2023-2024第二学期

苏州新草桥中学“润心”工作计划

为了更好地促进学生健康成长，推进素质教育，贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》，本学期我校 “润心”工作计划如下：

**一、指导思想**

提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵。“润心”工作是学校教育的重要组成部分，因此要通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

**二、工作目标**

1.坚持以人为本，根据学生的心理特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

2.立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生， 关注个别差异，尊重学生、理解学生。

3.提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4.对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

5.重视心理咨询室的常规建设。

**三、工作计划与实施**

**（一）“润心”队伍建设**

“润心”工作是所有学校教育工作者共同的事业，所以学校成立以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线，为全体学生的心理健康保驾护航。

**（二）“润心”工作措施**

1. “润心”课程设置

由班主任教师在班内开展润心课，每个月利用班会课至少开展一节润心课（或活动），为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。

由专职心理老师开展每班每两周不少于 1 课时的心理健康教育课程，适时开展心理健康专题讲座，面向不同阶段、不同对象设计系列讲座，初一高一年级面向学生开设过生涯规划讲座，面向学生家长开设积极心理关注讲座；初二高二年级开展青春期异性交往，学业压力及有效应对学业倦怠相关主题讲座等；毕业年级面向学生开设中高考考前心理辅导讲座，面向家长开展心理讲座，关注学生家长对学生的合理期望水平。

2. “润心”教育渗透

把“润心”教育贯穿在学校教育教学活动中，利用好《教育记事本》，认真实施“心路觅踪”工作，发动老师们关注学生心理状态及表现，寻找心理健康的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。

3. “润心”咨询辅导

每天中午12:00-13:00、下午17:00-19:00开放心理咨询室，接受以学生个体或小组为对象的咨询。心理咨询室由专任教师负责，固定开放时间。心理咨询室建设的环境布置除了符合心理辅导的要求，还要考虑青少年学生的审美特点。

4. “润心”教育宣传

利用学校广播站、校园橱窗、电子屏等学生熟悉的宣传阵地，宣传心理健康知识，对一些常识性的问题进行解答，让学生在学习、生活中随时保持正常的心态。

5. “润心”家校联动

学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，学生心理健康最后要归结于此。因此，学校、家长应该合力重视学生的心理健康教育，我们利用家长委员会、家长会、家长开放日、家长讲座等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

6. “润心”自我疏导

指导学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：比如与人谈心。要使学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；或者写日记，学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，引导学生学会坦然地面对内心困惑，学会积极自我疏导。

**四、具体工作安排**

1．制订并认真执行本学期“润心”工作计划。

2．做好“润心”教育的宣传和氛围建设工作。

3．更新各年级特殊学生心理健康档案，关爱重点学生。

4．心理咨询室开放，并进行个别心理咨询。

5．做好学期总结及资料积累和个案分析、一生一档工作。

6.开展“心理健康节”活动。

7.加强润心工作校家社共育工作。

8.及时关注特殊情况或极端事件，积极处理并报送信息。