# 小学生心理健康班会教案 心理健康班会教案(优秀10篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-07-08

*作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!小学生心理健康班会教案篇一教学目的：帮忙学生发现和认...*

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!

**小学生心理健康班会教案篇一**

教学目的：帮忙学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学重点：使学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学过程：

一、交待任务

二、新授部分

1.看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗濑完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一向吃到不能再吃为止，午时上学的路上开始胃疼，晚上回家发现仅有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：课堂剧中小红有哪些坏习惯?

生答：板书：不吃早饭，暴饮暴食，挑食

师问：这都是哪方面的坏习惯

生答：师板书：不卫生

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些

生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：(略)

2.观看课堂剧《小明的100分》。

(大意：)教师说今日的数学卷子，我已初步看了一遍，此刻发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时教师说：“同学们，教师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

(1)小明这是一种什么坏习惯

(2)不诚实、欺骗教师这属于哪种坏习惯

(3)还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯

(4)如果你有这其中的坏习惯，你打算怎样办

3.观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

(1)故事中小立有哪些坏习惯

(2)这是哪方面的坏习惯

(3)还有哪些是家庭生活中的坏习惯

(4)如果你有打算怎样办

用刚才学习前两个资料的方法自学，小组讨论，派一人回答

4.说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1.问：经过这节的学习，你懂得了什么

2.师总结：

每个人都会不一样程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自我的不良习惯，并下决心纠正，就能不断提高，健康成长。

板书设计：

改改你的坏习惯

课题：

学习和休息

教学目标

1、学生了解学习和休息之间的关系。

2、学生明确应当怎样合理安排学习和休息的时间。

3、养成一个好的生活学习作息制度。

教学过程

一、导入新课

二、学习新课

2、读课文3-5小节，思考讨论。

3、让我们来想象一下，如果我们总在进行紧张的学习，是不是会有好的学习效果呢

4、谁来说一说你在生活中了解的有关同学的学习时间安排。

5、为了合理地安排学习和休息，我们应当注意哪些方面

7、补充知识：小学生一日学习时间的标准。

三、小结

在今后的日子里，让我们来比一比，看谁在这方面做得最好。

**小学生心理健康班会教案篇二**

一、活动目的：

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生活中的不如意，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。

四、活动时间：

**小学生心理健康班会教案篇三**

（1）正确理解健康的完整概念；掌握心理健康的基本内涵。

（2）确立保持与增进身心健康的正确态度与行为方式。

（1）健康的概念。

（2）健康的表现形式。

（一）健康的概念：

在身体上、精神上和社会交往上保持健全的状态。

人们对健康的理解往往是不同的。有人认为没有病就是健康的，这种理解是不全面的，还有人没有疾病、身体强壮就是健康，这种理解当然进了一步，但还是不够完整。健全的身体状态除了身体无疾病、无缺陷外，还应包含体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应外界环境能力和对疾病的抵抗力等。

（二）什么是心理健康：健全的精神是指心理方面的状态。

尽管心理健康的标准因社会、时代、文化传统和民族的不同而有很大的差异，但人们认为以下三条应是心理健康的人所共有的：

（1）自我控制的\'能力：心理健康的人善于控制自己的情绪，不为一点小事而激动，不会一遇问题就紧张、慌乱，更不会任凭情绪发泄做出越轨的行为，而是沉着、冷静，善于理智地处理各种事务和问题。

（2）能正确对待外界的影响：一个人在生活中总会遇到各种问题，有成功，也会有挫折和失败，外界的影响也是各种各样的。心理健康的人总是能客观地、实事求是地对待外界各种影响，既不因胜利而冲昏头脑，也不因挫折而灰心丧气，能恰如其分地估计周围发生的一切，应付自如。

（3）保持内心平衡的满足状态：心理健康的人有自知之明，处事乐观，从不提出超越现实条件的过高要求，知足常乐。另外，从社会交往的角度看，一个健康的人总是乐于同他人交往，在群体生活中能协调相处，互相尊重，乐于助人，态度热情，关系融洽。健康的人还总能从容地承受生活和工作中的各种压力而不感到过分疲劳。

（三）身体健康与心理健康的关系

（1）身体健康是心理和社会交往健全状态的物质基础。一个人若是健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其他两个方面。心情不好、社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。

（2）人们要维护和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的精神状态和健全的社会交往。

（3）为了有效地保持和增进身心健康，我们必须树立正确的生活态度。在家庭、学校、社会与人的交往中要严天律已，宽以待人；要善于正确地理解对方，并建立起协调融洽的生活氛围；要正确对待生活中碰到的挫折和失败，做到意志坚定，百折不挠，勇于进取。

**小学生心理健康班会教案篇四**

初中二年级学生

1课时（45分钟）

情绪，是人对客观现实是否符合自己的需要所产生的一种态度体验。随着年龄的增加，学生的情绪发展也开始出现了一些新的特征。青春期是人生中身心都有大幅度变化的时期，随着内抑制和自我控制能力的发展，中学生的反应能力也在逐步提高，情绪正日趋丰富而强烈。情绪调节和利用得如何，影响着中学生的学习和生活。

初中生最突出的情绪特点——不稳定性，即易变性，在较短的时间内，情绪可以发生很大变化。如上午还是兴高采烈，下午也许就会垂头丧气——情绪表现的反差极大。而且，学习中的一些微小的刺激都可能引起情绪的变化。有时自己也不知为什么，情绪就会发生一百八十度大转弯。在心理上，他们也不愿再像小孩子一样服从家长和老师，他们希望获得像大人一样的权利，因此经常固执的与父母老师顶嘴。脸上过早的出现抑郁，深沉等表情，而缺失了属于青春期孩子的纯真笑容。另一方面因生长发育还不成熟，心理正处在一种不安的状态，加上认知能力发展水平的局限，致使初中生的自我控制能力差，在学习、生活中容易成为情绪的俘虏，受到情绪的困扰。

所以，我们要帮助和引导中学生调节好自己的情绪，掌握情绪自我调节的方法，努力培养积极的情绪，使消极的情绪向积极的方面转化，做自己情绪的主人。

1、了解情绪的多样性。

2、加深体验，探究调适情绪的方法。

3、帮助学生学会控制情绪，努力建立和谐的人际关系。

这次活动的\'重难点就是在活动中帮助他们觉察情绪，认知情绪，学会控制情绪，建立和谐的人际关系。

建立和谐的人际关系。

结合多媒体，通过课堂游戏和情景再演等活动，突出学生的主体性，让学生去体验，引导学生正确认知情绪，引导学生调控好自己的情绪。

环境准备：课前学生分好组，各组围桌而坐，选好组长和记录员。材

料准备：情境卡片、ppt、视频、情绪补救卡。

一、热身游戏，主题导入

目的：这个活动最主要是热身，活跃课堂气氛，激发学生兴趣。

形式：互动游戏，通过采访的话题，让学生初步觉察心情。

感悟：不同的人有不同的心情变化，这种心情我们称为情绪。《小乌龟出行记》（该故事讲的是小乌龟随着不同的气温穿衣、脱衣。每组围成圈，左手手掌朝下，右手食指向上，顶在旁边同学的左手手掌下。每听到小乌龟这个词，左手要迅速合上，抓住旁边同学的右手食指）。在游戏过程中，特别关注情绪表现较大的学生，比如说被抓住的；抓住别人的，侥幸逃脱的等等。游戏结束，采访一下这些学生，问：当你被抓住的时候，你感觉怎么样？（平静——紧张——兴奋、激动或者失望、懊悔）

教师点评：在这个活动中，不同的人有不同的心情变化，这种心情我们称为情绪。刚刚同学们已经体验了几种情绪，其实在实际生活中，还有很多种情绪。

二、揭开情绪的神秘面纱，了解情绪的多样性

目的：通过视频，让学生进一步认知情绪，这个是对第一个热身活动中学生体验情绪的一个补充。

形式：短视频欣赏感悟：情绪多样性

（一）视频简介：

（1）《少年派漂流记》中人虎对峙场面；

（2）《好爸爸，坏爸爸》中在办公室外等着与老师谈话的爸爸；

（3）《世上只有妈妈好》母子分别的场景。

（二）视频赏析：

1、视频（《少年派漂流记》中人虎对峙场面）：感受派与老虎对峙时那种紧张、恐惧的情绪。

2、视频（《好爸爸，坏爸爸》中在办公室外等着与老师谈话的爸爸）：感受孩子不知道老师会跟家长说什么的焦急情绪，不知道父亲会有什么反应的忐忑心情。

3、视频（《世上只有妈妈好》母子分别的场景）：感受曾经相依为命的母子俩被迫分开时的那种撕心裂肺的痛苦心情。

教师点评：在我们的生活学习中，我们难以避免一些事情，正如视频中的碰到危险，亲人分离，最常碰到的还有考试不理想被批评等。这些事很容易引起我们情绪的波动。当我们发现我们的情绪不对劲时，我们如何来面对它呢？是受它控制？还是做情绪的主人呢？接下来我们就来做一回小演员。

三、加深体验，探究调适情绪的方法

目的：贴近学生，了解不同的情绪会导致不同的结果。激发强烈的调控情绪的意愿。

形式：情景续演。

感悟：控制情绪，我的情绪我做主。

投影出示4个不同的场景，每个组抽取一个场景，组内学生讨论并尝试上台表演。

场景一、在教室，小王不小心撞到小周的桌子，桌子上的书掉到了地上……

场景二、在家，小红正在做作业，耳机里放着最新的流行歌曲，妈妈进来了……

场景四、自习课，你回头看了一下后桌的同学，老师把你喊起来……教师点评：在平时的生活学习中，每个人都会遇到各种各样的烦恼，如果不正确面对它，就会产生一些不好的情绪，就会影响到你的人际关系与生活。所以，老师在这里要给大家几点建议：

4、学会爱——大自然的一草一木、一水一物，是多么新鲜而生机勃勃。人也一样，不必牵挂着过去的难过和不愉快，现在，正是又一个开始。

四、不良情绪已经产生，适当进行情绪补救目的：第三个活动的引申形式：送给孩子一张情绪补救卡。感悟：语言的魅力。

人无完人，当你的不良情绪影响了你与周围的人的感情，那也不要担心，送给孩子一张情绪补救卡。希望在课后，对你曾伤害过的人或者忽视过的人，说出上面的话。

a、对不起。

b、请原谅。

c、谢谢你。

d、我爱你。

五、教师寄语：

月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐，但这并不意味着我们是情绪的奴隶，任它支配自己的行为。如果说情绪是奔腾的“洪水”，那么理智就是一道坚固的“闸门”。让我们做情绪的朋友，陪伴你的情绪。让我们的脸上时刻充满阳光。

这堂心理活动课以小乌龟的故事的开始，那个小乌龟每次出门都要看一下天气情况，而每天的天气情况都是不一样的，而我们的情绪就像多变的天气一样，碰到不同的事会有不同的情绪表现。如何让我们的身体适应多变的天气呢？我们就要穿或脱衣服。那当我们情绪波动较大时我们就要需要学会承受、学会宽容、学会理解、学会爱，这样我们才不会做出让人后悔的行为。整堂课条理清晰，环节的设计紧凑有序。本课立足于学生，让学生亲身体验情绪，课堂氛围活跃，效果较好。

**小学生心理健康班会教案篇五**

“朋友一生一起走”心理主题班会策划案

朋友一生一起走

xxx年xx月xx日

xxx

1、采取心理小游戏的方式和续演心理情景剧，彼此相辅相成将现实的题目演绎出来并让大家一起解决，培养同学们的团结协作能力和增强班级凝聚力，心理辅导员和班主任的点评更能让同学们从本次活动中感受到朋友的重要性。

2、活动总结和评价

本次活动以续演心理情景剧为主，小游戏为辅，环环相扣，将现实中的题目专心理情景剧的方式表现出来，再以小游戏的方式给同学们以启发。本次活动将具有认可度的心理咨询这一元素融进到本次活动，即本次活动心理辅导员和班主任也投进到整个活动过程中，能够更好的让同学们明白朋友的重要性和体会到本次活动的`意义。

1、天气适宜，宽敞大教室布置的很温馨，同学们心理状态都在一个很好的时期。

2、时间把握的恰到好处，同学们都有时间来参与，还有班主任和心理辅导员的参加，同学们的参与度很高。

3、预备好小奖品以及活动所需的各种道具

4、心理辅导员和班主任的指导让本次活动能够更好的开展。

**小学生心理健康班会教案篇六**

我们09教育班举行了一次以关心心理、关系他人的主题班会活动。在整个活动中气氛十分热烈，同学们都深有感触，我也从中学到了许多。

记得有人说过：朋友都是从陌生人开始的，交往多了，便成了朋友。而各种各样的活动正好为交往提供了一个平台。人与人在活动中相识、相知。而笑又是架在人与人之间的桥梁，它能缓解气氛，让人不自觉的内心变得柔软，警戒消除，取而代之的是一种愉悦，让人更能从好的方面去欣赏别人，肯定别人。在此次活动中我们班同学自编自导自演的相声让我们捧腹大笑，让我们解除了约束，带着快乐地心情进入戴高帽游戏环节，这个环节是让别人去发现自己的优点，让自己得到肯定，且这个环节衔接在一片笑声后，确实设计得十分独到，让人享受。

我相信每个人都是有价值的存在的。而让意识到自己价值的正是别人的肯定。想必大家都有在黑夜中行走的经历，你看不见脚下的路，可那路的的确确是存在的，若此时从后面来一辆车，灯光照亮了你前行的路，你真真切切地看到它了，真真切切。正如灯光照亮了你的路那般，别人的肯定让你真切地看到了自己的价值，我们在生活中需要别人的肯定，也要去肯定别人。

随着国家经济转型和社会节奏的加快，人们心理压力不断增大。在校大学生面临学业、交友、爱情、就业等多方面的挑战，心理压力陡增。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合所带班级的特点，召开了心理健康教育主题班会。

一、班会主题：

“防微杜渐，维护心理健康。”

二、班会时间：

20\_\_年x月20号

三、参会人员：

13级国际经济与贸易本科班全体同学，辅导员。

四、班会内容：

1、辅导员首先介绍了当今社会的时代背景。当今社会迅速发展，日新月异。人们的生活节奏较以往任何社会都要快。在这样的社会背景下，人们为了生活，身体和心理面临很大的压力。大学生，特别是刚入校的大学生，存在着诸多的不适应。如果存在着心理方面的困惑，一定要找同学，老师沟通，寻求帮助。也可以找我院的心理咨询中心的专业老师进行咨询。心理咨询的首要原则就是保密原则。所以可以放心咨询。

2、请国本1班的心理委员介绍我院的心理咨询制度和学生可以咨询的途径。

3、请国本2班的心理委员介绍我院的班级心理委员制度。包括心理委员的设置，职责，工作机制，接收培训等情况。

4、观看心理健康相关视频。

5、辅导员总结。心理健康关系你我他，心理健康教育主题班会很有必要。但关靠一个班会是远远不够的。班级所有的同学都要负起责任来，为着自己和同学的心理健康贡献自己的力量。

活动目的：

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生活中的不如意，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。

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。

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。

活动准备：

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

活动地点：

本班教室

活动过程：

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

2、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，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：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》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：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、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，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、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，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）：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？（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：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导（2）：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么？（请换一个角度想问题）情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导（3）：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴？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，

师：小艺买了一件新衣服，自己挺满意。可是，邻居芳芳说：“太难看了！”

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：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：

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。

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

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。

五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次活动中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。

活动目标：

1、通过活动使学生明白嫉妒是一种心理病态，认识到由于嫉妒而产生的不良后果。

2、正确认识自己的这种状态，学习如何避免和克服嫉妒。

3、使学生懂得应该以友爱、尊重和宽容的态度与他人相处。

活动重点：

使学生明白嫉妒是一种心理病态，学习如何避免和克服嫉妒，懂得应该以友爱、尊重和宽容的态度与他人相处。

活动准备：

1、以不署名的方式，让学生根据自己生活中的体会，把感受最深的因别人在其它方面超过自己而产生嫉妒的经过写出来。

2、确定扮演角色，并进行小品《无名之火》的排练。

3、黑板上写“克服嫉妒心理，学会尊重他人”几个大字。

4、邀请几名家长前来参加，讲清活动目的。

活动方式：

游戏式、体验式。

活动过程：

1、摆现象：小品《无名之火》

剧情：双休日，六年级女学生刘玲正在家里做功课。同院的杨阿姨喊刘玲去她家接妈妈的电话。刘玲执意要爸爸去接；杨阿姨邀请刘玲去她家玩电脑游戏，刘玲婉言谢绝；刘玲和爸爸一起外出，在大门口看到杨阿姨家新买的汽车，刘玲不屑一顾并忿忿地埋怨爸爸：“怎么咱家电话、电脑、汽车一样都没有？”

学校里，刘玲和张丽这对好朋友，正在研究一道数学难题。当得知张丽在今天的测验中又得了全班最高分，成绩不如张丽的刘玲一反常态，下课后拒绝和张丽一起跳绳；放学不和张丽一起走；班里选班长，张丽是两名候选人之一，刘玲却故意选了另外那名同学（本来她是要选张丽的）

2、查根源

（1）刘玲为什么会产生这种行为呢？（因为她家没有杨阿姨家富裕，她的成绩没有张丽好，所以产生了“嫉妒”）

（2）定义“嫉妒”：是一种消极的、不健康的心理。人和人之间进行比较，看到别人某一方面比自己好，自己又达不到他人的水平现而发展到不甘心，并达到了恼怒于他人的程度。

3、论危害：（观看录像，体会危害；集体讨论，分析后果。）

（1）看录像《纵火犯》

剧情：山东某大家有个姓唐的女大学生，从小受到妈妈的宠爱，养成了任性好嫉妒的坏毛病。进入大学后，处处想拨尖，出人头地，因为没被选上班干部，心里很不自在。一次，班上有两位女同学考试分数比她高，她更是妒意大发，竟把人家的课本、作业本以及其它学习用品全偷了，使人家学习不成。她的这种行为理所当然受到了班上同学的批评，但她不仅不改竟乘别人上课的机会溜回宿舍，把姓袁的同学价值500多元的衣物被褥统统烧光。触犯刑律成为纵火犯。

（2）讨论“嫉妒”的危害

a“对别人的危害可能对自己的危害绝对”一个光会嫉妒别人的优点、长处、幸福、成就的人，由于他的心计全部用在如何嫉妒别人，设法算计别人，妄想把别人拉到跟自己同一水平上，甚至低于自己的水平。结果，且不论对被妒者有无损害，首先他空耗了自己的宝贵时间和精力，最终一无所成。

4、制“妙方”。

（1）学生分组讨论如何才能避免和克服自己的“嫉妒”心理。

（2）我们应该怎样才能避免和克服自己的“嫉妒”心理呢？

第二，竞争的目的，并非为了搞垮别人，而是为了互相促进，互相帮助，共同进步；

第三，竞争的结果，自然也会有优胜劣汰的情况出现，但无论是胜者还是负者，在人格上是平等的，各自在新的起点上，继续相互帮助，团结前进，绝不会出现你死我活的对立局面。

其次，要树立自信心。我们通常所说的嫉妒，一般都不是把自己抬高到被嫉妒者的位置上，现时是相反，总是企图把被嫉妒者贬低到自己相同的水平和同样的位置上，嫉妒的目的表面看来在于得到更高的东西，但实际上却是致力于“吃大锅饭”，在智力、水平、成就、地位等方面搞平均化。总之，没有自信，才会产生嫉妒。

日本学者三木先生指出：“靠嫉妒是一事无成的。人靠创造来造就自己，培养个性。人越有个性就越不会去嫉妒。”他说，“靠一个情感来控制别一个情感要比靠理性更为有力，这是普遍真理。如果说英雄是不会嫉妒的说法是真实的，那么实际上就是说英雄的功名心理和竞争心理等其他情感比嫉妒强，并且重要的是具有更大的持久的力量。

第三，一方面自己不去嫉妒别人，另一方面当被人嫉妒时，要正确对待，即心胸要宽广一些，不要去计较，甚至伤心备至；要在可能的条件下，给对方以能够接受的帮助。

（3）家长谈谈自己的想法。

5、总结

同学们，生活在群体中的我们，常会将自己和周围的人作比较。有的同学通过比较看到了别人的优点，发现了自己的缺点，他们在比较中找差距，在比较中求进步。还有一类同学，他们也在比较，也在找优点，寻缺点，可是得出的结果却和第一类同学大不一样。他们比较出了别人的缺点，却对别人的优点视而不见；他们比较出了自己的优点，却对自己的缺点只字不提。这一类同学总是一味的否定别人，抬高自己，他们比较来比较去，只收获了一颗“嫉妒”的种子。一个产生了嫉妒心的人如同一棵生了虫的树，如果不及时把“嫉妒”这只虫子除掉，而是上它在躯体里寄生，那么，等待这个人的命运惟有“枝枯叶黄”。为此，我希望同学们在平时的生活、学习和工作中能正确对待同学、朋友取得的成绩，化压力为动力，变嫉妒心为上进心。

**小学生心理健康班会教案篇七**

主题：

寻找缓解和消除消极情绪的方法。

活动目的：

1、认知方面：认识消极情绪对学习、生活所带来的危害，懂得消极情绪是可以克服的，了解调节情绪的几种方法。

2、情感方面：激发和强化调节自己消极情绪的动机。

3、行为方面：寻找并初步掌握适合自己的情绪调节方法。

活动形式：

小品表演，讨论交流。

重点难点：

1、重点：使学生掌握用“改变认识”来调节情绪的方法，即“理性—情绪”自我调节方法。

2、难点：如何引导学生用合理的想法来代替不合理的认识和想法。

活动准备：

1、指导学生排练小品：“他落入了情绪的深渊”

2、准备录音机和音乐磁带“内心和平曲”、歌曲磁带“幸福拍手歌”。

活动过程：

1、引入课题。

同学们，我们希望自己经常保持愉快的情绪，但是不愉快的情绪总是难免的，那么不愉快的情绪频繁地出现或延续下去好不好呢?下面我们先来看一个小品，请同学们边看边思考两个问题：

(1)小品中的人物表现是什么情绪?

(2)这种情绪给他的学习和生活(行为)带来了什么影响?

2、认识消极情绪的危害。

(1)小品表演：“他落入了情绪的深渊”

内容：学生a、b各自在看发下的数学考卷。a自方自语：“唉，这下完了，79分，比上次下隆了10分，爸爸妈妈一定会对我很失望。……这道题怎么多扣我2分，×老师从来没对我有过好感。”然后就趴在课桌上闷闷不乐。b叫a：“××，放学了，我们一起走吧。”a不理。b上前看a的考卷说“啊呀，第三道题你不是复习过了吗?怎么做错了，真可惜。”a冷冷地回答：“是呀，我脑子笨，有啥可惜，有的人开心也来不及呢?”b安慰说：“你不要难过了，我上次测验也只有75分。”a回答：“猫哭老鼠，假慈悲。”

(2)学生讨论，教师启发引导，并板书。

学生讨论以上两个问题，教师引导学生讨论，启发学生认识小品中人物表现的情绪是消极情绪，并把消极情绪比喻为落入了深渊。伴随这种消极情绪的行为往往是不良行为，不良行为必然导致不良后果，并将学生的发言归纳成板书。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**小学生心理健康班会教案篇八**

活动目标:

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，乐观向上，快乐生活，才能适应社会生活。

自助目标：

学会控制自己的情绪，掌握控制情绪、调节情绪的一些方法，尽量使自己快乐，并提倡给别人带来快乐。

活动方案：

一、表演激趣，导入活动

今天，老师带来了“人生百味盒”一个，想看看里面是什么吗？

请学生从盒内抽出一张纸，并用表情把纸上写的意思演出来，让其他同学猜一猜，然后全班一起演一演。

二、小品表演大家谈

1、小品表演：上完体育课，王丽和丁超都很渴，他们跑进教室想喝水。王丽看见自己的课桌上有半杯水，很高兴。丁超的课桌上也有半杯水，可他却皱起了眉头。

王丽为什么事高兴？丁超为什么皱起了眉头？

讨论（大家谈）：为什么同样是半杯水，他俩的心情却不一样？

2、课堂上，你回答老师的提问，可却答错了，这时，你会怎么想？又会产生什么情绪？填一填：

三、懂得不良情绪对我们学习、生活的影响

1、想法不同，情绪差别很大。让我们讨论一下，日常生活中哪些想法是积极、乐观的？哪些想法是消悲观的？请评议下面两种想法：

（1）瞧他们那神秘的样子，一定是在说我的坏话了。

（2）这次考试成绩虽然不理想，但只要努力，我一定能赶上去。

2、继续评议：请把下面你认为合理的想法放在“阳关大道”上，不合理的想法放在“独木桥”上。

（1）他是我的好朋友，他就应该和我在一起，不能有其他的朋友。

（2）我对别人好，别人也应该对我好。

（3）如果我在比赛中没有获奖，同学们都会嘲笑我，看不起我。

（4）如果爸爸妈妈批评我，则表示对我做的有些事不满意，并不表示他们不爱我。

四、沟通桥

（1）当妈妈对你唠叨或爸爸对你发脾气时，你是怎么想的？

（2）当课间与同学发生矛盾时，你是怎么解决的？

（3）当有同学议论你的缺点或叫你的绰号时，你会怎么办？

（4）当你的朋友在比赛中取得荣誉时，你会怎么做？

五、活动总结

我们在不同的地方，面对不同的人和事，就会产生不同的情绪，我们都要学会努力克服消极情绪对自己的影响，请同学们记住：想法不一样，情绪不一样，快乐不快乐，全在于自己！

心理问题分析：该生是属于那种情绪方面不稳,喜怒无常的类型。表现：当其情绪喜悦时，学习积极性高涨，与别人相处和谐；当其情绪烦躁时，学习积极性低落，与别人难以友好相处，甚至与老师顶撞；厌学情绪严重，基本不做作业，甚至还有逃课现象；行为表现懒散。造成心理问题原因：

1.家庭影响：父母是孩子的第一任老师，他父母忙于做生意，不太关心他的生活，遇到成绩不理想，同时又缺少沟通，导致问题越积越多。

2.学校影响：长期以来形成的不良习惯，没有得到及时的纠正，在以前的学习中，由于成绩不理想，没有得到老师和家长的正确帮助，缺少耐心地与他沟通。他特别想引起老师的注意，希望得到老师的关注，但又常常得不到老师的赞美。造成他与老师对着干，有抵触情绪，听不进老师的批评，使学校对他的思想教育不能落到实处。

心理辅导与教育过程：

1.家庭教育与学校教育结合起来，形成合力。

开学初，我就及时的与他的家长取得联系，了解他在家的一些表现，及他与父母相处的关系，同时也希望家长对他多一些关心，能多与他交流。平时也不定期的与家长沟通，尽可能的了解在家里的一些小的进步，同时也把他在学校好的有进步的表现反馈给家长，使家长对他的教育也更有信心，同时也听一听家长的心声，融洽老师与家长、学生的关系。

2.班主任、任课老师互相合作形成教育合力

（1）制定计划，明确目标。在开学初，我就与他作了一次交流，指出他的优点，同时也指出他存在的问题。要求他写一分本学期的成长计划。提出自己希望在本学期有哪些方面的改变。

（2）班主任定期与任课老师沟通发现问题大家一起商量，提供一些经验，少一点批评，多一点建议，多一点鼓励，多一点赞美，逐步帮助他克服逆反心理。每个教师要依据他的个性心理特点，为他提供适合其发展的具体的有针对性的建议。

（3）不定期的与他谈心。根据小杰的表现，只要他在某个方面取得了进步，就及时的与他交流，让他认识到要改变自己并不是很困难，只要自己有决心。在表扬的同时，也根据具体的情况指出还和待加强的地方，把每个缺点都作细化。对于已经改过来的地方反复是难免的，对于每一次反复要认真对待。

初步结果：

通过近一个学期的努力，他在各方面都取得很大的进步。与老师的相处中，除了开学初与老师发生一次顶撞外，之后基本上能做到尊敬老师，对于老师提出的各方面不足都能较虚心的接受，而且在尽力在改正。与同学相处也融洽多了，一个学期没有发生打架事件。学习态度也端正了一些，虽然学习上还是没多少进步，但作业已经基本都能认真的完成了。集体荣誉感显著增强，在美化教室时，发挥身高优势，认真参与班级卫生清扫工作，为班级出谋划策，对于老师交代的事情不管是份内还是份外的都能较认真的去做。这一次还积极报名参加暑期社会实践。当然，也还有许多的不足，如学习的主动性、工作的积极性都还有待提高，与其他好的同学相比也还有一定的距离，但与他自己高一时相比已有很大的进步。

一个孩子从小到大，能不能成为品德高尚、人格完善、有真才实学的人，关键在于教育培养。其中的规律、原则有若干项，最主要的是：外因通过内因起作用。既必须把孩子自身的潜能调动起来，发挥出来，能够引发自我教育。在今后的发展中不断的调节和提高自己，培养他们具有自我教育意识和自我教育能力。

具体方法是这样的。作为班主任，我了解学生的想法，知道他们是怎样看待问题的。也许我太想帮他们赢了，也许我没有考虑到他们的心理实际承受力，拿我的想法来要求他们，他们毕竟是十五、六岁的孩子，再大的动力也会有松懈的时候。

一、活动背景

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25％―30％，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5。25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

二、活动目的

1、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区。

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

三、活动宗旨

“提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

四、活动主题

“打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

20\_\_年\_\_月\_\_号

七、活动地点

体育学院18幢203

八、活动过程

1、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

思：\_\_年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

思：体育学院心缘室盛老师心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

5、对一些典型案例的思考

北京某大学\_\_级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学\_\_级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。\_\_年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1。8ｔ型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元（价值人民币17408元），奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

6、小游戏：

口传悄悄话（我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天）。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情．一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。）

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

8、请辅导员总结发言

九、活动意义：

通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

一、学生基本情况：

1、辅导对象：陈某

2、性别：男

3、年龄：15岁

4、年级：八年级

5、个案表现：陈某在校成绩较差，爱捣乱课堂纪律，行为不能自控。

二、问题行为表现：

1、学习成绩较差。从四川转入我校后，数学成绩保持合格，语文不合格现象经常发生。

2、违反课堂纪律。课堂上有教师在时，陈某时有分心现象。教师不在时，违反课堂纪律。受批评后，屡教不改，带头影响全班自修。

3、作业完成欠佳。课堂作业马马虎虎，应付老师。家庭作业则不做或经常少做。

4、教育无效，反应剧烈。教师对其多次教育，虽能虚心接受，却屡教不改，无心学习，我行我素。家长教育后，也是不以为然。

三、背景资料调查：

1、家庭背景：

父母都在本地打工，父亲性格粗暴，对孩子已经打骂成习惯了，母亲性格懦弱，也不懂如何教育孩子，造成孩子有话不肯跟父母说的局面。

2、学校背景：

（1）学校大环境

镇中心小学，学习风气浓。学生对自己的学习普遍重视，要求较高，学生间能相互尊重、团结友爱。

（2）班主任、同伴看陈某

班主任认为陈某转入本校后，常有作业不做现象，并屡教不改。同时，认为陈某喜爱表现自己。教师在教室上课时，表现出非常的配合。不在时，和同学争吵，甚至打架。经批评后，泪流满面。但却屡教不改。

四、辅导的对策和干预措施：

1、整体策略

根据陈某的实际情况，采取综合性辅导对策。从陈某本人来说，首先从稳定情绪入手，调整认知，指导行为。最主要是从家庭和学校两个方面入手，其中争取学校班级的支持作为辅导的关键。

主要过程：建立关系——调整认知——助其行为转变——积极体验

2、辅导实施干预的策略

（1）与该生建立良好的咨询关系。

引导陈某倾诉自己的烦恼，从中了解到陈某大量情绪的认知困扰和心理矛盾。发现陈某对老师和同学过激的话语很在意，很希望得到老师和同学的关注。

说话间，我发觉陈某常常话语间歇，并伴有焦虑不安的情绪，由于时间关系，约定几天后再谈。以后连续两天运用机会找他谈天，问他喜欢什么活动，喜欢看什么样的电视等，与他建立友善的关系。

（2）了解该生的有关情况，助其调整认知。

与他建立友善的关系后，我和陈某进行了第二次面谈，帮助陈某调整认知。

第一，父母工作忙与不爱他并不矛盾，应该体谅父母的苦衷，正是父母的辛苦工作才换来了他舒适的生活。

第二，同学不愿意和你交朋友，令人烦恼。出现此状的原因是什么？最根本是自己经常跟同学打架闹意见造成的，也应该找找自身的原因。

第三、老师批评教育你说明老师是很在乎你的。希望你能进步，同时，说明你确实存有不足，更加应该及时调整自己的行为。

（3）抓住时机，助其转变行为。

当陈某进来时，告诉我，他已想通了，也在努力地改变。但跟同学闹意见的坏习惯改不掉。主要表现在：老是跟同学争吵，该怎么办？我和他定了一个“契约”。要求他根据契约要求做，并且提出改变途径。

第一，利用空闲时间，多找老师和爸爸妈妈沟通，倾述自己的内心，寻求他们的理解与帮助。

第二，严格要求自己，努力学习，提高成绩。少违反课堂纪律，改变老师和同学对自己的印象。

五、心育结果与分析：

经过近一学年的心理教育与辅导，陈某的表现概述如下：

（1）他对自己以往的不良行为已有认识，并正努力改正坏习惯，上课基本能控制自己的行为，不再捣乱，能听老师讲课了，与同学能和睦相处，不再打架闹事了。

（2）他愿意为班集体和同学做好事了，劳动中不怕脏不怕累，期末还被评为了“劳动积极分子”。

（3）学习方面也主动多了，上课时也能举手发言，复习比过去自觉，成绩有了很大进步。

（4）父母也反映他开朗多了。

六、辅导小结和启示：

本个案总的来说辅导干预的效果是明显的。这主要还得感谢陈某的家人和其他老师的协助支持。本个案的研究结果也引起了我们深深的思考：

1、家庭教育对孩子的影响重大。良好的教育氛围有助于孩子的身心健康，缺少亲情的.家庭，导致了孩子出现个性偏差的现象。对这些孩子，我们更应考虑孩子满足需要的欠缺。应做好适当的“填补”作用，对孩子的爱要如“春风”，做到“润物细无声”。

2、学校教师和同伴群体对学生个体的评价影响巨大。特别是对学习和行为表现不良的同学，不给他们机会，不肯定他们，排斥、孤立他们是极为有害的。我们应该特别注意寻找这些学生身上的闪光点，并加以正面引导，使每个孩子都能健康成长。

**小学生心理健康班会教案篇九**

健康心理

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

学生心理状况的分析

设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

(一)导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么?

备选答案(健康、、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等)

组织形式：小组讨论、汇总(学生发言后教师总结如下)：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自已健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢?人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢?联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

(二)研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

2、心理健康是指人们对于的影响以及自身的变化能够适应，并保持谐调一致。从心理学角度分析它包括以下三层含义：

(1)心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

(2)心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

(3)心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

3、中学生心理健康的内容和要求：

(1)自觉----心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的`成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2)自持----心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

(3)自知----心理健康的学生，对自己的相貌、兴趣、体型、体质、生理特点、体能、气质、性格品德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4)自爱----心理健康的学生对自已的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

**小学生心理健康班会教案篇十**

一、学生基本情况：

1、辅导对象：陈某

2、性别：男

3、年龄：15岁

4、年级：八年级

5、个案表现：陈某在校成绩较差，爱捣乱课堂纪律，行为不能自控。

二、问题行为表现：

1、学习成绩较差。从四川转入我校后，数学成绩保持合格，语文不合格现象经常发生。

2、违反课堂纪律。课堂上有教师在时，陈某时有分心现象。教师不在时，违反课堂纪律。受批评后，屡教不改，带头影响全班自修。

3、作业完成欠佳。课堂作业马马虎虎，应付老师。家庭作业则不做或经常少做。

4、教育无效，反应剧烈。教师对其多次教育，虽能虚心接受，却屡教不改，无心学习，我行我素。家长教育后，也是不以为然。

三、背景资料调查：

1、家庭背景：

父母都在本地打工，父亲性格粗暴，对孩子已经打骂成习惯了，母亲性格懦弱，也不懂如何教育孩子，造成孩子有话不肯跟父母说的局面。

2、学校背景：

（1）学校大环境

镇中心小学，学习风气浓。学生对自己的学习普遍重视，要求较高，学生间能相互尊重、团结友爱。

（2）班主任、同伴看陈某

班主任认为陈某转入本校后，常有作业不做现象，并屡教不改。同时，认为陈某喜爱表现自己。教师在教室上课时，表现出非常的配合。不在时，和同学争吵，甚至打架。经批评后，泪流满面。但却屡教不改。

四、辅导的对策和干预措施：

1、整体策略

根据陈某的实际情况，采取综合性辅导对策。从陈某本人来说，首先从稳定情绪入手，调整认知，指导行为。最主要是从家庭和学校两个方面入手，其中争取学校班级的支持作为辅导的关键。

主要过程：建立关系——调整认知——助其行为转变——积极体验

2、辅导实施干预的策略

（1）与该生建立良好的咨询关系。

引导陈某倾诉自己的烦恼，从中了解到陈某大量情绪的认知困扰和心理矛盾。发现陈某对老师和同学过激的话语很在意，很希望得到老师和同学的关注。

说话间，我发觉陈某常常话语间歇，并伴有焦虑不安的情绪，由于时间关系，约定几天后再谈。以后连续两天运用机会找他谈天，问他喜欢什么活动，喜欢看什么样的电视等，与他建立友善的关系。

（2）了解该生的有关情况，助其调整认知。

与他建立友善的关系后，我和陈某进行了第二次面谈，帮助陈某调整认知。

第一，父母工作忙与不爱他并不矛盾，应该体谅父母的苦衷，正是父母的辛苦工作才换来了他舒适的生活。

第二，同学不愿意和你交朋友，令人烦恼。出现此状的原因是什么？最根本是自己经常跟同学打架闹意见造成的，也应该找找自身的原因。

第三、老师批评教育你说明老师是很在乎你的。希望你能进步，同时，说明你确实存有不足，更加应该及时调整自己的行为。

（3）抓住时机，助其转变行为。

当陈某进来时，告诉我，他已想通了，也在努力地改变。但跟同学闹意见的坏习惯改不掉。主要表现在：老是跟同学争吵，该怎么办？我和他定了一个“契约”。要求他根据契约要求做，并且提出改变途径。

第一，利用空闲时间，多找老师和爸爸妈妈沟通，倾述自己的内心，寻求他们的理解与帮助。

第二，严格要求自己，努力学习，提高成绩。少违反课堂纪律，改变老师和同学对自己的印象。

五、心育结果与分析：

经过近一学年的心理教育与辅导，陈某的表现概述如下：

（1）他对自己以往的不良行为已有认识，并正努力改正坏习惯，上课基本能控制自己的行为，不再捣乱，能听老师讲课了，与同学能和睦相处，不再打架闹事了。

（2）他愿意为班集体和同学做好事了，劳动中不怕脏不怕累，期末还被评为了“劳动积极分子”。

（3）学习方面也主动多了，上课时也能举手发言，复习比过去自觉，成绩有了很大进步。

（4）父母也反映他开朗多了。

六、辅导小结和启示：

本个案总的来说辅导干预的效果是明显的。这主要还得感谢陈某的家人和其他老师的协助支持。本个案的研究结果也引起了我们深深的思考：

1、家庭教育对孩子的影响重大。良好的教育氛围有助于孩子的身心健康，缺少亲情的.家庭，导致了孩子出现个性偏差的现象。对这些孩子，我们更应考虑孩子满足需要的欠缺。应做好适当的“填补”作用，对孩子的爱要如“春风”，做到“润物细无声”。

2、学校教师和同伴群体对学生个体的评价影响巨大。特别是对学习和行为表现不良的同学，不给他们机会，不肯定他们，排斥、孤立他们是极为有害的。我们应该特别注意寻找这些学生身上的闪光点，并加以正面引导，使每个孩子都能健康成长。

心理问题分析：该生是属于那种情绪方面不稳,喜怒无常的类型。表现：当其情绪喜悦时，学习积极性高涨，与别人相处和谐；当其情绪烦躁时，学习积极性低落，与别人难以友好相处，甚至与老师顶撞；厌学情绪严重，基本不做作业，甚至还有逃课现象；行为表现懒散。造成心理问题原因：

1.家庭影响：父母是孩子的第一任老师，他父母忙于做生意，不太关心他的生活，遇到成绩不理想，同时又缺少沟通，导致问题越积越多。

2.学校影响：长期以来形成的不良习惯，没有得到及时的纠正，在以前的学习中，由于成绩不理想，没有得到老师和家长的正确帮助，缺少耐心地与他沟通。他特别想引起老师的注意，希望得到老师的关注，但又常常得不到老师的赞美。造成他与老师对着干，有抵触情绪，听不进老师的批评，使学校对他的思想教育不能落到实处。

心理辅导与教育过程：

1.家庭教育与学校教育结合起来，形成合力。

开学初，我就及时的与他的家长取得联系，了解他在家的一些表现，及他与父母相处的关系，同时也希望家长对他多一些关心，能多与他交流。平时也不定期的与家长沟通，尽可能的了解在家里的一些小的进步，同时也把他在学校好的有进步的表现反馈给家长，使家长对他的教育也更有信心，同时也听一听家长的心声，融洽老师与家长、学生的关系。

2.班主任、任课老师互相合作形成教育合力

（1）制定计划，明确目标。在开学初，我就与他作了一次交流，指出他的优点，同时也指出他存在的问题。要求他写一分本学期的成长计划。提出自己希望在本学期有哪些方面的改变。

（2）班主任定期与任课老师沟通发现问题大家一起商量，提供一些经验，少一点批评，多一点建议，多一点鼓励，多一点赞美，逐步帮助他克服逆反心理。每个教师要依据他的个性心理特点，为他提供适合其发展的具体的有针对性的建议。

（3）不定期的与他谈心。根据小杰的表现，只要他在某个方面取得了进步，就及时的与他交流，让他认识到要改变自己并不是很困难，只要自己有决心。在表扬的同时，也根据具体的情况指出还和待加强的地方，把每个缺点都作细化。对于已经改过来的地方反复是难免的，对于每一次反复要认真对待。

初步结果：

通过近一个学期的努力，他在各方面都取得很大的进步。与老师的相处中，除了开学初与老师发生一次顶撞外，之后基本上能做到尊敬老师，对于老师提出的各方面不足都能较虚心的接受，而且在尽力在改正。与同学相处也融洽多了，一个学期没有发生打架事件。学习态度也端正了一些，虽然学习上还是没多少进步，但作业已经基本都能认真的完成了。集体荣誉感显著增强，在美化教室时，发挥身高优势，认真参与班级卫生清扫工作，为班级出谋划策，对于老师交代的事情不管是份内还是份外的都能较认真的去做。这一次还积极报名参加暑期社会实践。当然，也还有许多的不足，如学习的主动性、工作的积极性都还有待提高，与其他好的同学相比也还有一定的距离，但与他自己高一时相比已有很大的进步。

一个孩子从小到大，能不能成为品德高尚、人格完善、有真才实学的人，关键在于教育培养。其中的规律、原则有若干项，最主要的是：外因通过内因起作用。既必须把孩子自身的潜能调动起来，发挥出来，能够引发自我教育。在今后的发展中不断的调节和提高自己，培养他们具有自我教育意识和自我教育能力。

具体方法是这样的。作为班主任，我了解学生的想法，知道他们是怎样看待问题的。也许我太想帮他们赢了，也许我没有考虑到他们的心理实际承受力，拿我的想法来要求他们，他们毕竟是十五、六岁的孩子，再大的动力也会有松懈的时候。

班级：大（2）班

教师：

活动内容：

快乐宝贝

活动目标：

1.在轻松的环境中敞开自己的心灵，快乐地交朋友，表达自己真实的心理想法。

2.在优美、浅显的语言中调整自己的心理行为。

活动准备：

轻音乐、小椅子(或其它活动室方便可取的东西)布置的小树林。区别不同班级幼儿的标志。

从不同的班级选取若干名幼儿，他们相互间不是很熟悉。

活动过程：

一、轻松活动——营造轻松的心理氛围。

二、游戏《找朋友》——主动与别人交流。

1.师幼认识。

2.幼儿游戏，相互认识

3.表达：“当你和新朋友说“你好”、和新朋友聊天的时候，你有什么感觉？”

4.小结“生活中不能没有朋友，有了朋友，就有了快乐。”

三、游戏《树林散步》——关爱朋友、信任朋友。

1.老师提问

2.请一对小朋友在“树林里”走走。

3.全体幼儿伴着音乐在“树林”里散步。

4.说一说感受

活动反思：

这堂课主要目的是为幼儿创造了一个表演舞台，激发他们的表现欲，从而提高幼儿的社交能力。在与人交往中的快乐。当我们很不开心的时候，还可以想想一些开心的事情，转移注意力，忘记烦恼。但是课堂上仍然有不足之处就是请幼儿想象的时候个别幼儿不是能够很好的融入情景之中，因此显得有些不配合，下次再进行活动呢的时候一定要注意让幼儿都进入情景之后再让幼儿进行想象。

一、活动背景

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25％―30％，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5。25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

二、活动目的

1、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区。

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

三、活动宗旨

“提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

四、活动主题

“打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

20\_\_年\_\_月\_\_号

七、活动地点

体育学院18幢203

八、活动过程

1、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

思：\_\_年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

思：体育学院心缘室盛老师心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

5、对一些典型案例的思考

北京某大学\_\_级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学\_\_级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。\_\_年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1。8ｔ型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元（价值人民币17408元），奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

6、小游戏：

口传悄悄话（我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天）。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情．一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。）

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

8、请辅导员总结发言

九、活动意义：

通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

小学生心理健康的含义

小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，培养小学生良好的心理素质，促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。

小学生心理健康教育是素质教育的重要组成部分，是实施“面向21世纪教育振兴行动计划”、落实“跨世纪素质教育工程”、培养跨世纪高质量人才的重要环节。同时，切实有效地对小学生进行心理健康教育也是现代教育的必然要求和广大小学教育工作者所面临的一项共同的紧迫任务。

小学生心理健康教育的目的

小学生心理健康教育的根本目的，说到底就是要促进小学生个性心理的全面发展。小学生心理健康教育不是孤立进行的，而是服从于小学生素质教育的总目标，即以提高国民素质和民族创新能力为根本宗旨，以培养适应我国经济与社会发展所需要的、数以亿万计全面发展的人才为目的。具体来说主要包括以下三点：

（1）要促使小学生形成健康的心理素质；

（2）要维护小学生的心理健康，亦即减少和消除各种不良因素对其心理健康的影响；

（3）要增进小学生的心理健康，即根据小学生成长发育的规律、特点和需要，采取各种形式和方法，提高小学生的心理健康水平，促使其人格即个性心理得到全面和谐的发展。小学生心理健康教育的任务为达到心理健康教育之目的，2024年教育部在《中小学心理健康教育指导纲要》中，对心理健康教育的主要任务做了明确规定：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。为此，在具体执行中应特别注意以下三点。

1．满足合理需要

小学生的合理需要主要包括生存和发展所必须的物质需要，安全需要，归属、交往和爱的需要，尊重信任的需要等，这些需要的合理满足是小学生形成和保持身心健康的基本条件，如果得不到适当的满足，就会影响其正常的发育和成长，就不可能有健康的心理。比如任何一个小学生，作为班级和伙伴中的一员，如果长期得不到认可，不被接纳，得不到应有的尊重和信任，得不到教师和同学的关爱，总是受到排斥，体验不到集体的温暖，他就不会有安全感、自尊感，就会感到孤独，感到压抑，就有可能走向自我封闭，或者相反，导致逆反心理，仇恨、敌对、攻击等消极心理，心理健康就无从谈起。事实一再表明，满足合理需要的机会被剥夺，或者受到压抑，无法通过正常渠道得到满足，人的心态和行为就有可能趋向极端化，甚至铤而走险。中小学生中存在的许多不良行为或罪错行为，绝大多数都与合理需要得不到适当满足有关。学校是为国家经济和社会发展培养人才的机构，是根据国家法律、法规和方针敢策建立起来的正规的、完善的教育系统。因而，就满足中小学生身心发展的需要而言，所提供的机会和方式是最具合理性、方向性、教育性和权威性的，是任何家庭和其他社会部门都无法相比的。为此，在小学生心理健康教育的过程中，应当积极自觉地充分发挥学校教育的功能，既要注意面向全体小学生创造条件，提供机遇，满足其共同的需要，又要注意个体间需要的多样性和差异性，有针对性地采用不同的方法积极引导，使之对自己某一方面的需要及满足的正常途径能有正确的认识。否则，小学生由于缺乏判断力和自制力，很容易在满足需要的冲动驱使下，接受不健康或不正当诱因的影响，采取不恰当的方法和途径求得满足，从而导致错误行为，教育者对此必须充分注意。

2.提供指导

指导包括集体辅导和个别指导。集体辅导要有预见性和超前性，是指针对中小学生身心发展过程中出现的或可能出现的带有普遍性的问题，采取适当的方式加以辅导，使之对自己成长发育中必定或可能面临的问题有所认识，有所准备，能以积极自觉的心态有效地面对。比如新人学的小学生，由幼儿园的小朋友变成了学校的小学生，随之而来的是主导性活动的变化，由先前的做游戏为主变为以学习为主。随着社会角色的变化、主要活动的变化，家庭与社会的要求也不同。小学生要严格遵守《小学生行为规范》，要写作业，要好好学习，天天向上，学习已成为必须履行的社会义务。如此巨大的变化对所有学童来说都会遇到对学校生活的心理适应问题。再比如高年级小学生，面对青春期的提前到来所带来的生理和心理上的变化，也有心理准备问题、心理适应问题，所有这些共性的问题都需要教师或其他人员有计划地提供及时有效的辅导，否则就会遇到困难，就可能出现困扰，不利于身心健康。个别指导主要是指根据个体心理的差异性，有针对性地给予帮助和指导。比如，对个别小学生学习动机、学习态度和方法上的帮助，针对个别小学生存在的某些消极的不利于其身心发展的问题，如逆反心理、，厌学心理或人格上的某些弱点所给予的帮助、所进行的调整等均属个别指导。

3．及时调治

我们知道，学校是全方位、综合性的教育机构，有许多工作要做。小学生心理健康教育仅仅是小学生教育工作中的一个重要的组成部分，无论是人力、物力还是财力，不可能都用于此。同时由于小学生身心发展和健康教育的复杂性，个体间的差异性和家庭生活、环境影响的多样性，因而无论学校对心理健康教育多么重视，工作多么细致，效果如何显著，也不可能使所有小学生的心理健康状况都能达到非常理想的程度，总会有少数或个别小学生出现这样或那样的比较严重的心理障碍或心理疾病。这就要求我们从事小学生心理健康教育的人员以及班主任和辅导员都能根据有关方面的知识，善于识别，及时发现，并能随时与有关家长取得联系，提供建议，及时送医疗性心理咨询、心理治疗机构，由专业人员及时有效地给予调节和治疗。由于小学生的心理发展尚未定型，各种心理问题即使比较严重，只要及时发现，善于识别，及时送医疗性心理咨询、治疗机构，接受专业人员的帮助和调治，绝大多数学生的心理障碍和心理疾病都能有效地加以排除，得到根治，愈后效果良好。

由此可见，作为中小学心理健康教育工作者，具备相应的知识和经验是必要的，也是可能的。重点不在于治疗而在于识别，要能及时发现，以保证及时有效地得到医疗机构和专业人员的帮助和治疗。

小学生心理健康教育的途径

验为主，在做好心理品质教育的同时，突出品格修养的教育；高中以体验和调适为主，并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。

（2）开设心理健康选修课、活动课或专题讲座。包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。要注意防止心理健康教育学科化的倾向。

（3）个别咨询与辅导。开设心理咨询室（或心理辅导室）进行个别辅导是教师和学生通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。

（4）要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

（5）积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。学校要指导家长转变教子观念，了解和掌握心理健康教育的方法，注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

心理健康教育要讲求实效，要把形式和内容有机地结合起来，关键的问题在于创设有利于小学生心理健康发展的学校环境和家庭环境，包括开设心理健康教育课，建立相应的咨询辅导机构，建设良好的校园文化等，为小学生心理健康发展提供良好的基础条件，使之在学校和家庭都能感到具有安全感，都能获得愉快的情绪体验，这样才能减少和尽可能地消除各种心理和行为问题的发生，促进和提高小学生的心理健康水平。

活动目标:

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，乐观向上，快乐生活，才能适应社会生活。

自助目标：

学会控制自己的情绪，掌握控制情绪、调节情绪的一些方法，尽量使自己快乐，并提倡给别人带来快乐。

活动方案：

一、表演激趣，导入活动

今天，老师带来了“人生百味盒”一个，想看看里面是什么吗？

请学生从盒内抽出一张纸，并用表情把纸上写的意思演出来，让其他同学猜一猜，然后全班一起演一演。

二、小品表演大家谈

1、小品表演：上完体育课，王丽和丁超都很渴，他们跑进教室想喝水。王丽看见自己的课桌上有半杯水，很高兴。丁超的课桌上也有半杯水，可他却皱起了眉头。

王丽为什么事高兴？丁超为什么皱起了眉头？

讨论（大家谈）：为什么同样是半杯水，他俩的心情却不一样？

2、课堂上，你回答老师的提问，可却答错了，这时，你会怎么想？又会产生什么情绪？填一填：

三、懂得不良情绪对我们学习、生活的影响

1、想法不同，情绪差别很大。让我们讨论一下，日常生活中哪些想法是积极、乐观的？哪些想法是消悲观的？请评议下面两种想法：

（1）瞧他们那神秘的样子，一定是在说我的坏话了。

（2）这次考试成绩虽然不理想，但只要努力，我一定能赶上去。

2、继续评议：请把下面你认为合理的想法放在“阳关大道”上，不合理的想法放在“独木桥”上。

（1）他是我的好朋友，他就应该和我在一起，不能有其他的朋友。

（2）我对别人好，别人也应该对我好。

（3）如果我在比赛中没有获奖，同学们都会嘲笑我，看不起我。

（4）如果爸爸妈妈批评我，则表示对我做的有些事不满意，并不表示他们不爱我。

四、沟通桥

（1）当妈妈对你唠叨或爸爸对你发脾气时，你是怎么想的？

（2）当课间与同学发生矛盾时，你是怎么解决的？

（3）当有同学议论你的缺点或叫你的绰号时，你会怎么办？

（4）当你的朋友在比赛中取得荣誉时，你会怎么做？

五、活动总结

我们在不同的地方，面对不同的人和事，就会产生不同的情绪，我们都要学会努力克服消极情绪对自己的影响，请同学们记住：想法不一样，情绪不一样，快乐不快乐，全在于自己！

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