**常州市新北区奔牛初级中学心理健康教育计划**

心理健康教育是通过心理卫生的教育、心理品质与能力的培养及处理心理问题的辅导，全面提高学生的心理素质，最终促进学生价格健全发展的一项科学的系统工程。在初中开展心理健康教育，是促进学生自身健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求，更是特色兴校、特色强教、打造 初中教育品牌的重要内容。为了进一步加强我校心理健康教育工作，结合我校实际，制定本方案。

一、指导思想

《以中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和教育部《关于加强中初中生心理健康教育的若干意见》为指导，坚持以人为本，根据初中生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康的理论和方法，培养初中生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

二、任务

1、面向全体学生，开展预防性与发展性的心理健康教育，帮助学生在自我认识，承受挫折，适应环境及学习、择业、交友等方面获得充分发展，以努力提高全体学生心理健康素质和价格水平。

2、对于少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予有效的心理咨询和辅导。

三、工作措施

1、开设心理健康教育活动课程。

学校要有组织、有计划地开设心理辅导活动和专题心理讲座。要把心理辅导活动纳入日常教育计划，每班每学期安排八课时以上。

2、开展多种多样的心理训练。

为了增加学生心理适应能力，排解成长过程中的困扰，使学生享受成长的快乐，开展形式多样的心理训练，如意志训练、自信心训练、人际交往能力训练、放松训练、学习方法辅导和克服考试焦虑辅导等。

3、开展丰富多彩的集体活动。

要组织学生参加丰富多彩的集体活动，特别是一些力所能及的生产劳动和社会公益活动，让广大学生视野更开阔，心胸更宽广，及时化解孤僻、郁闷、焦虑等心理困扰。

4、建立健全学生心理健康教育“三预”机制，着力建立学生心理健康“三预”（预防、预警、干预）机制。

一是建立学生心理健康教育预防机制。建立班级、学校、心理辅导网络，全面开展学生心理辅导，预防学生发生心理偏差。结“问题学生”要做好个案分析并建立跟踪档案。

二是建立学生心理健康教育预警机制。学校要定期对学生心理健康水平进行调查分析，发现问题，要及时发出警示，做到预防于未然。

三是建立学生心理危机干预机制。要落实危机干预的人员、措施和设备，一旦发现心理危机，要立即启动干预机制。对对患有心理疾病的学生，要及时与其家长联系，将其安排到专门的治疗机构进行康复训练和心理治疗。

5．争取家长支持，实现家校互动

学校要建立健全家长委员会，完善家、校联系制度，主动加强与家长的沟通，与家长共同关注学生的心理状态，努力形成家、校心理健康教育的合力。每学期至少要举办一次面向家长的心理健康教育知识讲座，指导家长树立正确的家庭教育观念，掌握科学的家庭教育方式，营造民主、和睦的家庭环境。要广泛开展亲子活动，动员家长主动加强与孩子的心灵沟通。

6．加强心理健康教育的教研活动与课题研究。

学校在进行心理健康教育时，要以学生成长过程中遇到的各种问题和需要为主线，通过教研活动，明确心理健康教育的重点、难点，掌握科学的教育方法，提高心理健康教育的质量。

四、方式与途径

心理健康教育要全面渗透在整个学校教育过程中，要与学校德育和学生管理工作紧密结合。还向家长宣传普及心理卫生知识，争取家长和社区的配合，共同关心学生的心理健康教育。具体的心理讲座计划如下：

第一学期

一．  活动背景：

近些年来，随着生活压力的加大以及由此带来的对心理知识的普及，让更多的人认识了心理学。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。不怕有再多的问题，只怕不去面对和解决问题。心理健康就是一个莫大的问题。

二、活动目的：

以讲座的形式宣传心理知识，以知识升华我们心灵，帮助学生正确认识自我、规划自我、超越自我；引导学生了解心理知识，疏通心理瘀积，提高心理素质；指导学生科学规划时间，明确奋斗目标；促进学生健康成长和全面发展,为建设和谐校园做出积极贡献。同时展现我校学生丰富多彩的业余生活，营造积极健康的氛围。以及在活动的组织和进行过程中锻炼学生的能力和责任心。

三、活动主题：

初中生心理健康讲座（分两至三次进行）

四、参加人员：利用学校的广播站，面向全体师生进行讲座的宣传

五、活动时间：3月-6月

六、活动地点：各班的教室

第二学期

二．活动背景：

据调查，在全国一些大中城市中，10%以上的初中生存在学习焦虑。这主要是由于学生学习竞争加剧，学习负担过重，同时学校、教师、家长又过分看重分数，给初中生心理造成沉重压力引起的。休息是消除疲惫的重要措施。睡眠不但可以消除疲劳，恢复肌肉和神经系统的功能，而且也是保证 儿童正常发育特别是神经精神发育的必要条件。

二、活动目的：

以讲座的形式宣传心理知识，人际交往焦虑，主要在与人交往中表现为焦燥不安，无所适从。这种倾向在当今初中生中日益严重，影响了儿童正常的人际交往与心理需求。要有一个正确的人际交往观。严以律己，宽以待人，以诚相待，关心他人这些良好的交往品质也是不可避免的。我们要帮助学生消除脆弱心理，树立正确的人生观、世界观，提高认知水平。

三、活动主题：

初中生心理健康讲座（分两至三次进行）

四、参加人员：利用学校的广播站，面向全体师生进行讲座的宣传

五、活动时间：9月-12月

六、活动地点：各班的教室