# 学校新冠肺炎疫情心理健康预案

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-02-27

*学校新冠肺炎疫情心理健康预案新冠肺炎疫情发生以来，威胁着国人生命的同时，也引起了人们的恐慌、焦虑情绪。为减轻疫情所致的心理伤害，缓解人们紧张情绪，引导全体学生、老师、家长科学调试心理，正确对待疫情，保持心理健康，特制订学校新冠肺炎疫情心理健...*

学校新冠肺炎疫情心理健康预案

新冠肺炎疫情发生以来，威胁着国人生命的同时，也引起了

人们的恐慌、焦虑情绪。为减轻疫情所致的心理伤害，缓解

人们

紧张情绪，引导全体学生、老师、家长科学调试心理，正确对待

疫情，保持心理健康，特制订学校新冠肺炎疫情心理健康预案。

开学前：由于新冠肺炎传染性强，开学之前心理健康工作主要为

线上心理健康知识宣传及心理健康疏导。主要工作从以下方面开

展：

一、组建专业化的心理健康教师队伍

积极联系本县具有国家心理咨询资质的专、兼职心理健康教师，建立了疫情心理支持小组。旨在为县内的学生、教师、家长提供

必要的心理支持和心理教育，为不同人群实施分类干预，并及时

识别高危人群，积极预防、减缓和尽量控制疫情

造成的心理社会

影响。

二、通过微信群、QQ群开展心理健康教育

建立两个微信群、一个QQ群。两个微信群，微信群一为工

作微信群，主要是平时心理支持小组工作安排，案例讨论，学习

材料分享。微信群二为疫情心理健康宣传微信群，群对象为学生

家长和老师，实行值班制，值班时间为，早上9点到11点30分,下午3点到5点30分，晚上7点到9点30分。值班时间段内，值班老师在群里给群成员分享疫情相关的心理学知识，并对在群

里提出的共性问题一起探讨。QQ群群成员为学生，值班时间段为

中午12点到14点，晚上7点到9点半，值班期间及时了解学生的身心状况，对学生进行心理疏导使其

在居家隔离期间保持积极的心态。

三、积极宣传疫情相关的心理健康知识

为师生提供有针对性的心理健康教育，通过学校微信公众平

台推送《徽县一中新型冠状病毒疫情心理防护知识》，引导学生、老师、家长孩子用积极乐观的心态面对疫情，通过心理疏导方法，帮助师生减轻因疫情带来的焦虑、恐慌和各种心理压力。

四、特殊个案心理疏导

通过电话、微信、QQ,对有需求的学生、老师、家长开展一

对一的心理咨询和疏导，尤其是对在疫情中出现的因过度焦虑、紧张引起的心理问题，有效的提高其心理健康水平。

五、省级心理健康专家督导

积极联系高校心理健康专家，定期督导在疫情期间本校心理

健康工作，确保本校疫情期间心理健康工作有序、有质。

六、案例转介工作

针对超出咨询伦理守则的高危学生、家长、老师，及时向同级

或上一级咨询老师转介。

开学后：由于本校采取错峰开学，心理健康工作主要为线上、线

下心理健康知识宣传及心理健康疏导。主要工作从以下方面开展：

一、线上心理健康知识宣传

通过微信群、QQ群宣传心理健康知识，尤其是帮助教师、学

生尽快适应长假期后学校的学习、工作生活，通过疫情客观的认

识自身的优缺点，学会调节开学引发的焦虑和紧张情绪，鼓励学

生养成良好的卫生习惯，科学锻炼身体，树立健康饮食习惯，减

少和消除影响健康的不利因素，更加积极的面对未来。

二、线上心理咨询工作

在疫情尚未结束之前，心理咨询工作主要采取线上形式，咨询

时间为周一下午4:

50—6:

00,周二下午4:

50—6:

00,周四下午

4:50-6:00,在此时间段内有需求者可通过微信、QQ、电话与咨

询老师一对一的咨询。

三、线下心理健康课程

1.结合疫情特点，积极利用心理健康课，扎实备课，上好开学心

理第一课，培养学生形成良好的心理品质，使学生更快的适应环

境，不断提高心理素质。

2.针对高考延迟政策，开展专题教育，缓解学生焦虑情绪，引导

学生以积极的心态迎接高考。

四、线下心理疏导工作

针对需借助沙盘、测评软件等心理咨询辅助手段的特殊个案，与来访者确定时间，积极做好个人防护，对超过伦理咨询守则的案例及时向同级或上级心理咨询老师转介。

\*\*中心小学抗击新冠肺炎疫情

心理疏导调节讲座

新型冠状病毒肺炎夜情是一个重大社会应激事件，不仅对人的生命与生理健康造成威胁，也对人们的心理健康带来各种冲击，建

议同学们不仅要做好卫生防护，保障好身体安全，也记得关注心理

安全希望每个人都能极做好心理自助防护工作，只有身心都健康、都安全，才能在防疫中取得胜利！

一、正确认识自己的心境反应，调整良好的心理状态

1、接纳自己的负面情绪

看看自己的心理状态，是否有过度沉浸在消极的情绪中，如果

发现自己处于消极的情绪中可以尝试用不同的方式去化解消极的情

绪。

2、首先做到不恐慌

保持情绪的安定并不意味着无动于衷、无所作为或是听天由命,反而拨开情绪的迷雾后，会让我们面对问题时更加积极，会让我们的应对措施更有效率，让我们的思路更加专注而清晰。面对自然产

生的情绪，我们需要合理的应对方法。

3、自然情绪合理应对

(1)减少因信息杂乱带来的心理负担

尽量控制自己每天接收疫情有关信息的时间不超过一个小时，在睡前不宜过分关注相关信息，应该关注有效、必要的信息，减少

“超载”的噪音。

(2)

与自我对话，自我鼓励

我们都有一种自言自语的特殊能力，我们可以训练自己克服艰

难的挑战。你可以告诉自己：“它可能不好玩，但我可以应付它”，这将是一段很重要的经历。

(3)

重建正常的生活秩序和学习秩序

戴口罩，勤洗手，少出门，愉悦的家庭活动，适当娱乐、进行

艺术创作等方式有助于我们积极应对疫情。

二、心理自助方法

1、保证睡眠与休息

可以做一些放松和锻炼的活动辅助睡眠。

2、保证基本饮食

食物和营养是我们战胜疾病康复的保证。

3、与家人团聚

有任何的需要，一定要向亲友表达。

4、不要隐藏感觉

试着把情绪说出来，与家人和朋友一同分担。

5、勇敢面对自己

不要因为不好意思或忌讳而逃避和别人谈论痛苦，要让别人有机

会了解自己。

6、学会倾听

不要阻止亲友诉说痛苦，让他们说出自己的痛苦，保持倾听是帮

助他们减轻痛苦的重要途径之一。

7、在家中进行适度运动

当你觉得紧张焦虑的时候不妨停下手头上的事情，尝试做几组腹

式呼吸，既可以放松身心，又可以增强肺部活力。

(腹式呼吸)

(1)

先找到一个舒服的姿势，坐着或躺着都行；

(2)

通过鼻腔慢慢将空间吸入肺的最底部，同时慢慢从1数到5,在这个过程中，尽可能地把空气吸到身体的最深处，把手放到腹部，当你吸气的时候，会感到肚子慢慢地鼓起来；

(3)

屏住呼吸，慢慢从1数到5;

(4)

通过鼻子或嘴，缓缓地将气呼出，同时慢慢从1数到5,直至腹

部扁平，如果这个过程需要更多时间，就多数几个数；

(5)

确定气体完全呼出后，再正常呼吸两次：

(6)

重复上述步骤，每次连续3-5次。

8、在家中进行适度运动

实践证明，肌肉放松法是另一个能够帮助我们放松身心的有效方

法。具体操作如下：

(1)

手臂放松：伸出右手，握紧拳，使得整个右前臂变得紧张、僵硬,双臂伸直，两手同时握紧拳，紧张手和臂部。

(2)

头部放松：皱起前额肌肉、眉头、鼻子和脸烦(可咬紧牙关，使

嘴角尽量向两边咧，鼓起两腿，似在极度痛苦状态下使劲一样)。

(3)

躯干部位放松：耸起双肩，紫张痛部肌肉；挺起胸部，紧张胸部

肌肉；拱起背部，紧张背部肌肉；屏住呼吸，紧张腹部肌肉，(4)

伸出右腿，右腿向前用力像在蹬一堵墙，使整个右腿变得紧张，僵硬，伸出左腿，左腿向前用力像在蹬一堵墙，使整个左却变得紧

张，僵硬。

(5)

待上述肌肉持续紧张、僵硬几秒钟后，同时放松全身所有肌肉，体验全身放松的感受。

9、自我关怀

写下3件今天发生的、让你平静或快乐的事。你可以把它们写在便利贴上，贴在床头、电脑旁边等显眼的位置。感到泪丧时，看看

它们。

用对待好友的方式对待自己：首先，想象你的好友在你眼前，当

他告诉你他很担忧时，你会说些什么话来安慰他、支持他？然后，把这些话说给自己听。

三、何判断是否需要专业心理援助？

需要寻求心理援助的表现：

(1)

彻底麻木、没有情感反应、经常发呆，对现实有强烈的不真实感,对创伤事件部分或全部失去记忆；

(2)

脑海中或名梦中持续出现相关的画面，并且感到非常痛苦；

(3)

回避跟疫情有关的话题、场所、活动、对生活造成了严重影响；

(4)

经常出现难以入睡、注意力不集中、警觉过高以及过分的惊吓反

应。

当不良情绪已经影响到你的生活和学习，并让你感到难以承受

时，请你尽快主动寻求专业的心现援助！

四、防疫期间，如何科学做好线上线下学习的过渡

同学们可以利用周末在家休息的时间，合理制定适合自己的学习计划，在完成学校老师课堂布置的功课外，对自己各学科的知识

进行查漏补缺，建立知识系统，为本学期的知识做好衔接。俗话说：

一分部署，九分落实。从执行角度看，要做到以下几点：

1、学习时间，屏液手机

要学会排除手机干扰，如定时交给监护人保管、关机存放至某处、白天不使用等。解决不了干扰的问题就没有战略定力，就不会有好的结果。

2、缓急相济，合理利用

开展时间管理，最大效率提升时间使用效果。要学会发现自己一

天中头脑最清醒的时间、较为清醒的时间和不太清醒的时间。学会

在不同时间段里做符合该时间段状态和效率的事情。如有的同学感

觉下午2点至4点效率不高，那就可以用这段时间来整理错题、改

正练习等，学会劳逸结合。

3、及时奖赏，有收获感

刚开始制定计划的时候，会觉得信心满满。有的同学制定计划过

于严苛，结果发现到晚上根本完成不了，这其实也没有太大关系。

刚开始的时候，能完成80%已经很不错了。这时候可以适当给自己

一些奖赏，根据自己的实际情况合理制定奖测内容，让自己的学习

有目标，有激励。

4、确定目标，每天检查

每晚睡前做两件事，第一是制定明日目标，二是评估今日目标的完成情况。如果当天实现程度低于八成，那说明内容制定过满，或

者自身学习过程存在一些问题。要把这些问题写不来，及时以正及

时改进，日清日高，每天进步。

学校心理健康工作情况汇报

我校心理健康教育工作以《中小学心理健康教育指导纲要(2025)

»

为指导，将心理健康教育纳入学校养成教育工作，坚定“育文明人、成栋梁材”的办学理念，现将具体情况汇报如下：

一、健全、完善心理健康教育工作机制

进一步健全心理健康教育组织机构，明确机构职责和实施办法，形成了由校长指导，安全处具体管理的领导体制，共同推进学校心理

健康教育工作全面开展，同时确立以“心理咨询室为中心、学校安

全处领导及班主任助力”的全员心理健康教育运行模式。

二、加强阵地建设，建设标准化心理咨询室及相关辅助设施

学校于2025年建立心理辅导室，2025年，学校在资金十分困

难的情况下，自筹资金35万余元，于2025年建成办公接待室、个

体咨询室、情绪放松室、团体咨询室、基础宣泄室和沙盘室六大功

能室的标准化心理咨询室，使用面积约200平方米。2025年购置各

类心理健康读物100余本。近期将投资5万余元，进一步完善心理

咨询室软件建设和个体咨询室建设。通过大量资金投入，完善了我校标准化心理咨询室及相关辅助设施，为全校师生身心健康提供了

强有力的设施保障。

3、建设高素质的专业教师队伍

(一)建立了一支专业知识过硬的骨干教师队伍

心理咨询室现有心理健康专职心理健康教师2人，2人均为应

用心理学专业，为学校心理健康教育持续、稳定、深入开展提供专

业指导。

(-)建立了一支具有较强心理健康教育实施能力的班主任队伍

以心理咨询室为点，将心理健康专职教师与全校53个教学班班

主任紧密结合起来，在各班设立心理委员，对特殊家庭结构的学生

积极关注，对同学的异常行为及时向班主任和心理老师反应。形成全校心理健康教育良好氛围从而推动我校心理健康教育工作稳步发

展。

四、心理健康日常教育工作

（一）课堂教学

高一年级每周开设一节心理健康课，课本为我校专职心理教师

联合其他学校专职心理教师编写的校本教材《心理路上你我他》；上

课形式主要为课本知识、电影赏析、心理情景剧、团体游戏等。高

二年级以班级为单位开展团建活动；高三年级以多班为单位开展相

应主题讲座及放松活动。

（二）课外宣传

学校充分利用微信公众号、校园宣传栏、校园广播、校园安全

文化墙等设施对心理健康教育工作进行宣传，普及心理健康知识，推进学校心理健康教育向专业化、特色化发展。

（三）个案咨询与心理辅导

心理咨询室开放时间：周一

16:40—18:

00,周二16:40—

18:

00为个体疏导时间，周四16:40-18:0。为团体活动时间。从

2025年3月至2025年11月（2025-2025年心理咨询室重建时间）

共接收个案疏导93例，其中11例案例接受2次以上疏导，5例为

家长疏导，转介案例3例，其中2例经西京医院确定为重度抑郁，均处于休学状态，1例为中度抑郁，经专职心理老师沙盘疏导后，现正常上学。

（四）家访及班主任访谈工作

对于问题较突出的学生，为更好的了解其在家、在校的情况，先后深入13位家庭进行家访，与16位班主任进行及时沟通，对于

学生的问题做到及时发现、及时梳理、及时疏导。

（五）全校心理健康普查工作

2025年开始，采用中国科学院博士生导师、国务院特殊津贴获

得者王极盛教授编制的中国中学生心理健康量表（MSSMHS）,利用心

理健康课对高一新生进行心理健康普查。

2025年采用中国中学生心理健康量表（MSSMHS）,对全校学生

心理健康状况进行普查，共收取有效问卷2718份，对总均分和各项

因子分4分以上学生进行筛选专职心理健康教师积极联系班主任、家长，了解学生情况，建立三位一体的疏导模式。

2025年采用《症状自评量表SCL-90））对全校学生心理健康状况

进行普查，共收取有效问卷2646份，对比2025年测评数据，筛选

出10位重叠学生，积极与班主任、家长取得联系，对问题较突出的学生及时介入、疏导。

（六）心理危机干预

2025年5月学校个别班级出现肺结核病情，相关班级学生出现

了不同程度恐慌、焦虑情绪，学校除进行正常的病情筛查，邀请疾

控中心专家到我校普及传染病尤其是肺结核的知识外。还专门组织

专职心理老师进行危机干预，通过放松训练、团体游戏等缓解学生的负性情绪。并对相关班级学生用SCL-90问卷进行测评，并对分数

较高的学生进行团体疏导。

（七）创建心理社团

依托学校心理咨询室，于2025年创建徽县一中5・25心理学社,社团现有指导教师2人，社员54人。社团成立后通过QQ群和社团

活动日，宣传心理健康知识，并成功连续开展了三届给自己的一封

信、自画像展和525心理健康宣传周活动，并利用每周四社团活动

时间，开展沙盘沙龙、卡牌、电影赏析、团体游戏等一系列丰富多

彩的社团活动。为推广心理健康知识营造良好氛围，进一步丰富了

校园文化建设。

（八）积极走进班集体

自2025年开始，以班级为载体，与班主任积极协商，先后开展

了

15次班级团建活动，包括护蛋行动、螟蚣翻身、无敌风火轮、齐

眉杆、松鼠搬家、信任后仰、数字战、心有千千结、人椅游戏等班

级团队建设活动，进一步增强班级凝聚力、向心力。

（九）组织教师参加专业培训

自2025年开始，先后组织专职心理老师赴陕西省、甘肃省、重

庆市参加心理健康专业培训4次，陇南市心理健康教师国培、专业

培训2次。2025年校领导率全体班主任赴陕西宝鸡参加班主任心理

健康培训，通过专业培训，进一步夯实了教师的专业技能，提高了

姐解决问题的能力。

（十）邀请全国心理健康专家赴我先开展讲座

2025年6月校领导为进一步普及心理健康知识，引导班主任、家长加强对心理健康重视度，邀请全国优秀教师，西南大学特聘培

训专家谭成林老师赴我县开展了为期两天的心理健康知识培训，全

县心理健康专、兼职教师及城区学校班主任300余名教师和县一中

300名学生家长参加了此次培训。

（十一）积极发挥心理健康特色校的引领作用

在学校统筹规划下，专职心理教师先后在校组织了心理健康委

员培训、班主任心理健康知识通识培训、中学生养成知识讲座、县

卫生局组织的青春健康“沟通之道”家长培训项目徽县一中专题讲

座，赴实验小学开展《教师的职业压力与应对措施》讲座，赴麻沿

初中开展如何上理健康课讲座，赴成县图书馆开展《生活中的心理

学之情绪的主人》讲座，共计7场讲座。录制《平安校园、健康心

灵》心理健康微视频宣传片参加“全国第三届平安中国微电影微视

频微动漫比赛”中，被中共甘肃省委政法委员会办公室评为省级三

等奖。

五、心理健康教育科研活动

结合高中学生成长特点和本校实际情况，立足于提升学生心理

素质和综合能力，以促进中学生全面健康发展为需求，编写心理健

康教育校本教材《心理路上你我他》，（2025年12月在甘肃省人民

出版社出版），全书十个单元共计31节内容，在编写过程中，坚持

理论联系实践，密切关注当前高中生心理热点问题，通过心海故事、心海探路、心海扬帆、心海路径、心海测验五部分将案例分析、知

识传授、自我检测融为一体，使同学们能够学以致用，增强自我处

理实际问题能力。

学校专兼职心理教师积极参与省级课题申请，参与的课题《外

出务工者子女归属感缺失问题研究一以甘肃省徽县三所普通高中学

生为例》、《通用技术课程生活化实验的教学设计与行动研究》，分

别通过甘肃省教育科学“十二五”规划课题验收。

在教育杂志发表《高一新生所面临的心理适应问题及对策》、《如何在心理咨询中和他成为“朋友”》、《如何走出“网”》、《心理咨询中非语言行为的理解和把握》、《中学生心理健康问题及

其对策》、《中学生心理健康研究综述》、《心理咨询室及学校团体辅

导》等数十篇关于心理健康教育文章。

几年来，在上级领导和学校领导大力支持下，我校心理健康教

育工作从无到有，发展到现在集教学、疏导、课外活动、科研一体

化，并取得了一定成绩，但是也存在着一些问题。所以，我们迫切

希望借这次申报省A级标准化心理咨询（辅导）室的机会，不断学习完善，引领我校心理健康特色教育朝创新型方向深入发展，进一

步提升我校办学品质。

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！