# 初中生心理健康教育工作计划(四篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-16

*时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。初中生心理健康教育工作计划篇一一、指导思想...*

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

**初中生心理健康教育工作计划篇一**

一、指导思想

针对当代初中生身心特点，围绕以学生发展为本的教育宗旨，提高中学生的心理素质，加强学生的心理健康教育，我校将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。力争在工作中不断完善我校的心理健康教育体系。

二、主要工作目标

1、大力宣传和普及心理健康教育。开展宣传工作，让广大师生、家长认识到心理健康的重要性及心理健康教育的重要意义。

2、坚持以人为本，根据初中生的心理特点及发展规律，开展丰富多彩的活动，提高我校学生的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

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。

三、具体做法

1、建设学校心理辅导工作队伍

学校心理健康教育是所有教师的责任，学校要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。

通过班主任会议，定期学习心理健康方面的知识，全面提高班主任队伍的心理健康教育水平，通过日常的思想教育工作、主题队会等，将心理健康教育渗透在其中，全面培养学生健康的心理品质。

本学期，我校将继续完善德育导师制的工作，每位老师担任1到3位同学的德育导师，每周至少与每一位同学开展一次谈心活动。老师引导学生敞开心扉，学生把内心的困惑向导师诉说，使心理辅导更具有针对性、实效性，德育导师真正成为学生的“知心朋友”。

2、开展心理健康教育

(1)开展心理讲座与辅导。由心理教师不定期为各年级学生进行团体辅导、讲座。同时，各班主任要班内进行心理健康主题的班会，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。

(2)完善心理咨询室。继续发挥“心语小屋”的作用，完善“小屋”的配备，使其更专业、温馨。心理咨询室由专任教师负责，固定的开放时间，固定的场所，接受以学生个体或小组为对象的咨询。

(3)发挥“心语信箱”的作用。“信箱”使可以利用写信的方式和学校的心理老师进行沟通、预约咨询。同时，也可利用网络(电子邮件)和每周一次的周记向咨询老师或班主任反映自己的困惑和问题，使学生的问题得到及时的解决。

(4)利用学校宣传阵地。利用国旗下讲话、校园中的橱窗、教室中的黑板报以及校园广播台在生中宣传心理健康的重要性以及心理健康知识，端正学生对心理健康教育的认识。

(5)发挥学生会的力量。学生会由学校经过选拔和培训过的优秀学生组成，他们有着较强的责任心和使命感。我们要充分调动学生会的力量，帮助同学，助人自助，同时也帮助自己。

(6)加强学科渗透。每一位老师都承担起心理健康教育的责任，在自己所教的学科中适当渗透心理健康知识。

3、加强家校互动。让家长充分认识心理健康教育的重要性。在各年级的家长学校中把心理健康教育作为重要的内容，举办专题讲座，开展亲子活动。让家长知道，良好的心理品质是一个人成功的关键，让家长改变观念，正确认识心理问题，从而达到对子女行为的关注。

**初中生心理健康教育工作计划篇二**

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题，因此加强中学生心理健康教育，提高中学生心理素质，培养中学生健全人格，具有十分重要的价值和意义。

一、指导思想

坚持以人为本，育心为先的原则，遵循学生的生理、心理发展规律，运用心理教育的理论和方法，在学校的全程教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到“培养学生良好心理素质、维护学生心理健康”的目标。

二、心理健康教育的目标与任务

心理健康教育的目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生全面、健康发展。

学校心理健康教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响;培养身心健康，人格健全、具有创新精神的一代新人。

三、心理健康教育的主要内容

主要内容包括：帮助七年级学生尽快适应环境、人际关系和学习;

帮助八年级学生发展其学习能力，改善学习方法，改善成绩“两极分化”现象;

了解自己，学会克服青春期的烦恼，

加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通;

九年级学生的对挫折的耐受能力，消除压力源，缓解中考压力。

四、心理健康教育的实施及活动计划

(一)更新心理健康教育工作体制

积极开展心理健康教育的教师培训，通过国培—省市培训—自主研修等方式培训提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专、兼职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作体制。

(二)心理健康教育全面渗透于学校教育教学工作之中

1、心理健康教育与学科教学有机渗透

1)开展学习辅导，促进学生的学习兴趣。

通过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

2)创设良好的课堂心理环境，使学生乐学会学

在课堂中，教师努力创造一种和谐、民主、平等、轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性，让兴趣引导学习。在这样的氛围中学生健康愉快的情绪得以保持，自主性得到发展，合作精神、创新精神得到培养。

3)利用教材与课堂，塑造学生完美人格

教材的编写和制定都蕴含着不少心理健康教育的因素。教师要充分地有意识地运用教材本身的魅力作用，有机地运用它去塑造学生健全人格。

2、开设心理健康活动课或专题讲座：本期根据不同年级反映出的突出心理问题举办心理讲座。普及心理健康科学知识，帮助学生掌握心理保健知识，促进身心全面健康的发展。

3、开放心理辅导室，进行个别的辅导。由心理健康教师进行定期辅导。对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解学生心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治。

(三)心理健康教育与家庭教育结合

家庭教育是学校教育的一个不可忽视的部分。但是家庭教育中，一些家长单纯地重视孩子的需求而忽视了孩子的心理健康教育。今年通过家长学校对家长进行沟通交流，开展亲子活动等提高家长的家庭教育能力和心理健康教育意识。

(四)创设良好的校园心理环境

在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。学校注重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。通过校广播、电视、书刊、网络等宣传媒介大力宣传心理健康知识，使学生时时刻刻接受着健康的熏陶，学校心理环境谐和、真诚、奋进，孕育了一种健康向上的心理氛围。

五、心理健康教育活动安排

九月：

1、制定学年心理键康教育学年计划及心理咨询计划;

2、结合入学教育，开展新生入学适应性心理辅导，以改善新生的“三大心理困惑”;

3、让新生了解心理健康教育，树立心理健康意识。

十月：

1、重新选拔，合理配置、培养一批心理信息员;

2、分发《学生心理信息反馈单》;

3、根据个性心理问题，有针对性地进行个案辅导。

十一月：

1、班级心理辅导，解决学生共性的心理问题;

2、依托国培，结合学校工会工作，进行教师心理健康的维护，提高教师的心理健康水平，提升教师的幸福指数。

十二月：

1、利用校园网站，搭建心理健康教育网络平台;

2、借助网络平台，进行班主任心理教育的研讨和交流;

元月：

1、期末考试前学生心理辅导;

2、档案归类、整理;工作总结、反思。

**初中生心理健康教育工作计划篇三**

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题，因此加强中学生心理健康教育，提高中学生心理素质，培养中学生健全人格，具有十分重要的价值和意义。

一、指导思想

1、对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、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。

2、对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理访谈和辅导，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。

3、以面向全体学生为主，个别辅导为辅，让心理健康教育真正进人课堂，在课堂教学中要有别于其他学科的教学方式，注重活动体验和心灵感悟，追求“教学无痕”的最高意境和“润物细无声”的教学效果。

二、发展方向分析

1、让教师更了解心理健康教育

教师是心理健康教育的实施者，当然更应该站在一定的高度来认识心理健康教育的内涵、功能、实施途径与方法，否则心理健康教育只能成为一纸空谈。虽然我校教师对心理健康已有一定的了解，但缺乏理论指导和深刻认识的教育是无法使我校的心理健康教育工作上升到更高的层次的，因此，本学期的一个重心应放在教师的理论学习和正确认识上。

2、让学生也认识心理健康教育

一提起心理健康教育，人们的脑海中就浮现出变态、神经病、心理治疗等字眼来，内心极不舒服，下意识地排斥。其实心理健康教育的范畴很广，心理治疗(矫正性功能)只是其中一个方面，我们的教育对象更多的是心理健康的学生，发展性功能、预防性功能更为普遍和重要。因此，让学生正确认识心理健康，了解心理健康教育，进而主动学习心理健康知识，形成健康的心理，是本学期的重点。

3、形式灵活多样，真正把心理健康教育开展起来

对于中学生来说，心理健康教育是一个抽象的概念，只有通过多种途径、多种形式把心理健康教育渗透在课堂中、渗透在游戏中、渗透在生活中，才能真正实现心理健康教育的功能。因此，本学年学校的各种教育途径都要行动起来，发挥自身的优势，让心理健康教育深入人心。

三、工作目标

坚持面向全体学生，以“预防为主、治疗为辅”为方针，以“发展学生个性特点，培养学生健康人格”为目标，构建“心理访谈室为主体、班级为主导、优化校园心理健康教育环境为手段”的全方位、立体式的心理健康教育模式。

四、具体措施

1、利用团队课、健康课开设心理健康教育课，保证心理健康教育活动的时间;各班开展形式多样的心理健康活动，提高班级凝聚力，集中解决班级中存在的普遍问题

2、在课堂教学中渗透心理健康教育，把心理健康教育和课题研究结合起来;结合学科教材内容，渗透有机专题教育，如语文课，课文中丰富的思想内涵可以直接成为心理健康教育素材;体育课竞技项目教学同样可以帮助学生提高心理品质。

3、整理心理健康教育相关材料，教师集中与分散学习相结合;可以通过召开讲座、团体辅导、个别咨询、自学材料、外出培训等途径提高教师理论水平和实践能力

4、充分利用“心联小屋”心理咨询室做好心理访谈工作，发挥心理健康教育的矫正性功能;针对少数有心理问题的学生而进行的心理访谈、心理训练活动，它面向少数学生，立足于矫治。完善“心联小屋”心理咨询室值班制度，为学生提供优质的服务。立足本校实际，定于每周一、周五午休时间，周一、周三、周四、周五第八节课对外开放，通过电话、面谈、书信网络(电子邮箱(35794187@qq。com)等方式接待来访学生。咨询室设“心联小屋”信箱，专人解答学生来信;咨询室设谈心区，专人辅导学生解决心理问题;做好心理咨询档案的收集与整理。

5、把心理健康教育和班会、队会结合起来，落实发展与预防功能;尝试以队会的形式、班会的内容来进行心理健康教育，在学生喜闻乐见的形式中，春风化雨地渗透心理健康教育。

6、充分利用国旗下讲话、湟中二中校园广播站、宣传栏、黑板报等宣传途径，让更多的人正确认识心理健康教育;湟中二中校园广播站的月安排中至少有两周以心理健康为主题;开辟心理健康宣传专栏，安排几次围绕心理健康展开的国旗下讲话。

7、在学校网站开设我校心理健康教育专块，扩大心理健康教育的影响力，提升我校心理健康工作档次，让更多人来支持、更多的专家来指导我校的心理健康教育工作。

8、利用“班班通”设备在中午课前时间播放心理健康辅导短片，偏重于对学生心理品质的全面培养。具体内容包括智能训练、学习心理指导、情感教育、人际关系指导、自我心理修养指导等内容。解决学生中存在的共性问题。

9、针对学生家长进行家庭心理健康辅导

学校心理健康教育要取得好的效果，就必须做好家庭生活的心理健康教育工作。利用家校互联、家长会等经常宣传有关心理健康知识，加深家长对孩子心理健康的了解，使他们掌握青少年心理发展的规律，促进与子女的情感交流，促进家庭内部良好氛围形成。

10、注意收集活动材料，如照片、稿件等

以上是本学期心理访谈室制定的本学期开展心理健康教育工作的计划，疏漏和不合理之处，届时将根据具体情况和相关领导老师的指导不断完善，使计划得到有效的落实。一切为了孩子，相信通过我们的不懈努力，学校心理健康教育活动会愈办愈好，更上一台阶。

附1：本学期具体工作安排

时间

工作内容

3月

1、制定工作计划

2、心理健康辅导中心的宣传

3、心理健康辅导中心的规章制度的修订

4、配合德育处开展理想教育

5、第四周在高三年级开展“我的大学我的梦”励志教育

5、第四周利用“班班通”播放心理健康教育片《如何规划人生》

4月

1、第六周配合德育处开展学生青春期心理教育

2、开展毕业年级学生心理健康教育

3、第六周发放心理健康教育知识宣传单————青春期篇

4、利用宣传栏办一期以“青春期”为主题的专栏

5、第七周利用“班班通”播放心理健康教育片《萌动的青春》

5月

1、第十一周配合德育处开展学生以感恩为主体的生命教育

2、第十三周开展高三年级学生考前心理讲座及心理辅导

3、第九周对高年级学生进行心理健康普查

4、利用宣传栏办一期以“感恩”为主题的专栏

5、第十周利用“班班通”播放心理健康教育片《面对考试》

6月

1、对七年级学生进行心理健康普查。

2、第十七周开展初三年级学生考前心理讲座及心理辅导

3、第十六周配合德育处开展学生以“感恩父亲节”为主体的生命教育

4、初三、高三年级毕业生毕业典礼

5、第十七周利用“班班通”播放心理健康教育片《老师为什么不喜欢我》

4、第十八周发放心理健康教育知识宣传单————自我自信篇。

7月

1、做好日常心理访谈工作，并做好记录。

2、学期工作总结。

**初中生心理健康教育工作计划篇四**

一、指导思想

以科学发展观为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持育人为本，根据新时期中学生成长过程中的生理和心理特点，运用心理健康教育的理论和方法，有针对性地开展心理健康教育，培养中学生良好的心理素质，促进中学生身心和谐发展。

二、目标和任务

1、目标：全面贯彻党的教育方针，提高学生心理素质，充分开发学生的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。帮助学生解决成长过程中遇到的各种心理问题，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

2、任务：根据中学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助中学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理适应能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。

三、主要内容

1、宣传普及心理健康知识，使中学生树立心理健康意识。

2、介绍增进心理健康的途径，使中学生掌握科学、有效的学习方法，养成良好的学习习惯，自觉地开发潜能，培养创新精神和实践能力。

3、传授心理调试的方法，使中学生学会自我心理调试，有效消除心理困惑，自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力，以及社会的适应能力。

4、解析异常心理现象，使中学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。

四、工作分工

教导处及班主任、政治教师负责课内教学，开设心理健康教育等课程、心语室负责学生心理咨询，进行课外教育指导。学生心理健康教育工作是学生日常教育与管理工作的重要内容，班主任不仅要在日常思想教育中发挥作用，也要在增进学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

五、具体方案

(一)健康教育

通过课堂教学和课外辅导相结合的方式进行。根据不同层次、不同年级学生的实际需要定期举办专题性的讲座(如：适应、生涯规划、人际沟通、情绪调节、应对焦虑、择业等)，并举办心理健康宣传活动(活动的形式包括讲座、电影、现场咨询等)，向学生普及心理健康知识，传授心理调试技能。同时，对从事学生工作的教师进行心理健康方面知识的专题培训，让他们也在增进学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

(二)心理测验及辅导

为使心理健康教育建立在科学基础之上，使之符合学生的实际需要，心语室为学生提供心理测验及相应的辅导，具体如下：

1、心理普查

心语室每年对新生进行心理健康状况普查、建立学生心理健康档案。并对普查结果进行分析，形成报告，印发给有关部门，以便于有针对性地作好学生工作;同时对有心理问题倾向的学生进行全过程追踪辅导。

2、学生自选心理测验

为了让学生更了解自己，心语室为学生安排了各种心理测验，学生可根据自己的需要，选择现有的量表进行测验，心理辅导教师对结果进行分析解释，并根据结果进行辅导。

(三)心理咨询

心理咨询是心理健康教育工作的一个重要组成部分，心理辅导教师可根据学生的具体情况对学生进行心理疏导，帮助学生缓解情绪压力，协助学生对人、事树立正确的观念和态度，以帮助其更好的适应和成长。

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