

疫情期间心理健康教案大班(实用5篇)

编写二年级教案时要注重学生的终身学习能力培养，帮助他们养成良好的学习习惯和方法。下列是几个高二教案的教学路径和教学设计，供大家研究和借鉴。

疫情期间心理健康教案大班篇一

南京林业大学把为学生提供心理支持和疏导贯穿疫情联防联控工作的始终，突出“四个精准”，全力保障学生心理健康。

精准引导，戴上“心理口罩”。

学校及时发出一封公开信，倡导学生在突如其来的考验面前保持理性平和、积极乐观的心态。全校上下联劦、同频共振，构建全方位、全覆盖、全天候的宣传矩阵，大力宣传疫情防控工作部署和防控知识，着力讲好南林师生抗击疫情的感人故事，及时了颯学生的心理需求，精准推送心理调适系列科普及心理减压文章，为广大学生戴上“心理口罩”。

精准摸排，构筑“心理防线”。

学校充分发挥“四级”预警防控体系的信息联劦，开放线上心理测试平台，对学生心理需求进行调研，对疫情严重地区学生逐一了颯情冴，按照“一人一策”建立学生台账，严格执行“日报告”“零报告”制度，安排辅导员、心理委员等与人加强不重点疫情防控地区有来往学生的沟通交流，做到劦态第一时间掌握、信息第一时间上报、措施第一时间到位、问题第一时间颯决。

精准帮扶，开好“心理处方”。

学校开通南京林业大学心理咨询预约热线，为产生焦虑、压抑等问题的学生提供线上帮扶。加强对特殊群体的重点支持，

对有需要的学生及时给予跟踪心理帮扶。学校心理健康教育指导中心将开同时期同学们普遍存在的典型问题和困惑制作成图文并茂的微信推文予以覈答和疏导。

精准疏导，做好心理主题教育。

学校组织开展线上“用‘心’或‘疫’”主题班会，同学们分享、认论个人学习心得和心情小故事，传递积极力量；开展“逆境携行，你我同心”心理健康教育主题活动，引导学生正确认识逆境不挫折，及时调整负面情绪，相亏给予关爱支持。鼓励学生发挥与业所长，为抗“疫”加油。

疫情期间心理健康教案大班篇二

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

一导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

二学文明理

1教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

2分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注？

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳？除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，

所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点□a□要用眼，仔细看□b□要用耳，仔细听□c□要用脑，勤思考□d□要动口，敢发言□e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫

可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：

a□保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。

c□怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有

限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

疫情期间心理健康教案大班篇三

教学目的：通过本节教学，使学生认识拖拉作风的危害，教育学生养成良好的学习习惯和生活作风。

教学重点：教育学生养成良好的学习和生活作风

教学过程：

一、导言

同学们，你们喜欢故事吗好，下面教师给大学讲一个有趣的故事，故事的名字叫《寒号鸟》。

二、教师讲故事(音乐配音)

师：听完故事，大家想一想，寒号鸟最后的结果怎样为什么会有这样的结果

生：略

师：这个故事听了之后，你懂得了什么道理

生：略

三、情境表演

1. 舞台一分为二，一半是教室，一半是学生冬冬的家。冬冬坐在中间，左边可够到教室里的课桌，右边可够到家里的书

桌。

2. 一学生用手举一日历，分别用大挂历形式展示，星期一、……；一学生扮演冬冬的同学，轮流找冬冬去玩，日历从星期一开始展示。

教师(在教室里)：同学们，今天的课外作业是第一课的练习题。

(冬冬从教室的书桌里取出一本练习册，放在家里的书桌上。)

同学甲：冬冬咱们出去打球吧！

冬冬：我的作业还没做呢！(想了一会儿，好吧，放在家里的书桌上)跟同学甲下场，然后回到舞台中间。

日历翻到星期二

教师：同学们，今天的作业是第二课的练习题(冬冬把作业拿出来放在桌子上)

同学乙：冬冬咱们去公园玩吧！

冬冬：我的作业还没做完呢！(想了一会儿，)好吧，明天再说，走，咱们玩去！

日历翻到三、四、五，教师不断布置作业，冬冬不断地从课桌里取出练习册，家里的书桌上叠放的练习册，越来越高。

3. 表演后：组织学生讨论小品的意义，使学生认识办什么事都要只争朝夕，不要养成拖拉作业，当天应做完的事决不要放到明天去做。

古人早就知道了这种明日复明日的危害，编一首明日歌(幻灯

出示)

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

五、总结

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。

板书设计：

不要明日复明日

明日复明日，

明日何其多。

我生待明日，

万事成蹉跎。

疫情期间心理健康教案大班篇四

教案是教师根据课程标准、教学大纲和教材的要求以及学生的实际情况，以课时或课题为单位，为教学活动的顺利有效开展而设计和安排的一种实践性教学文件，用于具体设计和安排教学内容、教学步骤、教学方法等。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴！

新冠肺炎疫情突然而至，牵动着无数人的心。这场战“疫与每个人都在战场。为了防止疫情蔓延，湖北武汉团结一心，以巨大的勇气，作出“封城”之举，全国人民减少出行，居家

“报国”。但是，随着自媒体时代的到来，在这场“疫战”中，学生会接收到各种各样的信息。有必要通过一定的引导，让学生掌握更权威，更系统的安全防护知识，提高安全防护意识与能力，减轻和舒缓心理压力，同时感受到这场“疫战”背后的“爱国”“敬业”等精神，提高思想道德素养。

全体学生

- 1、开展生命教育，倡导尊重生命，敬畏自然；
- 2、筑牢心理防疫堤坝，提高学生心理免“疫”力；
- 3、弘扬正能量，崇尚英雄，让英雄走进学生的心灵深处，成为广大青少年的偶像。

1、教师：制作ppt,搜集案例下载视频等资料，引导学生分组搜集资料,辅助学生排练节目;2、学生：认真排练，搜集资料，组建小组并进行组内分工，按照汇报形式认真准备各项材料。

面对突发的疫情给每一个人上了一堂关于人生的大课，从开始的恐慌、焦虑、担忧，到相信我们一定能赢，这场疫情带给我们太多的思考与感悟，关于生命、关于敬畏、关于担当、关于信仰……那些“逆行者”奋不顾身，冲向疫情的最前线，坚定而又执着，让我们每个人泪目，也让我们感受到了中华民族的团结与坚强！老师和你们每个人一样，在这堂抗击新冠肺炎的大课中都是学生，让我们来一起学习和成长。

- 1、引导学生能够理智面对疫情，以积极心态适应当下，为所当为；
- 3、引导学生学会对自己的内心对话，为心理赋能。

心理自测、心理视频

(1) 热身活动(5分钟)

师：一场突如其来的新型冠状病毒肺炎疫情打破了春节的平静，始料未及，却又避无可避，这是一场没有人能够置身事外的挑战。面对疫情，钟南山院士呼吁，解决疫情最快、成本最低的方式就是全中国人民在家隔离两周，这样对全国经济影响最小，对生命健康最有利。一言以蔽之：宅在家里。

(2) 导入活动

(3) 主题活动

操作方法：

活动二：

正向思维，为心理赋能，此次疫情把我们困在家里，缺乏了年味和乐趣。但从另外一个视角来看，它同样给我们提供了在家休养生息、充电蓄力的好机会，让我们终于有时间与家人亲密接触、有时间自主安排自己的生活。这个特殊的事件和非常的寒假，带给我们哪些思考？习得哪些智慧？审视一下我们的思维，积极的多还是消极的多呢？这次疫情，相当于给整个中国社会，踩了一次急刹车，让我们停下了奔忙的脚步，给每个人足够的时间沉思，给每个人足够的时间回望。

教师总结，播放视频歌曲：《坚信爱会赢》mv

学校及时发出一封公开信，倡导学生在突如其来的考验面前保持理性平和、积极乐观的心态。全校上下联动、同频共振，构建全方位、全覆盖、全天候的宣传矩阵，大力宣传疫情防控工作部署和防控知识，着力讲好南林师生抗击疫情的感人故事，及时了解学生的心理需求，精准推送心理调适系列科普及心理减压文章，为广大学生戴上“心理口罩”。

学校充分发挥“四级”预警防控体系的信息联动，开放线上心理测试平台，对学生心理需求进行调研，对疫情严重地区学生逐一了解情况，按照“一人一策”建立学生台账，严格执行“日报告”“零报告”制度，安排辅导员、心理委员等专人加强与重点疫情防控地区有来往学生的沟通交流，做到动态第一时间掌握、信息第一时间上报、措施第一时间到位、问题第一时间解决。

学校开通南京林业大学心理咨询预约热线，为产生焦虑、压抑等问题的学生提供线上帮扶。加强对特殊群体的重点支持，对有需要的学生及时给予跟踪心理帮扶。学校心理健康教育指导中心将不同时期同学们普遍存在的典型问题和困惑制作成图文并茂的微信推文予以解答和疏导。

学校组织开展线上“用‘心’战‘疫’”主题班会，同学们分享、讨论个人学习心得和心情小故事，传递积极力量；开展“逆境携行，你我同心”心理健康教育主题活动，引导学生正确认识逆境与挫折，及时调整负面情绪，相互给予关爱支持。鼓励学生发挥专业所长，为抗“疫”加油。

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自我的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个欢乐的小学生。

2、教育学生正确评价自我，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

准备活动中所要用的各种情景问题。

(一) 导入

1、引言：我们每个人都有自我的情绪情感，遇到不一样的事，就会有不一样的感受，但我们要学会控制自我的不良情绪，

这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今日我们学习树立自信心，做情绪的主人。

(二)学习如何控制倾情绪

a□关成的学习成绩退步了，应当如何对待

b□小花是怎样对待跳绳失利的

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2)议一议

如何调控自我的不良情绪呢

a□宣泄法□b□转移法□c将心比心□d□挫折不必须都是坏事。

3、活动明理

师：xx爱生气好不好为什么

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三)学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡

生：过低估计自我、自卑心理作祟、怕自我笨手笨脚，被人笑话……

师：之后，丁丁怎样做的成功了没有

生：在龟爷爷的帮忙下，获得了成功；在龟爷爷的帮忙下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你明白丁丁是个什么样的孩子

生：有同情心，愿意帮忙别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理

生：在做事之前，就认为自我不行，是自卑的表现；之后他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应当克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自我，树立自信。

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自我的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个欢乐的小学生。

2、教育学生正确评价自我，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

准备活动中所要用的各种情景问题。

(一)导入

1、引言：我们每个人都有自我的情绪情感，遇到不一样的事，就会有不一样的感受，但我们要学会控制自我的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今日我们学习树立自信心，做情绪的主人。

(二) 学习如何控制倾情绪

a□关成的学习成绩退步了，应当如何对待

b□小花是怎样对待跳绳失利的

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自我的不良情绪呢

a□宣泄法□b□转移法□c将心比心□d□挫折不必须都是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好为什么

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三) 学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡

生：过低估计自我、自卑心理作祟、怕自我笨手笨脚，被人笑话……

师：之后，丁丁怎样做的成功了没有

生：在龟爷爷的帮忙下，获得了成功；在龟爷爷的帮忙下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你明白丁丁是个什么样的孩子

生：有同情心，愿意帮忙别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理

生：在做事之前，就认为自我不行，是自卑的表现；之后他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应当克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自我，树立自信。

疫情期间，我们普通人都减少外出集体在家防疫新冠病毒，但有一群人他们不畏危险冲在了一线，为我们建起了一道安全防线，他们是和平时期的英雄。

我们以为的岁月静好，是因为背后有人替我们负重前行，成人可以借此教育契机带着孩子们了解事情的发展，认识那些为了大家舍小家的英雄，让孩子们知道英雄都是来自普通人，激发他们的感恩之情。

1. 了解病毒的严重性，知道一线人员的危险与艰苦。
2. 学会通过谈话、收集资料等方法去了解事物。
3. 感受逆行者的奉献精神，萌生敬佩、感恩之情。

ppt课件、有关一线人员的视频、照片、新闻等内容。

1. 教师和幼儿交流疫情的事情，让幼儿表达自己的想法。

(1) 你了解的事情是什么样子的？

(2) 你对这些事情有哪些想法？

2. 教师和幼儿一起观看相关ppt课件，视频、新闻、图片，了解一线战疫人员的艰辛和伟大。

(1) 你看见这些信息，有哪些想法？

(2) 一线很危险，他们为什么逆行而上？

(教师可以引导幼儿明白，大家做事情，有的是职责所在，有的是为了情怀信仰，不同的人有不同的追求，是普通人，更是伟大的英雄)

3. 学习ppt课件《最美逆行者》，了解哪些人或者职业是“最美逆行者”，在背后默默为我们美好生活而战斗着教师可以和幼儿一起交流，了解当时发生什么，有哪些人或者群体做了什么等等，让幼儿从中感受到“逆行者”的含义。

炸等等)哪些故事或者瞬间触动你，为什么？

4. 请孩子谈谈自己的感受。

(1)你有什么话想对他们说？

(2)如果你面临这样事情，你会怎么选择？为什么？

5. 职业畅想，引导幼儿思考，塑造价值观

(1)你未来想成为怎样的人？

(2)为此你需要做些什么？

这次活动是成人与孩子之间的一次对话，教师也好，家长也好，我们都可以通过这样的形式和孩子进行一场关于“逆行者的谈话，聊一聊和平时期的英雄，让孩子知道他们的付出，他们的伟大，学会感恩，如果能因此在孩子心中种下一颗小小的想为他人、为集体、为国家奉献小力量的种子，就更好不过了。

英雄其实不需要做惊天动地的大事，也是从普通人中走出来的，怀有一颗责任心，一颗敬畏心，一颗同理心在需要自己的时刻献上一点力量，这就够了，而我们的孩子就是未来时代的新的力量，所以希望在现在特殊的时刻，他们能看见、听见、并记住。

1. 让学生们对心理健康有初步了解和认识；

2. 掌握一些培养心理健康的手段和方法；

3. 提高主动注重心理健康的进取性；

4. 确立自我心理保健的意识，到达一种健康的心理状态

(一)健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们明白“什么是健康吗标志是什么呢”如果你明白请举手。-----学生回答-----大家说得很好。我那里有一个参考答案，请大家看一下。

下头我们来讨论几个问题：

1. 什么样的心理状态是不健康的
2. 那么不健康的心理状态又是怎样的呢说说你的看法，也能够举例子。

(二) 试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢

大家回答的很好。下头我们一齐看看

总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自我意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应本事。

总之：心理健康的人能充分发挥自我的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病
- 2、具有进取发展的心理状态

(三) 下头是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常見的幾種心理疾病——任性、以自我為中心、注意力不集中、侵犯行為、說髒話、逃學、偷竊、說謊、厭學、敏感多疑、依靠、報復、享受、性心理異常、自卑、自殺、強迫神經症、精神分裂。

(四)我們應當如何遠離這些心理疾病呢

最健康心理狀態：進取樂觀的心理狀態。所以我們要坚持一顆積極向上的心

請同學們看下頭一個小故事

案例1：據說在推銷員中流傳着這樣一個小故事，兩個歐洲人到非洲去推銷皮鞋，第一個推銷員看到非洲人都打赤腳，立刻失望地說：“這些人都習慣打赤腳，怎樣能買我們皮鞋呢！於是沮喪而回。另一個推銷員看到非洲人打赤腳、驚喜萬分：“這些人都沒有鞋穿，看來皮鞋市場大的很呀”。於是想方設法，向非洲人推銷自我的皮鞋，最終發了大財，這就是心態導致的天壤之別。

請問同學們你怎樣看待這個問題(思考片刻)。

“兩個人，從牢中的鐵窗望去，一個看到泥土，一個卻看到了星星。”

從此，賽爾瑪決定在沙漠中找到自我的星星，她觀看沙漠的日落，尋找到幾萬年前留下的海螺殼，她和當地人交朋友，互送禮物，她研究沙漠中的植物、動物，又學習有關土撥鼠的知識，她把原先認為最惡劣的環境，變成了一生中最有意義的冒險，並出版了一本書《歡樂的城堡》，她從自我的牢房中望去，最終望到了自我的星星。

是什麼讓她發生了如此大的轉變呢

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么》一文中这样叙述：

如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里（他敲着自我的印堂），从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自我的感觉，觉得自我热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

(五)结束语(评述)

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。——阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

疫情期间心理健康教案大班篇五

新课改倡导学生的合作学习、自主探究，要求建立新型的师生关系，即民主、平等、和谐的师生关系。这对我们教育工作者提出了更高的要求，学生之间如何才能真正合作，形成互相启发、取长补短的合作精神和相互配合的良好品质，树立学生的自信心呢？这是摆在我们面前的一件大事。学生要学会与家长合作，与老师合作，与同学合作，合作是学生走向人生成功的必经之路，而其前提是必须要有自信心为基础，即相信我能行，我一定行的观念。有许多学生包括踏上工作岗位的人们，不能够正确认识自己与他人的优点，不能树立自信心，导致悲观、失望、消极，结果处处碰壁，心理负担很重，在各个方面很难取得成功。心理健康教育活动课则是实施这方面教育的最有效的途径和载体。它是面向全体学生的一种活动形式，以解决学生成长中的问题为主线，以学生的心理需要和关注热点组织活动内容，以学生活动为主，以学生的心理感受和体验为核心，以学生的心理发展和成长为归宿，以学生自助和助人为目的。鉴于此，从小学生的年龄特点出发，我设计了该节活动课，运用各种方法与形式，如情景创设、游戏、角色扮演、集体讨论、记者采访等，正确引导学生，最终达到学生相信我能行，树立自信心的效果。

1. 通过活动让学生正确认识自己，看到自己的优点，正确地看待自己、他人的优缺点，更能够发现他人的长处和闪光点，树立自信心。
2. 通过相互评价，引导学生正视个体的心理影响，树立勇于面对困难及解决困难的积极的人生态度。
3. 能够充满自信地面对人生，具备良好的心理素质，走向成功。

每个学生一个气球、每个学生一张知心卡、录音机、磁带、多媒体课件、自制小记者证、照相机。

1. 创设情景，激情导入

教师：同学们，你们好！今天很高兴能和你们一起交流，大家有信心把我们这一次活动搞好吗？有信心的请站起来！今天我们讨论的话题就是：相信我能行！请各组代表闪亮登场。（各组代表手擎上面贴着字的气球到前面展示：相信我能行！）

教师点击鼠标，屏幕显示：相信我能行！

学生：有！

教师：那么就让我们吹出自己的勇气，吹出自己的信心，预备，开始！

教师小结：刚才各个小组的同学都很积极参与，都充满了信心，获胜队是某组，让我们以热烈的掌声对他们表示鼓励！同学们喜欢你手中的气球吗？想不想要？那我就送给同学们作个纪念吧！

2. 播放录音故事，谈体会

我可以给大家提几个要求吗？一是大家发言的时候，不必举手，站起来说即可；二是争取每个小组的每一位同学都能有发言的机会。

我把一个同学的一段内心独白播放给大家听一听。（播放录音）请同学们竖起你的小耳朵听好了，听完后我们有问题要讨论。

录音内容：我是三年级的一名小学生，在最近学校组织的数学竞赛第一轮选拔中，我有幸被选上了，于是我更加努力学习。可是在第二轮选拔中，我却被淘汰了，我觉得自己真没用，特别是觉得对不起数学老师，觉得没有脸见人。本来想回家让妈妈安慰我，可是她却对我讲，现在社会竞争越来越

越大，你要好好学习，不努力是不行的，看，这次数学竞赛不就是个例子吗？孩子，要努力呀，不要辜负我和你爸爸对你的期望呀！我觉得自己的心理压力越来越大，其实，我也是已经努力了，是不是我太笨？哎呀，我可真没用！

讨论：听了这个小同学的内心独白，你有什么感受？想不想帮她？请同学们谈一谈。

设计意图：通过一个小学生的内心独白，能够引起同学们情感的共鸣，因为她所谈的都是与同学们的日常生活紧密相连的，也在引导学生要学会倾听，认真听别人的话也是一门学问。同时，让学生谈自己的感受以及想办法帮录音中的同学，实际上是在培养学生怎样来树立自信心的方法，也就是如何才能做到相信我能行，让学生在讨论中互相交流，互相学习。

3. 分组讨论，勇于面对

教师：你在学习生活中，有没有对自己缺少自信心的事情，如果有的话，请你写一写，如果你有好的解决方法，也请你在知心卡上写一写。（播放优美乐曲。）

孩子们写完后，有的会长舒一口气，有的会故意舒展身腰，向我露出会心的微笑。老师和同学相互帮助这一同学解决自己的困惑。

为让学生有心理上的共鸣，首先是教师提供解决问题的方法，然后是让学生学会释放心理郁闷，把自己缺少自信心的事情，在知心卡上畅所欲言，并且学着树立自信心，尝试着解决的方法。

4. 生生互动，师生互动

采访的对象可以是同学，也可以是老师、听课的教师等。

设计意图：让学生在生生互动、师生互动中去体验，去活动，既锻炼了学生的自信心，又学会了相信我能行的自信心培养的办法，还创设了一种民主、和谐、热闹的课堂气氛，体现了学生的主体性，体现了活动的开放性，体现了面向全体学生的全体性。

在每个小组当中都有在各个方面比较优秀的同学，小组长选一个同学，评一评他的优点(全班交流)。

分组说一说班级中还有哪些同学你们认为他行(交流后让该同学谈一谈自己对自己的评价及其结果)。

5. 小结

教师：同学们，(多媒体投影出示)一位拳手曾说过这样一段话：“在我遭到对手的猛烈打击感到快支持不住的时候，倒下是一种解脱或者说是一种诱惑，但每当这个时候，我便会在心里叫到：再坚持一会，相信我能行。因为我知道，我的对手也快坚持不住了，而只有我不倒下，才能赢得比赛，而最后胜利往往就来自这再坚持一会，相信我能行的信念中。”

从古到今，有许多树立自信心而一鸣惊人的事迹：詹天佑是我国著名的爱国工程师，他不畏国内外反对势力的阻挠，坚信自我，相信自我，终于提前竣工修成了我国第一条由中国人自己设计、修筑的京张铁路；张海迪下肢高位截瘫，却自强不息与命运抗争，取得了卓越的成绩，成为了年轻一代学习的榜样；前几天刚在电视上看到二胡演奏家王雪峰，他虽然是个残疾人，至今还没有二胡高，但却相信自己能行，创造了人生的奇迹。这些名人的背后都有一个共同的特点，那就是：相信我能行！通过今天的活动，我发现我们班的同学们都很自信，都能够坚信我能行。最后，我赠送给大家一句名言吧(多媒体投影出示)：“只要相信我能行，每个人都有做太阳的机会。”

小学生防疫心理疏导

中小學生心理健康教育