# 2024年中学心理咨询室学期工作计划(4篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-06-19

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。中学心理咨询室学期工作计划篇一...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**中学心理咨询室学期工作计划篇一**

贯彻党的教育方针，落实《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《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》，在学校行政办公室的领导下，坚持育人为本，根据初中生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养初中生良好的心理素质，给他们以合乎其需要的协助与服务，促进他们身心全面和谐发展，创建和谐校园，促成学校教育目标的实现，实现助人自助的目的。

二、工作目标

使学生不断正确认识自我，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，增强自我教育能力，促进学生人格的健全发展。

三、工作原则和策略

1、面向全体学生。学校心理辅导的功能在于通过对学生的引导、指导，协助和服务，来促进学生的成长和发展，从本质上讲，心理辅导应是日常教育教学活动的有力的配合与合理的补充，因此，应面向包括正常学生在内的全体学生。此原则要求我们要制订计划时要着眼全体学生，要考虑大多数学生共同需要与普遍存在的问题，让尽可能多的学生参与其中。

2、预防与发展相结合。学校心理辅导应将重点放在帮助学生掌握一定的心理学知识和社会技能，学会用有效的，合理的方式满足自己的需要，提高人际交往水平，学习自主地应付由挫折、冲突、压力、紧张、丧失等带来的心理困扰，减轻痛苦和不适的体验，防止心理病产生，保持正常的生活秩序与工作效率，做到未雨绸缪。其次是发展功能，即帮助学生树立有价值的生活目标，认清自身的潜力和可利用的社会资源，承担生活的责任，过健康充实有意义的生活。

3、尊重理解学生。自尊、自重、自信是健全人格的重要特征，是心理辅导所要追求的重要目标之一，心理教师尊重学生，学生才会尊重自己，才会珍惜自己的成绩和进步，体验到做人的尊严感和成就感，也才会信任教师，愿意倾吐心声。

4、学生主体原则。尊重心理辅导中学生的主体地位，使其成为活动主体，在心理辅导活动中自我理解、自我指导。

5、个别化对待原则。重视学生个别差异。具体问题具体分析，针对个性特点，采取灵活多变的辅导策略。

6、整体性原则。心理辅导追求学生人格的整体性发展，在当前的教育中，学生的情感成分在不干扰学生知识的获得时，往往不受重视，这一原则正好达到补偏救弊的目的。

四、工作思路

1、成立心理咨询室，建立健全相关制度，完成硬件设施的建设。并开通多渠道的心灵热线(热线电话、qq、电子邮箱、校园广播等)。

2、组织“心理健康周”活动，营造氛围，提高认识，让尽可能多的老师和学生参与进来。

3、在自觉自愿参加的基础上，带领一支以班主任和政治老师为主以及其他爱好心理学的老师参加的团队，并给予一定的理论培训，将部分班会课向心理辅导课靠进，由团队集体商议，制定统一的活动方案，然后在各班具体实施，及时总结经验和教训，使这一团队不断成长、成熟。

4、用板报、广播、讲座等形式加强心理学知识的普及工作，使各个学科的教师都重视起来，并能有意识的在教学中渗透心理辅导。同时，加强和其他学校的联系，切磋案例，提高技巧，不断吸收其先进经验。

5、筹建家长学校，将心理小知识印成小册，发到每位家长的手中，向家长提出各种建议，指导家长开展中学生家庭心理健康教育。

6、开通“心灵直通车”校园广播，针对学生提出的热点问题和常识性问题作出解答，起到以点带面的作用。

7、在条件成熟的情况下，邀请心理学专业人士到学校为学生和老师做讲座和团体辅导。

五、具体安排

1、思考、筹划、考察后制定出计划。

2、完成心理咨询室的建设工作，并正式向全校师生开放，开通“心灵直通车”校园广播。

3、确定团队名单，和班主任一起集体确定活动主题。

4、办一期展板(心理学知识普及为主要内容)，提高师生认识。

5、向家长分发心理知识小册。

设计2-3次心理辅导课，并以班主任(老师为授课教师到各班上好课，然后及时总结，不走过场，不流于形式，坚持落到实处。

6、联系资深心理咨询师到学校讲座，开阔眼界，提高师生认识，并解决一些师生感到困惑的问题。

7、撰写好学期总结。在总结和反思中走向成熟。

**中学心理咨询室学期工作计划篇二**

一、指导思想

随着社会主义建设事业的发展，国家对人才的需求及素质的要求越来越高。良好的思想道德水准和深厚扎实的现代化科学知识，是人才必备的，适应社会环境的优秀心理品质也是极其重要的，而随着社会经济的迅猛发展，社会变化日新月异，学生的心理也随社会环境变化产生了许多波澜，使得心理问题已经成为社会所关注的重要问题。学校加强心理健康教育，帮助学生解决心理问题，培养学生健全的心理素质，既是学生健康成长的需要，也是我校培养高素质人才的重要保证。我校要实现一流的学校，一流的教育目标，学校心理健康教育是一项基础性的教育工作。本学期，学校领导精心部署，在以邓小平理论和“三个代表”重要思想的指导下，学校成立了“心之声”心理咨询室，力图通过对学生开展心理健康教育，及时做好学生的心理疏导工作，全面提高学生的心理素质，促进学生生动活泼地健康发展。

二、学生问题分析

当前学生主要的心理问题来自学业压力、感情纠葛、人际关系、经济问题、就业压力以及网络迷恋等方面。寻求心理帮助的学生数也迅速增加，我们的学生，许多家庭生活条件并不富裕，却唯我独尊，贪图享乐，意志薄弱，性格孤僻，自我发展意识不强，不少同学存在不同程度的心理偏差。包括：

1、厌学心理。一些同学基础差，学习态度不端正，平时不努力，不及时完成老师布置的作业，于是，一次一次的学习失败，考试失败，增加了他们的自卑心理，对学习、考试产生了畏惧心理，从而，导致了厌学的不良心理产生。

2、人际交往上的障碍。学生成长过程中，受家庭、社会、学校、学生自身方面等诸多因素的影响，许多学生心理比较脆弱，尤其是受到老师、家长批评指责时，不能正确对待，偏激，产生不满情绪，甚至是敌对情绪。尤其是性格比较内向的学生，不能正确处理好与同学、老师、家长的关系。

3、缺乏自主性，自制能力差，辩别是非能力差。

4、贫困生还存在自卑、嫉妒等不良心理。

5、在学习生活中不能得到满足的学生，便到网络世界中寻找解脱，沉溺网络游戏，无原则的聊天，导致违纪现象的产生。

三、辅导的主要内容

(一)学习辅导

帮助学生适应学校的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，学习意识，改善学习方法，学会计划学习，运用学习策略学习，提高学习能力。

(二)青春期辅导

让学生了解自己，学会克服青春期的烦恼，正确面对青春期，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己冲动行为，开展适宜的性教育活动。

(三)情绪辅导

了解情绪产生的原因以及消极情绪对我们的生活、学习、行为等方面的负面影响，掌握克服消极情绪的方法，学会调节和控制自己的情绪。

(四)人际交往辅导

学会人际交往的技巧，加强师生、生生、学生与家长之间的人际沟通;了解异性交往的原则，学会正常交往;形成良好的礼仪素质，提高人际交往能力，培养良好的人际关系。

(五)悦纳自我辅导

加强学生自我认识，客观地评价自己，能够扬长避短;逐步适应环境的各种变化，培养学生的耐挫折的能力，提高自信心。

(六)生活辅导

引导学生树立正确的价值观和消费观，形成正确合理的消费行为及休闲方式，克服盲目攀比、超前费的不切实际的心态。

(七)职业辅导

使学生对职业有初步的了解和认识，树立正确的职业观，把握好就业选择的机会。

(八)贫困学生辅导

贫困学生一是要面对从农村到城市的反差。他们在家乡往往比较优秀，对自己的经济状况不太在乎，到学校后一下子陷入生活和别人关注的低谷，心态会格外自卑。二是与同学交往的困难。孤僻、沉默、敏感，这些学生往往处不好人际关系，以至于自闭和产生仇视心理;这些隐性的问题更应该得到足够重视。

四、工作具体安排

(一)本学期，心理咨询室将通过宣传栏、“阳光信箱”、“阳光小屋”以及与校园广播站的部分栏目等宣传方式，继续扩大心理咨询的影响。吸引更多学生走进心理咨询室，及时与辅导老师沟通交流，提高自己的心理健康水平。

(二)与学校工作相协调，向教师提供心理科学知识，便于学校开展心理健康教育。面向全体学生开展发展性、预防性的心理辅导，采取朋友式的心灵对话，使学生逐步消除不良心态和心理困惑，提高心理素质。

(三)请班主任协助，做好心理诊断性的评价工作，分析学生有关心理症状，掌握学生确切的征兆，筛选学生心理方面的问题，以便提出排除障碍的措施即预防学生在校学习期间可能出现的问题，促进他们心理健康的发展。

(四)做好行为矫正工作，具体地帮助道德越轨、学习困难、情绪挫折和社会性发展不适的学生，了解个他们的心理困惑，适时地和学生沟通心灵，帮助他们走出心理阴影，重塑自我形象，获得正常的发展。

(五)本学期，心理咨询室将从不同年级的学生特点出发，每学期举办二至三次心理健康教育讲座及心理咨询专场活动，有步骤、有计划地开展一系列有针对性的心理讲座，为同学们切实解决一些问题。

(六)开设“心之声”信箱，及时回信，做好个别辅导工作和学生个案地收集整理工作，对辅导的学生和个案做好记录，并正式建立完整的学生心理档案。

(七)通过心理咨询室定期向学生开放，开通心理咨询热线电话，结合利用网络，如 qq、电子邮件等形式开展个案咨询工作，并做好辅导记录，存档。

以上是本学期心理咨询室制定的本学期开展心理健康教育工作的计划，疏漏和不合理之处，届时将根据具体情况和相关领导老师的指导不断完善，使计划得到有效的落实。一切为了孩子，相信通过我们的不懈努力，学校心理健康教育活动会愈办愈好，更上一台阶。

**中学心理咨询室学期工作计划篇三**

一、指导思想

坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻党的教育方针，落实《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《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》，在学校行政办公室的领导下，坚持育人为本，根据初中生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养初中生良好的心理素质，给他们以合乎其需要的协助与服务，促进他们身心全面和谐发展，创建和谐校园，促成学校教育目标的实现，实现助人自助的目的。

二、工作目标

使学生不断正确认识自我，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，增强自我教育能力，促进学生人格的健全发展。

三、工作原则和策略

1、面向全体学生。学校心理辅导的功能在于通过对学生的引导、指导，协助和服务，来促进学生的成长和发展，从本质上讲，心理辅导应是日常教育教学活动的有力的配合与合理的补充，因此，应面向包括正常学生在内的全体学生。此原则要求我们要制订计划时要着眼全体学生，要考虑大多数学生共同需要与普遍存在的问题，让尽可能多的学生参与其中。

2、预防与发展相结合。学校心理辅导应将重点放在帮助学生掌握一定的心理学知识和社会技能，学会用有效的，合理的方式满足自己的需要，提高人际交往水平，学习自主地应付由挫折、冲突、压力、紧张、丧失等带来的心理困扰，减轻痛苦和不适的体验，防止心理病产生，保持正常的生活秩序与工作效率，做到未雨绸缪。其次是发展功能，即帮助学生树立有价值的生活目标，认清自身的潜力和可利用的社会资源，承担生活的责任，过健康充实有意义的生活。

3、尊重理解学生。自尊、自重、自信是健全人格的重要特征，是心理辅导所要追求的重要目标之一，心理教师尊重学生，学生才会尊重自己，才会珍惜自己的成绩和进步，体验到做人的尊严感和成就感，也才会信任教师，愿意倾吐心声。

4、学生主体原则。尊重心理辅导中学生的主体地位，使其成为活动主体，在心理辅导活动中自我理解、自我指导。

5、个别化对待原则。重视学生个别差异。具体问题具体分析，针对个性特点，采取灵活多变的辅导策略。

6、整体性原则。心理辅导追求学生人格的整体性发展，在当前的教育中，学生的情感成分在不干扰学生知识的获得时，往往不受重视，这一原则正好达到补偏救弊的目的。

四、工作思路

1、成立心理咨询室，建立健全相关制度，完成硬件设施的建设。并开通多渠道的心灵热线(热线电话、qq、电子邮箱、校园广播等)。

2、组织“心理健康周”活动，营造氛围，提高认识，让尽可能多的老师和学生参与进来。

3、在自觉自愿参加的基础上，带领一支以班主任和政治老师为主以及其他爱好心理学的老师参加的团队，并给予一定的理论培训，将部分班会课向心理辅导课靠进，由团队集体商议，制定统一的活动方案，然后在各班具体实施，及时总结经验和教训，使这一团队不断成长、成熟。

4、用板报、广播、讲座等形式加强心理学知识的普及工作，使各个学科的教师都重视起来，并能有意识的在教学中渗透心理辅导。同时，加强和其他学校的联系，切磋案例，提高技巧，不断吸收其先进经验。

5、筹建家长学校，将心理小知识印成小册，发到每位家长的手中，向家长提出各种建议，指导家长开展中学生家庭心理健康教育。

6、开通“心灵直通车”校园广播，针对学生提出的热点问题和常识性问题作出解答，起到以点带面的作用。

7、在条件成熟的情况下，邀请心理学专业人士到学校为学生和老师做讲座和团体辅导。

五、具体安排

1、思考、筹划、考察后制定出计划。

2、完成心理咨询室的建设工作，并正式向全校师生开放，开通“心灵直通车”校园广播。

3、确定团队名单，和班主任一起集体确定活动主题。

4、办一期展板(心理学知识普及为主要内容)，提高师生认识。

5、向家长分发心理知识小册。

设计2-3次心理辅导课，并以班主任(老师为授课教师到各班上好课，然后及时总结，不走过场，不流于形式，坚持落到实处。

6、联系资深心理咨询师到学校讲座，开阔眼界，提高师生认识，并解决一些师生感到困惑的问题。

7、撰写好学期总结。在总结和反思中走向成熟。

**中学心理咨询室学期工作计划篇四**

一、指导思想

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。

二、工作思路

1、面向全体学生，立足于学生发展性、预防性的心理健康教育，做到预防、疏导为主，干预、治疗为辅。加强每月最后一周心理健康班会课的指导与研究工作。

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。

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。

三、具体工作

1、积极开展心理咨询工作

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，我们积极开展针对学生和老师的个体咨询和针对学生的团体咨询。做好学生的个别辅导工作，为来访的学生提供咨询，对学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰，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。每周一到周五咨询室有咨询老师值班，每天咨询室开放2小时。开放时间为：中午13：00到14：00，下午16：00到17：00。

2、加强每月最后一周的心理班会活动课

每月最后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。

3、针对师生心理发展的需要积极开展心理讲座

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。本学期从以下几个方面开展工作：(1)针对一年级新生的适应学校生活的心理教育。(2)针对六年级学生开展青春期的心理教育。(3)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。(4)利用家长学校授课宣传家庭心理教育的有关内容。

4、做好班级心理委员培训工作

班级心理委员教育是我校针对学生的发展实际，实施的一项创新性的心理教育工作，旨在在班级中普及心理科学，促进班级心理卫生工作的开展。心理咨询室对各班心理委员进行不定期的心理培训。

5、积极做好一年级新生心理健康档案工作

针对一年级新生，积极作好新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。

6、营造积极、健康的心理健康教育环境

积极利用校园广播，网络，板报，宣传栏等形式，广泛宣传普及心理健康知识，培养学生的心理健康意识，从而营造积极，健康，向上的校园文化氛围和心理健康教育环境。

7、加强心理咨询室心理测量软件建设和正常应用

本学期完善心理测量软件建设，搜集和整理适合学校教师和学生的心理测评软件，积极开展心理测量工作。

四、每月重点工作

三月份：

1、制订并讨论学期心理健康教育工作计划。

2、为迎接省教育现代化验收的咨询室各项材料的整理工作。

3、咨询室正常开放。

4、心理健康教育班会活动。(重点：一年级新生学校生活适应性的心理教育)

四月份：

1、六年级学生青春期心理健康教育专题讲座。

2、心理健康教育示范课研究。

3、心理健康教育优秀活动方案的设计活动。

4、出好心理健康教育专题黑板报及“我的地盘我做主”。

5、心理健康教育班会活动。

五月份：

1、一年级新生心理测试及分析。

2、利用家长会向家长宣传“家庭心理教育”的有关内容。

4、心理健康教育班会活动。

六月份：

1、开展针对班主任的心理讲座。

2、出好心理健康教育专题黑板报及“我的地盘我做主”。

3、心理健康教育班会活动。

七月份：

1、心理健康教育班会活动。

2、做好学期总结及资料积累和个案分析、心理档案建立工作。

3、各类资料整理、归档。

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