

# 最新心理咨询工作计划内容(大全5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？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。

## 心理咨询工作计划内容篇一

### 1、专业理论培训：

(1)邀请省内外专家做培训讲座；组织成员学习心理辅导专业领域前沿成果。

(2)继续开展“好书漂流”活动，研读心理教育类论著，本并做好读书笔记，组织专门的读书交流活动。

2、继续进行心理健康教育课程操作培训：通过课堂、活动的观摩、研讨、示范等，提高工作室成员的课堂活动设计与操作能力。

3、心理咨询或个别心理辅导技能培训：通过个案分析研讨、模拟操作、过程演示、工作督导等方式，使工作室成员具体有效的指导或训练。

4、教科研工作能力培训：通过课题研究培训，让工作室成员能更好地进行课题研究与管理，获取研究经验，提高写作能力，积累科研成果。

5、组织成员参加省内外专业学术研讨和参观考察活动，以开阔视野，取长补短。

二、在推进或普及心理健康教育方面，本工作室将重点

做好以下工作：

- 1、组织开展全市性的心理健康教育论坛活动。
- 2、设计、开展中小学生学习心理健康教育特色活动，并吸引更多学校参与或组织观摩、交流。
- 3、通过课堂评优活动吸引更多热心教师参与心理健康教育工作。
- 4、参与相关部门的教师心理培训工作，积极参与心理教育环境的营造。
- 5、参与、协助教育主管部门做好“中小学心理健康合格学校”评估工作，为强力推进我市心理健康教育出力。

201x年上半年，成员完成自我和自我成长研究报告，并对自己的研究项目或课题做深入研究(工作室将在8月份组织集体研究活动)。

着力开始高中生心理健康教育课程的研发工作，力争本年内出成果。

布置论文撰写任务，通过评议帮助成员提高论文质量要求，争取有更多的成员在省级以上刊物发表论文。

四、201x年拟开展的特色活动：

- 1、开展富有实效、新颖而有吸引力的“心理辅导个案研讨”活动和“心理助人者沙龙”活动，让更多的教师参与并在心理教育、咨询或学生教育方面有收获。
- 2、每个成员选择家庭或学校教育的热点专题，通过研究形成一个特色讲座并达到能熟练演讲，争取在年初将讲座菜单发

布到网上，并无偿为需要的学校提供讲座服务。

3、“送服务到学校”活动：组织团队到相关学校开展现场咨询、家长培训、学生心理团体辅导等活动。

## 心理咨询工作计划内容篇二

### 下半年工作计划

一、强化学习、提高素质。今年以来，为提高婚姻登记处人员素质，组织全体工作人员认真学习《婚姻法》、《婚姻登记条例》，在实际工作中组织登记员通过案例分析、互相探讨等形式开展学习，让婚姻登记员熟悉婚姻法律、法规以及其他相关政策，做到将各种法律法规融会贯通，很好地运用到实际工作中，从而提高了登记员依法办证的办事效率和服务质量。

二、执行政策、毫不动摇。我婚姻登记处依法为民，做到既严格执行婚姻登记的政策法规，又让人民满意。为此，全体员工牢固树立为民服务的思想，严把婚姻登记质量关，截止目前，婚姻登记处共办理结婚登记1910对，离婚登记340对，补领结（离）婚231对，出具无婚姻登记记录证明1080份，登记合格率为100%。

三、管理规范、优化服务。我婚姻登记处为改变登记大厅环境落后，设施不完备的现状，在局党委的正确领导和部署下，搬迁至农业大厦新建设的婚姻登记大厅，达到结婚、离婚场地分离化；档案室管理规范；离婚调解室温馨化；工作人员服装统一化；办公硬件设施自动化。

四、档案完善、数据录入。因早期婚姻登记档案为纸质版，不利于长期保存和有效查找，我婚姻登记处通过全体人员的加班加点，对档案全部重新进行整理。为做好档案整理工作，又重新购置档案盒、档案专用柜，对档案标注进行统一打印

版标识，并对早期的历史遗留纸质版档案进行婚姻登记数据库录入工作。实现了纸质版、电子版档案“双套制”保管，规范了档案的管理，确保档案资料万无一失，维护了当事人的合法权益。

五、完善制度、便民利民。将各项规章制度和公告在登记大厅进行公示，并设立业务咨询电话（结婚登记：8210204，离婚登记：8320503）。在日常工作中，将制定的服务承诺和群众认真兑现，牢固树立以人为本，服务群众，做到“来有应声、问有答声、去有送声”，工作人员按照工作规范严格要求，做到让群众满意，让群众高兴的婚姻登记机关。

2015年下半年婚姻登记工作，坚持以“依法行政，为民服务”为宗旨，继续巩固和拓展规范化的成果，开拓创新，深化改革，狠抓落实，一流服务，努力提升婚姻登记机关的良好形象。

2015年下半年重点抓以下四个方面的工作：

（一）继续做好法律法规宣传工作。为贯彻《婚姻法》、《婚姻登记条例》，引导人民群众学法知法守法，学会用法律武器保护自己合法婚姻权益，在社会上倡导文明婚姻家庭和生活行为。通过宣传栏、发放告知单、印制《婚姻法》、《婚姻登记条例》册子等形式开展宣传。让广大群众了解婚姻登记制度的基本精神，不断增强遵守《婚姻法》和《婚姻登记条例》的自觉性，形成良好的贯彻婚姻法律法规的执法环境。

（二）进一步提高依法行政水平。根据推行政务公开的要求，进一步做好执法依据和工作程序的公开工作，虚心接受群众监督。进一步完善以首问责任制、责任追究办法为核心的婚姻登记工作制度，切实提高婚姻登记工作人员为民、便民、利民的责任感和使命感，不断提高执法水平和婚姻登记质量，切实减轻群众负担，推动婚姻登记管理工作走上法制化、规

范化轨道。

（三）进一步落实为民服务措施。加强窗口单位的行风建设，健全和落实服务承诺制，优化工作流程，虚心听取群众意见，不断探索和创新行之有效的便民服务措施。

（四）进一步加强婚姻登记队伍建设。按照建设一支业务精通、行为规范、执法严明、服务周到、素质优良的婚姻登记员队伍的要求，进一步加强婚姻登记管理人员的思想教育和业务培训，深化和完善民主评议与年度目标责任考核制度，不断调动和激发全体婚姻登记员的工作主动性和积极性；继续加强婚姻登记处软硬件建设，积极营造温馨祥和的登记环境；积极探索部门间数据交换和共享，进一步挖掘婚姻数据对加强社会管理的积极作用。

## 心理咨询工作计划内容篇三

下年度是非常有意义和非常有挑战性的年度，我规划着自己的年度计划，我想在新的一个年度有更大的突破。

在20\_\_-20\_\_年度的工作中，我会努力做到以下几点：

### 一．学会分析、反思与总结

坚持不懈总结成功的有利因素并不断反思咨询失败的原因。在自我分析、总结的基础上，不断征求领导与同事的建议，争取自身业务水平提高，保持中突破做最好的自己。

### 二．学会交流与合作

在反思咨询问题的过程中，不断总结家长与学生的类型，这样才能做到咨询过程中因材施教、对症下药；争取有一套自己的谈单风格。认真、诚恳地听取领导与同事的意见、见解，相互学习、取长补短。在交流中合作，在合作中提升我价值

与团队价值。

### 三. 学会学习

在总结、解决自身谈单盲点的过程中，学会及时查找、咨询中小学全部学科知识、各级各类考试政策、流程、教育资讯及各级各类中小学的概况等，不断地充实自己，争取做到有话可说、有理可据、句句精辟、句句到位，在给學生做学科分析的时候有据可依，有理可循，不断地学习，不断地进步，把自己的盲点抹去，清晰地做每天的事情。

### 四. 学会挽单、保单与护单

在领导和同事的指导、帮助及咨询培训团队的培训下，不断解决本人谈单过程中的困惑与问题的基础上，不断提升自己挽单的能力，争取最快、最稳完成课耗，经常找自己的师傅或者长辈理单，在暴风雨没有来临之前，先做好预防，以达到签单最优化。

## 心理咨询工作计划内容篇四

目前，有心理问题的'学生频率增多，在学校大多数是因为学习成绩的偏低因而在老师和同学们心目中的重视程度降低。再者也有来自家庭的原因等，造成学生对学习和生活的自信心不足，严重阻碍着学生的素质成长。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，我校特开展心理咨询以帮助大家走出困境。以下是具体的心理咨询工作计划。

我校的心理健康教育工作，将以《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《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以面向全体老师和

学生，提高教师的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校心理健康教育工作，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

1. 根据新形势下，学生身心发展特点，树立“大心理教育观”，坚持全员心理育人，全程心理育人和全方位心理育人的理念，面向学生、面向教师、面向家长，扎实、有效地开展学校特色心理健康教育，培养学生的积极心理品质，让学生健康、快乐、成功地学习生活。每月第一周心理健康班会课工作要做细与做实。

2、密切与班主任的联系，更好地与学校德育工作有机结合。

3、发挥班级心理委员的作用，并对他们进行培训，形成学校心理教育的特色。

4、认真细致地做好个别咨询辅导工作，力求在个案上有所突破。

心理困扰，对于个别有严重心理障碍和心理疾病的学生，应及时识别并转介到专业诊治部门。同时克服等学生上门的固定思维，心理老师应主动深入所在年级组，与所在年级的班主任积极交流，了解各班需要帮助学生的情况，能主动邀请学生交流辅导，协助班主任对学生进行的心理健康教育。

每周一到周五咨询室必须有咨询老师值班，每天咨询室开放1小时，加强值班考勤制。开放时间为：下午16：00到17：00。

心理咨询的主要方式有： 1、个别咨询；2、电话咨询；3、书信咨询。

每月第一周的心理班会活动课是我校心理健康教育的一大特色，是针对全体学生进行的心理健康教育活动。本学期要让心理班会成为培养学生积极心理品质，促进学生健全人格发

展的主阵地。根据低、中、高不同年段学生的特点开展系列性、主题性的心理健康教育辅导活动。认真制定心理班会授课内容计划，做到有目标、有内容、易操作、有实效。

心理讲座是有效的心理教育途径，特殊的空间和环境能起到积极的放大式的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势，所以应该加强校园心理讲座。

(1) 针对各年级学生特点开展心理教育。

(2) 开展针对班主任的心理讲座。从学生的心理特点、心理发展规律、心理诉求等进行介绍和讲解，促进师生关系的改善，促进和谐班级建设。

(3) 利用家长学校授课宣传家庭心理教育的有关内容。

针对各年级学生，积极作好更新与补充学生心理健康档案工作，通过建立学生心理档案，有利于教师或班主任迅速找出一些特殊适应困难的学生问题，依据学生的心理进行辅导，从而提高教育与辅导的效率，提高教育的针对性，同时有利于预防学生的心理疾病，贯彻防重于治的方针，体现发展性指导的原则，且可以形成学校、家庭的教育合力，帮助学生家长了解其孩子的心理特点，及时发现其存在的心理困扰。

## 心理咨询工作计划内容篇五

提高本班学生的心理素质，提高本班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本班学生进行心理健康教育和辅导，帮助本班学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。



1、注重本班学生心理辅导，做好本班学生心理咨询工作，做好个案辅导、登记工作。

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、重视本班学生心理团体辅导工作。

4、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。

6、充分利用班队会加强对本班学生的心理健康教育。（每学期最少开设两节以心理健康为内容的主题班队会）

1、学习心理与智能发展指导。

（1）帮助本班学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

（2）引导本班学生形成强烈持久的学习动机。

（3）引导本班学生养成良好的学习习惯。

（4）学习策略的辅导，包括阅读、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、坚强意志与承受挫折的教育。

- (1) 培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。
- (2) 培养本班学生形成处事果断的良好习惯。
- (3) 培养本班学生良好的自我控制力。
- (4) 引导本班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) 引导本班学生树立发展健全人格的愿望与动机。
  - (2) 注重本班学生的自我人格养成教育。
  - (3) 对有人格障碍的本班学生进行重点辅导。
- (1) 心理课辅导。每个月的最后一周班主任教师利用班会课根据本班具体情况开展心理活动课。
  - (2) 心理咨询室。逐步开放“心灵家园”，接受以本班学生个体或小组为对象的咨询。逐步做到心理咨询室有专任教师负责，固定的开放时间，固定的场所。
  - (3) 办好“心灵信箱”，以便个别本班学生羞于启齿，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，一般的问题由心理老师转交班主任回复，特殊的由心理辅导老师进行个别咨询。

(4) 以“点”带“面”，利用学校宣传阵地。

“各班板报、红领巾广播站”是我校本班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，在红领巾广播站、多媒体教室进行讲座，对个别案例进行解析，对一些常识性的问题进行解答，让本班学生在学习、生活中随时保持正常的心态。

(5) 指导家庭进行心理健康教育。

小本班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，小本班学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是本班学生的来源与归属，小本班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本班学生的心理健康教育，我们利用家长会等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展小本班学生家庭心理健康教育。

指导小本班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。要使小本班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。要使小本班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。小本班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。小本班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，重视小本班学生自我心理健康教育，利用一切资源开展小本班学生心理健康教育，促进全体本班学生的健康发展，为孩子的心理健康保驾护航是我们为之努力的目标。