**2021年学校年度心理健康教育工作计划**

为了适应中职生心理健康教育发展的需要，结合学校实际，积极推进我校心理健康教育再上新台阶，制定如下计划。

一、心理健康教育的指导思想和基本原则

（一）指导思想

坚持以人为本，尊重学生的人格，遵循中职生的心理发展规律，根据学生成长过程的需要，在学校的全教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能、促进形成中职生心理健康和个性主动发展的目标，让学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我。在教育活动中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处。

（二）基本原则

我校在开展中职生心理健康教育过程中，为了保证心理健康教育的实践性与实效性，必须坚持以下基本原则：

1、针对性原则。根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；

2、全面性原则。面对全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；

3、差异性原则。关注个别差异，根据学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；

4、尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体与关注个别差异相结合，尊重、理解与真诚同感相结合，预防和发展相结合；

5、保密性原则。对求助学生的所有资料和信息决不应作为社交闲谈的话题，要进行保密。

二、心理健康教育的目标与任务

心理健康教育的目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，对有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理辅导，使他们尽快摆脱障碍、调节自我，提高心理健康水平。

根据我校实际情况：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，初步掌握心理保健常识，学会学习，学会交流，适应升学择业、生活、社会等。

三、心理健康教育的实施及活动计划

（一）重点工作及活动计划

1、开设心理健康活动课或专题讲座：包括心理训练、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，普及心理健康科学知识；

2、定期开展心理社团活动，通过不同形式开展心理健康教育活动，让学生在乐中学，在乐中助人，在乐中成长；结合学校的艺术节活动，积极动员与引导心理剧社的同学，撰写心理剧本，在心理情景剧的表演与互动中，增强心理健康意识，提升人际交往、亲子沟通等方面的能力；

3、为了使中职学生认识到心理健康对自身成长的重要性，更广泛地宣传心理健康知识，使学生通过网上学习，掌握心理健康知识、技巧，提升自身心理健康素质；

4、通过“悄悄话邮箱”、热线电话、网络预约、微信预约等，及时回应学生需求。由心理教师对学生在学习和生活中出现的问题给予辅导，排解学生心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治；

5、建立测试档案：进行学生心理健康普查，了解我校学生心理健康状况，为心理健康教育提供参考依据，建立测试档案，有利于增强心理健康教育工作的实效性和针对性；

6、进一步加强心理健康三级网络管理，定期开展心理委员会议，收集心理委员反馈的情况及建议；

7、积极组织学生家长参加“家长学校”，通过家庭辅导，使学生家长学会与孩子沟通，理解尊重孩子，增强亲子关系；

8、积极开展心理健康教育的教师培训，进一步加强班主任运用心理辅导技术的能力。通过各类培训学习，提高专职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。建立全体教师共同参与的心理健康教育的工作的机制，逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作体制。