

初中心理健康教学计划

篇1：初中心理健康教学计划

一、指导思想

在科技飞速发展的今天，要求我们培养的人才必须具备优良的心理品质和完善的人格。自信是一个人成才素质中的重要因素，是人格的核心部分。在提倡“以人为本”的今天，作为人类灵魂的工程师—教师如何去关爱学生，让自信扎根于学生的心灵，尤其显得十分的重要。

二、活动目标

1、通过心理健康教育，引导学生认识自己，提高对学习环境和社会环境的适应能力。

2、通过心理健康教育，培养学生乐观自信，友善待人，诚实守信，开拓创新，追求向上，不畏艰难的健全人格。

3、通过心理健康教育，使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。

三、实施步骤

1、提高小学生对校园生活的适应能力(特别是一、二年级)，培养他们开朗、合群、乐学、自助的独立人格。

2、培养学生善于与老师，同学交往的能力，不断正确认识自我，悦纳自我，增强自我调控、承受挫折、适应环境的能力。培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。

3、帮助学生克服孤独、依赖、由学习和环境的不适所带来的困惑和交往障碍。对这部分学生给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

四、心理健康教育的途径：

1、全面渗透在学校教育的全过程中，在学科教学各项教育活动、班级工作中，都应该注重对学生心理健康的教育。

2、在本年级举办心理健康教育的专题讲座，帮助学生掌握一般的心理保健知识和方法，培养良好的心理素质。

3、开展心理咨询和心理辅导，通过学校的各种途径(心理咨询室定时开放、

悄悄话信箱、绿色热线),对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生要进行认真、耐心、科学的心理辅导,帮助学生解除心理障碍,事后建立好心理档案。

4、建立学校和家庭心理健康教育的沟通渠道,优化家庭教育环境,引导和帮助学生家长树立正确的教育观,以良好的行为、正确的方式去影响和教育子女。

五、对自己本身素质与能力的要求:

1、要有开朗、热情、善解人意富有爱心的健康人格。

2、要掌握辅导心理学的专业理论和操作技能,如关注、倾听的沟通技术,同感、尊重、真诚等反应技术,情绪调节、行为矫正等。

3、要以学生为主体,切忌“老师说,学生听”的知识传授式的课堂模式,要与学生一同参与辅导活动,建立和谐的气氛,给予赞许、同感、亲切、鼓励的态度。让他们把真实的感受、想法表达出来。进而给予点拨、启发和引导。

4、尊重学生的个人意愿和隐私,谨慎从事、量力而行。

篇2:初中心理健康教学计划

一、指导思想:

在大力提倡素质教育、推动教育改革的今天,心理健康教育日益显示出其特殊的重要性。近年来随着社会经济迅猛发展,社会变化的日新月异,学生的心理也随社会环境变化产生了许多波澜。他们的心理问题已经成为社会所关注的重要问题。教师加强心理健康教育,帮助学生解决心理问题,培养学生健全的心理素质,既是学生健康成长的需要,也是推行素质教育的重要内容,是培养高素质人才的重要保证。本学期,我将继续对学生开展心理健康教育,及时做好学生的心理疏导工作,使全体学生保持心理卫生,健康成长。从小培养学生良好的心理素质,开发学生的潜能,塑造学生的健康人格,这对于提高中华民族的整体素质,提高未来人才的质量,有着极其深远的意义。

二、教学内容分析:

小学二年级心理健康课本,按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个素质教育培养目标,从生活心理辅导、学习心理辅导和人格心理辅导三个方面安排内容。通过故事和事例让学生感受学习,为提高学生心理素质提供良好的教育。

三、教学目标:

1、通过心理健康教育,引导学生认识自己,提高对学习环境和社会环境的适应能力。

2、通过心理健康教育，培养学生乐观自信，友善合群，负责守信，开拓创新，追求卓越，不畏艰难的健全人格。

3、通过心理健康教育，使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。

四、开展心理咨询与辅导。

(1)教师为有需要的学生做团体或个体的心理咨询与辅导，帮助学生解决心理困扰。

(2)通过心理咨询与辅导，访谈调查与心理测量，建立学生心理档案，及时发现需要给予特别帮助的学生，并且掌握一般学生的心理状况。

(3)开展心理健康知识宣传及普及工作。

五、教育过程中全面渗透心理健康教育。

(1)心理健康教育要与德育工作和学生管理紧密结合，我们要明确心理健康教育的要求，掌握心理健康教育的内容、理论和方法，提高自身心理素质，在提高德育工作实施的同时，扎实有效地渗透心理健康教育。

(2)教学要善于从教材中挖掘心理健康教育的内容，进行有机渗透，从知识、意识上循序渐进地教育，帮助学生不断提高心理素质。

(3)我们要创设文明健康的校园氛围，为学生心理健康教育创设良好的环境。

六、对本学期的期望：

希望通过本学期的教学，提高学生对校园生活的适应能力，培养他们开朗、合群、乐学、自助的独立人格。培养学生善于与老师，同学交往的能力，不断正确认识自我，增强自我调控、承受挫折、适应环境的能力。培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

篇3：初中心理健康教学计划

一、指导思想

运用心理健康教育的理论和方法，帮助学生更好的适应从小学到初中的适应过渡时期，培养良好的心理适应素质，促进他们身心全面和谐发展。

二、教学目标

总体上，帮助学生适应初中的学习、生活，培养正确的学习观，养成良好的学习习惯，积极地对待考试问题;尝试与人相处，能有效的和同学老师家长进行沟通;可以意识到自身的发展变化，了解自己;逐步学会调节和控制自己的情绪。

三、学生基本情况分析初一学生刚从小学进入初中，还未能从小学相对宽松的学习生活中转换出来，压力不断的开始增多，来到新学校遇到新同学新老师，一切都是相对陌生的环境，适应成了最大的挑战。

适应问题表现在学生身上的特点大致可以分为障碍性问题和发展性而难题。前者在学校中一般较少见，后者的主要表现为适应不良或者不适应。初一年级学生的心理问题主要表现为：

1.初一入学适应不良刚进入初中，学习生活和小学时相比较有很大的不同，新环境新同学老师，一切都是很陌生的，在承受着课业压力增大的同时，人际相处从零开始，容易出现厌学情绪，不与人相处，或者孤傲的情绪。长期这样的话对他们的成长是非常不利的。

2.朦胧的自我认识萌芽初一阶段，有部分学生发展的较早些已经进入青春期了，青春期的特征开始明显起来，幼稚的成人感突出，对于我的思考开始出现，“我是谁”、“我是怎么了”开始在他们内心掀起波澜，困惑不已。

3.学习适应不良产生苦恼学习课业好多，怎么学，方法好像总是不对路;别人怎么就成绩那么好，我这么差，有压力，出现自卑了;我为什么要学习，这么多，这么烦，没有目标和动力了;怎么天天都有考试啊，这无穷无尽的考试什么时候是个头，讨厌考试。这些都是学习适应不良的表现，学生为此苦恼不已。

这学期的重点在于帮助学生适应初中的学习、生活，开始了解自己，学会与人相处以及学会学习等方面的内容。

帮助学生适应初中的学习生活，适应新环境，认识新同学老师;了解自己，认识自己，让自己更加自信;学会与人相处，有效合适的与人交往;树立正确的学习观念，掌握正确的学习方面与技巧，正确的对待考试，能轻松应考。一切为了培养更好的适应能力，提高学生自身良好的心理素质。

四、教学进度表

1.在初一段每个班开始心理健康教育活动课，每周一次。

2.个别一对一的咨询与辅导，根据学生的自愿预约以及各个科任老师的提醒。

3.针对某一相似类型情况进行团体咨询辅导，看具体情况而定。

4.加强同各科任的联系沟通来辅助各教学活动的开展，有必要的情况下也需要加强同家长的联系，进行必要的反馈。

篇4：初中心理健康教学计划

一、指导思想及教育内容

中学心理健康教育是中学教育的重要组成部分，是根据中学学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展、和谐发展及素质全面提高的教育活动，

1、教育对象：以全体学生为主，重点是发展性任务和预防性任务。

2、心理健康教育列入德育规划，与德育工作保持密切联系，二者相辅相成互相促进，不可互相替代。

3、关于心理测试，严格遵循学生自愿原则和保密原则。

4、本计划的制订，依据教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。

二、实施途径

(一)主要途径：学校教育

1、建立心理咨询室，定期向全体师生开放。

3、物色、培养一批有能力、有热情的学生骨干，每个班级2名(男女生各一名)，帮助本班学生进行心理自我保健，及时发现个别心理问题，汇报给心健教师或班主任，并帮助解决。

4、定期进行班主任和各科教师心健知识的培训，使全体教师都能够重视心健教育，在班主任工作和各科教育教学的全过程中有机结合心健教育。

6、图书室、阅览室增购有关心健教育的书籍，向全体师生开放。

7、每学期组织一次心健主题班会活动，或团队开展一次专题活动。

8、鼓励学生养成记日记或周记的习惯，及时找到引起自己不良反映的当前事件，冷静分析自己的态度并及时调整负面情绪，保持心理平衡和良好情绪。

9、鼓励学生至少有一项正当、有益的兴趣爱好，学校开展丰富多彩的兴趣小组课外活动，让学生体味到快乐、成功、满足，形成心理良性循环，保持良好心态。

(二)次要途径：社区、家庭教育

2、通过德育基地等社区活动，引导学生主动关心社会，尽量避免初中阶段即“第二危险期”的负面影响，如自我封闭、青春期逆反等等。

(三)辅助途径：教师自我教育

已有资料显示，我国中小学教师较其他行业存在着更多的心理问题，所以，教师本人也应该进行自我保健、自我教育。教师平和开朗的心态，自信自强的人格魅力，会极大的影响到学生的心理状况，这种影响是“润物细无声”式的熏陶，其效果远胜于空洞的说教。

1、有关资料表明，不少教师的职业病是偏执型人格，教师应学会自我心理调节，警惕不良情绪、性格给学生带来伤害。

2、转变观念，尽量与学生建立起融洽和谐、互相尊重的新型师生关系。

3、身体健康往往是心理健康的前提之一，所以教师应该积极参加各种形式的体育健身活动，学校行政、工会等各部门定期开放篮球场、足球场、乒乓室、舞厅、健身房等，定期到医院体检，提高教师的身体素质。

三、教育主题

(一)七年级

1、新生适应：引导学生主动适应学校环境，熟悉新老师新同学新课程，找到自己在新集体中的位置。预防冷漠、厌学情绪。

2、认识学习是自己的权利，中学阶段是自己成长的关键时期。珍惜大好学习时光，培养认真、勤奋、刻苦的学习品质;强化求知欲，增强自信心。

3、认识中学学习特点，适应中学学习要求，调整自己的学习方案。重视独立思考，敢于发表自己的见解。

4、认识自己的生理变化，悦纳自己，做好男(女)孩。与异性保持正常、健康交往，学习调节情绪、排除烦恼的方法。

5、关心自我形象，认识和区别理想自我与现实自我。

6、正确认识与等待金钱，在消费方面不攀比。

7、合理安排作息，合理利用课余时间，远离毒品，识别美丑、善恶，过文明、健康的课外生活。8、上网后，学会管好自己，自觉识别、抵制反动、黄色、封建迷信的信息。

(二)八年级

- 1、学会关心自己，包括自己的健康、学业和品德。
- 2、关心同学、老师、父母;助人我乐，认识和处理好个人与他人与集体的关系。学习与成人交往，预防偏执、孤僻，
- 3、提高学习自信心，发挥学习潜能，努力获取成功或取得进步;预防成绩下降。
- 4、学习中培养自己抽象思维能力，学习初步的辩证思考问题的方法;提高思维的独立性、批判性，勇于置疑，勇于探索。
- 5、学会主动调节自己的情绪，学习处理和调节自我烦恼和焦虑的方式，初步掌握应对挫折的技能，保持健康的情绪。预防克服各种“学校病”，各种“情感障碍”，如冲动、情绪低落、脆弱等。
- 6、参加一定的力所能及的生产劳动;爱护公共财物，不浪费。
- 7、预防“早恋”，正确对待同性及异性朋友。

(三)九年级

- 1、增强自我意识，提高自我教育力，包括培养自我教育愿望，掌握自我教育方法，提高自我教育能力，养成自我教育的习惯。
- 2、重视把学到的知识用于日常社会和劳动实践，培养自己热爱劳动的品质和动手操作能力。
- 3、正确认识当前各种社会现象，正确认识和对待其积极方面和消极方面。处理好个人需要、兴趣与人生发展任务的关系。认识自我价值;预防反社会人格或悲观情绪。
- 4、认识自己的长处和弱点，做好择业或升学的心理准备。

篇5：初中心理健康教学计划

为了提高初中学生的心理健康素质，促进他们全面发展，现制定如下心理健康教学计划。

一、教学目标

- 1.了解和掌握一些心理知识和技能，提高心理素质，增强自我认识和自信心；
- 2.了解和掌握一些调节情绪和减轻压力的方法，提高自我调节能力；

3. 了解和应用人际交往中的一些基本知识和技能，增强自我交往能力；
4. 了解和掌握一些学习方法和策略，提高学习成绩和学习能力；
5. 积极预防和应对心理问题，提高应对困境和挑战的能力。

二、教学内容

1. 心理知识和技能

了解和掌握一些基本心理知识和技能，如情绪的产生、表达和调节，自我认识、自我评价和自我管理等。

2. 情绪调节和压力管理

介绍和讲解一些调节情绪和减轻压力的方法，如放松技巧、良好的睡眠和饮食习惯等。

3. 人际交往和沟通技巧

介绍和讲解一些基本的人际交往和沟通技巧，如有效的倾听和表达、处理冲突和矛盾等。

4. 学习方法和策略

介绍和讲解一些学习方法和策略，如预习、复习和记忆方法、时间管理和问题解决方法等。

5. 心理健康预防和应对

介绍和讲解一些心理健康预防和应对的方法，如积极的心态、拥有良好的生活习惯和处理媒体信息等。

三、教学形式和方法

1. 讲授型

通过讲解和演示的方式，介绍和讲解基本的心理知识和技能，如情绪调节、自我管理和人际交往等。

2. 小组讨论型

通过小组讨论的方式，让学生交流和分享彼此的想法和经验，增强学生的交流和沟通能力。

3.实践性学习型

通过实践性学习的方式，让学生将所学知识和技能应用到现实生活中，并获得相应的反馈和改进。

四、评估方式和标准

1.学生自评和互评

通过对自己和同伴的评估，了解学生在心理健康方面的认知和能力水平。

2.实践考核

通过实际的操作和展示，考核学生掌握的心理知识和技能的应用情况和效果。

五、师资力量和配备资源

1.师资力量

需向心理学专业教师或心理咨询师请教教育，确保教学质量和教学效果。

2.资源配备

需要配备相应的教材、工具和设施，如教学课件、书籍、音频视频材料、实验室实践室等。

六、课程安排和实施

1.课时分配

根据教学内容和教学目标，合理安排每个主题的授课课时，并提前预留部分自由时间。

2.实施方式

根据教学内容和教学形式，采取多种教学方法，灵活选择和组合，让学生尽可能地参与和体验。

七、心理状况的关注和管理

1.注意观察和分析学生的心理状况，及时发现和处理心理问题和困惑。

2.配备心理咨询师和心理辅导员，提供个性化的咨询和辅导服务，帮助学生

解决心理问题。

八、总结和反思

1.在每个主题教学结束后，及时总结和反思教学内容和教学效果，发现问题和改进方案。

2.通过定期的心理测量和评估，了解学生心理健康的状况和变化，期间对教学内容和教学方法进行相应的调整和完善。

以上是初中心理健康教学计划的主要内容，希望能够引导学生掌握一些心理知识和技能，促进个性化和全面发展，健康和快乐成长。

篇6：初中心理健康教学计划

一、计划背景

随着社会的快速发展，青少年的心理健康问题日益突出。初中阶段是青少年身心发展的关键时期，学生面临着学业压力、人际关系、家庭期望等多重挑战，心理健康教育显得尤为重要。根据相关研究，心理健康问题不仅影响学生的学习成绩，还可能导致行为问题和人际关系的紧张。因此，制定一份系统的心理健康教学计划，旨在提高学生的心理素质，增强其应对压力的能力，促进其全面发展。

二、计划目标

本计划的核心目标是通过系统的心理健康教育，帮助学生建立积极的心理状态，提升心理素质，培养良好的情绪管理能力和人际交往能力。具体目标包括：

- 1.提高学生对心理健康的认知，增强心理健康意识。
- 2.培养学生的情绪调节能力，帮助其有效应对压力和挫折。
- 3.增强学生的人际交往能力，促进良好的人际关系。
- 4.提供心理支持和咨询服务，帮助有需要的学生获得专业帮助。

三、实施步骤

1.课程设计

课程内容应涵盖心理健康的基本知识、情绪管理、人际交往技巧、压力应对策略等。具体课程安排如下：

心理健康基础知识：介绍心理健康的定义、重要性及常见心理问题。

情绪管理：教授情绪识别与调节技巧，帮助学生学会管理负面情绪。

人际交往技巧：通过角色扮演和小组活动，提升学生的沟通能力和团队合作精神。

压力应对策略：提供有效的压力管理方法，帮助学生应对学业和生活中的压力。

2. 教师培训

为确保教学质量，需对心理健康教育教师进行系统培训。培训内容包括心理健康知识、教学方法、心理咨询技巧等。培训方式可采用讲座、研讨会和实践演练相结合的形式。

3. 课堂实施

在课堂上，教师应采用多样化的教学方法，如小组讨论、案例分析、情景模拟等，激发学生的参与热情。每节课后，教师应留出时间进行总结和反思，帮助学生巩固所学知识。

4. 心理咨询服务

建立心理咨询室，配备专业心理咨询师，为有需要的学生提供个别咨询服务。定期开展心理健康筛查，及时发现和干预心理问题。

5. 家校合作

定期举办家长讲座，向家长普及心理健康知识，增强家长对学生心理健康的关注。通过家校沟通，形成合力，共同促进学生的心理健康发展。

四、时间节点

本计划的实施分为三个阶段：

准备阶段（1-2个月）：完成课程设计、教师培训和心理咨询室的建设。

实施阶段（3-6个月）：开展心理健康课程，提供心理咨询服务，进行家长讲座。

评估阶段（7-8个月）：对教学效果进行评估，收集学生和家长的反馈，调整和完善教学内容。

五、数据支持

根据某市教育局的调查数据显示，约30%的初中生存在不同程度的心理健康问题。通过实施心理健康教育，预计可将心理问题的发生率降低20%。此外，心理健康教育的实

施将有助于提高学生的学习成绩和课堂参与度，促进其全面发展。

六、预期成果

通过本计划的实施，预期将实现以下成果：

1. 学生心理健康知识的普及率达到80%以上。
2. 学生情绪管理能力显著提升，负面情绪的发生率降低20%。
3. 学生人际交往能力增强，班级凝聚力提高。
4. 心理咨询服务的利用率达到50%以上，及时发现和干预心理问题。

七、可持续性

为确保心理健康教学计划的可持续性，需建立长效机制。具体措施包括：

定期评估和更新课程内容，确保其与时俱进。

持续开展教师培训，提高教师的专业素养。

加强心理咨询服务的宣传，提升学生的参与度。

建立家校合作机制，形成心理健康教育的合力。

八、总结

初中心理健康教学计划的实施，将为学生的心理健康发展提供有力支持。通过系统的课程设计