# 最新青春期的心理健康教育教案 青春期前性心理健康教育心得(实用14篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-06-19

*作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。青春期的心理健康教育教案篇一6月21日应赛罕区教育局工会的邀请，以...*

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

**青春期的心理健康教育教案篇一**

6月21日应赛罕区教育局工会的邀请，以内蒙妇联的志愿者的身份在赛罕区蒙古族幼儿园做“关注幼儿园老师心理健康”的专题讲座。

这所幼儿园有老师59人，男性6、7人，未婚6、7人。招收3-6岁的小、中、大班，现有12个班，共406人。国家规定小班25人，中班30人，大班35人，这里班级最多人数36人。建园26年，是本市示范幼儿园。这次讲座的内容有：幼儿老师心理健康的重要性、影响幼儿老师心理健康的因素、幼儿老师心理的标准、当代女性面临的心理困惑及减压方法、3-6岁幼儿的典型问题的处理。

这次讲座纯属个人行为，是通过中间人联系到了我;碍于面子我接收了邀请并主动和赛罕教育局的那位“领导”联系。询问讲课地点、讲课内容等事宜。但一直没搞清楚讲课地点，她说在市政府的南面，坐35路公交到民族中学下车。周四上午我有主动给“领导”打电话核实，电话打不通，下午我在打车的途中才接到她的电话，要我在35路公交站牌下等她，她去接我。我还不知道具体这个叫“民族幼儿园”还是“蒙族幼儿园”在哪里?于是就问了要去听课的同行，她告诉了我具体的地址，我打车就直接去了那里(民族中学的东侧)。去了之后就寻找这位“领导(事先没见过)”，当我给她打电话说我到了时，她劈头盖脸训斥一顿：嫌我直接到了幼儿园，大热天出来迎我。。。。。。我解释说我因为不知道地方就直接来了，再说我也不知道她什么时间去接我呀!

于是我和同行就在幼儿园门口等这位“领导”的到来。尽管我没见过她，但我大概能认识她——相面!在这次课之前，这位“领导”联系了别人去给她讲课，结果讲课之前她一上午都联系不到这位老师;为了应急她通过内蒙妇联心理咨询的志愿者们打听并联系到了我，她在电话里就大骂这位老师不负责任什么的，她给我的印象：负面人，强势女人，面相不会太好!我在进来的人群里搜索到一位对象，身边的随行说不可能;当她从大厅里再走出来我上去问候时果真如此。她满脸怒气依旧对我发泄、问罪，重复刚才的牢骚和不满，并且冒出来一句“不讲了算了!”我当时真无语了!尽管是私人行为，但我是心理咨询师、家庭教育指导师，内蒙妇联的志愿者，为了我们下一代教育工作者的健康心理教育我没有退却。但我是有情绪的，不舒服的。大热的天，我毫无报酬地去奉献还遭遇这种负面情绪，实在是太不近人情!在开课时我自己能觉察出来，我和观众分享了我当时的情绪。以后不再做类似这样的无用功，太消耗自己的正性能量!

心理健康教学体会

**青春期的心理健康教育教案篇二**

本来还在想这班学生是不是到六年级快毕业了，也渐渐懂事了，近来各方面都有所进步，表现稳定没出什么叉子，可还是高估他们了，近来又来了不少折腾。

有人向我举报我们班有孩子抽烟，当时对我来说真的是个晴天霹雳。我依稀记得我读书时到了快初中毕业班上才有调皮的男孩子躲在厕所抽烟，可这帮孩子不过才11岁啊。更让我不能接受的是抽烟的还是一个平日里比较听话的孩子，还是班上的班干部、大队干部。他白白净净的脸庞，带着一副小眼睛，很有礼貌，一副斯斯文文的书生样，虽然学习一直不拔尖，但也还算认真，工作很积极，我很难想象会抽烟，干这种\"坏\"学生才会做的事，毕竟他才六年级啊！其实他的变化早在上学期从他父母分居就开始了，那段时间上课常常走神，眼睛经常是红的，甚至有几天不愿意来学校，以此来表示反抗。通过与家长的几次沟通小孩子的情况有所好转，看似一切正常了，课没想到这次又出现了这样的状况。

我叫他过来谈话，我知道这个孩子已经比其他学生更早的进入了青春叛逆期，我没有直说，只是说老师一直很信任你，你是老师的好帮手，但最近老师了解到你做了一些不符合学生行为的事，如果你还相信周老师，能不能告诉我你的想法。他沉默了半天很淡定的问我：\"周老师，是不是过于抽烟，我抽了。\"他给我的原因也很简单也很简短，就是好奇和好玩。跟他谈了话之后，我更加陷入了一种担忧，班上处于好奇和好玩有过尝试的还不止他一个，他们现在就开始抽烟，到了中学是不是就会朝着\"小混混\"发展呢？一想到这些连锁效应，我就有点寝食难安，那一晚这样那样的场景就这样不断浮现在我眼前。

我找了几个中学时代的异性朋友聊天，聊他们当时的心态，在他们看来这样叛逆和冲动现在回忆起来都变成了青春的烙印，同事也开导我这并不是一件多严重的事。于是我调整了自己的心态，再次找来了那几个学生，好好的听了他们的想法，他们抽烟可以说完全是一种好奇和模仿的心理，其中还有就是和同伴炫耀的意思，你看我多厉害，我抽烟了！

我没有对这种行为贴身任何标签，也没有给他们定论，只是让他们回家好好的跟父母谈一次，去网上了解抽烟的坏处，这件事就这样平息了。我不得不感叹，他们的青春期来了，我希望的是能有更多的人给他们信任和宽容，希望那份叛逆和冲动成为青春岁月里浓墨重彩的一笔，而不是悔恨和埋怨。

**青春期的心理健康教育教案篇三**

通过叶秋梅主任的《青年教师心理健康教育》讲座，我受益匪浅。

良好的心理素质是人才素质结构中的重要组成部分，在人的素质全面发展中具有基础与核心的作用。

面对社会的激烈竞争，教师要学会在竞争中不断充实自己，完善自我，不断提高身心素质;通过自身健康的心理状态和良好的心理素质去感染和影响学生。否则，教师出现心理上的不适应，必然会引起一些不适当的教育行为，如态度粗暴、挖苦讽刺学生和对学生冷漠等，这些不良的教育行为对心理尚未成熟的青少年学生具有很大的消极影响，只有教师具有正确的教育观，较强的业务素养和良好的心理素质，才能培养出身心健康、全面发展的高素质的学生。因此，提高广大教师的心理健康水平，是保障心理健康教育正常健康开展的重要条件。

此次讲座，使我了解心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平;自觉树立正确的教育观，学会与学生平等相处，建立新型的师生关系，做学生的良师益友;了解和掌握青少年学生在认知、情感、意志、个性和社会交往等方面的主要特点，自觉维护学生的心理健康，培养学生的健全人格，开发学生的心理潜能，为提高班级学生的心理健康教育而努力奋斗。

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

**青春期的心理健康教育教案篇四**

此次培训，培训方为我们团队量身订做了一套训练课程，并有专业教练进行项目指导，把训练项目与现实生活充分融合，进行团队成员的人格、能力、职业规划等素质训练，使队员在体验中丰富自我，以最直接的方式体会到个人、团队共同成长的关系。

培训开始时，全体人员随机报数分成三个团队。进行初步热身后，教练要求每队内选出队长，取出本队有意义的队名，鼓舞人心的队训，个性化的队型，通俗贴切的队歌，设计出简单但鲜明的队徽。

在各队学员都充分发挥了想象力，由最初的各抒己见到最终的意见统一，确定了本队的队名\"陆舰队\",队训：陆舰!陆舰!勇往直前!队型是由全队成员排列而成的一艘乘风破浪扬帆起航的战舰，队歌则是由某革命影视作品的乐曲改编而成的。

拓展训练包括人猿泰山、穿越电网、盲人方阵、高空抓杠、海乱求生等训练项目，无不体现团队合作的重要性。此次培训，打开了人与人之间的心灵壁垒，加强了团队合作，树立队员合力致胜的信念;开发了个人和团队潜能;培养了队员们勇于面对竞争、面对压力、面对风险的良好心理素质。

\"人猿泰山\"教会我们要充分充发掘自身的潜力、充分利用自身的资源和自我团队的资源。\"穿越电网\"告诉我们资源是有限的，一定要合理的加以分配和使用。\"盲人方阵\"让我们知道面对陌生的外部环境、面对从未经历过的挑战不能盲目进行，而是应该先研究制定切实可行的实施计划，才能顺利实施。\"高空抓杠\"则是让我们克服了自身的心理恐怖以及人们处在不同位置时的心理区别。而\"海难求生\"让我明白了个体力量的弱小和团队力量的巨大，在完成求生任务时，没有团队的合作，仅凭个人的力量，是绝对无法完成的，然而大家团结在一起，别说是四米墙，五米墙我们也可以征服。可以说此行收获最大的就是让所有队员体会到\"没有一个完美的个人，但是可以有一个完美的团队;\".

两天的拓展非常短暂，但是它带给我们的是从来没有过的震撼。有人为自己的团队加油，也有人在给别的团队泼冷水，有人感动得抱头痛哭，也有人在默默的奉献、顽强的拼博。在一系列拓展项目中，我们不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神理解的不足和处理方式的不恰当，不仅提升了我们的视角高度，也让我们总裁五班全体同学的友情更加浓厚，就像经历了生死的难兄难弟，我们变得空前的团结，无比的坚韧。

我们来自不同的天和地，而为了一个共同的目的，甘心背负着同伴的踩踏而没有一句怨言，我站在高高的四米墙上，看着前方满脸泪水的伙伴，回望墙下坚持不懈的队友，此时的心情无比的沉重，大爱，真的无边!虽已经不是第一次参加类似的拓展训练了，但唯有此次，深受感动……写到这里，我脑中不由再次响起那个熟悉的旋律，\"路上的心酸，已融进我的眼睛，心灵的困境，已化作我的坚定，在路上，我心灵的呼声，在路上，只为伴着我的人，在路上，是我生命的远行，在路上，只为温暖我的人……\"

**青春期的心理健康教育教案篇五**

\_\_年12月26日，我们学校中高年级的班主任到永一小学参加了cc德育小学四组青春期教育研讨活动。

这是一次非常务实的研讨活动。首先，永一小学的邓珍红老师为我们上了一节高年级女生青春期教育示范课。这是我第二次听邓老师的课，第一次是三年前我们镇举办的口语交际、作文比赛课，那时我才刚踏上教坛，也去参加了这个比赛，当时我对口语交际和作文课一窍不通，最终以失败告终。但是当我聆听了邓老师那节成功的口语交际课后，我有很大收获，这对我往后上课有很大帮助。

再次见到邓老师，她依然像三年前那么美丽、温柔，她的课就跟她的人一样，始终给人一种美感、亲切感，让人久久回味。邓老师除了是一名优秀的语文老师，还是永一小学的心理辅导老师，她每年都给高年级女生上青春期教育课。我们听的就是其中一节。邓老师通过多个视频，形象生动地给学生介绍了女生青春期的特点。她还出示了一幅女性下腹内器官图，解释月经的形成，这一环节不仅学生们在认真听，连在场的老师都在专心致志地聆听，因为这确实是在平常的教学中很少涉及到的内容。她现场利用人体模特讲述乳房发育的知识让我印象非常深刻，这样直观的教学方式起到了立竿见影的效果。此外，邓老师还从自身的体会出发，向学生介绍了痛经的缓解方法、慎防妇科病、内衣与卫生巾的选择等。

我被邓老师动听的声音、幽默风趣的语言以及亲切的讲课态度深深打动了，这仿佛不是一节课，而是一次成长的飞跃，成长的不仅仅是学生，还有在场听课的老师们。

课后，我们进行了研讨。从各间兄弟学校代表老师的发言中，我又接受了一次教育，学习到了其他学校的青春期教育的宝贵经验，让我知道了回学校后该把女生青春期教育重视起来，真正地把这项工作落到实处。

**青春期的心理健康教育教案篇六**

为深入贯彻落实教育部《关于加强学生心理健康管理工作的通知》、自贡市教育和体育局 《关于印发 (自贡市中小学心理健康 “阳光工程”实施方案)的通知》 (自教体发 (2024)9号 ),发挥班主任在学生心理辅导中的重要作用,总结和推广班主任心理健康教育工作的典型经验,理清班主任心理健康教育工作面临的新情况新问题,进一步提高班主任心理健康教育工作的`针对性和实效性，2024年10月20日，自贡市教育和体育局德育卫艺科副科长李果等专家组风尘仆仆的来到我们留佳小学，开展了班主任心理健康教育工作现状调研工作座谈会。

此次调研组由自贡市教育体育局牵头，市精神卫生中心、市 (区 )级教研员、名师工作室成员及骨干教师共同组成。调研会上专家组李果科长首先对此次调研的目的和参会领导进行了介绍，这是一支专业能力非常强的队伍，他们今天来到我校的初衷就是为了听取我们一线教师特别是班主任对平时班上可能存在的问题学生的心理健康教育进行一个调研，同时也是为我们答疑解惑。

接着，刘颖怡老师就我们留佳小学班主任心理健康教育工作是如何开展，或是有什么疑惑，或是有什么诉求进行了询问，她也针对我们所提出的问题进行了专业的解答。

我校校长欧铁锋和程雨晴老师也就我校心理健康教育的开展进行了简要的汇报，也向专家组介绍了我们的心理校外辅导员刘晓英。

最后我们荣县教育局团工委副书记周小芳老师通过三个层面对这次班主任座谈会所谈到的内容进行了有的放矢的总结，同时还向我们阐述了荣县县委政府及教体局对心理健康教育所做出的努力以及收获的成果。

会后，专家组分两组同我们中低段和高段的班主任们进行了更加深入的探讨，场上各位班主任畅所欲言，把自己班上存在的疑似问题学生的情况和处理这些问题时所遇到的困惑以及平时进行心理教育时需要哪些帮助进行了叙述，我们专家组的老师们也因势利导，对老师们的困难和困惑进行了相关的专业解答，解决了老师们心理教育中的一些问题，对我们班主任的心理教育作了规范性的指导。

通过本次调研，专家组真实地了解了学生心理健康教育的现状，普及了老师们的心理健康教育知识，解答了老师们进行心理健康教育时所遇到的困惑，为我们的心理健康教育指明了方向。我们希望在他们的带领下我们的心理健康教育能做得更好、更实，也更希望得到心理专家们更多实操性的方法指导。

**青春期的心理健康教育教案篇七**

当今社会充满了各式各样的激烈竞争，给人们带来了沉重的心理负担。尤其是未成年人，沉重的学习压力，过度的考试焦虑，人际交往迷茫，抗挫折能力低等心理困惑使稚嫩的心灵必须要承受超负荷的重担。这不仅影响中未成年人的健康成长，也影响了学校的教育教学质量。未成年人是祖国的未来，民族的希望，他们的心理健康与否，直接关系到民族的整体心理素质是否能够提高。在全社会重视素质教育的今天，我们更要加强对未成年人的心理健康教育，才能培养出能够适应现代社会的综合素质较高的人才。因此，\*\*\*市文明办未成年人思想道德建设处与市教育局在全市中小学中联合实施“阳光心灵计划”。具体安排如下：

关注心理健康，培养阳光心灵。

在全市未成年人中宣传普及心理健康知识，增强未成年人对心理健康重要性的认识，促使我市心理健康教育活动的深入开展，形成良好的自助、互助与求助的心理氛围，增强未成年人的心理调适能力，优化未成年人的心理品质，提高未成年人的心理健康水平，促进未成年人身心协调发展，真正做到“阳光心灵”。

根据未成年人生理、心理发展的特点，运用有关心理教育方法和手段，培养成未成年人良好的心理素质，促进未成年人身心发展和素质全面提高的教育，其教育内容方要有以下几个方面：

(一)发展性心理健康教育

发展性心理健康教育是指通过施加一定的教育和辅导，促使未成年人心理素质的妥善解决，心理潜能的充分发挥和个性品质的和谐发展，从而预防各类身心疾病，促进身心健康的发展。主要包含以下几个内容。

1、学习心理健康教育。学习是学生的天职，因此培养学生创新能力和实践能力，激发学生的学习动机和学习兴趣，让学生掌握学习方法和策略，学会微笑面对学习，树立积极乐观的学习心态。

2、情感和意志的心理健康教育。根据未成年人的心理发展特点进行人格、情感和意志的辅导，让未成年人学会控制自己的情绪，做情感的主人，学会正确处理理智与冲动，个人和社会，挫折与磨砺的关系，形成良好的心理素质和性格特点。

3、人际关系心理教育。要培养未成年人能够正确认识、评价和表现自己的能力，掌握人际交往的基本规范和技巧，养成宽宏大度，自我克制;尊重他人、乐于助人的良好品质。

4、个性心理教育，把塑造个性与树立正确的价值观念有机地结合起来，让未成年人形成正确的世界观和人生观、价值观。

5、青春期教育。加强青春期教育，包括青春期性知识，性心理教育以及性道德，性法律教育，让学生形成自我调节的控制能力，正确处理好男、女同学的间的交往，做到自尊与互尊。

(二)补救性心理健康教育

补救性心理健康教育是指在预防无效的情况下，由心理健康教育工作者运用心理学的原理与方法，对存在的心理问题、心理障碍或精神疾病的学生给予直接指导，诊断和矫治，帮助他们克服困挠，恢复心理健康。主要内容以心理卫生为中心的教育内容。包括处理未成年人的教育，问题行为的早期发现及矫正。做到早期发现，及时补救，逐步消除学生的不良心理和行为。

2024年4月25日 — 2024年7月31日

1、以学校心理健康教育工作为突破口，市教育局要积极发动学校建立“心情屋”、“温馨港湾”、“心灵氧吧”、“聊聊吧”、“聊天俱乐部”、“心灵驿站”、“谈心室”等命名的心理咨询室。

2、全市各中小学校要建立机构，建立心理咨询档案，专人负责心理健康教育活动。

3、通过聊天沟通、开展心理游戏活动、举办心理讲座、指导学生写心理周记等形式多样的心理教育活动，帮助孩子们排除在学习、人际交往等方面的心理障碍。

4、与南京“陶老师心理咨询工作站”建立起业务联系。以目前各校心理咨询队伍为基础，建设完善的\*\*\*陶老师心理咨询工作站，组织学习南京“陶老师心理咨询工作站”和长春校园心理剧的成功经验，运用网络媒体等多种方式普及心理健康尝试，做好心理健康咨询。

5、注重发挥专家学者作用，培养未成年人心理健康教育人才，招募心理健康教育志愿者，形成专兼结合的心理健康教育队伍。

6、活动过程中各校要及时将好的做法进行归纳总结，每月将活动情况以简报(附图片)、活动方案、心理案例等形式发至文明办邮箱：

[email protected]

年终各校将心理健康教育活动进行总结，活动材料(包括有代表性的过程材料)上报市文明办未成年人思想道德建设处。

**青春期的心理健康教育教案篇八**

中学生的心理健康问题更是遭到社会形态各界的关注，面临越来越多的中学生因为心理不健康而发生的各种让人张口结舌的事件，让咱们充分认识到及时解决中学生的心理问题已将迫在近在眼前，上心理健康课的心得体会和感受。作为今世中学生，我认为心理健康就是对于生活以及学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地驾驭本身，控制本身的情绪；以及同学们关系以及谐，很好的融于集体；能很好的顺应情况…我第一次留心理课，开始很紧张，以为要把本身的心里话当那末多同学的面说，有些欠善意思。厥后我大白了，大家都很友善，不用有顾忌。往后有啥子事情，要站在旁人的立场或者他人的角度看待事情，不能只顾本身，而不想一想他人的心理是不是受伤。我很高兴，此刻我学会了换位思考，我又多了一笔财富。心理健康课令我得益匪浅，我学会很多知识以及道理。让我感触领悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我知道当彼此碰到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把本身的一些事情率直的说出来。忍一尺风平浪静，退一步放言高论。不论与几多人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两小我私家亲密而接近，却与其它的人生分，心得体会。

尤其不可袒护本身所爱的人，一有这种情形，势必引起旁人的嫉妒，很多纠纷就因此发生了。父母对于子女，师长对于学生，上司对于属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼其中心都必须谨防这种情形。颠末一学期的心理课学习，我学到一些与人往来的要领，无论是与亲人还是朋友往来，咱们都要驾驭好往来的要领，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样咱们才小聪明理好与亲人朋友的关系，使我的身边少很多争吵，多很多的爱与以及煦。我会将讲堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让咱们乘着爱的党羽去起飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到本身身上的不足，并下决心改正。

俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽则咱们此刻还没有真正踏入社会形态，但是身边的教员以及同学就如同咱们的朋友同样，咱们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。本身有了啥子错掉，该当率直承认，切不可设词讳饰；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感激的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚假的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人材能多患上人的爱，多敬人材能多患上人的敬，多宽容人材能多患上人的宽容，多体恤人材能多患上人的体恤。你拍发去的是啥子，你患上归来的也是啥子。留心理课让我懂患上一些道理，在生活中要宽容，学会以及家人朋友换位思考，理解谅解他人。更知道怎样去理解父母，爱本身的父母。但愿多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验:我要常去替旁人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

**青春期的心理健康教育教案篇九**

当今教师要有健康的心理素质.21世纪是竞争的世纪，教师要适应社会的发展、时期的挑战，坚持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难假想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。

经过心理健康教育培训,我的收获很大。学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。经过了此次学习,我真正感觉到了不仅学生要坚持心理健康,教师本身也要坚持心理健康,而这个问题一直是被我们大家疏忽的。教师常常要做学生的心理工作,给学生排忧解难,而教师的心理压力又由谁给解决呢?教师这个社会的一个特殊的群体,由于自身的社会角色和所承担的社会任务,和对自己身份的认同,及社会的认可的不对等,给自己带来了极大的迷惑和压力。

教师的工作环境是学校,每天和自己的上级同事,又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务,而老师的服务对象是人——成长中的人,并且肩负着领导他们成长的重担。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情,是不做此项工作的人所不能理解的。

一,要开阔自己的视野,让自己的`业余生活丰盛起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有材料指出：运动时，身体内部会分泌一种物资，俗称“快乐物资”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的;得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择邻近的地区游览，逛逛市区，或者去故乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能浮浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！器重我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。盼望我们都能坚持开阔的心情，良好的心态！

**青春期的心理健康教育教案篇十**

我有幸参加了龙湾区组织的第二期农村中小学心理健康教育教师上岗c证资格培训，感觉收获很深。通过这五天的学习培训，提高了自己对心理健康课的认识，对心理健康课可的目的及任务有了深刻的了解。上星期五下午在实验小学又听了两位老师的心理活动课，使自己又进一步的认识到了学校开设心理健康教育课的重要性。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中十分重要的内容。学校心理健康教育是培养学生健康心理，健全人格的最佳途径，是现代学校的标志。心理健康教育最有效的良方是“爱”，教师对学生的爱是一种爱的集合，它该包括--像母亲热爱孩子一样无私，像父亲热爱儿子一样严格而慈祥，像战士热爱祖国一样忠诚，像兄长热爱弟弟一样宽厚，像姐姐爱妹妹一样温柔又体贴，像哲学家热爱真理一样执着而痴迷。热爱学生是班主任工作艺术的一块基石。

一、用爱促进学生心理健康发展

教育学告诉我们，自我意识是个性形成水平的标志，也是推动个性发展的重要因素，它主要表现为对自己以及周围环境人际关系的认识。在班级管理中，一旦学生犯了错误，我对学生的教育一般都采用先表扬后批评的方法。我们看电视时经常可以看到这样的镜头，老虎等凶猛的动物在进攻前首先是身体向后撤退，为什么撤退呢？是为了更好的进攻！这种以退而进的方法，用到批评学生一个缺点的时候，不妨先表扬他的优点，每一个学生都有自己的优点，作为班主任应该善于捕捉每一个学生身上的闪光点，放大学生的优点，真心实意地进行赞扬，然后再指出他的缺点，我发现学生就乐意接受批评。

二、善于发现问题，耐心诱导

在班级的第一次家长会时我发现班级里的大部分孩子跟父母之间的相处都有问题，他们不愿意与父母交流沟通，而家长们对待他们的方式不是专制就是顺从。于是我利用班会的时间，召开了\"感恩的心\"主题班会，让孩子们感受父母的爱，我再趁热打铁，放学后我有意在布置作业时让孩子们写一封信给自己的父母跟他们说说自己的心里话感谢他们的爱。反馈回来的结果很好，有些家长看到了信以后甚至感动得流泪了。我想，只要孩子和父母各自敞开心扉，他们一定会成为无话不说的好朋友，这样同时也促进了学生心理健康发展。

三、让“日记”成为师生沟通的桥梁

我认为日记是我了解学生的一个好的途径，平时我班学生一周大概要写2—3篇日记，内容主要是写写自己最想说的话。从他们的日记中我可以发现他们是怎样的孩子，有什么困难需要我们帮忙的。当他们在日记中阐述烦恼时，我会在她的日记下方用正确方式安慰他，引导他 走出困境。当他们写的是开心的事时，我会写些与他共享快乐的语言，并表示感谢，感谢他给我带来快乐，当然我们聊的面很广，学校的事，家里的事，社会上的事等等都是我们爱聊的话题。在日记的牵线下，我们成了好友，在这过程中，他们的心理健康指标无形的得到提高。

分享彼此的日记成了我和孩子们的一个习惯了，我在他们的日记中越来越了解每一个孩子，而他们也由于日记要给我看而有了一定的压力，每一篇日记都不能糊弄，坚持到现在语文老师跟我反映，他们的写作水平有了很大的进步！

记得泰戈尔曾经说过这样一句话，\"花的事业是甜蜜的，果的事业是伟大的，那么，让我来做叶的事业吧，因为叶总是谦逊的垂着他的绿荫的。\"教育事业又何尝不是叶的事业呢？我想做好那一片绿叶，因为生命就是一种回声，你播种下什么，就能收获什么！徜徉花间，让我们静心去聆听每一朵花开的声音。它们有的奔放，有的舒缓，有的跳跃，有的灵动，有的艰难。然而，无论怎样，那都是他们生命的精彩绽放。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中十分重要的内容。学校心理健康教育是培养学生健康心理，健全人格的最佳途径，是现代学校的标志。心理健康教育最有效的良方是“爱”，教师对学生的爱是一种爱的集合，它该包括--像母亲热爱孩子一样无私，像父亲热爱儿子一样严格而慈祥，像战士热爱祖国一样忠诚，像兄长热爱弟弟一样宽厚，像姐姐爱妹妹一样温柔又体贴，像哲学家热爱真理一样执着而痴迷。热爱学生是班主任工作艺术的一块基石。

**青春期的心理健康教育教案篇十一**

来到大学已有四个月www．之久了，颇有些感触。初到大学之际，接触的是军训，那是一个艰苦并快乐的时光，是一个再也不会有的记忆。渐渐的，我融入到大学生活中来，也很有缘分的接触到了大学生心理健康教育这门课程。通过了这门课程的学习，我有一些自己的心得，下面我就来谈一谈自己的心得。

我是一个来自农村的孩子，真真正正的农娃。在上大学之前，接触的东西真的很少，接触面也很窄。其实在上大学之前是有些心理准备的，所谓的心理准备是，知道来到大学不可能还像以前那样涉猎面很窄了，需要尝试，需要努力改变一些东西，自己的性格就是很重要的一方面。以前在高中，我很少上台发言的，即使少数的几次发言，也都面红耳赤的。来到这个全新的环境，我发现自己极具“好强心”，这个就体现在学生会招新和班委竞选，我感觉自己有股上台展示，表现和肯定自己的冲动。但随着时间一长，我的这股冲动也渐渐的淡了。还有一方面就是攀比心理，以前没接触过手机的我，来到这里发现自己好“落后”，对手机的了解实在是少，我需要学习。还有兴趣爱好等方面，我缺少自己的特长，没有个性发展是不行的，容易在这个庞大的社会中迷失自己。记得电视剧《北京爱情故事》的主题曲中有一句话：我看着满目疮痍的繁华，感觉到痛彻心扉的惆怅。这句话我曾经和一个高中同学说过，那是在9月初的样子，我还在家，没有来到学校，他已经到学校开始参加军训了。那时我问他是不是有这句话的感受，他说是的。他经常晚上在军训后站在阳台上和我聊天，他说异地有着异地的气息，但身处其中也有些迷茫。好有一句话我也记在心头，这句话是一句名言：天行健，君子当自强不息；地势坤，君子以厚德载物。这是一种做人的标准，身为学生会成员和班委中的一员，有时候实在感到力不从心，自己的时间被安排的满满的。身上有这份责任就得做好它，还记得当时班委竞选时的承诺，我会和全班同学一起努力创造最棒的自动化2班的，我不会忘，我会做好自己的本职工作。在心里健康教育课上我还学到了自我调整等方法来缓解和改善自己的心情。记得在元旦晚会那天，天气有点小冷，整个致用礼堂里人山人海，人人网的小屏幕上刷新不断，全场的整个氛围相当的热烈，但在那个时候就会有一种莫名的失落感，或者说是孤独感，这也许是环境的负面感染力吧。其实当你认识到自己其实也在这个大氛围中，融入到里面，high起来就不会失落了。

在上过大学生心理健康教育课后，我发现自己的感觉变了，自己的认识也变了。其实，每个人都是一样的，来到这个新的环境中，每个人都需要一段时间来适应，来改变，来完善。

我们不应该让自己陷入自己挖的坑中，不一样的生活也许会给我们造成一些压力，但我们需要将这份压力转化成动力，毕竟路还很长，我们需要用这份动力来支持我们走下去，走的更好，更远。大学生活，我们正在感受，我们正在体验，我们也正在书写着一份自己的四年大学生活。经常会听到学长学姐们说，大学时光真快啊，四年快过去了，学到了什么，留下了什么，什么也没有，就这么“安安稳稳”的过来了。这次元旦做兼职，遇到一个安建工的学长，他也这么说到，他说：四年下来不知道自己学会了什么，只是脸皮更厚了，接触的东西更多了。说到这次做兼职，我又是深有体会。以前没做过，很想尝试一下，尝试之后，才体会到社会百态，世间的辛酸苦辣，这是一份不错的体验。

能极大地满足我们感情上的需要，从心理学的角度来说，亲友是我们的社会支持系统，在遭遇困难时帮助我们走出困境。但是，亲友并不都能理性且准确地分析我们的问题，这时我们就需要运用下面这条“求助热线”。心理咨询师是一个感性与理性和谐统一的“求助热线”，心理咨询师的专业素养能让你拥有一双慧眼，让你有机会跳出自己的圈子，更理性、更客观地评判自己与周边的关系，学会从不会的角度看问题，学会采取有效的行为去面对问题和解决问题，平复我们心灵的创伤。

至此，我已从大学生心理健康教育这门课程中学到很多，感谢老师授予我们的生活秘诀，相信这对我以后的生活会大有益处的。

**青春期的心理健康教育教案篇十二**

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

心理课的房老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与父母、老师、同学、朋友的关系。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

我记住了老师的一句话：不能在家长不知情的情况下，误会家长，要多和家长沟通，多谈心里话。让家长多理解自己，也让自己多理解家长。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。

上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。

**青春期的心理健康教育教案篇十三**

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的体会：

中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心，要讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘、哪怕是涂鸦;给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了中学生对生活的热爱，陶冶了中学生情操，充实了中学生生活，激发了中学生的求知欲，培养了中学生的探索精神与生活情趣。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上中学生的独立意识较差，所以中学生易发生心理行为偏差。近年来，中学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下要形成共识，要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们要严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。

思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。

在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，使不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理健康的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也了，当学生需要关心、帮助时，家长、教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。实践，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

青春期前性心理健康教育心得2

**青春期的心理健康教育教案篇十四**

4月23日我参加了中学生心理健康培训，通过培训了解了新时期对健康理念的重视使我们不容忽视。现将本次学习的感悟总结如下：

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢?教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。

有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系--既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。此外，教学的目的就是教书育人。

为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

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