

2023年青春期教育工作计划表(优秀5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。我们在制定计划时需要考虑各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

青春期教育工作计划表篇一

一、正视心理问题，塑造学生健全人格

健全人格是学生走向社会必需的一种素质，而健全人格的塑造必须遵循学生生理及心理发展的规律。高中学生正处于“自我意识”和“独立意识”的觉醒和发展时期，他们在长大过程中，还有许多不成熟的地方，必须依靠教师的指点和帮助。我们应变“外塑”为“内化”，掌握学生的兴趣和爱好，丰富学生的生活，使学生对学习、前途充满信心。从现代意识、自我认知、基本的道德规范和行为准则等方面入手，教会学生学会自我评价、自我调节、自我控制，从而形成自身较为稳定的人格特点，以期达到人格塑造不断完善的目的。

二、对青春期的学生进行心理指导，教给学生心理调适的方法。

进入青春期的高中学生，随着生理发育成熟，不可避免地会产生对异性的好奇和对爱情的探求。他们生活经验不足，感情易冲动，自制力缺乏，极易陷入早恋的泥潭。为引导学生正确认识早恋的危害性，顺利渡过青春期，需要对学生进行心理指导。闲谈是对学生进行心理情绪的有效方法之一。教师若能巧妙地把握时机，以有关青春期、性心理方面的知识为引导，层层分析，就会深入学生心灵，使学生从中得到启迪。此外，还有“追星现象”比如“超级女生”、“追求高

消费”比如穿戴名牌衣服等敏感而又十分重要的问题，教师如果能运用相关的心理学知识进行教育引导，其说服力远远胜过空洞的说教。

我校将青春期教育列入了学生思想品德教育范围，定期对学生进行青春期教育，其中包括现代的青年观，青春期生理、心理知识，观看青春期知识录像带，设计、发放、分析调查问卷等。我们以树立什么样的人生态度为主题，利用多种形似组织学生座谈讨论，指导他们划清纯洁的友谊、真挚的爱情和早恋的界限，认清科学的人生观，树立远大理想和崇高的志向，教育学生珍惜青春期大好时光，专心学习，让学生认识自我，做到自爱、自尊、自重、自强，具有一定的自我控制能力。

三、架设心灵倾诉的立交桥，开展心理咨询

人的心理活动有其隐蔽性的一面，学生希望通过咨询，尤其是个别咨询的方式来解决心中藏而不露的一些心理问题。为消除学生对心理疾病的神秘感、恐惧感以及羞耻感等种种偏见和误解，在咨询工作中我们始终遵守保密原则，一切从预防着手。教师利用个别谈话、个别教育的时机，针对学生的实际情况，运用心理咨询技术，对部分有心理问题、心理障碍的学生进行心理咨询诱导，从而加强学生的个别教育。如对性格内向不善交往的学生可结合有关社会心理学知识、进行社会交往和社会适应的教育；对那些所谓“屡教不改”的学生则指导其进行意志品质的锻炼；对学习成绩差的学生，既要进行学习目的性的教育，又要教给他们科学的观察、记忆、思维的方法，使他们改进学习方法，求得较大进步；对由于心理健康问题所造成的学生在情绪、性格和人际关系上的缺陷等，都应想办法帮助他们排除，以免造成不必要的危害和后果。在进行个别教育、心理咨询时，要语气温和、态度诚恳，要选择适当的场所进行交谈。这样，会更有利地帮助学生更好地适应社会和认识自己，完善自己，促使学生自我精神保健的自觉和自我精神支持系统的完善。

四、建立新生入学健康档案及心理档案

在新生入校后，学校每年对学生进行体检，对每一位学生建立健康卡片，以便了解和掌握学生身体发育状况。体育课定期对学生进行健康测试，学校制定出了课间操达标评分标准，设计了课间操质量一览表，从快、静、齐三方面对各班课间操的质量进行考核，由此，提高了课间操的质量，也使正处于青春期生长发育的学生得到了锻炼，更利于身体健康。

教师可以运用观察、实验、量表测量等方法了解和掌握每一个学生的心理发展特点和水平，建立起每个学生的心理档案。如：可以通过心理学量表测量出学生的智力发展水平、性格特征、气质类型等心理特性；也可通过观察、实验等方法了解学生的心理过程、情感意志、自我意识、社会交往能力等方面的心理发展状况；还可以通过学生的言论举止、笔记文章、行为表现等了解学生的典型心理。然后教师可采用卡片的形式建立心理档案，以便日后的管理和教育、教学活动。

通过上述工作的开展，使我们更加了解学生的心理、生理状态。能够既照顾学生共同的年龄特征，又兼顾每个学生的个性特点，对其心理变化、发展过程作系统的动态的观察，真正做到因材施教、有的放矢，对症下药。

青春期教育工作计划表篇二

教学目的：

一、帮助学生了解青春期心理发展的特点，明确异性交往的需要，青春期心理发展的自然规律。

二、引导学生树立正确的异性交往的原则和方法，并用以指导自己的异性交往行为。

教学方法：通过讲解、分组讨论和现场表演等形式。

教学时数：一课时

教学时间：星期三第八节班会课

教学地点□xx班教室

教学过程：

一、班主任老师讲故事

1、通过歌德《少年维特之烦恼》的故事，引入话题“青春期需要异性交往” 小结：青春期是童年走向成年的过渡（10、12岁---16、17岁）是青少年社会的重要时期，要经历躯体和身体的心理上的急剧变化。

2、影响生长的物质主要是人的脑垂体前叶的五种激素（即五种荷尔蒙），其中的两种---促黄体酮生长激素□lh□和促滤泡成熟激素□fsh□产生性腺，他们可使男女产生雄性激素和雌性激素。而激素产生的效应显而易见-----异性相吸。

3、歌德有诗“青年男子谁个不钟情，妙龄女子哪个不怀春“这是人性中的至洁至纯。”心理学上的异性效应：某中学组织同学外出野餐。第一天，老师让女男同学分席而食，结果是男生个个狼吞虎咽，女生则嬉笑吵闹，同样杯盘狼藉。第二天，老师让同学男女合席而食，则出现了另一番风情：男生个个彬彬有礼，你谦我让，大有君子风度；女生则个个细嚼慢咽，温文尔雅，大有淑女风韵。

小结：男、女同学表现出想与异性交往的行为是一种自然而然正常的现象，适当的异性交往是必要的，大可不必遮遮掩掩，犹抱琵琶半遮面。

二、心理剧表演“收到一封烫手的信”

情景一：一男同学收到信，在同伴中炫耀。

情景二：一女同学收到信（写信的男生她看不起），在教室中当场把信撕了。

情景三：一女同学收到信以后，对写信人不做任何答复。

讨论：如果你收到这样一封信，你将会怎么办？

小结：异性交往的原则：

原则一、注意交往的方式

青少年男女以集体交往为宜，在异性的集体交往中，一些性格内向、不善交际的同学，免除了独自面对异性的羞涩和困窘；一些喜欢交际的同学，则满足了与人交往的需要。每个人都融入了浓浓的集体氛围中，在集体中的异性交往，每人所面对的是一群异性同学，他们各有所长，或幽默健谈，或聪明善良，或乐观大度，或稳重干练，……使我们在吸收众人的优点的同时，开阔了眼界和心胸，避免了只盯住某一位异性而发展“一对一”的恋爱关系。

原则二、把握交往的尺度

在公开场合的交往，女同学应端庄、坦荡，不使对方产生误解、非分之想；男同学应庄重、沉稳，尊重对方。

如果我也收到一封烫手的信，我们应遵循的原则是，态度要明确（不能含糊其辞，或不可置否，引起对方的误解、猜测）方式要委婉（不能伤害他人的自尊心）。

三、“我的异性交往的困惑”

事先请同学写出自己平时生活中的异性交往困惑，不署名。

归纳为以下四点：

1、有的同学异性面前表现得很内向，感觉无话可说，没有共同话题，而在同性朋友面前感到很放得开。有的同学想参与异性同学的话题讨论，却没有勇气。

讨论并小结：

青春期性意识发展有不同阶段，每阶段的心理表现是不同的（疏远异性期、向往年长异性期、渴望接近异性期等）。有的同学就处于疏远异性期，建议增强性别魅力，男性要表现出男子汉的气质：胸怀博大，情感深沉，性格开朗，情绪乐观，风度潇洒，坚毅刚强，有进取心，责任心和幽默感；女性要表现出女性特有的魅力：活泼开朗，举止大方，温文尔雅，仪表端庄，亲切善良，富于同情心。这种性别的特殊魅力，会赢得异性好感，会使交往自然而协调。

2、什么时候开始谈恋爱最合适？

3、有时路上碰巧与认识的异性相遇，却不知该如何打招呼，只得干脆视而不见。

讨论并小结：排除异性交往的不自然感。异性交往要像同性交往一样，敞开心扉，坦诚相待，该说的话就说，该做的事就做，只要心里塌实、坦然，纯洁的友谊最终会经得起时间和事实的考验。

4、有时与异性朋友很谈得来，彼此相处也很愉快，但往往遭到别人的起哄、嘲笑，甚至“乱点鸳鸯谱”

讨论并小结：起哄同学大多并无恶意，但他们的行为恰恰透露出内心对异性交往的向往的好奇，只是这种向往和好奇通过不太恰当的方式表现而已。不必太在意，只要遵循异性交往的原则，纯洁的友谊会得到大家的认可。

四、男女同学通过正常的交往活动可以增加相互间的了解

认识到男女之间的生理、心理差异。这不仅可以消除神秘感。而且可以使男女同学对异性的的好奇心和向往转变为在日常生活和学习中的相互关心、帮助和体贴，从而提高他们对性道德价值的认识，建立起健康向上的异性友谊。

五、课后小结

青春期的异性交往历来是个敏感的话题，教师、家长、学生都不约而同、小心翼翼地回避这个话题，一旦发现男、女同学之间交往增多，老师和家长虽不至于视之为洪水猛兽，但神经紧张是免不了的。做了几年的班主任，面对16、17岁，正处于青春期的学生，我也是常常处于茫然和困窘之中。一味地说教、阻止显然是苍白的，从生理上讲，16、17岁正是激素分泌的最旺期，对异性的渴求和想往正如正负电子相吸一样，是谁也阻止不了的。与其遮遮掩掩，犹抱琵琶半遮面，不如大大方方地面对。从班会的筹备到正式举行，学生们的表现应该是出乎我的意料的。他们没有我想象中的那么拘谨，相反都能落落大方，坦然面对这个话题。无论是心理剧表演，还是自由讨论发言，他们都很真实，坦诚。在进入“我的异性交往困惑”这个环节时，甚至有学生大胆提出“什么时候开始谈恋爱最合适？”这还真是个说不清道不明的问题，对此我未作正面回答，而是用生动形象的比喻启发学生，让他们领悟其中的道理。

一节课的容量毕竟有限，学生们的交流发言无法展开，这是个遗憾，但这次直面类似“早恋”这样的话题却是一个突破，一个新的起点。原来我们以前都太过于紧张了，只要把握好异性交往的方式、尺度，消除人为造成的神秘感，那么异性友谊不但有助于个性的全面发展，还有助于培养青少年健康的性心理。正如我在班会结束时说的那样：“青春多美好，我希望每位同学都能以健康、积极、乐观的心态去迎接明天的太阳，那将是老师最大的欣慰！”

六、课后作业

要求每位同学根据今天所学内容写一篇心得体会。（600字内）

青春期教育工作计划表篇三

学了心理健康教育专题，我懂得了心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

青春期教育工作计划表篇四

发挥家庭教育灵活机动的优势，充分利用生活现成的情境，自然地恰当地进行教育。孩子身处其境，感受其事其人，父母在旁边给予观念的点拨、态度的选择、行为的指导。此法关键在于时机的把握。请看一位小学生的作文：上车后，我找到了一个座位。我爸爸有胃病，我让爸爸坐。谁知车没开出一站远，他倒站起来让给旁边一个女的坐，我很纳闷，让座位也得给老弱病残，凭什么让给这个女的？我不满地瞥了爸爸一眼，他假装没看见。下车后，爸爸看我还撅着嘴就笑着说：“傻小子，你没看出来，人家是孕妇。”我爸又说了一段我的妈妈怀我时是多么不容易。“你妈经过十月怀胎，才把你带到人间的，很辛苦的。”

买一本或者借一本适合青少年阅读的青春教育科普读物，让孩子自己阅读，开开窍，从中受受启发。别惧怕性知识性科学进入你家，封锁这方面知识是不明智的，其实也封锁不住的，孩子好奇，从非正常渠道获得的非科学的性知识，会更令家长不放心。选一本好书，就是请来一位好老师。孩子自己读自己琢磨，比父母在一旁喋喋不休要科学多了。家长要注意两点：一是选书要适当，选《性知识手册》就超量了，选《更年期保健》就超前了；二是不一定当面交给孩子，随意放在孩子能看到的桌子上，不必叮咛，孩子肯定会翻阅的。

所谓观念渗透，是为了避免父母的生硬灌输、直接说教而采取的一种议论生活中其他教育素材，从而取得性道德、性教育观念的暗示方法，这对小学生和初中生有明显的教育效果。例如，全家人坐在一起看电视，一位姑娘轻率相信他人而上当受骗，夫妻叹息一番，议论一番，还可以假设姑娘婉拒对方的情节，让孩子续编后面发生的故事。

青春期孩子精力充沛，活动能量很大。家长不要以为整天学习就可以拴住他们的心。父母的任务是把家庭生活安排得丰富一些，每逢周末，安排一些全家参与的趣味活动，让孩子

盼望着周末双休日的到来。例如，春游、远足、一人一菜烹饪赛、春节家庭小制作等，家长要鼓励孩子学习摄影、绘画、弹琴、集邮、登山、游泳等，这样就可以使孩子的注意力、兴奋点转移到健康有益的活动中，为他们充沛的精力找到用武之地。

允许、支持孩子记日记，要求写真人真事，提倡写真情实感，留下少年时成长的足迹。

这既是持之以恒的意志锻炼，又是文字表达能力的训练，还是引导孩子正确认识环境、认识自己的自省自律的好方法。孩子如果把日记锁起来，也很正常，应该允许孩子有自己的小秘密。其实，允许孩子在日记中编写自己的幻想情节，创造一些子虚乌有的事情，在日记中浪漫一番，这是合情合理的心理宣泄，有利于性格内向孩子的心理调适。

警钟长鸣”等栏目中报道的一些刑事案例中，受骗的少女、贪小便宜的少年，都可以作为一家人交谈的话题。议论中，父母的道德标准、价值观念、行为准则、审美意识无形中都会影响孩子，这比耳提面命式的说教要有效果。

父母作为成熟的男性、女性，在孩子眼中是具有榜样作用的，父亲是山，母亲是海，身教胜于言教。孩子会记住：爸爸作为丈夫，是如何敬业、如何顾家，如何爱护妻子，如何关心孩子的；妈妈作为妻子，是如何勤俭持家，如何继续充电争取再就业的。尤其是夫妻双方是如何对待老人的，是否孝敬，会在孩子心中留下深刻印象。家长在家庭中扮演多重角色，这将是孩子将来进入家庭的角色参照。如果父亲只顾自己，整天喝酒打麻将，打骂妻子儿女，如果孩子的母亲花钱无度，懒于下厨房，整天让孩子吃速冻食品，那么这个孩子将来的小家庭也不会太美满。

每个家庭都有每个家庭的特点，都有自己特殊的地方，家长们应该因地制宜，做出灵活的、富于变化的选择，给青春期

孩子一个良好的家庭影响。

青春期教育工作计划表篇五

班会目的：

- 1、学会正确对待青春期对异性的好感；
- 2、通过活动，帮助学生认识早恋的含义及其“利”与弊，
- 3、引导学生把爱慕化为纯洁的友谊，形成健康的异性交往观念，并能利用“异性效应”不断完善和提高自己的，顺利地渡过青春期。

【教学过程】

一、创设情境

泰坦尼克号；蓝色生死恋；红楼梦；影视海报……听到“爱情”这个话题，你们心里有什么感受？是羞涩，是兴奋，还是期盼，抑或是怨恨？不管是什么感受，我们都要无法回避。

二、论说爱情

（一）各学习小组开展讨论：我怎样看待中学生早恋？

（二）小组展示：

- 1、将观点写上黑板，
- 2、阐述各自观点，
- 3、适当展开黑板上观点辩论。

三、明辩爱情

- 1、青春的爱（喜欢不等于爱情）
- 2、青春期对异性的好感是正常心理
- 3、爱情与友情的区别

四、早恋成因分析：

内部原因：虚荣心作怪，错误的荣辱观念造成因为早恋而产生的错误的自我感觉，继而引发互相攀比女朋友，或者相关暴力事件；责任心太差，低下的道德水平造成对早恋持有游戏的态度，不敢对双方的感情负责，不敢对造成的伤害负责。

外部原因：受爱情书刊、影视作品等影响，受成人恋爱影响，比如前几年《还珠格格》热播时，很多青少年都开始疯狂模仿；还有作为独生子女在家庭生活中的孤僻性，和上代人有不可逾越的代沟，没有同龄人进行感情交流从而引发早恋。

那么畸形早恋产生的`根本原因是什么呢？是同学们对学习兴趣淡薄，从而此类“外物”很容易使同学们分心。孔夫子说：年少之时，血气方刚，戒之在色。同学们正处于学习的大好时机，如果能对学习产生浓厚的兴趣，就能坚定信念，自觉做到珍惜时间，不虚度青春韶华。正气于内，邪不相侵，就不会出现学习的时间想着他（她），不会拿学业为代价去畸形早恋，当然也不会本末倒置地去接受种种诱惑或制造无聊的暴力事件，从而能够正确处理自己感情发展需要，将男女同学之间的友谊正常化。

五、早恋的危害

- 1、早恋会影响学业。
- 2、早恋还极有可能带来严重的生理和心理痛苦。

3、早恋容易走下坡路甚至走上犯罪的道路。

4、容易出现打架、斗殴现象。

六、早恋的对策

1、理想观价值观高尔基说：一个人的志向越远大，他的才力也就发展的越快

2、日常行为规范的教育

3、违反纪律、是一种不理智的行为

4、构建严整、和谐、民主的班集体

5、加强班级文化建设，用丰富的形式引导学生，树立正确的交友观。

6、家庭教育创造一个宽松健康积极文明向上的家庭氛围。

七、总结：

爱在心中是一股催人奋进的力量，但有时候“爱”在行动上可能会成为我们成长的绊脚石！以上我们就时下部分中学生的行为做了讨论，接下来我想请大家谈谈发生在自己身上的一些小故事，也许它是一种没有结局的故事，也许只是成长过程中的一种模糊而美妙的感觉，但我相信它们都纯真美好，希望在这样的交流中我们能够更好的认识自己以及这样一个美妙年华中所经历的一切美好。最后前后呼应提出问题：我们在恋爱吗？理想爱情的实现至少需要具备这样三个条件：相对稳定的人格；经济上的独立；了解、容纳、关怀他人的能力。