

初中心理健康教育方案

初中心理健康教育方案

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，常常需要预先准备方案，方案是阐明行动的时间，地点，目的，预期效果，预算及方法等的书面计划。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是店铺为大家整理的初中心理健康教育方案，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

初中心理健康教育方案 1

一、活动目的：

为贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》、《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的精神，营造良好的关爱心理健康氛围，使全体学生科学地认识心理健康、了解心理健康知识，掌握必要地心理调适方法，形成正确的心理健康观念。增强学生正确认识自我、承受挫折、适应环境的能力，提高学生心理健康水平，以良好的心态快乐学习、生活。根据学校德育工作计划，制定本活动方案。

二、活动主题：

“快乐心灵、健康生活”

三、活动时间：

20xx 年 11 月 7 日—11 月 30 日

四、活动对象：

全体师生、家长

五、活动内容：

（一）心理健康教育宣传月启动仪式

- 1、时间：20xx 年 11 月 7 日
- 2、地点：升旗广场
- 3、内容：国旗下讲话（宣布活动内容）
- 4、主讲：xx
- 5、参加对象：全体师生

（二）心理健康教育专题讲座

1、时间：20xx 年 11 月 10 日（午自休）

2、地点：一层多媒体电教室

3、主题：“阳光女孩”专题讲座

4、主讲：JJ 老师

5、参加对象：初一年女生

（三）心理健康教育主题活动课、游戏课

1、时间：20xx 年 11 月 8 日班队课

2、地点：各班教室

3、主题：“健康心理、快乐校运”

4、负责人：各班主任

5、参加对象：各班学生

（四）心理健康教育主题黑板报

1、时间：20xx 年 11 月 14 日（星期一）前完成并评比

2、地点：各班黑板

3、主题：“健康心理、快乐校运”

4、负责人：各班主任

（五）心理健康手抄报（电子手抄报）比赛

1、征集时间：20xx 年 11 月 7 日—11 月 23 日

2、参加对象：全体学生

3、比赛主题：“感悟幸福、分享快乐”

4、评选事项：纸张规格 A3 或 8 开；每班推荐 3—5 幅作品送政教处参评；设一、二、三等奖若干名。

5、负责人：政教处

（六）快乐心灵、健康生活感悟征集

1、征集时间：20xx 年 11 月 7 日—11 月 25 日

2、参加对象：全体教职工、学生、学生家长

3、活动事项：各班主任要发动学生、家长撰写感悟，并筛选一些具有哲理性的感悟（每班学生、家长感悟不少于 15 份），开设班级心理感悟论坛，同时用电子版本报送政教处；政教处进行汇编。

4、负责人：政教处，电子邮箱：xx

（七）心理健康教育学科渗透个案征集

1、征集时间：20xx年11月7日—11月28日

2、参加对象：语文、政治、地理、生物、体育老师

六、活动要求

1、各年级、班级、相关老师要重视学生的心理健康教育，充分认识心理健康教育的意义和作用，除做好平时学科渗透、心理辅导、心理咨询外，重点结合本月活动方案积极开展活动。

2、各年级，班级开展教育活动时，要尽量达到“针对性、目的性、广泛性、社会性”的要求，可以围绕主题，自行开展丰富多彩的活动。

3、活动结束后，要做好各类讲稿、主题班会设计、主题板报等材料、照片的收集、整理、归档，并写好本活动月小结，同时提出对本次活动的意见和建议。

初中心理健康教育方案2

为加强我校学生心理素质教育，以发展性心理健康教育与积极心理学理念为主导，围绕主题，广泛开展各类心理健康教育活动，宣传普及心理健康知识，营造良好校园心理氛围，引导学生自我探索，提升学生自助互助能力，促进学生健康成长。学校特举行以“我的心‘晴’故事”为主题的心理健康活动月系列活动。

一、活动目的：

- 1、普及心理健康的科学知识，提高学生对于心理健康的自觉意识；
- 2、营造校园心理健康教育的氛围，扩大心理健康教育的影响；
- 3、鼓励学生进行积极的自我探索，展示新时代学生自尊自信、理性平和、积极向上的精神风貌

二、活动主题：我的心‘晴’故事

三、活动时间：20xx年4月15日—5月15日

四、活动内容：

（一）、心理健康教育月活动启动仪式

1.时间：5月6日(升旗仪式)

2.地点：学校操场

3.国旗下演讲：我的心‘晴’故事

4.参加对象：全校学生

(二)、心理健康知识展示

活动时间：4月15日—5月15日

展出地点：心理健康知识宣传橱窗、班级心理健康知识宣传栏

活动内容：1.图文展宣传心理健康知识。

2.学校心理健康辅导信息(心理情绪调节方面)。

(三)、心理健康征文比赛

活动时间：4月15日—5月15日

活动主题：心‘晴’故事

参与人员：初预——初二年级

活动内容：4月30日将征文比赛事宜通知各班，各班组织学生自愿参加题为“心‘晴’故事”为主题的心理征文活动，字数1000字左右，每班至少评选出2篇文章，于5月13日统一交给心理老师。学校组织评比小组进行评比，评出一等奖、二等奖、三等奖若干名。获奖作品将在通过学校宣传媒体给予展示。

(四)、心理健康月主题班会

活动时间：5月10日班会

活动主题：我的心‘晴’故事

参与人员：初预——初二年级

活动内容：由各班班主任在5月10日班会上组织全体学生参加“我的心‘晴’故事”心理辅导活动，让学生讲讲自己的心理小故事；班主任进行情绪方面的心理宣传，并通过心理小测试让学生感知自己的情绪。班会辅导活动以学生为主体，聚焦学生健康心态，鼓励学生进行积极的自我探索，并在自己的学习、生活中加以实践。

(五)、心理素质训练活动

活动时间：4月15日—5月15日

活动主题：放松心情心理素质训练活动

参与人员：初预年级

活动内容：组织初预年级的学生按班级，前往心理健康发展中心，体验沙盘，并适当进行交流。在心理宣泄室，通过宣泄人进行情绪宣

泄。感悟心情调节的重要性，并找到合适的宣泄途径和方法。

(六)、学校青春健康俱乐部健康讲座

活动时间：5月10日

活动主题：愤怒的青春，还是迷茫的青春

参与人员：初二年级

活动内容：由区计生协会的专家，为学生和家长授课，围绕青春期存在的困惑和烦恼，与家长、老师之间存在的矛盾，探索如何解决青春期遇到的各种问题。

初中心理健康教育方案3

一、指导思想

良好的心理素质是一个人全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育。开展心理健康教育，既是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。为了进一步推进我校心理健康教育工作，培养学生乐观、向上的心理品质，营造“安全、绿色、文明、和谐”的校园文化，现结合学校实际，制定我校第一届“心理健康教育月”实施方案。

二、活动主题

“阳光心态，快乐成长”

三、活动时间

xx年11月1日至11月30日

四、组织领导

成立xx中学“心理健康教育月”领导小组

组长：林xx

副组长：吴xx

成员：全体行政学校专兼职心理老师班主任团委会学生会

五、主要活动内容

- 1、进行主题宣传；
- 2、出版心理小报；
- 3、组织主题班会观摩；
- 4、举行校际辩论赛；

5、举办县级校园心理情景剧演出观摩；

6、开展师生心理测评。

六、具体措施

1、活动宣传：11月3日升旗仪式，学校举行“阳光心态，快乐成长”心理教育月启动仪式，对活动进行宣传。通过张贴横幅，校门口led公告、广播宣传等形式营造活动氛围。

2、由李xx老师开设一堂以“阳光心态·快乐成长”为主题的心理班会课，组织全体班主任观摩，并做好相关资料收集。

3、各班在心理辅导老师的指导下，推荐人选，组织剧本，开展校园心理情景剧演出比赛，为县级观摩做准备。（另见详案）

4、参加校际辩论赛。县教育局将组织进行“生育关怀——青春健康教育进校园”主题辩论赛。为做好该项工作，预先在高一、高二年级开展“男生更需要关怀还是女生更需要关怀”的主题辩论赛。同时，选拔代表学校、参加县级比赛的辩手。

5、由陈坤地老师在初一、初二年级举办“关爱男生”青春健康教育讲座。

6、专兼职心理老师做好心育中心“成长加油站”的日常工作，通过多渠道（面询、热线电话、心语信箱、qq在线）进行咨询活动，做好咨询记录工作，对典型个案进行教研交流。

7、推荐学生阅读有关阳光心态、和谐相处、感悟幸福，分享快乐的文章，将优秀文章通过校园广播分享。

8、组织全校师生进行心理测评。借助填写《中小学生心理健康状态诊断量表（mht）》、问卷调查等形式，开展心理测评，初步建立我校xx—xx学年学生心理档案和教师心理健康档案。

9、回顾本月活动情况，做好活动总结，整理相关活动资料，对获奖个人、班级进行表彰。

初中心理健康教育方案4

为了更好的推动我校心理健康教育的开展，探索适合初中学生身心特点的心理健康教育模式，促进学生心理素质的提高，根据上级有关心理健康教育的文件精神，特拟定本实施方案。

一、组织机构

组长：秦雷

副组长：张宏涛张哲高天良王晓森

成员：柏志远赵聪妮

二、心理健康教育的目标

学校心理健康教育的宗旨是解决学生心理问题，维护学生心理健康、增强学生心理素质，提高学生的心理素质，其具体目标为：

（一）培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德，促进学生优良品德的形成。

（二）培养学生学会学习，树立敬学、勤学精神，养成自觉自愿学习的态度，促进学生学业的成功。

（三）培养学生学会创造，鼓励学生创新，发挥学生的个性，开发学生的潜能，促进学生个性特征的发展。

（四）培养学生学会生活，增强学生人格协调能力，生活适应能力，社会交往能力和竞争能力，促进学生生存能力的发展。

三、心理健康教育的内容

我校心理健康教育根据中学生生理、心理发展的特点，运用有关心理教育方法和手段，培养成学生良好的心理素质，促进学生身心发展和素质全面提高的教育，其教育内容方要有以下几个方面：

（一）发展性心理健康教育

发展性心理健康教育是指学校心理辅导老师在了解中学生心理发展的一般规律和年龄特征的基础上，针对学生在中学阶段所面临的任务、素质和个别差异，施加一定的教育和辅导，促使学生心理素质妥善解决，心理潜能的充分发挥和个性品质的和谐发展，从而预防各类身心疾病，促进身心健康的发展。主要包含以下几个内容：

1、学习心理健康教育。学习是学生的天职，因此培养学生创新能力和实践能力，激发学生的学习动机和学习兴趣，让学生掌握学习方法和策略，学会微笑面对学习前进道路上的“拦路虎”树立积极乐观的学习心态。

2、情感和意志的心理健康教育。中学时期是人格塑造的重要时期，

根据中学生的心理发展特点进行人格、情感和意志的辅导，让学生学会控制自己的情绪，做情感的主人，学会正确处理理智与冲动，个人和社会，挫折与磨砺的关系，形成良好的心理素质和性格特点。

3、人际关系心理教育。在当今社会中，我们每个人都处在多维的、错综复杂的人际关系网之中，可以说协调、处理人际关系是中学生经常遇到，不可回避的事情，因此，要培养学生能够正确认识、评价和表现自己的能力，掌握人际交往的基本规范和技巧，养成宽宏大度，自我克制；尊重他人、乐于助人的良好品质。

4、个性心理教育，把塑造个性与树立正确的价值观念有机地结合起来，让学生形成正确的世界观和人生观、价值观。

5、青春期教育。青春期是人生中最不平凡的时期，随着学生生理、心理的不断成熟，一些特殊的生理现象和心理问题，特别是学生的成熟问题，经常困扰着他们，因此，加强青春期教育，包括青春期性知识，性心理教育以及性道德，性法律教育，让学生形成自我调节的控制能力，正确处理好男、女同学间的交往，做到自尊与互尊。

（二）补救性心理健康教育

补救性心理健康教育是指在预防无效的情况下，由心理健康教育工作者运用心理学的原理与方法，对存在的心理问题、心理障碍或精神疾病的学生给予直接指导，诊断和矫治，帮助他们克服困扰，恢复心理健康。主要有以下两方面的内容：

1、以心理卫生为中心的教育内容。

这部分教育内容主要包括处理学生的教育，问题行为的早期发现及矫正。不良习惯对学生身心的危害及指导，不良个性对心理健康的影响及其纠正等，这部分内容强调问题的早期发现，及时补救，避免问题的加重，逐步消除学生的不良心理和行为。

2、以心理治疗为中心的教育内容。

主要是对中学生中常见心理疾病的咨询和诊断、治疗和护理等。从而让学生消除某些心理疾病，得以健康地成长。

四、主要途径

1、建立心理咨询室，开展心理咨询和心理辅导。学校设立心理咨

询信箱，配备懂心理学、教育学等学科知识，又具有丰富教育工作经验的团委书记赵聪妮老师担任心理咨询员，建立学生心理档案，跟踪学生心理变化，及时矫正学生的心理偏差。

2、充分利用课堂主阵地，开设心理保健课，加强心理健康指导，做到全员育心。

3、疏通学校、家庭心理健康教育的渠道，发挥家教的作用，邀请学生家长到校听课、座谈，增加家庭教育意识，提高家长心理素质，使学校教育家庭教育密切配合，建立校内外一体化网络，形成辅导学生，人人有责的良好局面。

4、开展丰富多彩的班团队活动，寓教育于这些活动中，引导学生在这些丰富多彩的集体活动中健康成长。

5、利用“青春之声”广播站、墙报、手抄报等多样化工具，宣传普及心理健康知识。

6、开展军训等社会实践活动，拓宽学生的视野，磨砺学生的意识，让学生经风雨见世面，培养学生的社会适应能力。

总之，要注重并加强学校的心理健康教育，减少学生的不适应行为，减少学生违法犯罪的隐患，为学生正常成长营造良好的环境。

初中心理健康教育方案 5

为了更好的推动我校心理健康教育的开展，探索适合初中学生身心特点的心理健康教育模式，促进学生心理素质的提高，根据上级有关心理健康教育的文件精神，特拟定本实施方案。

一、心理健康教育的主要任务

心理健康教育的主要任务，一是面向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。二是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。

二、心理健康教育的组织领导

学校将组成由朱文良校长为组长的心理健康教育领导小组，并逐渐形成以政教处、团委、各班班主任以及思想政治课教师为骨干，全

三、心理健康教育的实施途径

(一) 调查、摸底。学校将以问卷调查的方式，了解我校学生的心理状况，摸清学生中较为突出的心理问题，为今后的教育工作指明方向。

(二) 举办心理健康教育的专题讲座

在调查、摸底的基础上，学校将每学期开展一至两次的心理健康知识讲座，参加的对象包括在校学生和家长，以期通过讲座，提高学生的心理素质，解决学生的心理困扰。

(三) 组建心理健康小组

学校团委将在学生中组建心理健康小组，对参加的学生进行心理健康知识的培训，使他们能够成为信息员、小教员。

(四) 办好学习园地，使之成为心理健康教育的平台。

(五) 加强对班主任的培训，提高班主任心理健康教育的工作能力，使之能在班级的日常管理工作中有针对性地开展心理健康教育。

(六) 全面渗透在学校教育的全过程中，在学科教学、各项教育活动中，注重对学生心理健康的教育，形成全员育人的氛围。

(七) 建立学校与家庭心理健康教育沟通的渠道，优化家庭教育环境，学校将通过家长学校的授课，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。

(八) 充分发挥校园广播站、宣传栏和校园网络的舆论导向作用，开展多种形式的心理健康知识宣传，推动心理健康教育的实施。

6

为进一步加强我镇中小学师生心理健康教育工作，提高师生心理健康水平，促进师生健康发展，预防和减少师生心理危机事的发生，经研究，特就进一步加强全镇师生心理健康教育工作制定本方案。

一、领导小组

成立 xx 镇中心学校师生心理健康教育工作领导小组，由贺 xx 任组长，xx 任副组长，xx 任成员。领导小组下设办公室，朱安阳同志兼任主任，朱琼丽同志任全镇师生心理健康教育统筹人，xx、各片校小学

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/035113220022011332>