能够自我保护。同时要加强对学生的职业指导，增强对预期生活方式或社会环境的适应能力。

心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育工作，除应遵循学生身心发展的特点和规律外，还必须遵循以下基本原则：

1、目标性原则。学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生的优良心理品质，提高学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。围绕这些目标，学校心理健康教育的内容主要有人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练、潜能开发等。

2、现实性原则。由于目前大多数学校都缺乏从事心理健康教育的教师，因此，要根据本校的实际情况、教师教育的实际能力、学生发展的实际水平和需要，有针对性地选择适合本校心理健康教育的内容。

3、发展性原则。心理健康教育是面向全体学生，促进学生身心全面发展的教育。它不仅是针对个别有心理障碍、心理疾病的学生进行矫治，更是面向广大健康学生，采取科学有效的手段促进每个学生人格健全发展，努力提高他们的心理素质的教育。对于个别有心理疾病的学生要以发展的眼光看待，帮助他们积极治疗。

4、差异性原则。心理健康教育要特别注意个性教育，要在尊重每个学生个性心理发展的基础上，了解和把握不同学生的心理状态。从他们的社会关系、家庭背景、兴趣爱好、智力水平、生理发育等多方面、多角度地了解学生的内心特点，通过个别咨询与辅导提高教育效果。

学校部门工作计划

5、主动性原则。心理健康教育要采取积极主动的方式，把它做为一种预防性教育，而不是一种补救式教育。要以学生为主体，帮助他们在日常学习生活中，保持积极向上的情绪和朝气蓬勃的精神气质，排解厌学、自卑、恐惧、焦虑等消极情绪和困惑，真正做到防微杜渐。

6、活动性原则。根据实践性与应用性的要求，在确定学校心理健康教育的内容时，应突出以活动为主的特点，把心理健康教育的内容渗透在灵活多样、富有情趣的活动中，发挥活动的优势，注意活动过程的教育作用。在学校心理健康教育的内容中，应创造性地设计各种丰富多彩的活动，如角色扮演、绘画、想像、辨论、演讲、表演等，让学生在活动中、在参与中、在亲身体验中获得成长与发展。

7、全程性原则。心理健康教育要渗透到学校整体工作中去，要渗透到教育教学的全过程中。广大教职员工要成为教书育人、育人健心的榜样，每一位教师都应成为心理健康教育的工作者，随时随地、自觉地在日常工作中加强对学生的心理健康教育，并同学科教学、各项活动、班主任工作等有机结合，努力营造浓厚的心理健康教育氛围。

（一）继续加强心理健康教育的宣传和动员工作，让广大教育工作者达成共识，成为日常工作中的自觉行动。学校组织心理辅导老师认真学习中央和教育部有关加强心理健康教育精神，积极学习全国各地开展心理健康教育的典型经验，积极开展对本校的调查研究，制定计划，重点推进，分层实施。在各校的素质教育方案、德育工作计划中，必须强化心理健康教育的内容，保证心理健康教育工作有计划、有培训、有课程、有活动、有检查、有评语。

（二）心理健康教育应渗透到学校教育中的方方面面，在学科教学、班主任工作、班（团队）会活动中，都应注重对学生健康心理的引导和培养，充分实现“全面渗透、全程开展、全员参与”这是心理健康教育的根本途径。

（四）大力开展心理健康教育活动课。学校开设心理健康教育活动课，把开设心理健康教育活动课作为开展心理健康教育工作的切入口，每两周上一节，利用综合实践活动课、班（团队）会活动课进行；也可结合选修课进行，把传授心理知识富于活动之中，在活动中注重指导学生解决成长中所遇到的较为普遍性的问题，增强学生适应生活的能力，做到心理认识与行为指导同步，切忌上成心理学知识的讲授课。

（五）科学开展咨询和辅导，提高教育的针对性。对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生要及时进行耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。同时，学校要根据一个时期学生普遍存在的心理问题或倾向，开展团体心理辅导。建设和完善心理辅导室，心理辅导老师都能利用心理信箱、心理热线、心理辅导室，定期开展心理辅导，有完整的心理辅导记录。

（六）努力建立学校与社会、家庭密切沟通的渠道。对学生进行心理健康教育是学校、家庭和社会的共同责任，要充分利用村、社区资源和家长学校，通过各种形式对家长进行心理健康教育基本知识的普及，发挥家长的作用，共同形成心理健康教育的合力。同时，学校要会同有关部门，积极净化学校周边及社会环境，创造有利于学生健康成长的良好社会环境。

1、继续深入开好心理健康教育课程，提高课堂心理教育效果

本学年将原来由班主任作教的班级心理健康课变为政教处、教科室与班主任相结合进行教学，心理辅导教师每人担任一个年级的心理健康辅导课。

2、在学生和教师中发动心理健康志愿者，共同关注学生心理健康问题

本学年我们打算在教师和学生中招募一批心理健康志愿者，扩大学校中关注心理健康的人群，便于随时把握学生及教师的心理健康动向，对师生中存在的心理健康问题或不良倾向进行及时了解，及时疏导，及时解决。志愿者的主要职责是发现身边的心理健康问题和有心理健康问题倾向的学生，并与心理健康咨询教师取得联系，及时解除学生的心理健康隐患。

3、充分发挥心理咨询室作用，做好学生的个别心理咨询工作

我校的心理咨询室只能设在教学五楼上，要做到以下几点：

1、发挥舆论导向的作用，让学生认识到心理咨询是教师对学生的真情关怀。

2、扩大咨询范围，将问题具体化，一般化。让学生感到心理咨询室是帮助学生解决问题的地方，而不是单纯看心理疾病的地方，减轻学生的心理负担。

3、充分发挥心理健康志愿者的作用，将有问题或困难的伙伴引领到咨询室，提高咨询室的使用率。

4、利用学生室内活动较少的午饭和午休时间开放。

5、咨询教师要做好辅导记录，并根据学生的具体情况做好与家长、老师、同学等的沟通，使之最大限度地发挥其功效。

6、发挥“丁老师信箱”的作用，随时解决学生生活中的困惑和问题。

4、加强队伍建设，提高教师的心育意识

1、利用周五的学习培训时间，定期进行心理健康教育校本培训，每月至少一次。

2、鼓励教师参加各组织的相关培训，大力支持领导干部及教师参加各级各类、各种样式的心理健康培训，并做好学习的传帮带作用。

5、进一步完善学生心理健康档案，提高心理健康教育的目标性

在原基础上，档案由班主任老师负责填写，定期更新。如发现严重问题及时与学校领导和心理咨询教师联系。

6、针对学生家长进行家庭心理健康辅导

学校心理健康教育要取得好的效果，就必须做好家庭生活的心理健康教育工作。利用家长学校、家长会等经常宣传有关心理健康知识，加深家长对孩子心理健康的了解，使他们掌握青少年心理发展的规律，促进与子女的情感交流，促进家庭内部良好氛围形成。

7、营造良好的校园心理氛围，是拓展学校心理健康范围的重要途径

第一、通过校广播、校园电视、宣传栏、黑板报等做好心理健康教育的宣传工作，传播心理健康知识，加深学生对心理健康的了解。

第二、通过教师健康向上的心理品质营造良好的群体氛围，形成良好的人际关系，使学生在和谐向上的校园文化中，耳濡目染，潜移默化中陶冶心理品质。

**中学心理健康计划方案篇四**

（一）指导思想

坚持以人为本，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，在学校的全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、促进形成中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。在教育活动中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处。

（二）基本原则

我校在开展中学生心理健康教育过程中，为了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、针对性原则。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；

4、尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体与关注个别差异相结合，尊重、理解与真诚同感相结合，预防和发展相结合。

5、保密性原则。对求助学生的所有资料和信息决不应作为社交闲谈的话题，要进行保密。

心理健康教育的目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，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，对有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理辅导，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，适应21世纪日趋激烈的国际竞争需要。

学校心理健康教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力的有理想、有道理、有文化、有纪律的一代新人。

根据我校实际情况：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，认识心理异常现象，初步掌握心理保健常识，学会学习，学会交流，适应升学择业、生活、社会等。主要内容包括：帮助学生适应中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，体验学习成功的乐趣；把握升学选择的方向；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，抵制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，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。

（一）积极开展心理健康教育的教师培训，加强师资队伍建设是搞好心理健康教育工作的关键：通过培训提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。定期聘请心理健康教育专家来校做报告，增强心理健康教育的责任意识，建立全体教师共同参与的心理健康教育的工作的机制，今年暑期重点举办班主任心理健康教育培训班。逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专、兼职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作体制；同时学校重视教师心理健康教育工作，把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。

（二）开展多种多样的心理教育的途径和方法

1、心理健康教育要有机渗透到学科教学

1）开展学习辅导，促进学生的学习兴趣。

通过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

2）创设良好的课堂心理环境，使学生乐学会学

在课堂中，教师努力创造一种和谐、民主、平等、轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性，让兴趣引导学习。在这样的氛围中学生健康愉快的情绪得以保持，自主性得到发展，合作精神、创新精神得到培养。

3）利用教材与课堂，塑造学生完美人格

教材的编写和制定都蕴含着不少心理健康教育的因素。教师要充分地有意识地运用教材本身的魅力作用，有机地运用它去塑造学生健全人格。

2、开设心理健康活动课或专题讲座：包括心理训练、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，普及心理健康科学知识；每学期进行1-2次教师心理健康教育活动，由心理专家主讲，在全校普及心理健康科学知识。每学期分年级进行1-2次学生心理健康教育活动，帮助学生掌握心理保健知识，促进身心全面健康的发展。

**中学心理健康计划方案篇五**

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

时光飞逝，时间在慢慢推演，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写工作计划了，你知道写工作计划要注意哪些问题吗?下面是小编为大家整理的关于2024中学心理健康教育工作计划，希望对您有所帮助!

2024中学心理健康教育工作计划1

在贯彻执行党和国家的教育方针，促进教学改革的进行，努力实施素质教育，心理健康教育已越来越显示出其独特的重要性和不可替代性。

经仔细了解、领会《意见》精神的同时，也根据我校实际情况，特制订\_\_年新学年学校开展心理健康教育工作计划。

第一，任务和重点。

1，面向全体学生，开展预防与发展的心理健康教育，以帮助学生在自我意识，承受挫折，适应环境，以及学习，择业等方面获取提高学生的心理素质和个人水平。这是基本任务和工作重点。

2，对于少数心理困扰或的学生，为他们提供有效的心理辅导和心理咨询。

第二，方法和手段。

1，全面的心理健康教育应渗透到学校教育的各个方面中，道德教育要与学生管理紧密结合。

2，开设心理健康教育讲座。心理健康教育目的是普及心理科学知识，帮助学生掌握一般的心理健康知识，培养良好的心理素质，并提高他们的人格水平。

3，设立心理咨询和指导。通过心理咨询与辅导，达到学校的心理健康整体目标的重要途径，以促进学生的身心健康和个性健全。

第三，具体年纪目标。

1，初一年级目标：适应新的学习环境和学习要求，培养学生责任感和主动性，让学生形成良好的自我认识感。

内容(独立教育)：

(1)驾驭控制自己的中学生活(学习方法)

(2)众人拾柴火焰高(团结友爱)

(3)一个快乐的人(乐观态度)

(4)我是谁(自我意识)

(5)兴趣温度计(培养兴趣)

(6)如何诊断自己的行为习惯(自我检测)

(7)自我改变妙法(行为矫正)

(8)筑起防范城墙(防范意识)

(9)当不幸的时候(心理承受能力)

2，初二年级目标：

掌握青春期生理和心理健康知识，自我适应生理和心理的变化，做到能够慷慨大方得体地与异性同学接触。

内容(自我控制)：

(1)镜子中的自我(悦纳自己)

(2)青春的喜与忧(认识青春期心理)

(3)交往心态(人际关系)

(4)学会说“不”，学会自我保护(防范能力)

(5)不下苦工何以乐(意志培养)

(6)开发大脑潜能(思维锻炼)

(7)生涯大舞台(职业意识)

3，初三年级学习目标：

培养初三学生锲而不舍的个性特征，自我控制的心态，调整情绪的方法，提高改进他们的学习方法，让他们能够作出正确的决定。

内容(挫折的承受能力)：

(1)生活发展的六个阶段(心理发展)

(2)品味生活(人生取向)

(3)坚持努力奋斗(意志力培养)

(4)成功者的个性(成功启示)

(5)掌握研究方向(职业指导)

(6)保持最佳状态(调整情绪)

(7)告别母校，迎接挑战(情感培养)

2024中学心理健康教育工作计划2

一、指导思想：

为了认真贯彻落实上级关于学校心理健康教育的有关文件精神，学校根据中学生生理、心理发展特点和规律，通过各种途径认真开展形式多样内容丰富的心理健康教育活动。通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育、教学方法，改进班主任的工作方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，帮助学生获取心理健康的初步知识，切实提高我校全体同学的心理健康水平，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。

二、具体目标：

1、注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作。

2、重视心理咨询室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。

三、具体工作：

1、在学校各科教学中渗透心理教育。学校各科教学应当以素质教育的总体目标为依据，结合自身教育、教学的内容、要求等特点，建立相应的心理素质培养目标，使各科教学过程和学校心理教育相互渗透、相互促进，并通过促使学生心理素质的发展真正提高各科教学质量和效益。

2、优化学校、班级集体的文化心理环境。学校要加强校园班集体文化心理环境建设。通过开展各种活动与交往，发挥、发展学生在班级生活中的自主性、创造性，培养学生的自我管理能力，调节学校班集体的.人际关系和加强集体主义的价值导向，使学校、班集体真正成为学生精神生活的乐园。

3、开展心理辅导工作，开设心理辅导课，加强对学生的心理训练和心理指导。帮助学生发展积极、正确的自我观念，自我意识，学会客观地分析自我，分析自我与环境的相互关系，学会自我心理行为的控制和调节，使学生在学校、社会、家庭的活动与交往中，保持健康的、积极的心理状态，发展良好的人际关系，培养自我教育、自我发展的能力。

4、发挥自我教育在培养学生心理品质中的重要作用。学校、班集体要把学生的自我教育纳入整体教育计划，通过开展课内外教育活动，指导学生“以人为镜”，学会观察、分析、评价自己，逐步使他们养成自尊、自爱、自信、自制等心理品质。

5、建立心理咨询室，同时开设心理咨询热线电话，设立心理咨询信箱，通过个别心理咨询，解决学生的各种心理问题和心理障碍，使学生都能健康成长。

6、建立学生心理档案。对学生进行心理测试，通过有关心理测试，对班级或年段的学生的心理素质情况进行评估，将评估结果向学校领导和有关部门报告，以便有针对性地对学生进行心理健康教育，可根据具体情况开展专题心理辅导讲座、团体心理咨询、个别心理咨询以及心理治疗训练等。

7、开展心理卫生运动，通过年段集会、主题班(团)会、学生家长会，积极普及心理卫生常识。

四、保障措施：

1、学校成立领导小组，在校长直接领导下，教科室具体负责，加强对心理健康教育工作的领导和管理。高度重视，把心理健康教育工作纳入学校全面工作计划，统筹安排，每班每学期不少于6课时。七、八年级本学期在地校课程时间中每三周安排一节，六年级以班主任为核心开展有针对性的调查研究，学科教师积极开展学科渗透。

2、学校设立“心语”信箱，心理辅导教师要及时回复学生信件，定时接受心理咨询。

3、积极参加上级组织的心理健康教师培训。逐步提高教师的心理健康教育的基本理论，专业知识和操作技能水平。

4、学校及时开展系列培训活动，定期进行集体备课和研讨活动，建立以班主任和专兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。本学期举行一次心理健康教育的专家讲座。

5、加强心理健康教育的教研活动和课题研究，从本校学生实际出发，实行集体备课，以初中生成长过程中遇到的各种问题和需要为主线，通过教研活动，明确心理健康教育的重点，难点，掌握科学的教育方法，提高心理健康教育的质量，每学期结束总结心理健康教育科研成果。

2024中学心理健康教育工作计划3

为了更好地促进中学生健康成长，推进素质教育，本学期我校心理健康教育工作计划如下：

一、指导思想

针对当代初中生身心特点，围绕以学生发展为本的教育宗旨，提高中学生的心理素质，加强学生的心理健康教育，我校将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。力争在工作中不断完善我校的心理健康教育体系。

二、主要工作目标

1、大力宣传和普及心理健康教育。开展宣传工作，让广大师生、家长认识到心理健康的重要性及心理健康教育的重要意义。

2、坚持以人为本，根据初中生的心理特点及发展规律，开展丰富多彩的活动，提高我校学生的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

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、具体做法

1、建设学校心理辅导工作队伍

学校心理健康教育是所有教师的责任，学校要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。

通过班主任会议，定期学习心理健康方面的知识，全面提高班主任队伍的心理健康教育水平，通过日常的思想教育工作、主题队会等，将心理健康教育渗透在其中，全面培养学生健康的心理品质。

本学期，我校将继续完善德育导师制的工作，每位老师担任1到3位同学的德育导师，每周至少与每一位同学开展一次谈心活动。老师引导学生敞开心扉，学生把内心的困惑向导师诉说，使心理辅导更具有针对性、实效性，德育导师真正成为学生的“知心朋友”。

2、开展心理健康教育

(1)开展心理讲座与辅导。由心理教师不定期为各年级学生进行团体辅导、讲座。同时，各班主任要班内进行心理健康主题的班会，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)完善心理咨询室。继续发挥“心语小屋”的作用，完善“小屋”的配备，使其更专业、温馨。心理咨询室由专任教师负责，固定的开放时间，固定的场所，接受以学生个体或小组为对象的咨询。

(3)发挥“心语信箱”的作用。“信箱”使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。同时，也可利用网络(电子邮件)和每周一次的周记向咨询老师或班主任反映自己的困惑和问题，使学生的问题得到及时的解决。

(4)利用学校宣传阵地。利用国旗下讲话、校园中的橱窗、教室中的黑板报以及校园广播台在生中宣传心理健康的重要性以及心理健康知识，端正学生对心理健康教育的认识。

(5)发挥学生会的力量。学生会由学校经过选拔和培训过的优秀学生组成，他们有着较强的责任心和使命感。我们要充分调动学生会的力量，帮助同学，助人自助，同时也帮助自己。

(6)加强学科渗透。每一位老师都承担起心理健康教育的责任，在自己所教的学科中适当渗透心理健康知识。

3、加强家校互动。让家长充分认识心理健康教育的重要性。在各年级的家长学校中把心理健康教育作为重要的内容，举办专题讲座，开展亲子活动。让家长知道，良好的心理品质是一个人成功的关键，让家长改变观念，正确认识心理问题，从而达到对子女行为的关注。

四、每月具体工作安排

九月：

1、制定心理健康教育工作计划

2、为初一新生安排一次讲座，内容为新生入学心理调适和习惯的养成。

3、在班主任会上进行宣传，请班主任对班级中问题学生进行观察摸底，并将名单上报德育办公室。

十月：

1、根据班主任上报的问题学生名单，为每一个同学安排德育导师。

2、利用校园橱窗宣传。

3、在校园广播台中开设每周一次的心理专栏，普及心理健康知识。

4、配合学校的文化节，开展有关的心理读书活动。

十一月：

1、针对期中考试，安排关于如何克服考前焦虑的讲座。

2、开展一期以“心理健康”为主题的黑板报评比活动。

3、期中考试之后的家长学校上，对家长进行宣传，让家长充分认识心理健康教育的重要性。

十二月：

1、班主任工作会议或培训中进行宣传，交流咨询情况。

2、开展一期以“心理健康”为主题的班会，具体主题各班级可以根据自己班级的实际情况自行制定。

3、邀请心理健康教育的专家来校作讲座。

一月：

1、做好心理咨询资料的收集和整理工作。

2、针对初三同学安排舒缓压力的心理讲座。

3、做好学期总结。

2024中学心理健康教育工作计划4

在上级有关精神的指导下，我校落实学校心理健康规划，扎实开展心理健康教育工作。以学校自主整合为核心，以自主实践体验为模式，以开展心理辅导活动课为重点，加强对学生心理素质的培养，增强承受挫折、适应环境的能力，培养学生开朗合群、乐学自立的健全人格。

一、不断完善我校个别心理咨询工作

本学期根据《心理健康教育省级示范学校心理咨询室建设标准》，更新心理咨询室设备，增添硬软件设施，继续完善学校个别心理辅导工作，着重做好以下几点：

1、教师利用每周第七课时间定时开放心理辅导室，开展心理咨询活动，帮助学生排解、消除心理困惑和心理障碍，进行危机干预。

2、建立心理辅导热线与信箱，帮助解决部分学生的心理困惑。

二、扩大心理健康教育的宣传与普及力度

要营造良好的心育氛围，扩大心理健康教育的宣传是很有必要的。具体做法如下：

1、充分利用好学校广播站、学校宣传栏、学校校刊、学校网页等宣传平台，普及常见的心理健康知识。

2、成立心理协会，培养一支心理辅导员队伍，平时在班中发挥小辅导员的作用。各班均有一个名额学生，组成一个心理协会。定期参加由本协会举办的活动。协会成员平时仔细观察本班同学学习生活状况与心理状况，及时向心理老师报告本班同学特殊的个案，以便及时发现学生问题。

3、加强和政教处的联系，组织、做好本学期心理健康教育主题班会的开展工作。

4、有目的地开展一些心理互动活动，提高学生学习心理的兴趣。

5、与班主任共同协助，利用班会或谈话等形式，抓好学生的团体辅导和个人心理辅导。

三、继续心理健康课堂教学改革

心理健康活动课是学校开展心育工作的主渠道，为此，新学期要从各方面完善心理健康教育课，使该课程更加系统，更加生动活泼。

1、注重学生的亲身参与，更新教与学的主客体观念，充分调动学生的积极性。

2、注重学生心理“自理”能力的培养，学生能通过每一次学习与互动参与，学会解决一些日常生活学习中遇到的心理问题，学会应对压力、处理好人际关系，以积极的心态面对生活。

3、注重学生心理互动能力的培养，例如学生充当调研人员，自行设计职中生心理行为调查问卷，发放与收集资料，整理资料，根据结果与分析写出调查报告;学生能义务承担心理互动(指导同学的心理疑难)活动，热心为同学服务。

附具体工作安排：

9月份

1、制定工作计划和规范各项制度。

2、制作第一期校园“心灵之声”广播栏目。

3、建立个别异常学生的心理档案。

10月份

1、完善我校的心理网页，做好网络心理咨询工作。

2、“知心姐姐”信箱与心理咨询室工作的正常运作。

11月份

1、整理个别异常学生的心理档案。

2、制作第二期校园“心灵之声”广播栏目。

3、针对学生实际进行心理健康讲座

4、学生的心理档案的整理工作。

12-1月份

1、整理个别异常学生的心理档案。

2、制作第三期校园“心灵之声”广播栏目。

3、心理健康板报的编辑、制作。

4、总结学校心理辅导工作情况，做好查漏补缺的工作。

2024中学心理健康教育工作计划5

一、指导思想

本学期，我们将继续以教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，根据《20\_\_年安溪县学校心理健康教育工作计划》(安心育【20\_\_】1号)和《沼涛中学20\_\_-20\_\_学年度第一学期学校工作计划》的重要精神，以学校政教处工作计划为参照，把我校中学生心理健康教育作为学校德育工作的重要组成部分。本学期的心理健康教育工作安排将以课堂教学、课外教育引导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与引导、咨询与自助紧密结合的心理教育网络和体系，通过多种形式对不同层次的学生进行心理健康教育和指导，让每一位学生享受适合自己的教育。

二、工作思路

1、通过多种形式开展宣传、普及工作，让更多的学生知道并了解心理辅导工作。

2、通过心理课程及各种心理健康活动，培养中学生良好的个性心理品质和自尊、自爱、自强的优良品格，使之具备较强的心理调适能力;促进中学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，从而提高中学生适应社会生活的能力。

3、密切与年段长、班主任的联系，更好地关注学生心理健康。

4、配合学校的工作安排开展相应的活动，让广大师生在轻松的环境中，学会更好地调适自己的心理，为我校师生心理的健康成长创造条件和机遇。

三、具体工作

1、做好心理健康教育日常教育工作

(1)心理咨询室每周一—周五下午17：00-19：00均对学生开放，其余时间根据需要实行预约制。专兼职心理老师根据安排接待学生来访咨询，通过心语信箱、在线qq、电子邮箱和咨询热线，全天24小时预约，以最快的时间答复，以最大限度满足学生咨询需要，及时帮助解决学生的心理困惑并做好咨询记录工作。

(2)做好心理健康知识宣传教育工作。本学期，我们继续完善学校心理文化氛围提高心理健康教育作用：在校报上的心理健康教育专版《心语》上提升质量，传播和报道符合我校心理健康教育状况的知识和消息、更新校道宣传长廊“心语心苑”心理知识、开展校园广播“心之声”栏目、充分利用校园网络服务平台宣传心理健康知识，让学生通过多渠道接受健康心理知识的熏陶，提高心理健康教育影响力。

2、加强心育师资建设，提高业务素质

我校领导一向重视师资建设，本学期我校专职心理老师将继续参加“福建省20\_\_年基础教育万名骨干教师培训班”的后续阶段培训，届时专兼职老师将会一起分享专业技术和理论知识。另外，心理咨询室将继续以公开课、心理讲座、心理沙龙、个案讨论、等形式开展心理健康教育教研活动，让心育老师在自助互助过程中增加专业素养。

3、重视心理健康教育教学，开展心理健康教育课程

本学期的心理健康课主要围绕环境适应、班级凝聚、学习心理、人际交往、情绪管理等方面开展。我们将对往年的课题内容及开课形式稍作修改，并着手编订《沼涛中学心理健康教育校本教材》。

4、开展好心理健康月活动

根据学校政教处工作安排，11月份侧重心理健康教育，我们将从以下几方面开展活动：

(1)由政教处组织，心理老师负责，班主任支持，全校学生进行心理测评，建立20\_\_—20\_\_学年学生心理档案。本次测量采用《中小学生心理健康状态诊断量表(mht)》。

(2)开展现场心理咨询。届时将于学校广场进行学习心理、情绪管理、人际交往、家庭关系等方面的现场心理咨询。

(3)开展以“关注心理健康”为主题的黑板报比赛。

(4)开展中学生心理健康知识讲座。

5、舞动心灵，展示青春健康风采

校园心理情景剧演出作为中学生心理健康教育的特殊形式，是我校的特色所在。它是提高学生心理健康水平的一种自我教育活动。本学期我们将举办第六届校园心理情景剧演出比赛，鼓励同学们把自己在生活、学习、交往中的烦恼、困惑等，以角色扮演、情景对话、内心独白、小品表演等方式编成小剧本进行表演，以此表现和解决心理问题。我们将选择优秀作品参加首届县级校园心理情景剧演出比赛活动。

;

**中学心理健康计划方案篇六**

一、指导思想：

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。

二、主要工作目标

（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。

三、具体做法：

（一）学校心理健康教育队伍建设

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育课，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.在日常教育、教学中渗透心理健康教育

3.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。

4.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。

5.以“点”带“面”，利用学校宣传阵地

“红领巾广播站”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，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。

6.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，我们利用家长学校、家长开放日等多种途径，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。

7.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。

四、各年级心理健康教育具体工作：

一年级：

（一）通过心理健康教育，引导学生认识自己，提高对学习环境和社会环境的适应能力。

（二）通过心理健康教育，培养学生乐观自信，友善合群，负责守信，开拓创新，追求卓越，不畏艰难的健全人格。

（三）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。

二年级：

质,培养学生健康的心理素质。

在教学活动中，从小培养学生良好的心理素质，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。

三年级：

（一）通过系统的人际交往心理和技能训练，学会尊重、赞美、初步掌握人际交往的技巧，在谦让、友善的交往中体验友情，学会与同学交往的方法和技巧。

（二）通过思维的训练，开发学生的脑力，调动学生的潜力。

（三）能正确的认识自我，愉快的接纳自己。

（四）感受学习知识的乐趣，培养一些学习的策略。

四年级：

（一）锻炼有意识记的能力，增进记忆品质；

（二）能够正确对待自己的学习成绩，勤于思考，不甘落后；

（三）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；

（四）自觉地控制和改变不良行为习惯，初步学会休闲，提高自我保护意识。

五年级：

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。

六年级：

（二）让学生懂得合理安排好学习和休息，休息好，精神饱满，精力充沛，学习效率会更高。适度上网，有所节制，切不可过分沉迷。

（四）进行初步的青春期教育。

五、工作安排：

二月：

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。

4.各年级开展“魅力四射”活动，培养自信。

三月：

1.组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。

2.进行心理健康知识专题讲座。

3.安排一二年级同学观看残疾人奋斗的心理影片，并做反馈。

4.面向全体讲解绘本《蓝斯。阿姆斯壮》并做反馈活动。

5.教师心理培训《巧手三六操》

四月：

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。

3.安排三四年级同学观看助人为乐的心理影片，并做反馈。

4.面向全体讲解绘本《多朴基的天空》并做反馈活动。

5.各年级开展“优点大爆炸”活动，培养自信。

6.教师心理培训《测测您的健康指数》

五月：

**中学心理健康计划方案篇七**

加强中小学心理健康教育，是针对当前中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，也是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，在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，个性心理品质对人的健康成长和事业的成功起着重要作用。当代青少年具有众多的优良个性品质，同时也确实存在一部分学生心理素质不高的问题，个别人的心理问题还比较严重。

随着中小学阶段独生子女群体的日益扩大，以及社会经济的发展，心理健康教育问题成为一个需要普遍重视的问题。《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》明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”

一、学校的心理健康教育应达到以下标准

1、要将学校心理健康教育工作纳入班级工作计划。

2、要有专项经费、有专人负责，成立心理健康教育中心组，并配备一定比例的专（兼）职心理健康教育教师。

3、要有课时计划（含必修课、选修课、活动课、班、团队会活动等）。

4、设有心理咨询室及相关设施，并建立学生心理档案，坚持开展心理辅导工作。

5、对专（兼）职心理健康教育教师、班主任及德育干部等应有系统的培训和进修计划。

6、制定并实施相应的考评方法。

二、心理健康教育的组织领导

学校充分认识到心理健康教育的重要性和紧迫性，要把学生心理健康教育作为深化教育改革、全面推进素质教育的一项重要工作来抓。要把心理健康教育工作纳入德育工作体系，要把心理健康教育做为增强德育实效性和针对性的重要突破口。

学校根据本校实际情况，积极开展调查研究，制定符合本校的发展规划和健全心理健康教育工作网络，成立心理健康教育中心组，研讨、指导学校心理健康教育，做到有分管领导，有专兼职辅导教师。

在中小学生中开展心理健康教育是要帮助学生树立心理健康意识，普及心理健康常识，了解心理异常现象，增强学生的心理体验和感受，并初步掌握一些心理保健常识和心理调节技巧等。根据学各个年龄阶段的发展特点和规律，学校应结合学生实际确立好以下教育重点。

（一）学习心理。包括学生的学习方法指导、思维训练、潜能开发、心理调适、对学习环境的适应等，使学生减轻学习压力、提高学习效率。

（二）建立对他人积极的情感反应，适应各种人际环境，教给学生基本的人际交往技巧等。主要教给学生正确处理好师生、生生及亲子关系等。

（三）自我调适。要引导学生正确认识自我、评价自我、帮助其树立信心，获得积极的自我认同感。要让他们学会调节和控制自己的情绪和意志。

（四）青春期心理。要让学生了解青春期身心发展特征、卫生常识，引导学生正确看待异性交往，培养正确的恋爱观、婚姻观等。

（五）生活和社会适应（包括职业指导）。要培养学生具有主动适应生活和社会的各种变化的能力，提高抗挫折的心态和能力，在各种意外环境下学生能够自我保护。同时要加强对学生的职业指导，增强对预期生活方式或社会环境的适应能力。

心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育工作，除应遵循学生身心发展的`特点和规律外，还必须遵循以下基本原则：

1、目标性原则。学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生的优良心理品质，提高学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。围绕这些目标，学校心理健康教育的内容主要有人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练、潜能开发等。

**中学心理健康计划方案篇八**

以区教委《关于加强中小学心理健康教育工作的意见》为指导，加强对全体学生的心理健康教育，培养适应社会主义现代化建设需要的德、智、体、美、劳全面发展的“四有”新人。针对在校中学生大多独生子女，缺乏独立生活能力，缺乏独立生活能力，缺乏坚强意志品质，缺乏团结协作精神，缺乏承受挫折能力的特点，通过开展心理健康教育。培养学生正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，具有健全的人格和良好的个性心理品质。

二、主要任务

1.培养学生具有健全的人格和良好的个性心理品质，具有自我调控能力。

2.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。

3.对有严重心理疾病的学生，转送到有关部门进行治疗。

三、工作安排

1. 加强心理健康教育的组织管理，校长挂帅，德育主任具体负责实施，建立以班主任和共青团、少先队干部及政治课教师为主体，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《关于加强中小学心理健康教育工作意见》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。每学期期末开展一次专题研究。

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，每学期五课时，做到有计划，有教案。

8. 继续与心理教研室联系，发现有严重疾患者，送去咨询。

9. 追踪调查在校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。

四、特别提示：

1. 没有取得资格证书的教师不得从事心理咨询工作。

2. 开展心理健康教育不是新开设一门课，重在融入学科教学及学校教育活动和班主任工作中。

3. 开展心理健康教育做到三个避免：避免学科化倾向，避免医疗化倾向、避免少数化倾向。

**中学心理健康计划方案篇九**

1、要将学校心理健康教育工作纳入班级工作计划。

2、要有专项经费、有专人负责，成立心理健康教育中心组，并配备一定比例的专（兼）职心理健康教育教师。

3、要有课时计划（含必修课、选修课、活动课、班、团队会活动等）。

4、设有心理咨询室及相关设施，并建立学生心理档案，坚持开展心理辅导工作。

5、对专（兼）职心理健康教育教师、班主任及德育干部等应有系统的培训和进修计划。

6、制定并实施相应的考评方法。

学校充分认识到心理健康教育的重要性和紧迫性，要把学生心理健康教育作为深化教育改革、全面推进素质教育的一项重要工作来抓。要把心理健康教育工作纳入德育工作体系，要把心理健康教育做为增强德育实效性和针对性的重要突破口。

学校根据本校实际情况，积极开展调查研究，制定符合本校的发展规划和健全心理健康教育工作网络，成立心理健康教育中心组，研讨、指导学校心理健康教育，做到有分管领导，有专兼职辅导教师。

在中小学生中开展心理健康教育是要帮助学生树立心理健康意识，普及心理健康常识，了解心理异常现象，增强学生的心理体验和感受，并初步掌握一些心理保健常识和心理调节技巧等。根据学各个年龄阶段的发展特点和规律，学校应结合学生实际确立好以下教育重点。

（一）学习心理。包括学生的学习方法指导、思维训练、潜能开发、心理调适、对学习环境的适应等，使学生减轻学习压力、提高学习效率。

（二）建立对他人积极的情感反应，适应各种人际环境，教给学生基本的人际交往技巧等。主要教给学生正确处理好师生、生生及亲子关系等。

（三）自我调适。要引导学生正确认识自我、评价自我、帮助其树立信心，获得积极的自我认同感。要让他们学会调节和控制自己的情绪和意志。

（四）青春期心理。要让学生了解青春期身心发展特征、卫生常识，引导学生正确看待异性jiao往，培养正确的恋爱观、婚姻观等。

（五）生活和社会适应（包括职业指导）。要培养学生具有主动适应生活和社会的各种变化的能力，提高抗挫折的心态和能力，在各种意外环境下学生能够自我保护。同时要加强对学生的职业指导，增强对预期生活方式或社会环境的适应能力。

心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育工作，除应遵循学生身心发展的特点和规律外，还必须遵循以下基本原则：

1、目标性原则。学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生的优良心理品质，提高学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。围绕这些目标，学校心理健康教育的内容主要有人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练、潜能开发等。

2、现实性原则。由于目前大多数学校都缺乏从事心理健康教育的教师，因此，要根据本校的实际情况、教师教育的实际能力、学生发展的实际水平和需要，有针对性地选择适合本校心理健康教育的内容。

3、发展性原则。心理健康教育是面向全体学生，促进学生身心全面发展的教育。它不仅是针对个别有心理障碍、心理疾病的学生进行矫治，更是面向广大健康学生，采取科学有效的手段促进每个学生人格健全发展，努力提高他们的心理素质的教育。对于个别有心理疾病的学生要以发展的眼光看待，帮助他们积极治疗。

4、差异性原则。心理健康教育要特别注意个性教育，要在尊重每个学生个性心理发展的基础上，了解和把握不同学生的心理状态。从他们的社会关系、家庭背景、兴趣爱好、智力水平、生理发育等多方面、多角度地了解学生的内心特点，通过个别咨询与辅导提高教育效果。

5、主动性原则。心理健康教育要采取积极主动的方式，把它做为一种预防性教育，而不是一种补救式教育。要以学生为主体，帮助他们在日常学习生活中，保持积极向上的情绪和朝气蓬勃的精神气质，排解厌学、自卑、恐惧、焦虑等消极情绪和困惑，真正做到防微杜渐。

6、活动性原则。根据实践性与应用性的要求，在确定学校心理健康教育的内容时，应突出以活动为主的特点，把心理健康教育的内容渗透在灵活多样、富有情趣的活动中，发挥活动的优势，注意活动过程的教育作用。在学校心理健康教育的内容中，应创造性地设计各种丰富多彩的活动，如角色扮演、绘画、想像、辨论、演讲、表演等，让学生在活动中、在参与中、在亲身体验中获得成长与发展。

7、全程性原则。心理健康教育要渗透到学校整体工作中去，要渗透到教育教学的全过程中。广大教职员工要成为教书育人、育人健心的榜样，每一位教师都应成为心理健康教育的工作者，随时随地、自觉地在日常工作中加强对学生的心理健康教育，并同学科教学、各项活动、班主任工作等有机结合，努力营造浓厚的心理健康教育氛围。

（一）继续加强心理健康教育的宣传和动员工作，让广大教育工作者达成共识，成为日常工作中的自觉行动。学校组织心理辅导老师认真学习中央和教育部有关加强心理健康教育精神，积极学习全国各地开展心理健康教育的典型经验，积极开展对本校的调查研究，制定计划，重点推进，分层实施。在各校的素质教育方案、德育工作计划中，必须强化心理健康教育的内容，保证心理健康教育工作有计划、有培训、有课程、有活动、有检查、有评语。

（二）心理健康教育应渗透到学校教育中的方方面面，在学科教学、班主任工作、班（团队）会活动中，都应注重对学生健康心理的引导和培养，充分实现“全面渗透、全程开展、全员参与”这是心理健康教育的根本途径。

（三）充分发挥课堂教学主渠道的作用。各科教学要有意识地渗透心理健康教育知识，让学生学会学习，热爱学习，掌握科学的学习方法。

（四）大力开展心理健康教育活动课。学校开设心理健康教育活动课，把开设心理健康教育活动课作为开展心理健康教育工作的切入口，每两周上一节，利用综合实践活动课、班（团队）会活动课进行；也可结合选修课进行，把传授心理知识富于活动之中，在活动中注重指导学生解决成长中所遇到的较为普遍性的问题，增强学生适应生活的能力，做到心理认识与行为指导同步，切忌上成心理学知识的讲授课。

（五）科学开展咨询和辅导，提高教育的针对性。对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生要及时进行耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。同时，学校要根据一个时期学生普遍存在的心理问题或倾向，开展团体心理辅导。建设和完善心理辅导室，心理辅导老师都能利用心理信箱、心理热线、心理辅导室，定期开展心理辅导，有完整的心理辅导记录。

（六）努力建立学校与社会、家庭密切沟通的渠道。对学生进行心理健康教育是学校、家庭和社会的\'共同责任，要充分利用村、社区资源和家长学校，通过各种形式对家长进行心理健康教育基本知识的普及，发挥家长的作用，共同形成心理健康教育的合力。同时，学校要会同有关部门，积极净化学校周边及社会环境，创造有利于学生健康成长的良好社会环境。

1、继续深入开好心理健康教育课程，提高课堂心理教育效果。

本学年将原来由班主任作教的班级心理健康课变为政教处、教科室与班主任相结合进行教学，心理辅导教师每人担任一个年级的心理健康辅导课。

2、在学生和教师中发动心理健康志愿者，共同关注学生心理健康问题。

本学年我们打算在教师和学生中招募一批心理健康志愿者，扩大学校中关注心理健康的人群，便于随时把握学生及教师的心理健康动向，对师生中存在的心理健康问题或不良倾向进行及时了解，及时疏导，及时解决。志愿者的主要职责是发现身边的心理健康问题和有心理健康问题倾向的学生，并与心理健康咨询教师取得联系，及时解除学生的心理健康隐患。

3、充分发挥心理咨询室作用，做好学生的个别心理咨询工作。

我校的心理咨询室只能设在教学五楼上，要做到以下几点：

1、发挥舆论导向的作用，让学生认识到心理咨询是教师对学生的真情关怀。

2、扩大咨询范围，将问题具体化，一般化。让学生感到心理咨询室是帮助学生解决问题的地方，而不是单纯看心理疾病的地方，减轻学生的心理负担。

3、充分发挥心理健康志愿者的作用，将有问题或困难的伙伴引领到咨询室，提高咨询室的使用率。

4、利用学生室内活动较少的午饭和午休时间开放。

5、咨询教师要做好辅导记录，并根据学生的具体情况做好与家长、老师、同学等的沟通，使之最大限度地发挥其功效。

6、发挥“丁老师信箱”的作用，随时解决学生生活中的困惑和问题。

4、加强队伍建设，提高教师的心育意识。

1、利用周五的学习培训时间，定期进行心理健康教育校本培训，每月至少一次。

2、鼓励教师参加各组织的相关培训，大力支持领导干部及教师参加各级各类、各种样式的心理健康培训，并做好学习的传帮带作用。

5、进一步完善学生心理健康档案，提高心理健康教育的目标性。

在原基础上，档案由班主任老师负责填写，定期更新。如发现严重问题及时与学校领导和心理咨询教师联系。

6、针对学生家长进行家庭心理健康辅导。

学校心理健康教育要取得好的效果，就必须做好家庭生活的心理健康教育工作。利用家长学校、家长会等经常宣传有关心理健康知识，加深家长对孩子心理健康的了解，使他们掌握青少年心理发展的规律，促进与子女的情感交流，促进家庭内部良好氛围形成。

7、营造良好的校园心理氛围，是拓展学校心理健康范围的重要途径

第一、通过校广播、校园电视、宣传栏、黑板报等做好心理健康教育的宣传工作，传播心理健康知识，加深学生对心理健康的了解。

第二、通过教师健康向上的心理品质营造良好的群体氛围，形成良好的人际关系，使学生在和谐向上的校园文化中，耳濡目染，潜移默化中陶冶心理品质。

**中学心理健康计划方案篇十**

坪坝镇中学心理健康教育工作计划

加强中小学心理健康教育，是针对当前中小学生存在的心理素质方面的弱点，进一步进步其心理素质水平，实施素质教育的现实需要，也是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，在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，个性心理品质对人的健康成长和事业的成功起着重要作用。当代青少年具有众多的优良个性品质，同时也确实存在一部分学生心理素质不高的题目，个别人的心理题目还比较严重。

随着中小学阶段独生子女群体的日益扩大，以及社会经济的发展，心理健康教育题目成为一个需要普遍重视的题目。《中共中心国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“针对新形势下青少年景长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”

一、学校的心理健康教育应达到以下标准。

1、要将学校心理健康教育工作纳进班级工作计划。

2、要有专项经费、有专人负责，成立心理健康教育中心组，并配备一定比例的专(兼)职心理健康教育教师。

3、要有课时计划(含必修课、选修课、活动课、班、团队会活动等)。

4、设有心理辅导室及相关设施，并建立学生心理档案，坚持开展心理辅导工作。

5、对专(兼)职心理健康教育教师、班主任及德育干部等应有系统的培训和进修计划。

6、制定并实施相应的考评方法。

二、心理健康教育的组织领导

学校充分熟悉到心理健康教育的重要性和紧迫性，要把学生心理健康教育作为深化教育改革、全面推进素质教育的一项重要工作来抓。要把心理健康教育工作纳进德育工作体系，要把心理健康教育做为增强德育实效性和针对性的重要突破口。

学校根据本校实际情况，积极开展调查研究，制定符合本校的`发展规划和健全心理教育工作网络，成立心理健康教育中心组，研讨、指导学校心理健康教育，做到有分管领导，有专兼职教研职员。

三、心理健康教育的内容及基本原则

在中小学生中开展心理健康教育是要帮助学生树立心理健康意识，普及心理健康常识，了解心理异常现象，增强学生的心理体验和感受，并初步把握一些心理保健常识和心理调节技巧等。根据学各个年龄阶段的发展特点和规律，学校应结合学生实际确立好以下教育重点。

(一)学习心理。包括学生的学习方法指导、思维练习、潜能开发、心理调适、对学习环境的适应等，使学生减轻学习压力、进步学习效率。

(二)建立对他人积极的情感反应，适应各种人际环境，教给学生基本的人际交往技巧等。主要教给学生正确处理好师生、生生及亲子关系等。

(三)自我调适。要引导学生正确熟悉自我、评价自我、帮助其树立信心，获得积极的自我认同感。要让他们学会调节和控制自己的情绪和意志。

(四)青春期心理。要让学生了解青春期身心发展特征、卫生常识，引导学生正确看待异(被和谐)往，培养正确的恋爱观、婚姻观等。

(五)生活和社会适应(包括职业指导)。要培养学生具有主动适应生活和社会的各种变化的能力，进步抗挫折的心态和能力，在各种意外环境下学生能够自我保护。同时要加强对学生的职业指导，增强对预期生活方式或社会环境的适应能力。

心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育工作，除应遵循学生身心发展的特点和规律外，还必须遵循以下基本原则：

1、目标性原则。学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，进步学生的基本素质，培养学生的优良心理品质，进步学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。围绕这些目标，学校心理健康教育的内容主要有人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感练习、意志力的培养、自我觉察与熟悉、生存练习、潜能开发等。

2、现实性原则。由于目前大多数学校都缺乏从事心理健康教育的教师，因此，要根据本校的实际情况、教师教育的实际能力、学生发展的实际水平和需要，有针对性地选择适合本校心理健康教育的内容。

3、发展性原则。心理健康教育是面向全体学生，促进学生身心全面发展的教育。它不仅是针对个别有心理障碍、心理疾病的学生进行矫治，更是面向广大健康学生，采取科学有效的手段促进每个学生人格健全发展，努力进步他们的心理素质的教育。对于个别有心理疾病的学生要以发展的眼光看待，帮助他们积极治疗。

4、差异性原则。心理健康教育要特别留意个性教育，要在尊重每个学生个性心理发展的基础上，了解和把握不同学生的心理状态。从他们的社会关系、家庭背景、爱好爱好、智力水平、生理发育等多方面、多角度地了解学生的内心特点，通过个别咨询与辅导进步教育效果。

5、主动性原则。心理健康教育要采取积极主动的方式，把它做为一种预防性教育，而不是一种补救式教育。要以学生为主体，帮助他们在日常学习生活中，保持积极向上的情绪和朝气蓬勃的精神气质，排解厌学、自卑、恐惧、焦虑等消极情绪和困惑，真正做到防微杜渐。

6、活动性原则。根据实践性与应用性的要求，在确定学校心理健康教育的内容时，应突出以活动为主的特点，把心理健康教育的内容渗透在灵活多样、富有情趣的活动中，发挥活动的上风，留意活动过程的教育作用。在学校心理健康教育的内容中，应创造性地设计各种丰富多彩的活动，如角色扮演、绘画、想像、辨论、演讲、表演等，让学生在活动中、在参与中、在亲身体验中获得成长与发展。

7、全程性原则。心理健康教育要渗透到学校整体工作中往，要渗透到教育教学的全过程中。广大教职员工要成为教书育人、育人健心的榜样，每一位教师都应成为心理健康教育的工作者，随时随地、自觉地在日常工作中加强对学生的心理健康教育，并同学科教学、各项活动、班主任工作等有机结合，努力营造浓厚的心理健康教育氛围。

四、实施心理健康教育的途径和措施

(一)继续加强心理健康教育的宣传和动员工作，让广大教育工作者达成共叫，成为日常工作中的自觉行动。学校组织心理辅导老师认真学习中心和教育部有关加强心理健康教育精神，积极学习全国各地开展心理健康教育的典型经验，积极开展对本校的调查研究，制定计划，重点推进，分层实施。在各校的素质教育方案、德育工作计划中，必须强化心理健康教育的内容，保证心理健康教育工作有计划、有培训、有课程、有活动、有检查、有评语。

(二)心理健康教育应渗透到学校教育中的方方面面，在学科教学、班主任工作、班(团队)会活动中，都应注重对学生健康心理的引导和培养，充分实现“全面渗透、全程开展、全员参与”这是心理健康教育的根本途径。

(三)充分发挥课堂教学主渠道的作用。各科教学要有意识地渗透心理健康教育知识，让学生学会学习，热爱学习，把握科学的学习方法。

(四)大力开展心理健康教育活动课。学校开设心理健康教育活动课，把开设心理健康教育活动课作为开展心理健康教育工作的切进口，每两周上一节，利用综合实践活动课、班(团队)会活动课进行；也可结合选修课进行，把传授心理知识富于活动之中，在活动中注重指导学生解决成长中所碰到的较为普遍性的题目，增强学生适应生活的能力，做到心理熟悉与行为指导同步，切忌上成心理学知识的讲授课。

(五)科学开展咨询和辅导，进步教育的针对性。对个别存在心理题目或出现心理障碍的学生要及时进行耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。同时，学校要根据一个时期学生普遍存在的心理题目或倾向，开展团体心理辅导。建设和完善心理辅导室，心理辅导老师都能利专心理信箱、心理热线、心理辅导室，定期开展心理辅导，有完整的心理辅导记录。

(六)努力建立学校与社会、家庭密切沟通的渠道。对学生进行心理健康教育是学校、家庭和社会的共同责任，要充分利用村、社区资源和家长学校，通过各种形式对家上进行心理健康教育基本知识的普及，发挥家长的作用，共同形成心理健康教育的协力。同时，学校要会同有关部分，积极净化学校周边及社会环境，创造有利于学生健康成长的良好社会环境。

五、实施心理健康教育的主要措施

1、继续深进开好心理健康教育课程，进步课堂心理教育效果

本学年将原来由班主任作教的班级心理健康课变为政教处、教科室与班主任相结合进行教学，心理辅导教师每人担任一个年级的心理健康辅导课。

2、在学生和教师中发动心理健康志愿者，共同关注学生心理健康题目

本学年我们打算在教师和学生中招募一批心理健康志愿者，扩大学校中关注心理健康的人群，便于随时把握学生及教师的心理健康动向，对师生中存在的心理健康题目或不良倾向进行及时了解，及时疏导，及时解决。志愿者的主要职责是发现身边的心理健康题目和有心理健康题目倾向的学生，并与心理健康咨询教师取得联系，及时解除学生的心理健康隐患。

3、充分发挥心理咨询室作用，做好学生的个别心理咨询工作

我校的心理咨询室只能设在教学五楼上，要做到以下几点：

1、发挥(被和谐)导向的作用，让学生熟悉到心理咨询是教师对学生的真情关怀。

2、扩大咨询范围，将题目具体化，一般化。让学生感到心理咨询室是帮助学生解决题目的地方，而不是单纯看心理疾病的地方，减轻学生的心理负担。

3、充分发挥心理健康志愿者的作用，将有题目或困难的伙伴引领到咨询室，进步咨询室的使用率。

4、利用学生室内活动较少的午饭和午休时间开放。

5、咨询教师要做好辅导记录，并根据学生的具体情况做好与家长、老师、同学等的沟通，使之最大限度地发挥其功效。

6、发挥“丁老师信箱”的作用，随时解决学生生活中的困惑和题目。

4、加强队伍建设，进步教师的心育意识

1、利用周五的学习培训时间，定期进行心理健康教育校本培训，每月至少一次。

**中学心理健康计划方案篇十一**

指导思想：

以教育部《加强中小学心理健康教育若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》。进一步发挥心理健康教育在全面推进素质教育、实现教育现代化进程中的作用，推动全校师生心理素质的提高。

二、工作重点：

1.加强学习，提高认识。

进一步学习教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》及《中小学心理健康教育指导纲要》。充分认识心理健康教育是根据中小学生生理、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的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是实现《面向21世纪教育振兴行动计划》，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。

2.开展多种形式的心理健康教育

心理健康教育是一项长期的工作，在加强学习有关专业知识的基础上，根据我校实际，以全国十五规划课题——“《学习动机的激发与培养》”为龙头，带领全体老师在课堂教学中进行探索。同时规范心理健康教育的组织机构建设，由校长室总负责，五条线抓落实，开展多种形式的心理健康教育。具体工作如下：

（1）思品教研组：抓住心理健康教育的主渠道——思想品德课，探索“心理流通式”的思想品德课课堂教学模式。每月开展一次群体辅导活动。

（2）大队部：设立知心姐姐信箱，帮助学生解决一些实际问题。

（3）心理咨询室：对个别存在心理障碍的学生，由德育处负责进行心理疏导。

3.增强心理健康教育实效性。

（1）采取走出去请进来的方法，邀请有关专家来校作专题讲座，不断提高全体教职员工的心理健康教育的基本理论知识。

（2）全员参与，进行“小学德育功能研究”的课题研究，鼓励老师积极投入到心理健康教育的理论学习和实践探究，以科研促教育。

（3）进行教学观摩，组织全校性的心理健康教育辅导活动研讨。

（4）积极参加“市心理健康教育课题研究协作组”的活动，积极实践，总结经验，参与研讨，认真学习，不断提高。

**中学心理健康计划方案篇十二**

为了更好地促进中学生健康成长，推进素质教育，本学期我校心理健康教育工作计划如下：

针对当代初中生身心特点，围绕以学生发展为本的教育宗旨，提高中学生的心理素质，加强学生的心理健康教育，我校将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。力争在工作中不断完善我校的心理健康教育体系。

1、大力宣传和普及心理健康教育。开展宣传工作，让广大师生、家长认识到心理健康的重要性及心理健康教育的重要意义。

2、坚持以人为本，根据初中生的心理特点及发展规律，开展丰富多彩的活动，提高我校学生的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

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、建设学校心理辅导工作队伍

学校心理健康教育是所有教师的责任，学校要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。

通过班主任会议，定期学习心理健康方面的知识，全面提高班主任队伍的心理健康教育水平，通过日常的思想教育工作、主题队会等，将心理健康教育渗透在其中，全面培养学生健康的心理品质。

本学期，我校将继续完善德育导师制的工作，每位老师担任1到3位同学的德育导师，每周至少与每一位同学开展一次谈心活动。老师引导学生敞开心扉，学生把内心的困惑向导师诉说，使心理辅导更具有针对性、实效性，德育导师真正成为学生的“知心朋友”。

2、开展心理健康教育

（1）开展心理讲座与辅导。由心理教师不定期为各年级学生进行团体辅导、讲座。同时，各班主任要班内进行心理健康主题的班会，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）完善心理咨询室。继续发挥“心语小屋”的作用，完善“小屋”的配备，使其更专业、温馨。心理咨询室由专任教师负责，固定的开放时间，固定的场所，接受以学生个体或小组为对象的咨询。

（3）发挥“心语信箱”的作用。“信箱”使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。同时，也可利用网络（电子邮件）和每周一次的周记向咨询老师或班主任反映自己的困惑和问题，使学生的问题得到及时的解决。

（4）利用学校宣传阵地。利用国旗下讲话、校园中的橱窗、教室中的黑板报以及校园广播台在生中宣传心理健康的重要性以及心理健康知识，端正学生对心理健康教育的认识。

（5）发挥学生会的力量。学生会由学校经过选拔和培训过的优秀学生组成，他们有着较强的责任心和使命感。我们要充分调动学生会的力量，帮助同学，助人自助，同时也帮助自己。

（6）加强学科渗透。每一位老师都承担起心理健康教育的责任，在自己所教的学科中适当渗透心理健康知识。

3、加强家校互动。让家长充分认识心理健康教育的重要性。在各年级的家长学校中把心理健康教育作为重要的内容，举办专题讲座，开展亲子活动。让家长知道，良好的心理品质是一个人成功的关键，让家长改变观念，正确认识心理问题，从而达到对子女行为的关注。

**中学心理健康计划方案篇十三**

为了进一步贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的指示精神，结合学校工作实际，以务实创新的态度，高效稳步推进我校心理健康教育工作全方位渗透到学校各项教育教学活动之中，制定如下计划。

坚持以人为本，育心为先的原则，遵循学生的生理、心理发展规律，运用心理教育的理论和方法，在学校的全程教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到“培养学生良好心理素质、维护学生心理健康”的目标。

心理健康教育的目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生全面、健康发展。

学校心理健康教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，人格健全、具有创新精神的一代新人。

主要内容包括：帮助七年级学生尽快适应环境、人际关系和学习；

帮助八年级学生发展其学习能力，改善学习方法，改善成绩“两极分化”现象；

九年级学生的对挫折的耐受能力，消除压力源，缓解中考压力。

（一）更新心理健康教育工作体制

积极开展心理健康教育的教师培训，通过国培—省市培训—自主研修等方式培训提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专、兼职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作体制。

（二）心理健康教育全面渗透于学校教育教学工作之中

1、心理健康教育与学科教学有机渗透

1）开展学习辅导，促进学生的学习兴趣。

通过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

2）创设良好的课堂心理环境，使学生乐学会学

在课堂中，教师努力创造一种和谐、民主、平等、轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性，让兴趣引导学习。在这样的氛围中学生健康愉快的情绪得以保持，自主性得到发展，合作精神、创新精神得到培养。

3）利用教材与课堂，塑造学生完美人格

教材的编写和制定都蕴含着不少心理健康教育的因素。教师要充分地有意识地运用教材本身的魅力作用，有机地运用它去塑造学生健全人格。

2、开设心理健康活动课或专题讲座：本期根据不同年级反映出的突出心理问题举办心理讲座。普及心理健康科学知识，帮助学生掌握心理保健知识，促进身心全面健康的发展。

3、开放心理辅导室，进行个别的辅导。由心理健康教师进行定期辅导。对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解学生心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治。

（三）心理健康教育与家庭教育结合

家庭教育是学校教育的一个不可忽视的部分。但是家庭教育中，一些家长单纯地重视孩子的需求而忽视了孩子的心理健康教育。今年通过家长学校对家长进行沟通交流，开展亲子活动等提高家长的家庭教育能力和心理健康教育意识。

（四）创设良好的校园心理环境

在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。学校注重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。通过校广播、电视、书刊、网络等宣传媒介大力宣传心理健康知识，使学生时时刻刻接受着健康的熏陶，学校心理环境谐和、真诚、奋进，孕育了一种健康向上的心理氛围。

九月：1、制定学年心理键康教育学年计划及心理咨询计划；

2、结合入学教育，开展新生入学适应性心理辅导，以改善新生的“三大心理困惑”；

3、让新生了解心理健康教育，树立心理健康意识。

十月：1、重新选拔，合理配置、培养一批心理信息员；

2、分发《学生心理信息反馈单》；

3、根据个性心理问题，有针对性地进行个案辅导。

十一月：1、班级心理辅导，解决学生共性的心理问题；

2、依托国培，结合学校工会工作，进行教师心理健康的维护，提高教师的心理健康水平，提升教师的幸福指数。

十二月：1、利用校园网站，搭建心理健康教育网络平台；

2借助网络平台，进行班主任心理教育的研讨和交流；

元月：1、期末考试前学生心理辅导；

2、档案归类、整理；工作总结、反思；

九——元月：开放心理咨询室，预约并接待来访学生，进行个体心理咨询。

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