# 最新心理健康教学设计一等奖(精选13篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-08-15

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。心理健康教学设计一等奖篇一独一无二的你——每个人都不同1.通过了解自己的外貌特征、性格...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**心理健康教学设计一等奖篇一**

独一无二的你——每个人都不同

1.通过了解自己的外貌特征、性格、兴趣特长发现每个人都是独一无二的。

2.通过与同学互相评价对方的外形特征、特长等指出对方的独一无二之处。

3.在集体中大胆展示自己的独一无二之处，勇敢做自己，到了小学不要怕自己和别人不一样。

1.物质准备：一段视频《独一无二的你》、镜子若干。

2.经验准备：事先对每个学生的特征都有一定的了解。

让每个孩子都知道，自己是独一无二的，不要变得和别的小朋友一样，做自己才是最好的。

鼓励孩子们接受并大胆表现出来自己的独一无二。

1.引入话题：

2.通过观察了解自己的独一无二之处：

拿出镜子，让小朋友们每个人都照镜子观察自己，并且老师进行提问，说说自己眼里的自己，并且相互评价自己的外形和他人有什么区别。

3.游戏互动：猜猜ta是谁：

让一个小朋友站起来描绘一个人的外形、性格、特长特征，请全班的小朋友猜一猜他（她）描述的是谁，最后由描述的小朋友公布答案，由被描述的小朋友描述一下自己，让两个人进行比较，并且让其他同学进行补充说明他们没有觉察到的自己身上的特别点。

4.通过绘画和语言展现自己的独一无二：

让小朋友们每个人都在纸上画出自己觉得自己最与众不同或者最棒的方面，请小朋友间相互观摩和欣赏，并且让他们大声地介绍出来自己的特别之处。

5.抒发活动启发：

老师启迪孩子们，每个人都是不一样的，都有各自的长处，即使到了小学，也要勇敢做自己，不要惧怕自己的不一样。正如世界上没有两片相同的树叶一样，我们每一个人都是独一无二的会发光的星星，正是由于我们的不一样，才汇聚成了这个世界的漫天星河。

1.告诉小朋友们在大胆展现自己的同时，也要注意好个人防护。现场教学七步洗手法，要求小朋友们熟练并掌握。

2.传播防疫知识，即使上小学也要自觉防疫，做独一无二的自己。

**心理健康教学设计一等奖篇二**

教学目标：

1、通过对学生特长的小结和肯定，以及同伴的积极评价，加强学生的自我认识，培养和增强学生的自信心。

2、消除自卑，同时也感受被同伴欣赏的快乐。

课前准备：课件

教学过程：

一、导入

课件演示：一列火车徐徐开出，师谈话：今天，老师将带大家乘上火车到光明城去旅行，好不好？不过有个条件，先请大家学习案例、阅读[咨询台]，回答几个问题，只要开动了脑筋，就可以去旅行了。

1、学生自由阅读案例和[咨询台]，思考：

1）、你对范军和高晶这两个人有什么看法？

2）、你对范军的所思所想有什么看法？

老师小结；其实，我们每个人都有优点和缺点，重要的是我们应该怎样正确对待它们。可见正确认识自己对我们每个同学来说非常重要，今天，就让我们乘上《欣赏自己》的列车，在旅行过程中学会欣赏自已吧！

二、教学过程：

一）、我的优势在那里

1、课件演示：火车来到第一站，站牌上一面写着“我的优势在那里”，一面出示测试表，让同学自我评评。

学生填后师作简单评析，让学生初步知道自己的优势在哪里。让他们大声说说自己的优势。

二）、别人眼中的我

1、课件演示：火车开到第二站，站牌一面写着“别人眼中的我”，一面是要求：找你的好朋友和他说说悄悄话，指出他的优点和不足。

2、班内交流，师问：你同意同学对你的评价吗？愿意说出来吗？并对敢于说出自己缺点的学生进行表扬。

3、小结后课件出示：别人的眼睛是镜子，有时比你自己更了解你。（齐读）

三）、讨论“有不如别人的地方怎么办？”

1、课件演示：火车开到第三站，站牌上写着“有不如别人的地方怎么办？”请同学谈谈自己的看法。

2、请同学介绍张海迪事迹，然后让同学谈体会。

3、课件出示几条“有不如别人的地方怎么办？”站长建议。

四）、涂涂我自己

1、课件演示：火车开到第四站，站牌一面写着“涂涂我自己”，另一面是要求：涂出一个真实的自己，并整理成档案卡。

2、如有学生愿意可让他们讲一讲自己的小档案和今后的打算。

3、课件出示：欣赏自己，迈向超越。（齐读）

五）、开展“欣赏自己”教学

课件演示：火车开到第五站，站牌写着：”看，我多棒！”欣赏自己教学正式开始然后由同学表演。

1、展示收集到的能体现同学某一方面特别出色的图片或材料（如作业、各类奖状、表扬稿、运动会上的英姿、爱心教学中的捐款等）。

2、每小组派代表展示才艺。（唱歌、舞蹈、器乐、书法、绘画等不必拘泥于形式，重在主动参与）

三、总结

课件演示：火车来到光明城，（光明城光芒四射，象征着正确认识自我后，前途非常美好。）光明城的小朋友来迎接我们了，他们的欢迎横幅上写着“欣赏自己，消除自卑，战胜自我，迈向超越”

**心理健康教学设计一等奖篇三**

1、了解在人际交往中哪些人会受喜欢，这些人有哪些特点;

2、学会正确看待自己和他人的交往，并找出在人际交往中需要加强和改进的地方;

1、初中新生的年龄特征、身心特点和学习环境的突变，他们的人际交往发生剧大改变;他们对新的环境、面对新的同学产生了人际交往困惑，这对他们的后续交往及学习生活带来隐患。如何帮助学生共同找到有效的、适合自己的交往方式，故设计了本课教学。

2、通过人际关系相谈室，引导他们有意识地内省自己在人际交友中遇到的问题，逐步澄清、渗透并建立起科学的人际交往技巧。

3、活动设计中注重浅移默化地“畅所欲言”的情景，用学生的语言、了解学生的心里、引起学生的共鸣，最终达到“情不自禁”

4、本课试图运用心理辅导的一般方法：引导来访者自己(学生)实现“澄清现状--分析成因--鼓励合理选择--实现自助”来完成人际交往困惑的辅导。

课时安排:1课时

1、引入：热身活动

好，现在听老师的指导语：现在请你坐好，闭上眼睛，尽量放松自己。我们先调整一下呼吸，深呼吸、放松(2分钟)

2、学生讨论本课话题：讨论话题

现在大家来谈谈你在梦里看到或想到的我们这堂课要讨论什么话题?我们会怎能样结束今天的聊天?(3分钟)

同学们都带着好奇和兴趣来学习今天的内容。俗话说的好：兴趣是最好的老师!

4、人际关系测试：(测试题)

请根据自己的实际情况回答下列问题，并填写在白纸上：

(1)你觉得自己的人缘：a、很好b、大部分时候不错c、一般d、不好

(2)和朋友发生不愉快时你会：

a、试着了解朋友的想法，并婉言表达己见

b、不理他，和他疏远

c、委曲求全，忍气吞声

d、报复他

(3)你觉得嘲笑同学，向同学搞恶作剧是：

a、幼稚且不好的举动

b、不好却有趣的活动

c、表示亲昵，没什么不好的举动

(4)你觉得自己被同学嘲笑，或被同学搞恶作剧是：

a、幼稚且不好的举动

b、不好却有趣的活动

c、表示亲昵，没什么不好的举动

(5)当某位同学莫明其妙被大家孤立时，你会：

a、主动关怀他

b、同情他，但决不主动关怀他

c、没什么特别的感受

d、和大家一起孤立

(6)如果同学给你取绰号，你愿意接受吗?：

a、一概接受

b、大致接受，如果太难听则不接受

c、喜欢的才接受

d、决不愿意接受

(7)你觉得哪种人最有人缘(最多可选三项)

(8)你觉得哪种人最令人讨厌(最多可选三项)

5、喜欢—不喜欢

(1).小组讨论。分小组活动，每组六人。讨论受人喜欢、人缘好的人有哪些品质;。不讨论受人喜欢、人缘不好的人又有哪些品质;并讨论怎样才能受人喜欢。

(2).每组分别总结人缘好的、受人喜欢的人所具有的品质，以及不讨人喜欢和人源差的人的品质。

(3).每小组推选一位同学向全班讲一讲本小组的讨论结果。

6、怎样成为别人喜欢的人：

(1)、爱别人，被人爱。

想要成为别人喜欢的人，就要先主动去接纳和欣赏别人，喜欢别人。

(2)、展示你的亮点。

要想受人喜欢，就要有受人喜欢的理由。因此，把你的优点，把你的可爱，把你的优秀品质充分展现给大家。

(3)、驱除“瑕疵”。

金无足赤，人无完人，每个人都会有缺点，但你不能因此就不在意自己身上的那些小“瑕疵”，而应该努力克服它们，让它们也因为你的努力而成为亮点。

7、人际关系的原则

心理学家总结出了帮助人们赢得别人的喜欢、保持真挚的情谊、避免人际关系不幸的心理学原则，可以帮助人们更成功地建立并维持自己期望的人际关系。

(1)、人际交往的交互原则

人们在交往中往往很注重别人对自己好不好，期待别人首先接纳自己、喜欢自己。其实，这就是人际关系中的一个障碍，需要克服。

(2)、人际交往的功利原则

日常生活中，人与人的交往更多的时候不仅需要性格相似，而且还需要保持交换的对等。即在交往时必须注意相互帮助。

(3)、人际交往的自我价值保护原则

在人际交往中的接纳与拒绝是相互的。人们只接纳那些喜欢自己，支持自己的人，而对否定自己的人倾向与排斥。

8.进入人际关系相谈室：怎样才能有好人缘?

9.学生讨论：实现自助

10.建立良好的人际关系的技巧：(学生总结出，老师归纳)

(一)面带微笑

(二)凝神倾听

(三)称赞优点

11.关闭相谈室，结束聊天，同学们下课。

“人际交往”是初一学生的一大心理问题。他们进入中学后出于生理期的提前，而心理期推迟，在新的学习和生活环境中他们原有的人际交往圈子被打破，新的人际关系尚未建立。面对新的同学、新的环境，他们的人际关系产生了困惑，因此，初一学生在心理健康课中了解自我、感悟自我，是很重要的。

应充分体现学生主体、教学主导;结合学生实际，给学生提供施展才华的舞台;老师对学生的评价不作批评，使学生在课堂畅所欲言，大胆评价。

心理健康是一种社会问题，它可以人作为一个示范课。课堂中力求与新课改的思路相结合、力求达到“激情、求变、创新、提高”

**心理健康教学设计一等奖篇四**

教学目标：

1、情感、态度与价值观：帮助学生以积极的态度面对挫折，学会正确面对人生中的艰难困苦。正确认识挫折，勇于挑战困难，从而形成能够经受考验的健康心理。

2、知识与能力

（1）学会战胜困难和挫折的方法，迈向成功。

（2）通过教学，了解挫折对个人成长的重要性，体会感受挫折，掌握承受挫折、战胜困难的一些方法。

教学重点：让学生对挫折有一个正确的认识，并学会怎样面对挫折。

教学方法：运用情景教学法、教学体验法、表演法、做游戏、交流感受等，再加上音乐的配合与图片的展示，使学生能够在具体情境中体验、感悟，表达自己的真情实感，从而把教学与学生的生活实际联系起来，真正实现心理健康教育的目的。

教学准备：

课件、果实形纸片、花、话筒、学生道具等。

教学过程

一、谈话导入

师：同学们，我们的二年级的生活就要结束了，你们对小学生活有什么感受？

生1：小学生活给我带来了快乐，我喜欢小学生活。

生2：小学生活丰富多彩

生：（兴奋地）拔河比赛！

师：老师用相机拍下了当时的热闹场面，我们一起来看一看好不好？

生：（激动地）好！

1、课件展示：拔河比赛的图片1、2、3

师：（指着前面的几个同学问）这是谁？

生（不约而同）：宫政！林大伟！

师：大家还记得当时的情景吗？

现在，我们请大原小学校园风的特约记者张鲁燕为我们作现场采访，大家欢迎。

2、记者采访比赛时和比赛后的情况。

记：大家好，我叫张鲁燕，今天由我来采访。谁能描述一下当时的比赛情景？

生1：我为大家读一下当时我写的日记吧！

生2：比赛时，我使出了全身的力气，连手上都起了泡。

记：看来比赛非常激烈，大家也都尽了自己最大的努力，那比赛一定胜利了。

生：输了！

记：输了，太让人意外了，那比赛后你们的心情怎么样？

生1：当时很多同学都气得哭了，大家坐在班里一句话也不说。

生2：我又气又难过，回家后连饭都吃不进去。

记：看来这次比赛的失利，给我们的打击实在太大了，其实生活中我们会遇到许多这样的打击，面对这些打击，我们该怎样做？学了今天这节课，你们就会明白。今天的采访到此结束，谢谢大家。

二、认识挫折

1、结合比赛，认识什么是挫折。

师：同学们，这次比赛的失败，让我们感到了失望、伤心和难过，这种情绪体验在心理学上叫挫折（板书）

2、举例说明在学习和生活中遭遇的挫折。

师：在生活和学习中，我们会遇到很多不顺心的事，看一看下面这两位同学遇到了什么烦心事。

课件展示1：我叫小明，今天早上因为肚子疼上学迟到了，老师批评了我一顿，我生气极了，连课都没上好。

课件展示2：我叫小红，昨天我要帮妈妈包饺子，可妈妈却嫌我年纪小，不让我干，其实我已经长大了，应该帮妈妈做一些力所能及的事情。所以我气得好几天不理妈妈。

3、教学：收集挫折，贴到阳光树上。

师：听了他们的话，你们想起了自己遇到过挫折吗？就让我们拿起笔，把心中的烦恼写到果形纸片上，然后贴到黑板上的果树上。

（放音乐“阳光总在风雨后”，师在黑板上画树，学生完成后纷纷把画有毛毛虫的一面向外贴到树上）

师：同学们，果树上结满了又大又红的苹果，可是每个苹果都被这些虫子咬了个大洞，而我们所遇到的挫折就像这些毛毛虫，如果不及时根治，就会影响我们的身心健康，甚至造成严重的后果。

生：老师，那么该样对待挫折呢？

三、怎样对待挫折

师：好，我们还是先看一看下面的表演“一个离家出走的孩子”，从中受到启发吧！

1、学生表演：一个离家出走的孩子。

师：看了这个悲惨的结局，你们有什么想法？

生1：面对这点小事，他就离家出走，太经不起打击了。

生2：他这么做，给他父母造成多大的伤害呀！

师：你们遇到过这样的事吗，有什么好办法？

生1：可以找找自己每次失败的原因，总结经验。

生2：让老师和同学帮助自己。

生3：把自己的想法告诉父母。

师：对，面对挫折，我们不能冲动，更不能走极端，否则后悔也来不及了。

**心理健康教学设计一等奖篇五**

初二年级是学生的青春期反应最为强烈的一个时期，是一个动荡期，进入青春期后，学生的心理和生理较之前都有很大的变化，生理方面，主要是身高体重，有了飞速的增长，第二性征的发育等。心理方面，青春期的学生表现为情绪情感体验更为丰富、复杂、激烈。思考问题更为全面，成熟。也对身边的异性产生兴趣，认识到了男生女生的差别，这就需要针对此情况进行一定的指导。

针对学生的具体情况，设计《男生女生大不同》一课。首先，让学生意识到青春期的来临，了解男生女生的不同之处，引导学生尊重异性。然后让学生找到异性身上的优势。使学生明白，在保持自身性别优势的同时，应该向异性的优势学习，做一个具备两性优势的人，在和异性交往中，引导学生互相尊重，共同成长。

游戏《大家来接龙》，通过自我介绍接龙，在开始第一轮不做要求，第二轮之后，要求学生叫异性进行介绍。

教师总结：第一轮中大家叫的同学都是同性同学，当老师提出要求，要求叫异性同学时，有些同学出现了犹豫，引导学生认识到青春期叫异性的名字会有一些不好意思。

通过视频《男女的差异》，引导学生思考男生女生的差别，解释性别的刻板印象，引导学生打破性别刻板印象，尊重异性同学。

小组讨论出组建方案，说说这样安排的理由。

（二）、优势互夸

在生活和学习中，你认为男女生各有哪些优势？

引导学生认识到：

1.优势没有优劣，要尊重异性。

2.在保留自身性别优势的同时，学习异性的优势，完善自我。

活动：理想的我

通过三个方面的思考，畅想理想的我。

1.作为男生（女生），我有哪些优势？

2.我的不足有哪些？

3.为了弥补不足，我应该学习异性身上哪些优势？

视频的讲解应该更加具体，教师应该对所教班级的学生情况有一个更加具体的认识，课堂中，有些孩子提出自己不男不女，应该进行正确的引导，需要提高教学机智，重视课堂生成。最后的活动，三个方面的思考有些狭窄，可以多加入些生涯方面的理念，让学生思考的范围更加广阔，青春期课程应该出一系列课程，之后的课程应涉及到青春期男生女生如何交往，给学生提供有帮助的方法和建议。

**心理健康教学设计一等奖篇六**

针对本班有部分同学很不自信，自卑、自傲的情绪多人存在，我班特地开展了一次有意义的心理健康教育课。引导学生积极参与教育教学过程，使学生在看中激趣、玩中悟理、议中求真，达到由知导行的目的。为学生创设一个有利于树立自信、发展自信的广阔空间，使他们能够自信、健康、快乐地成长。

1、通过活动，使学生了解成功的关键之一是自信。

２、通过活动，让学生体验到只要不怕困难，努力去尝试，就能取得成功。了解自己的特长和不足，发扬自己的特长，克服不足，面对学习、生活中的困难，暗示自己“我能行”，并掌握实现“我能行”的做法。

３、通过游戏和亲身体验，培养和提高学生的自信心。

四年级学生

1、感受自信，学会自信

2、帮助学生消除胆怯、自卑，自傲，掌握树立自信心的方法。

表演、游戏活动、讨论、交流等

课前准备：欣赏《春暖花开》（第一张幻灯片）

1.歌曲《爱拼才会赢》

2.课件

3、歌曲《相信自己》

一、活动导入

１、同学们，有一首歌曲老师很喜欢，我相信你们听了一定也会爱上它，现在让我们跟着欢快的音乐，大家一起来欣赏吧。（歌曲《相信自己》）2．欣赏闽南歌曲《爱拼才会赢》．先说说听到的歌词，再说说歌曲的含义，请学生归纳主题——相信自己、敢于尝试、勇于拼搏才能赢得胜利（师引导说出。）

揭示课题：我自信！我能行！

二、克服自卑，建立自信

师：自信的人一定能行，但说起来容易，做起来难，咱们身边就有很多的同学要困难面前打退堂鼓，打不起精神来。请看情境再现：

**心理健康教学设计一等奖篇七**

“525大学生心理健康日”——健康从心开始，生命因你绽放。

1、为宣传“525大学生心理健康日”的主题活动及心健部成立，努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全院师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中的种种。

20xx年5月x日—x月x日。

1、请各部门要高度重视，根据活动主题和学校活动的安排，积极参与并配合此次活动的举行。

2、加强宣传、营造氛围。充分利用校园媒体(横幅、海报、板报、广播、校园网络等)。营造良好的舆论氛围，以正向宣传为主，强化意识的形成。

3、活动结束后，要广泛征求学生意见、建议，征得反馈信息，以改进本次活动，为下一届活动积累经验。

1、心理健康知识宣传。

2、大学生心理健康节活动启动仪式。

3、心理电影展播。

活动一、心理健康知识宣传

1、时间：5月25日。

2、地点：大学生活动中心。

3、内容：心理健康宣传横幅、心理常识和健康简报展。

活动二、大学生心理健康节活动启动仪式

1、时间：5月25日。

2、地点：大学生活动中心。

3、出席人员：全院师生。

4、嘉宾：xx。

5、活动流程：

注：5月x日，节目筛选。

5月x日x节课前，上交伴奏带。

5月x日节目表演指导、主持人审核、赛前各部门准备工作。

1)开场手语主题歌。

2)主持人介绍本次活动目的。

3)学校领导致词。

4)学生处领导发言。

5)团委发言。

6)“xx”征文颁奖。

7)朋辈优秀心理辅导员颁奖。

8)心理情景剧表演。

9)合唱歌曲《明天会更好》。

10)全体师生放飞系上心愿卡的心型气球预示大学生心理节正式启动。

11)活动结束同唱明天会更好。

活动三、心理电影展播

1、时间：5月x日--5月25日。

2、地点：各班多媒体组织放映。

3、将活动情况等发布到心健网，并予以备份。

文档为doc格式

**心理健康教学设计一等奖篇八**

通过活动，帮助学生从相貌、性格、特长等方面寻找自己的特点，学会调节自己的情绪，增强意识，发现自己，喜欢自己。

引导学生如何喜欢自己。

帮助学生理解为什么要喜欢自己。

1、每人准备一面小镜子。

2、《奥运欢迎你》、《祈祷》的磁带，《丑小鸭》动画片光盘

3、希望树一棵，做成可爱形状的卡纸。

4、学生排成u型坐位

（一）揭示课题

1、播放《北京欢迎你》，全班同学一起唱唱。

2、揭示课题

（二）故事明理

1、播放故事《丑小鸭》。

2、真情流露

（三）“喜欢我自己”大讨论

1、老师身上有这么多优点，相信你们身上也有很多优点，现在请大家拿出的小镜子照一照自己，说一说自己最满意的地方。（轻放音乐）

2、“喜欢我自己”大讨论

（1）小组交流

（3）全班交流。

3、（参与度不高，个别辅导：坐在老师身边，大家一起帮他找找优点。也可以提到前面）

（其实你们在老师的眼里都很棒，都具有很多优点，你不想让大家了解你吗？难道你没有优点吗？不可能，来大家一起帮他找找。你在家帮妈妈扫地吗？帮老师收拾过东西吗？）

5、大声对自己说。

孩子们，现在你喜欢自己了吗？让我们大声的对自己说：我喜欢我自己。

师：从今天起。

生：我喜欢我自己！

（四）希望树

1、写自己心中的希望

2、希望树，在歌声中结束这节课……

**心理健康教学设计一等奖篇九**

教学目标：

1.通过情境引导，知道烦恼是一种正常的心理现象。

2.愿意倾诉自己的烦恼，交流、分享调节情绪的多种方法。

3.感受快乐带给自己和他人的积极的情感体验。

教学准备：

课件、记录纸

教学过程：

一、大草原引发

1．这是哪里？今天我们就一起到大草原上走走吧。

二、情境引导，知道烦恼是一种正常的心理现象。

1．讲述故事《老鼠和棕马》

（1）你们看它是谁？

（2）他们的烦恼是什么？

小结：他们惊奇地发现，大草原能够带走他们的烦恼，真神奇啊！

（3）草原把老鼠和小棕马的烦恼带走了，他们高兴的在草原上又蹦又跳。

三、愿意倾述自己的烦恼，交流、分享调节情绪的多种方法。

1．倾述烦恼。

（1）你们有烦恼的事情吗？请你在这张纸上画一画你的烦恼。（画好后交流）

小结：生活中，每个人都会有这样、那样的烦恼。

（2）对着大草原大声的说出烦恼。

2．交流、分享同伴的好办法。

3．听音乐放松心情。

四、感受、分享并传递快乐

1．分享他人和自己的快乐。

（1）打开礼物盒分享快乐。

小结：快乐事情让他们笑的这么高兴，也感染了我们，原来快乐是可以传递的。

2．与幼儿一起自拍留下快乐瞬间

3．走出教学室传递快乐

**心理健康教学设计一等奖篇十**

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对学习中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

二、活动重点：引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

三、活动难点：引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

活动过程：

一、视频进入情境：

1、先请同学们来观看一段视频，用心去看，用心去感受。（课件）

2、观看这段视频时，你有什么样的感受？心情如何？

3、童年能带给我们快乐，人人都想和快乐在一起，天天快乐，时时快乐。但是，在我们的生活、学习中，总会遇上让人生气、让人烦恼、让人痛苦的事情。同学们，在你的学习中，遇到令你不快的事情吗？这节课，老师和同学们共同来探讨一个问题《倾听学习的烦恼》（课题）

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、趁机引导，回忆烦恼：谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近学习中遇到的令你烦恼的事。

2、教师导语：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办?请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。（课件）

2、请生朗读故事

3、教师引导，打开话题：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、我口说我心：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、学生表演心理小品，评析是非：

小品一：（内容概要：表弟在踢足球，不小心摔了一跤，丹丹正想去扶他，妈妈走了过来，说是丹丹把弟弟弄倒了，就批评丹丹没照顾好弟弟。丹丹气愤地跑进房间，大哭起来，妈妈来叫吃饭也不去吃。）

小品二：（内容概要：班级每个月要评比一次课代表。10月份，玲玲没评上语文科代表，12月份评上了周记科代表。玲玲跟老师说她想做语文课代表，老师不肯。玲玲很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的,可以感受快乐的。

4、情境游戏：《猜一猜》

情节设计：丁丁上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不行；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导（1）：你能猜出此时丁丁在想些什么吗？（老师处理事情不公正；同桌会拍马屁；老师看不起我）

情节设计：老师又凑到丁丁的耳旁低语几句，丁丁眉头舒展开来。

教师引导（2）：猜一猜老师刚才对丁丁说了什么？（请换一个角度想问题）

情节设计：丁丁跳着，笑着回到了座位上。

教师引导（3）：请同学们猜一猜，丁丁为什么这么高兴？她是怎么想的？（老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好；老师对我严格是为我好。）

6、心理体验，多媒体出示：小红买了一件新衣服，自己挺满意。可是，邻居李芳说：“太难看了！”

小红这样想：她觉得特别伤心。

小红这样想：她觉得还可以。

小红这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

四、分享经验，体验快乐：

2、在小组交流会后全班交流：做自己喜欢的事；听听音乐，唱唱歌；看看漫画……

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。现在，让我们来准备一份“心理快餐”，把你寻找快乐的方法写在或画在卡片上，放在快餐盘里。“做”好的同学，请放在“自助餐桌”上。（配乐，学生制作心理快餐）

4、享用“心理快餐”：

教师导语：1.现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

2.播放节奏感很强的音乐，跟着音乐做运动；

3.齐唱《幸福拍手歌》，边唱边抛开烦恼，跟着歌词大意拍手、拍肩、跺脚

5、介绍另一些生活中常用的能创造快乐, 发泄不良情绪的办法：(课件)

(多媒体动画演示文稿：读有趣的书；至少培养自己有一种兴趣爱好；经常与家人、同学、朋友在一起，谈心、玩耍; 照镜子，与镜中的人说说话；到没有人的地方大声喊叫；在劳动创造中体会快乐……)

教师过渡：这些能使自己经常开心的小窍门真好，生活中能给我们带来快乐的办法可多了！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

7、课后同学们把刚才写烦恼的那张卡纸折成飞机，下课后把它放飞，就让你的烦恼随着纸飞机飞走吧！

**心理健康教学设计一等奖篇十一**

1、识记：心理品质的锻炼方法。

2、理解：培养锻炼心理品质的自觉性。

目标1。

目标2。

以讲授法、目标教学法为主。

投影仪、小黑板、教学挂图等。

（一）、认定目标：

师生共同认定教学目标，并注意强调重点和难点问题。

（二）导入新课：

我们已经知道，不健康心理对青少年成长有害。每个同学都希望自己心理健康，社会适应能力强，个性趋于完善。除了环境和教育的因素之外，它更是个人锻炼的结果。锻炼心理品质是每个人都需要的。它可使心理不健康的同学不断提高心理健康水平；它可使心理健康水平良好的同学继续保持和一进步提高。那和如何锻炼心理品质，培育健康心理呢？这节课我们继续学习这个问题。

（三）达标教学：

1、塑造良好道德、培育健康心理

了解和认识自己，在日常生活中塑造良好道德、培育健康心理。不完全了解自己，主要表现在两个方面，一是过高估价自己。这种人以为自己处处比别人强，一旦别人超过自己，就产生嫉妒心理，因而适应环境能力较差，易出现心情沮丧、牢骚满腹而导致身心疾病。二是过低估价自己。这种人在人际交往中常有羞怯、畏缩的表现，有自卑心理的人对外界的反应十分敏感，容易接受消极暗示。长期的不良情绪对身心健康的危害极大。我们了解自己的心理特点的目的是提高自己的心理健康水平。

2、要掌握正确的.锻炼方法

（1）多读好书，优化道德品质和心理品质。

活动：请每人写出三条读书的益处。写完后交流。

书：用生动、具体、感人的艺术形象去反映生活，以潜移默化的力量去感染、鼓舞和教育人。书：给我们知识，书给我们力量，书给我们享受，书与我们的心灵相通，激励人们树立进取精神。读书使人受益匪浅。在读书中要注意“广读书、读好书、记笔记”等。

（2）参加社会活动，锻炼道德品质和心理品质。（板书）

我们是学生，平时大多数时间生活在学校、家庭，不了解社会。只有走出校门，多参加社会活动，扩展视野，才能增强社会责任感。在参加社会活动中，会更多地感受到社会中的“真、善、美”，也会更痛恨“假、恶、丑”，心理承受能力会增强。所以要积极地参加社会活动，锻炼心理品质。

（3）参加美育活动，陶冶道德情操和加强品格修养。

（活动：请同学思考问题：“音乐、美术、书法、棋类、体育等活动，你最喜欢哪种？它对陶冶性情起什么作用？”）

这些活动可以陶冶情操，给人以美的熏陶和享受；可以修身养性，排解不良情绪，保持心理健康……今后我们要多参加美育活动，塑造健康的心理。

此外，我们经常亲近大自然，有益心理健康。走进大自然，使自己与其融为一体，充分感受大自然的博大、有序、神奇和多彩。大自然使人心情舒畅，心胸开阔，情绪放松，精神振奋。在大自然中还常能领悟到人生的真谛。大自然是我们生存的环境，在锻炼心理品质的时候，努力去亲近它，效果奇特。在生活中我们要增强环保意识，让大自然更加绚丽多彩。

活动：观看风景画，看后谈感受。

（四）达标小结：

通过本节课的学习，使我们懂得了人锻炼心理品质首先要了解自己的心理特点，这样才能有针对性地锻炼心理品质。了解自己心理特点的方法有比较法、他人评价法、心理测试法。锻炼心理品质是了解自己心理特点的目的。锻炼心理品质的途径有读好书、参加社会活动、美育活动、亲近大自然等。每个人可针对自己的特点和具体的条件选择适合自己的方法，了解自己，锻炼自己心理品质，成为心理健康的人。

（五）达标练习：

（1）了解自己的心理特点有哪些方法？你用过哪些？感受如何？

（2）锻炼心理品质有哪些方法？你常用哪种方法？对你提高心理健康水平有什么作用？

（六）作业：完成黑板上的习题。

**心理健康教学设计一等奖篇十二**

教师：引导学生认识同桌之间为什么要友好相处的道理，教给学生和同桌友好相处的方法。

学生：通过教师的讲解和课堂活动，懂得什么是尊重、宽容、信任、真诚及信义。在与同学相处中，要把已学懂的道理用于学学习和生活中。

教师：同学们，我们今天讲新课：与同桌友好相处。

教师以讲故事的形式讲授课文，然后让学生打开课本念一遍。

教师：同学们，世界上最纯洁的友情是同学的情谊，因此，你们要关心、爱护和帮助同学，像课本中班长和红红那样。你们生活在下一个班集体中，难免有些碰撞，发生一些小矛盾、小冲突，只要站在对方立场上想一想，学会宽容和尊重，知错就改，这些小矛盾就不难解决，要像刚刚、丹妮、玲玲、强强那样做。

1、想想议议

教师：现在分小组讨论以下三个问题，然后各组选派代表发言。这三个问题是：

a、为了同桌之间友好相处，陈学和夏琳都是怎么做的?

b、你是如何与同桌友好相处的?能举下一个例子吗?

c、你与同桌闹过另别扭吗?为什么?

目的是让学生说说与同桌相处的做法和体会。

2、想想说说

心灵港湾，同桌关系的重要性。

3、想想写写

活动一、《一封匿名信》谈谈与同桌怎样相处。

活动二、同桌招聘会，说说喜欢怎样的同桌。

活动三、自导自演，说说同桌的优缺点，怎样与同桌相处。

心海拾贝，写写同桌的优缺点。

教师：同学们，通过本课学习，我们又懂得了一些心理学知识，认识到要与同桌友好相处，必须做到关心、爱护、帮助同学;在平时的学习和生活中，要尊重、信任同学;对同桌要真诚、讲信义;对同学的进步要表示祝贺，并与他友好竞争，共同进步。

以小组为单位，并邀请一位家长带队，去近郊野炊。

**心理健康教学设计一等奖篇十三**

1.让学生们对心理健康有初步了解和认识；

2.掌握一些培养心理健康的手段和方法；

3.提高主动注重心理健康的积极性；

4.确立自我心理保健的意识，达到一种健康的心理状态。

(一)健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们知道“什么是健康吗？标志是什么呢？”如果你知道请举手。学生回答，大家说得很好。我这里有一个参考答案，请大家看一下。

下面我们来讨论几个问题：

1.什么样的心理状态是不健康的？

2.那么不健康的心理状态又是怎样的呢？说说你的看法，也可以举例子。

(二)试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢？

大家回答的很好。下面我们一起看看

总结心理健康的几个标准：

1、智力正常。

2、情绪稳定，心境愉快。

3、反应适度，行动有序。

4、乐于交往，人际关系和谐。

5、自我意识良好，个性品质健康。

6、良好的社会适应能力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

1、无心理疾病

2、具有积极发展的心理状态

(三)下面是我们中学生常见的几种心理疾病

中学生常见的几种心理疾病——任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依赖、报复、享受、性心理异常、自卑等。

(四)我们应该如何远离这些心理疾病呢？

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一颗积极向上的心

请同学们看下面一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人都没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎么看待这个问题(思考片刻)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢？

案例3：龙哈迪是美国历最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱――它能为你做什么？》一文中这样叙述：

如何做到呢？他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里(他敲着自己的印堂)，从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打赢了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

(五)结束语(评述)

鲜花曾告诉我你怎样走过，/大地知道你心中地每一个角落。/甜蜜的梦啊，谁都不会错过。/终于迎来今天这欢聚时刻。/水千条山万座我们曾走过。/每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。/在阳光灿烂欢乐的日子里。/我们手拉手啊想说的太多。/星光撒满了所有的童年。/风雨走遍了每一个角落，/同样的感受给了我们同样的渴望，/同样的欢乐给了我们同一首歌。/-----阳光像渗透所有的语言。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn