# 心理健康教育的工作计划(8篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-06-22

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？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。心理健康教育的工作计划篇一1、会听信号变速跑或改变...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？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。

**心理健康教育的工作计划篇一**

1、会听信号变速跑或改变方向跑，在20至30米距离内快跑，在200至300米距离内走跑交替，跑时上体稍前倾，两手半握拳。曲肘在体侧，前后自然摆动，前脚掌着地。

2、跳跃姿势正确：曲膝摆臂，四肢协调，用力蹬地轻轻落地，保持平衡。

3、能保持自身动作平衡，会两臂侧平举，单腿站立5至10秒钟，能在有间隔的物体上行走。

4、喜欢投掷。会两人相距2至4米抛接球，原地变换形式的拍球。边走边拍球，边跑边拍球，能肩上挥臂投掷，投准（3米左右）。

5、能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。

6、会听口令立正，稍息，看齐，向左（右）转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑部走，左（右）转弯走，会听信号左右分队走。

（二）具体措施：

1、动作与行为练习，让幼儿对已经学过的基本动作与基本技能，健康行为与生活技能等进行反复练习。

2、见解示范。具体而形象地向幼儿讲解粗浅的健康知识，并结合身体动作或实物、模型加以示范。

3、情境表演。就特定的生活情景加以表现，然后让幼儿思考分析情境中所涉及的健康教育问题。

（三）逐月目标：

二月、三月：

1、发展幼儿侧步走的能力及动作的协调性。

2、进行球的各种玩法。

四月：

1、学习助跑跨跳。

2、练习头顶沙袋走平行线。发展平衡能力。

五月：练习侧身向右传球，发展幼儿身体的灵活性及合作能力。

六月：

1、学习侧身钻过直径60厘米的竹圈。

2、练习立定跳远的动作。

3、继续教幼儿上挥臂投掷的动作，提高幼儿投掷的准确性。

**心理健康教育的工作计划篇二**

一、指导思想

1.对全体孩子开展心理健康教育，使孩子不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养孩子健全的人格和良好的个性心理品质。

2.对少数有心理困扰或心理障碍的孩子，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。

3.要以面向全体孩子为主，个别辅导为辅，让心理健康教育真正进人课堂，在课堂教学中要有别于其他学科的教学方式，主要是通过活动让孩子获得心理体验来改变自己的观念。

二、结合身心发展规律进行教育

1.各班主任根据幼儿园的心理健康教育工作计划以及本班幼儿的实际情况，有计划、有实效、有目的地在晨间谈话、健康、社会的教学领域中融入心理健康教育内容，平时有重点地对本班幼儿进行个案分析、观察记录。

2.要求班主任教师在平时的工作中注意开展心理健康教育方面的辅导实践，并及时积累经验和整理、收集相关的辅导资料，以达到促实践求进步的效果。

三、“健康”是生活教育

陈鹤琴先生认为：“儿童离不开生活，生活离不开健康教育”心理健康是人的内心世界与客观环境的平衡，是自我与他人的平衡，因此要从幼儿的生活中开始进行正确的教育，首先，体察幼儿的内心感受，真诚地给予幼儿心灵慰藉是的心理健康教育，其次，满足幼儿心理安全需求，消除“焦虑”这一许多心理问题的根源，最后，引导幼儿换位思考，多为他人着想，融洽人际关系。

四、家园合作

“健康”需要幼儿园核家庭的共同努力，因为日常健康行为教育的全部内容都会在家庭生活中体现，没有家长的支持，日常健康行为教育不可能真正有效，只有坚持不懈，家园配合，健康教育的效果才能真正得到体现，孩子才会真正健康起来。

**心理健康教育的工作计划篇三**

一、指导思想：

幼儿健康教育是幼儿教育整体结构的重要组成部分，也是健康教育的基础。本学期，根据《幼儿园教育纲要》，结合本园实际，针对幼儿年龄特点，我们将积极开展身体保健和身体锻炼活动，养成良好的个人生活、卫生习惯，形成初步的健康意识。

二、目标：

我园以培养幼儿活泼、健康为主要目标，使幼儿能够在幼儿园的学习生活中学会必要的卫生、健康知识，逐渐学会保护自己。

1、生活习惯：知道盥洗的顺序，初步掌握洗手、洗脸的正确方法;会用手帕、纸巾擦眼泪、鼻涕;遵守幼儿园的生活作息制度;有个人卫生、生活环境卫生的初步意识。

2、饮食与营养：会自己用小勺吃饭，保持桌面、地面的整洁;知道饭前洗手;爱吃幼儿园的饭菜，不挑食，细嚼慢咽;主动饮水，按要求取放茶杯。

3、人体认识与保护：进一步认识身体的主要外部器官，知道名称;愿意接受疾病预防与治疗。

4、保护自身安全：了解玩大型玩具、坐自行车时的安全常识;懂得不把异物放入耳、鼻、口内。

5、身体素质和活动技能：练习走、跑、跳等基本动作;学习简单体育器材的使用方法;形成活泼开朗的性格。

6、基本体操练习：保持正确的身体坐、立、行姿势;学习一个跟着一个走;练习模仿操;爱做体育游戏，遵守游戏规则;感受体育活动的愉快。

三、具体措施：

(一)树立正确的指导思想

在幼儿的一日生活中充分发挥幼儿自身的主动性和积极性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合，幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

(二)设计多样化的健康教育形式与途径

1、幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合，集体教育、小组活动与个别交谈相结合。

2、教师要尽量多与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持、和主动参与，并积极支持、帮助家长提高教育能力。

3、重视到幼儿园课程的潜在影响，环境是重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。

4、在幼儿健康教育实施中，不仅要重视幼儿园物质环境的创设，而且应重视幼儿园心理环境的创设。了解幼儿身理和心理的需求，购置了大量的幼儿可选择的活动器材，以此来引导、鼓励幼儿大胆、积极地参与活动，培养了幼儿大方友善的交往能力。

(三)实施适宜的教育方法。

1、给幼儿自由选择、讨论、合作的空间，让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。

2、在加强幼儿体能活动，增强幼儿的体质的同时让孩子拥有健康的心理。如：开展“我是小值日生”的活动，让幼儿主动作好值日生工作，培养了幼儿良好的生活习惯、卫生习惯;开展“我是交通警察”的活动，加强幼儿的自我保护意识及安全教育，避免了幼儿安全事故的发生。

(四)具体活动安排如下：

1、上好健康教育课：严格执行《中小学健康教育指导纲要》的要求，全面按照“五有要求”(有教材、有计划、有教案、有教师、年终有考核)上好健康教育课。健康教师认真备课，写好教案。

不同年级组开展的健康教学活动应根据主题和不同年龄阶段幼儿的特点，实施以下内容：

2、开展健康知识宣传活动：

充分利用家园联系栏、幼儿园宣传栏、健康教育简报等形式向家长、幼儿宣传卫生保健知识、疾病预防知识，提高大家的健康及防病意识。组织全园教师学习《幼儿园卫生保健常规》《传染病防治法》、《食品安全法》等相关法律法规，规范幼儿园卫生、健康教育工作;充分利用各种节日如“3.3”爱耳日，“5·20”营养日活动、“9·20”爱牙日活动、“12·1”艾滋病防治宣传日等进行专题宣传活动。

3、规范户外活动及体育锻炼管理

体育锻炼是增强幼儿体质，促进幼儿生长发育有最效的方法，我们将严格遵守《幼儿园教育纲要》要求，保证幼儿每天有两个小时的户外体育活动，把出操时间与日常逃生演练相结合，为各班级规定出操路线、出操时间，要求各班级在规定时间内按规定路张到达集合地点，积极熟悉疏散路线。

户外活动时间规定为有组织的体育锻炼或者体育游戏，要有教案、有计划、有活动效果记录，各年级组每月确定一项体育锻炼项目，月底进行评比，学期末根据《国发体质测定标准手册(幼儿部分)》对幼儿体质进行测量，并把成绩记入幼儿成长档案。

**心理健康教育的工作计划篇四**

一、指导思想

在大力提倡素质教育、推动教育改革的今天，心理健康教育日益显示出其特殊的重要性。我校重视加强心理健康教育，帮助学生解决心理问题，培养学生健全的心理素质，这样既是学生健康成长的需要，也是我校推行素质教育的重要内容，是培养高素质人才的重要保证。

二、主要工作目标

1、让教师更了解心理健康教育

教师是心理健康教育的实施者，当然更应该站在一定的高度来认识心理健康教育的内涵、功能、实施途径与方法，否则心理健康教育只能成为一纸空谈。虽然我校教师对心理健康已有一定的了解，但缺乏理论指导和深刻认识的教育是无法使我校的心理健康教育工作上升到更高的层次的，因此，本学期的一个重心应放在教师的理论学习和正确认识上。

2、让学生也认识心理健康教育

一提起心理健康教育，人们的脑海中就浮现出变态、神经病、心理治疗等字眼来，内心极不舒服，下意识地排斥。其实心理健康教育的范畴很广，心理治疗（矫正性功能）只是其中一个方面，我们的教育对象更多的是心理健康的学生，发展性功能、预防性功能更为普遍和重要。因此，让学生正确认识心理健康，了解心理健康教育，进而主动学习心理健康知识，形成健康的心理，是本学年的重点。

3、形式灵活多样，真正把心理健康教育开展起来

对于小学生来说，心理健康教育是一个抽象的概念，只有通过多种

途径、多种形式把心理健康教育渗透在课堂中、渗透在游戏中、渗透在生活中，才能真正实现心理健康教育的功能。因此，本学年学校的各种教育途径都要行动起来，发挥自身的优势，让心理健康教育深入人心。

二、具体措施

1、各班主任在学习有关心理健康教育理论的基础上，根据教材内容对学生进行心理健康教育，并上好两周一次的心理健康活动课。

2、选材要尽量使心理学内容贴近学生生活实际，用一些通俗易懂的例子帮助解释，将身边的现象用心理学观点去分析，以便学生更好地了解、接受心理知识，并在方法上努力做到既实用又便于操作。讲话形式可采用演讲式、说话式、报告式、讨论式等。

3、开展个别心理咨询和心理辅导。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，提高他们的心理健康水平。对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。

4、利用学校网站，向学生宣传心理健康知识，让学生学会主动关心自己的心理问题，并能积极地寻找帮助。

5、建立学生心理健康档案，对个别有心理问题和进行咨询的学生做好资料记录，关进行情况分析。

6、重视学科教育中的心理健康意识渗透。各学科在制定教学计划时渗透有关心理健康教育方面的内容，并能在上课、教研课等活动中得到体现。

7、开展问题生心理健康教育研究，针对各班确有心理问题的学生建立心理档案，针对存在问题共同讨论，进行专题研究，寻求合适的教育对策。

8、重视教师心理健康理论学习和实践教育

(1)、鼓励教师参加心理健康教育方面考试，开展心理健康教育专业的学历进修和培训。

(2)、加强心理健康知识理论学习。要求教师认真研读有关学生心理健康方面的书籍，作好读书笔记，能理论应用实际。

(3)、教师努力提高自身心理素质，用良好的心态面对学生中、生活中出现的问题。在教育学生方面，人人都是心理健康辅导员，能慎重对待学生主动向教师提出的问题，并及时作好反馈。

**心理健康教育的工作计划篇五**

一、指导思想

坚持政治思想性、科学性、群众性、艺术性的健康教育基本原则，通过多种传播途径和手段，在广大师生中深入开展健康教育工作，培养幼儿的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，普及卫生科学知识，倡导文明、健康、科学的生活方式，不断提高全体师生的卫生知识水平和自我保健能力，从而达到预防疾病、促进健康、提高生活质量和学习质量的目的。

二、工作目标

1、促进幼儿身心健康发展，保证幼儿们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、培养幼儿正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让幼儿知道暴饮暴食的危害。

3、围绕重点疾病防治，进一步建立、健全健康教育网络，广泛开展形式多样的健康教育活动。满足师生不断的自我保健需求的健康教育体系，提高维护健康的意识，掌握维护健康的知识、技能，养成良好的卫生行为习惯和生活方式，促进师生健康水平不断提高。

三、建立健全健康教育组织机构

为加强对办事处的健康教育工作的领导，成立幼儿园健康教育工作领导小组，负责健康教育工作的组织、领导和协调。

组长：\_\_

副组长：\_\_

组员：\_\_

四、主要工作措施

（一）加强心理健康教育

1、以课堂为主渠道，将心理健康教育渗透在各学科教学中。

同时开发园本课程，开设心理健康课就心理知识传授而言，主要实质是根据幼儿年龄特点和心理实际需要，适当介绍与心理健康发展密切相关的常识、自我进行心理训练的方法和自我心理保健的知识。

这种课上传授的不是心理科学的系统知识体系，而是将有关心理科学的理论和技术化为幼儿自我教育的理论和自我心理训练的可操作的方法，帮助幼儿更好地认识、把握自己的心理更自觉的维护和增进自己的心理健康。

2、专题的心理讲座

结合幼儿园的教育主题以及幼儿学习生活的实际情况，进行定期和不定期的专题心理讲座，传授心理学知识和心理调试的方法的运用，增进幼儿对自我心理健康的关注，促进幼儿健全人格的形成，教育幼儿不仅要成材而且要成人。

3、开展心理咨询和心理辅导，加快心理档案建立

通过观察和一系列地心理测试，帮助幼儿建立心理档案，这不仅有助于班主任地班级管理工作以及各科教师根据幼儿地心理特点进行教学，还有助于家长的家庭教育。

为幼儿提供一个化解心理疑惑和解决心理问题的场所，要鼓励幼儿有问题和困惑的要向心理老师请求帮助，要知道走进‘心理咨询室’不是一种见不得人的事情，而是一件快乐的事情，也是一种难得的享受？

4、各班级选择心理委员配合幼儿园的心理健康教育工作

心理委员要求有较好地人际关系、有进取心等特点地幼儿来承担，一班选两名（男女生各一名），这些幼儿要观察实际情况并且及时地向幼儿园地心理教育人员反映这些情况，有助于班级心理教育个别进行和集体进行，是心理工作人员和幼儿保持密切地联系，更有利于心理教育工作地更好地实施和顺利发展。

5、心理阅览室和心理活动室地设立和全面开放

心理阅览室和心理活动室地设立和全面开放，这为幼儿进行自我心理教育提供有利地场所，也是扩大幼儿地阅读范围和增强幼儿学习兴趣的途径之一。

（二）加强生理健康教育

1、加大力度做好宣传工作

及时把上级对健康教育工作要求及文件精神向全体师生传达，做到人人皆知；动员全体全体师生积极参与双创工作宣传栏、黑板报、健康教育专栏的资料收集，利用各种宣传方式对广大老百姓进行双创工作重要意义的宣传以及健康知识的教育。

2、继续开展卫生创建与检查评比活动

开展各类卫生创建活动，组织德育处每天对各班级的卫生工作进行检查、评比，做到天天检查、周周评比，月月奖惩，不断提高环境卫生质量。做好总结材料。

3、持续加强健康教育工

利用世界卫生日、世界无烟日、爱国卫生月等时机，组织开展不同专题的爱国卫生宣传活动，广泛宣传卫生创建及卫生防病常识和保健知识等，提高广大观大师生的卫生意识和自我保健能力。组织好爱国卫生月活动，掀起爱国卫生运动的高 潮，使爱国卫生工作深入民心、家喻户晓。

4、加强反吸烟宣传活动。

积极开展吸烟危害宣传，充分利用黑板报、宣传窗等多种形式，经常性地进行吸烟与被动吸烟的危害宣传。积极开展无烟家庭、无烟单位创建评选活动，张贴禁烟标志。

5、加强对重大传染病防治知识的教育活动。

积极开展狂犬病、麻疹、脊灰、流感、甲肝、乙脑、疟疾等疾病的健康宣传。深入开展预防艾滋病宣传教育工作。发现疫情及时上报。

6、开设健康教育课，注重培养幼儿养成良好的卫生行为。

幼儿健康知识知晓率≥90%，健康行为形成率≥80%。要结合幼儿心理和生理特点，开展形式多样、生动活泼的健教活动，设立卫生监督岗，实行卫生流动红旗评比等，促进幼儿健康意识的提高，使幼儿养成良好的个人卫生意识行为、习惯。

**心理健康教育的工作计划篇六**

为进一步加强我校学生心理健康教育工作，更有效地为广大学生健康成长服务，我校学生心理健康教育在2024年度继续将心理健康活动课、心理健康咨询室及心理健康广播节目等工作落到实处，力争及时发现问题学生，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。因此，我校结合目前的心理健康实际情况，制定2024年度学生心理健康教育工作计划。具体内容如下：

一、加强学习，提高认识，密切联系班主任和学生家长

进一步学习各级各类文件精神，充分认识学校心理健康教育的重要性和必要性，同时充分利用学校教师资源，密切联系学校教师，特别是班主任的学生教育工作状况，及时了解各班学生思想动态，争取及早发现并疏导学生心理问题。同时，应加强与家长的联系，更准确全面地了解学生心理状态。

二、继续开展心理健康活动课程

认真踏实地上好心理健康活动课，做好全校学生发展性、预防性心理辅导工作。高一年级心理健康活动课程由心理辅导教师负责，不少于十个课时，包括亲子教育、正确对待网络、情绪调整、学会选择、问题的解决等技巧教学内容；其他年级由班主任利用主题班会期间适时开展。

三、加强宣传，推进心理咨询工作

要加强对心理咨询服务的宣传，让更多学生乐意走进心理咨询室。依然坚持心理咨询室开放制度，认真、准时、敬业地做好个别心理辅导工作是本学年心理健康教育工作的重要内容。心理咨询室继续向全校师生开放并有专职教师值班，工作时心理教师本着以学生为中心、积极、无条件地关注每一个来访学生，并认真做好值班记录和个案记录。在面对面咨询的基础上，利用电话和网络对学生的心理问题给予及时地劝慰、指导和帮助。

四、深入开展心理健康教育宣传工作

为了进一步营建良好的心理文化氛围，校广播站开设“心灵鸡汤”校园广播节目，宣传心理健康知识，利用心理美文感染学生，塑造健康向上的校园氛围。同时，利用校黑板报和宣传栏，加强心理健康教育宣传工作。

五、寻找学生心理规律，总结心理健康工作方法

心理健康教育尚处于摸索的阶段，还有许多理念和实践需要全体教师不断的探索，我们应充分利用个体心理咨询及心理健康教育工作积累的丰富经验，总结各年级学生的心理特点，寻找学生健康工作的规律，有针对性地对各年级学生进行心理教育和辅导工作。同时通过课题研究，以科研引领、促进理论学习和实践探究，也不失为一种好方法。

以上是本学期心理健康工作的计划，疏漏和不合理之处，届时将根据具体情况不断完善，使计划得到有效的落实。一切为了孩子，相信通过不懈的努力，学校心理健康活动会愈办愈好。

**心理健康教育的工作计划篇七**

一、指导思想：

认真贯彻市局关于学校心理健康教育的有关精神，根据中学教育的特点和中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。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，改进班主任方法，提高德育工作的针对性，学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。

二、具体目标

⒈、注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作。

⒉、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。

⒊、做好班级保健的培训工作。

⒋、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平

⒌、重视心理辅导试点班的实践研究工作，以“团体辅导”为切入口进行以点带面开展研究活动。

⒍、认真开展心理健康教育试点班的课程活动。

⒎、做好家长辅导学校的心理健康知识讲座。

三、主要工作

㈠加强队伍建设，提高自身素质

⒈、组织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。

⒉、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，不地提高家长对学生进行心理健康教育的素质。

㈡认真做好学生心理辅导及心理咨询工作。

⒈、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。

⒉、设立“知心信箱”心理咨询信箱，做好学生的心理咨询和心理训练工作。

⒊、协助校园之声办好“心灵之友”栏目，并在试点班的黑板报中辟出一角为“心理健康园”。

⒋、邀请专家对全校学生进行心理辅导知识讲座。

⒌、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。

⒍、积极发挥课堂主渠道作用，各班班主任要利用班会课进行心理健康教育。

7、非毕业班心理辅导课不少于8学时，毕业班不少于4学时。

三、重视试点研究，增强科研意识

⒈、试点班老师要善学、勤学，阶段性地进行调查研究和分析，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。

⒉、试点班进行“感恩——心理健康教育”活动，帮助学生从中领悟心理健康之重要。

⒊、试点班要重视调查分析、研究，并进行个案分析，不断地积累资料，逐步在校内进行推广。

四、具体工作

三月份：

⒈、制订并讨论学期心理辅导工作计划。

⒉、做好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。

3、做好班级保健员的培训工作。

4、召开初三级部分学生座谈会，并进行毕业前个别心理咨询。

5、举办青春期心理卫生讲座（初一年级部分女生）。

四月份：

⒈、组织全体老师学习有关心理辅导的知识、方法等。

⒉、出好心理健康教育专题黑板报。

⒊、召开特殊学生会议，并进行个别心理咨询。

五月份：

⒈、继续指导心理健康保健员在班中开展“开心果”谈心角活动。

⒉、利用家长会向家长宣传“家庭心理指导”的有关内容。

六月份：

做好学期总结及资料积累和个案分析、心理档案建立工作。

**心理健康教育的工作计划篇八**

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

2、全面性原则。面对全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高差异性原则。关注个别差异，根据学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；

3、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。

4、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。

三、心理健康教育目标与任务

心理健康教育的目标：中学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力同时，他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面，会遇到各种各样的心理困扰或问题。通过开展心理健康教育工作，使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、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；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。开发学生的心理潜能，最大限度地发挥各种心育阵地作用，扎实开展我校的心理健康教育工作，为提高新镇中学的教育教学质量提供心育保障。

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。

四、心理健康教育的主要内容

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。

五、开展多种多样的心理教育的途径和方法

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、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。

4、开设心理辅导室，进行个别的辅导。由心理咨询师和专业的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。

5、建立测试档案：对新生入学进行学生心理健康普查，了解我校学生心理问题，为心理健康教育提供参考依据，建立测试档案，有利于增强心理健康教育工作的实效性和针对性。

六、心理健康教育活动安排

三月：手抄报活动：初一年级心理健康教育

四月：心理健康影视欣赏：《我和世界不一样》初一年级

五月：初一、二年级主题班会及心理健康教育讲座

六月：团体辅导：初三中考考前辅导

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找