# 最新大学生心理健康工作计划3月份(6篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-06-15

*做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。大学生心理健康工作计划3月份篇一完善基础设施，为...*

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**大学生心理健康工作计划3月份篇一**

完善基础设施，为心理健康工作开展提供强力保障。改善心理健康教育条件，加强团体辅导室、情绪宣泄室、音乐放松室、心理沙盘室等建设，努力营造温馨舒适的互动空间，为广泛开展团体辅导、提供心理服务奠定基础；进一步优化心理健康教育中心现有功能区，充分发挥心理咨询室、心理阅览室、心理测评室等的作用，为有效开展心理咨询工作提供有力支撑；除学生外对全校教师开放中心功能区，为广大教师提供温馨心理服务。

二、加强二级学院心理健康辅导站建设，实现工作重心下移。

出台《二级学院心理健康辅导站建设方案（试行）》，稳步推进二级学院心理健康辅导站建设和规范化运作，实质性开展工作，显著提升二级学院心理健康服务水平；建立辅导站业务交流和工作研讨机制，资源共享、互促共进；定期督导，对二级学院心理辅导站从学院重视和支持程度、工作机制、教育活动、心理危机预防和干预以及工作实效等方面进行检查、评估和考核。实现心理健康教育工作重心下移，扩大心理健康教育的覆盖面。

三、聚焦心理健康宣传和教育，营造全员育心氛围。

加强宣传。以网络（微博、人人网、青春湖医药app）、宣传窗、《心语馨园》会刊、宣传册等形式对心理健康知识进行广泛深入宣传。持续适时对中心网站进行更新。从外观和内容上丰富信息，对外展示学校心理健康教育工作的良好态势和形象。开展心理服务信息进课堂、进班级、进宿舍“三进”活动，提高中心知晓率和宣传度。

推出心理健康教育特色活动。中心组织的特色活动拟以音乐心理休闲会、心灵瑜伽会和团体辅导式班会为主，进一步增强心理健康教育的吸引力和感染力。

指导学院开展特色活动。学院是心理健康教育的主体，支持各学院开展“量身订制”的特色活动，实现一个学院一个精品项目。

指导社团开展活动。指导朋辈心理咨询团、心理协会以“助人自助，互助成长”为宗旨，通过知识宣传、团体活动、心影赏析、心理游园、阳光心理舞会等各种形式开展活动，营造良好的校园心理教育氛围。

适时举办有针对性的心理健康讲座。根据学生在不同时期、不同阶段普遍存在的心理问题，适时举办有针对性的心理健康讲座。如：针对大一新生的《适应心理》讲座，针对大二学生的《人际交往心理》、《恋爱心理》讲座，针对高年级学生的《压力管理》、《就业心理》等。本学期计划邀请校内外专家作报告，以使大学生用更加理性的眼光看待专业学习和情感生活中问题，乐观的面对各种困难，健康成长。

开展团体辅导活动。9月份开学后确定主题、撰写方案、招募成员，计划开展2个主题的团体辅导，每个主题6-8次。

自主编印心理健康教育材料。拟编印《怡心园》心理刊物和《新生活，心适应》、《新起点，心起航》、《一个都不能少》等系列宣传单页。

四、力促心理健康教育工作队伍学习成长，打造高素质团队。

试行双周例会学习制度和案例研讨制度等措施，实行学工干部心理干预能力提升计划，使专兼职教师、学工干部逐步掌握心理咨询、学生心理发展特点以及常见心理问题干预、危机干预等基本知识，不断提升工作团队整体素质。

举办阳光心理学校，加强对朋辈心理咨询员、班级心理委员、宿舍心情联络员等学生骨干的培训与指导，发挥他们在宣传教育、危机干预等方面的基层堡垒作用。

五、着力打造“新生心灵成长计划”，提高学生自助和互助能力。

以新生为主体，启动“新生心灵成长计划”，内容包括新生适应性讲座、心理健康教育中心新生开放月、新生心理委员培训、新生心理测评及访谈、新生团体辅导、“10.10”世界精神卫生日宣传、新生心愿望征集、“心悦聊吧”、阳光心理舞台、新生心理趣味联谊会等活动，关注“95后”学生心理需求。

六、全力做好心理咨询这项重点工作，切实为学生提供全程化优质服务。

进一步完善预约、值班、咨询、反馈、督导、档案管理等制度，启用新版《心理咨询记录册》，加强心理咨询的专业化、规范化建设，保证和提升心理健康教育和咨询服务的专业水准;继续实行临床心理咨询专家每周来校坐诊制度，邀请校内外具有心理督导师资格的高水平专家任督导师，以便为学生提供更贴心的心理咨询服务；设立24小时怡心热线，为学生提供全方位的悉心服务；做好网上qq预约及在线咨询、e-mail咨询、心理信箱预约咨询，通过多种方式满足学生需求。

七、健全危机预防和干预体系，促进学生阳光成长。

健全“早发现、早报告、早研判、早预防、早控制”“五早”预警机制，完善“学校、学院、班级、宿舍”四级预警网络和自杀预防快速反应机制，明确相关部门在危机预防、干预、善后工作中的责任与义务，以降低学生心理危机事件的发生率；扎实开展20\_\_级新生心理测评工作，建立心理档案，组织疑有心理问题的学生进行一对一面谈或个别辅导；组织各学院认真排查特殊群体学生，并开展辅导工作；试行心理健康信息双向月报制度，坚持“月月随访”，扎实做好特殊群体学生和危机学生的心理干预工作，定期跟踪辅导并记录学生心理发展趋势，关注危机学生的心理动态，把握其发展方向，力争将危机问题解决在萌芽状态；加强与心理健康教育实践基地的联系，建立高效、顺畅的精神疾病转介、联动机制。

八、积极开展大学生心理健康教育研究，促进心理健康教育专业化发展。

积极开展大学生心理健康教育科研，调查、研究医学生突出心理问题及教育对策。组织、参与大学生心理健康教育学术交流活动。做好《自信心团体辅导缓解贫困医学生心理压力的实验研究》、《压力通过缓冲因子影响心理健康的机制研究》、《大学生心理危机预防与干预研究》等三项课题的研究工作。

九、拓宽心理健康教育工作领域和空间，提升心育工作内涵。

积极拓展工作领域，心理服务对象覆盖全校学生和教师，尝试在教师中开展心理健康讲堂；出台《研究生心理健康教育工作实施方案》，探索研究生心理健康教育工作模式；依托蒲公英心理志愿服务队，借助茅箭区心理疏导进社区、心理健康教育实践基地、十堰市教育电视台、十堰市未成年人心理健康辅导中心等平台，将服务对象由校内逐步向周边社区、学校、医院、企业、地区等辐射；加强与市内其他高校的联系，交流工作成绩与特色，开展案例研讨与督导，试行疑难案例会诊转介制度，促进心理健康教育教师职业成长。

工作月历

日常工作

心理健康教育示范中心建设工作、临床医学专业认证相关工作、二级学院心理健康辅导站（室）建设及规范运作工作、心理咨询日常值班、咨询记录管理、咨询师案例讨论会、团体心理辅导和户外素质拓展、三大心理社团（朋辈心理咨询团、蒲公英心理志愿服务队、心理协会）管理和指导工作、《班级学生心理晴雨表》收集整理、网站更新与管理、《心语馨园》刊物、《怡心园》刊物和《新生活心起航》系列宣传手册编印、“心悦聊吧”系列活动。

九月

1、秋季学期学生返校心理问题排查和心理测评关注对象跟踪访谈；

2、秋季学期心理咨询值班安排及相关宣传；

3、开展新生心理健康教育宣传活动，组织朋辈心理咨询团走访军训现场和新生宿舍；

4、拟定《新生心灵成长计划》方案；

5、拟定《贫困医学生自信心团体辅导》方案，招募、筛选人员，开展活动；

6、招聘第六期朋辈心理咨询员、蒲公英心理志愿服务队学生干部调整；

7、筹划第六期朋辈心理咨询员和新生心理委员培训；

8、20\_\_级新生心理测评准备工作（数据导入、系统调试、学生助理培训等）；

9、新生适应性讲座；

10、《缘来一家人》新生团体辅导；

11、心理咨询师座谈会；

十月

1、20\_\_级新生心理测评工作；

2、开展第六期朋辈心理咨询员培训；

3、开展“10·10世界精神卫生日”主题宣传活动；

4、开展贫困医学生自信心团体心理辅导（第1-2次）；

5、举办阳光心理学校，开展新生班级心理委员的选拔及培训；

6、举办心理健康教育中心新生开放月活动；

7、新生心愿望征集活动；

十一月

1、新生心理测评数据统计分析、结果反馈、关注对象访谈和后期干预；

2、新生心理趣味运动会；

3、《心理疾病的识别与处理》主题培训；

4、市内高校心理健康教育工作交流；

5、开展贫困医学生自信心团体心理辅导（第3-6次）；

6、绘画心理治疗班学习；

7、人情讲堂——宿舍相处艺术；

十二月

1、20\_\_年学生心理健康摸底排查和干预工作；

2、“12·5要爱我”主题宣传活动；

3、《心理危机预防与干预》主题培训；

4、《考试焦虑调适》团体辅导；

二〇一五年一月

1、心理健康教育与咨询工作总结与工作计划；

2、20\_\_年详细的咨询工作量统计及关注学生的汇总整理分析；

3、20\_\_年临床心理咨询专家咨询费核算。

**大学生心理健康工作计划3月份篇二**

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种.种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种.种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

**大学生心理健康工作计划3月份篇三**

一、做好实习生心理健康的教育辅导工作。

在本班学生实习过程中，要针对学校与社会的巨大落差、人际交往上的障碍、与低年级学生之间的沟通等常见心理问题，通过电话个别谈心等活动，克服学生心理障碍，进行有效的教育辅导。

二、做好即将就业的心理健康辅导工作。

教育学生树立正确的就业观念，先就业后择业，低位进入。要有吃苦的思想准备，以诚待人，主动工作，要从自己的实际出发，在实践中磨练自己，克服过高的`欲望，以免错过机会。同时，择业时要有安全心理准备，不要被陷阱蒙蔽，以防上当受骗

三、做好学生的心理测试工作。

按照学院要求，要认真组织学生参加心理测试，及时了解和掌握学生心理状况。

四、建立健全学生心理档案。

对心理测试过的学生，及时了解和掌握学生的心理状况，特别要对贫困生、有心理障碍、心理冲突、心里困惑以及其他心理疾病的`同学及时发现，做好心理咨询和沟通，帮助学生走出心理困境。同时，要建立学生心理档案，将心理咨询、谈话记录、家长来访等记录在案。

五、积极组织学生参加学校、学院各类心理健康活动。

凡学校、学院举办的心理测试、咨询、演讲比赛、观看教育电影等活动，要做好宣传、组织学生按时参加。同时，要联系本班的实际，举办心理讲座、召开主题班会，提高学生心理健康素质。

六、建立心理健康制度。

心理委员每周一召开专门会议，了解掌握学生心理状况，及时解决有关问题。

七、积极参加院系安排的心理健康教育讲座等。

八、有计划地组织好、开展好心理健康教育主题班会。

**大学生心理健康工作计划3月份篇四**

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

一、新的学习环境与任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标;要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

**大学生心理健康工作计划3月份篇五**

根据学院及学部工作安排及要求，现将20\_\_年度心理健康工作计划如下:

一、心理工作日常化、基础化，做好心理健康教育日常宣讲工作

心理工作是与我们的日常工作结合在一起的，继续做好面向全体学生开展预防性和发展性的心理健康教育。开拓宣传通道，从网络、寝室等多渠道介绍心理健康的一些小常识，让同学们能从不同方面了解心理知识，也帮助学生们认识自己、了解自己、悦纳自己，提高学生们对心理知识的兴趣，将心理健康教育进寝室工作真正做到实处。

二、健全心理工作机制，加强学部心理工作领导队伍建设

明确学部心理协会职责，积极动员心协成员，将心理工作做实做细，同时定期开展读书会活动。充分调动教师与辅导员参与心理工作的积极性，对教职员工、班团干部、学生党员等开展心理健康教育，加强培训工作，增强其对心理危机的预防意识和敏感性。

三、完善心理健康活动体系

积极组织学生参与学院心理健康月、心理委员培训、心理委员风采秀等活动，同时结合学部特点，通过多种形式，如心理书籍分享、心理电影赏析、心理讲座开展，利用网络媒介与多媒体等现代科技手段，开展立志励志教育、感恩教育、女生教育、职业生涯规划教育等心理健康教育活动。为调动心理委员工作积极性，定期对心理委员进行考核，为10月份学院心理委员风采秀做好准备。

四、加强心理危机干预体系建设

根据20\_\_级新生心理普查分析结果，做好重点学生访谈工作。对全学部学生进行心理健康定期排查工作，及时关注重点学生，建立心理健康档案，做好监控，并有详细处理过程记录。

五、全员参与，开辟经管心理工作特色

积极动员辅导员参与学生学习心理、人际交往心理、生涯规划等的调查研究，从理论和实践角度出发关注学生心理健康成长。在8栋和10栋定期出版心理板报，并指导心理协会编辑经管心理刊物，以便分享心情故事、常见心理现象、心理书籍等。力争做到每周一版，每月一期心理刊物。

**大学生心理健康工作计划3月份篇六**

为促进学院学生身心健康和谐发展，全面推进学院心理健康教育工作，在总结上学期工作经验的基础上，围绕学院年度工作安排，结合学院工作实际，制定学院20\_\_-20\_\_学年第二学期心理健康教育工作计划：

一、整体思路

在做好心理咨询、教学等常规工作的基础上，重点学生心理档案的建档与维护工作，建立健全系级学生心理健康工作小组;以月主题为主线，广泛普及心理健康知识;通过多种形式开展院第九届学生心理健康月工作;同时，加强心理健康教育队伍建设，积极做好心理危机干预工作，努力提高心理健康教育的实际工作效果。

二、具体工作

(一)着眼日常教育，开展形式多样的校园心理健康宣传教育活动

学院日常的学生教育活动是以育人为主，这与心理健康教育的任务和目标吻合，心理咨询中心将继续与学生处、各系配合，将心理健康教育渗透到学生日常教育活动中，充分体现心理健康教育在细微之处耕耘、潜移默化的特点。

1.充分利用心理阅览室、宣传栏、广播台、网络、报刊、黑板报等多种载体进行心理健康知识的宣传教育。

2.完善 “心理健康”网页建设，构建网上心理健康教育平台。

3.指导各系有计划、有针对性地召开心理健康教育主题班会。

4.将心理健康教育贯穿于各项教育教学活动之中，注重心理健康教育与思想政治理论教学相结合，与辅导员、班主任工作相结合。

5.组织开展大学生心理健康每月一宣活动。

(二)完善大学生心理普查和建档工作。

1、进一步做好20\_\_级学生普查建档的后续工作。统计回访率，对普查结果反馈进行分析研究，指导、协助各系建立学生心理档案。

2、对测试异常的学生进行谈话、逐级排查，并建立突出心理问题学生档案。对突出心理问题学生的管理以名册、档案、重点案例分析等形式为主，建立特殊学生心理档案，做好个案研究，有针对性地采取措施。

(三)完善心理健康体系，点面结合重点突出

我们己经初步建立了宿舍―班级―系部―学院的四级大学生心理健康教育工作体系，本学期我们拟扩充各级心理健康教育机构的力量，力争加强两支新队伍的建设：骨干心理辅导员、班级心理委员。

1、设立系部学生心理健康专管人员，重点培养骨干心理辅导员。

在各系部设立学生心理健康专管人员，负责主持各系部心理咨询室的日常工作，执行心理健康教育中心下达的各项工作任务，配合学院心理健康教育中心营造心理健康教育氛围，进一步推广和深化学生心理健康教育新模式。

辅导员是和学生接触最紧密的群体，对学生的影响力较大，辅导员的素质直接影响到了学生心理状况。因此，从本学期开始，我们将与学生处配合在各系部选拔一名有相关学生心理工作理论和实践背景的优秀辅导员，使之成为骨干心理工作者，主要承担各系部学生心理健康教育相关的工作。

2、大力培养班级心理委员。班级心理委员是学生心理动态的观察者、是师生沟通的桥梁。其工作主要分为两个层面：一是心理健康维护层面，即维护全班学生的心理健康，预防和及时发现学生思想中的不稳定因素，保证学生的心理安全;二是心理素质拓展层面，即面向全体学生开展心理素质拓展活动。新学期，我们将对班级心理委员定期举办“心理课堂”培训班，提高他们的专业知识水平，工作水平，宣传普及心理健康常识，配合学院开展本班的心理健康教育工作，使学生中存在的问题得到及时的发现和解决。

(四)组织开展院第九届“525”大学生心理健康宣传月活动。

结合我院已实施二级管理，各系均成立了大学生心理健康教育工作小组，以及宿舍―班级―系部―学院的四级大学生心理健康教育工作体系，为了进一步践行心理健康教育师生全员化的工作模式，拟从院第九届“525”大学生心理健康宣传月开始，以系为单位，结合学院心理健康宣传月的相关主题，开展丰富多彩、富有系部特色的心理健康教育活动。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找