# 同学心理健康训练工作方案参考

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-04-19

*同学心理健康训练工作方案参考同学心理健康训练工作方案\_\_\_参考一2024年学校心理健康训练工作方案本学期我校心理健康训练工作，以完善学校心理健康训练的组织机构和工作机制为保障，以学校的工作方案、德…我为您整理了《同学心理健康训练工作方案参考...*

同学心理健康训练工作方案参考

同学心理健康训练工作方案\_\_\_参考一

2024年学校心理健康训练工作方案本学期我校心理健康训练工作，以完善学校心理健康训练的组织机构和工作机制为保障，以学校的工作方案、德…我为您整理了《同学心理健康训练工作方案参考》，供您学习参考用法。

同学心理健康训练工作方案\_\_\_参考一

2024年学校心理健康训练工作方案本学期我校心理健康训练工作，以完善学校心理健康训练的组织机构和工作机制为保障，以学校的工作方案、德育方案为指导，仔细贯彻执行训练部《关于加强中学校心理健康训练的若干看法》，经过多种形式对不一样年龄层次的同学进行心理健康训练和指导，努力制造条件帮助和激励同学健康成长。

一、指导思想：

提高同学的心理素养，提高同学的心理健康水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的中学校德育大纲中已明确将心理健康训练作为中学校德育的重要组成部分。所以要经过多种方式对同学进行心理健康训练和辅导，帮忙同学提高心理素养，健全人格，增加承受挫折、适应环境的本领。

二、具体目标：

1、注重同学心理辅导，做好同学心理询问工作，做好个案辅导、登记工作。

2、重视心理询问室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣扬、发动、普及、训练等工作。

3、重视同学心理团体辅导工作。

4、不断丰富老师的教学策略，有效提高训练教学水平。

5、做好家长的心理健康学问讲座。

6、充分利用班队会加强对同学的心理健康训练。（每学期最少开设两节以心理健康为资料的主题班队会）

三、资料要求：

1、学习心理与智能进展指导。

（1）帮忙同学了解自我，认识自我的潜能，激发其学习的信念。

（2）引导同学构成剧烈长久的学习动机。

（3）引导同学养成良好的学习习惯。

（4）学习策略的辅导，包括阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。

（5）特别时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。

2、心情、情感、情操训练。

（1）认识心情的丰富多样性与易变性。学会认识自我与他人的心情。

（2）把握掌握、表达、发泄心情的适当方式与合理途径。

（3）学会坚持进取心境的方法。

3、顽强意志与承受挫折的训练。

（1）培育锲而不舍、坚忍不拔的意志品质。

（2）培育同学构成处事果断的良好习惯。

（3）培育同学良好的自我掌握力。

（4）引导同学正确应对挫折与困难。

4、自我意识、人际交往及性训练。

（1）学会正确认识自我，悦纳自我，敬重自我、信任自我。

（2）学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。

（3）正确认识性别差异，理解发育过程中的身体改变，正确认同性别主角，同异性同学坚持正确的交往心态。

5、人格养成训练。

（1）引导同学树立进展健全人格的愿望与动机。

（2）注重同学的自我人格养成训练。

（3）对有人格障碍的同学进行重点辅导。

四、学校心理健康训练的途径：

（1）心理课辅导。每个月的最终一周班主任老师利用班会课依据本班具体情景开展心理活动课。

（2）心理询问室。逐步开放“心灵家园＇，理解以同学个体或小组为对象的询问。逐步做到心理询问室有专任老师负责，固定的开放时间，固定的场所。

（3）办好“心灵信箱＇，以便个别同学羞于启齿，能够利用写信的方式和学校的心理老师进行沟通、预约询问，一般的问题由心理老师转交

班主任回复，特别的由心理辅导老师进行个别询问。

（4）以“点＇带“面＇，利用学校宣扬阵地。

“各班板报、红领巾广播站＇是我校同学熟识的宣扬阵地，本学期将充分利用现有的阵地宣扬心理学问，在红领巾广播站、多媒体教室进行讲座，对个别案例进行解析，对一些常识性的问题进行解答，让同学在学习、生活中随时坚持正常的心态。

（5）指导家庭进行心理健康训练。

学校生的心理健康训练仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，学校生心理健康训练主要依靠家庭训练，由于家庭才是同学的来源与归属，学校生心理健康最终要归结于此。所以，学校、家长应当合力重视学校生的心理健康训练，我们利用家长会等多种途径，锲而不舍地向家长提出各种提议，指导家长开展学校生家庭心理健康训练。

（6）指导学校生进行自我心理健康训练。

指导学校生学习简洁有效的自我心理健康训练的方法：

A、学会放松。要使学校生明白紧急是正常的心理反应，是能够经过想象、转移留意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调整放松的。

B、与人谈心。要使学校生明白有问题要学会求助，在学校能够找老师、心理辅导老师谈心；在家里能够找长辈、亲友谈心；在\_\_\_上也能够有谈心的对象，如心理询问电话等等。无论何事何时都能够与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。

C、学习写日记或周记。学校生要学习用笔与自我谈心，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忙。老师和家长要敬重孩子的保密，公开日记要得到本人的允许。学校生也不用过分担忧自我的内心隐秘被他人明白，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，我们全体训练工全心投入，重视学校生自我心理健康训练，利用一切资源开展学校生心理健康训练，促进全体同学的健康进展，为孩子的心理健康保驾护航是我们为之努力的目标。

同学心理健康训练工作方案\_\_\_参考二

一、指导思想

在上级训练思想的指导下，以“敬重同学，服务同学，进展同学＇为指导，以提高同学心理素养，完善人格为目标，做好学校的心理健康训练工作，敬重“一个老师能有多健康，就能把他（她）的同学带得多健康。＇的理念，对不断提高老师自身心理健康赐予支持与保障，从而更好服务同学，促进全体同学心理健康进展。

二、主要工作和措施

（一）连续做好同学日常的心理询问服务。

连续做好同学日常的心理询问服务工作，每天开放心理询问室，做好同学的来访接待和询问工作。对于问题较明显的同学，坚持个案的跟踪，准时与家庭联系。

（二）开设心理辅导讲座。

本学年，邀请心理训练专家、行家到学校作专题讲座；预备开六班级同学心理训练会议，结合青春健康训练、人际交往、学习压力等内容，主动为同学供应学问指导和关心。

（三）仔细做好心理询问室来访者的记录工作。

但对询问案例的状况要进行保密，不得任意传播，以免给同学带来更多的心理压力。

（四）心理辅导员要仔细学习心理健康训练的相关学问，在缺少专业书籍的状况下，主要通过网络等媒体来改善相关学问，为做好心理询问工作打下坚实的学问基础。

同时，争取本年度利用假期支配一部分心理询问员去深造相关专业学问，争取让每一位询问员都具备心理辅导的一般常识。

（五）加强同兄弟学校心理健康训练者的联系。

预备在第一学期，组织全体询问员到兄弟学校参观学习，从他们那里猎取一些资料和阅历，为搞好心理健康训练服务。

三、值班要求：

1、心理询问员每周星期一至星期五根据下面时间值班。

（中午时间：12：3014：00；下午时间：16：5017：30）

2、心理询问员轮番交替值班。

3、当次值班的老师要通知下一次值班的老师下周值班。

开放时间：中午----12:30-14:00；下午------16:50-17:30

同学心理健康训练工作方案\_\_\_参考三

为了仔细实行上级关于学校心理健康训练的有关文件精神，依据《20xx年xx县学校心理健康训练工作方案》（安心育【20xx】1号）和《xx八中20xx年春季德育工作方案》的重要精神，学校依据中同学生理、心理进展特点和规律，通过各种途径仔细开展形式多样内容丰富的心理健康训练活动。以下是本学期的心理健康训练工作的方案:

一、指导思想

坚持\_\_\_理论和\_\_\_重要思想，坚持\_\_\_，\_\_\_新时代中国特色\_\_\_主义思想以训练部的《关于加强中学校心理健康训练的若干看法》、《中学校心理健康训练指导纲要》、立足中学校生心理进展的实际，扎实开展我校心理健康训练。

依据学校工作方案和学校德育工作的精神具体要求。依靠现代训练理念，结合我校同学实际，通过多种方式对不同年龄层次的同学进行心理健康训练和指导，关心同学提高心理素养，健全人格，增加承受挫折，适应环境的力量。通过心理健康训练，不断转变老师的教学理念，改进训练、教学方法，改进班主任的工作方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，关心同学猎取心理健康的初步学问，切实提高我校全体同学的心理健康水平，为学校实施素养训练营造良好的心理气氛。

二、主要目标

1.注重同学心理辅导，做好同学心理询问工作。

2.重视心理询问室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣扬、发动、普及、训练等工作。

三、具体工作

1.在学校各科教学中渗透心理训练。学校各科教学应当以素养训练的总体目标为依据，结合自身训练、教学的内容、要求等特点，建立相应的心理素养培育目标，使各科教学过程和学校心理训练相互渗透、相互促进，并通过促使同学心理素养的进展真正提高各科教学质量和效益。

2.优化学校、班级集体的文化心理环境。学校要加强校内班集体文化心理环境建设。通过开展各种活动与交往，发挥、进展同学在班级生活中的自主性、制造性，培育同学的自我管理力量，调整学校班集体的人际关系和加强集体主义的价值导向，使学校、班集体真正成为同学精神生活的乐园。

3.开展心理辅导工作，加强对同学的心理训练和心理指导。关心同学进展主动、正确的自我观念，自我意识，学会客观地分析自我，分析自我与环境的相互关系，学会自我心理行为的掌握和调整，使同学在学校、\_\_\_、家庭的活动与交往中，保持健康的、主动的心理状态，进展良好的人际关系，培育自我训练、自我进展的力量。

4.发挥自我训练在培育同学心理品质中的重要作用。学校、班集体要把同学的自我训练纳入整体训练方案，通过开展课内外训练活动，指导同学“以人为镜＇，学会观看、分析、评价自己，逐步使他们养成自尊、自爱、自信、自制等心理品质。

5.建立心理询问室，同时开设心理询问热线电话，设立心理询问信箱，通过个别心理询问，解决同学的各种心理问题和心理障碍，使同学都能健康成长。

6.建立同学心理档案。对同学进行心理测试，通过有关怀理测试，对班级或年段的同学的心理素养状况进行评估，将评估结果向学校领导和有关部门报告，以便有针对性地对同学进行心理健康训练，依据具体状况开展专题心理健康训练讲座、团体心理询问等。

四、具体措施

1.学校成立领导小组，在校长挺直领导下，心理询问室具体负责，加强对心理健康训练工作的领导和管理。高度重视，把心理健康训练工作纳入学校全面工作方案，统筹支配。以班主任为核心开展有针对性的调查讨论，学科老师主动开展学科渗透。

2.通过学校“心语＇信箱，心理辅导老师要准时回复同学信件，定时接受心理询问。

3.主动参与上级组织的心理健康老师培训。逐步提高老师的心理健康训练的基本理论，专业学问和操作技能水平。

4.学校准时开展系列培训活动，定期进行集体备课和研讨活动，建立以班主任和专兼职心理辅导老师为骨干，全体老师共同参加的心理健康训练工作体制。本学期进行一次心理健康训练的专题讲座。

5.利用学校各种设施，推动心理健康训练。利用好学校的各种现代化设施，通过黑板报、宣扬橱窗、广播、国旗下讲话、校内网等宣扬途径对同学进行心理健康训练，营造良好的心理健康训练环境。通过开展丰富多彩的校内文化活动，为同学搭建表现才华的舞台，调整同学的身心，释放同学的潜能，并通过各种竞赛，来培育同学的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都将在潜移默化中培育同学良好的心理素养。

总之，心理健康训练工作是多方努力的共同结果，我们学校将在工作中不断探究，力争做到课内课外相结合，普遍性个别性相结合，家庭和学校相结合，共同塑造同学健康的人格和心理品质。

工作方案心理健康方案

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！