

# 2023年合作性心理健康教育活动 心理健康 康教育教案(优秀9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 合作性心理健康教育活动篇一

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□xx□你真棒！

### 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□□xx□你最棒！

## 合作性心理健康教育活动篇二

1、出示放大的《小白鸽》章。

师：今天，我们来上一堂争章启动课，《小白鸽》章，大家看看，上面是什么图案？

生：小白鸽。

师：对！是一只展翅飞翔的小白鸽。小白鸽一身洁白，它最爱清洁，将卫生，小朋友愿和它交朋友吗？（出示课题：“争做讲卫生的好儿童”）齐读。那么，争得小白鸽章要做到哪些目标呢？我们请白鸽姐姐来讲讲。

三位扮演白鸽的大姐姐跳着优美的舞姿在音乐的伴奏下上台了。

音乐停。

白鸽姐姐一：我是“四勤”小白鸽。小朋友，你们要和我交朋友，要做到：勤洗手剪指甲，勤洗头理发，勤洗澡换衣，勤刷牙漱口。（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐二：我是“四不”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：不喝生水，不吃不洁食物，不随地吐痰，不乱丢纸屑。（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐三：我是“护眼”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：读写姿势要正确，用眼卫生要注意，认真做好眼保健操。（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

三只白鸽同挥手：小朋友们。愿和我们交朋友吗？

生：愿意。

白鸽：请你们快快行动。从今天起，只要认真学，我们相信你们一定能争得小白鸽章。（白鸽下）

师：“四勤”“四不”常牢记，用眼卫生要记住，眼保健操认真做，读写姿势要正确。这几项要求就是争得《小白鸽》章的要求。我们再来把达标要求齐读一遍。（生齐读）

师：接下来，我们一起来学习一首儿歌。

好孩子，讲卫生，

“四勤四不”要牢记。

每天带好小手帕，

读写姿势要正确,

用眼卫生要注意,

我们从小爱清洁,

身体健康乐哈哈,

乐哈哈!

小结:刚才的儿歌大家念得很好,其实,有些本领我们早在《小蜜蜂》自理章中就学会了,重要的是要把它们养成长久的习惯。老师祝愿大家都能尽快得到《小白鸽》章。

活动效果

通过本次活动,让学生懂得了讲卫生的重要,争做卫生清洁的好少年。同时,也了解了《小白鸽》章的达标要求,激发了学生争《小白鸽》章的兴趣。

## 合作性心理健康教育活动的篇三

1. 认知目标: 使学生认识到我们应该对生活中的父母、老师、自然、同学、自己等怀有一颗感激之心。
2. 情感目标: 使学生充分体验到爱的存在和感恩的冲动。
3. 行为目标: 同学之间感激的表达及对父母、老师表达感激行动的号召。

心理健康教育课的定位

对9月1日全校“学会感恩, 让生命充满爱”演讲的回顾引入主题——学会感恩

教学主体：对父母的感恩

对老师的感恩

对命运的感恩

对周围的同学和自己的感恩

总结

1. 唤起学生的感恩情感

2. 做一些可及的感恩行为

### 【心理健康教育课的定位】

在正式上课之前呢，我先简单地对心理健康教育课在整个教学中的位置做一个说明。作为一名学生我们来到学校的目的呢就是要发展自己，使自己长大以后成为有用之才。换句话说就是要在德、智、体、美各方面全面发展自己，以德为先，以智为核心，其他各方面协调发展。心理健康教育作为素质教育和全面发展的一个重要组成部分，其与一般的文化课程，以及音体美等课程具有同样重要的作用。为了我们的全面、协调、长远的发展让我们认真完成学校安排的各种课程吧，一定会有用的！

不知在座的各位同学是否有这样的感觉，自从9月1日早上8:00在学校大操场上举行的那场主题为“学会感恩，让生命充满爱”的演讲以来，在整个校园都弥散着一股浓浓的感恩的氛围？我是有的。真诚感谢广西xx市关工委□xx市感恩教育专家的动情演讲；感谢他给了我们一个流出真情泪水的机会；感谢他给了我们说出肺腑之言的勇气；感谢他唤起了我们内心的真、善、美；感谢他掀起了这次感恩活动的大潮，让我有机会于今天此时跟大家一起探讨“感恩”这一话题。

虽然我们可能无法像李英庆老师那样用生动、有力的言语去表现、表达感恩，但我们依然可以用我们朴实的、真诚的、可及的方式去感悟和表达自己对父母、老师、自然、同学、亲友、自己、上帝，甚至是仇人、路人的感激。用我们自己的感恩之心，用我们自己的行动去让生命充满爱，让生活充满爱，让武定一中充满爱，让×××班充满爱。

thanksgivingday在美国，人们把每年11月的最后一个星期四定为感恩节，在这一天，具有不同阶层和不同背景的人们，会按照习俗前往教堂做感恩祈祷，感谢上帝一年里对自己的恩赐和惠顾。我们就把今天天当作中国的感恩节吧，学会感恩，去感激父母、老师、自然、朋友、命运、自己甚至是敌人。

### (1) 对父母的感恩

落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩；

白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。

因为感恩社会才变得多彩，因为感恩世界才变得美丽，因为感恩才使我们懂得了生命的真谛。

[放音乐《七子之歌》]

诗一

岁月，抛落我一双又一双鞋子

风雨，脱掉我一件又一件衣裳

家园，赐于我一座又一座路标



母亲，永不疲倦地向我凝望

古老而又永恒的关爱

有时，母亲的手送我一程

有时，母亲的心送我一程

## 合作性心理健康教育活动篇四

1, 了解压力存在的必要性以及压力与成就的关系.

2, 调整心态, 做好应对学习压力的准备.

1, 每位学生1个气球, 1瓶水和一段绑气球的线

2, 计时器或手表1块, 激昂的音乐

3, 多媒体课件, 压力与成就的倒u型图

4, 学生分成6~8人小组, 并提前布置好教室人小组, 并提前布置好教室

一, 我的压力气球

进入高三, 你们感觉到压力了吗

(学生回答略)

现在就请你们根据自己进入高三感受到的压力的程度, 把这些压力吹进气球里. 看看你们的压力有多大.

(学生活动)

气球吹好了, 请大家相互看看, 了解一下你的同学感受到的压

## 力程度究竟怎样

(教师引导学生观察气球的弹性与内在压力的大小,如果有同学把气球吹破了,可引导:“压力太大容易出危险.”)

相信大家看到之后会发觉:原来并不是只有我一个人感觉到压力,其他同学也都有压力感.今天就让我们来看看该如何去面对高三日益紧张的生活.

(请学生将吹好的气球放在桌子底下或座位附近的位置)

## 二, 人生故事

那么,请你们想一想,这个管理专家想通过实验说明什么问题

(学生思考回答)

则是我们在生活中经历的所有不良情绪,如悲伤,焦虑,自卑等.我们只有在人生中先设计好目标,才能让我们的生活充实,如果我们反过来在人生(广口瓶子)中先装满压力痛苦(沙子),或者先装满由压力痛苦带来的焦虑自卑等不良的情绪(水),那么我们的目标(石块)是无法装进去的.记住:不能让过分的压力将我们的目标挤出人生之外.

## 三, 挑战自我

一瓶水你能举多久(由学生自己估计能举的时间)今天就让我们来挑战一下自己,来尝试着举五分钟.

要求:1.手握瓶身,手臂平举,与肩同高.

2.其间不得换手,不得放下,也不能让任何物品支撑手臂.

(教师计时,学生体验,分享感受)

(请成功及不成功的学生分享感受, 分享自己的体会, 教师则根据学生的表现及时引导)

仅仅一瓶水举五分钟都感觉很辛苦, 让你举一小时, 一天会怎么样有多少人能坚持下来(统计回答”能“的学生效, 可对比前面学生估计的时间及学生表现出来的态度)

一瓶水我们尚且举不了多久, 何况是我们即将面对的压力呢问问自己你能带着压力走多久一个月, 一年要想把水举得久, 就要适当地放下, 让自己歇歇才有力气继续举; 同样的, 要想背负压力走得久, 就要懂得适当地放下, 让自己能喘口气, 幽一默.

#### 四, 压力与学习效率日的倒u型图

是一张在心理学中常用的图, 如果横坐标代表我们所感受到的压力, 纵坐标代表我们的学习效率. 这张图型所表达的意义就是: 在压力小的情况下, 我们可能不觉醒, 不能发挥出我们的最佳水平; 当觉醒增强时, 我们感觉到的压力增大, 学习效率开始提高, 但是在达到一个最佳水平后, 学习效率水平便不再提高了. 然后, 随着觉醒增强(压力加大)时, 学习效率则开始下降. 当压力超过一定限度时, 我们就会变得十分惊慌, 以致不能完成与我们实际能力相符的工作和学习, 过分的压力使我们的学习效率下降, 在图型上显示出倒”u“型曲线. 从上图中可以看出, 压力太小或者太大都会降低我们的学习效率, 也就直接会影响到我们的成绩, 正如我们的压力气球一样, 压力小时, 气球无弹性, 压力大时, 气球的弹性强, 压力太大, 气球就被撑破了. 由此可以看出, 有压力并不是坏事, 压力的存在对我们的成功来说是必须的.

#### 五, 心理实验

(学生猜结果)

这只小白鼠第二次被扔进去后, 游了40多分钟, 仍然没有放弃,

后来实验者插根棍子让它爬了上来,实验者对助手说:”没有人不愿帮这样一只’坚持’的老鼠!“从这个故事中你领悟到了什么(学生讨论)

教师引导:

- 1.心态的重要性(第一只和第二只白鼠结局的区别)
2. 成功经验的重要性(第二只白鼠为何坚持40多分钟)
3. 坚持的重要性(第二只白鼠的结局)
4. 棍子的意义——周围人的帮助

寻求周围人(同学,老师和父母)的帮助,只有这样,我们的高三路才能走得更好,我们的人生路才能走得更远.

六,小游戏-释放压力

(播放激昂的音乐)

把我们自己的压力气球拿起来,在心里默默地告诉它:”高三压力,我不怕你,我有信心战胜你!“然后把气球扔在地上,用脚狠狠地踩爆它.

让我们充满信心去迎接高三的挑战!

## 合作性心理健康教育活动篇五

使学生知道意志是什么,初步体验到意志对获取成功的意义和作用。能够向榜样学习,做好一定的心理准备,迎接困难,在战胜困难的过程中锻炼意志。

同学们,我们每一个人都期待成功,但不是所有的人都能成

功。成功的保证是什么呢?请听配乐故事,“加林查终于成功了”。

## 1、分析加林查成功的原因

a□想一想:加林查为什么能成功?成功靠的是什么呢?请你再读一读故事,从选择题中能不能找到笑容。

b□议一议,分小组议论,看看你们的想法是不是一致,为什么会这么认为,要说出理由,每组派代表发言。(引导学生认识加林查的成功,是意志努力的结果。)小结:通过我们的共同分析,我们不能看出加林查之所以成为一名超级球星,是因为他从小就想当一名足球运动员,有了明确的目标,在实现目标的过程中,他努力克服自身的各种困难,每天坚持练习,最后终于成功了,成为一名超级球星。从这个故事中,同学知道了意志是成功的保证。(边分析边板书,最后板书课题)。

## 2、体验意志是成功的保证

a□示范体验:请6名学生分别示范各种动作,闭幕式提示安全要求□b□学生自选体验:分组进行,单行组做动作时,双行组保护并计时;双行组做动作时,单行组保护并计时。

1、极限挑战竞赛。选一二种动作进行比赛,比赛优胜者教师给予鼓励,并请优胜者谈谈成功的体会和感受。小结:通过游戏活动,同学们体验到了要成功就要克服困难,克服了各种困难,才能磨炼我们的意志,使我们越来越坚强,意志是成功的保证。

## 2、生活中的你是怎么样克服困难走向成功的?

a□说廉洁自己在学习方面克服困难取得进步的事例;(提示:做难题、提高成绩、练字、读书、、、、)。

b□说说自己在生活方面克服困难取得成功的事例：（提示：学骑车、学做饭、学做家务、做小制作、、、、）。有几个事例，就涂几颗五角星，鼓励自己继续努力。

3、评评、议议□a□分小组讨论几个事例，想想如果是你该怎么办？b□小组代表汇报，教师适时引导，提高学生解决问题的能力。小结：意志力要自觉培养，从生活、学习中的小事磨炼，天长日久，意志更坚强，成功也越多。

4、找找学学，从榜样身上你能学到更多的东西，可课后做。

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](#)

## 合作性心理健康教育活动篇六

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!

## 合作性心理健康教育活动篇七

### 一、活动目标:

- 1、了解压力存在的必要性以及压力与成就的关系、
- 2、调整心态, 做好应对学习压力的准备、

### 二、活动准备:

- 1、每位学生1个气球, 1瓶水和一段绑气球的线
- 2、计时器或手表1块, 激昂的音乐
- 3、多媒体课件, 压力与成就的倒u型图
- 4、学生分成6~8人小组, 并提前布置好教室人小组, 并提前

布置好教室

三、活动过程：

（一）我的压力气球

进入高三，你们感觉到压力了吗

（学生回答略）

（学生活动）

气球吹好了，请大家相互看看，了解一下你的同学感受到的压力程度究竟怎样

（教师引导学生观察气球的弹性与内在压力的大小，如果有同学把气球吹破了，可引导：“压力太大容易出危险、”）

（请学生将吹好的气球放在桌子底下或座位附近的位置）

（二）人生故事

那么，请你们想一想，这个管理专家想通过实验说明什么问题

（学生思考回答）

教师总结：石块就像是人生大大小小的目标，沙子则代表生命中遇到的无数的痛苦，压力等，水则是我们在生活中经历的所有不良情绪，如悲伤，焦虑，自卑等、我们只有在人生中先设计好目标，才能让我们的生活充实，如果我们反过来在人生（广口瓶子）中先装满压力痛苦（沙子），或者先装满由压力痛苦带来的焦虑自卑等不良的情绪（水），那么我们的目标（石块）是无法装进去的、记住：不能让过分的压力将我们的目标挤出人生之外。

### （三）挑战自我

一瓶水你能举多久（由学生自己估计能举的时间）今天就让我们来挑战一下自己，来尝试着举五分钟。

要求：

- 1、手握瓶身，手臂平举，与肩同高。
- 2、其间不得换手，不得放下，也不能让任何物品支撑手臂。

（教师计时，学生体验，分享感受）

（请成功及不成功的学生分享感受，分享自己的体会，教师则根据学生的表现及时引导）

仅仅一瓶水举五分钟都感觉很辛苦，让你举一小时，一天会怎么样有多少人能坚持下来（统计回答“能”的学生数，可对比前面学生估计的时间及学生表现出来的态度）

一瓶水我们尚且举不了多久，何况是我们即将面对的压力呢，问问自己你能带着压力走多久一个月，一年要想把水举得久，就要适当地放下，让自己歇歇才有力气继续举；同样的，要想背负压力走得久，就要懂得适当地放下，让自己能喘口气，幽一默。

可是，能否永远地将压力放下压力会把我们压垮，那么没有压力是否会对我们有利是否就能让我们的成绩高唱凯歌。

### （四）压力与学习效率日的倒u型图

是一张在心理学中常用的图，如果横坐标代表我们所感受到的压力，纵坐标代表我们的学习效率、这张图型所表达的意义就是：在压力小的情况下，我们可能不觉醒，不能发挥出

我们的最佳水平；当觉醒增强时，我们感觉到的压力增大，学习效率开始提高，但是在达到一个最佳水平后，学习效率水平便不再提高了、然后，随着觉醒增强（压力加大）时，学习效率则开始下降、当压力超过一定限度时，我们会变得十分惊慌，以致不能完成与我们实际能力相符的工作和学习，过分的压力使我们的学习效率下降，在图型上显示出倒“u”型曲线、从上图中可以看出，压力太小或者太大都会降低我们的学习效率，也就直接会影响到我们的成绩，正如我们的压力气球一样，压力小时，气球无弹性，压力大时，气球的弹性强，压力太大，气球就被撑破了、由此可以看出，有压力并不是坏事，压力的存在对我们的成功来说是必须的。

## （五）心理实验

（学生猜结果）

这只小白鼠第二次被扔进去后，游了40多分钟，仍然没有放弃，后来实验者插根棍子让它爬了上来，实验者对助手说：“没有人不愿帮这样一只坚持的老鼠！”“从这个故事中你领悟到了什么（学生讨论）

教师引导：

- 1、心态的重要性（第一只和第二只白鼠结局的区别）
- 2、成功经验的重要性（第二只白鼠为何坚持40多分钟）
- 3、坚持的重要性（第二只白鼠的结局）
- 4、棍子的意义——周围人的帮助

## （六）小游戏——释放压力

（播放激昂的音乐）

让我们充满信心去迎接高三的挑战！

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

## 合作性心理健康教育活动篇八

- 1、过学习，使学生懂得什么是创新，怎样创新。
  - 2、通过实践活动，培养学生的动手力和勇于创新的精神。
- 培养学生创新思维。

多媒体课件七巧板录音带等

曾经有位哲人说过：“动手力比知识更重要。”丰富的动手力使我们的生活日新月异，飞速发展的社会更需要我们的创新精神。今天这节课，请小朋友和老师一起，分享创新的快乐！

听听阿基米德的故事，你一定会有所启发。有请我们的小小故事家。

（一生讲故事，并放动画）故事内容简介：同学们，你们知道阿基米德吗？他呀，是古希腊伟大的科学家。他从小就喜欢听故事，这些故事也极大的激发了他的动手力。他喜欢听别人对某个问题的争论，并且敢大胆说出自己的想法。每天，都有许多疑问在脑子里转悠：“为什么大海总是咆哮不停？为什么大船会浮在海面行走？……”有时他的小脑袋瓜里还会迸发一些奇妙的想法。有一天，他看见农民们正在把尼罗河里的水运到高处灌溉农田。他想：如果有一种东西，使水能够自动从低处向高处流，那该多好啊！于是，回到家里，他冥思苦想，反复测算，终于发明了螺旋抽水机。使水能从低处往高处流，这在当时，真是一个了不起的奇迹！后来，阿基米德还创立了著名的关于浮力的学说“阿基米德定律”。他也被后人誉为“力学之父”。

听了故事，你有什么启发，和同组的小朋友说一说。

请各组派一名代表汇报一下你们组的观点。

师小结：同学们刚才各抒己见，老师这里总结一下大家的观点：我们在日常生活中也要像阿基米德那样，勤观察，多思考，还要有渊博的知识，丰富的动手力，做生活的有心人，学会学习，学会创新，这样我们也会象阿基米德那样，成为有成就的人，成为伟大的人。

时间：一个早上

地点：校园

人物：学生和教师

情景：……

你们看了表演，明白了什么叫创新，该怎样创新了吧！

好！让我们休息一下，一起到“智慧之窗”的百宝镜照一照，看看自己的思维有什么特点吧！请看课件。

得了4分以上的同学请举手，恭喜你，你是个具有创新思维的孩子。

得分高的同学不要骄傲，得分低的同学也不要气馁，因为分数并不重要，下面的智力体操，不仅可以使你大开眼界，还可以培养你的创新思维。让我们插上动手的翅膀，随老师一起去创新的天空中翱翔。

1、看下面的一组图形，你能想到一些什么事物，什么场景，想的越多越好。

2、听音乐动手。

老师这里有一首曲子特别好听，想不想听一下。音乐好听吗？老师看你们专注的样子，很好奇，想问问你们，听音乐时，想到了什么？（音乐，鸭子拌嘴）

3、下面，我们来开展一次智力拼图比赛，看哪一组同学拼的图最有创意，最与众不同。生拼图，并说说自己的创意。  
（学生拿出七巧板按小组拼）

看图编故事，看谁想的最好，最有动手力。

4、异想天开：

结合生活实际，你能谈谈你有那些创新的想法和设计

展示一些科技节小发明小制作。

5、全课总结：

同学们，这节课你们表现很出色，老师欣喜的看到你们具备



了创新人才的素质，你们不仅懂得了什么是创新，还学会了创新，不仅有丰富的动手力，还有创新意识。老师为你们骄傲。神奇的大自然正等待你们去探索，宇宙的奥秘等待你们去揭开，老师坚信，通过努力，你们中间也许会出现第二个爱迪生，第二个阿基米德，你们相信吗？让我们在美妙的歌声中结束这节课吧！（师放歌曲《天地之间》，生边唱边跳。）

培养学生发散思维能力的.关键是要改变惯性的思维习惯，尽可能的从问题的各个角度、各个方面、各个层次灵活敏捷的思考问题。

## 合作性心理健康教育活动篇九

随着经济发展，人民生活水平的提高，心理健康问题已日益引起全社会的重视。关注个人的心理健康已成为现代文明人的一个重要标志。新《纲要》指出“要高度重视幼儿的心理健康，一个心理健康的孩子，首先应该能逐渐学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境。高兴和生气是人的两种情绪，高兴是一种积极的情绪，过度的生气是一种消极的情绪。这种消极情绪体验如果长期得不到控制、调节，会引起幼儿生理上、心理上的各种问题和疾病，老师应该注意帮助幼儿逐渐学会驾驭自己的情绪，应付那些与自己的需要和愿望有冲突的情景和场面。使自己生活得像其他小朋友一样开心、快乐。

本活动依据小班幼儿年龄特征：行为明显受情绪支配，情绪仍然很不稳当，容易冲动，常会为一些小事大哭大闹。依据幼儿的成长特点和本班幼儿的已有经验来设计活动的，将心育目标与语言目标有机融合。游戏是幼儿的生命，活动始终以游戏贯穿始终。将心理健康教育融合于游戏中，发挥增效作用。活动还有机整合了各领域的教育内容来促进幼儿全面的发展，并采用卡片联想、生活经验联想来激发幼儿学习的主动性和积极性。

- 1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的表情。
- 2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。
- 3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

### (一) 语言导入

- 1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。
- 2、幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。
- 3、幼儿按老师说的门牌号找高兴娃娃(123)和生气娃娃(456)的家。

### (二) 认识高兴和生气的表情

- 1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。(脸上、眼睛、嘴巴)
- 2、做做高兴和生气的样子，在高兴娃娃和生气娃娃的家留个影。

### (三) 说说高兴与生气的事

- 1、卡片联想。

(1) 说说高兴和生气的事(幼儿找好朋友一起说)。

(2) 游戏：“点芝麻”教师或幼儿点，被点到的幼儿说说卡片上的高兴和生气的事(如果是你会怎么样?)。

(3) 把卡片送回家

#### (4) 验证卡片

2、生活经验联想，引导幼儿说说高兴与生气的事及做法。

(1) 你平时有什么高兴的事?高兴的时候你会怎么样?

(2) 生气时可以做些什么?

(1) 可以独自呆一会儿消消气

(2) 可以对别人说出生气的原因

(3) 为别人想一想

(4) 或者轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。

教师小结：原来每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，应该让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮助你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，防碍了别人，就是件坏事情，如果经常生气是一种不好的行为。

#### (四) 做做高兴生气的脸谱

幼儿按意愿选择材料制作脸谱。

#### (五) 做做高兴的游戏

1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。

2、教师带幼儿到操场上做高兴的游戏。(老鹰抓小鸡的游戏)