

最新心理健康人格更美班会教案(汇总6篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理健康人格更美班会教案篇一

和部分家长恳谈并且与个别学生交流后，发现问题主要还是出在不良的学习习惯上。因此适时开一次有关“学习习惯”的班会课是当务之急的事。

二、班会目的：

通过班会使学生认识到学习习惯好坏优劣对学习的巨大影响，并积极改善自己的不良学习习惯，提高学习质量。

二、班会重点：

检查自己的学习习惯，找出存在的问题。

三、班会难点：

养成一个好习惯，并付之以实践。

四、班会准备：

1、制作三份问卷准备印发给学生填写：

问卷1是有关“好习惯、坏习惯的区分”，这些都是在家长那了解到的或是与部分学生交流中得知的情况。

问卷2 是学生的一份“自我报告”，内容主要为：反思一下自己的学习习惯，列出自己的好习惯和坏习惯(不能少于3条)，简要说明理由或后果。(课前填写)

问卷3是有关“养成一个好习惯的实施计划”。

2、请四位同学准备介绍学习经验。(可以是自己的，也可以是他人的)

五、班会过程：

(一)、引入：

初三是我们初中四年里最后的收获年级，同学们四年的努力再经过这90多天的奋斗，将结出丰硕的果实。

进入初三后，老师欣喜地发现很多同学开始全身心投入学习了，从被动转变为主动的过程中老师认为包涵着同学们对于自己未来的规划与期待。老师很开心，也对同学们的未来充满了信心！

只是，我们也发现不少同学因为以往所养成的种种不良学习习惯，直接影响了学习效率学习的质量，最终导致付出与收获不成正比。今天我们在这里开一个主题为《做习惯的主人，不做习惯的奴隶》的班会，希望能有效帮助同学们在学习习惯上“扬长避短”。

(二)、“好”“坏”习惯之争：

1、发下问卷1《区分好习惯与坏习惯》，要求学生在这些习惯面前选择区分。

2、老师结合班内现象加以指导：学习效果在很大程度上取决于学习习惯的好坏。

比如我们班一些同学总是认真制定学习计划，并严格按照计划去做，学习安排得井井有条，生活十分有规律，作业总是能保质保量地完成；一些同学喜欢就看书和做作业时遇到的问题与其他同学讨论，他们对这些知识的理解就比较透彻全面；一些同学在记忆知识时，采用记住后再记上几遍的“过度学习法”，公式、定理、名句、单词等内容在要用的时候总是能很快地想起；一些同学晚上做习题前，总是先复习一下有关内容，看一遍白天老师讲过的内容，然后才开始思考问题的解法，结果题目做得又快又正确。有这些好习惯的同学，学习效果常常较好。（点名表扬为主）

再罗列一些个别同学的不良习惯（不点名）：学习时心不在焉，看了大半天书也不知道书中在讲些什么；上课时不认真作笔记，而是在纸上、书上乱涂乱划，考试复习的时候就感到没有头绪；晚上总要先看好长一会儿电视，有时还要煲电话或上网聊天，然后才开始做作业，结果弄得很迟才睡，或者干脆把作业拖到第二天完成；边做作业，边翻小说、听电视伴音、浏览网页，作业做得很慢，有时还漏做或做错。这些坏习惯也严重影响了这些同学的学习效率。

（三）、自查与反思：

拿出已填写好的问卷2《自我报告》：对照上述老师所说的这些好坏习惯，在各自的这份自省表中进行修改或补充。

（四）、指点迷津：

请五位同学简要介绍自己或他人的学习经验：

1、 分清主次，首先完成学习任务。

要点是：不要在玩得很累、很迟时才开始学习，这样不仅学习效率不好，做作业、背书常常来不及，而且还会对学习产生厌倦感。

2、 专心致志，不一心二用。

要点是：不要边做作业边干其他的事。

3、 有张有弛，劳逸结合。

要点：连续学习1、2小时，中间就应该安排一次休息。

4、 学习生活的安排有规律。

要点：根据学校规定的上学、放学时间，结合自己的状况，制定一个更具体的作息时间表，坚持下去形成习惯。

5、 遵循学习常规。

要点：课前预习，课上记笔记，课后复习，做习题。课间与同学讨论，不懂就问或查资料，独立完成各项作业。今日事，今日毕。

(五)、付诸行动：

同学们时间对于我们而言是紧迫的，所以老师呼吁每个同学从今天开始试着养成一个好习惯，就用三周时间。在下面问卷中记下你的计划和实施情况。

心理健康人格更美班会教案篇二

1. 在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和快乐。(情感)

2. 初步理解合作的意义，知道生活中处处有合作。(认知)

3. 初步学会探索的方法，学会与人友好合作。(技能)

在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和快乐

初步学会探索的方法，学会与人友好合作。

1. 经验准备：小学生已经学会了《蚂蚁搬豆》这首儿歌。

2. 物质准备：《蚂蚁搬豆》图片关于合作的相应图片(一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子)

一、儿歌导入

通过《蚂蚁搬豆》儿歌感知合作(出示图片)

小朋友们，你们看这上面画的是什么动物，它在干吗？

之前我们一起学过了《蚂蚁搬豆》这首儿歌，我们再来念一遍好不好？

这只蚂蚁最后有没有把豆豆抬走，他是怎么样做的？(回洞口请来了好朋友们一起搬着走)

如果没有好朋友的帮忙，小蚂蚁能把豆豆抬回家吗？

合作就是2个或更多的人，一起努力做一件事情，就像蚂蚁和朋友们一起合作搬豆豆。

合作可真神奇呀，大家一起合作做事情，就会把事情做的又快又好，而且更容易成功！

二、探究讨论，如何合作

1. 搬桌子比赛：配班教师一个人，然后再请6个小朋友搬桌子，比一比谁搬得快。让小学生说一说为什么他们力气比老师小，却比比老师搬得快。

(合作就是大家一起努力做一件事，会把事情做得又快又好)

2. 看图片，小学生分辨哪些是在合作，哪些不是？

教师出示相应图片：一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子。

3. 教室给出几个情景，让小学生思考应该怎么样合作。(收拾玩具时、搬重的东西时、玩具不够时)，再请小学生想一想还有什么时候需要合作才能做得好的事情。进一步帮助小学生理解合作，并了解合作的形式各种各样，生活中处处都在合作。

心理健康人格更美班会教案篇三

幸福的奥秘是什么？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学是心理学界正在兴起的新的研究领域和思潮，以seligman和csikzentmihalyi的20xx年1月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究。“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。

“任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。”但抱怨却又是司空见惯和我们所习以为常。作为心理学专业的学生，我们可以从不抱怨入手，践行积极心理学理念。

树立不抱怨的积极心态，养成不抱怨的好习惯，使我们的青春更加阳光，更具活力。

（一）方案策划

1□20xx年11月19日全体班委会议，讨论班会主题，形式以及流程设置。

2□20xx年11月20日制定方案交至班主任审核以及听取班主任意见，修改方案。

3、根据方案进行人员安排，责任到人。

（二）阅读《不抱怨的世界》一书

1、布置每个同学阅读《不抱怨的世界》。

2、同学撰写读后感。

（三）材料准备

2□20xx年11月23日宣传委员借dv机及副班长借教室

3□20xx年11月21日-22日班会ppt制作

（一）暖身游戏□xx蹲（已提前分好了组）

1、主持人进行开场白，介绍活动的流程。

2、进行暖身游戏□xx蹲。

xx蹲游戏规则为：大家围成一圈，主持人站中间，连说三遍“××（主持人自己名字）蹲”和连做三次下蹲，然后指着某一同学，说“××（被指同学）蹲”；但被指同学不动，其旁同学（左边或右边由主持人事先指定）要迅速连说三遍“××（自己名字）蹲”和做三次下蹲，然后指着另一个人，说“××（被指同学）蹲”；以此类推。游戏中出错的

同学，抽取“大冒险”任务。（大冒险任务略）

（二）主题活动一：抱怨轮回

- 1、主持人将班级同学分成5个小组，每个小组推选组长及记录员，组长组织大家分享最近所抱怨的人或事。
- 2、组长组织小组讨论：抱怨给我们带来了什么？
- 3、每组推选代表，向全班同学汇报所在小组的分享和讨论结果。
- 4、主持人借用“‘抱怨’真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。（《时代周刊》）”一语，总结大家的分享和讨论。

（三）主题活动二：“紫手环运动”

- 1、主持人介绍“紫手环运动”（具体见附录一）。
- 2、主持人分享《不抱怨的世界》一书精彩片段（具体见附录二），同学分享读后感。
- 3、生活委员等分发紫手环。
- 4、主持人介绍“紫手环运动”及其规则（具体见附录三）。
- 5、每位同学将紫手环统一佩戴于右手，在主持人带领下宣誓参加“紫手环运动”。

（四）结束尾声：我们的感受

- 1、每位同学写下班会感想并分享之，具体见附录五。
- 2、全体同学伸出佩戴紫手环的右手，摆好队形，合影留念。

3、主持人发表总结，宣布班会结束。

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因此而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

1、“紫手环运动”规则

(1) 开始将手环戴在一只手腕上。

(2) 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

(3) 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

2、“紫手环运动”誓词

我自愿加入紫手环运动/严格遵守规则/努力做到不抱怨/心生活！

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

“噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！”

“我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。”

“你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋柜里。”

我的大学生活

室内、室外均可

讨论、分享

引导新生对高中生活进行总结，对大学生活进行思考和规划。

第一阶段：总结高中生活

1. 辅导员做开场引导。目的是引导学生回忆高中生活

（参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学

生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么？给大家三分钟时间思考，然后请几位同学分享。）

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，时间控制在xx分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做任何评价。

3. 辅导员进行分享总结和主题过渡。

（参考：从大家对于高中生活的各种感受中我深深体会到了你们都曾为自己的理想——考上一所好大学而努力，现在我们已经开始了人生的一段新的征途，那么我们该怎样走好这段征途呢？）

第二阶段：思考、讨论大学生活

1. 辅导员引导学生进入主题。

（参考：如果我们将大学生活分为六个部分：学业、人际、爱情、能力的培养、休闲、大学生涯规划，大家来思考、讨论，我对这些有什么期待？有什么计划？）

2. 分组。通过抽签的方式将全班学生分成6组（视班级人数而定）。每组选组长一名，负责组织该组的讨论；书记员一名，负责记录发言。

3. 讨论。分组完毕之后，每组各讨论一项内容，也由抽签决定。

（建议：1. 辅导员先将大学生活六个部分设计几个讨论问题；在讨论之前，辅导员先召集组长布置任务和注意事项；2. 每组讨论的时间控制在15分钟左右。3. 要求每位同学都发言。4. 组长控制每位同学的发言时间，鼓励少发言的同学，

控制“语霸”的同学；问题讨论完毕后，做好总结，并选好分享代表。5. 书记员要做好每位同学的发言记录。6. 辅导员做好整个场面的控制。）

4. 分享。每组选派一名代表与全班同学分享讨论结果，组内其他人可作补充。在每一组的分享结束后，其他小组可以提问。如果在教室开会，辅导员可以在黑板上板书学生所谈各个内容的要点。

5. 辅导员总结。辅导员的总结、引导不含对发言内容的评价，让学生在听取他人的观点、做法、经验时对自己的做法、计划进行修正；引导学生包容他人的观点；辅导员也可以和同学们分享自己的大学生活。

第三阶段：班会总结（把第三阶段和第四阶段的顺序调整了）

1. 引导同学们认识到丰富大学生活，以及对大学生活进行规划的重要性。

（参考：通过今天的班会，我们充分感受到大学生活是丰富多彩的，但更需要同学们做好规划充实地度过！高中阶段因为有明确的目标，所以我们过得忙碌而踏实；大学阶段才刚刚开始，尽管我们的目标还不明确，有那么多的困惑，但这正说明我们有很多的成长空间等待我们去填充！今天的班会仅仅起个抛砖引玉的作用，如何度过4年的大学生活同学们还得认认真真思考，并付诸于行动。这也许就是我们生涯规划中关键的一步。不管你的目标是什么，我只想告诉大家的是：不要虚度！让我们一起来朗诵名句：“当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。”）

2. 介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。（建议：辅导员老师分享一句话：必要

的心理求助是强者的行为。)

第四阶段：布置作业——班会心得

目的是引导学生对高中生活和大学生生活做深入的思考；给在班会中没有机会发言的同学有表达的机会。

(参考：讨论的时间太短，分享的时间也太短，但同学们的思考却有许多许多，所以请同学们以对高中生活的总结以及对大学生活的思考为内容写份班会心得，当然也可以谈谈班会中的感受，请在三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给我。

第五阶段：班会结束

感谢大家的参与!

1. [活动操作示范] 仅供参考，各学院在不违背活动主旨的前提下，可设计形式多样的，适合自身特点的主题班会。
2. 六项内容的讨论参考问题
3. 辅导员要批阅同学们的发言记录和班会心得，对一些迷茫的学生应做个别辅导。

心理健康人格更美班会教案篇四

1. 知道小动物和小朋友们一样都有自己的妈妈，增进幼儿与妈妈的情感。
2. 勇敢的用简单的语言表达自己对妈妈的爱。

活动准备：

1. 各种动物玩具大小各一个到两个。(如没有可用塑封过的动物图片代替)
2. 每个小朋友妈妈的单人照片一张;“开火车”、“摇篮曲”音乐磁带,小孩哭声的录音带。

活动过程:

一、轻松活动(营造轻松的心理氛围)

1. 游戏“开火车”进活动室。
2. 让幼儿自由选择一个喜欢的动物玩具玩。
3. 播放摇篮曲,让幼儿抱着玩具休息一会儿。

二、认识妈妈和宝宝。

(音乐中断,传出一阵哭声)

师、咦?谁在哭啊?(找一找)哦,是猴宝宝在哭(老师从录音机后面拿出猴宝宝)。猴宝宝你为什么哭呀?哦!你找不到妈妈了,你的妈妈是谁呀?哦,是大猴,猴妈妈在哪里呢?小朋友帮找一找好吗?(大家一起找)找到了,猴宝宝的妈妈是大猴,猴宝宝是小猴,小朋友,你看看你抱的是什么动物?是妈妈还是宝宝呢?你怎么知道的?(幼儿自己观察、比较)

小结、妈妈大,宝宝小。

三、游戏“找妈妈”。

1. 引导幼儿帮动物宝宝找到自己的妈妈。
2. 展示幼儿妈妈的相片,让幼儿去找自己的妈妈。

3. 共同欢呼“找到妈妈了”。

小结、每个宝宝都有妈妈。(妈妈用鼓励的语言表扬幼儿)

4. 让幼儿对着相片跟妈妈说一句话，如“妈妈，我爱你”、“妈妈，我想你”等。

四、延伸活动、让幼儿拿妈妈的相片向在座老师介绍妈妈。

心理健康人格更美班会教案篇五

现在的你们是不是对自己、对身边的异性产生了一些兴趣，开始关注青春期有关方面的问题呢?呵呵，不用害羞，我首先保证我尊重大家的隐私，若我后面提问的问题有涉及你们的隐私，你们有权利拒绝回答。好，现在我们来个“姿势调整”——你们准备好了，敞开心扉和我聊聊“青春期”的问题了吗?准备好的同学可以把双臂张开，做开放的姿势，没作好的同学，可以双手环抱地抱在胸前，当你们觉得你们准备好了，在张开双臂，让我知道你们的态度，谢谢!

二、活动过程:

讨论:

- 1、你对异性有朦胧的喜欢吗?有过喜欢的人吗?
- 2、你已经“恋爱”或正在“恋爱”吗?
- 3、你想现在“恋爱”吗?
- 5、你知道如何保护自己不受异性的侵害吗?

(由于担心学生的隐私性被同学知道而避免回答，所以在小讨

论调查中采用特殊的坐姿：一手放在桌上，头趴着，另一手放在头上，大家听指导语表决意见，直到我拍掌，大家才能一起抬头！(尊重别人也尊重自己！)

三、知识点评：

1、青春期性意识的发展一般可分为四个时期：

(1)性抵触期。在青春发育之初，有一段较短的时期，青少年总想远远避开异性，以少女表现得尤为明显。这主要与生理因素有关。由于第二性征的出现，使青少年对自身所发生的剧变感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，部分人甚至对异性反感。此期间持续1年左右。

(2)仰慕长者期。在青春发育中期，男女青少年常对周围环境中的某些在体育、文艺、学识以及外貌上特别出众者(多数是同性或异性的年长者)，在精神上引起共鸣，仰慕爱戴、心向往之，而且尽量模仿这些长者的言谈举动，以至入迷。

(3)向往异性期。在青春发育后期，随着性发育的渐趋成熟，青年人常对与自己年龄相当的异性产生兴趣，并希望有机会接触异性，或在各种场合想办法吸引异性对自己的注意。但由于青少年情绪不稳，自我意识甚强，因而在接触过程中，容易引起冲突，常因琐碎小事而争吵甚至绝交，因此交往对象常有变换。

(4)恋爱期。青春发育完成已达成成年阶段，青年把友情集中寄予自己钟情的一个异性身上，彼此常在一起，情投意合，在工作、学习中互相帮助，生活中互相照顾体贴，憧憬婚后的美满生活，并开始为组织未来的家庭做准备工作。这时的青年对周围环境的注意减少。女青年常充满浪漫的幻想，向往被爱，易于多愁善感，男青年则有强烈爱别人的欲望，从而得到独立感的满足，他们的心情往往较兴奋。

2、异性效应：

如某班外出野餐，第一次男女分席，男孩子你争我抢，狼吞虎咽，一桌菜吃个精光。女孩子在嘻笑打闹中，把一桌菜也很快地报销了，杯盘狼藉。第二次男女合席，情景大为改观，男孩子你谦我让，大有君子之风度，女孩子温文尔雅，大有淑女之风范。由于“异性效应”，男孩往往为此激励自己，成绩优异，谈吐文明礼貌，举止潇洒自如，服饰整洁大方，富于勇敢探索精神，具有豁达的胸怀和男子汉的气质。女孩子也不自觉地对自已提出了要求，学习刻苦努力，举止优美大方，待人温文尔雅，言谈风趣，富有修养。

3、异性交往的意义

男女同学之间交往的好处至少可以表现为以下几个方面：首先，智力方面。男、女生在智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短，差异互补，提高自己的智力活动水平和学习效率。

其次，情感方面，人际交往间的情感是丰富而微妙的，在异性交往中获得的情感交流和感受，往往是在同性朋友身上寻不到的。这是因为两性在情感特点是有差异，女生的情感比较细腻温和，富于同情心，情感中富有使人宁静的力量。这样，男生的苦恼、挫折感可以在女生平和的心绪与同情的目光中找到安慰；而男生情感外露、粗扩、热烈而有力，可以消除女生的愁苦与疑惑。

最后，个性方面。只在同性范围内交往，我们的心理发展往往会狭隘，远不如既与同性又与异性的多项交往更能丰富我们的个性，多项的人际交往，可以使差异较大的个性相互渗透，个性互补，使性格更为豁达开朗，情感体验更为丰富，意志也更为坚强。保加利亚的一位心理学家说过：男人真正的力量是带一点女性温柔色彩的刚毅。

我们都有过这种体验：当有异性参加活动时，异性间心理接近的需要就得到了满足，于是，彼此间就获得了不同程度的愉悦感，激发起内在的积极性和创造力。尽管健康的两性交往对我们的成长有诸多的好处，我们也要把握好两性交往的尺度，防止“过”与“不及”。

4、如何与异性正常交往

首先要端正态度，培养健康的交往意识，淡化对对方性别的意识。思无邪，交往自然就会落落大方。

其次，要广泛交往，避免个别接触，交往程度宜浅不宜深，广泛接触，利于我们认识、了解更多的异性，对异性有一个基本的总体把握，并学会辨别异性。有的人外表像个迷人的小帅哥，但交往中会发现他华而不实，有的人学习成绩顶呱呱，却恃才傲物、颐指气使。如果只进行有限的小范围个别交往，难免会“只见树木，不见森林”，对异性的了解不但有限，可能还失之偏颇。所以，利用每一次集体活动的机会，有意识地在更广阔的人际范围内进行交往，是我们十分需要的。

再次，交友关系要疏而不远，若即若离，把握两人交往的心理距离，排斥让彼此感到过于亲密和引起心绪波动的接触。如果我们在交往中发现对方的苗头不对，要调整自己的态度，使交往回复到波澜不惊、心静如水的状态。

5、青春期心理的一般特征：

(1)性心理的朦胧性和神秘感。青少年的性心理起初缺乏深刻的社会内容，基本上还是一种生理急剧变化带来的本能作用，好象鬼使神差似地对异性发生兴趣、好感与爱慕，但是这种___的萌动，似乎披着一层朦胧的轻纱，其中不少男女青年并不了解多少有关性的知识，只是对性有较浓厚的神秘感。这时他(她)们对异性的兴趣、好感和爱慕，主要由于异性的

吸引，正是在此基础上，在朦胧纷乱的心理变化中，性意识会逐渐强烈和成熟起来。

(2) 性意识的强烈性和表现上的文饰性。青春期心理上显著的特点是它的闭锁性和强烈的求理解性，这也导致了他们性心理外显方式的文饰性。一方面他们十分重视自己在异性心目中的印象与评价，另一方面却又表现得拘谨、羞涩和冷淡；他们内心对某异性很感兴趣，但表面上却又有意识地表现得好像无动于衷，不屑一顾，或作出回避的样子；他们有时表现得十分讨厌那种男女亲昵的动作，但有时实际上又很希望自己能体验体验……这些矛盾心理的表现，使他(她)们往往产生种种冲突与苦恼。

(3) 性心理的动荡性和压抑性。青春期是人一生中性能量最旺盛的时期。但由于这时不少青年的心理不够成熟，还没有形成稳固的性道德观和恋爱观，加上自我控制的能力很弱，因而很容易受到外界因素的影响而动荡不安。现实生活丰富多采，五花八门的性信息，不良的影视镜头，黄色的淫秽书刊，特别是西方资产阶级的“性解放”和“性自由”的思想影响，极易使个别青年的性意识受到错误的强化而沉醉于谈情说爱之中，甚至发生性过失，性犯罪。与此相反，另一部分青年由于性的能量得不到合理的疏导、升华而导致过分的压抑，有少数人还可能以扭曲的方式、变态行为表现出来，如“厕所文学”、同性恋、窥视或恋物等。

心理健康人格更美班会教案篇六

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到“每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性’的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望”。

二、教学重点：

1、追求与挫折的辩证关系。

2、联系实际、联系自我，建立起正确的“挫折观”。

三、教学过程

一、导入

1、播放“命运交响曲”简介贝多芬的追求与挫折

二、讲授新课

了解关于“追求与挫折”的基本知识

1、提问：用自己的语言说出“什么是追求，挫折”

2、电脑幻灯出示“追求”和“挫折”的概念

追求是指用积极的行动，争取实现某个目标；挫折是指人们在追求某种目标的活动中，遇到干扰、障碍，遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

（二）追求与挫折的关系

1、观看录像：“我们的桑兰”（带着问题观看思考）

2、同学讨论——

1) “桑兰的追求与挫折”

2) 出示电脑幻灯片“桑兰的追求与挫折”

3) 讨论归纳“追求与挫折”的关系

3、出示电脑幻灯片——成长必须追求：挫折往往会伴随着追

求；不怕挫折，勇于追求。

（三）面对挫折

1、观看录像“同学的故事”

2、小记者谈采访感受

3、电脑幻灯出示：对我们的启示“追求往往随着挫折的战胜而实现”

（四）挫折的影响

1、配乐幻灯“一封没有发出的信”

2、讨论写信人遇到什么挫折？

带给她什么影响？如何帮助她摆脱消极的影响？

3、配乐幻灯一一

当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》

4、为“挫折”作新的诠释

（五）总结升华

1、电脑幻灯：“首席科学家”一一严纯华

2、小结全课

1) 电脑幻灯一一勇于追求，不怕挫折！敢于追求，战胜挫折！
不断追求，挑战挫折！

2) mtv十电脑幻灯一一歌曲“未来的未来”

3) 伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文：“心灵的撞击”——记自己追求中遇到的挫折

（重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响）