# 2024年班级心理工作计划 班级心理委员工作计划(精选13篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-04-21

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！相信许多人会觉得计划很难写？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班级心理委员...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！相信许多人会觉得计划很难写？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**

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二**

2、负责收集本班同学的心理健康信息，对本班同学的心理健康状况定期向班主任、辅导员做汇报。

3、努力学习有关心理知识，积极参加各种心理讲座和心理委员培训，用相关知识帮助同学，用乐观心态引导同学。

5、工作遵循保密原则，维护同学的权益，不得随意泄露同学的隐私。

6、协助心理负责做好班级学生心理普查工作。

7、配合学院大学生心理健康教育与指导中心的工作，积极参加培训、专题学习和交流活动，不断提高自己的工作能力。

8、积极参加各项有关心理健康方面的活动，认真完成大学生心理健康教育与指导中心和心理健康协会安排的有关工作。

10、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。

**班级心理工作计划篇三**

很荣幸成为班级的心理委员、虽然有时候占点时间去学这方面的知识、但为了提高自己和帮助同学觉得很值、很高兴、在我们学校对于心理委员的培训方面做的还是比较不错的、有老师会定期的给我们上课、还记得听了第一节课后我觉得我长见识了、几多欢笑、几多辛酸、几多收获、但无论如何、我始终以认真负责的工作态度、较好地完成了去年的工作、总结起来有以下几个方面：

第一、较好地采用了宿舍长协助心理委员进行班级里同学们心理状况的跟进与了解的工作模式、建立了各位舍长之间相互了解与沟通的机制。

第二、比较密切地和有选择性地与班里一些同学进行沟通了解、及时地了解到班级里一些同学的心理状况、并取得良好的效果。

第三、每月定期地向心理咨询中心的老师汇报班级里的整个集体的心理状况和个别同学存在的心理问题、并向老师请教如何处理。

第五、作为心理委员、具有强烈的责任感、每次都按时参加学校举行的心理委员培训、及时了解一些心理方面的知识、以及学校在这些方面的措施和政策、并且通过培训活动还与其他班级的心理委员交流与学习。

总体来说、上一学年的工作比较顺利的完成了、各项活动的开展也比较成功、但与学校的要求相比、我自身在工作当中还存在着一些不足和缺陷有待提高、如下：

第一、没有充分和每一个同学进行沟通。

第二、同学们跟我反映的问题、有一些没有得到实质性地解决、有一些工作计划、由于某些原因、也没有得到实施。

第三、在与各个舍长之间的沟通方面、还存在着一些不足之处、没有做到定期地开舍长会、征求他们的意见。

第四、经过与其他班级的心理委员的交流、我发现我班的关于心理健康方面的活动举办的还不够、缺少一些以“心理健康”为主题的班会、因为这是一种寓教于乐的形式、同学们可以自由的发言、气氛也会十分轻松、有助于增强同学们的自信心、同时还可以促进同学们之间的团结。

除以上外、我与老师的交流是不够、人文关怀还有待提高、自己感觉工作上有时会慌乱、不够有序、说明我的经验还不足、要向其他人请教、不过经过一学年的工作历练、以及各位同学的积极配合、对于心理委员的主要职责和工作、我已经十分了解、感谢各位同学对我的信任、许多人认为这一职务无足轻重、不必太负责认真、我认为这是错误的想法、一个人只有拥有健康的心理、才能正确的对待每一件事情、才能把每一件事情做好、因此、我们每个人都要认真看待这一工作。

在接下来的学期、工作中必然免不了有些挫折和缺陷、但我会尽力做好每一件事情、不断完善自己、因为同学们选的是一份信任！

**班级心理工作计划篇四**

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，扎实开展我校心理健康教育，为学生健康成长创造良好社会环境。建立一支具备辅导能力，能走进学生心灵，能被学生认同的心理辅导教师骨干队伍。建立和完善学校心理咨询室工作制度与硬件建设；加强研究，推动学科渗透心理健康教育工作，提高教师在教育教学活动中运用心理健康教育知识和技能的能力。关注教师心理健康，促进师生共同成长。

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。

3．做好“心理教师”的培训工作。

4．不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。

5．认真开展心理健康教育的课程活动。

6．充分利用班队会加强对学生的心理健康教育。（每学期最少开设2节以心理健康为内容的主题班队会）

7．创建苏州市合格心理咨询室。

主要工作：

一、加强领导，分工合作。

学校心理健康教育由德育处主抓。各班班主任都是心理健康教育者。正班主任抓好每班个案的辅导，关注特殊学生，经常找这些学生谈心，跟他们进行心理沟通。在班内开展心理团队辅导。副班主任上好隔周一次的心理健康教育课，学校心语小屋由专门老师负责，热情接待来访学生。

二、整合资源，凝聚合力。

1．开设好健康教育课。双周周四的晨会课为健康教育课，具体由各班的副班主任负责。以年级组为单位，老师们组织起来探讨和设计符合各年龄段学生身心特点的方案，并在教学过程中根据本班学生的实际情况，随机应变，采取恰当的教学手段，使健康教育课更贴近学生，从而有效促进学生的身心健康。

2．充分利用课堂教学，扎扎实实推进心理健康教育。

课堂，是师生沟通的一个重要场所。在学科教学中渗透心理健康教育，将是我校实现心理健康教育目标的主渠道。在课堂上，师生之间无时不在进行情感的交流和心灵的沟通。教师要善于挖掘教材中有利于培养学生良好心理素质的因素，通过巧妙的设计，通过组织各种活动，使师生之间达到共鸣和合声，实实在在推进心理健康教育。这样对学生的影响将是长远的。

3．丰富校园文化、通过各种喜闻乐见的活动来推进心理健康教育。

通过开展丰富多彩的校园文化活动，为学生搭建表现才华的舞台，调节学生的身心，释放学生的潜能，并通过各种竞赛，来培养学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都将在潜移默化中培养学生良好的心理素质。

4．利用学校各种设施，推进心理健康教育。

利用好学校的各种现代化设施，通过宣传橱窗、红领巾电视台、国旗下讲话等宣传途径对学生进行心理健康教育，营造良好的心理健康教育环境。

三、多种形式，加强辐射。

1．开放好心理咨询室。为了更好地开展个别学生的.心理辅导咨询工作，学校将继续于每天中午12：00——12：40分开放“心语聊天室”。（周五11：45——12：20）。通过“心语聊天”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，并对有关心理行为问题进行诊断、矫治。如果学生有某种心理问题和困惑，可直接到辅导室找老师谈心交流。

2．每月开设一期“心灵之声”广播，对全校学生进行心理辅导知识讲座。

3．建立学生心理档案。

建立学生心理档案是了解学生、帮助学生的有力保证。

4．组织好团体辅导。针对不同年龄阶段学生的心理特点，我校把学生分成中高、中低二个学段，由四位老师负责进行团队心理辅导。团队辅导老师每月上好一节心理团辅课，每学期在全校上好一次心理团队辅导观摩课。为了给学生充分的接受心理健康团队辅导的机会，考虑到班主任对学生比较了解，平时和学生接触的时间也比较多，因此要求我们全校班主任都在自己班上心理团队辅导课，调动所有可用的资源，使心理团队辅导具有全面性。

5．开展好个案研究。学生个性的差异性、心理问题的多样性决定开展心理健康教育要重视个案分析与研究，做到因材施教。建立咨询记录本和学生的心理个案记载。把学生中出现的心理状况及解决办法及时记录整理，分析了解各个学生的身心发展状况，把准教育脉搏，对学生进行心理疏导。这样跟踪性的辅导，将使个案辅导更具成效。

6．指导家庭进行心理健康教育

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。

四、家校合力，赢得实效。

学生生活的环境主要是家庭和学校。学校在实施心理健康教育过程中起主导作用，但不可忽视家庭因素。据调查，影响孩子心理健康的首要因素是家庭气氛，不同的家庭气氛，对孩子的心理健康会产生不同的影响。如何采取民主型的教养方式，营造和睦、温馨的家庭气氛是家庭教育首要问题。家长是孩子最好的心理医生，学校心理健康教育要赢得实效，必须赢得家长的支持。我们要着力修筑学校与家庭之间沟通的桥梁，开办好家长学校，通过家长学校组织家长学习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，普及心理教育基本知识，共同探讨孩子心理健康问题，交流先进经验与做法，不断提高家长对学生进行心理健康教育的素质。从而形成学校、家庭教育合力。

五、加强科研，总结提高。

1．心理辅导老师要善学、勤学，做好阶段性研究和分析，并在班主任例会中进行交流，帮助他们不断提高认识、开拓思路、更新方法。

2．教师要从实际出发，以我校学生在成长过程中遇到的各种问题和需要为主题，做好个案分析，不断地积累资料，撰写有关的心得体会与论文，以提高心理健康教育工作的实效，并在校内进行推广学习。

二月份：

1．制订本学期心理辅导工作计划。

2．做好健康教育的宣传和氛围建设工作。

3．做好心理健康教师的培训工作。

三月份：

1．心理咨询室开始开放。（每周一至周四中午12：00——12：40，周五11：45——12：20）

2．召开部分学生座谈会，并进行个别心理咨询。

四月份：

1．组织全体老师学习有关心理辅导的知识、方法等。

2．心理团队辅导观摩课。

3．开设“心灵之声”广播。

4.做好苏州市合格心理咨询室验收准备工作。

五月份：

1．班主任心理健康知识培训。

2．开设“心灵之声”广播。

六月份：

1．召开特殊学生会议，并进行个别心理咨询。

2．心理健康辅导教师工作经验交流会。

3．做好学期总结及资料积累和个案分析、心理档案建立工作。

**班级心理工作计划篇五**

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。

心理委员工作计划：

1、我将尽力认真做好学生心理辅导及心理咨询工作，积极配合院系心理部的各项工作。

2、定期开寝室长会议，了解每位同学的心理情况以及思想动态。

3、按时上交心理情况排查表

在就职期间，我会先从自己做起，不断完善自我，克服自身性格上的缺陷，同时也会增加一些关于心理问题的资料(material)的阅读，更多地关注同学们的意见与想法，并主动及时进行适当的沟通，从而更好地为大家服务。我会努力引导大家用最积极平和的心态去面对生活、学习和工作上的问题，希望我所作的一切能使同学们拥有更完满更充实的大学生活。

作为班级的生活委员和心理委员，这让我觉得增加的存在更有意义。作为生活委员和心理委员，在完成自己的本身职责工作之外，同时还要帮助其他班委共同开展活动，毕竟一个班级的发展要靠大家共同的努力。

**班级心理工作计划篇六**

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七**

时间如白驹过隙，度过一个寒假之后。我们协会又迎来了一个崭新的开始。班级心理健康协会在指导老师的亲切关怀和大力支持下，在全体会干的不断努力下，心协逐渐走向成熟，在新的学期里，我们心协的全体会干将继续努力，本学期我们班心理健康教育的工作计划如下：

一、在雷锋月展开公益活动。

我们计划子啊3月份利用周末组织会干和会员从中山二路金三角到中山一路擦公交车站牌，希望通过这次活动让会员们学习雷锋精神同时也体现我们当代大学生不怕苦、不怕累的精神。

二、清明节向烈士致敬。

我们将组织协会里的人员到纪念牌向烈士们鲜花致敬，表示我们对烈士的尊敬并让会员们学习烈士们的精神。

三、四月份参加社团评优活动。

我们协会将整理好我们协会的资料参加社团的评优活动。

四、在心理健康知识活动月开展活动。

首先，我们将在5月份配合院心理老师开展现场心理咨询服务活动，丰富同学们的心理健康知识掌握自我心理调适的基本技能，增强我院学生对心理健康的重视。在学院内形成“人人关注心理健康”的良好氛围。第二，我们还会举办心理健康知识手抄报比赛，在全院内征稿，让所有的同学都可以参加。第三，我们将在5。25与院学生会心育部和心理健康教育指导中心举办“心理情景剧晚会”这个活动和往常一样学院里的每一个系都出一个话剧，同时我们还会邀请外校的兄弟协会来参加晚会并献上他们的一个节目如右医的心理学协会和百职的心理健康协会，同样的我们心协也会出一个节目；第四，我们计划在5月中旬到6月中旬协助学院心理健康教育指导中心向全院各班的心育委员及心协会干、会员举办第六期学生心育干部心理健康知识培训。希望在长达一个月的培训里，让广大同学知道大学生心理问题的防御方法，心理咨询的原则、步骤操作技巧等知识同时也为建设文明安全的校园学习生活环境增添一份雄厚的力量。

五、6月份进行换届选举

6月份我们心协将进行新一轮的部长和会长干事竞选。

六、开展心理沙龙讲座

我们计划每个月开展一次心理沙龙讲座由心协的会员们找些与心理健康相关的主题反映给指导老师再由老师来为我们会员上课。

七、编辑心理健康报

我们计划与与院学生会心育部合作编辑心理健康报，我们将向全院同学征稿，投稿截止日期为每月的20日止。心理健康报会发放到各系，再由各系心育部发放到各班，对呗选上的稿件我们会为作者提供相应的奖项。

以上为本学期心协的工作计划，相信在全体会干的努力下心协一定能越走越远，我们会努力尽职尽责做好本学期工作。

**班级心理工作计划篇八**

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。

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。

1、立下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九**

以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，贯彻落实中共中央国务院《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部关于《中小学心理健康教育指导纲要》等文件精神，加大学生心理健康教育力度，提高学校心理健康教育水平，全面实施素质教育，培养学生健康的心理素质。加强心理健康教育的课堂教学和学校心理咨询室建设与应用为重点，把心理健康教育纳入学校常规教育教学中，有计划、有组织地科学开展心理健康教育，促使学生良好心理素质的形成及综合素质的全面提高。

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。

使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，是夯实德育工作基础，全面实施素质教育，深化教育改革，全面推进宝安教育现代化的需要。

心理健康教育要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。

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，“只有人格才能够影响人格的发展和形成，只有性格才能形成性格”，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。

个别心理咨询是学校里辅导者运用心理学和理论和技术，借助语言、文字等媒介，与辅导对象一对一进行信息交流并建立某种人际关系，帮助辅导对象消除心理障碍，正确认识自我及社会，充分发挥潜能，有效适应环境的过程。

1、个人心理咨询的内容

主要有学习辅导、情绪辅导、交往辅导和职业辅导等。正如一位心理咨询专家所说：“问题不是问题，如何处理问题才是问题”。针对不同年级的学生，辅导的内容应不同，分年级段来进行辅导。

2、建立学生心理档案是了解学生、帮助学生的有力保证

要真正做到让每个学生心理健康和谐发展，各种能力达到状态，潜能得到充分发挥，个性得到张扬，就要求教师要充分了解学生的各项心理特征，只有了解学生的心理特征及其发展变化规律，心理健康教育才能做到有的放矢。心理档案的建立还有助于教师、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。如条件允许可以每年对各年级学生进行依次心理测试，并将测试结果存入档案。

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。许多心理咨询老师在对学生进行心理咨询的过程中发现，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。

1、2月份教师心理健康培训讲座（“问题学生”要“医心”）

2、2月学生心理社团活动《开启心灵的窗户，充实快乐每一天！》

3、4月份校级心理活动课——周瑞——学会合作

4、4月份班团队主题教育活动一年级《学会感恩》，二年级《我成长，我快乐》，三年级《遵循记忆规律，掌握记忆的方法，增强记忆力》，四年级《心存感恩学会施恩》，五年级《爱的奉献》。

5、5月份心理健康教育教研活动《如何提高学生耐挫能力研讨》

6、5月份心理健康活动月——《“沐浴心灵阳光健康快乐成长”》

7、5月心理健康教育家长专题——《从小抓起，加强心理健康教育》

8、6月心理社团同伴辅导培训《心理小游戏———圆球游戏》

9、6月家庭教育指导《父母的爱说出来》

**班级心理工作计划篇十**

本文目录

班级心理健康工作计划

—班级心理健康教育工作计划

心理健康教育在班级管理中具有极其重要的作用，对于培养学生健全的人格，使其成为活泼向上、乐观开朗的小学生，起着非常关键的作用。尤其是对于班级中的学习差生、单亲家庭中缺少关爱的学生，这一作用更为明显的体现出来。下面是我在班级管理中实施心理健康教育的计划：

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。

我班现有37名学生，其中男生21人，女生16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心理障碍或者不适应。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一定的心理健康问题。

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心理障碍的学生，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。

1、学习适应问题，主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等。

2、情绪问题，主要指影响学生正常生活、学习与健康成长的负性情绪问题。

3、常见行为问题，主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、胆怯等。

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。

希望通过本学期的心理辅导，既能提高学生学习的兴趣，养成良好的学习和生活习惯，又能培养学生团结友爱，关心同学，热心助人，知难而上的好品质。

身心疾患，主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应。

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。

希望通过本学期的心理辅导，既能提高学生学习的兴趣，养成良好的学习和生活习惯，又能培养学生团结友爱，关心同学，热心助人，知难而上的好品质。

班级心理健康工作计划（2） |

返回目录

一、 工作思路与方向

1. 正确认识心理健康教育

2. 正确解决大学生常见心理问题

3. 形式灵活多样，真正把心理健康教育开展起来

二、 工作方法和措施

1. 通过不断学习，提高心理健康专业知识和素养

2. 认真组织参加院校的心理健康活动课

3. 定期开设心理健康讲座

4. 充分利用网络上的多媒体素材进行课外宣传

5. 建议同学进行专业心理咨询

6. 多形式开展心理健康教育活动

三、 工作的最终目标

对有心理健康问题的同学，不抛弃，不放弃。

**班级心理工作计划篇十一**

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。

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。

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十二**

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。

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。

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十三**

心理健康教育是学校素质教育的重要内容，是学校德育工作的重要方面。对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，悦纳自我，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，增强发展自我的能力。因此心理健康教育要贯彻在教育教学的全过程，贯彻在学校工作的方方面面。

进一步贯彻落实教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，充分认识心理健康教育对未成年人成长的重要作用，加强对本校心理健康教育工作的组织和管理，面向全体学生，培养其健全的人格和良好的个性心理品质，并助其充分认识和发展心理潜能，促进他们心理素质和其它各方面素质得到发展。

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、学习兴趣、交友方式方法等方面获得充分发展;对少数有心理困扰或的学生，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。

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活和感受学习知识的乐趣;乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度;培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，养成开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主、自动参与活动的能力。

1、全员参与，提高师资心理素质。

心理健康教育的主要途径，应是渗透在学校教育的全过程中，在学科教学、各项教育活动、班主任工作中，都应注重对学生心理健康的教育。为此，我们首先要抓好心理健康教育的两支队伍：一是教师群体，二是班主任队伍。通过学习心理健康教育的有关文件和理论知识，组织外出学习、参观等途径，帮助老师树立新观念，重视心理辅导教育。

2、面向全体，开展心理健康教育。

根据心理健康教育的“主体性、发展性、活动性、协同性”等实施原则，我们的心理健康教育要着力于面向全体学生，着眼于学生的未来发展，通过班级各科教学、班集体建设、班级活动、班级文化建设、班级管理以及整合班级内外、学校内外各种教育，实施心理健康教育。班主任要在本学期内组织二次心理健康团体辅导活动。

3、关注个别，重视心理咨询辅导。

对少数有心理困扰或的学生，给予有关的心理咨询和辅导。班主任和课任教师要关注班内心理上比较特殊的学生，及时进行认真、耐心、科学的心理辅导。辅导者要本着理解、尊重、真诚、同感等原则，协助学生提高其正确认识自我、自我调控、承受挫折、适应环境的能力。

4、结合德育，提高心理健康教育的质量。

心理健康教育与德育工作相结合是学校教育的最佳互补模式。心理健康教育要与思想品德课、健康教育等相关内容有机结合，同时，利用活动课、班队活动等，帮助学生掌握一般的心理知识和方法，培养良好的心理素质。充分利用社区教育资源，建立好学校和家庭、社会心理健康教育的沟通渠道。

心理健康教育领导小组：

组长：孔xx

组员：林xx、xxx

心理咨询教师：

各班主任

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