

2023年中学心理健康教育方案(模板5篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中学心理健康教育方案篇一

班级，是学生学习生活的主要场所，必然可以是心理健康教育的主要场所。小学班主任，同时又是中队辅导员，每日每时把握着学生的思想脉搏，也同样经常关注着学生的身心发展。因此，以班主任为主开展班级团体心理辅导，可以有效地使思想道德、行为习惯教育，科学文化知识技能教育，心理健康教育整合成为一种“三合一”的教育、从而构建成为一种结合课程教学的渗透，结合班级日常工作和活动，结合全面和个别育人教育的交互，而形成较为完善的班级团体心理辅导操作系统。

这种操作系统所体现的主要功效有：

1、融入班集体建设

班主任要善于通过引导全体学生，以形成班集体共同奋斗目标来发展学生个性心理：这种共同的奋斗目标，旨在树立正确的集体舆论凝聚，提升优良的道德情操，倡导良好的班级风气和弘扬健康向上的精神风貌。因为良好的班集体建设，能美化集体生活，能振奋全体学生，能使集体像熔炉一样，对全班每个学生起熏陶感染、潜移默化的功能。

2、丰富班级活动

有活动，才有生气、才有活力、才有发展。把心理辅导渗透于班级活动，既是班级活动的创新和发展，又使辅导质量得到提高。寓心理健康教育于班级活动之中，学生能在丰富多彩愉悦舒心的实践活动中获得心理践行和发展，而且这是一种比较自然、比较完美的践行和发展。

3、发展班级文化

班级是学生在校内学习生活和相互交往的主要空间，充分利用这个空间，积极营造和发展健康的班级文化，可以形成良好的心理氛围，发挥十分重要的陶冶、濡化的隐性教育功能。班级文化的发展要充分张扬班级中学生的个性、特长，充分发挥每个学生的智慧和力量。

4、优化班级管理

优化班级管理的目的是为着促进每个学生的发展。通过班级管理创造良好的育人环境，就能充分调动每个学生的主动性和积极性，并且尽可能少地约束人、限制人和压抑人。优化班级管理要在实施民主管理中发展民主意识；要在自我管理中学生自主；要在情意管理中发展学生情意；要在有形管理中发展无形管理。

5、构建班级教育合力

班级不是封闭的，班级中每个学生的心理、道德和文化素质都是在班内班外、校内校外、有意无意、有形无形的各种因素的综合影响下形成发展的，因此班主任需要充分利用班内外校外，包括家庭和社会的各种教育力量，充分利用各种有效的校内外教育资源，形成“全社会都来关心教育”，都来关心学生的成长和发展。

班主任构建整合一致的班级教育合力进行心理辅导，有赖于班主任自身的智慧和技巧。

6、建设良好班风

班风是一个班级稳定的、整体的、特色的集体风气。班风需要靠班级中大多数学生为基础的思想、品德、作风来形成，需要有一个较长时间的发展来形成。而一经形成，可以对班级中的每一个人产生较为积极、稳固、健康、向上的作用力，这种作用力是内在的、无形的、激活的。建设良好的班风可以为每个学生的身心发展创设出一种美好的时空，焕发出一种蓬蓬勃勃的力量。

中学心理健康教育方案篇二

一、做好教研、教改。

教学工作是科任教师的主要工作，此工作需要一定的技术水平，因此有必要作好教研、教改和教学工作。本期主要做好平时积极参加教研活动，在集体备课和教研活动中同其他老师共同探讨，由此提高自己的专业水平。积极参与听课、评课，虚心向其他教师学习，努力提高教学水。

二、加强对学生的思想品德教育，德育教育于课堂教学中。在物理教学过程中有很多德育教育素材，因此在教学中应注意这些素材的使用，切实加强对学生进行爱国主义教育、集体主义教育等。

三、做好后进生转化工作。做为一名教师,应该要看到学习的积极的一面,对于消极的一面要扬长避短,采取有效措施努力提高整个班级的物理学习成绩.

四、教学中的方法措施:

1、在教学中体现“以学生为本”

在课堂教学中要有意识地教给学生“怎样发现问题”、“怎

样提出问题”、“怎样研究问题”、“怎样分析问题”、“怎样反思”、“怎样交流”等等。使学生成为学习的主人，而教师则变成学习的组织者和引导者。

2、课堂教学中注意“三基”的训练

由于初三的内容相对初二来说较难，因此，在教学中就更要突出“三基”的训练，要狠抓基础知识、基本技能、基本方法。要在基础知识的训练基础上，进行基本技能的训练，进行基本方法的渗透。

对基本技能的训练要贯穿于整个物理教学的全过程，要针对不同的学生进行不同的训练，同时要帮助学生总结物理学的基本研究方法，如：“控制变量法”、“等效法”、“类比”、“模型”等。

3、加强演示和学生实验

4、重视物理概念和规律的教学

中学心理健康教育方案篇三

1、加强心理健康教育工作的领导，成立学校心理健康教育工作领导小组，具体组织机构如下：

组长□xxx

副组长□xxx

组员□xxx

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。

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。

中学心理健康教育方案篇四

三月份：1、组织全体教师学习有关后进生心理问题的教育资料。

2、制定适合我校学生实际的心理健康教育标准，确定各级心理健康教育具体内容。

3、了解学生在学习方面存在的心理问题。

四月份：1、举行“如何正确看待自信问题”的讲座。

2、开展有关“提高自信心”的讲座。

3、联系学生实际，自找优点，互评优点，发现自己长处，树立自信心。

五月份：1、开展“正确处理应试与备考”的讲座。

2、开展关于“缓解考试焦虑”的讲座。

3、上好“摆脱自卑心理”心理活动课。

六月份：1、继续发挥“蒲公英信箱”“心理咨询室”的作用，学生有心理压力心理困惑，可以到咨询室寻求帮助。

2、通过讲座，交给后进生改善人际关系的方法，与同学老师家长协调好人际关系。

3、教给学生养成良好习惯的方法，诸如“如何克服精力分散”。

七月份：1、学生反馈近阶段学习收获和仍存在的问题。

2、讲自己积累的心理知识以手抄报形式展现出来。

3、做好本阶段教育工作总结。

中学心理健康教育方案篇五

1. 加强心理健康教育的组织管理，校长挂帅，德育主任具体负责实施，建立以班主任和共青团、少先队干部及政治课教师为主体，以兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与心理健康教育工作体制。

2. 加强对教师的学习和培训，以班主任、兼职心理辅导教师为主，重点学习《关于加强中小学心理健康教育工作意见》和《中小学心理健康教育理论》、《中学生心理健康咨询》等心理理论知识。

3. 开展心理健康教育的教科研，研究落实心理健康教育的办法和途径。每学期期末开展一次专题研究。

4. 设立心理咨询信箱，及时广泛的做好不同心理疾患的学生思想工作。

5. 开展学生心理调查，每学期二次问卷调查，掌握学生心理状况及动态。
6. 每学期对全体学生开展一次心理健康专题讲座。
7. 开展心理健康活动课，每学期五课时，做到有计划，有教案。
8. 继续与心理教研室联系，发现有严重疾患者，送去咨询。
9. 追踪调查在校生中接受过咨询学生，看其在心里、人际交往、学习等方面的变化，及时总结经验教训。