

# 心理健康工作计划 15 篇

## 心理健康工作计划 1

时光荏苒，一个学期悄悄而逝，我们迎来了大二这个新的学期，一切都有了新的开始，一切都以新的面貌重新开始。

过一年长一岁，我对我的工作有了更深的了解，更深的认识，作为心理健康委员，我知道我的职责除了认真了解学生的生活情况外，还要及时解决同学生活中出现的问题，较大的问题不能解决要上报班委，并通过班委讨论商讨解决办法以确保每位同学都能安心的生活，为学习创造良好的基础条件，此外，还要积极组织和开展活动，宣传一些积极思想，搞好班集体的团结。

同时，为解决同学们沟通与交流上的障碍，增进大家的相互理解以促进班级气氛的和谐融洽，我个人认为当心理委员最需要将心比心，转换立场为对方思考，同时还需要一颗愿意开导别人愿意分享的耐心与善意。心理委员的工作具有一定的挑战性，但是很有意义很有价值。

这个学期，，各种过级考试都慢慢到来了，同学们的学习任务比较重，大多数同学都在积极准备，希望能一举拿下各种过级考试。所以，这个学期在班级活动方面将没有多大的动作。

这个学期，我的工作将紧接着前面两个学期：

1. 积极负责调查了解本班学生心理健康状况，努力和同学们搞好关系，多和他们沟通，倾听她们的烦恼，并力所能及的帮助他们解决困难。

2. 努力学习心理学的相关知识，用积极乐观的心态去引导其他同学，并应用相应的心理学知识疏导同学的不适和困惑。

3. 对心理有困惑的同学进行耐心的开导帮助其走出困惑。

4. 及时做好信息反馈，发现有心理障碍的同学，并有可能有偏激行为的同学要及时迅速地上报，以便做出及时有效的应对措施。

5. 严守同学的秘密，保护同学的隐私，尽量避免伤害到同学的心灵。

## 心理健康工作计划 2

为了进一步做好学校心理健康教育工作，提高全体学生的学习、生活、人际交往和社会适应性等方面的心理素质，更好地促进学生健康成长，为学生可持续发展打下良好的心理基础，特结合我校实际，制定我校心理健康教育实施计划如下：

### 一、指导思想：

坚持育人为本，根据中小學生生理心理發展特點和規律，運用心理健康教育理論、方法，培養中小學生良好的心理素質，促進學生全面和諧發展。

## 二、實施原則：

1、根據學生身心發展規律，循序漸進，有針對性地開展心理健康教育。

2、面向全體學生，通過開展心理健康教育，使學生對心理健康教育有積極認識。

3、注重個別差異，在教育中要根據學生的實際心理發展水平進行教育，使學生的獨特性、獨創性得到積極發展。

4、以學生為教育主體，尊重學生的主體地位，充分調動學生的積極性、主動性。

5、預防、矯治與發展相結合。

6、強化助人、自助，在教師的指導下，讓學生從創設情景中體驗、領悟。

## 三、實施措施：

1、加強心理健康教育工作的領導，成立學校心理健康教育工作領導小組，具體組織機構如下：

组长：\_\_x

副组长：\_\_x

组员：\_\_x

## 2、明确心理健康教育的主要任务。

心理健康教育的主要任务有两方面：一是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。二是对少数有心理困扰和心理障碍的学生，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。

## 3、了解心理健康教育的主要内容。

1) 帮助学生适应中学生的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法。

2) 把握升学选择的方向。

3) 了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为。

4) 加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、教师和家长进行有效的沟通。

5) 逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

4、加强师资培训，结合上级安排，选送教师参加各级心理健康教育培训，提高教师心理健康教育教师的基本理论、专业知识和操作技能水平。

#### 5、具体实施途径：

结合我校实际，将主要通过以下途径开展心理健康教育：

1) 以课堂为主渠道，将心理健康教育渗透在各学科教学中。

2) 每个班级每半月开展一节心理健康课（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。班主任根据本班的实际和心理健康课本（地方课程）进行心理健康教育。

3) 开展心理咨询和心理辅导。新学期将积极搞好心理咨询室的建设，环境布置除了符合心理辅导的要求外，还要考虑学生的审美特点，让学生一进门便喜欢它。通过筹建标准的心理咨询室，确保开展好心理辅导活动，更好的满足师生的需要。

4) 办好“悄悄话信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式进行咨询。

5) 以“点”带“面”，利用学校广播站、黑板报为宣传阵地，对个别案例进行解析，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。

6) 加强家校联系, 优化家庭教育环境。

6、对在心理健康教育方面取得突出成果的教师, 学校将在评优评先、职称评定方面给予关心、支持。

总之, 重视学生心理健康教育, 利用一切资源开展学生心理健康教育, 促进全体学生的健康发展, 在潜移默化中实现师生共同成长, 促进校园的和谐发展, 将是我校心理健康教育工作的终极目标。

### 心理健康工作计划 3

#### 一、教学工作方面

1. 根据学校的工作要求, 结合学生的实际, 安排好本学期以下教学内容:

#### 第一章融入新环境, 适应新生活

第一课一切从“新”开始; 第二课结识新伙伴; 第三课走近新老师

#### 第二章学并快乐着

第一课记忆攻略; 第二课专心必胜技; 第三课学习永动机

#### 第三章与自我对话

第一课这就是我; 第二课做个最好的自己; 第三课学会整治自己的草地

## 2. 针对学生的实际情况，备好每一次课、上好每一节课。

在教学过程中，学生是主体，让学生学好知识是老师的职责。因此，在每节课充分了解学生的实际情况和心理需求，保证学生在学习时保持的学习兴趣。

在教学中要尊重学生的感受，有意识地以学生为主体，老师为主导，通过各种游戏、测试、问卷等教学形式，吸引学生的注意力，充分调动学生的学习兴趣和学习积极性，保证课堂教学的有序进行和和谐气氛，让学生在融洽的师生关系中、和谐的教学气氛中学习心理健康知识，促进自身心理的健康发展。

## 3. 继续做好心理健康知识的宣传工作。

编辑心理小报，不定期向师生发放，做好心理健康知识的宣传工作，提供一个师生互动交流的平台，实现资源共享，为建设和谐校园贡献一份力量。初步拟定将心理小报分为老师专刊、学生专刊及家长专刊三部分。学生专刊主要介绍一些心理健康知识、学生中存在的常见心理问题及解决方法、学生在学习生活中的心理体会、心理信箱中有共性问题的解答等。老师专刊主要针对老师自身容易出现心理问题及在处理学生问题中常出现的情况提供一些简单的测试、应对办法，从而更好地服务学生、健康自我。家长专刊主要针对家长在子女教育方面存在的问题提供一些建议，促进家庭教育的良性发展。

## 4. 开设心理健康专题讲座。

利用月末或考前时间，有针对性地进行心理健康专题讲座，让更多的学生接受心理健康教育的大课资源，对心理健康小课形成补充和充分发挥师生互动性，解决学生目前面临的心理困惑与问题。

#### 5. 进一步建立健全学生心理档案。

建立完整的学生心理档案，无论对于学校的管理还是对于学生自身的发展来说，意义都十分重大。档案主要包括学生基本情况，平时心理课的测试问卷以及学生心理素质发展综合报告单等内容。

#### 6. 进一步完善心理咨询和辅导工作。

做好日常的心理咨询工作，接待好来访的每一位学生，努力解决其心理问题，促进学生心理的健康成长。

## 二、其他方面

努力做好各种迎检工作，辅助杨彤完成好各项工作，使我校的健康工作有长足进展。在今后的工作中，我会继续努力，把工作完成得更好。

## 心理健康工作计划 4

为了贯彻教育部的《中小学心理健康教育指导纲要》精神，全面推进素质教育，切实加强学校的心理健康教育，本学期，心理咨询室计划拟开展以下工作：

### 一、指导思想



我校的心理健康教育工作，将以《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以提高教师的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校心理健康教育工作，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

## 二、工作思路

1、面向全体学生，立足于学生发展性、预防性的心理健康教育，做到预防、疏导为主，干预、治疗为辅。加强每月最后一周心理健康班会课的指导与研究工作。

2、密切与班主任的联系，更好地与学校德育工作有机结合。

3、发挥班级心理委员的作用，并对他们进行培训。

4、认真细致地做好个别咨询辅导工作，力求在个案上有所突破。

## 三、工作原则和策略

1、面向全体学生。学校心理辅导的功能在于通过对学生的引导、指导，协助和服务，来促进学生的成长和发展，从本质上讲，心理辅导应是日常教育教学活动的有力的配合与合理的补充，因此，应面向包括正常学生在内的全体学生。此原则要求我们要制订计划时要着眼全体学生，要考虑大多数学生共同需要与普遍存在的问题，让尽可能多的学生参与其中。

2、预防与发展相结合。学校心理辅导应将重点放在帮助学生掌握一定的心理学知识和社会技能，学会用有效的，合理的方式满足自己的需要，提高人际交往水平，学习自主地应付由挫折、冲突、压力、紧张、丧失等带来的心理困扰，减轻痛苦和不适的体验，防止心病产生，保持正常的生活秩序与工作效率，做到未雨绸缪。其次是发展功能，即帮助学生树立有价值的生活目标，认清自身的潜力和可利用的社会资源，承担生活的责任，过健康充实有意义的生活。

3、尊重理解学生。自尊、自重、自信是健全人格的重要特征，是心理辅导所要追求的重要目标之一，心理教师尊重学生，学生才会尊重自己，才会珍惜自己的成绩和进步，体验到做人的尊严感和成就感，也才会信任教师，愿意倾吐心声。

4、学生主体原则。尊重心理辅导中学生的主体地位，使其成为活动主体，在心理辅导活动中自我理解、自我指导。

5、个别化对待原则。重视学生个别差异。具体问题具体分析，针对个性特点，采取灵活多变的辅导策略。

6、整体性原则。心理辅导追求学生人格的整体性发展，在当前的教育中，学生的情感成分在不干扰学生知识的获得时，往往不受重视，这一原则正好达到补偏救弊的目的。

#### 四、具体安排

1、思考、筹划、考察后制定出计划。

2、完成心理咨询室的建设工作，并正式向全校师生开放，开通“心灵直通车”校园广播。

3、确定团队名单，和班主任一起集体确定活动主题。

4、办一期展板，提高师生认识。

5、向家长分发心理知识小册。

设计 2-3 次心理辅导课，并以班主任（老师为授课教师到各班上好课，然后及时总结，不走过场，不流于形式，坚持落到实处。

6、联系资深心理咨询师到学校讲座，开阔眼界，提高师生认识，并解决一些师生感到困惑的问题。

7、撰写好学期总结。在总结和反思中走向成熟。

以上是心理咨询室制定的本学期开展心理健康教育工作的计划，由于自身理论有待完善，经验也不够充足，难免有疏漏和不合理之处，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。

## 心理健康工作计划 5

健康是人人应当享有的基本权利，是社会进步的重要标志和潜在的动力。为了不断加强我街道的疾病预防控制工作，逐步提高全体健康教

育工作者的综合素质和社区全民的健康意识，进一步搞好我街道健康教育工作，特制定健康教育工作制度：

### 一、工作目标

在\_\_街道所辖社区广泛开展健康教育和健康促进行动，大力传播健康知识，倡导文明、健康的生活方式，有针对性地开展防病健康教育活动，普及健康知识，增强人们的健康意识和自我保健能力，促进全民健康素质的提高。

### 二、教育内容

1、常见传染病的预防与控制；性病、艾滋病、地方病、职业病危害及防治措施。

2、针对易病群体（老年人、妇女、儿童）的日常生活健康知识以及注意事项。

### 三、组织实施

1、在各社区成立健康教育领导小组，设有网络人员名单，配备专（兼）职人员，定期召开工作例会。切实发挥三级网络的作用，确保健康教育工作落到实处。

2、制定各项工作计划、制度，做到有工作记录、有检查、有评比、年终有总结。

3、组织健康教育培训、结合各个卫生宣传日开展健康教育活动（培训每年不少于 12 次）。用多种形式完成健康教育工作。

4、定期更换健康知识宣传栏，针对老年人、妇女、儿童等重点人群开展健康咨询工作（要求定期更换宣传内容，宣传内容要求有本底资料，或图片）。

5、要坚持贴近实际、贴近群众、贴近生活，善于用群众语言和群众容易接受的形式组织开展健康教育活动，增强健康教育工作的针对性、指导性和实效性。努力提高社区全民健康知识和行为的知晓率。

6、积极开展“控制吸烟”活动。（活动要求有方案、活动记录及总结并且配备负责控烟工作专（兼）职负责人）。

7、年终由街道健康教育办公室对本年度各社区健康教育工作进行综合考核评估、检查健康教育档案。

## 心理健康工作计划 6

### 一、指导思想

以《中小学生心理健康教育指导纲要》为指导，通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念教学方法，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。坚持以人为本，根据初中生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中学生良好的心理素质，促进学生人格的健全发展。

## 二、工作目标

培养学生自信、自立、自强的奋发精神和高尚的人格以及良好的心理素质，最终促进学生人格的健全发展；使心理健康教育成为我校开展德育工作的一大特色。

1. 积极乐观的学习心理：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，学会微笑面对困难，树立积极乐观的学习心态。

2. 稳健的情感和意志心理：让学生学会控制自己的情绪，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. 和谐的人际关系心理：培养学生能够正确认识、评价自己的能力，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. 正确的个性心理：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. 健康的青春期心理：让学生形成自我调节的控制能力，处理好男、女同学间的交往，做到自尊与互尊。

## 三、重点难点工作

1. 七年级学生青春期心理健康教育专题讲座。

2. 开展针对部分特殊学生的心理讲座。

#### 四、学情分析

本学期担任七年一班班主任工作，同时兼任他们的心理健康教育工作，这届学生在初中学习生活一学期了，大部分学生需要逐渐养成良好的学习习惯，少数学生自控力较差，学习效率低，本学期继续培养学生良好的学习习惯，争取引导个别学生有明显进步，大胆放手让学生自己干力所能及的事，并做好组织引导工作，最大限度的营造一个团结，积极，先进的班集体。

#### 五、教学措施

1. 加强班风建设，形成一个健康积极的班集体。

2. 加强学风建设，营造良好的学习氛围。

3. 继续加强法制教育，综合整治管理。

4. 与家长保持正常、经常化的沟通，力争家长的配合，共同管理好学生。

#### 六、教学进度安排

根据实际情况每周两周上一节健康课。新的学年，新的开始，我会积极学习，不断探索，着重班级的德育，积极协调各科教学，全面提高学生素质。

## 心理健康工作计划 7

### 一、开展宣传教育，普及心理健康知识。

本学期，心理健康教育工作室将通过宣传栏、“阳光信箱”、“阳光小屋”以及与校园广播站的《心灵之声》栏目等宣传方式，扩大心理健康教育工作的影响。吸引更多学生走进心理健康教育工作室，及时与辅导老师沟通交流，提高自己的心理健康水平。

### 二、积极有效地开展个别心理咨询工作。

本学期，心理健康教育工作室将设立“心理咨询日”、“阳光信箱”，并制订咨询员值班制度，加强“阳光信箱”管理，落实来信回复制度。每周星期三下午四点到五点开一次“阳光信箱”，并指定咨询室负责教师进行信件回复，做到来信及时回复。充分发挥心理咨询的作用，对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍，咨询教师在交流中应给予热情真诚的启发引导，让学生将心理不愉快的感受尽情地诉说。充分发挥红领巾播音室“心灵之声”栏目的作用，对学生存在的共性和个性的心理问题进行解答。

本着家校教育协同合作的理念，本学期，心理健康教育工作室将协同少先队大队做好与社区、家长同心共岗的“三位一体”教育网络，积极动员与争取家长的配合与支持，畅通与建立有利于学生发展的理性社会系统。热心真诚地为家长们在家庭教育中出现的困惑提供帮助，并且



与教师配合，对相关学生进行疏导，同时帮助改变家长一些不合理的家教观念，使学校教育工作得到全面的稳固。全方位启发学生自己认识自己，自己接纳自己，自己帮助自己，自强自立，健康快乐的成长。

心理咨询的方式有：电话咨询、书信咨询、网络咨询、面对面交流等。

心理健康教育工作室每周星期四下午四点到四点四十集中对学生开放。

学校教学楼二楼英语组办公室，小学生心理健康教育工作室。

### 三、开设心理讲座，加强对师生的心理指导

本学期，心理健康教育工作室将从不同年级的学生特点出发，每学期举办一次心理健康教育讲座及心理咨询专场活动，有步骤、有计划地开展一系列有针对性的心理讲座，为同学们切实解决一些问题。如“什么是健康的心理”“成长中的心理卫生”知识讲座、“考试情绪的调适”辅导和“小学生消费心理辅导”等进行心理疏导。

鉴于当前学生中产生一些心理障碍有不少是师源性的，而近年来经调查，教师的心理健康状况也不容乐观，为丰富教师的心理知识，提高心理学涵养和科研意识，因此，本学期，心理健康教育工作室在加强对学生的心理疏导的同时，也将关注教师这个群体，适时请进心理专家来传授经验，针对难点热点的心理现象、问题开展讲座。帮助教师加强对

自我心理行为的控制和调节，保持健康积极的心理状态，以促进发展良好的师生关系，不断完善、提升自我，达到良性循环。

#### 四、加强学生的心理健康教育工作室建设

本学期工作重点是搞好心理健康教育工作室建设，制定各种管理制度，布置好心理健康教育工作室，添加有关设施设备，收集整理相关材料 and 书籍，完善心理健康教育工作室的档案资料：①学生心理调查记录表；②个案记载与分析；③《心灵之声》广播稿、讲座稿、学生来信；④心理健康教育科研文件、论文、课题。保证心理咨询工作的延续性。在此基础上，在下学期对学生进行心理健康状况的抽样摸底测试，并认真进行分析总结，及时向学校进行反馈，并逐步为每个受访学生建好心理档案，从而为以后教育工作提供方向和依据。

#### 五、加强“阳光小屋”栏目建设，充分发挥网络交流平台作用

在心理健康教育过程中合理有效地利用互联网，不仅可以改变传统的教育模式，而且将会促进教育观念、教育思想的转变。互联网的应用，不仅可以大大拓展教师和学生的视野及交流空间而且有利于培养学生多维度的心理，提高学生获取信息、分析信息、处理信息的能力和适应现代社会的能力。本学期，学校将开辟“阳光地带”栏目的建设，这将充分发挥我校心理健康教育的优势和辐射作用。

##### 1、建设师生互动交流平台。

##### 2、加强交流与学习。

网上咨询是具有保密便捷的特点，当前一种比较让人接受的方式，充分利用网络资源，创建并维护好网络的心理咨询室也是本学期我们努力的一个方向，利用这一类的咨询方式，可以尽可能快地为孩子们提供帮助，使学生意识到这些咨询不仅仅是摆设，让学生感受到心理咨询老师的真诚，也可以让学生在网络上畅所欲言相互鼓励支持，从而敞开心扉，积极咨询，最后达到互助自助的效果。

以上是本学期心理健康工作室制定的本学期开展心理健康教育工作的计划，由于我校心理健康工作正处于起步阶段，难免有疏漏和不合理之处，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。

## 心理健康工作计划 8

### 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，重点任务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。

2、设“心理咨询信箱”，由心健教师专人管理，定期开箱，本着尊重、信任、保密的原则，及时回信，并可由经验丰富的班主任帮助回信。

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。

5、利用学校的电视机和影碟机，不定期向全体学生开展专题讲座，播放心理健康教育的影视资料。

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

1、家长学校：家庭环境是影响学生人格最大的地方，从某种意义上说，甚至超过了学校环境。通过家长学校活动，使家长认识到健康的心理、良好的行为习惯会影响到孩子一生，保持友好的亲子关系，耐心倾听孩子的诉说，主动询问、关心孩子的情绪、爱好、交友情况等等，努力营造尊重、民主、亲密、信任、和谐的家庭氛围，促进孩子健康成长。

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。

4、学校各级领导密切关心教师的工作和学习，组织各种活动丰富教师生活，帮助教师解决各种实际困难，做广大教师的贴心人，为教师营造一个舒心悦快的工作环境。

### 三、教育主题

#### (一)初中一年级

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，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)初中二年级

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)初中三年级

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。



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/885201010340012000>