# 初中关于心理活动的作文(推荐4篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-05-03

*初中关于心理活动的作文1>教学目标：了解早恋现象的实质危害性及怎样正确处理早恋现象。>教学过程：活动一：学生举例说出“早恋”现象，讲述自己对异性的感觉，“早恋”是单纯、幼稚的非理智的，“早恋”的人是不懂得责任的，不懂得透过情爱的面纱客观地评...*

**初中关于心理活动的作文1**

>教学目标：

了解早恋现象的实质危害性及怎样正确处理早恋现象。

>教学过程：

活动一：学生举例说出“早恋”现象，讲述自己对异性的感觉，“早恋”是单纯、幼稚的非理智的，“早恋”的人是不懂得责任的，不懂得透过情爱的面纱客观地评价自己所爱的人的个性品质，不懂得爱情是要有附加的，爱情以外的天空依然是广阔的、美好的。

活动二：讨论早恋具有极大的危害性。

1、早恋严重影响正常学习。

2、早恋增加了父母的思想包袱和精神负担，影响家庭关系\*\*。

3、会使青少年缩小社会范围，因为爱有排他性，专注性。

4、少年心理发展很不成熟，加上外界的压力，早恋多半是不成功的，而失败给双方带来严重创伤，处理不好对以后的婚恋产生消极作用，甚至有的少男少女，因此轻生或者终生不再婚嫁。

活动三：讨论怎样正确处理早恋。

1、当收到异性有求爱信时，要拒绝但要有策略，不要侮辱挖苦，伤害对方自尊心，不要张扬，能自己处理就自己处理，不能自己处理的交由老师和家长处理，要原谅对方鲁莽之举，大可不必因此而拒绝同任何异性来往。

2、正在早恋的，要理智地告诉自己，让童心再次驻留心间，把对异性的美好的感觉珍藏在心底，让友谊长存，同时加强男女不同的正常交往，扩大兴趣。

>活动四：思考

1、 什么是友谊？

2、 什么是爱情？

3、 如何正确区分两者之间的区别及从友谊发展到早恋的大致过程？

>活动五：

在思考的基础上，能加强友谊、杜绝早恋。

**初中关于心理活动的作文2**

>一、指导思想：

根据\*\*市教育委员会下发的《关于印发\*\*市中小学校和职业学校心理咨询室建设基本要求的通知》（京教德〔20XX〕2号）的精神，结合我区教委中教科提出的指导意见和我校的实际情况，本着帮助师生和学生家长“获得心理\*\*、消除心理困扰、提高心理素质”的基本工作指导思想，结合我校实际制订本计划，坚持育人为本，根据中小学学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小学学生良好的心理素质，促进他们身心全面健康发展。

>二、功能定位：

我校心理健康教育是“面向全校学生、教师和家长开展心理健康教育工作，提供心理咨询、指导和服务”。具体来说，为全校师生提供以下具体的服务：

第一、开展面向全体学生的心理健康教育活动，如开展心理保健操、小团体心理训练等；开设心理健康教育课程，指导学生自助，促进学生良好心理素质和健康人格的形成；为有特殊需要或心理问题倾向的学生建立心理档案；建立学生的心理档案。

第二、针对学生的身心发展特点，积极开展学生成长关键期和关键点的指导工作，如入学适应性调节、考前减压、专业选择咨询和升学指导等活动，帮助学生充分认识自己的个性能力特点，以利学生做出合适的选择。

第三、接待有心理辅导需求的学生，对有一般心理问题的学生进行个别辅导，帮助他们解决心理困扰；发现和鉴别出具有较为严重和严重心理问题的来访者，向家长或监护人提出建议，将其转介到有关专业心理咨询和治疗机构。

第四、开展对班\*\*、学科教师和学校教职员工的心理健康教育知识和简单操作技能的培训，帮助教职员工掌握心理保健和心理健康教育的基本方法。

第五、向家长提供有关亲子关系和家庭教育的咨询，指导家长正确认识孩子的心理特点、成长规律和教育策略。

第六、通过对男生青春期教育的讲座面向全体学生通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质进一步得到提高；

第七、我校已经将成为首师大社会工作系的实验基地，将使学校的心理健康教育进一步发展；

第八、建立\*\*\*\*心理活动小组，定期开展学生活动，增强学生心理适应能力。

>三、工作开展原则：

针对本校学生的实际特点 ，有针对性地开展心理健康教育。

>四、具体工作安排：

新的一学年即将开始，总结以往学期心理咨询的经验教训，我们在本学期要调整思路，团结一致，开动脑筋，争取使心理咨询室真正成为局中一道风景线。为此，我们具体计划如下：

（一）常规工作：

1、正常开放心理咨询室，每周一至周四中午12：30——13：20向全校师生开放。值班时间、值班教师规定好，坚持按时值班，认真对待来访的学生，做好来访资料的整理。

2、小组成员集中学习心理健康教育理论和交流学习心得。

3、学生心理活动小组每周二晚上第一节课开展一次团体辅导活动。（负责人：）。

4、开展学校心理健康教育课题研究。

5、对有较严重心理问题的学生进行跟踪\*\*，以帮助其真正从心里阴影中走出来。

（二）中心工作

9月份：

1、选定三个实验班；（负责人：）

2、制作第三届暑假“成长”夏令营成果宣传展板；（负责人：）

3、制定本学期计划；（负责人：）

4、开展初一新生学习适应性\*\*和讲座；（负责人：）

5、填写两个新初一实验班的学生心理档案；（负责人：）

6、\*\*学生心理活动小组的报名工作；（负责人：）

7、\*\*新初一学生参观心理咨询室————“知心小屋”； （负责人：）

8、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：）

9、整理心理阅览室书籍，增订有关中学心理健康教育杂志。

10月份：

1、出版第八期心理期刊————“心灵视窗”； （负责人：）

2、制定心理团体活动室建设方案；（负责人：）

3、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：）

11月份：

1、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：）

2、班\*\*素质拓展训练（一）；（负责人：）

3、心理团体活动室设备采购和装饰；（负责人：）

4、邀请有关心理健康教育专家到校进行心理健康主题专题讲座；

5、课题组开展家长“亲子关系”心理健康教育专题讲座。

12月份：

1、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：）

2、出版第九期心理期刊————“心灵视窗”； （负责人：）

3、班\*\*素质拓展训练（二）；（负责人：）

4、心理团体活动室建设和验收；（负责人：）

5、\*\*心理辅导教师参加各级各类培训、轮训、报告、讲座等。

元月份：

1、新初一心理健康教育辅导课；（负责人：）

2、心理教师针对该班学生心理健康情况和教学情况写1篇经验文章；

3、心理健康教育材料的整理和归类；（负责人：）

4、本学期心理健康教育工作总结和制定下学期工作计划。

>五、开放心理辅导室活动时间：

每周一至周四中午12：20——13：20

辅导教师安排：

星期一：

星期二：

星期三：

星期四：

>六、心理健康教育辅导小组人员组成：

主 任：

副\*\*：

组 员：

>七、注意事项：

1、每次活动都形成文稿、电子稿并上交存档。

2、遵守到会时间，准时及时，尽量缩短开会时间和次数。迟到早退皆点名记录。

3、小组成员互相\*\*配合。

4、工作会议：隔周周三下午第三节、心理辅导室、工作及业务学习。

——初中心理健康教育学期计划3篇

**初中关于心理活动的作文3**

同学们，请想一想，如果给你两个人让你选择其中一个做朋友的话，前一个是对生活充满了积极的心态，不管遇到了什么事情都能一笑带过对你每天笑脸相迎的人，后一个是为难发愁，遇到难题总是怨天尤人，每天对你愁眉苦脸的人。不用说，大家都会选择前者，这由此可以看出一个健康的心里是我们成长的必备条件。

何为健康的心理呢，能够正确对待批评与表扬，正确处理成功与失败，对任何有益社会和人类的事能够充满信心与希望，有一个积极向上的心态，这才是一个健康的心理。反之一个人受到表扬时就得意忘形，忘乎所以，沾沾自喜，受到批评就垂头丧气，丧失意志，不思进取或对任何事都抱有消极的态度，这是不健康的。

怎样才能有健康的心理呢?首先要加强自我修养，“静以修身”这要求我们心要静，要学会目标转移不胡思乱想，用学习来充实自己。另外，要加强我们的道德修养，提高自制力。在学习生活中要“严以待己，宽以待人”善于创造和奉献，对老师，同学要以诚相待，尊敬师长，团结同学，多做一些助人为乐的事情，还要不断克服自己的不足，虚心听取被人的意见，能和反对自己的人正确相处，只有这样才能有一个健康的心态去迎接生活面对学习。

同学们，相信我们只要具备了健康的心理并坚持不懈的为自己的理想而奋斗，就一定能创造奇迹，取得成功。

**初中关于心理活动的作文4**

>一、活动主题：

中学生心理健康教育

>二、活动时间：

20XX年9月6日

>三、活动地点：

八年级(4)班教室

>四、活动对象：

八年级(4)班\*\*田景虹教师、八年级(4)全体同学

>五、活动背景：

有专家预测：21世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。世界卫生\*\*\*\*来对许多国家的\*\*研究证明，在全世界的人口中，每时每刻都有13左右的人有这样或那样的心理问题。在\*，最新一次全国4～16岁少年儿童心理健康\*\*发现，\*儿童的心理和行为问题的发生率高达。\*\*\*\*还对中、小学生做了一次抽样\*\*，结果发现，中学生中有25左右的孩子有不一样程度的心理障碍。这些数据证明，青少年成长过程中出现的心理疾病较\*\*更为严重。

>六、活动目的：

端正学生的心理发展方向，避免学生在成长过程中产生不良的心理状态。

>七、活动过程：

(一)、导入

健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能都良好的状态，有良好的社会适应本事。

(二)、青少年心理健康标准

①智力正常。

②有情绪的稳定性与协调性。

③有较好的社会适应性。

④有\*\*的人际关系。

⑤反应本事适度与行为协调。

⑥心理年龄贴合实际年龄。

⑦有心理自控本事。

⑧有健全的个性特征。

⑨有自信心。

⑩有心理耐受力。

(三)、分析现状及原因

初中阶段又称为青春期、少年期。这一阶段是个体生长发育的第二个高峰期。初中生生理发育十分迅速，在2至3年内就能完成身体各方面的生长发育任务并到达成熟水\*。

可是其心理发展的速度则相对缓慢，心理水\*尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期，这样，初中生的身心就处在一种非\*衡状态，引起种种心理发展上的`矛盾。

(四)、学生举例发言

在学\*\*很是苦恼，总为学\*\*的事烦心，以前成绩很好，可此刻很差。我感觉我此刻是一无是处，学习不行，运动不行，也没什么爱好。我此刻很是苦闷，我已经很用心了，为什么我的成绩比别人差，为什么我要学的这么累，为什么每次考试感到都倍受打击。功课开始落下，所以而逐渐厌恶学习，产生抵抗情绪。

遇到这种情景该怎样办，首先这是你心理正逐渐成熟的一个表征，也就是说你会为你小学时的行为感到天真说明你长大了。意识到梦想与现实的差距，会开始慢慢的给自我一个正确的定位，这是好的，在这过程中遇到挫折是难免的，得看你怎样去对待。首先摆正心态，不为过去的事情后悔(过去的无法改变，你大能够理解成过去的一切都是为此刻的你做铺垫!)对自我可是分苛求，确立目标适中，养成“\*常心态”，与自我实际确定目标，不盲目的处处与其他同学竞争，给自我一个较为宽松的环境，避免过度紧张，积极参加团体活动，扩大社会交往，加强意志锻炼，坚持乐观的“正性情绪”，提示自我不是一无是处，每一天提高一点，循序渐进。

(五)\*\*：你有没有遇到过以下几个问题你是怎样处理的

1、害怕考试、害怕学校、害怕教师、甚至厌恶学习。

2、在众人面前感到不安，表现出退缩、提心吊胆、拘谨老实、不敢说话等。

3、有点“神经质”，爱哭、胆怯、担心、细心眼、一点小事就放心不下等。

4、感到自我孤单，没有朋友，\*时很少与同学来往，总爱一个人呆着。

(六)、中学生如何坚持心理健康

1、自觉学习心理知识，寻求心理健康的良药

2、对自我可是分苛求，确立目标适中，养成“\*常心态”

3、对他人的期望不要过高，避免失望感

4、不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张

5、积极参加团体活动，扩大社会交往

6、加强意志锻炼，坚持乐观的“正性情绪”

7、不要为自我寻找借口

8、再给自我一点爱

9、分散你的\*\*\*

10、改变你的行为

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找