心理健康教育教案精选5篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://www.xiaorob.com/fanwen/jiaoan/96399.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

心理健康教育教案（精选5篇）

作为一名老师，可能需要进行教案编写工作，借助教案可以提高教学质量，收到预期的教学效果。快来参考教案是怎么写的吧！以下是小编为大家整理的心理健康教育教案（精选5篇），仅供参考，欢迎大家阅读。

心理健康教育教案1

活动分析：

二年级的小学生、正处于自我意识发展的一个上升时期。经过了一年的学习生活、学生体验到成长和荣誉、也会经历一些挫折和失败、因此、很多学生容易产生自我认识不全面、自我评价偏颇的现象、这对于儿童来说、是很不利的。本次辅导活动、针对学生的这一现象、首先让学生看到"我不行"和"我能行"两个具体形象的对比、并引发讨论；然后通过各种方式让学生找到自己的长处和优点、赞扬自己、让学生体会到自己是能干的、能做好很多事情、从而培养自己的自信心。

活动目标：

1、了解学生自我认识的程度、引导学生学会积极评价自我的方法。

2、帮助学生了解自己的长处和优势、并学会正确看待自己的优点和缺点。

3、通过活动引导学生树立自信心。

活动重点：

帮助学生肯定自己积极的方面、引导学生充分发挥自身的长处。

活动难点：

提高自我理解、自我评价的水平、增强学生前进的信心。

活动准备：

1、了解学生自信的程度及学生的长处。

2、了解学生与学生之间的相处情况及看待同学优缺点的态度。适合年级：二年级

活动过程：

一、课件导入：

1、课前互动：瞧、大家的桌面整洁、书本摆放整齐、坐姿端正、精神抖擞。（教师伸出大拇指）小朋友们、你真棒！

看看同桌、他坐得怎么样你要怎样夸夸他（向同学伸出大拇指）某某、你真棒！

听到表扬、心里高兴吗无论我们做什么、得到别人的表扬、我们心里肯定很高兴。但也有很多时候、我们也会做得不好、会失败、当你失败的时候、你心里又会怎么想呢

2、教师过渡语：有两位小朋友、一个叫"我能行"、还有一个叫"我不行"、我们一起来看看、他们是怎么样面对自己的成功与失败的。

3、角色扮演：《我能行和我不行》

我能行：小朋友们、你们好、我的名字叫"我能行"。

我不行：小朋友们、你们好、我的名字叫"我不行"。

我能行：我是一个能干的小朋友、我朗读课文可棒了、经常得到同学的称赞；我会帮爸爸妈妈做家务、我会照顾邻居家的小弟弟；我还是一个很喜欢旅游的人、爬山、游泳、样样都难不倒我。

我不行：可我什么都干不好、做事总不成功。写作业时、老是会有错误；帮妈妈洗碗不小心打破了一只碗、被妈妈批评了一顿、真不高兴；本来唱歌是最拿手的、可一到台上、心里就紧张、连歌词都忘了、唉、我这人、做什么都不行！

我能行：其实我也有遇到困难的时候、但我总是想、我肯定行、我准能做好这件事！有时候、虽然事情并没有做得很成功、但我想、我已经认真去做了、已经是尽了自己最大的努力、所以我仍旧很高兴。（蹦蹦跳跳地下场）

我不行：有时候、我也会得到大家的赞扬、但那又有什么呢、比我做得好的人多的是呢（垂头丧气地下场）

4、小组讨论交流：这两个小朋友的情况、你遇到过吗你觉得自己有些像谁呢

二、找一找、说一说

1、教师过渡语：其实、我们每个人都能做很多事情、只是有时候、可能你认为有些事情太小、不值一提。请认真想想你会做的事情、你会发现、其实你是一个很能干的人呢！

2、和同桌说说你会做这些事吗

（1）我会洗红领巾、也会洗手帕、袜子。

（2）我会补书、也会包书皮。

（3）我会弹琴、画画、打电脑等等。

（4）我会整理房间。

（5）我会自己叠被子。

3、教师引导：你还有哪些能干的本领、和大家说说、或者表演一下、好吗

4、请学生现场表演自己的特长。

三、小品：小明真的是"我不行"吗

1、教师过渡语：在生活中、有些人像"我能行"一样能看到自己的优点、有些人就像"我不行"、他看不到自己的优点、认为自己一无是处、请看小品《小明真的是"我不行"吗》

2、小品表演。

小明真的是"我不行"吗

小明长得很高大。劳动课、重活、脏活都他干。可是上课时、小明总是爱搞小动作、看窗外的风景。每次作业、他总做错、考试成绩也不理想。你认为小明真的没用吗

3、讨论：

（1）小明真没用吗

（2）那小明做什么事情最棒

（3）给小明提提意见：他哪些地方需要改正

4、教师引导：在我们班中、有些人大胆地夸了自己、真棒！可有些同学像小明一样、看不到自己的优点、请同学们帮他们来找一找优点好吗

5、请这部分同学再来夸夸自己、同学之间相互夸一夸。

四、活动：自信奖状

1、在我们的生活、学习中、有很多同学会遇到许多不尽人意的事情。因此、我们不开心、心情沉重。那么、我们该怎么样帮自己呢

2、讨论：遇到下面这些情况、你会怎么做

（1）下雨了、路很滑、你摔了一跤。手摔破了、衣服也脏了、你会试着去

（2）上课了、你打瞌睡了、没把老师的话记住、下课了、你会试着去

（3）你写的字总得不到老师的小红花、你该

3、交流：你认为在日常的学习生活中、自己哪件事能做得最好、给自己发一张奖状。

4、小组里分享各自的自信奖状带来的快乐。

五、小结

生活中的每一个人、不可能只有优点、没有缺点、也不可能只有缺点没有优点。重要的'是有了缺点要正确对待、要让自己有一份好心情；当然、有了优点也不要骄傲、要化作前进的动力。希望我们都能像"我能行"一样、做事有信心、经常对自己说一句："我能行、我真棒！"

来、大声对自己说（对自己伸出大拇指）：某某、你最棒！

心理健康教育教案2

设计意图

积极的情绪情感有利于促进幼儿身心健康和谐发展、反之、消极的情绪情感如果长期困扰幼儿不仅会损害幼儿的身

心健康、而且会造成幼儿不良性格的形成、影响幼儿的终身发展。幼儿时期，成人不仅应该为幼儿创造宽松、和谐的人际环境，而且应该指导、帮助幼儿学会采用多种方法排解已经出现的消极情绪，保持愉快心情，做快乐的自己。

活动目标

1、让幼儿知道经常受不良情绪的困扰会有损身体健康。

2、让幼儿学会排解不良情绪的一些方法。活动准备轻音乐带一盒，录音机一台。

活动过程

1、师生一起表演唱《表情歌》

教师：请小朋友告诉老师、你喜欢什么样的表情？不喜欢什么样的表情？

幼儿自由表达。

教师：高兴、快乐是好的情绪，难过、生气是不良的情绪。好的情绪、不好的情绪对我们的身体健康有什么影响呢？让幼儿大胆表达自己的想法。

教师：小狐狸是个爱生气的小家伙，让我们一起听听她的故事吧。

2、教师讲述故事的第一段

教师：小狐狸有个什么坏毛病？结果怎么了？

幼儿自由讲述

教师小结，引导幼儿继续听故事：小猴子爱生气，结果气坏了身体，是牛伯伯医生教给她治病的方法，后来又发生了什么事情呢？

3、教师讲述故事的第二段

教师：小狐狸唱歌比赛没有得到奖，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的？

幼儿自由讲述

教师：小狐狸漂亮的花瓶被小猴子不小心打碎了，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的？

幼儿自由讲述

教师：小朋友也会经常遇到不开心的事情，你还有哪些办法能让自己的心情变得好起来呢？鼓励幼儿自由表达自己的思想。

教师与幼儿共同小结排解不良情绪的多种方法。（轻轻地哭，听听轻音乐、向好朋友诉说，做运动…）

教师播放轻音乐，师生共同欣赏，体会音乐给人带来的快乐。活动延伸设置拳击区，为幼儿提供发泄不良情绪的场所。结合美术活动，将自己的心情用绘画形式表现出来，布置成“心情区”。日常生活中注意观察幼儿的不良情绪，指导、帮助幼儿学会摆脱不良情绪的困扰。

心理健康教育教案3

教学内容：劳逸结合、合理复习

教学目标
：通过心理健康教育、帮助学生认识自己、悦纳自己、充分发掘潜力；学会控制和调节自己、克服心理困扰、以积极的心态投入考试。

教学过程：

一、引入：

面临考试、有的同学产生了不少心理压力、为了能够在冲刺阶段、取得最好效果。我们要学会一定的调节方法、和学习方法。在复习过程中、要不断地回顾、考察自己在哪个知识点容易出错。只有不断地对自己进行自我诊断、才能明确地知道自己的弱点、才能更有效地利用时间、提高成绩。值得注意的是：千万别盲从、不要看见别人干什么、自己就干什么。抓不住自己的重点。总做一些对自己提高成绩帮助并不太大的事、那样会得不偿失的。

二、同学发言：谈自己的复习迎考方法。

三、集体总结迎考方法：

（一）、身心上：

1、合理地计划和分配时间。在有限的2个月里、学会合理安排复习进度、忙闲得当。

2、保持足够的睡眠。睡眠是人的基本需要、不要压缩和减少睡眠的时间、。如果没有很好的休息与睡眠、就很难有充沛的体力与精力去学习和记忆。

3、劳逸结合、身心平衡。

4、多与同学沟通和交往。

（二）、学习上

1、读、即通过读课本、看笔记、翻作业、达到知识再现、加深理解和记忆的目的。

注意：

①要有目的有重点的去读、一本书从头读到尾、平均使用力量的方法是极其盲目的、也是低效的。

②读、不仅仅是用眼睛去扫描、这样既容易走神、也是造成复习肤浅的重要原因。读的同时应多动手、在书本上作些标记、批示；多动脑、积极思考、上挂到自己原有的知识体系和网络、下联到具体的知识点和习题。

2、忆运用尝试回忆的方法将学过的知识、在头脑中“过电影”、发现不熟悉、不清楚的地方及时翻阅资料、请教老师、予以补救。

3、摘、将学习中的重点、难点摘录下来加深印象、重点攻克。另外就是摘错、在独立作业或考试结束后、对典型错误认真细致的分析致错原因、并将正确、错误的答案都记录下来留待以后作为借鉴。摘不仅可以帮助我们积累丰富的知识和经验、而且可以促进大脑的综合活动、提高创造思维的能力。

四、练、练是复习的重要手段、练习的目的、一是检查自己学习的效果、对知识的掌握及灵活运用程度；二是锻炼思维能力；三是提高解题的速度。

练习时应做到：

①注意审题能力的培养和训练。

②解题过程要做到有理有据、思路清晰、书写认真。

③限时训练、既要克服拖沓、也不应匆匆忙忙。

④独立思考。

⑤练后要及时小结、练而不结等于劳而不获。

五、议、几个同学以学习小组的形式互问互答、互检互助。由于这种方法有一定的竞争因素、从而可以激发学习兴趣和学习的积极性、对激发思维的敏捷性也有很大的帮助。

心理健康教育教案4

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，影响家庭关系和谐。

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。

心理健康教育教案5

一、目的：

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

二、活动目标：

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

三、活动准备：

1、心理小测试题（抽奖纸条8张）

2、小花54朵

（明天我提供）

四、活动过程：

（一）快乐的花儿

A

同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

B

这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。（放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花）

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

A

我们人就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”“风雨”，我们就是那在老师和家长的呵护下长大的花儿，又如何让我们这一朵朵小花在风雨后绽放得更美丽呢？

（二）心情变化

今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去模，只能摸出一个，多则取消）大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。）

（体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“ 疑惑、紧张或害怕 ”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“ 高兴或害怕 ”的情绪，他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇）

（三）战胜挫折与困难

A、刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

B、格言“

我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？——鲁迅 ”

故事1

放影像（海伦姐姐）

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢？请同学举手回答。

（A、发泄法：打枕头，写日记……B转移法：到外面玩，做别的自己喜爱的事……C、换位法：别人遇到此事，会怎样做……D、求助法：找人倾诉，寻找办法……）

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

A

故事2

前几天电视焦点节目中有个故事

有个同学他很胖成绩也不好，特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学，有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢？（结果他想了一个办法，就叫人把好同学打了一顿进了医院，而耽误了学习，最后他家赔了许多医药费，也被学校开除了）这种心理存在这严重的不健康，是嫉妒的扭曲表现。

B

故事3

挫折中成才的故事张海迪脚残而自强不息成为了作家等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

五、总结《阳光总在风雨后》放歌曲

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢

更多 教案 请访问 https://www.xiaorob.com/fanwen/jiaoan/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发