

# 2023年班级心理健康工作计划及总结 班级心理健康教育工作计划(精选7篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。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。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 班级心理健康工作计划及总结篇一

### (一) 教学任务

- 1、用心研究学情，认真备课、设计好课堂主题活动，为上好课打下基础。
- 2、按照备课上好每一节心理课，提高心理课堂效能，使心理课堂更专业化。
- 3、做好学生心理测量工作，发现问题及时辅导，并建立学生心理健康档案。
- 4、设计好心理复习课，采用灵活有效地复习（展示）方式，提升学生心理品质。
- 5、编好心理健康学科的测试题，促进学生心理健康成长。
- 6、多听同学科及优秀教师的课，青年教师每周不少于2节课，并做好相关记录。
- 7、协助科任教师开展各类心理主题活动（如学习策略、学习兴趣等），促进学生的学业进步。

## （二）教研任务

- 1、开展各种形式的教研活动，统一备课、上课、听课要求。
- 2、做好“心理健康教育与学生学业成绩相关性”课题的研究。
- 3、开展观摩课、自录自评、优质课等公开课的听评课活动，提高每位教师的专业发展。
- 4、做好授课反思，提高授课水平。
- 5、研究心理教育与生本教育、德育教育、学科教育的有机结合，为教育教学提供科学依据。
- 6、促进教师专业培训，提高自身专业技能，承办省市课题及教研活动，突显我校心里特色。

## （三）教育任务

- 1、做好个体咨询值班工作，做好个体咨询记录与案例分析，积累个案材料。
- 2、成立教师心理工作坊，开展教师团体辅导活动，促进教师的身心健康发展。
- 3、在学生中成立阳光心社，指导学生开展系列心理活动。
- 4、协助班主任开展心理主题班会，创设良好的班风班貌，形成和谐的育人环境。
- 5、开展各类心理讲座或沙龙活动，促进师生身心的和谐发展。
- 6、协助家长学校开展家庭教育，构建三位一体的育人体系。

## （一）教师分析：

我校现有专职心理教师5人，其中具有研究生学历4人，本科学历1人。2人具有国家心理咨询师二级证书，2人具有国家心理咨询师三级证书，2人正在学习全国青少年心理辅导员课程。四位研究生具有精深坚实的心理学理论，初学过多种专业技术，发展潜力大。本科学历的教师具有20多年的教学经验和多年的学生专职管理经验，具有解决学生与家长问题的特长。但是由于五位教师都是刚从事心理健康教学，很多方面欠缺很多。

4位青年教师教学经验不足，刚刚适应教学环境于与课堂要求，还不能恰如其分的处理课堂突发事件。他们有基础专业技术，但不精深，还不能娴熟的使用各种技术来处理学生个案咨询，也不能有效地开展工作坊，实施团体心理辅导。一位年长教师虽然教学经验与管理经验丰富，但心理专业技能并不精深，还没有能力承担大型的团体心理辅导。因此所有心理教师本学期最重要的任务就是一方面加大学习力度，提高自身专业技能。另一方面大胆尝试，创新工作，在实践中提升自己。

## （二）学情分析：

每学年的第二学期四个级部的学生各具特点，初一学生已适应校园环境、人际环境及学习环境，本身具有的特点开始显现，如个人意识开始出现、群体意识日益增强、女生青春期发育迅速、自我管理分化等，因此心理教师从行为习惯培养入手，逐步开展对群体意识、青春期、学习兴趣、自我管理的等主题的教育。

初二学生女生已基本完成青春期发育，男生开始青春期的发育，因此带来的一系列变化，值得心理教师注意。青春欲望渐渐萌发、童心玩念依旧旺盛、厌学情绪渐渐滋生、自我管理逐渐变难。基于以上几点，针对初二学生，心理任课教师就要把握住脉搏，对症下药，从青春期教育入手，解决系列问题。

初三学生是青春期问题最突出的时期，最为突显就是叛逆，由此带来的心理问题也比较突出。如针对此种情况，心理教师要如青春欲望更为炙热、自尊反叛更加强烈、思维能力大为提高、理想志向更为远大、厌学情绪更加激化、自我管理更加困难等等，针对以上情况，心理教师就要从青春期性教育入手，开展自我情绪管理、理想志向、学习兴趣等的主题教育。

初四学生面临着初中生活的结束及中考的压力，一方面很多学生升学压力大，憧憬理想的学校，疲于复习。另一方面部分学生彻底失望，急躁、堕落心理滋生。由此带来的心理问题也很显现，思维能力空前提高、理想压力空前增大、理想热情大打折扣、青春欲望稍受冷落、自私叛逆日益强烈、厌学情绪继续激化、自我管理两极分化等等，针对以上情况，专任心理教师就要从解压入手，开展情绪管理、自我解压、学习策略、考前指导等方面进行专题辅导，以提高学生应考能力及抗挫能力，顺利完成中考任务，结束初中生活。

### （三）教材分析：

目前我国针对初中四年制的心理教材还没有编制，现有的教材是三年制，与我们学校实际不符，因此教材只能作为参考和借鉴。

针对这一现象，我们心理教研组全体教师，针对对学情的分析，结合学生实际，自己编制教学内容，教研室通过教研会对各教学点教学内容进行统一协调，各级部都有主备老师，其他老师修改运用。同时心理教研室对授课模式进行了统一，把团体辅导模式引入课堂，课堂流程主要包括热身活动、主题活动（一般为2个）、分享提升、结束四部分，形成我校独特的备课模式，为编制校本课程积累素材。

### （一）狠抓课堂教学，提高教师专业水平与课堂效能。

(二) 落实小课题的研究，形成科学的研究报告。

(三) 加大教师培训学习，提高教师专业技能。

(四) 做好个体咨询、团体辅导活动，为教育教学保驾护航。

(五) 承接省市课题及心理活动，加大对我校心理教育宣传，突显我校心理特色。

(一) 加强常规教学工作的管理，全面提高教师的工作成效。

1、强化心理课堂要求，使之科学化、常态化。

从备课、上课、课堂管理到作业批改、个别学生辅导等，进行研讨、观摩与实践，使常规工作真正落实到实处。新教师多听课、多学习，老教师多听课、多指导，使青年教师逐渐形成自己的教学风格，担当起学校心理健康教育的重任。

2、落实工作计划，加强集体备课，狠抓课堂教学。

开学初召开心理教研室研讨会，认真学习本学期工作计划，对照学校计划，制定自己的工作计划与发展目标。开展集体备课，共同交流学习。注重抓教学质量，严格老师备课上课制度，定期督促老师的备课和上课，活动开展情况。开展听课评课活动，使教师之间互相督促，取长补短，共同提高专业水平。

3、加大教研力度，提升工作效力。

每个教学点每周固定自己的教研活动时间，教研内容主要围绕集体备课、听评课分析、主题活动会诊、教学反思探讨、教学经验交流、教学方法探讨等内容开展。其次根据教研室的任務要求，参与一下活动的开展，如心理小课题探究、心理测试的命题、心理咨询疑难案例研讨、课堂改革、心理健

康宣传等，以推进我校心理健康的快速发展。

加强校内外教学交流。充分发挥专职心理教师的骨干作用，各教学点教师相互出课观摩研讨，提高自身的专业水平。要求每位专职教师每学期至少要上一次公开课。而且要对示范课、研究课和公开课进行听课评议。评议中重点发现不足，提出改进意见。鼓励心理教师多听其他学科的课，取长补短，提升自我。教研室多与外界联系，利用一切机会，让教师走出去，到其他先进学校听课学习，促进每位教师的专业成长。

同时教研室多争取机会，让心理教师参加各种培训，提高自身专业素养与技能，尽快促进我校心理咨询的专业化。

4、强化多媒体和音乐的使用，创设专业氛围，优化课堂教学手段，增加课堂教学容量，激发课堂教学趣味，提高课堂教学效率。鼓励我室教师制作多媒体课件参加校级、省级评比等活动。

## （二）加强课题研究，提高我校心理健康教科研能力

课题研究是促进教师专业成长、提升学校心理健康教育品位的有效途径。为发挥心理健康对教育教学的促进作用，构建和谐育人环境，促进学生个人生命的成长，本学期我们继续对上学期申请的“中学生心理健康水平与其学业成绩的关系研究”课题的研究，紧紧围绕“为了每个人的心灵健康成长”这个中心，加大实验与研究的力度，积极探索切合学校实际、符合学生特点的中小学心理健康教育模式，努力构建良好的学校心理健康教育的运行机制。

## （三）成立心理工作坊，对师生开展个体咨询、团体辅导。

1、根据现有教学点的实际，适当配置相应的咨询材料，利用一切可利用的资源对师生开展个体、团体咨询。

2、成立心理工作坊，开展对教师和学生的心理健康辅导。本学期针对班主任群体举办教师工作坊。针对学生群体举办专题讲座、团体咨询、或小团体咨询。针对家长层面开展教育讲座或团体辅导活动。使广大师生的心理健康起到预防和引导的作用。

3、开展个体咨询。利用中午或下午活动时间针对师生个体困惑或心理问题，实行一对一的心理疏导，解决师生心理障碍，形成和谐人格。安排专兼职心理咨询师实行轮班坐诊制度，安排好个体咨询的时间和要求。

4、承担家长学校心理健康知识传授的培训任务。培训内容为：亲子沟通艺术与策略、青春期心理生理发展的指导、学生学习方法习惯的指导等。

5、建立心理档案室，形成咨询资料归档和保密制度。每次个体或团体辅导，带队老师都必须在咨询结束后，整理好相关资料，形成规范材料，及时入档。每项具体工作都争取做到文本、电子资料的双重积累，为今后的教育评估检查做好准备。积累个案经验，为以后更好的开展工作打下基础。

6、加强与年级组长及班主任的联系，做好学生心理辅导。为了更深入了解我校各年级学生的心理特点及存在的心理困扰，除了我们的课堂外，我们还将以年级心理辅导教师的身份多听取各年级主任的意见和建议，及时了解学生的思想、心理动态，为更好地促进学生健康成长打下基础。同时负责对这个年级的学生进行心理讲座、心理辅导及年级心理主题班会的开展。

7、加强宣传，突显心理特色。每位心理专职教师在承办各种心理辅导活动时，要注意对活动的组织及总结，把汇总的材料发至学校宣传处，加大对心理活动的宣传，突出我校特色。

（四）成立级部心理阳光心社，推动学生社团活动的开展。

在各级部心理教师的指导下，建立级部学生心理社团组织，有针对性的开展心理活动，如问卷调查、心理剧的排练与比赛、心理艺术表达等活动，有益于推广心理健康教育，让每个学生都认识到心理健康的重要性。同时锻炼学生的综合能力，促进其和谐发展。

## 班级心理健康工作计划及总结篇二

为了提高我校学生的心理健康水平，保证学生能够及时解决面临的问题，我校心理健康教育工作以教育部下发的《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，以“尊重学生，服务学生，发展学生”为前提，以提高学生心理素质为目标，从而更好服务学生，促进全体学生心理健康发展，特制定本学期的计划如下：

### 二、学期工作计划安排

#### (一)、领导小组

组长：吴汉刚

副组长：肖秋掌

成员：心理健康咨询教师、各班级班主任

#### (二)、具体实施方案

##### 1、继续做好学生日常的心理咨询与指导工作

(1)、做好学生日常的心理咨询服务工作，每天开放心理咨询室，做好学生的来访接待和咨询工作。对于问题较明显的学生，坚持个案的跟踪，及时与家庭联系。



咨询途径：学生自愿前往咨询(团体咨询为主)、;班主任老师推荐;辅导老师访谈。

(2)、设立心理信箱，进一步了解学生的心理动态和需求。

(3)、定期开设校园广播专栏，对全校学生进行心理辅导知识宣传，以将军山为主阵地。每两个月出一期心理健康知识宣传海报。

2、班主任上好每周四午会课的心理健康教育课。本学期，主要通过书籍和网络来充实心理健康教育的相关知识，结合青春健康教育、人际交往、情感等内容，通过多媒体教学，开设心理辅导讲座，积极为学生提供知识指导和帮助。

3、认真做好心理咨询室来访者的记录工作。对咨询案例的情况做到保密，不随意传播，不给学生带来心理压力。

4、心理辅导教师要认真学习心理健康教育的相关知识，主要通过网络等媒体来充实相关知识，为做好心理咨询工作打下坚实的知识基础。

5、德育活动促进学生身心健康发展。本学期将围绕各个时期的德育重点内容开展各项德育活动，以良好的校园文化氛围陶冶师生的情操，促进师生心理向阳光、健康的方向发展。

6、扩充学校心理健康指导教师队伍。

## **班级心理健康工作计划及总结篇三**

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。

## 一、指导思想

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。

## 二、具体目标：

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。

## 三、主要内容：

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、自动参与活动的的能力。

## 四、工作措施

### 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心理障碍的学生，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。

## 五、健全组织

心理健康教育领导小组：

组长：孔庆宏

组员：林功刚 邹同英 宇丽华

心理咨询教师：

各班主任

## 班级心理健康工作计划及总结篇四

认真贯彻执行教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，培养其良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展 and 素质全面提高，以集中教育和个别咨询辅导为工作基本途径，一手抓教育，一手抓建设，逐步形成富有现代气息及鲜明个性特征的心理健康教育特色，使心理健康教育工作成为我校工作的重要突破口。

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。

调适目标：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。

发展目标: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、以尊重、理解学生为前提。

尊重学生的人格与尊严,尊重每个学生存在的权利,承认他是不同于其他人的独立的个体,承认他与教师、其他人在人格上是平等的。以平等的、民主的态度对待学生。不居高临下训斥学生,也不讽刺羞辱学生,做到“蹲下来与学生谈话”。尊重学生的选择,尊重学生的合理的需要。

2、面向全体学生。在确定心理教育的内容时,在设计心理辅导活动时,要考虑大多数学生的共同需要与普遍存在的问题,要创造条件让尽可能多的学生参与,特别要给那些内向、害羞、表达能力差、不被人瞩目的学生提供教育与表现的机会。

### 3、学生主体性原则。

学生既是心理健康教育的客体,也是心理健康教育的重要主体。心理健康教育的基本功能是促进学生自觉主动地成长与发展,如果学生缺乏主动性与接受教育的动机,我们强行实施的教育必定由于学生的抗拒与冷漠而没有效果。同时,心理教育追求的最高目标是“助人自助”,只有让学生成为这一教育过程的主体是,才可能实现这一目标。因此,在工作中,要以学生的实际需要为出发点,鼓励学生“唱主角”。

4、预防矫治与发展养成相结合。实施心理健康教育不仅要矫治学生不适应行为,消除或减轻少数学生的心理困惑与心理障碍。

## 内容要求

### 1、学习心理与智能发展指导。

(1) 帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

(2) 引导学生形成强烈持久的学习动机。

(3) 引导学生养成良好的学习习惯。

(4) 学习策略的辅导。阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。

(5) 特殊时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。

## 2、情绪、情感、情操教育。

(1) 认识情绪的丰富多样性与易变性。学会认识自己与他人的情绪。

(2) 掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3) 学会保持积极心境的方法。

## 3、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。

## 4、自我意识、人际交往及性教育。

(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。

5、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。

具体措施：

本学期由于课时计划的调整，心理健康教育不能靠心理健康课去实施，必须全方位多角度的对学生进行心育，具体从以下几方面着手工作。

## 班级心理健康工作计划及总结篇五

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》

## 班级心理健康工作计划及总结篇六

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，把枯燥的培训趣味化，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。

## 班级心理健康工作计划及总结篇七

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。