

社区心理健康教育计划（28篇）

社区心理健康教育计划（28篇）

社区心理健康教育计划 篇1 一. 活动背景

5月25日是我国的“全国大学生心理健康日”“5.25”取谐音“我爱我”一意为要认识自我，接纳自我，能体验到自我存在的价值，乐观自信，能用尊重，信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、理解，给予爱和友谊，能与他人同心协力，也就是说爱自我才能更好地爱他人。

二. 活动宗旨

在广大学生中营造一种关注心理健康，重视心理健康的氛围，经过组织，设计一系列资料丰富，参与性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐学校、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质，提高心理承受本事的平台，全方位的加强心理健康教育。

三. 策划主办单位:学院心理协会

赞助单位:

四. 活动时间: __年5月25日

五. 活动地点: 学院校区

六. 活动对象: 学院所有学生、学校领导、院团委领导以及其他院的同学和社会各界人士。

七. 活动目的:

- a. 配合全国：“五二五心理健康教育日”的活动，进行心理健康知识的宣传，增进大学生心理健康。
- b. 加强校企合作
- c. 以文艺演出的形式展现大学生的风采，丰富大学生的课余生活。
- d. 加强学校与社会的联系，锻炼打学生动手实践本事以提高大学生的综合素质。
- e. 扩大心理协会在学校的影响。

八. 活动主题

(一)a. “5.25”我爱我“做阳光大学生，给心灵一片晴空”大型签名活动。

b. “心语传递”给他人的祝福。

c. 对“5.25”的理解

1. 时间：5月25日，许下自我的愿望，送出自我的祝福

2. 地点：行政楼前

3. 道具：孔明灯

(二)a. 大学生心理健康调查

b. 趣味心理测试

c. 发送《心理健康知识手册》

(三)心理健康影片赏析

1. 时间：5.25

2. 多媒体教室

(四)心理健康知识讲座

1. 时间：5.24

2. 地点：多媒体教室

九. 文艺晚会

1. 时间：5月25日

2. 地点：行政楼前

十. 活动宣传

1. 前期宣传：在学校所有学生宿舍公告栏张贴喷绘海报，海报资料可提及赞助商，海报背景可加入赞助商的商业(注：学校内不允许张贴纯商业广告)

2. 可在校内网上宣传

3. 学校行政楼前设置展示板或张贴海报活动宣传中期：布置场地的气球及其他饰物印上赞助商的商业或其他赞助商所求的其他标志。

4. 晚会进行中的互动环节中赠送小礼品可为赞助商做宣传

十一. 效果预测：

此次活动预计包括会员与办会员 500 人参加与观看。数以万计的师生了解并且关注，我们在整个活动过程中都将标注贵公司名字，相信这必为贵公司带来巨大广告效应，办出我们高水平，高质量，强吸引力的晚会。是观众印象更加深刻，扩大心理协会及公司在学校的影响，拓展贵公司的学校市场，实现双赢。

十二. 活动关联单位：

学院所有系部、十大协会、团委联合举办。

十三. 经费预算：

1. 服装道具租借 350
2. 舞台及音像租借费 150 元。
4. 宣传成本：宿舍海报
5. 行政楼海报 50 元
6. 条幅 100 元
7. 孔明灯 50 元
8. 现场摄影照片冲洗 50 元
9. 幸运观众礼品 150 元
10. 鲜花 150 元
11. 请柬及节目单费 100 元
12. 其他费用 200 元

共计：1500 元

十四. 赞助方式：现金(可由多家商家联合赞助)

注意：

- 1 策划书不懂部分与策划部及时沟通联系，
- 2：文艺晚会各部门相互配合，全体人员对待来宾要有礼貌。
- 3：主持人的选拔。

社区心理健康教育计划 篇2 一、活动前言

在社会竞争日趋激烈，升学、就业、恋爱等问题越来越突出的今日，大学生的心理健康问题已成为人们关注的焦点。湖南科技大学艺术学院学生会心理健康部自创立以来，一向秉承全心全意为全院师生服务的宗旨举办各种心理活动。其中，一年一度的心理健康周活动，经过心理电影观展、宣传板展览、心理健康策划大赛、心灵邮差和主题班会、“陪伴”主题照片展等丰富多样的形式，进取地向同学们宣传心理健康知识，提高同学们的心理健康水平，增强同学们的心理健康保护意识。在学校掀起关注心理健康的热潮，并赢得广大师生的好评。心理健康周系列活动也逐渐成为我校传统特色活动之一。

二、活动目的：

凭借一系列精彩趣味而富有意义的活动，进一步普及心理健康知识，提高大学生心理健康水平，增强大学生的心理保健意识。在学校里掀起关注心理健康的热潮，使广大学生在悦纳自我、开发潜能。优化人格、全面发展上获得成才的动力与欢乐。同时，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，认识到心理健康问题的重要性。

三、活动主题：

“心”光闪闪月影相随

四、活动时间：

20__年11月30--20__年12月6日

五、活动对象：

全院在校学生

六、活动资料策划：

(一)心理电影观展

活动地点：美术楼104

活动对象：艺术学院15级别全体学生

活动时间：待定

影片：《超脱》或《忍者神龟》

活动目的：让同学们在电影中学习如何调节自我的情绪，释放自我，学习电影中传达的信息，从而提高自我；

活动流程：

1、活动当天晚上 6：30 我部所有成员在美术楼 104 集合，先打开教室的多媒体检查活动需要放映的 ppt 以及电影文件是否能够正常放映，确保活动的顺利进行；

2、6:40 各个班级的心理委员及其参加活动的人员陆续到来，此时放一些欢快的音乐，调节氛围；

3、7:00 各班的心理委员基本到场，活动开始。首先主持人致开场白，简单介绍活动的背景和目的，对参加活动的同学表示感激；

4、电影播放结束后，主持人针对剧中主人公的事迹进行一个简要的阐述，阐述主要资料涉及应对困难时的心态，解决办法等。然后请在场的观众发表一下自我对于该电影的看法；

5、由石教师对此次活动进行讲话；

6、活动结束后，心理部各成员留下打扫卫生；

(二)“陪伴”主题照片展

活动主题：“陪伴”

活动目的：

陪伴，一个简单纯朴的词，一种温暖人心的力量，一种给人依靠的信赖，一股欣慰的惬意芬芳。就让我们用照片记录下，陪伴我们的那些难忘的点点滴滴，让我们的心找到一份慰藉；

活动时间：11月30日-12月6日

活动面向对象：湖南科技大学全体学生

活动地点：北校图书馆门口

活动资料：

前期由各班级负责人收集，面向全校收集有关“陪伴”照片，30号将选出的代表性照片放到大展板上，将收集来的其他照片悬挂在道路两侧。

(三)心灵邮差

活动宗旨：

给未来的自我写一封信，或者写给全校范围内的任意同学，讲出自我的心里话。我们期望自我将来得到什么样的成就，过着怎样的生活，有着怎样的人生感悟，都能够写在信上，给此刻的自我定一个目标，给未来的自我增添色彩，或者是对其他同学的祝福与情感的表达等等。写完后负责人代替保管，下一年将发放到指定人手上。如此会给大家一个进取向上的动力，激发大家青春的热

情，身心也会跟着健康。

活动前期准备：

(1) 召集班长团支书会议，说明活动资料

(2) 信封要求参加人员在信封上写上专业班级姓名

(3) 由心理健康部统一收集，然后将本学院同学写给其他学院同学的信件转交给校心理健康中心，学院心理健康部交之校心理中心，由中心转交给投递学院。

活动时间：20__年12月4日之前交给心理健康部

(四) 心理健康知识与活动相关资料的宣传板展览

①以心理知识作为主要的宣传要点，并选取宣传资料

②制作宣传张贴

③张贴、悬挂在美术楼，校宣传橱窗

④活动结束后回收

(五) 心理健康策划大赛

活动宗旨：

经过心理健康活动策划大赛，让更多的同学参与到学校心理健康活动的策划、组织中来，发挥同学们的创造力，丰富学校心理文娱活动，给更多同学展示自我的舞台。同时宣传心理健康知识，使同学们了解心理健康的重要性。

活动主题：“心”光闪闪，月影相随

活动面向对象：全院在校学生

活动时间：20__年11月30日-12月6日

参赛方式：

班长统计本班参赛人数，参赛人作品由班长收集书面稿件和电子稿件，汇总后统一交至心理部负责人（副部或委员）

活动目的：策划大赛选拔出来的活动用于明年心理健康月的活动开展

活动要求：

(1) 活动策划要注重心理健康活动的新颖性、趣味性、知识性、艺术性等

(2) 心理健康教育形式多样，要求具有可操作性，能够吸引更多的同学参与，起到宣传心理健康的目的

(3) 策划书要求包括：活动主题、活动目的、活动资料、活动流程、活动预算等资料

(4) 请各班级班长收集参与比赛的心理健康活动策划书面稿件和电子稿件交给心理健康部，于 12 月 1 日前将书面稿件送到心理健康部，电子档发至邮箱（作品要标明作者的班级学号、姓名和联系电话）

活动流程：

(1) 12 月 3 日之前：心理健康活动策划创作阶段

(2) 12 月 3 日-5 日：筛选进入决赛的心理健康活动策划并公示

(3) 12 月 6 日：经过竞标的方式选出 10 个优秀心理健康活动策划方案，颁发证书并公示结果

(六)主题班会

1、活动宗旨：

15 级别新生入学后心理上还未完全适应大学生生活，如何独立应对新环境新挑战，需要他们对自我进行适时的心理调适。经过班级组织班会活动的形式，活跃班级气氛和同学关系，宣传心理健康知识，使他们进取应对人际交往困惑，消除孤独感，关注自身心理健康。

2、活动主题：“陪伴”

3、活动对象：全院 15 级别新生

4、活动地点：各专业自定（将具体时间、地点通知给胡志文；）

5、活动时间：20__年 11 月 30 日-12 月 6 日

6、活动资料：

各专业在心理健康周期间自行组织心理主题班会，以“陪伴”为主题，要求资料形式多样，同学们参与进取性高。选定一个班级班会，提前确定时间通知校心理健康中心，中心委员将进行参与检查。

班会以专业为单位，每个专业写一份主题班会策划书，并通知我部门召开班会的时间及地点，活动结束后写一份主题班会总结，并附上主题班会照片，上交至心理健康部。

(七)心理委员报告会议

活动地点：美术楼 119

活动时间：待定

活动目的：了解这几天活动中的一些问题，并进行讨论解决，争取下次活动不要出现同样的问题

活动要求：每个班的心理委员必须准时到，保证会议完美的进行，对每个问题要准确的解决好，每个班的心理委员交一份有关于此次活动的一些问题，解决方案，以及优点。

(八)心理健康部对此次活动做出总结

社区心理健康教育计划 篇3 5月25日是我国的“全国大学生心理健康日”。

“5.25”取谐音“我爱我”，意为要认识自我、接纳自我，能体验到自我的存在价值，乐观自信。为了普及心理健康知识，提高我院学生的心理素质。心旅协会拟在全校举办主题是“我爱我心——心比天空”的第二届“5.25 心理健康教育宣传月”活动。

一、活动宗旨：在广大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。

二、活动主题：我爱我心——心比天空

三、活动口号：悦纳自我，包容他人

四、活动时间：5月25日——5月30日

五、活动资料：

(一)、美文征集大赛

1、活动目的：

为了加强同学们对心理健康知识的了解，增强同学们的自我保护意识，进一步扩展大学生的心理素质，正确认识自我，热爱生活，丰富学校文化，建设和谐学校。

2、活动时间：

4月-日

3、活动形式：

相关作品于5月14日由秘书部成员收集。

由心理健康咨询中心指导教师及心旅协会委员评选出征文的一等奖、二等奖、三等奖各一名。

5月28日颁发奖品

4、活动具体资料：

征集关于心理的美文，评选出优秀作品。

5、活动流程：

4月进行活动宣传、作品收集、评选

5月28号颁奖

6、活动预算：

宣传用品：40元

奖品：60元(设三个奖项)

合计100元

(二)、心理健康知识展

1、活动目的：

为加强同学们对心理健康知识的了解，增强同学们的自我防护意识，进一步扩展大学生心理健康素质，丰富学校文化。[由整理]

2、活动时间及地点：

5月23号-5月31号，二教中心大厅

3、组织部门：

心旅协会

4、活动形式：

本次知识展把第一阶段获奖的征文及有关的一些心理健康知识展览出来，有助于同学们浏览、学习。

5、活动流程：(略)

布置会场：5月23日至24日布置展览常

收拾场地：5月31日收拾会场，回收知识展报、归还器材。

6、经费预算：

知识展板 10_30=300元

展厅布置 200 元

共元 500 元

(三)、心理健康知识竞赛

1、活动目的：

让广大大学生掌握更多心理健康知识，懂得心理健康、重视心理健康。

2、活动主题：

我爱我心

3、活动口号：

掌握心理健康知识、让你我欢乐成长

4、活动时间：

5月28日

5、活动地点：

一教四楼报告厅

6、活动形式：

由学院每个系出四名代表参赛。比赛分必答题、抢答题、风险题。以记分形式进行，最终分数多者胜出。选出一等奖、二等奖、三等奖各一组。

7、资金预算

1、活动布置：300 元

2、活动资料准备 150 元

2、活动宣传：50 元(海报 15_2=30、传单 20)

3、活动奖品：500 元

共合计：1000 元

六、经费预算总合计：1600 元

社区心理健康教育计划 篇4 活动宗旨

为进一步加强我院学生心理健康教育，营造学校的心理教育氛围，引导学生认识心理健康的重要性，掌握心理健康知识，帮忙他们适应学校生活，正确认识自我，完善自我，提高心理素质，积蓄持久成长动力，促进身心健康和全面发展，营造关注心理健康，创造和谐示范学校的良好氛围，我机电学院决定开展以“关爱心灵，全面发展”为主题的心理健康宣传周活动。

活动主题

关爱心灵，全面发展

活动目的

- 1、旨在普及心理健康常识，提升心理健康水平
- 2、学会心理调适的基本技巧
- 3、让更多的同学进一步意识到，在认真学好知识的同时，还应进取地关注自身的心理健康，不断完善自我的人格，以适应现代社会的需要。

活动时间

20__年12月1日

活动资料

（一）心理健康知识黑板报比赛

活动要求：每班在下周四午时18:10之前，在晚自习教室黑板上完成，注意先不要在黑板上证明班级。黑板主题要切合心灵心理方面知识，结构设计新颖，布局合理，图文并茂。

（二）心理健康知识方面团日活动

活动要求：各班团支书提前做好有关心理健康方面的PPT，在周四晚自习教室展示。

活动总流程

- 1、旨在普及心理健康常识，提升心理健康水平
- 2、学会心理调适的基本技巧
- 3、让更多的同学进一步意识到，在认真学好知识的同时，还应进取地关注自身的心理健康，不断完善自我的人格，以适应现代社会的需要。

奖项设置

一等奖一名

二等奖二名

三等奖三名

社区心理健康教育计划 篇 5

托班幼儿正处于迅速的生长发育时期，由于身心发育和发展尚未完善，对于各种自然环境和社会环境的适应能力较差，对疾病的抵抗力和心理压力的承受力弱，因此，对他们施行保育和教育，不仅关系到他们现时的健康成长，而且会对他们一生的身心健康产生持续的影响。

保证儿童身体正常地生长发育和心理健全地发展，是保护和增进儿童健康的重要方面。托班幼儿抵抗力弱、易生病，自我服务能力差，针对托班幼儿的实际情况，我们为幼儿创设宽松、舒适的环境，将幼儿生理与心理保健结合起来，促进幼儿的身心健康。积极做好消毒预防工作和保育工作。

一、上学期发展情况：

上学期我班幼儿喜欢参加体育活动，初步掌握了一些走、跑、跳、爬等基本动作，有一定的协调性和灵活性。在自理能力方面还较弱，能在老师的帮助下学习自己穿脱衣裤，生活习惯也有了规律，爱清洁。但本学期又新增了15名幼儿，所以对他们还要进行引导与培养。

二、教师的消毒预防工作和保育工作：

- 1、每天来园后及时开窗通风，保持空气流通。
- 2、每周清洗玩具一次，晒图书一次。
- 3、有太阳的日子为孩子晒衣服、被子、鞋子等，减少交叉感染。做到尿裤子、床单及时更换，半月清洗床单一次。
- 4、吃饭前用消毒水擦抹桌子。吃饭时给孩子们喂饭，帮助幼儿剥虾壳等。
- 5、增加户外活动的次数，以确保两小时户外活动时间。
- 6、要求幼儿运动前后喝水。及时为孩子擦汗。
- 7、加强午睡管理，注意随时纠正幼儿的不良睡姿。
- 8、注意观察幼儿情绪，发现幼儿身体不适，及时通知家长并配合保健医生做好疾病处理工作。加强早晚接送儿童工作，不得将儿童交陌生人，防止错接。随时清点人数，坚持每天检查幼儿是否带有异物入园，发现情况及时妥善处理。

三、幼儿健康目标：

- 1、让幼儿愉快入园，能尽快适应集体生活，喜欢幼儿园。

2、能亲近老师、阿姨、能随老师、同伴一起活动。在集体生活中感到温暖，心情愉快，形成安全感、信赖感。

3、知道自己的姓名、年龄、性别和身体的主要部分，并能听从成人有关安全的和卫生的提示。了解一些简单的自我保护方法。

4、能随意活动身体，并愿意跟随老师参加体育活动，初步知道要遵守集体规则。

5、乐意接受洗手、洗脸、洗澡、理发、剪指甲等日常清洁要求。

6、在成人的帮助下学习独立喝水、进餐、洗手、入厕、自然入睡。培养良好的进餐习惯，逐步养成不剩饭菜、不偏食，能配合成人穿脱衣、裤、鞋，并尝试学习穿、脱衣服的方法。

7、乐意参加走、爬、钻等基本动作，能坚持走完力所能及的短途路程。

8、尝试借助各种简单的器械和玩具来运动自己的身体，乐意参与收拾小型体育用具。

9、学习简单的模仿动作。

具体活动内容：

二月、三月：

1、稳定幼儿情绪，逐步消除孩子的入园焦虑，初步适应幼儿园的生活，愿意上幼儿园。

2、知道自己的姓名和自己的老师是谁，尝试记住同伴的姓名。

3、愿意在幼儿园吃饭，认识碗和小勺，知道这是宝宝吃饭的工具，会拿勺子舀起东西往嘴里送，并吃完自己的一份饭菜。

4、认识自己的标志，找出自己的毛巾、杯子。

5、学习正确洗手，认识厕所，知道大小便要入厕。

6、认识自己的被子，愿意躺下午睡。

7、理解并愿用简单的礼貌用语，个别交谈或集体活动中，喜欢听老师谈话。

8、愿意和老师说话，有困难知道要找老师帮忙。

9、愿意参与各种游戏，尝试搬弄各种玩具。愿意玩花片，积木；能插（搭）出

较简单的物体。

10、在老师的带领下跟着音乐做动作，练习朝着一个方向(一个跟着一个走)。

四月：

1、继续学习正确的擦手方法及正确拿杯子的方法。

2、想大便时，能及时入厕并会用简短的语句请求老师帮助。

3、懂得独立、安静的入睡，知道在午睡中有尿意是及时告诉成人。

4、能用较大的纸随意撕。

5、会拿细线穿大木珠，能随意插大花片。

6、个别交谈时能注意听老师说话，集体交谈时能安静地听老师说话。愿意回答别人的问题。

7、喜欢和老师、同伴一起游戏，不抢同伴的玩具，愿意与同伴分享玩具。

根据小班幼儿的特点和小班上学期工作任务，制定如下健康教育计划：

一、生活、卫生习惯：

1、在成人的帮助下学会饭前洗手，饭后漱口，学会使用手巾、认真洗手不玩水。

2、会使用小勺吃饭，吃完自己的一份食物。培养幼儿不挑食，不偏食，不剩饭菜，不弄脏桌面等好习惯，知道饮食和健康的简单关系，懂得健康的重要性。

3、安静就寝，在成人的帮助下有次序地穿脱衣物、鞋子、并把它们放在固定地方。

4、学习自己的事情自己做，学习独立地穿脱衣服、鞋子，使用自己的杯子，学习简单整理自己的床铺。学习分类收放玩具和用品，放在指定的地方。

5、学习正确的洗手方法，知道饭前便后要洗手；学习饭后漱口的正确方法，懂得保护牙齿健康的重要性，养成好习惯。

6、爱护五官，不要挖鼻孔、耳孔，不吃手、饰物。帮助幼儿保持仪表整洁。

7、知道不乱拿他人的物品和玩具，也不能使用他人的物品。

8、建立良好的师生、同伴关系，让幼儿体验到幼儿园生活的愉快，形成安全感、依赖感。

二、卫生保健

由于幼儿年龄较小，各方面都需要老师的帮助、示范与督促。因而我们需要给孩子制定较好的常规工作。

首先，我们要保证幼儿在最佳的生活和心理状态下进餐。餐前不能训斥幼儿，不能强迫进食，造成环境压抑。进餐前，教师以亲切的口吻，热情的态度向幼儿介绍饭菜，让幼儿看一看颜色、闻一闻香味，尝一尝味道，并可播放优美舒缓的音乐。使孩子进餐时感到愉悦，促使唾液分泌，激发幼儿的食欲。

其次，培养良好的饮食习惯及进餐卫生也是很重要的。良好的饮食习惯能增进幼儿食欲，促进人体对食物的消化和吸收，从而增进健康。我要求幼儿养成饭前洗手，饭后漱口、擦嘴，保持桌面及衣服清洁的习惯；养成吃饭时要安静、愉快地进餐，细嚼慢咽，学会用筷子、不挑食、不剩饭菜的习惯；养成不喝生水，少吃零食，睡前及饭前不吃零食，不吃不洁食物的习惯。

认真做好大扫除工作，祛除卫生死角。配合保健大夫做好晨检记录与家长联系簿。定期向家长宣传卫生保健知识。

健康：

1、能较好地适应环境、气候和生活条件的变化。懂得一些健康、卫生知识，有较好的生活、卫生习惯，有初步的生活自理能力；

2、能积极参加多种体育活动，能使用运动器械进行活动并注意安全。

3、认识人体的主要器官，了解其功能。帮助幼儿了解常见病的简单知识，乐于接受预防接种的好习惯。

4、了解高兴的情绪对身体的好处。学习走、跑、跳、投掷、钻爬、攀登等基本动作，培养幼儿动作的灵活性、协调性，姿势正确。

5、培养幼儿在体育活动中团结合作、遵守纪律、宽容谦让、勇敢的好品质。

一、指导思想

幼儿健康教育是幼儿教育整体结构的重要组成部分，也是健康教育的基础。本学期，根据《幼儿园教育纲要》，结合本园实际，针对幼儿年龄特点，我们将积极开展身体保健和身体锻炼活动，养成良好的个人生活、卫生习惯，形成初步的健康意识、

二、目标：

我园以培养幼儿活泼、健康为主要目标，使幼儿能够在幼儿园的学习生活中学会必要的卫生、健康知识，逐渐学会保护自己。

1、生活习惯：知道盥洗的顺序，初步掌握洗手、洗脸的正确方法；会用手帕、纸巾擦眼泪、鼻涕；遵守幼儿园的生活作息制度；有个人卫生、生活环境卫生的初步意识。

2、饮食与营养：会自己用小勺吃饭，保持桌面、地面的整洁；知道饭前洗手；爱吃幼儿园的饭菜，不挑食，细嚼慢咽；主动饮水，按要求取放茶杯。

3、人体认识与保护：进一步认识身体的主要外部器官，知道名称；愿意接受疾病预防与治疗。

4 保护自身安全：了解玩大型玩具、坐自行车时的安全常识；懂得不把异物放入耳、鼻、口内。

5、身体素质和活动技能：练习走、跑、跳等基本动作；学习简单体育器材的使用方法；形成活泼开朗的性格。

6、基本体操练习：保持正确的身体坐、立、行姿势；学习一个跟着一个走；练习模仿操；爱做体育游戏，遵守游戏规则；感受体育活动的愉快。

社区心理健康教育计划 篇6 新的学年又开始了，我也继续担任班主任工作。初，对学生来说，取得好成绩就是最重要的事情。现在的班风比较不稳定，学习基础在全级也不是很好，所以这个学期我们班就要先稳定班风，然后在稳定班风的基础上继续抓好学风建设，争取成绩能有一个突破，达到理想的成绩。为了能把本班建设成具有 团结、活泼、严谨、求学 的班风，把学生培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，做一位合格的社会主义建设者和接班人。特制定班级工作计划：

一、本学期基本工作要点

1)、确立班级体的奋斗目标

班集体的共同奋斗目标，是班集体的理想和前进的方向，班集体如果没有共同追求的奋斗目标，就会失去前进的动力。所以，一个良好的班集体应该有一个集体的奋斗目标，这个目标应是远期、中期、近期目标的结合，逐步实现目标的过程会产生梯次激励效应，形成强大的班级凝聚力。作为班级组织者的班主任应结合本班学生思想、学习、生活实际，制定出本班的奋斗目标。在实现班集体奋斗目标的过程中，要充分发挥集体每个成员的积极性，使实现目标的过程成为教育与自我教育的过程，每一集体目标的实现，都是全体成员共同努力的结果，要让他们分享集体的欢乐和幸福，从而形成集体的荣誉感和责任感。

2)、在学生中培养竞争意识，有你追我赶的比学风格；

1、通过各种方式，端正学生的学习动机和态度，指导他们掌握科学的学习方法和良好的学习习惯。要谈们时刻记着：积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。

2经常与各门学科的任课教师进行沟通，了解学情与班情，做好协调工作，齐锄共浇促苗长。

3、尽量做到面对全体学生，要顾全大局，做到抓两头促中间，但也不可忘记九年级的是学校的品牌更要关注尖子生，做到以点代面，用面促点；

4、要抓好班级的纪律，因为纪律是成绩的保证。要抓好纪律关键在德育工作的开展与后进生的教育。德育面向全体用其促后进生特别是双差生的习惯，时时讲时时落实，事事讲事事落实；

5、成绩、表现好的学生要经常鼓励，既要肯定成绩，也要不断督促与鞭策，使他们不断取得进步；

6、力争做好每位学生的思想疏导工作，使他们提高认识，加强德修与自律，从而不断有所上进。

7、积极参加学校组织的各项活动，使学生在活动中受到教育。

8、健全班委会，明确分工，提高学生的管理能力。

二、具体措施

1、充分利用班会向学生进行思想教育。

2、发挥干部的作用，师生共同管理班级。

一个良好的班集体，必须拥有一批团结在班主任周围的积极分子，组成班集体的核心，有了这个核心，才能带动全班同学去努力实现集体目标。班干部作为班级核心力量，分别负责其它级别的各项工作。

3、充分利用课堂 40 分钟向学生进行教育。

4、抓住机会，及时进行总结，指导，鼓励。

三. 认真抓好活动课程建设(主题班会，团队活动，活动课…)，注重培养学生良好的心理素质

今年是升学的关键，所以我准备利用活动课开展各类的学科趣味竞赛或游戏，这样不但对学习有好处，而且可以提高同学们的学习兴趣。另外，我还要多召开关于理想，前途教育的主题班会，使他们能以最好的心理状态去迎接中考。

四、加大安全教育力度

安全是学校一切工作的重中之重。新的学期里，我将继续坚决执行学校制定的安全事故防范措施，经常性地深入学生间了解情况、发现问题，加强学生在诸如教室、校园、回家途中甚至在家中等地点的安全防范意识，消除学生在日常生活中存在的一切不安全因素。

四、班级主要活动内容：

1、第一周召开班委会议，明确具体分工，使班委工作正式运作。

2、及时进行班风校纪教育，以常规管理为载体，规范学生的各项管理要求，重申学校各方面的要求，防患于未然。

3、开展诚信教育和人文素质教育和安全教育，从学生的吃穿住行等方面入手，养成良好的卫生习惯，同时进一步优化人文素质环境，增强集体凝聚力。

4、开展学雷锋活动。

5、进行爱国教育，出期黑板报，召开爱国主题班会。

6、组织古诗背诵，开展古诗比赛活动。

7、开展做文明学生活动，定期评选文明学生。

8、加强阅读指导，开展阅读比赛。

9、开展语文实践活动，定期出版语文小报。

10、抓好学生的写字，组织班级写字比赛。

11、开展心理健康教育，增强学生的心理品质，摆正学生的交往观念，确保主要精力放到学习上。

12、充分利用考试的杠杆作用，每次考试结束要求每一位学生写出考试的得与失，查找经验与不足，并列出具体的改进计划和下次考试的目标。

13、做好“双差生”的工作和重点学生的家访工作。

只要心中有一片希望的田野，勤奋耕耘必将迎来一片翠绿，我相信，我努力，我拼搏。

社区心理健康教育计划 篇7 一、心理咨询

继续做好面对学生的心理咨询工作，加强怡心室的宣传，特别是使处于适应期的高一新生能正确认识心理咨询，接受心理咨询，在产生心理偏差时能主动

社区心理健康教育计划 篇8 心理健康教育是学校素质教育的重要内容，是学校德育工作的重要方面。对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，悦纳自我，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，增强发展自我的能力。因此心理健康教育要贯彻在教育的全过程，贯彻在学校工作的方方面面。

一、指导思想

进一步贯彻落实教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，充分认识心理健康教育对未成年人成长的重要作用，加强对本校心理健康教育工作的组织和管理，面向全体学生，培养其健全的人格和良好的个性心理品质，并助其充分认识和发展心理潜能，促进他们心理素质和其它各方面素质得到发展。

二、具体目标：

面向全体学生，开展预防性与发展性的心理健康教育，帮助学生在自我认识、承受挫折、适应新环境，以及学习方法、学习兴趣、交友方式方法等方面获得充分发展；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。

三、主要内容：

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活和感受学习知识的乐趣；乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，养成开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主、自动参与活动的的能力。

四、工作措施

1、全员参与，提高师资心理素质。

心理健康教育的主要途径，应是渗透在学校教育的全过程中，在学科教学、各项教育活动、班主任工作中，都应注重对学生心理健康的教育。为此，我们首先要抓好心理健康教育的两支队伍：一是教师群体，二是班主任队伍。通过学习心理健康教育的有关文件和理论知识，组织外出学习、参观等途径，帮助老师树立新观念，重视心理辅导教育。

2、面向全体，开展心理健康教育。

根据心理健康教育的“主体性、发展性、活动性、协同性”等实施原则，我们的心理健康教育要着力于面向全体学生，着眼于学生的未来发展，通过班级各科教学、班集体建设、班级活动、班级文化建设、班级管理以及整合班级内外、学校内外各种教育，实施心理健康教育。班主任要在本学期内组织二次心理健康团体辅导活动。

3、关注个别，重视心理咨询辅导。

对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有关的心理咨询和辅导。班主任

和课任教师要关注班内心理上比较特殊的学生，及时进行认真、耐心、科学的心理辅导。辅导者要本着理解、尊重、真诚、同感等原则，协助学生提高其正确认识自我、自我调控、承受挫折、适应环境的能力。

4、结合德育，提高心理健康教育的质量。

心理健康教育与德育工作相结合是学校教育的最佳互补模式。心理健康教育要与思想品德课、健康教育等相关内容有机结合，同时，利用活动课、班队活动等，帮助学生掌握一般的心理知识和方法，培养良好的心理素质。充分利用社区教育资源，建立好学校和家庭、社会心理健康教育的沟通渠道。

五、健全组织

心理健康教育领导小组：

组长：

组员：

心理咨询教师：

社区心理健康教育计划 篇9 一、指导思想：

提高学生的心理素质，提高学生心理健康的水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的中小学德育大纲中已明确将心理健康教育作为中小学德育的重要组成部分。因此要通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

为了更好的促进学生健康成长，推进素质教育，贯彻教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》，根据南京市学校心理健康教育工作的要求，本学年，心理健康教育中心将开展以“关爱生命，自尊自强”为主题的心理健康教育，努力促进广大学生热爱生命，珍惜生命，自强不息，不断帮助学生培养良好的心理品质，促进学生综合素质的提高，创出学校心理健康教育工作的特色。

二、具体工作：

(一)加强学校心理健康教育工作的领导和管理

1、完善心理健康教育体制。形成在校长领导下，由教育处牵头，以年级长、班主任和心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育工作体制，在全校广泛宣传，努力营造心育氛围。

2、继续做好心理健康教育的教师培训工作。调整和发展校心理咨询辅导教师队伍，形成老中青三结合的心理辅导组，重点培养青年心理辅导教师力量。积极创造条件，有计划、分期分批地组织有志于心理健康教育工作的教师和现有的心理健康教育教师参加各级各类培训、轮训、报告、讲座等，提高全体教师的心理健康教育水平。

(二)进一步完善心理咨询室的硬软件配置，使心理健康教育工作更具规范性、科学性。

1、进一步对心理咨询室的硬件进行完善，添加开展工作所需的录音笔等。

2、进一步完善学生心理档案，做好资料收集工作、个案研究的搜集整理工作和个案跟踪研究工作。

3、增加藏书量和增订有关心理杂志。

4、发展校园网络资源优势，利用网络平台和学生实现对话与沟通，及时引导并解决学生的心理问题。

(三)开展多种形式的心理健康教育活动。

1、在开展心理教育常规工作外，加强学校心理咨询室的宣传工作，通过黑板报、橱窗等出一期心理健康知识宣传栏，普及心理健康知识。

3、邀请有关专家为全校教职工进行1—2次有关教师心理健康及心理健康教育技能的讲座，减轻教师的精神紧张和心理压力，让他们学习一些调节心理的技巧，增强应对问题的能力，提高心理健康水平。

4、根据不同年龄学生的发展需要，在不同年级举办心理健康知识讲座，开展心理健康教育工作。对毕业年级学生进行1-2次考试焦虑的心理辅导。

5、4、配合学校转后工作，对有较严重心理问题的学生进行跟踪调查，并提出建议，以帮助问题学生真正从心里阴影中走出来。

5、组织学生撰写心里小论文，通过学生自撰心理小论文的过程中，进行自我心理调试，提高心理素质。

社区心理健康教育计划 篇10 一、基础现状分析

由于我国心理健康教育起步较晚，大多数人对心理健康教育的认识还存在一定的偏差，甚至有一些错误的认识，尽管我校已经致力于心理健康教育课题的研究，但在师生中未能正确认识心理健康教育的现象还是存在的，在学生群体中，对心理健康持有不正确观念，或者知之甚少的例子还比较普遍。如何消除部分教师对心理健康教育的不正确认识，加强教师对心理健康的了解；如何让更多的学生认识心理健康，甚至主动参与心理健康教育，是本学期应该重视、优先解决的问题。

二、主要工作目标

1、坚持以人为本，根据学生心理特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

三、具体做法：

1、学校心理健康教育队伍建设

学校心理健康教育不是心理健康教师一个人的事，是所有学校教育工作者的事，所以学校应成立以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线。

2、学校心理健康教育的方式

(1) 团体辅导。每个班级每月开展一节心理健康课（或活动），为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。班主任根据本班的实际和团体辅导计划进行心理健康教育。

(2) 心理咨询室。开设“阳光驿站”，接受以学生个体或小组为对象的咨询。心理咨询室有专任教师负责和专门的工作计划，固定的开放时间，固定的

场所。心理咨询室建设的环境布置除了符合心理辅导的要求，还要考虑儿童的审美特点，让学生一进门便喜欢它。在心理咨询室内设“心理咨询信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式进行咨询。

(3) 个案教育。以智优学生、智力临界学生、模范学生、问题较多的学生作为个案对象，以本人知道或不知道两种方式研究。采用跟踪研究，合作的方式进行。特别抓好学校住读生的心理咨询，让住读学生能够以平常的心态对待自己的住读问题，让他们在住读期间所发生的问题能够得到及时倾诉与解决。

3、指导小学生进行自我心理健康教育

每月一节心理健康课，心理健康老师应指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：(1) 学会放松。要使小学生知道紧张是正常的心理反应，是可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调节放松。(2) 与人谈心。要使小学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也可以有谈心的对象，如心理咨询电话等等。无论何事何时都可以与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。(3) 学习写日记或周记。小学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，公开日记要得到本人的允许。小学生也不用过分担心自己的内心秘密被他人知道，要学会坦然地对人与对己。

总之，重视小学生自我心理健康教育，利用一切资源开展小学生心理健康教育，促进全体学生的健康发展，是我们的工作终极目标。

社区心理健康教育计划 篇 11 加强中学心理健康教育，是针对当前中学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要，也是培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，在未来人才综合素质结构中，心理素质越来越重要，个性心理品质对人的健康成长和事业的成功起着重要作用。当代青少年具有众多的优良个性品质，同时也确实存在一部分学生心理素质不高的问题，个别人的心理问题还比较严重。

随着中小学阶段独生子女群体的日益扩大，以及社会经济的发展，心理健康教育问题成为一个需要普遍重视的问题。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少

年适应社会生活的能力。”

根据学校实际情况特制订以下计划：

一、利用课余时间，定期进行心理健康教育校本培训。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/368044113127007004>