

最新班主任初中生心理健康教育计划的建议 班主任心理健康教育工作计划(大全5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

班主任初中生心理健康教育计划的建议篇一

在我校的德育部门的大力支持下，在区德育部的'领导下，本学期的工作如下：

1、认真上好每一堂课，起到心理健康课的作用

2、做好心理健康档案的建立

3、积极参加省市区的赛课、说课比赛活动

1、严格按照辅导原则要求自己，做好学生的心理辅导工作，并整理好咨询记录。

2、积极参加省市对心理教师的培训，提升自己的业务能力。

1、配合班主任做好学生的心理工作

2、组织学生建立心理社团，编排心理剧。

1、学会适应新环境

2、心理健康档案的建立

- 3、换个角度看问题（情绪理论）
- 4、记忆揭秘
- 5、悦纳自己
- 6、沟通
- 7、生存选择
- 8、如何克服考试焦虑

班主任初中生心理健康教育计划的建议篇二

当前我国正处在经济高速发展的社会转型期，竞争加剧，生活节奏加快，整个社会人群的心理健康问题不容忽视。教育部副部长陈小娅在教育部中小学心理健康教育专家指导委员会全体会议上强调，要加强学校、家庭、社会间的配合以形成有效合力，要有针对性地区分不同学生群体进行预防和疏导。要引导中小学教师特别是班主任关注学生日常的心理健康状况，倾听他们的心声，帮助他们及时化解烦恼，防止极端情况的发生。

为进一步提高教师的心理健康水平和教育能力，以适应新的基础教育课程改革的需要，培养学生良好的心理素质；根据区教育局主管部门的有关规定，从20xx年9月起，我校将对全校教师进行心理健康教育培训活动。

一、培训目的：通过心理健康教育专题培训，不断提高教师的心理健康水平，并在教育教学工作中自觉运用心理健康知识及心理辅导方法和技巧来帮助自己和学生解决学习生活中遇到的一些心理问题，从而使他们健康成长。

二、培训对象：全体在职教师

三、培训安排：

（一）组织与管理：

学校成立心理健康教育培训领导小组，负责组织和督促全校的培训工作。

组长：校长

副组长：副校长

成员：行政领导其他成员

（二）培训形式：

主要采取听讲座，研究讨论、自学和实践的方式，以及开展心理健康教育辅导活动，撰写心理健康教育辅导个案。

（三）培训时间：

具体安排在两个周三下午的政治学习或业务学习时间进行。

（四）培训内容：

- 1、心理健康讲座：《教师心理健康现状分析》主讲人：何鲲
- 2、心理健康讲座：《教师个性问题的自我调适》主讲人：何鲲
- 3、自主学习《元认知学习策略》
- 4、整理培训资料，写好培训小结。

班主任初中生心理健康教育计划的建议篇三

初中阶段是学生处于生理和心理发展的飞速期，并且心理发展相对滞后于生理发展。在这个特殊的时期，学生在学习、生活、人际关系以及思维等方面，会遇到各种各样的挑战，有些是困惑甚至问题，对于初一年级的学生而言，着重点在于帮助学生适应中学的学习和生活，培养正确的学习观念，养成良好的学习方法；学会了解自己，积极有效的和同学、老师、家长进行沟通，不断地克服成长过程中遇到的各种问题。

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。

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。

初一学生刚从小学进入初中，还未能从小学的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，适应成了的挑战。

怎么才能迅速的适应到初中的学习生活，课程增多，作业量增大；陌生的环境中认识结交新朋友，让自己可以和同学们共同前行，不在孤独；还未能摆脱小学的宽松的学习习惯，现在如何养成，学习的重担时时在他们心头；课业压力增大的同时，如何兼顾他们的娱乐休闲等等共同形成了适应问题。

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，虽然经过一个学期的适应，但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。

4、和家长或老师间的沟通不良而苦恼

家长们怎么这么唠叨，不断的碎碎念，动不动的私自翻我的东西，我的空间，我的秘密，什么时候能还给我；老师为什么都看不到我的存在啊？偏心还是对我有意见，还是我不行。

5、不能恰当的控制休闲时间，自制力较弱，过分沉溺于网络、游戏。

在初一阶段开设心理健康教育活动课，学生对这一块的内容还是比较好奇，同时也存在着一些不正确的观念，因此需要

在课堂上简单地渗透正确的心理观念，通过在活动中结合心理健康基本知识，对学生产生影响，树立正确的心理健康知识。

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。

- 1、在初一段每个班开始心理健康教育活动课，间周一次。
- 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。

班主任初中生心理健康教育计划的建议篇四

为了更好地促进学生健康成长，推进素质教育，贯彻教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》，本学期我校心理健康教育工作计划如下：

一、指导思想：

提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的中小学德育大纲中已明确将心理

健康教育作为中小学德育的重要组成部分。因此要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。

二、主要工作目标

（一）坚持以人为本，根据学生的心理特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

（二）立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。

（三）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。

（四）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。

（五）重视心理咨询室的常规建设。

三、具体做法：

（一）学校心理健康教育队伍建设

学校心理健康教育不是心理健康教师一个人的事，是所有学校教育工作者的事，所以学校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，为全体学生的心理健康保驾护航。

（二）学校心理健康教育的方式

1. 心理课辅导

本学期由班主任教师作为心理辅导老师在班内试行心育课，每个星期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。

2. 在日常教育、教学中渗透心理健康教育

把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动中，寻找心理健康的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

3. 心理咨询室。开设“知心小屋”，接受以学生个体或小组为对象的咨询。心理咨询室由专任教师负责，固定的开放时间，固定的场所。心理咨询室建设的环境布置除了符合心理辅导的要求，还要考虑儿童的审美特点。

4. 以“点”带“面”，利用学校宣传阵地

“红领巾广播站”是我校学生熟悉的宣传阵地，本学期将充分利用现有的阵地宣传心理知识，进行讲座，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。

5. 指导家庭进行心理健康教育

小学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，小学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，小学生心理健康最后要归结于此。因此，学校、家长应该合力重视小学生的心理健康教育，我们利用家长学校、家长开放日等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

6. 指导学生进行自我心理健康教育

指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：比如与人谈心。要使小学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；或者学习写日记，学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，学生要学会坦然地面对。

四、具体工作安排：

1. 制订本学期心理辅导工作计划。
2. 做好健康教育的宣传和氛围建设工作。
3. 更新各年级特殊学生心理健康档案。
4. 心理咨询室开放，并进行个别心理咨询。
5. 做好学期总结及资料积累和个案分析、心理档案建立工作。

班主任初中生心理健康教育计划的建议篇五

二、活动目的：

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，进取营造有利于大学生身心健康和谐发展的学校氛围，引导学生正确应对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

三、活动主办：学生工作处心理咨询中心

四、活动承办：院系心理健康部，心理成长协会

五、活动时间：20__年5月3日(5月3日—31日)

六、活动范围：全体学生

七、活动资料及具体安排：

(一)宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅(一式两份)，宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部

横幅资料：团结互助，给力心灵，共同成长——湖铁职院第八届大学生心理健康节宣(暂定)

横幅位置：南院悬挂于j1教学楼前，东院悬挂于篮球场

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、资料、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部

活动要求：六系各出一期板报

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前

3、报纸宣传：出一期报纸(《《心之桥》》特刊)，宣传本届心理健康节主题、资料、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》修改部

活动时间：5月份修改、印刷完成。

4、海报宣传：各系各出3张海报，宣传本届心理健康节

承办单位：各系心理健康部

活动要求：(1) 正确悬挂于南院和东院篮球场上；

(2) 纸张大小标准(与院宣传部统一标准)

5、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排，心理健康知识。

承办单位：院心理健康部、院团委广播站

资料供给：院心理咨询中心

注意事项：六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

(二) 活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文征画比赛

具体细则如下：

(1) 活动对象：全院学生

(3) 活动方式：以投稿形式讲叙大学生生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心境故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报中。

(4) 活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选(篇数不限)

第二轮：院里征选

(5) 备注：5月4号到7号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，发放心理健康节活动安排表；征文必须贴近生活、资料丰富，进取向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6) 奖项设置：

2、“爱的抱抱”温暖学校行动

(1)活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心境，说出对朋友、家人、学校的感激。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位：院心理健康部

(4)协助单位：院心理成长协会

(5)活动资料：两名成员分别穿着卡通人物服装，给走过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也能够写下自我对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自我大学三年的心愿和梦想。同学们能够与其拥抱和合影。

(6)活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自我的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(8)活动地点：南院篮球场

3、学校心理剧比赛

(1)活动目的：

经过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自我与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2)话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6) 参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7) 活动流程：4月2日之前各参赛单位交学校心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日午时15:00(暂定)。

(9) 评分标准：

(1) 评分方式：总分10分，取平均分。

(2) 根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名；二等奖1名；三等奖2名；优秀表演奖1名；最佳团体奖2名；最佳获奖队将获得奖金和(团体)奖金。

(11) 比赛地点：南院篮球场

(12) 场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1) 活动目的：经过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自我的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室

体验沙盘游戏。

(2)活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧；沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理资料以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4)承办单位：院心理健康部

(5)协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6)参与人员：本院学生

(7)活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行必须的描述(即：沙盘的名字、故事)后统一冲洗进行展出。

(8)图片展览时间：5月25日(三)9：30-5月26日(四)18：00

(9)展览地点：南院篮球场

5、心灵影片赏析

(1)活动目的：经过影片引导同学关注自我与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：机电系心理健康部、电气系心理健康部

经贸系心理健康部、轨道系心理健康部

(5) 活动要求：露天电影，心理咨询中心负责供给影片和宣传资料、播放设备

(6) 放映时间：第一场-5月6日(五) 第二场-5月13日(五)

(7) 观看形式：各系组织观看

(8) 负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场--机电系心理健康部负责

东院篮球场--电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场--人文系心理健康部负责

东院篮球场--轨道系心理健康部负责

(东、南院各设置一个场地)

6、“5.25(我爱我)心理健康日”户外宣传活动

(1) 活动目的：呼吁大学生关注自我的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询员

(4) 协助单位：院学生会

赞助单位：172学校活动网、大学生精英论坛

(5) 活动流程：

(1) 领导就“5.25大学生心理健康日”致词；

(2) 两个团体竞赛活动，由各系选派队伍参加总决赛；

(3) 现场朋辈心理辅导活动，横幅签名活动。

(6) 活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名；各系于5月24日19:00以前出横幅、海报宣传(每个系5张)置于南院篮球场；准备525宣传资料。

(7) 活动形式：团队形式

(8) 比赛地点：南院篮球场

(10) 活动资料：

团体竞赛活动一：无敌风火轮

(1) 项目类型：团队协作竞技型

(2) 道具要求：报纸、胶带

(3) 活动场地：南院篮球场

(4) 游戏时间：10分钟

(5) 游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个能够容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环；到达指定的目的地，时间最短的

为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6)活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调本事；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

(7)参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8)奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不一样名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9)活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自我的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序经过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

(1)游戏类型：益智型、团体合作型

(2)游戏目的：增强组员的团体合作本事

(3)游戏人数：各系2个小组，每组10人

(4)游戏道具：小纸条、笔(工作者提前准备)

(5)游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词(单词由3-4个字母组成)，然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

(6) 游戏时间：10分钟

(7) 参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不一样名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。

(9) 活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自我的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10) 活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1) 活动目的：经过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的应对学习、工作、感情和生活。

(2) 主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部、院心理成长协会

(4) 协助单位：6系心理健康部

(5) 讲座资料：沙盘游戏的使用与操作(待定)

主讲：待定

地点□j2多媒体

总负责：肖某某

宣传：聂某某

参加单位：各系心委、朋辈成员

流程：

1、主持人介绍

2、听讲座

3、嘉宾小结

举办时间：（暂定）

第八届心理健康节系列活动时间安排表：略