# 大班心理健康教育计划总目标(12篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-09-30

*人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。大班心理健康教育计...*

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**大班心理健康教育计划总目标篇一**

大班幼儿在认识过程中对事物的感知逐步脱离了具体条件，对事物的性质进行分析和综合有时只需在视觉范围内进行，无需用手操作、探索。他们对事物的认识不再局限于表面现象，更加注意于对事物本质的认识。所以家长同样需要保护幼儿的感觉器官，对幼儿的注意、记忆、思维、想象进行循序渐进的培养。

2、幼儿情感培养过程中的心理健康教育

大班幼儿的情感较外露，他们对什么是好的、什么是坏的、谁是好人、谁是坏人等在爱和憎的感情上是分明的。在某些场合也能调节自己的情感及表现，随着年龄的增长孩子的情感逐渐趋于稳定。家长对孩子进行关心爱抚，使孩子的精神需要得到满足，就会引起愉快的情绪反映，相反，家长对孩子经常训斥，就会引起不愉快的情绪反映。经过日久重复，孩子对经常关心爱抚他的人有好感，对经常训斥他的人有恶感，这是孩子在家庭和社会环境中经过长期潜移默化的影响而逐渐形成的。

3、幼儿意志培养过程中的心理健康教育

大班的孩子已经能够有目的地提出自己行动的目的和行动的方法，随意行动比以前较为稳定和长久，对自己不感兴趣或较困难的任务有时也能在较长的时间内坚持完成。如果行为目的为孩子所理解并感兴趣，坚持的时间就长，反之就差。孩子的意志是在正确的教育影响下发展起来的。家长要注意引导孩子意志行动的独立性和自觉性，有目的、有计划地培养孩子优良的意志品质，同时还要发展孩子的自制能力，使其能逐渐调节自己的心理活动，克制自己的欲望，约束自己的言语行动和情感。

4、幼儿个性培养的心理健康教育

大班幼儿是个性初步形成的时期。孩子的个性一旦形成就比较稳定，这就是人们所说的“本性难移”。但是，孩子个性的稳定性是相对的，在教育影响下、在社会环境发生改变或受到重大事件的刺激等都有可能使人的个性发生改变。因此家长要给予孩子适度的爱，逐步形成孩子活泼开朗的个性。

大量事实证明，家庭教育将影响人的一生，个性向什么方向发展，成为什么样的人，都与家庭密切相关。所以充分发挥家庭的社会教化功能，当好第一位社会教化执行者或第一位老师是望子成龙的最佳举措。

**大班心理健康教育计划总目标篇二**

一、指导思想

我园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》为指导，以完善幼儿园心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，提高教师的心理健康水平、促进幼儿健全人格发展为目标，根据幼儿的年龄特点和身心发展的规律，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，促进幼儿人格的健全发展。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和实效性，为幼儿园实施素质教育营造良好的心理气氛。

二、总体目标

指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态，并在幼儿园管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，积极建立和谐的人际关系。提高幼儿对幼儿园集体生活的适应能力，关心爱护学幼儿，培养他们活泼、合群、乐学、自主的健康人格。

三、主要措施

(一)健全心理健康教育组织网络

想要使学校的心理健康教育逐步走上规范化，在开展工作的过程中取得实效，一个健全的组织是保障。我园自开展心理健康教育以来，就成立了以园长为组长，以分管领导为副组长，由各班主任为组员的心理健康教育领导小组，相关的心理健康教育工作都是在领导小组统一的指导下，制定教育活动计划并组织实施，确保工作的开展有成效。

(二)提高教师专业素质

心理健康教育工作的开展依托于素质强硬的教师队伍。我园通过多形式、多层次的培训教师入手，帮助教师丰富自身的心理辅导知识，提高心理辅导能力。

1.利用一切有利机会，选派幼儿园骨干教师外出培训学习。

2.聘请专家来校做讲座，组织全校教师积极参加心理辅导专业知识的学习。

3.幼儿园运用专用资金，为班主任和任课教师订阅有关心理健康教育方面的报刊杂志，如《健康必读》、《东方女性》、《读者》、《给幼儿教师的一把钥匙》等。

4.继续鼓励教师积极参加育婴师岗证培训。

5.组织教师积极参加各级各类心理健康教育论文、个案、教学设计的评比活动，推进学校心理健康教育再上一个台阶。

6.在园内各级相关宣传资料中刊出有关心理健康教育新动态和新信息，营造良好的心理健康教育气氛。

7.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)开辟“心灵驿站”服务教师和家长

建立“教工之家”、“心灵驿站”、“教工活动室”等，聘请国家二级心理咨询师李占立担任幼儿园园外心理辅导员，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。关心教职工的心理健康，做到尊重、理解、耐心、疏导、解惑，及时为老师、家长等排忧解难。

(四)结合身心发展规律进行教育

1.根据幼儿的年龄特点和心理发展的规律，以学年为段确定各年级辅导教育的重点，利用幼儿园电视转播室、国旗下讲话、主题活动等多种渠道有计划地开展一系列常规教育辅导活动。

2.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。

**大班心理健康教育计划总目标篇三**

当今社会，大多数家庭都是独生子女，所以父母对孩子都是百依百顺，从而形成了孩子饭来张口，衣来伸手的习惯。那么，对于幼儿园的孩子来说，必须从小做起，养成他们良好的生活习惯，懂得自己的事情自己做，还要加强自我保健的能力，提高身心健康水平。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

其次：在幼儿健康教育的过程中，要发挥健康教育的各种功能。例如：结合日常生活进行并与其他学科结合进行

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得较全面的健康教育。

经过两年半的幼儿园生活，幼儿大致上养成了良好的生活卫生习惯。因此制定以下计划：

(一)、总目标：

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。

(四)、课程安排：

详见各主题安排。

二：心理健康

心理健康是儿童期人的生理、心理发展的关键期，积极健康的人际关系是幼儿心理健康发展的基础。幼儿早期的人际关系不仅影响儿时的心理健康，也会影响一生的幸福和成就。社会领域的教育具有潜移默化的特点。幼儿社会态度和社会情感的培养尤应渗透在多种活动和一日生活的各个环节之中，要创设一个能使幼儿感受到接纳、关爱和支持的良好环境，避免单一呆板的言语说教。社会学习是一个漫长的积累过程，需要幼儿园、家庭和社会密切合作，协调一致，共同促进幼儿良好社会品质的形成。因此，本学期我们在加强幼儿身体锻炼的同时，注重幼儿心理健康的教育

总目标：心理健康是适应社会环境的要求，心理健康的孩子应该不怕困难，不怕挫折，勇敢坚强，敢于维护自己的正当利益，我们将从以下五个方面来培养：

二、三月：

1、培养幼儿的愉快的情绪。

2、培养幼儿的自我控制能力。

四月：培养幼儿抗挫折能力。

五月：培养幼儿自信心。

六月：培养幼儿的独立性。

**大班心理健康教育计划总目标篇四**

一、指导思想

我园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》为指导,以完善幼儿园心理健康教育的组织机构和工作机制为保障,提高教师的心理健康水平、促进幼儿健全人格发展为目标,根据幼儿的年龄特点和身心发展的规律,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,促进幼儿人格的健全发展。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和实效性,为幼儿园实施素质教育营造良好的心理气氛。

二、总体目标

指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态,并在幼儿园管理过程中关注教师的心灵世界,注重营造良好的心理氛围,积极建立和谐的人际关系。提高幼儿对幼儿园集体生活的适应能力,关心爱护学幼儿,培养他们活泼、合群、乐学、自主的健康人格。

三、主要措施

(一)健全心理健康教育组织网络

想要使学校的心理健康教育逐步走上规范化,在开展工作的过程中取得实效,一个健全的组织是保障。我园自开展心理健康教育以来,就成立了以园长为组长,以分管领导为副组长,由各班主任为组员的心理健康教育领导小组,相关的心理健康教育工作都是在领导小组统一的指导下,制定教育活动计划并组织实施,确保工作的开展有成效。

(二)提高教师专业素质

心理健康教育工作的开展依托于素质强硬的教师队伍。我园通过多形式、多层次的培训教师入手,帮助教师丰富自身的心理辅导知识,提高心理辅导能力。

1、利用一切有利机会,选派幼儿园骨干教师外出培训学习。

2、聘请专家来校做讲座,组织全校教师积极参加心理辅导专业知识的学习。

3、幼儿园运用专用资金,为班主任和任课教师订阅有关心理健康教育方面的报刊杂志,如《健康必读》、《东方女性》、《读者》、《给幼儿教师的一把钥匙》等。

4、继续鼓励教师积极参加育婴师岗证培训。

5、组织教师积极参加各级各类心理健康教育论文、个案、教学设计的评比活动,推进学校心理健康教育再上一个台阶。

6、在园内各级相关宣传资料中刊出有关心理健康教育新动态和新信息,营造良好的心理健康教育气氛。

7、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)开辟心灵驿站服务教师和家长

建立教工之家、心灵驿站、教工活动室等,聘请国家二级心理咨询师李占立担任幼儿园园外心理辅导员,进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。关心教职工的心理健康,做到尊重、理解、耐心、疏导、解惑,及时为老师、家长等排忧解难。

(四)结合身心发展规律进行教育

1、根据幼儿的年龄特点和心理发展的规律,以学年为段确定各年级辅导教育的重点,利用幼儿园电视转播室、国旗下讲话、主题活动等多种渠道有计划地开展一系列常规教育辅导活动。

2、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。

**大班心理健康教育计划总目标篇五**

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。

二、具体工作：

1、加强高素质教师群体的培养;

2、为了更好的上好心理健康教育课，加强集体备课工作;

3、实施心理健康教育课，以面向全体孩子为主，个别辅导为辅。

4、创建心理健康教育网络，形成以心理健康工作室、各班班主任为主的以广大家长、全体教师为辅的心理健康教育网络，为孩子的身心健康做出努力。

三、具体实施：

1、教师自身的心理健康维护

(1)每星期三晚上对教师进行一次心理健康教育内容的培训。(形式不限，听讲座，看录像，观摩心理教育辅导课等等)

(2)上好健康教育课。教师备好心理健康教育课教案，并组织听课。

(3)组建教师心理咨询志愿者队伍。

2、重视知行统一，把幼儿的心理健康教育纳入日常教育活动中育模式、教育目标、主要内容与途径，同时结合各学科教学，运用教育技能技巧，措施如下：

(1)教会孩子掌握几种放松心情的好方法。

(2)设立师生互动交流版面。让孩子随时有表达和宣泄自己情感的地方。

3、营造良好的教育氛围，注重家园教育的一致性

四、具体工作安排：

1、心理健康教育活动计划安排：

小班心理健康教育活动：《开开心心上幼儿园》、《一起玩，真快乐》

中班心理健康教育活动：《让自己高兴》、《孤独的小兔》

大班心理健康教育活动：《我高兴，我快乐》、《困难不可怕》

2、班主任心理健康内容的相关培训：

小班年级组心理健康讲座

中班年级组心理健康讲座

大班年级组心理健康讲座;

3、对个别特殊生进行心理疏导，并做好个案研究;

4、家长心理健康讲座。

**大班心理健康教育计划总目标篇六**

心理健康教育是提高师生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。开展学校心理健康教育工作，必须坚持以贯彻党的教育方针，坚持育人为本，根据我校师生生理、心理发展的特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养师生良好的心理素质，促进身心全面和谐发展。心理咨询是一门专业性很强的工作，也是一项极其严肃和谨慎的工作，它需要各种规章制度来加以规范和保持其健康发展。我园在现有条件下将开展以下工作。

工作要点：

一、积极推进心理健康教育工作：

1、我园将继续完善生理和心理、家园互动、师生紧密结合的多层次、多方位的心理健康教育体系，构建维护心理健康的二级心理危机干预网络，创建维护师生心理健康的工作机制。

2、营造有利于师生形成良好个性心理品质的和谐氛围，有效预防和缓解师生的心理压力，提高我园师生的社会适应能力和心理调适能力。

二、以心理课堂教学为主渠道，充分开发师生心理潜能开展：

1、针对幼儿年龄特点在大、中、小班各开设心理课程。

2、老师之间平时应互相听课，互相学习，共同提高。

3、以心理讲座为辅助，为老师排除心理障碍。

三、开展老师的心理辅导工作：

对每一位来访的老师做到真诚倾听、详细记录、认真分析、助人自助、过程保密等要求。对于在学习和生活中出现的问题的幼儿希望老师给予直接的指导。

1、利用多种渠道，宣传心理健康知识。

2、办好家长学校，向家长们宣传心理健康知识，使他们关注幼儿的心理健康问题。

3、利用好宣传栏对家长及教师宣传心理健康常识，旨在普及心理健康科学教育，帮助她们掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

**大班心理健康教育计划总目标篇七**

一、指导目标：

1、本学期将继续按照每周一班式活动形式，对全园幼儿进行心理健康教育活动及心理辅导活动，让幼儿在心理健康方面进一步得到良好的发展，从而促使幼儿在其它方面也能得到不错的发展。

2、针对特殊幼儿（如：留守儿童、离异儿童等），给予科学有效的心理辅导，通过多种方式的个别辅导（如：沙盘、绘画、音乐等），使他们尽快摆脱内心障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

3、以面向全园幼儿为主，个别辅导为辅，让心理健康教育及心理辅导有效的融入课堂，与日常教学相辅相成，通过轻松、有趣、有意义的活动让幼儿获得心理体验来提升、转变自我。

4、对全园教师进行团体心理辅导活动，减轻教师来自各方面的压力，能够相互理解、真诚合作、释放自我，在有助教师工作效率的同时也能提升快乐指数！

二、具体工作：

1、加强高素质教师群体的培养；

2、为了更好的上好心理健康教育课，多与各班老师交流，分享；

3、实施心理健康教育课，以面向全体幼儿为主，个别辅导为辅。

4、做好“心联小屋”的工作、幼儿园博客的更新、教师与家长的培训工作，为孩子的身心健康做出努力。

三、具体实施：

1、教师方面：

（1）、对教师进行一次团体心理辅导的培训。

（2）、为幼儿上好心理健康教育课，备好心理健康教育课教案，并请各班的老师随堂听课。

2、幼儿方面：

（1）、通过心理活动，幼儿知道情绪的变化，掌握自乐助乐的妙方。

（2）、让幼儿懂得互帮互助，愿与他人合作，知道团结力量大。

（3）、让幼儿学会控制自我，知道怎样可以做的更好。

3、家长方面：

与家长多沟通；为全园家长组织两次培训（以家长会的形式），并举行一次全园家长讲座。

四、具体工作安排：（专责心理教师：邬涛活动从第四周开始，若因幼儿园有其他活动，活动将会做临时的调整。）

周

活动名称

活动班级

第四周

团体心理辅导活动

——《快乐很简单》

大一班

第六周

心理健康教育活动

——《变脸娃娃》

小一班

第七周

心理健康教育活动

——《阴天、雨天、大晴天》

中一班

第八周

心理健康教育活动

——《看得见的情绪》

大三班

第九周

心理健康教育活动

——《阴天、雨天、大晴天》

中四班

第十周

团体心理辅导活动

——《快乐很简单》

大五班

第十一周

心理健康教育活动

——《变娃娃》

小二班

第十二周

团体沙盘游戏

大二班

第十三周

心理健康教育活动

——《看得见的情绪》

大四班

第十四周

心理健康教育活动

——《变娃娃》

小四班

第十五周

心理健康教育活动

——《阴天、雨天、大晴天》

中三班

第十六周

心理健康教育活动

——《阴天、雨天、大晴天》

中二班

第十七周

心理健康教育活动

——《变娃娃》

小三班

第十八周

团体沙盘游戏

大五班

第十九周

心理健康教育活动

——《阴天、雨天、大晴天》

中五班

第二十周

心理健康教育活动

——《变娃娃》

小五班

9月份、1月份分别进行一次班级家长会，11月份举行一次家长讲座，教师团体辅导培训活动暂时安排在11月初进行。（若幼儿园另有活动，到时再做调整）

**大班心理健康教育计划总目标篇八**

一、指导思想：

认真贯彻落实中共中央关于《加强未成年人思想品德教育》和教育部《心理健康教育指导纲要》的有关精神，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、促进形成小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。

二、工作目标：

1.加强心理小辅导员的管理，利用“心理减压站”社团，使我校的心辅工作上一个台阶。

2.在学校网站开设版块，提供心辅的空中平台，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。同时接受学生家长的咨询。

3.加大宣传力度,提高“你心我知”心理广播的质量。

4.加强师资培训，积极参加上级部门举办的各类培训班，提高教师的心辅水平。

5.继续开设好心理辅导活动课，让心理辅导促进未成年人思想品德教育。

6.开设团体辅导观摩课，加强研究，提高实效。

7.撰写个案、论文，注重资料的积累。

三、具体工作：

队伍：建立以校长为核心，以德育教导为分管领导的心理健康教育领导小组，和全校的教师(特别是班主任)组成强大的师资队伍。目前我校已有1名教师通过了新区心理咨询的培训，并获取了相关证书。本学期我校将加大教师的培训面，积极组织教师参加区心理辅导中心举办的各类辅导班，提高师资水平。我们将请心理健康教育专家到我校作专题讲座，争取使我校的心理健康教育工作早日上台阶。

团辅：在前几年我校开设团体心理辅导活动课的基础上，今年的3年级开设此课，每周每班开设一节，期末上交教案。组织校内的研究课，并组织参加片里的观摩课。经常吸收反馈，提高心理辅导活动课的实效性。

个辅：继续建立对学生个别心理辅导的接待制度，在每周一到周五中午的11：50――12：50为个别心理辅导开放时间。作好情况记载并作资料保存。心理辅导员每月定期进行心理辅导的交流与分析，不断提高业务水平。

宣传：今年为了加大我校的心理健康教育的宣传力度，增加了三块宣传阵地。一块是利用每周二的谈话课时间开设“你心我知”的专题广播，到时将播送学生学习上、生活上、人际交往等方面的心理问题，案例分析等。

第二块宣传阵地是辅导站与工会结合，利用工会的板报进行这方面的宣传。利用家长会和家长学校对家长进行有关方面的宣传。第三块是通过学校网站不定期地提供心理辅导方面的信息，接受学生、家长等的咨询。

常规：班主任作好每学期1位学生的个案分析，撰写心理健康教学论文，每学期至少一篇，期末上交。积极组织教师参加区举办的相关论文比赛。注重资料的积累，在校学生进行心理素质测验，建立心理健康档案。

四、各月行事：

时间

工作备注

二月

1.做好发放、补订心理健康教育活动手册的工作。

2.完善心理辅导室――“心语小屋”，营造轻松、温馨的环境，加强个别辅导制度化、科学化。

3.召开心辅老师的会议，交流辅导心得。

三月

1.心理小信息员手册考评。

2.开展学校团辅课的教研。

四月

1.开展“心理辅导活动课”研讨活动。

2.心理健康教育优秀论文评比活动。

3.组织老师学习心辅资料。

五月

1.组织开展的心辅研讨活动。

2.邀请心辅专家来校作报告。

六月

1.做好工作交流与总结，整理资料。

2.班主任开展心辅征文活动。

**大班心理健康教育计划总目标篇九**

“阳光青春，健康成长”主题班会活动策划书

一.班会主题——阳光青春，健康成长

二.活动背景

时间过得很快，一个不细心，我们就告别了几分青涩，些许懵懂的大一生活，马不停蹄地进入了此刻这个全新的阶段——大二。如果说，大一是摸索、适应时期，那么大二则是前进、奋斗的时期，是需要思考更多、抉择更多的时期。在这个时期里，我们的心智日渐成熟，可是本事有限，于是会感到青春的无奈，成长的烦恼，现实的残酷，未来的彷徨……所以我们得及时调试和解决自我的烦恼和疑惑，提高自我的心理素质，提升自我的心理健康水平，以进取、乐观的态度来打造一个阳光的青春，以正确有效的方式促进自我健康成长。让我们给青春的行囊解压，沐浴着阳光，健康成长!

三.活动目的

1.让同学们端正对心理健康教育的态度，了解其普遍性和必要性，生活，学习，工作中处处体现着心理学。

2.让\_\_经济班班委在班级建设中认识到本班同学心理的重要性，让朋辈心理辅导员更加深刻地了解自我的职责，并切实地发挥其作用。

3.使同学们对心理部活动及其相关的机构，期刊有一个好的了解，认识学校学院对心理问题的重视，必要时便于求助。

4.传播心理健康教育的小知识，让同学们能借助一些常用技巧来调整自我的心态，正确对待大学生活中的挫折，塑造更加健康的人格。

5.打造一个家样温馨和谐的环境，让每个班级成员都能感受到家的温暖，增进同学之间的感情，使整个团体更出色，更优秀。

四、活动时间

20\_\_年\_月\_\_号

五、活动地点

忠烈祠(如下雨则改在商学院217教室)

六、参与人员

\_\_级经济班全体成员

赞助单位：

七、活动形式

室外以游戏为主

八、活动前期准备

1、心理委员负责写好策划书，网宣委员出一张前期海报

2、安排当天拍照人员1人，秩序与安全维持2人，主持人2人

3、准备好当天活动需用道具及奖品

九、具体活动流程

1、介绍心理部的“c&t”计划，心理橱窗，心理标语，各种讲座等活动的ppt等相关资料。

2、将全体同学分成六组(工作人员除外，分组名单待定)，选出各组组长。

3、游戏一：室外游戏——一齐向前冲

游戏准备;选择一块平坦的场地并画好线，两线间隔三米，安排计时人员。

游戏方法：从每个小组选出九名同学，每三个同学一小组将脚捆绑在一齐，三小组分别站在两线外。每个组第一小组成员各拿一乒乓球。当主持人说开始时第一小组开始从线1跑到线2把球传给第二小组的同学，第二小组接到球后立即跑回线1把球传给第三小组，第三小组接球后立刻跑到线2，然后说“我们最棒”，游戏结束。传球过程中不能掉球，队员不能站到线内接球，否则加2秒。选出用时最少和用时最多的小组并分别给予奖励与惩罚。

游戏目的：发展学生的反应速度，提高奔跑本事，培养相互配合的精神。

(如下雨则改为室内游戏——大，小西瓜-

游戏方法：-全班分好组，由本班的任一位学生开始说，“大西瓜或小西瓜”，如说“大西瓜”，双手必须比作小西瓜的样貌;如说“小西瓜”，双手必须比作庞大西瓜的样貌。接下来相邻的下一位学生要和上一位说的相反，例如，前一位学生说的是“大西瓜”，下一位学生必须说“小西瓜”以次循环反复。-

游戏要求：-说的和做的必须是相反的，并且不能和前一位学生说的相同。再者，两手比的“西瓜”形状至少要同肩宽，这将被视为“小西瓜”;两手相触比的“西瓜”形状，被视为“大西瓜”。如和上头不相符的视为失败，就将理解惩罚。)

4，全体同学按组排好队，每个人发一张卡片。每两个人应对面站立并伸出双手与对方掌心相合，播放轻音乐，大家紧闭双眼，思绪随主持人的言语飞扬。

活动目的：让大家回忆有生以来最让自我感动的事，回想大学开学时的情形与大学以来自我的学习生活，明确今后的人生目标。并在卡片上写下自我的人生梦想。

5、游戏二：吹球

游戏准备：准备好十个碗合五个乒乓球，菲面粉。其中五个碗里装有菲面粉，各放一个乒乓球。每个碗旁边放一空碗。

游戏方法：每个组派出一个代表，将乒乓球从第一个碗吹到空碗里，吹完五个球，以60秒为限，计算成功数。得胜者将得到精美礼品一份。

游戏目的：活跃气氛。

6、心理大挑战

活动形式：由班上同学投票选出班上最沉默的3名同学上台，表演形式自定。另请同学自愿上台和大家分享最感动的事或表演节目。凡上台者均赠发小礼品一份。

活动目的：让胆子小的同学战胜心理恐惧，让同学们认识到我们是一家人，没有什么好害怕的。

7、全体合唱《朋友》。活动结束。

十、后期宣传工作及注意事项

1、网宣委员做好后期宣传海报，收集此次活动的心得并将活动的照片及视频传到班级博客。

2、班委及朋辈心理辅导员经过此次活动加强对班上同学们的心理状况的了解，需要在日后的学习生活中更加关心帮忙他们。

3、经费预算：乒乓球9个，面粉1斤，碗10个，绸带12根，宣传海报2张，礼品若干。预计50元。

策划人：\_\_经济\_\_\_

20\_\_-\_\_-\_\_

**大班心理健康教育计划总目标篇十**

新学期、新征程，我校的心理健康工作将沿着规范常规、突出特色的思路，不断发展。

一、组织管理规范化

(一)坚持做好资料收集在日常工作中，认真坚持填写《工作记录表》，促进日常工作的有规划、有规范。在每次活动后，及时做好资料收集和保存，及时记录、及时总结、及时归档。

(二)积极宣传学校工作充分利用团队合作的优势，在每次开展活动之后，积极利用美篇等方式在校内外、微信群大力宣传我校心理健康成效，提升我校心理健康工作的美誉度。

(三)注重成果整理编册坚持每年一期的“心视野手抄报”、“心港湾心理成长故事”成果汇编成册，不断丰富我校心理健康教育的教育成果。

(四)积极参与学校活动积极参与学校各处室牵头举办的各项读书活动、征文活动、教学竞赛、师德活动等，提高全校教师对心理健康教师的知名度、认可度，为自己的工作争取更大的配合与支持。

(四)集体教研提高教学能力坚持每周四的集体备课，轮流带领备课，不断提高心理健康团队的教育教学水平。

二、常规活动扎实化

(一)课堂教学坚持开足开好班级心理健康课，积极围绕“心启航”、“心成长”、“心绽放”内容体系，积极融入情景表演、案例分析、团体游戏、心理电影、分享交流等形式，带领学生在体验、分享中，促进心灵成长。

(二)社团活动坚持每周两次的心理社团活动，丰富活动形式，如团体游戏、沙盘体验、电影赏析、心理讲堂、心理剧赏析、室外拓展等。及时收集资料，活动有方案、过程有图片，结束有总结。

(三)个体辅导针对需要个别辅导的老师、学生、家长，按照“预约登记—>个别辅导—>辅导记录—>案例反思”的工作程序，帮助解决自身困扰。

(四)预防机制学期初第三周班会时间，集中进行班级心理委员培训，讲解基础的心理健康知识，春学段各个年级常出现的心理困扰，以及心理委员的日常工作，提高心理委员的工作能力。

(五)电影赏析心理电影和团体活动相比，具有润物无声的特点，也是心理健康的重要载体。在春学段将组织学生欣赏并分享收获，进一步拓展心理教育渠道。

(六)“心视野手抄报”评比活动，这既是学生自我教育的平台，也是心理健康教育成果的展示。

(七)心灵故事征文学习与成长都是自省和梳理的过程，本学期将会在八年级开展“新港湾心灵成长故事”征文活动，这既是学生自我教育自我梳理的平台，也是内化心理资源，展示我校的心理健康教育成果。

三、特色工作品牌化

(一)落实“六个一”工程：

每周一次集中教研，扎实提高心理教师的教育教学水平;

每学期举办一次幸福家长大讲堂(引领家长走出教育误区、普及家庭教育知识，沟通亲子关系，帮助家长应对亲子困扰，守护青春期孩子健康成长)

每学期一次教师心育服务，释放教师工作压力，提升教师工作效能感;

每学期一次学生心理团体辅导活动;

每学期一次涵盖全体师生的健康心理普测;

每学期一次心理委员培训活动，对班级心理委员进行心理健康知识和心理辅导技能培训、提高学生干部和心理委员的工作热情和工作能力，发挥心理部学生干部和班级心理委员作用，及时发现班级同学的心理问题和心理困扰，有针对性的开展团体辅导及危机干预。

(二)心理宣传月在五月份心理健康宣传月主题活动期间，有计划地开展丰富多彩的心理健康活动，为教师、学生、家长提供心理健康大餐，全面提高我校的心理健康教育水平。

新的学期，心理健康教育中心将继续扎实工作、创新工作，做好常规，创新特色，充分落实好每一项活动，为建设幸福沁园增砖添瓦!

**大班心理健康教育计划总目标篇十一**

为了更好地促进学生健康成长，推进素质教育，贯彻教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》，本学年度我校心理健康教育工作计划如下：

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

1、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。

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，尊重学生、理解学生。

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、学校心理健康教育队伍建设

我校有经过教育局培训的国家心理健康辅导教师一名负责学校的心理健康教育工作，但是学校心理健康教育不是心理健康教师一个人的事，是所有学校教育工作者的事，所以学校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，为全体学生的心理健康保驾护航。

2、学校心理健康教育的开展

(1)心理课辅导。本学期由心理健康教师不定期为各年级学生进行团体辅导。同时，各班在班内进行心理健康主题的班队会，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)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。

(3)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。

(4)以“点”带“面”，利用学校宣传阵地

开展心理健康主题手抄报设计比赛，在学生中大力宣传心理健康的重要性。

(5)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，我们的教师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。

(6)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。

**大班心理健康教育计划总目标篇十二**

一、指导思想

认真贯彻党的教育方针，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》、《教育部关于印发〈中小学生心理健康教育指导纲要〉的通知》、《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》和《公民道德建设实施纲要》精神，坚持以人为本，根据学生心理、生理发展特点和规律，运用健康教育的理论和方法，培养学生良好的素质，促进身心全面发展。

二、目标和任务

1、目标：努力提高全体学生的心理素质，培养学生健全人格，帮助学生解决成长过程中遇到的各种心理问题，开发个体潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生全面、健康发展，适应未来社会对人才素质的要求。

2、任务：根据学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导和咨询活动，帮助学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理适应能力，预防和缓解心理问题，培养具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

三、主要内容

1、在健康教育课及日常生活中，宣传普及心理健康知识，使学生树立心理健康意识;

2、必须从不同学生身心发展特点出发，循序渐进，设置分阶段的具体教育内容：

(1)、学习要有计划

(2)、学会学习

(3)、考试有颗平静的心。

(4)、创造就在我身边

(5)、学会说不

(6)、面对生活中的挫折

(7)、怎样避免冲突

(8)、拂去心中的烦恼

(9)、我们一起做

(10)、让嫉妒远离我

(11)、学会尊重他人

(12)、学会交往

(13)、巧用零花钱

(14)、我的责任感

四、途径和方法

1、心理辅导课程

2、强化课堂教育的主渠道、主阵地作用。请班主任老师在健康教育午谈时间每个月进行一到两次心理健康教育，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。

3、设个别心理辅导

4、在日常教育、教学中渗透心理健康教育

把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动中，寻找心理健康的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

五、课时安排：每周一课时。

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