# 最新高中心理健康教育工作计划 心理健康教育工作计划和安排(7篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-03-04

*高中心理健康教育工作计划 心理健康教育工作计划和安排一以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻全国中小学生德育工作会议精神，以心理健康教育为主要抓手之一，在积极开展心理健康教育工作时既要体现时代性，把握好师生心理发展的规律性，同时...*

**高中心理健康教育工作计划 心理健康教育工作计划和安排一**

以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻全国中小学生德育工作会议精神，以心理健康教育为主要抓手之一，在积极开展心理健康教育工作时既要体现时代性，把握好师生心理发展的规律性，同时开展工作富于创造性。通过课题研究带动学校心理健康教育工作的全面开展，进一步促进师生心理素质的提高。

(一)继续抓好心理健康教育的队伍建设。

1、进一步完善心理健康教育的管理网络。

2、积极开展教研活动，提高教研质量。

期初制订好心理健康教育教研组活动计划，在开展教研活动时加强对团队辅导方法的研究，经常性的了解学生中出现的有普遍性、针对性或特殊性的心理问题，通过教研活动共同探讨解决此类问题的策略和方法。

3、继续开展好培训工作。

一方面通过心理辅导教师对全体班主任做好校内的培训，同时选派好老师参加区级的各类培训，进一步提高队伍素质。

(二)通过各种形式的活动，加强对学生的心理辅导。

1、邀请在心理健康教育方面有经验的老师对学生作专题讲座。

2、通过小广播、小报等形式对学生进行宣传。

3、通过心理辅导课加强对学生的团体辅导。

4、通过心理辅导老师，班主任加强对各类偏差生或近期各方面表现有起伏学生的访谈工作，要求主动出击，建档立卡，做好跟踪疏导工作。

5、依托少先队组织，积极开展好“心灵之约联盟”和小辅导员的知心姐姐活动。

6、通过开展有益的活动，如各种小队活动，奖章活动等培养学生良好的意志品质。

7、继续开展好一室、一线、一箱常规工作，为广大学生提供咨询服务。

**高中心理健康教育工作计划 心理健康教育工作计划和安排二**

近年来，大学生群体中的心理健康问题日益突出。心理障碍、心理疾病发病率逐年增加，焦虑、疲惫、失眠、人际交往障碍等问题普遍存在。这不仅影响着他们正常的学习和生活，影响着他们适应社会的能力，也关系到我国年轻一代生力军的培养质量。因此，如何使大学生拥有健康的心态，已成为高校普遍关注的问题。

20\_-20\_学年地质20\_级心理健康教育工作的总体思路是：坚持以培养人才为根本，以“关爱学生，引导学生，服务学生，成就学生”为工作方针，以健康教育为主线，以提高整体心理素质为目的，以培养心理健康大学生为目标，以活动为载体，以管理为手段，以服务为基础，不断加强和改进学生心理健康教育工作，努力提升教育工作的质量和水平。

1、开展心理健康教育，建立学生“心理档案”。配合学校心理咨询中心对每位学生进行心理健康状况进行一次普查。

2.建立“特殊心理学生”的心理健康档案。向同学了解情况，做好“特殊心理学生”的摸底工作。特别是性格孤僻学生、网络成瘾、抑郁的学生的登记建档工作。有针对性对这些学生加以关注，加强这些学生的疏导，给他们提供支持系统，丰富他们的业余生活，提高他们的生活情趣。

3.积极配合心理咨询中心做好各项调查，如单亲离异家庭学生、特殊情况学生的调查，建立危机事件预警和上报工作。

4.鼓励学生选修《大学生心理健康指导》等公共选修课。加强对自我认知的了解。

1.做好个别辅导。个别辅导始终是心理工作非常重要的一环，准时开放心理咨询室，按时值班，做好来访学生的接待、咨询以及心理咨询记录和个案分析。

2.小团体心理辅导活动，对于问题类似，情况相通的大量个案，可分批在咨询室开展小团体心理辅导，使心育工作更高效更广泛。如人际困惑团体辅导、学业困惑团体辅导等。

3、开展心理咨询接待，提供心理健康教育讲座，并指导学生社团开展一系列的心理健康宣传活动等常规业务。

4、建立深度辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式，以寝室信息员、班级心理委员以及深度辅导员为信息链做好日常工作。

3、组织好所带班级心理委员、寝室信息员参加校、院两级的心理健康知识培训。

1.11-12月组织具有网络成瘾倾向学生召开网络成瘾的危害座谈会。

2.12月份组织开展考试周压力示范教育活动。

3.4月计划邀请校外心理专家开展大学生恋爱观讲座，以期帮助学生树立正确的恋爱观。

4.5月组织心理委员和部分同学开展如何识别抑郁症。

5.组织部分班级及学生参与校“5.25心理健康周”系列活动。

大学生心理健康教育计划书4一.x月初，开展学生心理讲座：请老师伟大家讲解如何在新的一学期中，以更健康的方式迎接忙碌的生活。

二.心理\_电影放送：为了充实同学们的课余生活，并且给同学们的心灵提供放松的机会，外院心协在每周六进行心理电影展播，播放有助于我们大学生心理健康发展的电影获得大家的积极称赞。同学们在娱乐中接受心理教育，在教育中让我们的心理更健康的发展。

三.趣味心理活动

本次趣味心理活动以携手参与、促进身心和谐健康发展为主题，让本次趣味心理活动增添了校园文化生活乐趣，增进了同学们之间的\'友谊，激发了同学们的团队合作精神。

四.关注毕业生

大学毕业生面对择业这一重大人生选择，在双向选择、自主择业的激烈竞争过程中，理想与现实的矛盾、高期望值与低能力的矛盾、竞争与求安的矛盾十分突出,心理压力大。针对此现象，我院协会将关注毕业生心理，推出关爱活动。

\_年x月27日星期天，心协成员组织到集美后溪悦神休闲农庄进行野外素质拓展训练。这次出游丰富了成员的生活，开拓视野，使身心得以放松;由协会成员共同参与，锻炼了成员们组织能力，强化实践能力;同时通过这种轻松活泼的方式有助于加强成员间的交流，更好的了解对方，形成更好的默契，激励成员团结合作落实计划工作，营造心协新气象。

x月25日为大学生心理健康日，谐音我爱我,意为大学生关爱他人先从关爱自我开始，爱自己才能更好地爱他人。

活动的主题为：大学生心理健康

活动的宗旨为：在全院学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我校大学生的心理健康教育。

**高中心理健康教育工作计划 心理健康教育工作计划和安排三**

一．x月初，开展学生心理讲座：请老师伟大家讲解如何在新的一学期中，以更健康的方式迎接忙碌的生活。

二．心理xx电影放送：为了充实同学们的课余生活，并且给同学们的心灵提供放松的机会，外院心协在每周六进行心理电影展播，播放有助于我们大学生心理健康发展的电影获得大家的积极称赞。同学们在娱乐中接受心理教育，在教育中让我们的心理更健康的发展。

三．趣味心理活动

本次趣味心理活动以携手参与、促进身心和谐健康发展为主题，让本次趣味心理活动增添了校园文化生活乐趣，增进了同学们之间的友谊，激发了同学们的团队合作精神。

四．关注毕业生

大学毕业生面对择业这一重大人生选择，在双向选择、自主择业的激烈竞争过程中，理想与现实的矛盾、高期望值与低能力的矛盾、竞争与求安的矛盾十分突出,心理压力大。针对此现象，我院协会将关注毕业生心理，推出关爱活动。

五．x月出游户外素质拓展活动：

xx年x月27日星期天，心协成员组织到集美后溪悦神休闲农庄进行野外素质拓展训练。这次出游丰富了成员的生活，开拓视野，使身心得以放松；由协会成员共同参与，锻炼了成员们组织能力，强化实践能力；同时通过这种轻松活泼的方式有助于加强成员间的交流，更好的了解对方，形成更好的默契，激励成员团结合作落实计划工作，营造心协新气象。

六．525心理健康活动

x月25日为大学生心理健康日，谐音我爱我,意为大学生关爱他人先从关爱自我开始，爱自己才能更好地爱他人。

活动的主题为：大学生心理健康

活动的宗旨为：在全院学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我校大学生的心理健康教育。

**高中心理健康教育工作计划 心理健康教育工作计划和安排四**

结合锦苑小学发展三年规划目标，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，发挥心理辅导室的优势，通过各种途径继续认真开展多种多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育、教学方法，改进班主任方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理氛围。

1.做好开心小屋心理咨询室档案工作。

2.注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作。利用好沙盘游戏、心语信箱，做好学生的个体和团体辅导；

3.努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校利用展板、板报、宣传栏、手抄报、红领巾广播站做好宣传、发动、普及、教育等工作。利用5.25(我爱我)心理健康宣传日加强对心理健康知识的宣传力度；

4.继续开展班级心理健康教育活动课。

5.做好家长辅导的心理健康知识讲座。

6.利用每月的最后一周班队会加强对学生的心理健康教育；

7.选好每班心理保健员，并对他们进行培训；

8.关注教师的身心健康，聘请胜利医院妇产科主任讲解如何关注女性健康。

9.加强教师的心理素质拓展训练；

10.做好班主任心理健康教育的培训工作，聘请心理专家心理健康知识讲座。

11.加强与特校的联谊活动，培养学生对弱势群体的关爱。

三月份

1.心理咨询师建档工作；

2.开放开心小屋：

时间：周一--周五下午15：35--17：15

3.选每班爱心小队长并培训；

4.利用家长会时间，做好家长心理辅导知识宣传；

5.聘请胜利医院妇产科医生讲解女性健康知识讲座；

6.月末心理健康班队会；

7.设立心语信箱、红领巾广播站“心灵之窗”板块；

四月份

1.除做好个体与团体心理辅导外，利用班级手抄报进行心理健康知识普及；

2.月末心理健康班队会；

3.加强教师的心理素质拓展训练；

五月份

1.做好5.25心理健康宣传活动；

2.月末心理健康班队会；

六月份

1.做好开心小屋工作总结；

2.做好个案与团体辅导的资料整理工作。

**高中心理健康教育工作计划 心理健康教育工作计划和安排五**

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。

2.密切与班主任的联系，争取每个班主任每学期能专门开2次心理健康专题班会。

3.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。

4.加强泉州市十三五规划课题、福建省中小学十佳百优示范项目建设课题和教育部福建师大基础教育课程研究中心20xx年开放课题研究工作。

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，本学期我校将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。每周一至五中午12:00—2:00，下午17:00—18:30咨询室有咨询老师值班。

2.针对学校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教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势。本学期从以下几个方面开展工作：

(1)针对初一高一新生入学适应，开展新生入学适应性心理教育讲座;

(2)针对毕业班学生开展考前心理调适;

(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)利用家长会授课宣传家庭心理教育的有关内容。

3.在学校各科教学中渗透心理教育。学校各科教学应当以素质教育的总体目标为依据，结合自身教育、教学的内容、要求等特点，建立相应的心理素质培养目标，使各科教学过程和学校心理教育相互渗透、相互促进，并通过促使学生心理素质的发展真正提高各科教学质量和效益。

4.营造积极、健康的心理健康教育环境。利用好学校的各种现代化设施，通过黑板报、宣传橱窗、广播、国旗下讲话、校园网等宣传途径对学生进行心理健康教育，营造良好的心理健康教育环境。通过开展丰富多彩的校园文化活动，为学生搭建表现才华的舞台，调节学生的身心，释放学生的潜能，并通过各种竞赛，来培养学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都将在潜移默化中培养学生良好的心理素质。

5.建立学生心理档案。为了完善本校学生的心理档案，本学期，学校将利用学校校园网络平台，通过scl90心理健康自评量表对学生进行心理测试，通过有关心理测试，对班级或年段的学生的心理素质情况进行评估。形成评估报告，将评估结果向班主任和学校领导报告，以便有针对性地对学生进行心理健康教育。

6.以科研促心理健康深入研究。

(1)做好20xx年福建省中小学德育建设“百优”示范项目《加强青春健康教育彰显学校德育特色》的研究工作。围绕“立德树人”这一根本任务，突出社会主义核心价值观培育践行、学科渗透德育、文化育人、管理育人、网络育人、活动育人、心理健康育人、家校协作等方面创造青春健康教育进校园的德育特色。

(2)做好教育部福建师大基础教育课程研究中心20xx年开放课题立项《构建农村中学心理危机干预体系的实践研究》的课题研究和泉州市教育科学“十三五”规划(20xx年度)立项小课题《农村中学心理健康三级预防系统建设的实践研究》的课题结题工作，迎接泉州市教育科学研究所的检查。

(3)做好泉州市“十\*五”规划(20xx年度)立项小课题《积极心理视野下的中学生挫折教育研究》的县级课题申报研究。

7.发挥德育特色辐射作用，不断深化生命健康教育。

(1)由于我校心理健康教育工作显著，办学特色凸显，20xx年8月3日，我校入选“福建省中小学心理健康教育特色学校”，本学期我校利用我校入选福建省中小学心理健康教育特色学校为契机，进一步提升特色学校的创建水平，巩固开展青春健康教育活动成效，进一步探索特色办学、多样化发展的新途径。

(2)以创建“福建省中小学心理健康教育特色校”标准为指引，提高升级后心理辅导中心的使用效率，组织学生通过参加心理测评软件文件调查，了解学生心理存在问题，积极落实有针对性指导。同时健全农村留守学生关爱服务体系，加强对农村留守学生心理危机干预，预防学生各种心理疾病的产生，减少其产生心理问题的潜在可能性，并对已出现的异常心理和行为进行鉴别和指导。

(3)要牢固树立“安全第一”的思想，通过开展同伴教育、青春阳光服务和红十字“体验式生命教育——十个一基本动作”等活动，教育引导学生牢固树立安全防范意识，努力掌握自我防范、自护自救知识，机智处理遇到的各种异常情况和危险。

**高中心理健康教育工作计划 心理健康教育工作计划和安排六**

一、指导思想

根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，通过各种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

总目标：培养和造就具有良好的文明习惯、学习习惯、生活习惯、劳动习惯和卫生习惯，具有坚忍不拔的意志品质，自立自强的生存、生活能力，有强烈的爱国意识和社会责任感，会做人，会求知，会创新，能从容迎接未来挑战的高素质的人才。

具体目标：

1、能够经常对自己进行“警句长鸣”一定要做到“守信”与“守时”，消除嫉妒心，言行一致，表里如一，充满信心，能够正确对待自己的学习成绩，勤于思考，不甘落后，走上成功之路。

2、使学生明白什么是真正的友谊，男女同学间怎样进行交往好，如何同老师、同学保持密切的感情联系，有集体荣誉感，并掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力。

3、使学生知道遇到困难和挫折应怎么办，自觉地控制和改变不良行为习惯，锻炼自己坚忍不拔的毅力，培养个人灵活应对的品格，初步学会休闲，提高自我保护意识。

4、通过心理健康教育，帮助学生学会调适。帮助学生学会正确对待自己、接纳自己，化解冲突情绪，保持个人心理的内部和谐。矫治学生的问题行为，养成正确的适应学校与社会的行为，消除人际交往障碍，提高人际交往的质量。

5、通过心理健康教育，引导学生认清自己的潜力与特长，确立有价值的生活目标，发挥主动性、创造性，追求高质量、高效率的生活。

1、立下坚强志―――坚强意志与耐受挫折的教育。

(1)培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2)培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3)培养学生良好的自我控制力。

(4)引导学生正确应对挫折与困难。

2、浇灌友谊花―――自我意识、人际交往教育。

(1)学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。

(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，接受发育过程中的身体变化，正确认同性别角色，同异性同学保持正确的交往心态。

3、迎接新挑战―――人格养成教育。

(1)引导学生树立发展健全人格的愿望与动机。

(2)注重学生的自我人格养成教育。

(3)对有人格障碍的学生进行重点辅导。

**高中心理健康教育工作计划 心理健康教育工作计划和安排七**

为了贯彻教育部的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》精神，全面推进素质教育，切实加强学校的心理健康教育，本学期，心理辅导室计划拟开展以下工作：

定期将心理辅导室辅导的成功且具有普遍性的问题和案例，以匿名的方式，展示在校园健康橱窗内，同时积极布置心理健康橱窗，发动学生去主动关注自己的心理健康状况，并吸引更多学生解除顾虑，大胆走进心理辅导室，及时与辅导老师沟通交流，从而有效提高自己的心理健康水平。

联合学生会和校团委，将心理辅导渗透到学生各项的活动中，以丰富的团体活动课形式，解决班集体的普遍心理问题，如团结、合作、荣誉、自信等，并接受政教处和校团委老师的指导。

心理辅导室仍将根据学生的学习时间安排来调整咨询接待时间，以学生的学习时间安排来调整咨询接待时间，以学生的需要为出发点。心理辅导室将本着家校教育协同合作的理念，与家长合作，“想他们之所想，急他们之所急”，热心真诚地为他们在家庭教育中出现的困惑提供帮助，成为家长、学生、教师沟通的桥梁，与相关教师配合，对相关学生进行疏导，同时帮助改变家长一些不合理的家教观念，使教育工作得到全面的稳固。

某些心理问题在特定的年级或班级具有普遍性，为了避免单纯个别咨询的重复低效率，本学期，心理咨询室将从不同年级的学生特点出发，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，也为心理辅导老师提供更多简便实用的心理辅导方法，帮助教师加强对自我心理行为的控制和调节，保持健康积极的心理状态，以促进发展良好的师生关系，不断完善提升自我达到良性循环。

由于本学期心理辅导室办公室要独立设置，借此机会，将对办公室重新布置考虑先完成心理咨询室的硬件建设（如电脑配备、信箱设置等），然后重新整理以往的心理咨询工作档案，对相关材料和书籍进行整理和归档，做到今后有据可查，保证心理咨询工作的延续性。

安置心理信箱，开辟多条咨询途径，使学生意识到咨询不仅仅是摆设，让学生感受到心理咨询老师的真诚，从而敞开心扉，积极咨询，最后达到互助自助的效果。

以上是心理辅导室制定的本学期开展心理健康教育工作的计划，由于自身理论有待完善，经验也不够充足，难免有疏漏和不合理之处，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 。

九月份：

1、制订并讨论学期心理辅导工作计划。

2、做好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。

3、做好心理咨询室的布置和建设。

4、建立新生心理档案。

十月份：

1、 做好日常心理咨询室的开放工作，并做好记录。

2、 做好班级心护员的培训工作。 3 、利用班会课心理健康活动（讲座 《网瘾问题》）。

十一月份：

1、 心理健康活动（ 举办全校女生青春期心理卫生讲座）。

2、 出好心理健康教育专题黑板报。 ⒊召开特殊学生会议，并进行个别心理咨询。 十二月份：

1、 心理健康活动周系列活动（讲座、 游戏、心理沙龙、心理影片等）

一月份：

1、 心理健康活动（讲座 《考前心理健康辅导》）

2、 心理辅导室学期总结工作， 资料积累和个案分析、心理档案建立工作

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！