# 202\_年心理健康工作总结报告

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-03-08

*20\_年心理健康工作总结报告（7篇）学生的心理健康已变得越来越重要，不仅要拥有强健的身体，我们还应拥有健康的思想。20\_年心理健康工作总结报告要怎么写？下面小编给大家带来20\_年心理健康工作总结报告，希望大家能够喜欢。20\_年心理健康工作总...*

20\_年心理健康工作总结报告（7篇）

学生的心理健康已变得越来越重要，不仅要拥有强健的身体，我们还应拥有健康的思想。20\_年心理健康工作总结报告要怎么写？下面小编给大家带来20\_年心理健康工作总结报告，希望大家能够喜欢。

**20\_年心理健康工作总结报告精选篇1**

当代大学生是祖国未来发展的期望，其心理健康的水平将直接影响到大学生未来的培养素质，对大学生今后的学习、生活和个人发展产生重要影响。随着年级和年龄的增长大学生心理健康水平发生的变化，大学生的心理特点与性格会产生不一样的变化，不一样类型大学生在心理与性格发展方面存在着不一样，认真分析当前大学生的心理特点与性格，发挥大学生的主体性，进取促进大学生的心理健康，将对大学生的综合素质培养产生进取的作用。“少年智则国智，少年强则国强”，培养高素质的大学生对我国社会主义发展具有极其重要的意义，所以，大学生的健康成长事关中华民族的未来，我们要努力提升“90后”大学生的学习和生活质量，促进他们的健康、和谐发展。

一、当代大学生的心理特点分析

1、当代大学生心理应激分析

经过对当代大学生在心理应激源的分析我们能够发现，大学生来自家庭方面的压力最大，来自社交、发展、学习方面的压力紧跟其后，来自生活方面的压力较小。这证明，家庭是大学生重要的社会支持来源，家庭是否和睦，家境是否优越，对大学生会造成较大的心理影响。

首先，性别差异。根据调查数据证明，当代“90后”大学生，女生在社交方面的压力显著高于男生，女生的社交焦虑高于男生。其次，专业差异。根据调查数据证明，经管商专业学生的总体压力水平大于工科、理科学生，由于经管商专业的大学生会更注重实践本事的培养，他们很早就接触社会，深受市场化的熏陶，可能会受到市场经济不良习惯的影响，使大学生感受生活压力。再次，城乡差异。根据调查数据证明，随着我国城乡一体化建设步伐的加快，城乡差异均不显著。城市与农村大学生所感受到的压力相似。再次，年级差异。根据调查数据证明，大一新生比大二、大三、大四学生压力大。原因是大一新生对将要开始的大学生活充满完美憧憬，可是很多憧憬根本无法实现，所以，“新生神话”造成大学新生压力增大。最终，学习成绩差异。根据调查数据证明，学习成绩差的学生的学习压力要比学习成绩优异的学生的学习压力大。

2、当代大学生心理弹性分析

根据调查数据分析，当前我国“90后”大学生的心理弹性较强，在家庭凝聚力、自我效能方面的心理弹性比较强，相比之下，在社交本事方面的心理弹性较弱。这说明，大学生学习之余的课外生活中拥有比较丰富的社会资源，当他们遇到困难时，会得到各种社会资源的鼓励与支持。可是，当代大学生社交本事上有待提高，不太擅长与人交往，大学生组织计划性较差，亟需加强。

首先，性别差异。根据调查数据证明，女生心理弹性总体水平上均显著高于男生。社会主角对男生的要求更高，所以男生在办事前更注重行动，所以在安排管理上不如女生思前想后，细致安排。男生更喜欢特立独行，女生更喜欢群体性活动，女生在社交场合表现得更加出众。此外，女生在情感方面比男生更加细腻、丰富，更容易与家人的沟通，也更重视与他人的关系。所以，女生的心理弹性总体水平上均显著高于男生。其次，专业差异。根据调查数据分析，经管商专业学生的生活压力较理科、工科学生来说，要大得多。经管商专业的学生一般都是边打工边学习，社会化程度高，理解市场化的洗礼，会使经管商专业的学生感受到较大的生活压力。再次，城乡差异。根据调查数据分析，由于城市学生的家庭环境与生活条件优越，城市学生的教养方式良好，社交本事也更加突出，有利于其心理弹性的发展。所以，城市学生的心理弹性总体水平明显高于农村学生。再次，年级差异。调查结果证明，大一学生的心理弹性大大强于大二、大三和大四的学生。大一学生在社交本事、社会支持及心理弹性总体水平上最高。最终，学习成绩差异。根据调查数据分析，学习成绩差异对大学生的心理弹性影响十分显著。学习成绩优异的学生在心理弹性方面得分较高，良者次之，差者水平较低。由此可见，智育成绩是影响大学生心理弹性的因素，学习成绩是衡量学生的重要指标，学习成绩优良的学生，拥有进取的心理素质，所以他们深受欢迎，拥有更多的社会支持。

二、当代大学生的性格特点分析

1、追求时尚，求新和创新方面的意识和本事相对强，但容易喜新厌旧、追求和崇拜的对象不稳定。“90后”大学生理解新事物的本事十分强，喜欢追求新鲜感的他们就成了信息时代的优先体验者。“90后”大学生能够充分利用信息技术的发展成果，善于从网络上理解新信息，学习新知识。他们遇到问题就直接到网络上搜索答案，流行于他们之中的一句话就是“不懂问百度”。“90”后大学生经过飞信、微信、微博来进行沟通。由于“90后”大学生的学习本事很强，思维活跃，所以他们的创造本事很强。此外，“90后”大学生崇拜的对象很不稳定，很容易变化。

2、具有很强的自我意识。“90”后大部分都是独生子女，他们从小就没有兄弟姐妹陪伴在身边，从小独立成长的他们自我意识比较强烈，亲情、友情观念相对淡薄。“90后”大学生甚至不用与人交流，自我一个人在网络里畅游。另外，很多“90后”大学生都是喜欢并习惯独处，不喜欢和别人交流。

3、心理脆弱，受挫本事不足。面临现实中的诸多两难选择或具体困难时，往往容易产生彷徨、裹足不前的心态。由于“90后”大学生出生的年代比较特殊，又基本上都是独生子女，所以被父母照顾、保护得很好。所以，他们在应对挫折和失败的时，变得十分脆弱。

4、与以往年代的大学生相比，其身上的梦想主义色彩渐渐褪去，而现实主义和实用主义倾向逐步兴起，呈现出务实、功利的一面。“90后”大学生主要生活在市场经济环境下，其思想不能不受到市场经济和市场运行逻辑的影响。在他们身上，交换、实用等思维表现得比较明显。“拜金主义”、“功利主义”、“一切向钱看”等严重影响了“90后”大学生。他们追求一些事情时，常常带有必须的功利色彩。

**20\_年心理健康工作总结报告精选篇2**

健雄职业技术学院一直非常重视大学生心理健康教育，“5.25”我爱我”心理健康活动月是学院实施大学生心理健康教育的一项特色活动，今年活动的主题是“敞开心扉快乐成长”。寓意大学生打开心扉，多与身边的人沟通，会促进自我快乐生活，快乐成长。心理健康月期间利用心理健康宣传展板，宣传横幅，“5.25”大学生心理健康活动倡议书，佩戴微笑标识、传递美好心情等宣传活动进行了全面氛围的营造，并先后组织开展了“加强班级心理委员建设金点子”征集、青春期同伴教育培训、大学生心理素质拓展训练、心理健康知识黑板报比赛、系部特色心理健康主题等活动。

一、青春期同伴教育培训

青春是我们的资本，健康是永恒的追求，处于青春期的大学生们需要用正确知识填充他们的好奇心理。5月8日下午，健康成长指导中心举办了青春健康同伴教育主持人培训活动，来自7个系部的28名学生在图书馆六楼团体活动室参加了此次培训，这些青春健康使者是经过自愿报名、系部选拔出来的优秀志愿者。

此次培训得到了苏州市、太仓市人，玛丽斯特普国际组织驻南京办事处老师的大力支持与关注，早在今年4月份外语系李驰同学，机电工程系张晨辉同学，软件与服务外包学院程梦茹同学就参加了苏州市首期高校青春健康——同伴教育骨干师资培训班，回校后经过一系列的前期准备和健康成长指导中心老师的指导，主要由他们担任了校内的首次同伴教育师资培训主讲。

培训项目以其丰富的内容，互动式、参与式的教育方式，受到同学们的热烈欢迎。在三个小时的培训时间里，同学们表现积极、活跃，也一改往日羞涩，阐述了自己对同伴教育及性知识的看法，系统地掌握了主持人技巧、爱情观与价值观、性与生殖健康、艾滋病有关的知识，为接下来的系部开展活动作好了初步准备。

培训活动结束后，留给主持人们的工作和义务仍将继续着，他们在各自系部将“青春健康项目”加以推广，整个心理健康月期间，同伴教育活动在大学生群体中遍地开花，系部共组织18场次培训，培训对象达680人。同伴教育活动在大学生心理健康方面发挥着独特而又重要的作用，随着大家在青春健康这方面认识的深化和态度的澄清，将会使他们更加健康、全面的发展。

二、素质拓展训练

5月15号下午，“大学生素质拓展活动”在学院图书馆六楼团体活动室举行，健康成长指导中心协同外语系高飞老师、左其阳老师带领各系的心理委员和心理协会成员进行了一次与众不同的心理素质拓展活动。学生处处长霍老师亲临现场观摩与指导。

心理素质拓展活动开展至今已是第四年，今年的素质拓展以“团队建设”为主题，主要进行了“鸡蛋进化”、“花开朵朵”、“知你识我”、“风中劲草”、“相亲相爱”等活动。

核能培训在全院老师的心中种下了一颗颗爱的`种子，因而在本次素质拓展活动中，老师们将核能培训的形式与素质拓展结合，将核能培训的心得和体验与同学分享，引发学生对“团队沟通”这一主题的体悟。在短短的一个半小时中，同学们全心投入，用心去分享自己的感悟，真正体会到了信任和换位思考在团队沟通中的重要性，也将会把这些觉察延伸到日常的学习生活中。

三、“加强心理委员建设金点子”征集

为让学生更深切了解心理委员的工作，充分发挥心理委员的作用，使我院心理健康工作水平上一个新台阶，特组织了此次征文活动，要求大家围绕主题，结合学院实际，为心理委员这支队伍的建设建言献策。各系都进行了积极地组织和参与，共收到稿件100余篇，同学们在其中提出了不少具有建设性的小建议，如心理委员每班级选两位，一男一女;在学期初、末、换季等心理问题多发时期，应该多开展小活动，从点滴做起让同学们感到时刻被关爱;加强系部内班级心理委员及系部间心理委员的交流等，艺术设计系陈萧闲，电气工程学院刘学宜等18位同学获奖。

四、心理健康知识黑板报比赛

为广泛宣传和普及心理健康知识，营造心理健康月期间的的良好文化氛围，举办了心理健康知识专题黑板报比赛。活动中各个班级精心准备、积极配合、互提意见。通过活动，大家对黑板报的内容选择、素材收集、版面设计、色彩运用都有了一定的认识和收获。最终艺术设计系广告1班和动画1班，软件与服务外包学院计应1班等班级表现突出，取得了好成绩。

五、系部特色活动

系部积极配合健康成长指导中心开展活动，同时自行组织系部班级举行以心理健康为主题的班会及其他丰富多彩的班级活动，并且发挥才智开展了具有创意的特色活动，如电气工程学院开展了“悦纳自我”心理健康专题知识视频讲座;为了让学生更好得学会感恩，开展原创视频“家的五分钟”短片大赛;宿舍长素质拓展活动。艺术设计系举办心理Logo设计比赛;“做阳光大学生，给心灵一片晴空”心理签名活动，并为签名同学免费发放笑脸胸针。现代港口与物流管理系举行紧急救护培训;写给即将踏上实习岗位的同学的一封信。机电工程系学生干部团体心理辅导……

在心理健康月活动结束之后，我们会对活动的组织开展情况进行认真总结，并将活动过程中的好经验、好做法以制度的形式固定下来、坚持下去，探索加强和改进我校学生心理健康教育的长效机制。当今学生只有拥有良好的心理素质，具备强有力的心理承受能力，才可以健康成长，成为社会发展需要的优秀人才。我院通过举办心理健康节，开展心理健康月系列活动，让同学们进一步了解了心理健康的意义，帮助学生更好地学会了调适心态，心理健康月也名副其实地成为引导学生健康成长的有效平台。

**20\_年心理健康工作总结报告精选篇3**

我校的心理健康教育工作，以《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以提高教师的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校心理健康教育工作，努力提高了学校心理健康教育的质量和水平。总结如下：

一、开展宣传教育，普及心理健康知识。

本学期，通过心理健康周、悄悄话信箱、心理健康讲座、校园广播站、心灵花园、知心姐姐等服务团队、成功父母成长讲堂等宣传方式，继续宣传心理健康的含义和拥有健康心理的意义，进而扩大心理咨询的影响。吸引更多学生走进心理咨询室，及时与老师沟通交流，提高自己的心理健康水平。

二、积极有效地开展个别心理咨询工作。

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，我们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，对于个别有严重心理障碍和心理疾病的学生，应及时识别并转介到专业诊治部门。每周二、周三咨询室有咨询老师值班，开放时间为：中午12：00到13：00，下午15：00到17：00。通过同伴互助，促进班级心理卫生工作的开展。心理咨询室对各班知心姐姐进行定期的心理培训。由李英妮老师负责。对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。

三、发挥了成功父母成长讲堂的辐射作用。

本着家校合作的理念，成功父母成长讲堂对一年、四、五年级开放，协同德育处办好家长学校，及家委会工作。积极动员与争取家长的配合与支持，建立有利于学生发展的家校合作教育系统。热心真诚地为家长们在家庭教育中出现的困惑提供帮助，并且与教师配合，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，使学校教育工作得到全面的稳固，全方位启发学生自己认识自己，自己接纳自己，自己帮助自己，自强自立，健康快乐的成长。

四、协同班主任与家长，加强学生的心理辅导，建立学生心理档案。

与家长合作，为学生个人心理健康发展提供了十分重要的条件，建立学生心理档案，记录每一个学生心理成长的轨迹。发现学生有心理问题时，就可以积极给予心理辅导和心理咨询，通过一段时间的调整或矫治，仍可以通过心理档案考察效果。因此心理健康档案能对每位学生个人的心理成长、心理潜能开发提供帮助，为通过心理辅导和心理咨询解决学生心理问题和心理障碍提供了重要保证。同时，学生心理档案还可以揭示教师教育教学工作中的问题，家长在家庭教育上的问题，揭示学生共性心理品质的问题，能促进学校和教师与家长更新教育观念、转变教育思想、改革教育方法、创设良好的学校、家庭心理环境，从而提高学生的心理品质，促进学生心理的健康发展。

针对少年儿童活泼好动的年龄特点，开展丰富多彩的教育活动，为他们创造良好的教育情境，培养健康向上的班风，学风；积极推进班级管理和教育方式的民主化，充分发挥学生自主管理能力。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。加强每周心理健康课的指导与研究工作。密切与班主任的联系，更好地与学校德育工作有机结合。发挥了班级知心姐姐的作用，并对他们进行培训。认真细致地做好个别咨询辅导工作，在个案上有所突破。

五、加强每周一次的心理辅导活动课

每周一次的心理辅导活动课是我校心理健康教育的一大特色，是针对全体学生进行的心理健康教育活动。本学期要让心理课成为培养学生积极心理品质，促进学生健全人格发展的主阵地。根据低、中、高不同年段学生的特点开展系列性、主题性的心理健康教育辅导活动。

六、针对师生心理发展的需要积极开展心理讲座及工作坊活动

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放大式的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势，所以应该加强校园心理讲座。本学期从以下几个方面开展了工作：

（1）针对一年级新生的适应学校生活的心理教育。

（2）针对五年级学生开展青春期的心理教育。

（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）利用家长学校授课宣传家庭心理教育的有关内容。开办成功父母成长讲堂培训班。

七、营造了积极、健康的心理健康教育环境

积极利用校园广播，网络，板报，宣传栏等形式，广泛宣传普及心理健康知识，培养学生的心理健康意识，从而营造积极，健康，向上的校园文化氛围和心理健康教育环境。

八、启动首届心理健康活动周。

为了普及心理健康知识，帮助小学生正确地认识自我，同时给自己的心灵解压，享受生活带给我们的美好、希望和快乐，5月23日，罗阳小学启动首届心理健康活动周。启动仪式上，张来震校长致词。此次活动周主要围绕五个一活动展开。即：一次启动仪式、一期主题手抄报、一次知心姐姐培训、一部心理电影《小孩不笨2》，一次心理老师培训。通过以上活动使全体师生学会关爱自我，保持一份阳光的心态。

**20\_年心理健康工作总结报告精选篇4**

本学期，我校心理健康教育工作遵照市教科所和学校的工作部署，围绕培养全面发展人才的工作思路，扎实开展心育活动，较好地完成各项工作任务。现小结如下：

1、继续完善学校心理健康教育工作制度，克服学校心理咨询室设施简陋的困难，使各项工作正常化开展。

2、加强心理健康教育教师队伍的建设，建立、完善心理咨询团队，正常开展心理咨询活动，促进学生身心的健康成长。附：\_\_年学校心理健康教育领导小组名单

组长：

副组长：

成员：领导、资深心理辅导老师：

华东师范大学心理学研究生班在读的老师：

国家心理咨询师：

经过心理辅导专业培训的老师：

年级组长：

各班班主任

3、协同政教处组织开展班主任心理健康教育培训，发挥班主任作为心理健康教育主力军的作用，通过班会课，对学生进行心理健康教育，使此项工作有序开展。

4、对教师开展理心理健康教育培训，让教师结合学科特点，在课堂上进行心理健康教育渗透，通过各种渠道，采取灵活多样的形式把心理健康教育工作渗透到日常教育教学活动中，发挥全员育人、全面育人的作用。

5、向学生推介心理健康科普读物，开展读心理健康科普读物活动，促进学生心理健康的自我调节。

6、协同教务处举办毕业班备考心理健康讲座，邀请心理健康教育专家耿春华对初

三、高三学生进行考前心理辅导。

7、邀请教科所所长杨春城所长来校开展教师心理健康讲座，为教师缓解工作压力，增强职业愉悦感，促进教与学的和谐发展提供帮助。

8、派教师参加市教科所举办的由知名专家主讲的应考心理辅导专题讲座，回校后对毕业班师生进行传达，为毕业班师生以饱满的精神状态参加中高考，夺取升学考试的胜利作出贡献。

**20\_年心理健康工作总结报告精选篇5**

本学期，会计学系心理健康服务部在东方学院团委、会计学系学管会的指导下本着普及心理健康知识、预防心理疾病、调试心理状态、发掘个人潜力、培养良好的心理素质的宗旨展开了一系列的工作，并且积极配合院心理健康服务部举办的各项活动，我部成员在本学期都得到了不同程度的磨练和提高。现将本学期的工作进行如下几条总结：

一、学期初，我部在系学管会的管理下进行了选纳副部和招贤纳新的工作

在副部竞选中，我部挑选了两名能力突出的大二学生作为副部来指导干事的工作，在纳新中，召集了八名大一新生作为我部干事。无论是新上任的副部还是刚刚加入本部的干事在工作中都表现出认真负责的态度，积极性高，并能尽快将工作掌握到位。注入了新力量的心理健康服务部，正一步一步的趋于完善。

二、播放心理电影

在本学期初，我部召集了部内成员和各班心理委员，为他们播放了《爱德华大夫》这部心理电影，这部电影教育同学们在任何时候都要保持真实的自我，保持将抗的心态来面对问题。在播放电影的过程中，我部将现场秩序组织的井然有序。

三、响应院心理健康服务部号召，组织各班举办心里主题班会

为了让大一新生尽快适应大学生活，并且迅速融入集体，我部在院心理健康服务部的指导下领导全系各班开展了以“我的青春，我的大学”为主题的心理班会。部内成员指导各班拟写班会策划方案以保障班会的顺利进行。

这次班会的举行让同学之间少了份陌生多了份熟悉，给同学彼此交流提供了佳机，班会也圆满结束。但在此期间也存在一些不足，在指导各班举办晚会时做好应急措上还有所欠缺，通过此次活动，我部吸取经验教训会在以后加以改正，越办越好。

四、“心路历程”演讲

将“心路历程”演讲渗透到“一早”的四个五分钟中，让同学们互相深入了解彼此的同时也帮同学们释放了感情，建立了自信心。能够大胆的将出自己的故事与感受，引起其他同学的共鸣。在我部调查的情况中，各班都落实的很好，也达到了沟通心灵的目的，希望各班同学都积极的参与其中，共同构建和谐校园。

五、创建“东方会计学系心理健康服务部贴吧”

在期末，我部为贴吧的创建作了长远的准备，个成员干事搜集各样心理资料，分享心得，不断丰富贴吧内容。各干事按照我部制定的执勤表，按时进行贴吧秩序的维护和内容的完善。由于时间仓促，贴吧还在内部建设中，计划在下学期开学时向广大师生公开，让同学们在这一平台上自由的沟通交流，抒发内心情感，排除心中疑虑。六、心理培训活动团体辅导我部在院心理老师的指导下让部内成员参加了团体辅导的培训，然后在系内面向全系开展了一次团体辅导。此次团体辅导的主题是增强自信心，通过几个有趣的心理游戏让同学们打开了心扉，提高了同学们的自信心。

本学期，整个部门在工作中互帮互助，形成一股凝聚力，共同完成每一项工作，在今后，我们会更加的努力，让我部更加成熟，更好的为同学们服务。

**20\_年心理健康工作总结报告精选篇6**

本学期，在全体师生的共同努力下, 我们学校的心理咨询工作开展得有声有色，取得了明显成效。主要做了以下工作:

一、加强宣传，普及学校心理健康教育

通过创办心理橱窗、心理小报等形式扩大宣传，充分利用其他各种途径进行宣传，更加深入地向学生渗透心理健康知识，普及心理健康教育。特别是在学校发生重大事件后，我们第一时间进行了团体辅导，针对学生存在的人际交往问题，进行了专题辅导。

二、加强心理咨询室建设，整理完善档案资料

为了使心理咨询工作朝着系统性、连续性的状态发展，对心理咨询室的材料和档案进行了一系列重新的整理、完善、充实，全面了解学生的真实生活状态，为面向全体学生扎实有序地开展心理健康教育，打下了坚实基础。

三、开展心理健康教育，从整体上提高学生心理素质

为使学生的心理素质得到整体性提高，我们面向全体学生，着重开展了心理健康教育辅导。

（一）辅导的主要形式

1.举办心理健康讲座和专题班会。在学校心理健康教育中，讲座是较为可行的一种措施，其一次可以面对众多学生，在中学心理健康教育中有很大的发展空间。我们充分利用学校的多媒体教室，根据学生的年级、年龄的特点，积极向学生开展心理健康教育。心理咨询室配合班主任做好学生工作，分别进行了班主任辅导学生群体辅导和个体心理辅导。

2.进行个体咨询。采取多种方式来满足学生的要求。在前期工作的基础上不断总结经验，为学生提供更好的服务，周一—周五每天中午和下午为学生提供咨询服务。同时，也为学生提供电话心理咨询。心理咨询信箱每天定时打开，心理咨询师认真、仔细地分析每一封来信，给每个来信的学生一个满意的答复。

3.进行团体心理辅导与训练。由于团体心理辅导与训练的特点，在学校心理健康教育过程中有着重要的作用。我们针对不同的团体的性质进行辅导与训练，增强学生的心理素质。

（二）辅导的主要内容

1.学习辅导。帮助学生适应学校的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，学习意识，改善学习方法，学会计划学习，运用学习策略学习，提高学习能力。

2.青春期前辅导。让学生了解自己，提前学会克服青春期的烦恼，正确面对青春期，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己冲动行为。

3.情绪辅导。了解情绪产生的原因以及消极情绪对我们的生活、学习、行为等方面的负面影响，掌握克服消极情绪的方法，学会调节和控制自己的情绪。

4.人际交往辅导。学会人际交往的技巧，加强师生、生生、学生与家长之间的人际沟通；了解异性交往的原则，学会正常交往；形成良好的礼仪素质，提高人际交往能力，培养良好的人际关系。

5.悦纳自我辅导。加强学生自我认识，客观地评价自己，能够扬长避短；逐步适应环境的各种变化，培养学生的耐挫折的能力，提高自信心。

6.生活辅导。引导学生树立正确的价值观和消费观，形成正确合理的消费行为及休闲方式，克服盲目攀比、超前消费的不切实际的心态。

7.贫困学生辅导。贫困学生一是要面对从农村到城市的反差。他们在家乡往往比较优秀，对自己的经济状况不太在乎，到学校后一下子陷入生活和别人关注的低谷，心态会格外自卑。二是与同学交往的困难。孤僻、沉默、敏感，这些学生往往处不好人际关系，以至于自闭和产生仇视心理；这些隐性的问题更应该得到足够重视。

（三）具体辅导情况

1.与学校工作相协调，向教师提供心理科学知识，便于学校开展心理健康教育。面向全体学生开展发展性、预防性的心理辅导，采取朋友式的心灵对话，使学生逐步消除不良心态和心理困惑，提高心理素质。

2.请班主任协助，做好心理诊断性的评价工作，分析学生有关心理症状，掌握学生确切的征兆，筛选学生心理方面的问题，以便提出排除障碍的措施即预防学生在校学习期间可能出现的问题，促进他们心理健康的发展。

3.做好行为矫正工作，具体地帮助道德越轨、学习困难、情绪挫折和社会性发展不适的学生，了解个他们的心理困惑，适时地和学生沟通心灵，帮助他们走出心理阴影，重塑自我形象，获得正常的发展。

4.通过心理咨询室、开通心理咨询热线电话，结合利用网络等形式开展个案咨询工作，并做好辅导记录，存档。

四、针对不同类别，对学生心理问题进行分析指导

当前学生主要的心理问题来自学业压力、情绪问题、人际关系、经济问题等方面。寻求心理帮助的学生数也迅速增加，我们的学生，许多家庭生活条件并不富裕，却唯我独尊，贪图享乐，意志薄弱，性格孤僻，自我发展意识不强，不少同学存在不同程度的心理偏差。主要针对以下5种类型进行了分析指导：

1.厌学心理。一些同学基础差，学习态度不端正，平时不努力，不及时完成老师布置的作业，于是，一次一次的学习失败，考试失败，增加了他们的自卑心理，对学习、考试产生了畏惧心理，从而，导致了厌学的不良心理产生。

2.人际交往上的障碍。学生成长过程中，受家庭、社会、学校、学生自身方面等诸多因素的影响，许多学生心理比较脆弱，尤其是受到老师、家长批评指责时，不能正确对待，偏激，产生不满情绪，甚至是敌对情绪。尤其是性格比较内向的学生，不能正确处理好与同学、老师、家长的关系。缺乏自主性，自制能力差，辨别是非能力差。

五.总结

本学期我们将更加一如既往的保持工作的热情，继续努力，做好本职工作。总之，心理工作任重而道选，我们要团结所有教师，共同做好心理辅导工作，愿我们天印永远阳光明媚，春光灿烂，愿我们的学校永远是孩子们成长的乐园，发展的乐土，放飞心灵的圣地。

**20\_年心理健康工作总结报告精选篇7**

我校从20\_\_年开始构建心理健康教育指导系统，成立心理教育研究室，探索对学生进行心理健康教育的渠道。经过6年多的实践，我校心理健康教育己经形成了一个完整的立体网络，各项常规工作健康有序地进行：在心理健康教育课形式上、内容方面更加丰富，更加系统；在个别咨询方面做了大量有效的工作；在加强心理健康教育和学科教学的有机渗透方面取得了进展；校园心理健康教育氛围更加浓厚。回顾过去的一学年我们开展的心理健康教育工作，主要有以下几个方面：

一、具有八中特色的心理健康教育课程己经形成完整的体系

心理健康教育课程是我校心理健康教育的主渠道，也是我校课程改革重要一环。经过9年多的实践和创新，我校的心理健康教育课程己经完成了以“探索”为特点的初级阶段，走向了以“完善”为特点的成熟阶段，形成了具有八中特色，符合我校学生身心发展特点，以“活动发展”为主要模式的系统完备的校本课程体系。

心理教研室成立6年多来，我校学校心理健康教育课程内容从侧重于指导学生提高心理适应能力，消除心理疾患逐步转向开发学生心理潜能，为今后的发展打下良好的基础。没有创新就没有发展，我们更加注重学生创造力的培养、心理潜能开发、健康自我形象的确立、情绪管理与压力处理，人际交往训练等方面。在高一年级，我们侧重潜能的挖掘提升及自信的激发，高二则侧重人际交往训练及心灵的自我发现和成长。从实践中看，我校心理健康教育的课程框架符合学生的心理发展的实际，体现了“以人为本”的教育理念。本学年，我们主要是在这个大的课程框架下，不断完善课程设计，丰富课程的内容，使心理健康课的设计更加合理。从横向看，我校的心理健康教育课程己经走在了全省的前列；从纵向上看，我们的心理健康教育课程更加系统，更加连贯，越来越受到学生的欢迎，在开发学生潜能，完善学生人格，协调人际关系方面效果更加明显。

本学年，谢维兴老师开设了两节校级公开课《资源共享》与《精神拍卖会》，获得了极大的好评。这些课也从一个侧面，展示了我校心理健康教育课程特色，体现了“以学生发展为本”新课程理念，在形式也有所创新，主要表现为：以活动为形式，创设情境，以体验为主线，注意分享以感悟为目标，强化效果。在整个活动过程中，每个学生都有动手的机会，有参与游戏的资格，有站起来发言的权利，学生真正成了教育的主体，学生渴望得到尊重和信任的内心需求也在活动中得到了满足。

本学年，共有4个班共234人次的接受了系统的心理健康教育，其中高一以开发潜能和培养自信心为主题，；高二以培养良好的人际关系和培养正确的自我观念为主题。

在上好心理健康教育课的同时，针对高三学生学习压力大，心理负担重的实际，开展团体心理辅导。我们在20\_\_年11月份给高三的学生分别开设了以“减压助考”“高三学习心理与应试策略”为要内容的讲座；20\_\_年3至6月，我们又相继给高三的学生、家长开了“面对考试焦虑”、“考前一个月的准备”、“考前复习”、“应试技巧”等系列讲座。这些讲座得到高三学生的好评，给高三学生把好学习考试心理关，使学生能以积极，健康、向上的心态面对高三的学习生活，以最佳状态迎接高考。

二、在加强心理健康教育和学科教学的有机渗透方面取得了突破性进展，摸索出了一定的经验。

三年来，我们在积极探索如何深入结合我校“一体三重”教学模式研究，促进心理健康教育在学科教学、在德育教育中的有机渗透，做到心理健康教育全员化、全程化、素质化，从而优化课堂教学，增强教育工作的科学性、针对性和实效性。由于心理健康教育的特殊性，我们对如何把心理健康教育渗透到学科教学方面并没有什么特别好的做法。我们试图从政治学科上寻找突破口，探讨政治学科和心理健康教育结合的模式，但是效果都不是很理想。后来经过不断地总结，我们发现之所以心理健康教育难以在学科教学中有机渗透，是因为只注重形式上的渗透在课堂中渗透有关心理健康教育的知识内容，在思想观念上还是抱着传统的教育观念不放。在这种做法下，效果就可想而知了。

我们的实践证明，心理健康教育不仅仅是一套方法和技术，更重要的是体现一种实践性很强的、先进科学的教育观念：以人为本，以学生发展为本。心理健康教育是一种回归人性的教育，更加强调学生的主体作用。首先，主体心理获得健康发展是心理健康教育的目标。教育要遵循学生心理发展规律，促进学生完成从“生物人”向“社会人”的转化。其次，学生始终是心理教育过程的主体。无论是课堂教学，还是咨询、辅导，都要重视启发学生自身的心理力量，激发学生的自我潜能，引导和激励学生了解自我、改善自我，成为适应社会要求的人。最后，主体发展变化是心理教育的最终体现。教育者启发、帮助、引导、激励作用的最终目的是使学生真正认识自我、完善自我，积极主动地克服自身的不良情绪和心理偏差，提高自己的心理品质和心理能力，形成良好的个性心理素质。

从这个意义上看，一切遵循以人为本，以学生发展为本教育思想组织起来的课堂教学最好地渗透了心理健康教育。“站得高，看得远”，思想问题的解决，使我们的工作大大向前迈进。我们在探索政治学科和心理健康教育结合的模式时，发现政治学科“活动发展”模式本身就体现了“以人为本”的精神，所以我们教研室和政治教研组一起研究如何完善这一模式，把可操作性强的心理健康教育课堂互动技术和政治学科的知识内容相结合，使政治课堂变得更活，更受学生欢迎。

三、扎实工作，规范操作，提高心理辅导效率个别心理辅导是我校心理健康教育的另一个主渠道。

本学年，我们在个别心理辅导方面做了大量细致的工作，取得令人满意的效果：

1、个别心理辅导预约制度化，辅导时间固定化，辅导方式灵活化。预约制度化：为了便于心理辅导老师安排时间，方便学生咨询，给学生提供更加高效的个别咨询服务，本学年我们实行了心理咨询预约制度，公布了专门的预约电话，这样学生在选择心理咨询时间方面更加灵活方便；辅导时间固定化：周一至周五12：0018：00为面对面咨询时间，20：0022：30为热线电话时间；辅导方式灵活化：不仅有个别面询、电话咨询，还有网上咨询和通信咨询。

2、加大宣传力度。通过张贴海报，分发宣传单，班主任例会宣传，课堂上灌输，课外广播等方式让学生特别是高一新生能尽快了解心理咨询的时间、地点、方式，同时也让许多的学生打消了对心理咨询的顾虑，积极向心理老师倾诉苦恼。本学年来，心理咨询室共接待学生咨询205人次：其中面询147人次，接听电话43个，网上咨询6例，通信咨询10例。在来咨询的学生中高三学生约占35%，高二学生约占40%，高一学生约占25%，来咨询的问题主要是学习问题（尤其是学习方法和考试焦虑）、人际交往问题、情绪和情感问题。高一学生来咨询的比例偏低，说明我们对高一学生的心理健康教育宣传还需加强。

四、完善我校心理健康教育的的立体网络

心理健康教育问题不仅是专兼职心理健康教师的问题，而应是全体教师共同关注的问题。本学年，学校新进许多新老师，他们对心理健康教育充满了执情，能主动和心理老师探讨心理健康能育问题，能向心理老师提供学生心理发展的线索。我们也采取”主动出击”的策略，主动和领导、年段长、班主任、课任老师沟通，主动参加班主任例会，积极参与学校的德育工作，把心理健康教育和德育工作积极结合。20\_\_年12月，学校开展了“学习”、“品德”、“人格”等为主题的丰富多彩的德育和心理健康教育相结合的主题班会活动，同时心理我们还积极和德育处配合，共同做好学生的思想转化工作。

本学年，学校学生会“心连部”的工作也富有成效。其一，保证“心连部”每二周开展一次活动，在活动前做大量的准备工作，使活动开展得更生动有意义。其二，经过努力，大大改变了班级心连员参与工作的态度，保证了绝大部分人都能按时参加活动，积极地参与活动，讨论工作，“心连部”员之间的向心力比以往更融洽；其三，扩大了”心连部”的影响力，改善了“心连部”在学生心目中的形象，使它真正成为了联系教师和学生、学生和学生的纽带。

五、做好教师心理健康教育的培训，促进教师教育理念的更新

教师自身的素质直接决定其教育行为。只有掌握关于儿童青少年心理发展的科学知识、按照科学的规律和方法开展教育工作、处理学生日常表现出的心理行为问题和意外事件，教师才能真正做到将心理健康教育落在实处，才能真正促进学生心理健康的发展。

（1）我们通过对教师进行心理健康教育讲座，开展心理健康课题研究、撰写心理健康论文，介绍好的心理学方面的书刊杂志让教师阅读，编辑心理健康教育资料让教师学习，给教师做心理健康测试等方式让教师参与心理健康教育，从多渠道、多方面摄取心理健康教育方面的营养，使他们更好地教书育人，为人师表。

（2）我们遵循“走出去”和“请进来”的原则，争取校内外各种培训和学习的机会，增强全校教师的心理健康教育理念，全面提升学校教师的心理健康教育水平。“走出去”即学校拨专款继续选送专、兼职心理教师参加校外各类心理健康教育专业培训，提高专、兼职心理健康教师的专业水平和职业道德修养，从而促进学校健康教育工作的顺利开展。“请进来”即邀请校外专家来学校为全体教师开办讲座，旨在点（专、兼职心理教师）的提升基础上达到面（学校全体教育工作者）的普及，全面提升学校教师心理健康水平和心理健康教育工作的业务水平。

六、营造良好的校园心理氛围的，拓展学校心理健康范围

人的情绪极易被周围的环境所感染，学校心理健康教育若缺少良好的校园心理环境，就像一个人缺了一只胳膊，是不完整的。因此创设一种氛围，影响学生心理十分重要。

（1）、做好心理健康教育的宣传工作，加深学生对心理健康的了解。通过广播、电视、书刊等宣传媒介大力宣传心理健康知识。我们开办了《心航》杂志，每学期办三期，每期约有6万字左右，主要内容包括心理学家和心理学、完善自我及调节情绪的方法、案例分析、热点追踪、心理故事、学生论坛、专家论坛、心理测试等。《心航》受到广大师生的好评，起到扩大影响，拓展心理健康教育渠道的效果。

（2）、通过教师健康向上的心理品质营造良好的群体氛围，形成良好的人际关系，使学生在和谐向上的校园文化中，耳濡目染，潜移默化中陶冶心理品质。

（3）、开展形式多样的课外活动，把心理健康教育贯彻到课外活动中，通过每年一届的“心理健康教育游园活动”，通过开展心理健康教育主题的班会和主题黑板报活动，开展各种积极向上需要学生通力合作的竞赛活动，在活动中使学生体验到开放与合作，体验到信任和理解。其次，办好心理健康教育游园活动，扩大我校心理健康教育的影响在学生中的影响，展示了我校心理健康教育的新形象。三月底，我们以心连部为主体，利用班会课时间举办了心理健康教育游园活动，通过“自行车慢骑”、“蒙眼投篮”、“障碍袋鼠跳”、“空中运水”、“逃离泰坦尼克号”、“极限传球”等丰富多彩的活动让学生领略到心理健康教育的魅力，树立了心理健康教育在学生中的新形象。

七、做好心理健康教育的宣传，树立我校心理健康教育的先进形象。

本学年，我们努力做好心理健康宣传工作，重点是办好《心航》杂志和其他学校的交流与合作。

（1）作为宣传我校心理健康教育的重要刊物《心航》，在本学年又办了二期，本学年的《心航》做了些有益的尝试：一是可读性增强，更雅致；二是贴近学生的实际的内容更多；三是版面更优美，插图增多。

（2）开展形式多样的课外活动，把心理健康教育贯彻到课外活动中，通过每年一届的“心理健康教育游园活动”，通过开展心理健康教育主题的班会和主题黑板报活动，开展各种积极向上需要学生通力合作的竞赛活动，在活动中使学生体验到开放与合作，体验到信任和理解。四月底，我们和德育处合作，利用班会课时间举办了心理健康教育游园活动，通过“自行车慢骑”、“蒙眼投篮”、“障碍袋鼠跳”、“空中运水”、“逃离泰坦尼克号”、“极限传球”等丰富多彩的活动让学生领略到心理健康教育的魅力，树立了心理健康教育在学生中的新形象。

（3）此外我们和各媒体合作，以《中学生时代》、《海峡教育报》、《海峡都市报》、《福州晚报》为基点，通过设立心理健康教育专栏方式，扩大我校心理教育的影响，上海《新民晚报》对我校的心理健康教育作了专门的介绍，《上海心理热线》还以”心理健康教育特色学校”的方式重点介绍了我校心理健康教育的经验。

（4）本学年，我们继续加强了和外省、省内兄弟学校的联系，参观了上海七宝中学、上海卢湾高级中学、市西中学、上海商业学校；接待了我省、市各地领导老师们到我校观摩心理健康教育的开展，交流我校心理健康教育工作的经验；接待了福建师范大学心理系20\_\_级9位学生来我校开展为期1个月的见习。

总之，在过去的一学年中，我们在完善常规工作的同时不断深入开展心理健康教育，不断加强心理健康教育在学科中的渗透，今后我们要继续提高认识，转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能在健康、温馨的环境中学习和成长。

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！