**常州市教育科学研究院2025-2026学年第一学期**

**心理健康教育学科教研工作计划**

**一、工作思路**

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，学习践行社会主义核心价值体系，贯彻党的教育方针，坚持立德树人、育人为本，注重学生心理和谐健康，加强人文关怀和心理疏导，根据中小学生生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康教育的知识理论和方法技能，培养中小学生良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展。落实立德树人根本任务，积极践行社会主义核心价值观，遵循科学育人规律，推进育人模式变革，全面提高教育质量，促进学生全面而有个性的发展，为培育时代新人奠基。坚持发展、预防和危机干预相结合。立足教育和发展，培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能，注重预防和解决发展过程中的心理行为问题，在应 急和突发事件中及时进行危机干预。

**二、工作重点与措施**

（一）贯彻落实学科功能

加强对《中小学心理健康教育指导纲要》的解读、研究与践行。坚持科学性与实效性相结合。根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律，科学开展心理健康教育，注重心理健康教育的实践性与实效性，切实提高学生心理素质和心理健康水平。通过整合各类资源，使心理健康教育课程实施的形式多样化、内容丰富化，坚持工具性与人文性相结合的课程指导思想。

 进一步明确学科功能定位：普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。重点落实认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的课程内容，使心理健康教育课程“去学科化”。

（二）全面加强教科研工作

以学科中心组为载体，从中小学生典型突出的心理问题出发，以学科中心组组长牵头带领一线心理教师，探讨具有代表性的个案辅导和危机干预经验和解决方案，提高科研意识和能力。在保证学生基本心理健康水平的基础上，进一步研究学生的学习心理与学业质量的关系，构建中小学生学习心理投入模型，提炼探索中小学生心理问题的普适性策略与路径。

加强课题研究，引导各校心理健康教育学科教研组积极申报、参与市级、校级课题研究。指导教师进行专业表达，撰写教学案例与教学论文，并组织相关论文评比。通过课题研究推动学科教科研水平的提高和教师专业能力的发展，提升“常有优师”的学术品质。

（三）加强教师队伍建设

 完善市、区、校教研活动的三级联动机制,开展区域间联动教研活动。每学期组织1-2个辖市区集中展示本区域教科研工作、亮点和思考，促进各辖市区对教研工作进行总结、提炼和反思，进一步加强本市区域之间、教师之间的合作和交流。

 以16个未成年人指导站的项目工作为抓手，培养骨干心理教师；加强“五级阶梯”的管理工作和教师的培训工作；加强心理辅导室建设；进一步发挥骨干教师的引领作用，不断促进教师的专业化发展。以省基本功竞赛、评优课为契机，在全市范围内开展优秀教师课堂教学展示活动。通过基本功竞赛、评优课、常规教研活动，打造一支心理教师骨干队伍，助力“常有优师”队伍建设。

**三、关于各学段教学工作**

 1.高中学段：帮助学生确立正确的自我意识，树立人生理想和信念 ，形成正确的世界观、人生观和价值观;培养创新精神和创新能力，掌握学习 策略，开发学习潜能，提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑;正 确认识自己的人际关系状况，培养人际沟通能力，促进人际间的积极情感反应 和体验，正确对待和异性同伴的交往，知道友谊和爱情的界限;帮助学生进一 步提高承受失败和应对挫折的能力，形成良好的意志品质;在充分了解自己的 兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上，确立自己的职业志向，培养职 业道德意识，进行升学就业的选择和准备，培养担当意识和社会责任感。

 2.初中学段：帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征;适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率;积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系;鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理、冲动行为;把握升学选择的方向，培养职业规划意识，树立早期职业发展目标。逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。

 3.小学学段：帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各 种活动中悦纳自己;着力培养学生的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣;开展初步的青春期教育， 引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交 往的范围;帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪，学会恰当地、 正确地体验情绪和表达情绪;积极促进学生的亲社会行为，逐步认识自己与社 会、国家和世界的关系;培养学生分析问题和解决问题的能力，为初中阶段学习生活做好准备。

4.参与、指导教师做好心理咨询工作。切实保障心理咨询规范化，促进教师的专业成长，关爱学生心理健康，在保护咨询者隐私前提下解决学生现实困境，促进家校间、亲子间良性沟通。

5.常态化开展课堂教学调研活动。组织以季节、学校教学安排及时事热点为主题的教研活动，切实预防各类青少年心理问题的发生，阻抗各类青少年心理问题恶化。

6.开展跨学科主题学习，坚持“五育并举”，全面促进学生心理健康。推进以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，将心理健康教育与其他学科教学融合，拓宽心理健康教育实施途径。

7.组织开展常州市心理健康教育学科优质课与基本功评比，并参加全省展示。

附：具体日程安排

**九月份**

1.局属学校开学初主题教研活动

2.常州市高中心理教师基本功培训

3.省规划课题《关心教育视角下高中生学习情感投入研究》课题组成员常规会议

4.常州市高中心理健康教育基本功评比

**十月份**

1.各学段常规调研

2.各学段主题教研：研究课、个案辅导与危机干预

3.参加江苏省高中心理健康教育基本功大赛

**十一月份**

1.各学段常规调研

2.各学段主题教研：研究课、个案辅导与危机干预

4.跨区域主题教研展示活动（新北区专场）

**十二月份**

1.各学段常规调研

2.各学段主题教研：研究课、个案辅导与危机干预

3.跨区域主题教研展示活动（武进区专场）

4.高中学段期末考考前心理疏导主题教研活动

**一月份**

1.危机个案主题研讨

2.各学段常规调研

4.各学段主题教研：研究课、个案辅导与危机干预

5.初中学段期末考前心理疏导主题教研活动