# 如何写心理健康教育教学工作总结通用(2篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-03-12

*如何写心理健康教育教学工作总结通用一一、组织领导为切实做好疫情防控期间学生心理危机干预工作，结合我校实际，特成立\_\_新冠肺炎疫情防控期间心理危机干预专项工作组，成员如下：组长：\_\_副组长：\_\_成员：\_\_二、基本原则(一)将心理危机干预纳入疫...*

**如何写心理健康教育教学工作总结通用一**

一、组织领导

为切实做好疫情防控期间学生心理危机干预工作，结合我校实际，特成立\_\_新冠肺炎疫情防控期间心理危机干预专项工作组，成员如下：

组长：\_\_

副组长：\_\_

成员：\_\_

二、基本原则

(一)将心理危机干预纳入疫情防控整体部署，以减轻疫情所致的学生心理伤害、保障学生健康成长、促进校园环境和谐为前提，根据疫情防控工作的推进情况，及时调整心理危机干预工作重点。

(二)针对不同人群实施分类分级干预，干预过程中严格保护学生的个人隐私，避免实施帮助者和受助者再次创伤。

三、干预方案

(一)工作目标

1、积极预防、减缓疫情给学生带来的不良心理影响。

2、为在疫情中受影响的学生提供心理健康服务。

3、为有需要的学生提供及时的心理危机干预。

4、继续做好重点关注学生在疫情期间的管理工作。

(二)工作内容

1、了解受疫情影响的各类学生心理健康状况，根据所掌握的信息，及时识别高危学生，避免极端事件发生。

2、综合应用各种心理危机干预技术，并与心理健康宣传教育相结合，提供心理健康服务。

3、做好心理中心重点关注学生的管理和干预工作。

4、指导和支持辅导员、班主任开展心理健康服务。

(三)干预对象

根据受疫情影响程度，将干预对象分为四级，干预重点从第一级学生开始逐步扩展，一般性宣传教育覆盖到第四级学生。

第一级：新型冠状病毒感染的肺炎确诊学生;

第二级：肺炎疑似症状的学生或与患者有密切接触的学生;第三级：有亲人、朋友、身边的人患病的学生;

第四级：受到疫情防控措施影响的疫区健康学生、心理易感学生等。

(四)针对不同级别学生的危机干预要点

第一级学生：此类学生容易出现麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠、攻击、孤独、恐慌、绝望、濒死感、无助感等心理特点，工作原则为支持、安慰，及早评估自杀、自伤和攻击风险，注重情感交流，增强治疗信心，鼓励使用心理热线等干预方式。

第二级学生：此类学生容易出现侥幸心理、躲避治疗、怕被歧视，或焦躁、过度求治、频繁转院等心理行为特点，工作原则为减压、减少应激为主，鼓励尽早求治、正确防护。

第三级学生：此类学生容易出现担心被感染、担心家人、过度疲劳和紧张，甚至耗竭，焦虑不安、失眠、抑郁、悲伤、委屈、无助、压抑、面对患者死亡挫败或自责等心理特点，工作原则为宣教、安慰、减少焦虑为主，鼓励规律作息，鼓励拨打心理热线进行专业咨询。

第四级学生：此类学生容易出现恐慌、不敢出门、盲目消毒、失望、恐惧、易怒、攻击行为和过于乐观、放弃等心理状况，干预以健康宣教为主，正确提供信息及进一步咨询服务的信息，指导其积极应对，消除恐惧，科学防范。

(五)工作预案

1、学生返校前

(1)开通抗疫心理网络咨询服务，关注学生心理健康状况

中心自20\_\_年1月30开通网络心理咨询热线，针对受疫情影响而导致出现不良情绪的同学提供服务。

(2)加强与辅导员班主任的联络和对接工作

为辅导员班主任提供抗击疫情学生心理服务工作指导，组织辅导员班主任对受疫情影响的四级学生进行摸排，对有需要进行心理援助的学生进行电话预约安排，通过采取网络咨询的方式开展具体工作。

(3)加大网络宣传和网课教育力度，传播科学知识

心理中心专职教师利用心理委员微信群、qq群，每天更新、推送防范疫情的相关文章;《心理健康教育》课程的授课老师利用网课给学生们提供心身安全防护、心态调整和合理规划居家生活学习的建议，提供科学有效的防疫知识等，在疫情抗击期间给同学们带来温暖与力量。

(4)建立心理委员联络机制，发挥朋辈支持作用

帮助心理委员在做好自我身心调适的同时，组织开展“抗击疫情”朋辈网络心理支持，将战胜疫情的坚定信念传递到每一位班级同学，帮助同学们建立坚定勇敢平稳的心态，收获心理成长;同时加强心理委员与心理中心的密切联系，必要时将需要心理援助的同学及时转介。

(5)重视网络咨询师的专业学习

引导网络咨询师做好危机干预技能培训和相关伦理工作的学习，保障抗击疫情期间咨询服务的质量，避免二次伤害。

(6)向全体学生发放疫情心理应对手册(电子版)

2、学生返校后

(1)开展心理问题高危人群排查工作

对全体返校学生的心理健康状况进行摸排，除了要密切关注既往罹患精神障碍或出现过心理危机的学生，还要全面了解受疫情影响的学生心理健康状况(特别是身处疫区及疾病多发地区的学生)，根据受疫情影响的四级学生情况，开展有针对性的心理辅导，及时识别高危人群，及时疏导、有效干预，确保学生能平稳过渡，安心上学。

(2)继续开展网络咨询或面对面咨询服务

心理中心将视疫情发展情况，继续开展网络咨询服务，如果条件允许开展面对面咨询服务;结合心理危机的排查结果优先保障最需要帮助的学生得到及时、有效的心理援助。

(3)加强对学生的生命教育

开展“战‘疫’下的温暖和感动”优秀作品征集等活动，引导学生思考社会和人生，思考生命的意义，进一步体会生命的价值，学会热爱生活、珍爱生命。

**如何写心理健康教育教学工作总结通用二**

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！