# 2024年心理健康教育个人工作计划(6篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-10-01

*时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。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，我们一起来了解一下吧。心理健康教育个人工作计划学生心理健康教育工作计划篇...*

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。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，我们一起来了解一下吧。

**心理健康教育个人工作计划学生心理健康教育工作计划篇一**

4月26日下午，机电工程系心理素质拓展活动在东南体育场举行，本次活动由学生处主办，院阳光心理联合会承办，系分会协办，学生处霍卫红、董新法、朱孟昀三位老师担任活动指导，系心理健康指导老师曹林英、100名14级学生参加了本次活动。

下午两点半活动正式开始，活动开始前，首先由院学生处心理咨询中心朱孟昀老师为同学们进行活动热身，朱老师首先为大家简要介绍了素质拓展活动的特点和意义；接着，她以风趣的语言和有趣的游戏互动调动了同学们参与活动的积极性。然后，她把100名同学分为六组，每组选出一个队长，并且各自起了一个响亮的名字。

分组过后，霍卫红、董新法、朱孟昀三位老师分别带领两组队员以竞技和积分的形式依次进行“穿越电网”、“有轨电车”和“夹弹珠”活动，并最终选出优胜团队。

“穿越电网”要求同学们通过配合将一个队员在没有碰到电网的情况下安全通过电网，直到全部队员安全通过电网。“有轨电车”是在两块木板上将7名队员脚全部栓住，同时迈出统一步伐在规定的时间内到达终点，但这7个人不能在活动中喊口号，这样既培养了大家的配合能力，又给大家一个直接认识新同学的机会。“夹弹珠”则是队员相互交替用筷子夹住弹珠将弹珠顺利放回指定的道具里，这不仅锻炼的是队员之间的配合能力而且还锻炼了同学们的操作能力。

在每个项目开始之前，各位老师认真地为同学们介绍游戏的基本规则和注意事项。同学们依据老师的指导，饶有兴致地参与了各项活动。他们在活动中分工协作，共同体会成功的乐趣。活动结束后，各位老师和同学们共同分享活动中的感悟，提出一些问题让大家思考，与同学们进行坦诚地交流和互动，让他们对活动项目有更加深刻的理解。

学生处霍卫红老师带领“穿越电网”环节，大家一边拍手一边喊口号，把活跃的气氛带动起来，为接下来的拓展训练奠定基础。

而“有轨电车”项目主要由学生处董新法老师负责，“有轨电车”环节，大家都在想办法怎么样让自己的团队步伐一致，最快到达终点而想办法，这一环节考验的是队员之间的配合的默契程度。

“夹弹珠”环节由院心理咨询中心朱孟昀老师负责,“夹弹珠”这一环节主要的是锻炼同学们的动手能力与应急能力，在队友的配合下共同完成。

活动的最后由学生处董新法及机电系心理指导老师曹林英对本次素质拓展活动进行了总结。他们都从不同侧面强调了彼此包容和团队协作在生活和学习中的重要意义。

两个小时心理素质拓展训练结束了，训练时间虽短，同学们的收获却很大。作为团队的一员，他们学会了很多东西。首先必须有责任心，明确自己的责任。几乎所有的项目，团队的每个队员都在为完成一致的目标而努力，相互帮助和协作。所谓团队精神，就是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风，奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。他们更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中进步！不但提高了解决问题的能力，认识到了群体的作用，也增进了新生对集体的参与意识与责任心，改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

**心理健康教育个人工作计划学生心理健康教育工作计划篇二**

1、心理健康教育的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。

这一目标的实现，离不开教师。教师与学生朝夕相处，在向学生传授科学文化知识和组织各项活动的过程中，在与学生的日常交往中，无时无刻不在以其自身的人格力量影响学生，教师的作用是无处不在、不可取代的。教师的心理素质直接影响着学生心理素质的发展，影响着教育教学工作的成效。因此，首先要求教师阅读了什么是心理健康、如何维护自身的心理健康，如何保护学生的心理资源、如何对学生进行一般性的心理辅导等方面的书籍。并时时、事事、处处为学生做榜样，要求学生做到的自己首先做到。

会学习的人轻松愉快富有成效。进行学习心理辅导，能帮助学生学会学习，这既是当前提高学生学习效率和效益的需要，也是使学生将来能有效地进行终身学习、适应飞速发展的社会的需要。学习心理辅导通过包括学习智能辅导，辅导，学习态度、动机、兴趣和习惯的辅导，预防学生学习疲劳，减缓学生考试心理压力等。不当是学生较突出的心理问题，应加以辅导。

3、课堂教学方面，充分发挥课堂教学主渠道作用。

通过教学中的创造性教育，发展学生的求同思维和求异思维，注重激发学生的探索欲望，培养学生的创新精神，提高学生的创造性思维能力;通过心理健康教育，培养学生的心理品质;通过文学欣赏、艺术欣赏课，培养学生的审美观。

4、以发展学生个性、尊重学生为基础，建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系。

营造创造教育氛围，创设创造性人格形成的有益的外部环境，促进学生创造性心理品质的形成和发展;组织创造性实践活动，通过组织主题活动、校外社会实践活动，为学生提供参加创造性活动的机会，发挥学生的积极性和主动性，培养学生的创造性人格品质。心理健康教育有助于在班主任与学生之间建立起平等、和谐的师生关系，为班级工作的开展、良好班集体的形成，创设了和谐、融洽的心理氛围。

5、努力营造有利于学生创造性人格形成的文化氛围。

通过组织参加艺术节、黑板报、课外活动、各种竞赛等，营造发展个性、师生平等的创造教育氛围，教育学生敢想、敢说、敢做，敢于向权威挑战，激发学生的创造意识，培养学生的创造心理。

6、在学校与社会结合方面，通过与家长及时的沟通，随时了解学生思想动态，取得家长的有效配合。

总之，只要教师要真正融入学生当中，成为他们的知己，在师生和谐的互动中，正确引导、矫治学生的不良倾向，最终会解决学生的心理健康问题，把心理健康教育真正落到实处，这也就达到了心理健康课开设目的了。

**心理健康教育个人工作计划学生心理健康教育工作计划篇三**

由于小学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上独立意识较差，所以小学生很容易发生心理行为偏差。

近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

因此，通过讲故事、学生表演小品、小组讨论、学生点评的方式，让学生在寓教于乐中接受相关的知识。

在家长开放日，结合学生的平时表现和家长及时交流。给家长相应的指导，让他们多关心孩子的成长，多注意孩子的心理变化。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程，从教材内容看，各科内容都是很好的心理健康教育素材，在各科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。

有些父母认为孩子才得壮、不生病就是健康，这是不全面的认识，事实上，在一些孩子的身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹等行为。然而，由于认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的。在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，引导他们热爱生活、关心他人，培养他们的责任感、独立性、自尊心和自制力，养成乐观进取的精神。

在心理健康教育实践中，我们深深感到在小学进行心理辅导的重要性和迫切性。担负着培养下一代重任的小学教育，在当今科学技术飞速发展、竞争日益加剧的今天，我们更应当注重学生潜能的开发，培养学生良好的社会适应性，保持健康的心理。

实践证明，教师只有融入学生，才能够倾听学生的声音，为他们烦恼而烦恼，为他们快乐而快乐。要使学生的心理得以健康发展，教师必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**心理健康教育个人工作计划学生心理健康教育工作计划篇四**

1、协助做好5·25心理健康节的相关工作。

在我校首届心理健康节中，我们和管理与经济学院共同承办了“心随影动”优秀心理影片展播活动。在活动中，我们选择了《海上钢琴师》等四部心理影片，精心制作海报，联系教室，为大家放映。放映前，我院心里协会广播电视编导专业的学生向观众简要介绍影片内涵，引导同学们从心理角度欣赏影片。此外，我们还组织观众撰写影片观后感，并邀请我院广播电视编导专业老师担任评审，评选出优秀作品。

2、建立心理档案，做好个案咨询

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好20xxxxxx级新生的心理健康档案建立工作。通过整理档案数据，我们针对新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作;对于心理问题严重的学生，及时反馈给该生辅导员，并通过于辅导员老师的沟通，寻找该生的症结所在，有针对性地做好个案咨询工作，并关注该生在学校的发展，发现问题及时处理。

1、依托组建心理社团，倡导自我服务。

20xx年6月，为激发学生积极关注心理健康，学院在心理辅导员老师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了协会名称“聆心心理协会”及logo，拟定了协会章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。协会内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情况，并在例会中上报心理辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还通过“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础。

3、注重教育实效，丰富活动载体。

学院每学期通过征集问题、张贴海报、主题班会等形式分阶段进行心理知识普及。本学期开学后，为了帮助20xx级新生更快、更好的适应大学生活，同时帮助20xx级同学及时排解心中的苦恼与疑惑，协会向三个年级的同学发去了邀请函，邀请大家参与“最困惑自己的心理问题”征集活动。活动得到了大家的积极响应。大家纷纷写下令自己最困惑的心理问题，并及时地反馈给协会。协会通过向心理辅导员老师反映、利用网络资源查询资料、向心理专家请教等多种渠道寻求解决方案，并及时将得到的信息反馈给大家。在团总支的指导下，各班还召开了“感悟生命”、“朋辈互助”、“如何塑造成功心态”、“怎样正确面对考试”等主题班会，帮助同学们进一步提高心理素质。

4、打造特色活动，浓厚心理氛围。

学院从20xx年11月到12月上旬组织了“心理活动月”特色活动，活动月期间开展的各类活动面向全院同学，得到了同学们的积极参与。系列活动包括“心随影动”优秀电影展播、“心路启航”心理健康培训、“欢乐体验坊”游戏环节、“快乐向前冲”心理知识竞赛四个内容。“心随影动”每周一期，共放映了《美丽心灵》等四部电影，引导同学们从心理学角度观赏影片，引发对人生的思考，并组织同学们撰写观后感。

“欢乐体验坊”环节中通过解手链、排生日、说与唱等多个心理游戏，促使个体通过团体的内在交互作用提高团队意识、交往能力和组织归属感，完善自我。在游戏之后，有同学说通过心理游戏不仅能加深同学之间的相互了解，而且能在开心与放松的同时学到很多的心理知识。在“心路启航”讲座中，学院心理辅导员老师为各班心理委员、心理导航员进行心理知识普及和心理工作培训，以发挥心理委员的专业职能。

“快乐向前冲”活动分为室内和室外两部分：室外活动在校园中进行，依靠团队成员的团结协作来完成探路、寻宝等任务，并依据所用时间确定参加室内活动的队伍。室内部分是心理知识竞赛，竞赛中考察了参赛同学较为专业的心理健康知识，让喜欢心理知识的同学得到了充分的展示，并促进了心理健康知识在同学中更为广泛地宣传和普及。心理活动月历时近四十天，活动形式多样，参与同学多，受到同学们的广泛欢迎。

对于心理异常的学生，各年级辅导员会咨询学院心理辅导员该生的状况及四核的咨询方式，并进行进一步的干预。对于干预后效果不明显者，则由心理辅导员直接进行心理咨询。一年来，共咨询案例二十余人次，涉及家庭贫困、自卑、恋爱、人际关系交流、因身体原因引发心理问题等多方面。咨询后效果良好。

一年来，通过常规工作和特色活动相结合的途径，通过团体活动和个案咨询相结合，传播学院坚持将心理健康教育工作长期性开展，努力提高了工作实效性，同时作为一名心理辅导员，也有一点感触。通过初级心理咨询师的培训，增加了心理辅导员对于心理学的基本理论和基本方法的了解，对于开展心理健康教育工作起到很好的指导作用。然而，随着工作的深入，心理辅导员的水平尚显不足，尤其是诊断、咨询等技能水平较低。

**心理健康教育个人工作计划学生心理健康教育工作计划篇五**

1、心理健康教育的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现，离不开教师。教师与学生朝夕相处，在向学生传授科学知识和组织各项活动的过程中，在与学生的日常交往中，无时无刻不在以其自身的人格力量影响学生，教师的作用是无处不在、不可取代的。教师的心理素质直接影响着学生心理素质的发展，影响着教育教学工作的成效。因此，首先要求教师阅读了什么是心理健康、如何维护自身的心理健康，如何保护学生的心理资源、如何对学生进行一般性的心理辅导等方面的书籍。并时时、事事、处处为学生做榜样，要求学生做到的自己首先做到。

2、心理健康教育的一项重要内容是对学生进行学习心理辅导。会学习的人轻松愉快富有成效。进行学习心理辅导，能帮助学生学会学习，这既是当前提高学生学习效率和效益的需要，也是使学生将来能有效地进行终身学习、适应飞速发展的社会的需要。学习心理辅导通过包括学习智能辅导，辅导，、动机、和习惯的辅导，预防学生学习疲劳，减缓学生考试心理压力等。不当是学生较突出的心理问题，应加以辅导。

3、课堂教学方面，充分发挥课堂教学主渠道作用。通过教学中的创造性教育，发展学生的求同思维和求异思维，注重激发学生的探索欲望，培养学生的创新精神，提高学生的创造性;通过心理健康教育，培养学生的心理品质;通过文学欣赏、艺术欣赏课，培养学生的审美观。

4、以发展学生个性、尊重学生为基础，建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系，营造创造教育氛围，创设创造性人格形成的有益的外部环境，促进学生创造性心理品质的形成和发展;组织创造性实践活动，通过组织主题活动、校外活动，为学生提供参加创造性活动的机会，发挥学生的积极性和主动性，培养学生的创造性人格品质。心理健康教育有助于在班主任与学生之间建立起平等、和谐的师生关系，为班级工作的开展、良好班集体的形成，创设了和谐、融洽的心理氛围。

5、努力营造有利于学生创造性人格形成的文化氛围，通过组织参加艺术节、、课外活动、各种竞赛等，营造发展个性、师生平等的创造教育氛围，教育学生敢想、敢说、敢做，敢于向权威挑战，激发学生的创造意识，培养学生的创造心理。

6、在学校与社会结合方面，通过与家长及时的沟通，随时了解学生思想动态，取得家长的有效配合。

7、组织全体教师参加心理健康培训，并上交。

总之，只要教师要真正融入学生当中，成为他们的知己，在师生和谐的互动中，正确引导、矫治学生的不良倾向，最终会解决学生的心理健康问题，把心理健康教育真正落到实处，这也就达到了心理健康课开设目的了。

**心理健康教育个人工作计划学生心理健康教育工作计划篇六**

通过对心理健康教育的研究、探讨、开展，结合学生实际，我校大部分老师都写了关于心理健康方面的论文、案例分析和调研报告。

大部分学生从心理不健康向健康的方向转化。如高一年级的申闰武同学曾经严重违纪，有时上课他竞在地上打滚。自开展心育活动起，在老师的耐心教育下，这个贪玩好动的男生慢慢开始好转，现在已成为全班最守纪律的学生之一。又如二年级的张海洋，他经常逃学，针对这种情况，老师不厌其烦的找他个别谈话，动之以情，晓之以理。真诚所至，金石为开。如今的张海洋以是班里的学习尖子，与过去厌学相比，判若两人。

心育工作的开展，优化了班级管理，学生的思想品德在心育中逐渐升华。心育前，有个班级管理不善，常出乱子。经过一年努力，现在该班基本上实现了学生自治，班风大有好转。由于全校师生的通力协作，学生中形成了讲文明、守纪律、做益事的校园新风尚。

学校心理健康教育，主要是一种面向学生的全新的教育活动，而且是一种科学性和实践很强的教育活动。全体教师心理素质和心理健康教育观念的提高固然重要，但能使他们在教育教学实践中应用更加重要。为此，我们动员教师参与到心理健康教育科研中来，让他们边实践边科研，在实践中不断提高，再回到实践中去，反复循环，形成各具特色的心理健康教育风格。在课题研究实施的过程中，课题组成员积极撰写论文，及时总结心得体会，用于指导教学，并进行教育科研，以教育科研为动力不断地推动了心理健康教育的发展。

进行学科渗透。课堂是实施素质教育的主渠道，当然也是落实心理健康教育的主渠道。校园生活对学生心理发展起到很大影响，其中最重要的是学生的课堂学习，因此学校心理健康教育的主渠道应该在课堂教学，教师的教育教学行为与方法、师生间的情感交流、学生间的学习交往都成了学生心理发展的主要外部环境。所以我们除了开设专门的心理健康教育辅导课以外，把学科渗透心理健康教育作为重中之重来抓。只有每一个教师掌握了学科渗透心理健康教育的方法与技能，运用心理学、教育学的原理指导教学，把心理健康教育渗透到每一门学科、每一节课堂之中，心理健康教育才真正得到了体现。

a、违反了校规及《中学生日常行为规范》。

b、影响了自身的身体健康（烟里含有一种有毒物质）

c、浪费了钱物。

d、同时吸烟也影响了学校的卫生。

e、烟雾吐出来污染了空气

f、烟牙严重影响了容貌

g、而且乱丢的烟头有可能导致火灾，进而烧毁房屋，甚至引起爆炸摧残人身，殃及生命（并举了一些具体的实例），从此以后再没听说过或发现有学生吸烟了。

耐心挽救心理反常的学生。譬如本期来我校一年级学生曾靖同学在家不吃早餐，在学校不吃中餐，饿得面黄肌瘦，读书也是三天打鱼，两天晒网，整天思念在外打工的妈妈，班主任对此与家长进行了及时的联系，也做了多次工作，但这一问题一时无法得到妥善的解决，远在外地打工的父母十分着急，在家监管的奶奶也万般无奈，奶奶专程送他来学校多次，并要求学校停餐算了，学校没有答应她的要求，学校得知这一情况以后，立即找他进行谈心，很快弄清了事情的原因（是因为暑假期间父母过于溺爱而引起的），学校老师首先及时肯定了他以前所取得成绩，肯定他天生的素质（因人较聪明，样子长得逗人喜爱），因势利导，提出怎样才有强健的身体，怎样才能学好文化科学知识，从而来报答父母和祖国，通过我们耐心及时的教育之后，他答应坚持每天三餐不间，做到不旷课了。从那天开始，直到现在坚持提早到校，在校就餐，再没有出现反常现象。

健康教育是学校教育的重要组成部分，是培养学生良好卫生习惯和建立健康生活方式的重要途径，更是提高整个民族文明、卫生、健康素质的根本措施。为搞好学校健康教育工作，学校千方百计改善学校健康教育的硬件设备，提高校医和健康教育老师的业务水平。近年来，学校每年都要保证一定的资金投入，购置健康教育教材和教具，基本配齐了健康教育教材和教具；学校的教室采光照明、黑板和课桌椅基本符合标准要求，学校学生饮水、洗漱和厕所设施也基本达标。

一、本学期的教学目标是：

1、让学生树立“健康第一”的思想,努力使自己做一个“健康”的人.。

2、通过健康教育,使学生进一步,明确“学习健康知识,增强健康意识,养成健康行为,提高健康素质”的道理.。

3、健康的心理素质是人生必备的基础通过健康教育来培养学生良好的心理素质,通过健康教育进一步促进校园精神文明.。

4、要求每个学生既能自觉遵守学校的健康制度,又能当好义务宣传员,向社会,家庭,个人传播卫生保健知识,提高自我保健能力.养成健康行为,纠正不良习惯。

5、通过健康教育,使青少年在掌握卫生科学知识的前提下促进大脑的发育和智力发展.通过心理卫生教育形成健康的心理状态和健全的人格特征,使青少年获得正确的思维方法,为智力的充分发挥和才能的发展奠定基础.。

二、各项指标达标率

1、学生个体健康行为形成率达70%以上。

2、学生群体健康行为形成率达95%以上。

3、学生健康知识知晓率达80%以上。

三、采用的具体措施

1、上足上好健康教育课。保证每周一课时。

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