澧县一中2025年上学期心理健康教育工作计划

澧县一中心理健康教育中心

**一、指导思想和工作原则**

深入贯彻党的二十大关于“重视心理健康和精神卫生”的重要部署，积极落实教育部等十七部门《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》文件精神， 坚持以我校新学年学校德育工作总体思路为总指导，坚持心理健康教育的第一要务和核心工作就是促进学生的自我成长和心理健康发展。强调陪伴式的心理辅导方法的运用，通过丰富多彩的活动激发学生对生活的热情和对学习的自信心。

在学校领导的正确指导下，我校心理健康教育继续坚持以积极心理学为理论依据；坚持心理健康教育要生活化的基本工作思路；坚持全员心育，全程心育和全方位心育的基本方针。

**二、本学期的重点工作**

1、百鸟朝凤，服务高考：我们将上学期的重中之重放在为高三学生制定高考专项心理辅导服务计划，安排相应的男女心理健康教育教师下派到高三各栋男女寝室开展陪伴式心理辅导工作，为高三学生考前和高考过程中保驾护航。

2、5月份，我们将精心准备并积极开展5.25全校心理健康节活动，通过丰富多彩的心理健康科普宣传、心理素质拓展游戏、大型心理团体辅导等活动，提升全校师生的心理健康意识，增强师生的参与感、成就感和幸福感。

3、针对学生个体心理健康咨询，我们主要是开展问题心理咨询、发展心理咨询、人际关系心理咨询、学习压力与考试焦虑咨询和家庭亲子关系咨询等内容。

4、针对家长的心理健康教育，我们将不定期举办相关的家庭教育讲座，帮助家长改善亲子关系是重点，同时指导家长提高自我情绪管理能力和沟通能力。

5、针对教师的心理健康教育，帮助教师预防职业倦怠，改善人际关系、应对工作压力和管理情绪问题是重点。有时还需要联系工会组织从实际问题出发，为教职员工排忧解难。

6、加强心理社团及学生心理社干部队伍的建设，争取每个班级、每个宿舍都有心理社团成员的覆盖。强化心理社干部及成员与心理健康教育中心老师的联系。做到关键时刻，有心理社干部及心理老师的及时干预，预防危机事件的发生！

7、心理健康教育专题讲座或心理健康科普知识培训：针对强基班、高一、高二、高三等各级部不定期举办。

8、心理咨询室值班：心理健康教育教师安排3人：谭勇健、黄露茜、肖美元。集中接待学生时间段：**周一到周六的第二节大课间操、第八节课和晚餐时间；**其他时间段采用预约的形式，确保学生在校期间全天候可以预约到自己喜欢的心理咨询师进行个体心理辅导。

9、心理健康教育教师参与食堂值班和下寝进行陪伴式心理辅导：为进一步走进学生群体，全体心理教师积极参与食堂值班和下寝主动给学生进行陪伴式心理辅导，直至学生高考结束。

**三、继续扩充心育教师队伍和完善心育工作机制**

目前我校共有谭勇健、黄露茜、刘健军、陈世喜、李海军、杨小成、余辉、王贺、吴大清、吴炳贤、陈佳昱、崔梦莹、丁凌云、黄辰惠、刘静、刘苗、潘锋、唐琼芬、伍海燕、肖美元、杨玲、周赢瑞、朱双双、李斯棋、张静文和贺明等26位老师获得了国家职业资格心理咨询师证。我们将进一步鼓励广大教师参加心理咨询师培训学习，并投身于我校的心理健康教育工作中来。

心理健康教育中心开展常规值班工作，由谭勇健、黄露茜和肖美元等3名心理咨询师负责值班并接待学生及家长的咨询。

学校心理健康教育中心要调动多方积极因素，积极搭建由“学校”、“家庭”、“社会”共同组成的支持系统和交流平台。为学生提供一个宽松的外部环境，让学生的心灵世界拥有一个良好的沟通渠道；让学生在学校、家庭、社会的共同关爱下健康成长，身心和谐。

**四、主要工作措施要求及建议：**

**措施要求：**

1、全体教职工要提高心理健康教育意识并自觉增强和维护自身的心理健康水平，倡导重视“大健康观”，充分认识到身心健康一体化的发展规律。（中共中央、国务院也已经发布了《“健康中国2030”规划纲要》）。

2、学校继续支持老师们积极报考心理咨询师，一如既往地为考取心理咨询师证书的老师们报销全部费用。

3、各学科教育与心理健康教育要融合发展，尤其是音、体、美、劳动教育要与心理健康教育有机融合，促进学生人格的健全发展。

4、学校工会、团委等部门要为维护教师的心理健康创造良好的氛围及平台组织，充分挖掘学校的各项资源，为老师们组织开展各类有益身心健康的活动。

5、各级部要为学生心理社团开展学生心理健康教育活动创造条件，支持心理社团开展社团活动及社团课。

6、精心策划并组织好5月份的心理健康节等各类心理健康教育活动，学校及各级部给予大力支持。

7、加强各级部各班级的心育委员（2名，一男一女）和寝室长的心理健康科普培训。不定期为各级部组织举办大型心理健康知识讲座。

8、继续保持心理健康教育中心的开放和值班制度，接待教师及学生的个别心理辅导，指导家长树立科学的家庭教育观，维持良好的亲子关系。

**给学校的几点建议：**

1、在澧阳书院和溪东书院的5楼各开辟3间教室**（因为这2栋教学楼都分别要作为高一的教学楼，而心理健康课程在高一阶段开设一年）**作为心理健康教育专用教室。教室要求也比较简单，不需要特别的设施，只要有简易的活动桌椅、多媒体黑板及可拼接的泡沫地垫即可。

**说明：**因为目前学校上心理健康课的教师为3-4人，同一节课同时开心理课的班级不会超过3个班，所以一栋教学楼有3间心理健康课公共教室可以满足。心理健康课是以活动课为主，理论学习为辅。目前在各班级的教室上课具有局限性，且桌椅比较笨重，不便移动，基本上不方便开展较大幅度的活动项目，无法满足心理活动课程的基本要求。

2、不定期为心理健康教育中心补充采购心理健康教育等相关书籍（由心理教师提供相关书单），充实心理书籍阅览室的心理图书。目前学校图书馆的心理健康教育相关书籍较少，且较为老旧。

3、按照省、市文件精神的要求，逐步落实心理健康教师的基本工作待遇，吸引更多考证的教师加入到学校心育工作中来。专职心理教师要固定不少于3人。（相关文件另见附件）

4、逐步更新心理健康教育中心的相关心理设备。目前我校的心理设备及产品大多为2010年时采购，虽然能基本满足需要，但大多已经老旧。

（执笔：谭勇健）