

# 最新情绪调节高中心理健康教案反思 情绪调节心理健康教案(优质8篇)

在三年级教案中，教师会详细列出每节课的教学目标和教学内容。希望大家能够通过学习和分享，提高自己的教案编写能力和教学水平。

## 情绪调节高中心理健康教案反思篇一

要做聪明一休哥

培养创新思维，改善学习方法

初一学生进入初中后，能明显感受到初中生活与小生活的不一样，如学习科目增多，学习时间延长，学习内容系统化等，迫切要求改变原有的，被动的学习方式，主动学习，积极探究。由于环境的改变、身心的变化，初一学生产生了一定的困难。而帮助学生提高入学适应性，顺利完成从小学向初中学习生活的转变，则是初一发展性辅导的重要内容，学习方法上的指导更是至关重要的课题。

小组讨论、动手演示等。

各类思维训练题、游戏棒、磁条

初中一年级

□

45分钟

□□

## 【团体热身阶段】热身游戏“唱反调”

1、游戏规则：改变平时习惯，改变常规思维，做出与要求相反的动作。如教师说伸左手，学生要伸右手。

2、听教师口令，集体完成。

(1) 鼓掌；

(2) 蹲下；

(3) 低头；

(4) 举手；

(5) 男生起立；

(6) 摇头；

(7) 女生坐下；

(8) 向后转；

(9) 立正

(10) 稍息

(11) 闭眼

(12) 全体起立

过渡（教师）：这个活动，感觉怎么样？因为受到思维定势的影响，要改变习惯很难。我们从小学进入初中，各方面都发生了变化，自然的，学习方法也要随之变化，小学的学习方式、思维方式已不能适应初中生活的需要了。我们经常

做做类似的活动，会使我们的头脑摆脱固定僵化的模式，开拓思维，越来越灵活。人人都成为聪明的一休哥。

### 【团体转换阶段】头脑风暴小鸡过马路

[设计意图]：通过头脑风暴，让学生意识到解决问题的办法很多，一个问题不是只有一个解决办法。通过各种办法：如改变思维方向，求助他人，与同伴切磋等，都能找到解决问题的方法。

活动规则：每一个问题都不要追求正确答案，答案可以是多种多样、新奇古怪的。

你这只聪明的小鸡，快说有什么办法？

引导学生思考，小鸡要过马路，面临哪些难题？小鸡怎么样才能吃到马路对面的虫子？（让学生把办法写在便利贴上，一张便利贴写一个办法，贴在黑板上）

分享感悟：面对这么多办法，你有什么感想？

过渡（教师）：问题的解决是有多种多样的方法的，一个问题的解决不是只有一个办法的。人多办法也多，要善于求助别人，要善于和同学切磋等。而老师最近就收到小文同学的求助信，老师想请同学们帮帮忙。

### 【团体工作阶段】一休哥来支招——小文同学的烦恼

设计意图：通过小文同学的来信，设置一个贴近学生生活的情境，引导学生讨论帮助解决小文的烦恼，从而分享了彼此的学习方法。通过感悟，让学生思考自己和小文有哪些共通之处，从而自觉的吸取同学好的学习方法，找到适合自己的有效的学习方法（课件出示）初中的文老师的讲课方法不像小学老师，最近有过两次语文单元测验，成绩很一般。数学、

英语听起来很吃力，讲的不怎么听得懂，课后做不出作业，数学几次单元测验成绩很差，都不及格。英语单词老记不住，听写常不能过关。

我现在觉得在初中的这段日子，是我长这么大以来最倒霉的日子，很想回到从前，可是不可能的。这种无可奈何让我感到痛苦、焦虑、不安，期末考试马上就要到了，心情更糟糕，希望能够得到老师的帮助，从而尽快适应初中生活，提高学习成绩。

讨论支招：

- 1、小文同学有哪些烦恼？
- 2、你有类似的烦恼吗？你是怎么解决的？
- 3、请你帮帮小文吧？

1活动后引导学生分享感悟：在帮助小文同学的过程中，你有什么想法？

1一看到小文的烦恼时，你怎么想？

1在看到大家帮助小文解决的办法时，你怎么想？

过渡（教师）就像小鸡过马路一样，问题的解决是有多种多样的方法的，一个问题的解决不是只有一个办法的，初中学习生活中，我们也会找到很多办法。我们要相信办法总比困难多，在学习过程中只要我们坚信一定会有好多的学习方法用来解决我们学习中出现的问题。主动去想，积极尝试，总会找到适合自己的有效的方法。

**【团体结束阶段】** 一休哥显身手——我能组更多正方形

设计意图：通过该活动，引导学生动手操作，在操作中主动思考，积极探究。最后不给出明确答案，可以促使学生更进一步思考，探究培养学生自主探究、合作探究的能力。

活动：用24根长度一样的游戏棒，可以组成多少个大小相等的正方形？

学生操作后，请组成最多的小组上讲台演示。

结束语：

一节课的时间是短暂的，同学们头脑灵活，思维敏捷，方法巧妙，让老师学到了很多的东西。希望各位同学能在平时的学习和生活中，也能够像今天这样积极开动脑筋，勤于探索，永远是聪明的一休哥，愉快的度过三年的初中生活，为未来打下扎实的基础。

最后，老师还留下一个问题，请有兴趣的同学在课余时间思考。

如何用一把尺子和一个圆规画出正十七边形。（画法附后）

## 情绪调节高中心理健康教案反思篇二

培养学生正确的人际交往态度，帮忙学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际潜力，培养学生做一个欢乐的健康的人。

1、课件设计

2、小品编排

一、导入：

你有朋友吗?你喜欢交朋友吗?在生活中,有的人拥有很多朋友,与朋友一齐学习,一齐生活,遇到问题一齐商量,一齐解决,说说笑笑,真开心呀!这节课将伴随你一齐探索怎样才能交上更多的朋友!

## 二、活动:

### 1、找朋友游戏

要求:以组为单位,每组出一名学生,数到“一”。

第一次:3个同学一组迅速抱成团。

第二次:4个同学一组迅速抱成团。

第三次:5个同学一组迅速抱成团

(学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数:我赢了次,我输了次。)

### 2、谈一谈

(1)我找到朋友时心里感到。

(2)我没找到朋友时心里感到。

(学生谈心里感受)

### 3、交朋友的秘诀

(1)仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的?

(学生归纳交朋友的秘诀)

看课件:

课件1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。（性格好）

课件2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。（合群）

课件3：遇到开心的事，受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通和理解。（善于开放、表露自我。）

(2) 你的交友秘诀呢？

快记下大家的绝招，让大家一齐交流分享吧！

(学生归纳：交朋友的秘诀。)

(3) 请看小品：

问题1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢？

问题3：请大家帮他出出主意，让他交到更多的朋友。

(学生进行小品表演：

小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮忙，说说笑笑玩得多开心啊！可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人十分孤独。)

三、总结：

有朋友真好！高兴时，有朋友来分享；悲哀时，有朋友来分忧；困难时，有朋友来帮忙。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。教师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

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

## 情绪调节高中心理健康教案反思篇三

- 1、认识女孩青春期的生理变化
  - 2、懂得青春期的保健常识
  - 3、了解青春期性心理的发展经过了三部曲
  - 4、认识青春期性心理特征
  - 5、了解早恋的`危害及预防
- 1、认识女孩青春期的生理变化
  - 2、懂得青春期的保健常识
  - 3、认识青春期性心理特征

3课时



你们告别了童年风月，进入了黄金般的青春时代。这时期，你们的身体发生了变化：有了月经，嗓子变尖、胸脯变丰满、骨盆变宽、突然长高等等，现同时，你们又感到心理也起了微妙的变化，有一种来自身心内部的躁动和不安，关注异性，对异性产生好感，异性之间的吸引力在悄然萌生。这时期的女孩心事多了，多得别人猜来猜去也猜不着；这时期的女孩爱照镜子，有时一照就是一小时；这时期女孩上课有时发呆，思绪不知飞到哪时去了；这时期女孩开始有了自己的小秘密，喜欢把自己的小秘密写在日记里去了。一初中女孩写到：“近来我发现自己很喜欢和男同学呆在一起，看小说、看电影也看爱情的描写，我不知道这种行为是否健康、正常”，又另一高中女生写到：“每当下课时，我总希望看见隔壁班上某某男生的身影，他宽宽的肩膀，匀称的身材，在学生会干部中是少有的多面手——绘画、音乐、主持、足球等，他都有出色的表现，也有领导才干，很想有机会与他交谈”。那么多身体的变化，微妙的心理感受，带来那么多捉摸不定的东西，你们不解、你们惊奇，搞得你们晕头转向。

女孩，不要头晕，现在我们把这些捉摸不定的东西拿来检阅一番，细细地审察，最后驯服这新的身体。你们要认识到：你们正生活在过渡时期，由儿童到成年的过渡阶段，也就是青春期。是人体生殖器官开始迅速发育到逐渐成熟时期，世界卫生组织将青春期范围定为10—20岁，青春期给我们带来了哪些生理变化呢？首先是有了月经，再次是出现女性第二性征，表现为乳房隆起，骨盆宽大、声调较高，皮下脂增厚和先后出现腋毛等，现以后出现性心理的变化，那么我们首先来认识青春期性生理——月经的保健。

月经是一种生理现象，是子宫内膜每月剥落、出血，血液从阴道流出，这周期性子宫内膜出血现象称为月经。第一次来月经叫做“初潮”，是女性生殖发育开始成熟的标志，初潮的迟早，因人而异，与遗传、营养、生活水平等有关，我国女子的初潮平均为13.38岁。什么是月经周期，上一次月经来潮到下一次月经来潮所经历的时间为月经周期，正常的月经

周期是有规律的，一般为28-30天，提前、推迟5-7天也正常，行经时间一般为3-5天，每次月经量约20-100ml□平均50ml□有时由于生活规律或工作的变化，周期长短也有变化。

要指出的是，刚步入青春期的少女，初潮起一两年内，多数人的月经周期是不稳定的，有的人20多天或40多天，有的相隔两三个月一次，甚至更长时间来一次，属正常现象，因初潮时，卵巢只有成熟卵巢重量的30%，卵巢还不够成熟，经1-2年左右时间，待卵巢发育得比较完善，周期就会逐步正常。

每次月经失血，都要丢失少量的铁和蛋白质，这对人体不会造成危害，因为通过造血活动可迅速得到补偿。有专家得出结论：女性平均寿命高于男性，跟女性的月经有关，每月少量失血，迁血功能较男性旺盛，同学们不要把月经说成是“倒霉”，其实它还有好处呢。在经期内，一般没有什么大的不适感觉，有的人感到有轻微的腹痛，容易疲倦和心情烦躁，这些都是正常现象，不是病症，但要提醒的是，经期内，由于大脑皮层兴奋性降低，抗病能力减弱，加上宫颈微微扩张，阴通中的酸性分泌物被经血稀释，比平时容易感染病菌而引起疾病，必须注意经期保健。

1、保持外阴部卫生，每天用洁净的温水清洗外阴，要由前向后洗，不要泡在水中洗，以免细菌及脏水进入阴道，毛巾及水盆要专用。

2、要用洁净的卫生垫，过期的卫生巾不用。

3、注意保暖，不要受凉，

(1) 不要用冷水洗头、洗澡、洗脚。

(2) 不涉水，不游泳。

(3) 不久坐凉地。

(4) 不淋雨。

(5) 不喝冷饮，因经期盆腔内本来充血，如若受低温突然刺激，盆腔内的血管会骤然收缩而导致月经减少，甚至突然停止，造成月经异常。

4、要注意饮食卫生。多吃营养丰富、易消化的食物，不吃生冷或带刺激性的食物，不吃冷饮，多喝开水，保持大小便通畅。

5、适当安排运动量。注意休息，保持充足的睡眠。避免剧烈的体育运动和过重的体力劳动，以免盆腔血流加速，造成经血过多或经期延长，适当活动，可促进盆腔血液循环，减轻腰酸背痛，下腹坠胀等感觉。

认识性生理后，接着我们来了解性心理，青春期由于性器官和性功能逐渐成熟，性激素分泌活跃，性意识逐渐产生，对性充满神秘感。兴奋、好奇、喜欢和异性交往，疑惑等伴随而来，这就是性心理。这种性心理的发展经过了三步曲：

### 一、性敏感期(异性疏远期)

进入青春期后，原来互相打闹的男孩和女孩之间彼此生份起来，互相回避、彼此不说话，不再来往，保持着一定的距离，在班集体活动中，自然地分成男生和女生两个群体，如果男女同学在一起，双方都显得腼腆，甚至还表现出不喜欢或不愿意与异性接近-相斥现象，这是性心理发展的第一步，是性意识觉醒的一种标志，这一时期很短暂。

### 二、异性相近期

度过了敏感期，开始产生关心异，接近异性的心理倾向，不

仅意识到自己身心的变化，而且开始非常敏感地开始注意异性的变化，对异性产生一种神秘和新奇感，这种关心可能只停留在内心里，表面上看，似乎在回避与异性接触，但内心却在关注异性，对异性作出评价与比较，关心自己在异性心目中的形象，喜欢与异性亲近，并为之感到心情愉快，男生在一起议论女生，女生在一块，也喜欢谈论男生，互相交换对异性的看法。

这一时期，我们都显得特别活跃，爱表现自己，男生不时会作出英雄的举动，来搏得女生的好感，女生越发地注意起修饰打扮，说话走路的姿势也较以往更为讲究，更为女性化，待人处事也显得腼腆，热衷有异性参加的集体活动，而且在活动中尽力发挥出自己的最佳水平。

这种男女生之间彼此愿意接近，互相吸引的心理，是我们青春期性心理发展的阶段，女生要注意与男生交往的尺度。

### 三、异性迷恋期

随着性心理的进一步发展和社会上各种信息的不断刺激，在异性的互相接近和彼此吸引中，青少年希望接近的愿望更加猛烈，许多人都会自觉或不自觉地憧憬未来的生活，遐想与异性在一起的生活情景，以求得感情上的满足，有的谈起恋爱来，有的陷入“单相思”，受到感情的缠绕，引起无穷的烦恼，我们认识了这种心理特点后，就要主动调节自己的情感和行为，要加强用理智对情感的调节，情感是洪流，理智是堤防，洪流冲破堤防，是要泛滥成灾的。

## 情绪调节高中心理健康教案反思篇四

1. 学生了解什么是心理健康，让他们走出心理健康的误区。
2. 引导学生了解生命来之不易，让学生懂得生命的意义和价值。

引导学生掌握保持心理健康的方法。

让学生感受生命的可贵、生活的美好，形成积极的人生态度。

1. 了解心理疾病的危害

2. 让学生树立良好的责任意识，学会为自己的行为负责，珍爱生命。

学生学习方法：自主合作探究法(通过视频引入案例让学生了解心理疾病的危害，然后分析形成原因，最后学生讨论总结预防心理疾病的方法和对策)

一、情境导入。

同学们观看学生跳楼轻生的视频图片，我们经常你看到学生出现心理疾病轻生的新闻报导。我们不禁要问：为什么校园自杀事件频发呢?给出调查表。

二、分析学生形成心理阴影的原因和危害

一是家庭的影响。很多父母望子成龙心切，偏重于智力开发。早在学前阶段就教育孩子学外语弹钢琴，学绘画，背唐诗。他们一心指望孩子各科考高分，不顾其心理发展水平和承受能力，对他们提出过多的苛求、过重的压力、繁多的学业，几乎将孩子天真烂漫，敞开胸怀接受大自然和社会影响的机会全部挤掉。而孩子的心理健康，则没有多少家长能给予足够的重视，许多家长不懂得孩子的心理健康同身体健康，智力开发一样重要。由于父母对心理教育的忽视和无知，导致了孩子的心理发展与智力开发严重失衡，智力开发超前，心理发展滞后，在青少年青少年身上形成强烈反差，重智力，轻心理的家庭教育给孩子的心理素质造成了严重的先天不足。容易造成孩子心理反常的家庭：不和睦的家庭，不检点的家庭，不自尊的家庭，不廉洁的家庭，不开明的教育，不健全

的家庭。

二是社会的影响。当今社会正处在变革的时期，竞争愈来愈激烈，人际关系也显得更为复杂，影响人们心理健康的因素便越来越多，出现了某些不健康的思潮与改革开放的主旋律并存的局面。面对错综复杂的社会现状，是非分辨能力尚不够成熟的青少年青少年，在猎奇心理的驱使下，有时也会去其精华，取其糟粕。如随着电脑的普及和各种淫秽，凶杀等不健康录像制品，不洁书刊的泛滥，青少年接触社会传媒不良信息的机会大大增加，他们往往潜移默化地受到影响。

三是学校的影响。当前，由于不少学校还未实行从应试教育到素质教育的转轨，忽略了对青少年心理素质的培养。考试成绩，升学档次成了衡量青少年有没有出息的唯一的标准。青少年也就将考试升学的挫折看成是人生的挫折和失败，而由于学校忽略了对青少年心理素质的培养。教师又没有预先告诉他们应如何面对挫折与失败，青少年在考试，升学的挫折面前，想到家长或教师的斥责，自然感到惶恐，感到前途渺茫，有些人便选择了逃避的做法，对自己彻底放弃。有的甚至离家出走，给家庭、学校、社会、也给自己造成了不应有的缺憾。另外，过重的课业负担导致青少年心理上疲劳，情绪焦虑不安。不少学校的课业负担体现为三超：即超负荷的学习量、超高的学习难度、超长的学习时间。

四是青少年自身的原因。青少年青少年正处于生长发育的高峰期，心理发展错综复杂。他们追求成人感，有独立性意向。但这些心理与他们在现实生活中的依赖性出现矛盾。他们只要求权利却不愿尽义务，只要求被爱而又不懂得爱别人。由于他们自我评价的能力较低，产生明于知人，黯于知己，严以责人，宽以律己的不良倾向。一些青少年过于自信，自负，在强烈的自我表现欲和虚荣心驱使下，故意表现得横蛮无理，甚至有意与教育者对抗！行为表现与教育者的意愿往往背道而驰。此外，青少年青少年处在青春萌动期！，对异性有好奇心和神秘感，容易出现早恋问题，其间要经历心理发展的种种

困惑矛盾和挑战。

三. 通过自测, 学生了解自己的心理健康水平

学生完成心理健康调查表, 认识自我

四、如何预防高中生心理健康问题

1, 家庭学校联系, 定期举办“家长学校”, 引导家长科学教子, 注重心理安抚和情感交流, 学校和老师要成为学生和家  
长之间心灵沟通的桥梁, 而不仅仅是学生的管理者。有条件的可以建立“家长教师协会”。

3、开展“生命与死亡”教育的探索, 通过观看灾难话题的影视作品, 组织学生开展交流, 写观后感, 使学生珍视生命, 树立科学的人生观。

4、班主任要转换角色, 关心学生的需求, 学会与学生平等相处, 学会尊重学生, 学会理解学生等, 减少师源性心理伤害对学生造成的负面心理问题。

5、关注好学生的心理健康, 注意性格陶冶。开展高中教育, 帮助学生树立正确目标, 采用适当策略去实现目标。

6、教会学生自我心理调节的方法

1、树立远大的奋斗方向和当下的努力方向

2、学会和各种人等相处

3、宽容他人以直报怨。

君子之交与以直报怨。当被别人以不正当的手段对待时, 一种方法是以牙还牙, 或以怨报怨。另一种方法是以德报怨, 你对我坏, 我仍对你好。似乎都有道理, 然而还有第三种方

法，是最好的方法，就是孔子说的——以直报怨。意思一是要用正直的方式对待破坏规则的人；二是要直率地告诉对方，你什么地方错了。

4、保持真正的自信心

5、学会悦纳自己，接纳自己

6、张弛有度，过好闲暇生活

五、总结方法, 指导行为, 提出倡议, 端正心态

## 情绪调节高中心理健康教案反思篇五

1、让学生了解挫折对学习和生活的影响作用；

2、讨论中逐渐达成共识：挫折在学习生活中是不可避免的；

3、通过挑战自我，让学生认识到掌握一些小方法，挫折是可以克服的。

1、让学生认识到挫折对正常生活和学习的重要作用；

2、如何锻炼和提高自身的抗挫能力。

讲述、讨论和游戏

准备多个因为意志坚强敢于克服挫折，最终获得成功的科学家事例。

教学时间：1课时

引导共同唱歌。

引导学生跟随大屏幕共同演唱《水手》。“苦涩的沙吹痛脸



庞的感觉，像父亲的责骂母亲的哭泣永远难忘记，年少的我喜欢一个人在海边，卷起裤管光着脚丫踩在沙滩上??在受人欺负的时候总是听见水手说，他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要怕至少我们还有梦，他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要问为什么”

师：同学们，这首歌曲我们大家都会唱，那么我们知道她的词曲作者吗？

生：回答。

师：介绍郑智化，1961.11.14，出生在中国台北，2岁时患小儿麻痹，导致残废。但郑智化他身残志不残，考上土木学院，后又开始写词、谱曲、唱歌。他创造了一些脍炙人口的歌曲，但更多的是他的精神鼓舞着我们。只有战胜挫折，才能走向成功。

## 1、设置挫折情景

师：其实在我们生活学习中会时常遇见不顺心的事，下面我们就共同学习一下关于挫折的具体内容。

引导学生分析一下我们所了解的挫折的含义。

师：总结得出：人为了满足需要而采取的行为不顺利或是目的不能实现，就是挫折。

因需求没有得到满足而产生的情感体验，叫挫折感。挫折感表现有：遗憾，失望，后悔，焦虑，自卑，绝望等等。

找三名同学分别表演两种挫折感。

师：人有了心理感受，必然有一定的外显行为，那么在我们十多年的生活当中最大的挫折是什么呢？(大屏幕列表)

教师根据学生描述的情况，在黑板上列出几项能引起挫折的事件。

师：可以说，挫折也是生活中的组成部分，每一个人都会遇到。从某种意义上说，生活就是喜、怒、哀、乐的总和。有喜有乐，自然就会有怒有哀。自然间、社会间的万事万物，无一不是在曲折中前进，螺旋式上升的。一切顺利、直线发展的事情几乎是没的。所谓“一帆风顺”、“万事如意”，往往只是人们的良好希冀而已；“天有不测风云，人有旦夕祸福”，倒是司空见惯的。纵观古今，许多著名的科学家、文学家和政治家大都是在逆境中坎坷中磨砺过来的，人类创造文明与进步的事业，无不经过挫折与失败。正所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

师生达成共识：挫折是客观存在的，关键在于我们怎样认识它和对待它。如果对挫折没有正确的认识，缺乏应有的心理准备，遇到挫折就会惊惶失措，痛苦绝望；如果有了正确的挫折观，做好了充分的心理准备，认识了挫折是人生中不可避免的一部分，并且敢于正视面临的挫折，不灰心、不低头、不后退、坚韧不拔，敢于向挫折挑战，就能把挫折当作进步的阶石、成功的起点，从而不断取得进步。挫折会给人以打击，带来损失和痛苦，但也能使人奋起、成熟，从中得到锻炼。

师：现在就给同学们提供了一个敢于挑战挫折的机会，找四名同学上前面来做个游戏。

## 2、小游戏

由参加挑战挫折的同学选择。

1题：绕口令：四是四，十是十，

十四是十四，四十是四十，

别把十四读四十，  
也不能把四十读十四，  
要想说对十四和四十，  
多练习四十和十四。

2题：唱一首自己最拿手的歌曲(要求：带表情和动作)

3题：向大家展示自我(要求：二分钟时间)

4题：把下面三个词连成句子(要求：有一定的意义)

心理，太阳，吃饭

由四名同学谈一谈面对挑战时的心理感受以及克服挫折后的喜悦心情。

请收集资料的同学给大家介绍一下我们前辈是如何克服挫折取得成功的。

师总结：生活中的挫折和磨难，并不都是坏事。平静、安逸、舒适的生活，往往使人安于现状，耽于享受；而挫折和磨难，却能使人受到磨练和考验，变得坚强起来。强者之所以为强者，不在于他们遇到挫折时根本没有消沉和软弱过，而恰恰在于他们善于克服自己的消沉与软弱。鲁迅彷徨过，哥白尼忧郁过，伽利略屈服过，歌德、贝多芬还曾想自杀过。但他们通过斗争，最终都坚定地走向了真理，更加磨炼了自己的意志和毅力。

师明确：遭受挫折后认真总结经验教训是十分重要的。总结经验教训时，下面4点，

(1) 目标是否恰当。要检查主观的智力、能力、体力是否适应

目标的达成。若目标过高，就要适当降低或改换目标。更不要将远期目标当作近期目标。

(2)方法是否稳妥。若目标确属可能达到的，就要检查达成目标的途径、方法，是否稳妥。如发现“此路不通”，就要改弦易辙，不要停留在十字路口观望、徘徊，坐失良机。

(3)阻力来自何方。分析造成挫折的原因，是自然因素还是人为因素。要想方设法排除阻力，化阻力和助力。

(4)争取社会支援。遭受挫折后，采取新的试图行为时，要注意争取社会支援，也就是运用助力、抵消阻力，以期化险为夷，转败为胜。

师总结：挫折的积极作用，就在于它可以激发人的进取心，促使人为改变境遇而奋斗，它能磨炼人的性格和意志，增强人的创造能力和智慧，使人对所面临的问题能有更清醒、更深刻的认识，增长人的知识和才干。挫折对人的刺激往往比较强烈，并伴随着心理、生理活动不同程度的卷入，因而会给人以深刻的印象，尤其使人产生了强烈情绪反应的挫折，更会使人感到时时被它所纠缠。然而，挫折如果已经发生，那就应当面对它，寻找解决的办法；如果已经过去，那就应当丢开它，不要老是把它保留在记忆里，更不要时时盯住它不放。

当然，不要盯住挫折不放，并不是主张有了挫折和坎坷，可以完全不去看它，采取逃避的态度。而是说，一方面，情感不要长久地停留在痛苦的事情上，另一方面，我们的理智应当多在挫折和坎坷上寻找突破口，力争克服它，解决它。比如，我们学习成绩不好，终日以泪洗面，那当然不好。但是，如果若无其事，心安理得，一点压力也没有，这也不是好的态度。要通过考试看到自己学习还不是很扎实，要继续努力，找出原因，克服困难，避免体验挫折感。

师：如何克服挫折呢？

生：交流。

师：（提示应从挫折的含义上找结果）

挫折总是跟目标连在一起的，挫折就是行为受阻，目标没有实现。因此，当受到挫折后，要重新衡量一下，目标是否订得过高，是否符合主客观条件。如果是由于目标不切实际而造成挫折，那就要重新调整目标。对建立的远大目标，应分解成中期、近期和当前的各种子目标。子目标的排列要由易到难，由简到繁，形成一个层层升高、步步前进的目标体系。这样，经过努力不断地实现一个个的具体目标，会使人接连获得成功的喜悦而产生更大的心理动力，同时又总有一个巨大的具有吸引力的总目标呈现在前方，而使人又长久地保持旺盛的进取的热情。

师：介绍几项具体方法可供选择：

### 1、发现自己的优点

生：理解说明。（引导：花点时间发掘优点，然后逐点用笔记下来。还有个人专长所在，已做过什么有益有建设性的事，过去什么人如何称赞过自己，家人朋友对自己的关怀，受过的教育等等。）

### 2、找出榜样人物

生：理解认识。（引导：在认识或不认识的人中，找一个你最羡慕、最敬仰，希望自己可以成为他（她）那样的人做你的人生楷模。这人是司马迁？居里夫人？还是姨妈？不管是谁，他们一定有什么模仿之处，他们也一定用过功，受过挫折，付出代价，那么目前自己的一时失败，又算得了什么呢？）

### 3、肯定自己的能力

生：反思顿悟。(引导：每天找出3件自己做成功的事。不要把成功看成“神六上天”那么大的事，成功可以是顺利跟老师共同解答一题难题，上学路上交通一路畅顺，考试成绩比较理想等等，日常生活工作都可以有“成功”与“挫折”之分，一日至少顺利地做了3件事，又怎能说“一事无成”、“一无是处”呢?知道能把事情做好，等于对自己的能力的肯定。)

### 4、计算已做妥的事

生：理解内化。(引导：计算自己做妥的事而不是检讨自己还有多少件事没有做。人还没做的事永远多过已做妥的事，如果老想着这个没做，那个没做，便会愈想愈沮丧，真的会觉得自己能力低，无效率，大为失意。但已做妥的工作并列出来，可是长长的一张单子啊，能力还真的高呢，能这样想，立刻便自信心大增，不会萎靡。)

### 5、培养某方面兴趣

属了，专长不必太困难如弹钢琴，气功治病那么高深莫测，可以简单至做蛋糕、剪头发、游泳、看星星、记电影的中英文名称??什么都可以，有了专长，就有机会做主角，做主角，自然神采飞扬!)

### 6、发挥自己的外在美

生：一展风采(引导：发挥自己的外在美，即所谓人靠衣装。衣，固然指衣着，也指打扮，可以不必名牌，但一定要不落伍、清洁、新鲜、明亮、顺眼、有活力，要做到这样，必须穿得出众、大方。尤其在自知情绪低落时，更要穿明丽一些的衣服，打扮一下自己，这样不但自己的坏心情会因打扮而分散了注意力，表情也生动活泼些。)

以一曲《真心英雄》为结束曲。

师总结：人生是丰富多采的，只有经历了才有记忆，歌词唱得好“不经历风雨怎么见彩虹”。

## 情绪调节高中心理健康教案反思篇六

1、认识什么是起青春期。

2、认识青春期的身体发生的变化及如何正确迎接青春期的到来。

认识青春期的身体发生的变化，正确迎接青春期的到来。

正确迎接青春期的到来。

一、导入新课

二、新授

1、讨论：

你们知道什么是青春期吗？

你身体的各个部位发生了什么变化？

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

(1)、迅速长高。

(2)、心肺功能明显增强。

(3)、肌肉的发育十分迅速

(4)、体重增加。

(5)、神经兴奋性加强。

4、为了今后的强健的身体，我们现在该怎么做？

归纳：

(1)、养成良好的习惯。

(2)、加强营养、合理安排饮食。

(3)、不吸烟，不喝酒。

(4)、保持正确的坐、立、走姿势。

(5)、加强体育锻炼。

(6)、保护好嗓子，不大声喊叫。

## 情绪调节高中心理健康教案反思篇七

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。

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。

3、学会保持愉快的心情,培养幼儿热爱生活,快乐生活的良好情感。



4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

轻音乐带一盒，录音机一台。

1、师生一起表演唱《表情歌》

x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？x幼儿自由表达。

x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？x让幼儿大胆表达自己的想法。

x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

x教师：小狐狸有个什么坏毛病？结果怎么了？

x幼儿自由讲述

3、教师讲述故事的第二段

x幼儿自由讲述

x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？x鼓励幼儿自由表达自己的思想。

x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…）

x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。

### [童话]爱生气的小狐狸

小狐狸是森林幼儿园里最漂亮的小动物，红红的脸蛋、小巧的嘴巴、光滑的体毛、翘翘的尾巴，大家都夸她长得好看。可是，小狐狸有个爱生气的坏毛病。有一天，山羊老师给小动物们上绘画课，老师挑选了小猪、小狗画的画贴在黑板上，小狐狸的画没选上，她生气了，就一整天绷着脸儿、翘着嘴儿，不唱歌、也不玩儿，一个人坐在那儿，等到妈妈接她回家的时候，她还在生气。第二天，小狐狸来到幼儿园。咦！小花狗的玩具汽车真好玩，还有遥控器呢！她就对小花狗说：小花狗，把你的汽车借我玩，好吗？小花狗说：我刚玩，一会儿再借给你。小狐狸见小花狗没有立即借给她玩具，又生气了，一整天都绷着脸儿、翘着嘴儿，不唱歌、也不玩儿，一个人坐在那儿，等到妈妈接她回家的时候，她还在生气。就这样，小狐狸遇到一点点不开心的事儿就生气，渐渐地，她感到浑身不舒服起来，特别是肚子胀得难受，而且越来越大，变得鼓鼓的，一照镜子，啊？原来小巧的嘴巴怎么变得又尖又长，难看极了。就这样，小狐狸一下子病倒了。狐狸妈妈着急得要哭，赶忙把小狐狸抱到牛伯伯的诊所里。牛伯伯医生认真地给小狐狸检查了身体，然后肯定地说：小狐狸，你身体里的气太多了，太多的气积在肚子里，就会把肚子撑得鼓鼓的，太多的气窜到嘴巴上，就会使你的嘴巴冒得又尖又长。狐狸妈妈不解地问：这孩子身体里哪来这么多气呀？牛医生轻轻地问小狐狸说：小朋友，你平时喜欢生气吗？小狐狸点点头。牛医生说：原因就在这儿，碰到一点点不开心的事儿就生气，时间长了，当然就损害身体健康啦！还好，你来得还算及时，晚了，我就没办法了。小狐狸急忙问：那我的病还能好吗？牛医生说：能，只要你按我说的去做，就一定能好。接着，牛

医生详细地给小狐狸和她的妈妈说明了治病的方法，小狐狸听得特别认真，都一一记住了，过了些日子，小狐狸在家看电视，偶然看到电视上正在播报一则消息：森林动物园将在“六、一”儿童节举办少儿歌咏比赛，请小动物们踊跃报名。小狐狸平常最喜欢唱歌了，她赶忙让妈妈帮她报名。妈妈说：孩子，你身体不好，还是在家好好休息吧！小狐狸说：没关系的。妈妈只好答应了。“六、一”儿童节那天，小狐狸穿着漂亮的衣服走上舞台，可是，尽管她非常努力地想把歌唱好，但是，因为身体不好，没有力气，唱歌的时候，声音还是太小了。比赛结果公布时，小象、小兔、小熊都得了奖，小狐狸没有得到奖，她心里很难过，又坐在那儿生气。妈妈连忙说：爱生气对身体不好，还记得牛伯伯医生的话吗？小狐狸点点头。回到家里，她拿起画笔画呀画呀，画了许多她喜欢的画儿，画着画着，小狐狸肚子里的气泡不住得从嘴巴里冒出来。画着画着，她觉得心里不再生气了，身体也舒服多了。第二天，小猴子跳跳蹦蹦到小狐狸家来看望她，可是不小心把小狐狸漂亮的花瓶碰倒在地，打得粉碎，小猴子不好意思地连忙说：对不起！小狐狸说：没关系！可是小猴子刚一走，小狐狸觉得自己的花瓶就这样被打碎了，又生气起来。妈妈连忙说：爱生气对身体不好，还记得牛伯伯医生的话吗？小狐狸点点头。她打开vcd听着她喜欢的音乐，听着听着，小狐狸肚子里的气泡不住得从嘴巴里冒出来。听着听着，她觉得心里不再生气了，身体也舒服多了。就这样，渐渐地，小狐狸改掉了爱生气的坏毛病，肚子不再难受了，浑身有力气了，一照镜子：红红的脸蛋，小巧的嘴巴不尖也不长，小狐狸看着又漂亮又健康的自己，咧开嘴笑了。

## 情绪调节高中心理健康教案反思篇八

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。

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。

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。

提高自我理解，自我评价的水平，增强学生前进的信心。

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

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！

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

2、小品表演。

小明真的是我不行吗

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

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

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！