

扬起自信的风帆心理健康教案(模板8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？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

扬起自信的风帆心理健康教案篇一

十四岁的我刚上初中，“小升初”的成绩顶呱呱——全乡第四名。对陌生的校园、多彩的书卷，显得是那么的新奇。读着英语单词“one two three”是那样的响亮，翻着与我日夜相撞的代数是那样的自信，曾经的我是多么豪气冲天，一路洒歌，总觉得人生之路一帆风顺，一切都那么鸟语花香，一切都那么称心如意。

开学后不久，突然发觉：语文老师分析课文太慢、太碎；数学证明太详、太繁；英文读得不伦、不类；全都像我家那头老牛拉着犁耙。慢慢地，我厌倦了听课，在后来的课堂上，我会独自欣赏窗外的天空、聆听鸟儿的欢叫而浮想翩翩，或是埋头沉浸在刀光剑影的武侠猛士之中。晚自习时，甚至假装病号，悄悄潜入网吧与“天狗”“灵鸽”海侃神聊……“过去的荣耀”总是禁不起“未知风浪”的打击。俗话说：“原地踏步就是退步！”，何况我还是裹足不前，半个学期呼地转眼过去，期中考试的成绩让我大跌眼镜，竟直线下降到第二十八名，也许班主任在班会上宣布成绩那一刻，是天昏地暗吧，从此我开始萎靡不振，失去了追赶上去的信心，我开始破罐破摔，游戏人生。

我默默地品味着那句话，它让我懂得了许多。自信是人成功的基石，不经历风雨，怎能见彩虹。邓小平爷爷三起三落，但他能从容面对现实，最终成为一代伟人；越王勾践卧薪尝胆，正是因为他心中有一股自信的勇气，才使他最后成王。

古往今来一切事实都证明着：自信的人永远不会倒下，自信的情感会永远激荡你心力的旋律。谁的人生路上不曾布着荆棘，谁的人生路上不曾沟沟坎坎，自信的人生才是美好的人生！我懂了！从此，窗下的我昂首挺胸、专注自信。从此沉睡的我早起晚睡，发奋读书……期末考试我仍为第四名。感谢他那些话语，感谢自信！

流过泪的眼睛更明亮，流过血的心更坚强。十六岁的花季正在开放，自信让梦想更加辉煌。自信是鞭，鞭碎了挫折，激活了理想，催我奋进，伴我成长，并增添了我的勇气 and 希望。

我站在窗前，品味着人生之茶，脸上露出了自信的笑容。

扬起自信的风帆心理健康教案篇二

我的十六岁，花样般的年华。

小草也知道我的成熟。儿时的我，经常在草地上打滚，摘下美丽的野花，编成花环，戴在头上，装扮成一个新娘，做着一个个梦。而现在，我舍不得踩踏那些嫩绿鲜活的小草，他们有生命啊！在我失败痛苦时，我看到小草冲破土层钻出地面的力量，看到她们在贫瘠土地上生长的顽强。在我胜利得意时，小草也让我见识她们的默默无闻。小草告诉我如何在人生的风雨中坚强成长。

我更知道我的成熟。曾经我一度沉迷于电视，成天梦想自己变成某个电视剧的主角；曾经我迷恋于网络，甚至于废寝忘食……现在，我终于学会了怎样克制自己，怎样把握未来。我知道，我长大了。我要用我的汗水浇灌我的理想之花。

扬起自信的风帆心理健康教案篇三

如果把生活比喻成茫茫的大海、把我们每个人比喻成一叶小舟。那么、我们用什么来作为前进的风帆呢？我们答案是——

自信。因为我们这张风帆不仅能给予我们无限前进的勇气、还能给予我们无限前进的动力。

有的人活得很沮丧、很自卑，觉得自己不如别人漂亮、不如别人富有、不如别人聪明、不如别人一切的一切，总之、就是认为自己什么都没有、认为自己根本就没有条件去自信。但是、你们有没有想过、我们虽然没有高贵的地位、没有傲人的财富、也没有像爱因斯坦那样聪明的大脑，但我们却有关心我们的家人、有健康的身体、有真诚的友谊、有幸福的家庭。实际上我们拥有很多很多、而这就是我们自信的本钱、骄傲的本钱。

我们每个人都不必去怀疑自己存在的价值、更不需要垂头丧气。我们要昂首挺胸、相信自己、让自己自信起来。因为我们每个人都是独一无二的、是没有任何人可以替代的。放眼世界、你就会发现、这个世界是属于每一个人的，你的天空和别人一样的旷阔、一样的蔚蓝。

一息尚存、希望不止。同学们、点燃我们心中希望的火炬、扬起自信的风帆把！让黑夜远离我们、让喷薄而出的朝阳为我们的启航而祝福；让沮丧远离我们、让朝气蓬勃与我们的青春做伴。

扬起自信的风帆、让我们的小舟稳稳的驶向成功的彼岸。

自信，是力量的源泉，是奇迹的基石。洛克菲勒说过：“自信能给你勇气，使你敢于向任何困难挑战；自信也能使你急中生智，化险为夷；自信更能使你赢得别人的信任，从而帮助你成功。

自信是什么？自信是一种气质：不做作；不刻意；不迎合；不伪饰；不自我禁锢；不自以为是；自信是锲而不舍的心旅、无需刻画的花季。

自信是成功的前提，自信是自知的表现，自信让我们在困难前不气馁，在成功面前不骄傲。自信为人生鼓起了一面风帆，而自卑是人生路上的绊脚石。

自卑使人沉沦，自信使人升华。自卑的人总觉得不如他人，甚至于逃避现实；自信的人，虽未敢自诩事事强人，但相信通过自身的不懈努力，总有拨云见日的时候。

漫生于古道枯石、田园荒野上的荆棘野草，虽经烈日狂风的洗礼，倍受路人豺豹的践踏，但它仍笑傲自如，无怨无悔的为世间奉献青春，成为大地不可抹灭的一缕绿。它向世人昭示着：自信自强者，摧不折，压不垮，生命终长留春意在人间的生命真谛。

漫漫花季，抚清秋水。正属于花样年华的我们要学会自信，要相信失败不属于青春。

扬起自信的风帆，清静的旋律充实我们的生活。

扬起自信的风帆，让微笑填满我们每一寸记忆。

清静的旋律充实我们的生活。

扬起自信的风帆，让微笑填满我们每一寸记忆。

自信是雄鹰凭借展翅凌霄的搏击展示出的豪气，自信是高山凭借傲视群峰的峻拔显示出的巍峨，自信是江河凭借川流不息的奔腾显示出的气魄，自信是当你面对挑战时的勇气与精神！

生活中，拥有自信是多么重要。我就是——一个自信乐观的阳光女孩呢。去年秋季，学校要举行运动会，我第一个举手报名参加女子400米跑步比赛。接下来的日子，我每天都坚持训练。我的目标是年级组第一！

终于迎来了举行运动会的日子。当广播里传来“参加女子400米中长跑比赛的同学请到体育室门前报到”时，我的心情激动，立即作好了比赛的思想准备。老师把我们带到起跑线上，我向左右一看，发现我竟然是本组比赛中个子最小的运动员。但是，我并没有害怕，我对自己充满了信心。发令枪一响，我像离弦之箭冲出了起跑线，我感到两条腿轻快而有力地向前迈步，手臂摆动均匀而协调。当跑到第二圈时，我已经汗如雨下，两腿变得沉重起来。但当听到我们班级的同学那么使劲地为我加油时，我又重新鼓起勇气，下定决心要第一个冲向终点！我感到自己像一匹潇洒的骏马在草原上飞奔着，只有风哗哗地在我耳旁掠过。到了最后一圈时，看到别的运动员都被我抛在后面时，我想，冠军肯定是我的了。最终，随着我班同学的一阵欢呼，我第一个冲向了终点！

朋友，请扬起自信的风帆，它会把你带到成功的彼岸。

我国古代毛遂自荐的故事中，毛遂正是自信地推荐自己，向皇上勇敢的展示自己的优点，皇上才愿意相信他，而毛遂也得以实现了自己的计划。因为毛遂扬起了自信的风帆，他坚定的认为自己有足够的去完成任任务，所以别人才会相信他。如果毛遂只想退缩，总盼着皇上发现自己的一天，那么很可能就失去了机会。可见，自信的把握机会多么重要。

美国历史上，林肯总统有很多故事被人们铭记。做为硅匠的儿子，林肯的自信是使他获得成功最重要的前提。林肯竞选总统时富有激情的演说，被记者刁难后的连珠妙语。这一切，我想都是自信带来的。因为林肯的`自信，他正视自己的出生，他更懂得如何执政。所以，在美国，提起林肯，美国人才会为这样一位自信的总统骄傲。可见，拥有自信，对自己的事业与信念都会有极大帮助。

现在，很多中学生在填写中考志愿时显得太犹豫，对自己的实力不敢给予充分肯定，而导致由于志愿填写的失误而后悔莫及。所以，我们要扬起自信的风帆，用自信迎接人生中的

浪潮，敢于正视它，克服它。因为只有自信，才会使你心中真正的热情得以显现。

自信是事业成功的立足点，也是我们开拓进取的精神支柱。一个成功人士要具有恒心，决心，耐心和信心。可见自信敢是一个人成功的重要因素。

然而亘古通今，哪个伟人名人没有自信心呢？我众所周知的居里夫人所以能被后人所敬佩，不仅仅是她那顽强的毅力和无私奉献的精神，更重要的是自信。要不是这样，怎么能从十几吨沥青矿物质中提炼出那三克镭呢？假如居里夫人在作研究时半途而废，那么人类也许再等好几百年才能发现镭。

因为有了自信，才能激荡起心中的浪潮，拍击成功的海岸；因为有了自信，才驾驭起了成功的风帆，勇往直前，斩波劈浪。

爱迪生发明了电灯，祖冲之把圆周率算到小数点第七位，正因为自信所以才克服重重险阻，最终摘取科学的桂冠，创造了这些辉煌成就。

自信是灵魂的防腐剂，也是我们学习的动力。我们在学习过程中，一定会遇到困难，有些人在遭受挫折之后便轻言放弃，其实成功距他也只有一步之遥。

在浩瀚无边的知识海洋中，让我们扬起自信的风帆，遨游于知识的海洋中。

在蔚蓝的天空中，让我们展开自信的翅膀，去搏击突如其来的狂风；

在我们实现梦想的道路上，手持智慧之石，打击出自信的火花，点燃前进的火把。

在我们探求科学的高峰中，搭起自信的云梯，去登上那科学

之巔吧！

扬起自信的风帆心理健康教案篇四

雄鹰之所以能主宰蓝天，是因为它有不断进取的信心，浪花之所以能拍击礁石，是因为它有战胜恐惧的勇气；成功者之所以能成功，是因为他有克服困难的毅力。自信是成功的第一秘诀。

美国历史上，林肯总统有很多故事被人们铭记。做为瓦匠的儿子，林肯的自信是使他获得成功最重要的前提。林肯竞选总统时富有激情的演说，被记者刁难后的连珠妙语。这一切，我想都是自信带来的。因为林肯的自信，他正视自己的出生，他更懂得如何执政。所以，在美国，提起林肯，美国人才会为这样一位自信的总统骄傲。可见，拥有自信，对自己的事业与信念都会有极大帮助。

有一种美，令人惊艳，令人回味，令人追求，这是一种可以吸引目光的美，它——光彩夺目。

有一种美，飘逸在浮云上，深埋在古垒下，这是一种可以吸引灵魂的美，它——深藏不露。

有一种美，给生命带来激励，给生命带来温馨，这种美就是自信。

首先，看到自己的进步与长处。有自信才能有成绩，有成绩就会更自信。只要稍加留意就能感到我们每天都在进步；别的事情小，只要进步了，都是我们克服惰性，抵制诱惑，战胜自己的业绩，不断为自己鼓励，充满信心，迎接挑战；发现自己的长处，是自信的基础。在学习生活中，我们要善于发现自己的长处和优点，肯定自己，树立自信。

其次，增强信心与实力。相信自己行，才能大胆尝试，接受

挑战;实力是支撑信心最重要的杠杆。

总之，自信永远是准确的自我定位和客观的自我评价，永远是一种进取精神和科学态度，永远是遇到困难，永不低头的巨大精神力量。自信是我们人生道路上最宝贵的财富。让我们扬起自信的风帆，朝着成功的方向前进吧！

扬起自信的风帆心理健康教案篇五

天时人事日相催，冬至阳生春又来。在这莺飞草长，满目生机的早春时节，我们欢聚一堂，如期举行初二年级学生表彰大会，其目的是为了更好地总结过去，明确目标，振奋精神，去开启美好的未来，并校后的数月来，我们团山校区，在x校长的统一领导下，在社会各界尤其是广大家长的理解和支持下，在全体师生的协同努力下，坚持以人为本，以规治校，以研兴教的办学理念，通过体制创新，资源整合，机制激活，差距缩减，成效初显，呈现出了一派政通人和，欣欣向荣的喜人景象，新学期里，我们将把握机遇，顺势而上，尽心工作，尽力前行，去谱写新的篇章。

下面，我想结合本校区的工作实际和初二年级的阶段特点，讲四点意见：（也就是四句话：扬起自信之帆，勒紧自制之缰，师生互动划开协调发展的双桨，家校联手共同托起明天的太阳。）

一、自信是人生最可贵的品质，自信就是相信自己，是对自己全面，正确的认识，对自己能力，自身能达到目标的坚定信念，自信不是自负的同义词，不是好高骛远，妄自尊大，而是无声的自我信任，自信心是坚定的个性中枢，它决定着自我形象的塑造，优良品格的形成，目标实现的高远。有了它，就会真切体验到成功的喜悦，不滋生妄自菲薄的烦恼；有了它，就不会虚掷年华，无端地浪费时间。自卑是自信的绊脚石，自卑像幽灵，它不时光顾我们的心灵。自卑心理使自暴自弃，无所追求，最终一事无成，帮此，要谨防自卑的侵

扰。要知道人客观上存在着个体差异，不可能是清一色，尺有所短，寸有所长，要始终坚信“天生我材必有用”的道理。

下面我给大家讲述一则故事：一个贫困潦倒的青年，流浪到巴黎，期望父亲的朋友能帮自己找一份谋生的差事。

“数学精通吗？”父亲的朋友问他，青年人羞涩地摇头。

“历史，地理怎么样？”青年还是不好意思地摇头

“那法律呢？”那青年窘迫地垂下头。

“会计怎么样？”父亲的朋友接连地发问，青年都只能用摇头告诉对方——自己似乎一无所长，连丝毫的优点也找不出来。

“那你先把自己的名字和住址写下来，我总得帮你找一份事做呀！”

把名字写好也算一个优点？青年在对方眼里看到了肯定的答案。

哦，我能把名字写得叫人称赞，那我就能把字写漂亮，能把字写漂亮，我能把文章写得好看，受到鼓励的青年，一点点放大着自己的优点，兴奋得他脚步立刻轻松起来。

十余年后，这位青年果然写出了享誉世界的经典作品，他就是家喻户晓的法国19世纪的作家大仲马。这个故事给我们的启示是：在每个人的生命中，都蕴藏着一座丰富的金矿，只要肯挖掘，沿着它定会挖出令自己都惊讶不已的宝藏。许多成功，都源于拥有自信，找到自己的优点，并努力地将其放大，将会放大成超越自我和他人的明显优势。生命有限，潜力无限。

有一位外教，面对考试第一的学生竖起大拇指，没想到的是，这条学生赶紧表示，自己学得还不好，这令外教十分不解，

还以为在教学上出了问题，其实，这也是一个东西方文化和教育的差异问题，我们讲中庸，也讲含蓄，但西方不然，其率直的表现和个性的外露，恰好与我们相反。

我国有一句古话，叫做“九年不鸣，一鸣则惊人，”这是一种带有东方色彩的哲学。而今天，在社会飞速发展，对外开放不断扩大的时代，我们重新审视，问题可能就出现了，为什么九年不鸣？为什么一鸣就必须惊人，而且，时代的发展还能等你九年吗？其实，不是不想三年就鸣，一语道破，是缺乏自信，太看重所谓的面子而已。让我们回到身边熟悉的生活环境，可以清楚地看到受这种陈旧的传统观念影响也不乏其人，有的同学面对教师的课堂提问，躲躲闪闪，噤若寒蝉，即使站起来发言也是嚶嚶嗡嗡，虽然嘴里念念有词，但从头至尾不知所云。仿佛是恐惊天上人。更有甚者，上台领奖本是崭露头角，引以为豪的好事，却连头都不敢抬，仿佛是在干天下头等丑事，凡此种种都是缺乏自信的典型表现。今年我们惊喜看到这种景观在初一同学身上有所改变。我们经常讲中西合璧，率直的个性、大胆地表露正是我们所必需滋补的成长元素。我曾在上学期的学生集会上提到四个字“动、静、抑、扬”，这里需要你做到的是“动、扬”二字，要学会自我表扬，要敢于主动表现，抛弃一个怯懦、畏缩的旧我，重塑一个充满自信、充满活力的新我。

扬起自信的风帆心理健康教案篇六

一、学习目标

- 1、进一步了解自信与自负、自卑的区别，认识自负和自卑必然导致失败。
- 2、让学生认识自信为什么有助于成功，了解自信的三种心理品质。

二、学习重点

准确理解自信、自负、自卑三者的含义和区别所在。

三、课前准备

填写自信、自负、自卑的小调查。

四、自主学习

1、古今中外的无数事实说明，许多失败都与_____有关。如果说失败是_____，那么，自信是_____。

3、自卑的人面对困难与失败，是如何反应的？

4、自负的人是如何看待表扬与嘉奖的？

5、有助于成功的心理品质有哪些？

6、活动：曾经动人的成功，今天美好的回忆

讲述自己印象最深刻的成功，展示自己感受最美好的一次经历时的心情，可以用图画的形式展示当时的自己。

我在自主探究的过程中无法解决的问题有：

经过小组合作，我还存在疑惑的问题有：

五、巩固与检测

1. 具有怎样品质的人在完成一项任务时，能心无旁骛，注意力高度集中，全力以赴，会用最平静的心态、最真诚的合作做事情？（ ）

a.自信 b.合作 c.自卑 d.自尊

2. 王玫同学的体育成绩一直不好。一次她在全校运动会上超水平发挥，拿了第五名，老师和同学们及时表扬了她。她信心倍增，从此刻苦训练，不怕失败，运动成绩进步很快。

这个事实说明：（ ）

a.信心是先天形成的 b.自信心只有在获得成功后才能获得

3. 自负不同于自信就在于（ ）

a.自负者追求的目标太真实

b.自负者不会同自己也不会同别人过不去

c.自负者依据的事实是虚假的，追求的目标根本不可能达到

d.自负者认为他应该成为人人都羡慕的人

4. 以下同学的回答体现自信的是（ ）

老师：下一节课学习《自信是成功的基石》，你们几个同学带领大家学习吧！

a.小王：这可不行，我绝对不是当老师的“料”

b.小李：没问题，这对我来说是小菜一碟

c.小赵：我能行！我尽最大努力

d.小冯：我相信自己没有这种能力，让他们来吧

5. 在第28届奥运会女子69公斤级举重比赛中，中国选手刘春红以抓举122、5公斤、挺举153公斤、总重量275、5公斤的成绩，毫无争议地摘走了金牌，并打破了这个项目的抓举、挺

举及总成绩三项世界纪录。这个年仅19岁、半路出家的选手，无论是在平时的训练还是在比赛中，她始终带着满脸的微笑。

从她的微笑中，我们可以看出：她成功的重要因素之一是（ ）

a.乐观 b.好奇 c.天赋 d.专注

6. 唐永亮爱好广泛，特别喜欢读书，自称班里的“小百科全书”，从来不屑于听老师在课堂上讲的“浅显”的文史知识和科学常识，并时而“旁征博引”地给老师“补充”内容。他积极自荐，代表班里参加学校的“百科知识竞赛”，结果与“名次”无缘，他觉得很没面子。

你认为他失败的主要原因是（ ）

7. 爱因斯坦说：“我没有特别的知识，我只是具有强烈的好奇心。”这句话启示我们（ ）

a.好奇是自信者的心理品质之一，青少年应培养和保持强烈的好奇心

b.好奇心是人的天性，只不过我们的好奇心没有爱因斯坦强烈罢了

c.青少年只要具有好奇心就可以成为大科学家

d.我们应当用理想和意志力遏制好奇心

8. 自负者的追求必然失败，其原因是（ ）

扬起自信的风帆心理健康教案篇七

自信是事业成功的立足点，也是我们开拓进取的精神支柱。

一个成功人士要具有恒心，决心，耐心和信心。可见自信敢是一个人成功的重要因素。

然而亘古通今，哪个伟人名人没有自信心呢？我众所周知的居里夫人所以能被后人所敬佩，不仅仅是她那顽强的毅力和无私奉献的精神，更重要的是自信。要不是这样，怎么能从十几吨沥青矿物质中提炼出那三克镭呢？假如居里夫人在作研究时半途而废，那么人类也许再等好几百年才能发现镭。

因为有了自信，才能激荡起心中的浪潮，拍击成功的海岸；因为有了自信，才驾驭起了成功的风帆，勇往直前，斩波劈浪。

爱迪生发明了电灯，祖冲之把圆周率算到小数点第七位，正因为自信所以才克服重重险阻，最终摘取科学的桂冠，创造了这些辉煌成就。

自信是灵魂的防腐剂，也是我们学习的动力。我们在学习过程中，一定会遇到困难，有些人在遭受挫折之后便轻言放弃，其实成功距他也只有一步之遥。

在浩瀚无边的知识海洋中，让我们扬起自信的风帆，遨游于知识的海洋中。

在蔚蓝的天空中，让我们展开自信的翅膀，去搏击突如其来的狂风；

在我们实现梦想的道路上，手持智慧之石，打击出自信的火花，点燃前进的火把。

在我们探求科学的高峰中，搭起自信的云梯，去登上那科学之巅吧！