

# 2023年一年级心理健康教学工作计划(模板5篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 一年级心理健康教学工作计划篇一

在大力提倡素质教育、推动教育改革的今天，心理健康教育日益显示出其特殊的重要性。近年来随着社会经济迅猛发展，社会变化的日新月异，学生的心理也随社会环境变化产生了许多波澜。他们的心理问题已经成为社会所关注的重要问题。学校加强心理健康教育，帮助学生解决心理问题，培养学生健全的心理素质，既是学生健康成长的需要，也是我校推行素质教育的重要内容，是培养高素质人才的重要保证。学校心理健康教育应该说是一项基础的教育工作。

本学期，将继续对学生开展心理健康教育，及时做好学生的心理疏导工作，使全体学生保持心理卫生，健康成长。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个小学素质教育培养目标，从生活心理辅导、学习心理辅导和人格心理辅导三个方面安排内容。通过故事和事例让学生感受学习，为提高学生心理素质提供良好的教育。

1. 通过心理健康教育，引导学生认识自己，提高对学习环境和环境的适应能力。

2. 通过心理健康教育，培养学生乐观自信，友善合群，负责守信，开拓创新，追求卓越，不畏艰难的健全人格。

3. 通过心理健康教育，使学生善于控制调节自己，排除心理困扰和行为偏差，树立人生理想，并具备个人发展能力。

希望通过本学期的教学，提高学生对校园生活的适应能力，培养他们开朗、合群、乐学、自助的独立人格。培养学生善于与老师，同学交往的能力，不断正确认识自我，增强自我调控、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。帮助学生克服孤独、依赖、由学习和环境的不适所带来的困惑和交往障碍。对这部分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。

## 一年级心理健康教学工作计划篇二

### 1、一般心理特点

1、独自进入新环境：孩子进入小学后就开始独立处理周围环境的事情，摆脱对大人的依赖了。由依恋不舍到轻松愉快，这是一年级学生的共同特征。过去听父母讲的一些事，现在可以独自去看，去听，无拘无束地去干自己想干的事，这种新鲜感充满了孩子的头脑。

2、娇宠儿在增加：上学以后少数孩子还离不开妈妈，这是心理没有断乳的表现。这种孩子看不见母亲会感到不安，在众人面前不敢说话，回到家以后马上换了模样，大喊大叫，恢复本来面目。孩子的心理离乳是普通家长感觉不到的问题。发现了也不知怎么处理，只是强迫孩子按大人的意志上学，回家也不准大喊大叫。这种反意志行为恰好给孩子增加了不安的心理成分。

现实中这种问题是两种因素造成的，不能简单归结为父母溺

爱孩子，还应看到社会因素。由于社会安定性较差，孩子的人身安全缺乏保障，家长不得不随时保护孩子。另外，居住环境封闭，活动空间减少，独生子女只能伴随在父母左右，客观上使孩子得到了过多的照顾，造成娇宠儿增多。

3、注意多变的事物：一年级学生很敏感，容易学会过去自己不懂的东西，所以提出的问题特别多。有人认为孩子爱提问题是善于思考的表现，其实这个阶段的孩子都有这个特点，只不过有的孩子爱说，有的孩子把疑问藏在心里，不表达而已。

当孩子意识到“我已经是一名小学生了”的时候，行为也会发生一些自觉变化。让他帮忙做一些事会很积极地响应，表明孩子开始明白一些社会责任了。

## 2、入学后的适应期

1、以什么心态对待入学：孩子到了新环境中会拘谨或害怕。对待孩子的情绪变化，只给予适当的引导就可以了。除了学习用具和礼仪方面的准备，还有孩子自我清洁、自我保护等自理能力的锻炼。如果这方面不过关，也会影响孩子的自信心。

2、认识老师：“老师可怕吗？”许多孩子都关心这个问题。

3、熟悉学校环境。

## 3、学习

对于一年级的孩子，从生活中玩耍中学到的知识，要比书本上学到的知识更重要。这在发达国家已是共识。通过自身体验获得知识能使头脑更加活跃。

保持愉悦的学习情趣。不论成绩如何，孩子首先要保持愉快

乐观的学习情趣。不要把学习知识当作负担。

#### 4、不愿意上学的孩子。

开学以后两三个月左右，大部分孩子都习惯了学校生活，但有少数孩子不愿意上学。原因可能有：

其一，被小朋友欺负。由于家长的粗心，或经济拮据，在衣服文具饰物等方面比同学们差，被人瞧不起，自己想得到可家长又不允许，这种情况下很容易造成被欺负或自卑感。

其二：不能完全理解老师的讲课内容，自己又不敢发问，呆在那里，慢慢造成恐惧心理。

其三：活动缓慢而落后于人。这一般是家庭溺爱造成的。由于家长总是帮助孩子做事，使孩子的手脚和感官接受锻炼的机会很少，等到和其他动作准确快捷的小朋友一起做某件事时，就显出活动不协调，速度缓慢。

其四：为上厕所而为难。

小学一年级学生刚告别幼儿园，踏入小学的门槛，一切都是新的，感觉非常不适应。他们天真烂漫，有强烈的求知欲和上进心。但是由于年龄小，正在成长时期，各方面都不成熟，幼小的心灵易受影响。有的因某些原因，导致孩子对学习失去信心，甚至出现厌学等心理问题。

心理健康教育是提高中小学心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。“以人为本”的素质教育，就要提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理素质，促进学生人格的健全发展。如何培养学生良好心理素质，促进学生形成健康和完善的人格呢？可以主要从以下几方面入手：

## 1、 正常的生活是学生心理健康的保证

学习生活要有节奏，要养成良好的学习生活习惯。如按时上学上课，按时就餐，按时参加学校、班级各项活动、按时放学及时回家。小学生要从小养成良好的习惯，在校尊敬老师，友爱同学，助人为乐，热爱学习和劳动，遵守校纪校规，合理安排好学习和休息时间，做到劳逸结合。学习一旦形成了良好的生活方式和习惯，就会有良好的心理状态，就会对其所进行的学习产生兴趣，形成一种自觉性，并把学习看作是一种享受，从而形成良好的学习心态。

## 2、 健全的人格是学生心理健康的根本

培养小学生健全的人格很重要。学生在校学习生活不可能一帆风顺，在学习中会遇到许多意想不到的困难，会有竞争，也会有压力，更会有失败。要教育学生增强学习的自信心，培养自制能力，树立起与困难作斗争的勇气，要具有坚忍不拔的毅力，具备承受困难和挫折的能力；这就是我们小学生应有的健全的人格。

## 3、 积极营造健康和谐的学习环境

学校要为学生营造一个和谐的学习生活环境。一个好的学习生活环境，是培养学生心理健康的关键。学校和班级的环境对小学生心理健康有一种潜移默化的，渗透感染的力量，最容易为小学生所感知、仿效和接受，成为小学生行为的指南和方向。因此，作为班主任，我们要十分重视班风建设，经常举行班会活动，把班级建设成一个团结、向上、友爱、创新的班集体，让全班学生人人心理健康。

## 4、 教师首先要加强心理保健，提高心理素质

教师的作用是巨大的，教师的一言一行影响着学生。良好的精神环境依赖于教师完美的形象、高尚的品德和对教育事业

执着的追求。教师要不断地加强心理保健，提高心理素质，以自己的言行、健康的人格给小学生以积极的感染。在小学生提供精神环境的过程中，教师的作用在于引导小学生的心理活动和身心发展。教师不仅是环境的创设者，还要做小学生的观察者和引路人，小学生在和谐的氛围中形成良好的师生关系、同伴关系，引导小学生形成奋力向上、积极进取的个性品质，促进小学生心理健康成长。

## 5、 开展个别心理辅导

## 6、 家校配合

家长是儿童教育中不容忽视的重要因素，家校达成共识，协调教育方法，统一教育要求是促进小学生心理发展的重要保证。

我们要向家长宣传小学生心理健康教育的重要性，让家长对小学生心理健康教育有一个初步的认识。通过开家长会，邀请专家做有关小学生心理健康教育的专题，使家长对其有更深的认识。专家向家长介绍心理健康教育目标、内容与操作方法，使他们主动地配合学校的教育。通过家访，了解小学生在家的真实表现，对具体情况进行分析和总结，指导家长掌握教育小学生的科学方法。教师与家长通过面对面的有针对性的探讨，解决了许多实际问题，巩固和促进了小学生健康心理的发展。

总之，心理健康教育必须从小抓起。要以高尚的师爱之心去抚育幼小而纯洁的心灵，使孩子具有良好的心理素质，有了健康的心理，他们才能在各方面得到充分的发展。

## 一年级心理健康教学工作计划篇三

我们充分认识到心理健康教育应以了解学生为基础，以创设和谐气氛与良好关系为前提，以自身健康的心理去影响学生，

本身就是一种最有说服力的心理健康教育。营造一种民主的、平等的、和谐的、安全的、充满人文关怀的、具有浓郁人情味的氛围和心理环境，真正减轻学生的心理压力和精神负担。

学校心理健康教育是全程的、全方位的心理健康教育，因此，日常教育中，注重整合各种资源，来发挥心理健康教育的合力。

### 1、充分利用课堂教学，扎扎实实推进心理健康教育。

课堂，是师生沟通的一个重要场所。在学科教学中渗透心理健康教育，是实现心理健康教育目标的主渠道。在课堂上，师生之间无时不在进行情感的交流和心灵的沟通，我注重挖掘教材中有利于培养学生良好心理素质的因素，通过巧妙的设计，通过组织各种活动，使师生之间达到共鸣和合声，实实在在推进心理健康教育。在课堂中巧妙地渗透德育思想、心理教育，努力培养学生正确的人生观和积极进取的人生目标。

### 2、通过学校开展的各种喜闻乐见的活动为契机来推进心理健康教育。

今年，我校开展丰富多彩的校园文化活动，为学生搭建表现才华的舞台，调节学生的身心，释放学生的潜能，并通过各种竞赛，来培养学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都在潜移默化中培养了学生良好的心理素质。本学期开展的活动把不怕困难，顽强拼搏，不怕失败，积极进取等良好的心理因素种植在学生心中。每次活动之后，作为心理老师，在课堂上我都会进行适时教育，让学生将这种种良好品质的种子深深植于心中，这对学生今后的发展是有益的。

### 3、利用学校各种设施，推进心理健康教育。

开展心理健康教育，注重利用好学校的各种现代化设施，通

过宣传橱窗、校园网、心理咨询室、热线电话等来开展形式多样，丰富多彩的各种心理健康教育。使学生在参与活动中，感受伙伴之间的团结协作的亲密友谊。

成长和发展从根本上来说是一种自觉和主动的过程，如果学生没有主动意识和精神，处于被动的地位，那么心理健康教育就会成为强制行为，变得毫无意义。为了引导学生主动参与，切实提高心育实效，在实践中尝试了以下的做法：

第一是利用学校各项宣传，使学生科学认识心理健康教育。许多学生缺乏对心理健康教育的科学认识。比如，有些学生认为心理健康教育的对象是心理有问题甚至是心理变态的人，所以难免对心理健康教育有抵触情绪。我们利用心理橱窗、心理小报等途径来宣传心理健康教育，在心理课堂上加大力度来宣传心理健康教育。通过这些途径宣传心理健康教育，提高学生的认知水平，加深他们对心理健康教育的科学认识。通过加大宣传力度，让学生科学了解发展性心理健康教育，来强化其参与心理健康教育来优化自身心理素质，提高自身心理健康水平。

第二是针对学生需要，开展各项心理健康教育。兴趣是学生最好的老师，在学科教学中是如此，同样，在心理健康教育中也一样。我始终本着“心理健康教育要蹲下来看孩子的需要”为原则对学生时时进行心理谈话。在课堂上，教学内容力求联系学生的实际，每课教学只要能有利于学生的心理健康，有利于学生的潜能开发，有利于学生的全面发展，都大胆进行尝试。

在学校生活中，有一些特殊群体的利益更容易遭到侵害，包括学习成绩落后的学生，比较调皮、淘气的男生，家庭条件差、父母下岗或离异的学生，有亲属患有精神病或正在服刑的学生，以及那些性格内向、怯懦、寡言少语的学生等等。这些少年儿童因生活中一些不尽如人意的事件而容易遭到学生的歧视，受到心理伤害的可能性也要比一般学生大得多。

女生虽受到各种惩罚的经历比男生少一些，但却对惩罚怀有更多的恐惧，在心理上受到的伤害更大。对这类学生群体，做为心理老师，我努力从生活上、心理上、学习上关心、帮助他们，使他们找到自己的自信，防止他们在隐性伤害中过早对社会和自己丧失希望，走上自暴自弃的道路。具体做法是：

1、开展心理咨询，建立健全心理档案。学期初，都从学生自卑、自悲、自私、自负、学习焦虑、消极、厌学等方面对学生进行调查，在普查基础上根据其结果设立特殊学生心理档案。并在各个班级设立“知心姐姐”信箱以利于教师及时了解学生的思想动态，这样学校心理辅导老师及有关班级任课教师就能够依据不同情况，协同进行引导、教育。力争将心理安全隐患消灭在萌芽状态。

2、理解信任学生，消除对立情绪。对立情绪是学生受挫后的逆反心理反映。通过正面的、积极的教育，经过促膝谈心，提高他们的思想认识，增强理智。由于每个青少年都有较强的自尊心和上进心，都渴望得到别人的尊重、信任和鼓励，因此，遇事要征求他们的意见，维护其自尊心；同时，相信学生会有进步，要创设宽松、和谐的环境，消除对立情绪。

3、表扬鼓励学生，消除自卑。在教育中本着这样的原则：对学生的教育不要太急，更不能在公开场合大肆批评，而要根据因材施教的原则，依据循序渐进的要求提出目标和任务。善于发现学生的闪光点，及时肯定学生的优点，提高学生积极进取的自信心，获得了比较好的教育效果。

心理健康教育在我国发展的历史并不长，而且各地情况都不一样，开展心理健康教育并没有固定的模式可以借鉴，心理健康教育工作如何起到更好的作用，可以说是摸着石头过河。心理健康教育是全新的事业，这样，就更加需要有科研意识，在摸索中探索成功之路。在当前情况下，在我校开展行动研究是一线教师参加教育科研的主要方式，对学生喜欢的心理

健康教育方式的调查等等，无不渗透着行动研究的理念。我觉得，为了使心理健康教育更好发挥其作用，在行动研究中积极探索心育之路也是一条可行的方式。本学期，我还和各位班主任老师交谈，针对自己在教学中碰到的特殊学生以及棘手事件，进行了交流和沟通，大家群策群力，获得了一定的启示。

实践证明，要使学生的心理得以健康发展，教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。下学期，我将进一步挖掘、优化自身的教育资源，不断探索，开拓创新，深入做好小学心理健康教育这一工作。

## 一年级心理健康教学工作计划篇四

帮忙学生明白什么是真正的自我，什么是对自我的正确认识，懂得什么是悦纳自己。通过活动，引导学生正确地评价自己。明白正确评价自己有利于身心健康。能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

写有关人物的形容词题板、格言条幅、个人小时候的生活照片、森林动物演出大会故事配乐录音及录音机。

### 1. 导入

同学们，老师明白大家都是乐于助人的好学生，这天，老师为大家带来了一个小朋友，它最近的情绪不好，请大家帮忙它。

### 2. 学礼貌理

（播放课文录音故事）

请每个同学对小黄莺说句话，老师把大家说的话录下来带给小黄莺。

（学生轮流发言的同时老师为学生录音）

在我们的生活中在许多人，他们也有过小黄莺这样的烦恼，但是他们能正确的对待自己的问题。书中的课文就给同学们介绍了一名美国残疾人的故事，请一名同学给大家读一读。

### 3. 活动明理

（1）分主角表演“小马过河”。表演结束后

a□请小马说说开始时为什么不敢过河？

b□请观众说说之后小马为什么又敢过河了，完成了妈妈交给的任务？

c□请演员与观众共同分析：如果小马不了解自己的身高与潜力，结果会怎样样？

（2）模仿人物：请参加表演的同学尽量表现出被表演同学的特点与优点，然后请问同学们猜一猜被表演的同学是谁？这个同学还有什么优点？再请这位同学说说自己的优缺点以及自己的特点。

（3）发给每个学生一张图画纸，并将写有形容词的条幅贴在黑板上，请同学们参照词语为自己画像。

要求：画得不好没关系，但要在图画上表现出自己的优点。

冲动 顺从 好奇 助人 独立 爱争论 细心 沉着 节约的 周到 合作 文静  
乐观 固执 有效率的

## 4总结全课

这天，同学们在活动中开始学会怎样正确地找到自己的优缺点，回家后请你将课后[实践园]中的话读给妈妈听听，再把[实践园]中的小报作好，把它贴在你的床头，每一天看看自己的长处，增加一份信心，就会增加一份前进的力量。

最后老师送给同学们一句话：要记住，不论美丑，世界上只有一个你。

## 一年级心理健康教学工作计划篇五

- 1、帮助留守儿童认识和了解自我，找到自身的优点，激发他们的自信心。
- 2、安抚和疏导留守儿童的心理，让他们更加健康快乐地学习和生活。
- 3、培养学生关爱他人和懂得感恩的美好品德。

培养留守儿童的自信心和感恩美德。

### （一）导入

- 1、老师介绍课题并提问，假如我是他的“他”，可能是谁？
- 2、观看短片，父母外出务工与孩子分别的场景。
- 3、解题，留守儿童，（解释：爸爸妈妈都不在身边，跟随爷爷奶奶，外公外婆及其他亲戚一起生活的孩子），我们身边有吗？请举手看一下，统计一下，了解一下这些同学和谁一起生活，谁来照顾他们。
- 4、留守儿童介绍自己的生活状况。

## （二）小组交流，倾诉内心

展示图片，四组生活场景。

- 1、过年时，父母不能陪伴我（羡慕别人）
- 2、生病时，我……。 （孤单、害怕）
- 3、六一儿童节，爸爸妈妈不能来学校看我的表演，我……。 （伤心，自卑）
- 4、开家长会的时候，爸爸妈妈不能来学校跟老师交流，我……。 （想念他们）
- 5、展示图片，爸爸妈妈的打工生活。

## （三）同学互助，说说心里话。

## （四）做一做，谈一谈。

假如我是他，我要做什么？

- 1、制作一张贺卡（妈妈的生日）
- 2、给爸爸妈妈写封信
- 3、给爸爸妈妈打个电话，问候他们，询问他们的生活状况。
- 4、认真学习，把成绩寄给爸爸妈妈。
- 5、我要照顾好自己和爷爷奶奶，让他们安心的在外工作。
- 6、我要和他们交朋友，在学习上帮助他们，在生活上关心他们。

## （五）共同分享

欣赏歌曲《我会听话》