

学校心理健康 教育工作资料汇编

2026 年 9 月最新版

目 录

- 一、学校心理健康教育工作实施方案
- 二、学校心理健康教育学期工作计划
- 三、学校心理健康教育分月重点工作安排表
- 四、学校心理健康教育组织机构、责任分工及工作机制
- 五、学校心理健康教育工作制度与教师履职规范
- 六、学校心理辅导室配置及运行管理办法
- 七、学生心理健康档案管理与隐私保护规定
- 八、学校分学段心理健康课程及主题班会安排表
- 九、学校心理健康教育开学第一课活动方案
- 十、学校心理健康教育主题活动与特色项目方案
- 十一、学校课后服务心理辅导与成长支持工作安排
- 十二、学生心理关爱摸排与规范测评工作方案
- 十三、学生心理健康状况分析及排查工作报告
- 十四、学生个别辅导、团体辅导与持续关爱工作指引
- 十五、校园心理危机应急处置及转介返校支持方案
- 十六、学校心理健康教育家校协同与家庭指导材料
- 十七、教师心理健康教育培训与关怀支持方案
- 十八、学校心理健康教育常用工作表格

一、学校心理健康教育工作实施方案

育心有方，成长有光；关怀有度，同行有力。学校的教育质量，既体现于学生学到了什么，也体现于他们怎样看待自己、怎样与人相处、遇到困难时能否找到支持。心理健康教育不是在课程之外叠加几场活动，而是把尊重、理解与专业支持落实到一天的学习生活之中，使每个孩子都能在有秩序、有温度的校园里安心成长。

一、把准方向，明确定位

本方案坚持立德树人，落实健康第一教育理念，以学生身心协调发展为目标，把心理健康教育融入课程教学、班级建设、课后服务和家校协同。工作既面向全体学生的成长需要，也关注个体在适应、交往、学习和生活中的实际困难；既培养自助互助能力，也建立可靠的成人支持与专业转介渠道。

编制主要依据为《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》（2026年）、《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》

（2025年）、《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》及心理辅导室建设、睡眠管理等现行要求，同时遵守个人信息保护和精神卫生相关法律规定。具体依据与链接见文末。已结束实施期的专项行动计划仅作沿革参考，不作为本学年仍在执行的期限性任务。

本汇编是供学校审定使用的制度与工作稿，不代表某校已经完成相关工作。学校应在启用前确认人员、课程、经费、开放时间与医疗联系渠道。正文中的校本安排属于拟定工作标准，须经学校统筹后实施；上级另有明确规定的，依法依规调整，并同步更新全套相关材料。

二、立足成长，厘清目标

以普及教育打好基础。让学生能够认识常见情绪，理解人与人存在差异，学会表达需要、参与合作、安排学习和寻求帮助。低年级侧重入学适应与基本表达，中年级侧重情绪调适与同伴交往，高年级侧重自我认识、学习压力、网络判断与升学衔接，不把同一套活动简单用于所有年级。

以日常关爱回应需要。教师从学生近期具体变化入手，先了解事情，再讨论支持，不以一次哭泣、一次冲突或某种性格给学生作结论。对生活照护、学习安排或交往支持存在困难的学生，制定可执行的小目标，明确负责成人与联系渠道，使帮助能够持续，而不是一次谈话之后再无回应。

以专业支持守住边界。学校心理教师在岗位能力范围内开展教育与辅导；需要进一步评估、诊断或治疗的，由合格专业人员和医疗机

构承担。心理教育帮助学生理解自己，学校关爱帮助学生获得支持；二者都不能代替医疗诊断与治疗。有关安全的紧急情况按第 15 项执行，不等待例会、测评结果或逐级审批。

三、统筹资源，落实任务

首先把身心健康放回日常作息。教导处统筹作业、测试和活动安排，落实每天综合体育活动不少于 2 小时的要求，并与家庭协同保障小学生每天 10 小时睡眠。这里的综合体育活动不是全部追加在放学以后，更不能用打卡负担替代真实活动。心理教师不单独承担作息整改，管理部门应从课程占用、任务叠加等方面查找原因。

其次把课程实施与班级生活相连接。心理健康相关课程按地方要求和学校审定课程计划落实，本汇编提供分学段主题，不另行虚构全国统一课时。班会着重处理共同生活中的规则、合作与关系问题，心理课着重体验、辨析与方法练习；同月可以主题呼应，但不重复讲稿、重复交作业或重复收集个人经历。

再次把服务渠道建在学生能够到达的地方。心理辅导室在学生在校日每天安排开放时段，并至少安排一个课间或课后可接近的时段；具体钟点和轮值人员在启用前公示。普通预约原则上在一个工作日内回复安排，知心信箱每个在校工作日由指定成人查看一次。上述渠道不是紧急求助通道，紧急情况应直接联系在场教师和相应救助部门。

围绕日常教育，拟建设三个相互连接的校本项目。“成长有迹”帮助学生自愿记录一次尝试、一种有效方法和下一步需要，不公开情绪排名；“课后心约”把预约辅导与课后活动衔接，减少离开课堂的顾虑；“同伴同行”通过共同阅读、运动、劳动与艺术体验增加合作机会，但不让学生承担诊断、监视或保守安全秘密的职责。

四、压实责任，形成合力

学校心理健康教育工作小组统筹资源与重大事项，德育部门协调日常实施，心理教师提供专业指导，教导处负责课程与教学支持，班主任负责班级观察和家校联系，校医或保健教师协助健康支持，总务与信息管理人员保障空间和数据安全。岗位名称可以随学校机构设置调整，职责不能因名称变化而缺位。

本校拟每月召开一次工作协调会，只讨论需要学校解决的共性问题、资源缺口与协作事项，不在普通会议散发学生个案。教师基础培训每学期至少两次，分别安排在开学首月和学期中段；专业人员的个案督导根据实际服务需求另行安排。家庭教育指导每学期至少两次，并把心理健康作为必讲内容。

与家庭协作既要有普及指导，也要有个别沟通。对政策要求重点关爱的儿童落实每学期至少一次家访，形式与程序按当地要求和家庭实际安排；家庭结构本身不能作为心理异常的证据。对监护支持不足等现实困难，联动有关部门争取实际帮助，不把需要社会资源解决的问题全部转化为学生的自我调节任务。

五、循证改进，稳步实施

开学首月完成资源核对、求助渠道说明、日常需要了解和师生适应支持；学期中段围绕关系、情绪、学习与生活需要开展连续活动；学期末检查支持是否接续，并做好假期与新学期交接。年度测评服从教育主管部门统筹，每名学生每学年接受心理测评一般不超过一次，日常关爱不以增加测评次数证明认真负责。

评价着重回答四个问题：学生是否知道向谁求助，教育活动是否真正进入课程与生活，提出的困难是否获得回应，隐私与安全边界是否得到遵守。统计服务覆盖、课程落实和预约回应情况时说明分母与时间范围，不把接受辅导的人数越多视为成绩越好，也不以所谓问题发生率下降证明单一项目有效。

实施中同步建立修订记录。凡涉及服务时间、数据权限、转介联系人和关键政策的变更，由牵头部门更新主文件，再核对月安排、告知书与表格，不允许各部门各留一个版本。预算优先保证教师工时、专业支持、基础空间与隐私保护，不以设备数量和宣传照片替代实际服务。

育心工作的价值，最终要回到学生的生活中检验：一次求助是否被认真听见，一项困难是否得到具体帮助，一次尝试是否受到平等对待。让普及教育有连续性，让日常关爱有可及性，让专业支持有可靠性，是本汇编各项工作的共同尺度。

二、学校心理健康教育学期工作计划

有计划，关怀才不止于临时想起；有接续，支持才不止于一次相遇。本计划承接第1项方案：秋季着重适应、关系与学习习惯，春季着重自我认识、合作实践与学段衔接。

一、从实际出发，确定工作重点

开学前由德育部门核对上一学期尚需接续的事项、辅导室运行条件和教师岗位安排。只接收与本学期教育支持直接相关的信息，不要求全体学生重新讲述既往困难。转入学生、重新返校学生与更换照护安排的学生可获得额外了解和过渡支持，但不因身份直接被列为心理问题对象。

班主任在开学首月通过课堂参与、同伴相处、出勤变化与日常交流了解需要。年级组汇总共性困难，例如规则理解不清、任务安排过密、合作机会不足，并先调整环境和教学。若多个班级同时出现同类适应困难，应检查学校安排是否需要改变，不能只要求学生增强适应能力。

正式使用时，学校在第18项基础表中核对资源，据此确定学期工作量。人员不足时申请支持或调整安排，不发布无法兑现的承诺。

二、以课程为基，推动日常实施

各年级按第8项确定学期主题，并由教导处把实施时间纳入已审定课程计划。低年级通过具体情境学习表达，中年级通过比较和合作练习方法，高年级通过讨论与实践形成判断。教师备课至少写清本次要解决的成长问题、学生可选择的参与方式，以及不适宜在集体中展开的话题。

每月至少一次综合性教育实践活动与学校原有体育、艺术、劳动、阅读等安排统筹，不另建一套与教学争时间的活动清单。活动可以练习协商分工、接受不同意见或面对未完成的任务；结束时用简短交流帮助学生辨认有效做法，不要求每次制作展板、上传视频或撰写长篇感想。

班级教育注意生活中的微小调整。作业反馈尽量给出下一步方法，合作任务设置不同角色，课堂允许合理的准备时间，课间保证休息与活动。对出现疲惫、回避或持续紧张的学生，教师先询问近期作息与任务负担，再商定支持，不以“再努力一点”代替了解原因。

三、以服务为桥，回应具体需要

“课后心约”按第11项执行。辅导室每日开放时段、预约办法与替岗人员由学校统一公布，普通预约在一个工作日内回复安排；需

要等待时说明可用的其他成人支持。辅导前向学生说明工作方式、记录内容与保密边界，不把走进辅导室作为违纪处理或完成班级任务的要求。

“成长有迹”每学期设置开端、途中、回望三个可选节点。开端选择一件想尝试的事，途中记录尝试过的方法，回望辨认有帮助的人和条件。记录由学生自主决定保留内容与分享范围，教师不统一收取完整私人日记，也不把写得积极、分享得多作为评价优势。

“同伴同行”围绕共同任务组织活动，给学生稳定的合作机会。高年级可以帮助低年级熟悉校园、参与阅读或整理公共资源，成人负责活动设计与现场安全。同伴遇到超出能力的问题时向教师求助，不承担全天陪护、私下调查、收集心理信息等成人责任。

四、以协作为径，做好学期衔接

秋季开学首月开展教师基础培训和第一次家庭教育指导，主题为适应支持、倾听与求助渠道；学期中段开展第二次培训与第二次家庭指导，着重学习压力、同伴关系与家庭作息。春季在相同阶段安排相关工作，内容转为情绪沟通、健康用网和升学衔接，避免家长反复听同一套讲座。

心理教师每月向工作协调会提供去标识的需求概况与资源建议，班主任提出班级环境和家校协作方面的困难。教导处反馈作业与课程调整，总务部门反馈空间问题，分管负责人决定跨部门事项的办理人和完成时间。个别学生支持另行在必要人员范围内协商，不并入普通会议材料。

学期末，对仍在接受支持的学生说明假期可联系的机构、返校后接续人和必要的预约方式。学校假期没有值守的渠道应明确暂停时间，不让学生误以为留言后会随时有人回复。涉及升学或转学的信息移交依第7项执行，先核对合法依据、接收人和必要范围，不随学籍资料整包转送辅导记录。

五、以证据为尺，改进实施质量

学期检查采用“计划落实、学生体验、问题回应、条件保障”四个维度。计划落实看课程和活动是否按实际校历推进；学生体验看求助是否方便、课堂是否允许不同表达；问题回应看责任人是否按约定跟进；条件保障看教师工时、专业咨询和数据保护是否到位。

反馈可以采用简短匿名意见、学生代表讨论或教师观察，不设置全员每日情绪打卡，不把体验反馈包装成新的心理测评。统计时分别记录参与人次和去重人数，不能将同一学生多次参与累计为覆盖人数。

对未参加活动的学生了解原因并提供替代机会，不以缺席推断心理状态。

阶段	重点任务	责任落实与检查依据
秋季准备期	核对人员、空间、课程、服务时段、校外渠道与资料权限。	德育部门形成资源核对表；未完成事项列明责任人。
秋季开学首月	完成适应教育、渠道说明、教师培训与家庭指导；启动日常关爱。	班主任确认学生能够找到求助成人；心理教师检查告知材料是否易懂。
秋季学期中段	推进情绪与交往主题，开展第二次教师培训、家庭指导；复核任务负担。	教导处与年级组提出可执行的教学调整；工作小组检查持续关爱是否接续。
秋季学期末	开展学习方法与压力支持，形成假期接续安排，核对档案权限。	心理教师确认服务结束或继续方式；仅汇总事实，不提前编写成效。
春季开学首月	关注返校适应及假期后变化；更新联系人；开展教师培训和家庭指导。	不普遍重复测评；对新出现的需要开展个别了解与支持。
春季学期中段	推进合作、自我认识、健康上网主题；开展第二次教师培训与家庭指导。	班级与课后服务共用主题，不重复任务；按需调整服务容量。
春季学期末	开展毕业衔接与成长回望，交接支持事项，提出下学年资源建议。	只交接必要事项；对尚未解决的困难继续提供支持。

三、学校心理健康教育分月重点工作安排表

月有重点，事有承接。分月安排以学生实际成长任务为主，以节日节点为辅助，不为赶节点集中增加活动，也不把一次主题宣传当作整月工作的完成。本表承接第 1 项实施方案、第 2 项学期计划，与第 8 项课程安排和第 10 项特色项目使用同一主题主线。

一、明确使用原则，保持安排连贯

每月先确定一个需要共同回应的问题，再安排课程、实践、家庭指导与服务支持。已经纳入体育节、读书节或劳动实践的内容，可作为当月综合性教育实践的一部分，不重复组织同类任务。月表中的项目名称是拟实施设计，不是学校现有品牌或既有成果。

开学、期末、毕业等时间以当地校历为准；表内“开学首月”“学期中段”的要求优先于自然月份。如果春季开学延至 3 月，2 月返校准备与 3 月首月任务合并实施，不在假期强行组织到校活动。遇到停课、天气变化或其他调整，应保留支持渠道并顺延非紧急集体活动。

月份与主题	重点工作及实施要求	节点
2026 年 9 月 在新环境中找到支持	一是完成适应教育和开学第一课，带学生识别教室、辅导室及可求助成人。二是开展第一次教师培训与家庭指导，解释情绪变化、作息和支持渠道。三是启动“成长有迹”，只选择可实践的小目标。四是完成辅导室每日开放及替岗检查，按统筹要求确认本学年测评安排，不自行加测。	开学季
2026 年 10 月 在理解差异中学会相处	一是开展情绪识别与表达主题，区分感受、想法和行为。二是结合假期后返校实际调整节奏，帮助学生重新安排睡眠和任务。三是通过“同伴同行”练习轮流、协商与拒绝不合适的请求。四是以心理健康宣传介绍成人支持，避免用情绪测试吸引围观。	10 月 10 日 世界精神卫生日
2026 年 11 月 在学习过程中发现方法	一是了解作业、测试与时间安排中的实际困难，教导处统筹减轻不必要负担。二是开展第二次教师培训，练习客观观察与支持性反馈。三是开展第二次家庭指导，讨	学期中段