**奔牛初中心理健康教育工作总结**

2024.12

**一、指导思想**

我校将以《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，以提高全体师生心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，全面开展学校心理健康教育工作，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

**二、 领导机构**

具体成员名单如下:

组长：文金铭

第一副组长：恽雪峰

副组长: 沈国兰 陈志伟

组员：学生发展处、课程发展处、后勤保障处、各班主任、心理教师

心理健康责任部门：学生发展处

心理健康负责人：学生发展处沈小丽、心理老师查琳琳、黄凤敏

**三、心理健康教育的目标**

学校心理健康教育的宗旨是解决学生心理问题,维护学生心理健康、增强学生心理素质,提高学生的心理素质,其具体目标为:

(一)培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德,促进学生优良品德的形成。

(二)、 培养学生学会学习,树立敬学、勤学精神,养成自觉自愿学习的态度,促进学生学业的成功。

(三)、培养学生学会创造,鼓励学生创新,发挥学生的个性,开发学生的潜能,促进学生个性特征的发展。

(四)、培养成学生学会生活,增强学生人格协调能力,生活适应能力,社会交往能力和竞争能力,促进学生生存能力的发展。

**四、学校心理健康教育的内容**

中学生心理健康教育要根据中学生生理、心理发展的特点,运用有关心理教育方法和手段,培养成学生良好的心理素质,促进学生身心发展和素质全面提高的教育,其教育内容方要有以下几个方面:

(一)发展性心理健康教育

发展性心理健康教育是指中学教育工作者或心理辅导人员在了解中学生心理发展的一般规律和年龄特征的基础上,针对学生在中学阶段所面素质临的任务,素质和个别差异 ,施加一-定的教育和辅导,促使学生心理素质贩妥善解决,心理潜能的充分发挥和个性品质的和谐发展,从而预防各类身心疾病,促进身心健康的发展。主要包含以下几个内容。

1、学习心理健康教育。学习是学生的天职,因此培养学生创新能力和实践能力,激发学生的学习动机和学习兴趣,让学生掌握学习方法和策略,学会微笑面对学习前进道路上的"拦路虎”树立积极乐观的学习心态。

2、情感和意志的心理健康教育。中学时期是人格塑造的重要时期,根据中学生的心理发展特点进行人格、情感和意志的辅导,让学生学会控制自己的情绪,做情感的主人,学会正确处理理智与冲动,个人和社会,挫折与磨砺的关系,形成良好的心理素质和性格特点。

3、人际关系心理教育。在当今社会中,我们每个人都处在多维的、错宗复杂的人际关系网之中,可以说协调、处理人际关系是中学生经常遇到,可回避的事情, 因此，要培养学生能够正确认识、评价和表现自己的能力,掌握人际交往的基本规范和技巧,养成宽宏大度,自我克制;尊重他人、乐于助人的良好品质。

4、个性心理教育,把塑造个性与树立正确的价值观念有机地结合起来,让学生形成正确的世界观和人生观、价值观。

5、青春期教育。青春期是人生中最不平凡的时期,随着学生生理、心理的不断成熟, -些特殊的生理现象和心理问题,特别是学生的性成熟问题,经常困挠着他们,因此,加强青春期教育,包括青春期性知识,性心理教育以及性道德,性法律教育,让学生形成自我调节的控制能力,正确处理好男、铜学的间的交往,做到自尊与互尊。

(二)补救性心理健康教育

补救性心理健康教育是指在预防无效的情况下,由心理健康教育工作者运用心理学的原理与方法,对存在的心理问题、心理障碍或精神疾病的学生给予直接指导,诊断和矫治,帮助他们克服困挠,恢复心理健康。

主要有以下两方面的内容。

1、以心理卫生为中心的教育内容。

这部分教育内容主要包括处理学生的教育,问题行为的早期发现及矫正。不良习惯对学生身心的危害及指导，不良个性对心理健康的影响及其纠正等,这部分内容强调问题的早期发现,及时补救,避免问题的加重,逐步消除学生的不良心理和行为。

2、以心理治疗为中心的教育内容。

主要是对中学生中常见心理疾病的咨询和诊断、治疗和护理等。从而让学生消除某些心理疾病，得以健康地成长。

**五、搞好心理健康教育的主要途径**

1、建立心理咨询室,开展心理咨询和心理辅导。学校设立心理咨询信箱,配备懂心理学、教育学,伦理学等学科知识,又具有丰富教育工作经验的教师担任心理咨询员,建立学生心理档案,跟踪学生心理变化,及时矫正学生的心理偏差。

2、充分利用课堂主阵地,开设心理保健课,加强心理健康指导,做到全员育心。

3、疏通学校、家庭心理健康教育的渠道,发挥家教的作用,邀请学生家长到校听课、座谈,增加家庭教育意识,提高家长心理素质,使学校教育与家庭教育密切配合,建立校内外-体化网络,形成辅导学生、人人有责的良好局面。

4、开展丰富多彩的班团队活动,寓教育于这些活动中, 引导学生在这些丰富多彩的集体活动中健康成长。

5、利用校园之声广播站、文学社,墙报,手抄报等多样化工具,宣传普及心理健康知识。

6、开展社会实践活动,拓宽学生的视野,磨砺学生的意识,培养学生的社会适应能力。

**六、心理咨询具体工作**

（一）创设良好咨询空间，建立良好咨访关系

**按标准新建了心理咨询室，**有个别辅导室、团体活动室和办公接待区，老师本着尊重真诚、共情的原则，耐心倾听，结合学生实情，综合分析，提出建设性建议，在建立良好的咨访关系的基础上，使咨询工作顺利开展。

目前心理咨询室开放时间为每周一至五下午12：00--到15：00。如有特殊情况另约时间。

（二） 遵循心理咨询原则，力求有效沟通与交流

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，开展针对学生和老师的个体咨询和团体咨询。应遵循以下原则：

真诚原则、尊重原则、理解原则 、整体原则 、差异原则、 自律原则 、保密原则。

我校心理咨询方式有：一对一面谈、电话咨询、信箱咨询、网络QQ咨询等。

要重视日常工作的积累，对所有咨询工作做好咨询辅导记录、整理、分析存档，为教育教学工作和心理健康研究提供典型资料。

（三）面向全体学生，多途径多渠道开展心理健康传播活动

1．开设心理健康课程，针对不同学段，举办心理班会活动

每班每学期举行1—2次心理班会活动课，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。心理班会应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。

2、根据学生心理发展需要，举办专题心理讲座

寻求专业支持。和常州市悦注青少年成长中心建立了长期合作关系，请专家来开设讲座、培训，以及心理咨询。

（1）针对七年级新生的入学适应心理教育。

（2）针对七年级学生进行青春期（生理）心理卫生教育。

（3）针对八年级学生进行感恩、诚信教育。

3、开设心理团辅（阳光驿站社团）

目前，学校有专业心理老师开设团辅活动，通过游戏减压、了解知识、相互了解等方式，来对学生增强学生学习的信心，加强抗挫能力，培养良好的心理品质。

4、发挥学生心理干部的作用，广泛营造心理健康教育环境

班级心理委员教育是我校针对学生的发展实际，实施的一项创新性的心理教育工作。具体工作如下：

（1）联合校团委每周一三五可制作轻松节目，用于校园网中播放，使同学们在紧张的学习之余，愉悦身心、掌握一些实用的心理健康知识与技能。、

（2）每学期“国旗下讲话”提供2篇讲稿。

（3）学校广播站每周有一环节播颂心理励志美文或心理名言。

（4）利用寒暑假举办“心理健康小报”。

（5）每学期举办2-4期“心理健康教育专栏”。

（6）对心理部成员进行心理知识培训。

5、加强班级心理委员培训，倡导同伴教育

班级心理委员每月召开例会，可发挥同伴互助的优势，将团队辅导、个别辅导有机融合，通过对学生心理状况的适时关注，及时发现班级年级同学的心理问题，反馈给心理教师，以便进行专业干预，早期预防心理危机。定期对各班心理委员进行专业知识培训，通过同伴之间威信及相互影响，在班级中普及心理健康科学，促进班级心理健康教育工作的开展。

1. 建立了《学生生命健康关爱工作每周零报告》机制

班主任及任课老师加强观察，及时发现问题学生，帮助疏导不良情绪，进行针对性辅导，要求每周在线报告学校，分管部门汇总后上行政会报告。

对于重点学生、特殊学生，我们要求一人一档，建好学生心理档案，并有严格的保密措施。

7、通过开展活动，愉悦身心，促进学生身心健康

我校非常重视艺术、体育活动、劳动实践等活动课程，让学生“身体动、心飞扬”。

8、同时，学校也关注教师的心理健康。

学校定期组织开展丰富多彩的活动。如:教工篮球赛、乒乓球赛、趣味运动会等，帮助教师减轻工作压力，调整心理状态。请专家到校培训讲座，通过游戏、活动等方式给老师减压。

（四）做好新生心理健康档案工作

针对七年级新生，通过心理测试、心理问卷调查，建立学生心理档案，初步筛查出一些特殊适应困难的学生问题，依据学生的心理进行辅导，从而提高教育与辅导的针对性，同时有利于预防学生的心理疾病，贯彻防重于治的方针，体现发展性指导的原则。同时要重视与家长的沟通，形成构建学校、家庭教育合力，帮助学生家长了解其孩子的心理特点，及时发现其存在的心理困扰，共同关注学生的健康成长。

总之，学校心理健康教育工作要积极协调学生、家长、社会各个环节，以学会生存、学会学习、学会做人、学会交往、智能发展、个性发展、社会性发展、创造性发展为基本教育内容，培养学生成为人格健全、积极进取、情绪稳定、思维灵活、是非分明、举止适度、身心健康的人。