

2023年小学生心理健康教案博客文章(通用6篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。那么问题来了，教案应该怎么写？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

小学生心理健康教案博客文章篇一

一、教学目的：

教育学生知道宽容是一种美德；遇事能宽容别人是一种高尚的行为；诚恳、友善、不计较小事、能体谅别人是宽容的表现；学会宽容有助于自己的身心健康。知道待人宽容是美德，是高尚的行为；遇事不斤斤计较，不做得理不让人的事，愿意成为一个宽容的人。

二、教学准备：

录音机、轻音乐录音带、配乐录音故事：“将相和”。春意盎然的风景画两幅(一幅上色，一幅不上色)。

三、教学过程

(一)导入：播放轻音乐(两分钟)

教师：同学们听到轻音乐时，心里一定感到很舒服。如果你刚才遇到了不愉快的事情，听到这样的音乐，也会觉得不愉快减轻了一些。

(二)学文明理

教师：在集体生活中，有时会发生一些令人不愉快的事。有些不愉快的事，经常是因为同学之间的误会或不理解而造成的。发生这样的情况时，我们应该怎么样做呢？请同学们听一听在我国流传了千百年的故事。播放：将相和的故事。教师：刚才的故事为什么能流传千百年，就是因为蔺相如的宽容大度和廉颇的知错就改。在今天的生活中我们的仍旧需要像他们这样做。请学生分析李明和张丽的行为，并讨论他们的做法对个人和集体有什么好处。

(三)活动明理

- 1、请同学们选择(学生用书中的活动1)(三分钟)
- 2、出示风景画，请学生做对比后引出xx和xx的优点。

小学生心理健康教案博客文章篇二

小学生心理健康教案

小学生心理健康教案（一）：

《学习自我调节情绪》

教学目标：

- 1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理宣泄不良情绪，持续用心、向上的情绪状态。尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。
- 2、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，构成自我调适，自我控制的潜力，能够较理智地调控自己的情绪。
- 3、了解儿童时期易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。学会情绪调控的一些有效方法。

教学重点和难点:学会排解不良情，在自己喜怒哀乐时，不忘关心他人。

教学准备：一些反映不同情绪的图片。

教学过程：

一、暖身活动：（5分钟）

大风吹，小风吹，台风吹：活动程序：所有人围成一个圆圈，先由一人站在团体中说：“大风吹。”，旁人问：“吹什么？”，如果那人说：“吹穿红衣服的人。”，那么所有穿红衣服人就务必离开位子重新寻找位子。没有位子的人就站着站到中间继续进行活动。如果说：“小风吹。”就反着进行。如果说：“台风吹。”则所有人都需要离开位子重新寻找。

二、主题活动：（30—35分钟）

（一）正常的情绪是人们心理活动的反应

导入：在我们的学习和生活中，有些事情会让我们产生高兴或不高兴的情绪，这些情绪正常吗它们会给我们带来多大的影响呢大家看图片想一想：

出示图片:小明和小红的情绪表现。

分小组合作讨论交流，最后抽代表汇报。

总结出：情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事，会因所持的人生态度不同而有不同的感受。要想用心地对待生活，就应改变自己的观念，使自己能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的

阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中用心的、完美的一面，你就会从中体会到生活的完美，从而使你感受到生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中构成。

（三）排解不良情绪

（情景）：小明画画十分好，曾获得美术比赛一等奖，他是班级的宣传委员。一天中午，他正在出版报，很多同学围观，不少同学赞叹，小明听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，小明不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，小明扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。

总结：小学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化，“破涕为笑”之类的表现时常见到。

讨论：小学生情绪的特点会对我们产生那些不良影响？

多变的情绪，不能使我们专心做事；这不仅仅影响自己的精神状态，而且影响人际交往。甚至有些小学生不能摆脱情绪的干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。所以，我们更就应对情绪进行调节。

此刻大家想想自己在日常生活中有没有过不良情绪发生过请举例说明。

活动：1、烦恼大本营

例：1、和朋友闹矛盾，他误会了我，我十分痛苦；

2、考试成绩不理想，感到悲哀；

- 3、老师表扬别人而自己不如别人，嫉妒他人；
- 4、父母、老师批评自己，情绪烦闷；
- 5、别人有好朋友，自己没有，感到郁闷；
- 6、别人在背后说自己坏话，心生怨恨；
- 7、上课回答问题出错，觉得自己好笨；

（给学生几分钟时间，让他们“倾诉”，同时我们老师可明白他们的真实心理）

2. 活动名称：烦恼大拍卖

师：一节课时间毕竟有限，这个“倾诉”的环节就先到此结束，如果大家还有什么要跟我说，能够写在本子上。

过程：分组竞赛。学生大胆发言，各抒己见，且言之有理

预设目的：

- 1、让学生理解我们儿童时期情绪的主要特点：学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化。
- 2、讲解在有不良情绪后的一些常用的调节方法：心理放松法(如深呼吸，笑乐放松法，肌肉放松法等)、注意力转移法、合理发泄法、理智控制法、升华法、心理换位法、自我激励瑜自我暗示等。
- 3、明白情绪是能够调节的，是能够控制的。

（四）喜怒哀乐，不忘关心他人

创设情境，分析交流（课件展示）

教师提问：他们的情绪表达适宜吗？为什么？

小组讨论：

- 1、在你悲哀难过时，有没有人安慰过你？
- 2、你是否也很善解人意，照顾过别人的情绪？
- 3、在我们表达自己情绪时，怎样照顾别人的情绪，做一个善解人意的人？

三、活动总结：这天我们共同探讨了关于情绪调节的话题，从活动中同学们明白了情绪是人们心理活动的反应，不正常的情绪会给自己带来不同程度的影响，期望大家学会运用我们掌握的方法去排解这些不良的情绪，只有这样你的生活才会永远充满阳光。

辅导推荐：1、正确认识地震等自然灾害。

2、学会调节这种恐慌情绪。

学生讨论：我们该如何克服这种恐慌情绪呢？

讲解方法：

第一步：把能引起你紧张、恐惧的各种场面，按由轻到重依次列成表（越具体、细节越好），分别抄到不同的卡片上，把最不令你恐惧的场面放在最前面，把最令你恐惧的放在最后面，卡片按顺序依次排列好。

第二步：进行松弛训练。方法为坐在一个舒服的座位上，有规律地深呼吸，让全身放松。进入松弛状态后，拿出上述系列卡片的第一张，想像上面的情景，想像得越逼真、越鲜明越好。

第三步：如果你觉得有点不安、紧张和害怕，就停下来莫再想像，做深呼吸使自己再度松弛下来。完全松弛后，重新想像刚才失败的情景。若不安和紧张再次发生，就再停止后放松，如此反复，直至卡片上的情景不会再使你不安和紧张为止。

第四步：按同样方法继续下一个更使你恐惧的场面(下一张卡片)。注意，每进入下一张卡片的想像，都要以你在想像上一张卡片时不再感到不安和紧张为标准，否则，不得进入下一个阶段。

第五步：当你想像最令你恐惧的场面也不感到脸红时，便可再按由轻至重的顺序进行现场锻炼，若在现场出现不安和紧张，亦同样让自己做深呼吸放松来对抗，直至不再恐惧、紧张为止。

学生按上述方法进行练习，直到感觉情绪舒畅为止。

小学生心理健康教案（二）：

学会交友

【教学目的】：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，培养学生做一个快乐的健康的人。

【课前准备】：1、课件设计

2、小品编排

【教学过程】：

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、表露自己。）

（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！但是，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。老师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

学会宽容

【主题分析】

学生在学校生活中不可能不发生矛盾，与同学之间可能因为各种各样的原因产生摩擦。即使是好朋友之间，也往往会因为某句话，某件小事而产生不愉快，如果学生不能正确地对待这些，只要有矛盾，只要别人对不起自己，就怀恨在心，从此再也不理这个人，那么，恐怕与学生相处得来的人就越来越少了。所以，宽容地待人，在学生的生活中是不可缺少的。宽容本身意味着原谅，而原谅又是与极大的忍耐和谦逊联系在一齐的，原谅别人对自己所犯的错误，从某种好处上说，最能体现自己坚强、忠厚的品行了。宽容是能够学习的。教师应在教学、平时的事件处理中培养学生学会宽容，个性是做好具体的指导工作，鼓励孩子要主动解决矛盾，千万不要记恨在心，更不要时时伺机报复。

【活动资料】小学生人际交往心理辅导

【活动形式】表演法、讨论法

【活动对象】小学六年级学生

【活动时间】40分钟

【活动准备】1、每人一棵心愿树剪纸。

2、准备小品表演《真正的原谅》。

3、学生座位按马蹄形小组排列，马蹄形开口朝黑板。

4、学生自备彩色笔。

【活动过程】

1、导入：同学们，你们明白吗？宽容是一个神圣的字眼，宽容是一个神圣的概念，宽容是一种人类精神。宽容是一种善，宽容是一种美，宽容是一种人性，宽容是一种胸怀和气度，更是一种境界。只有善良的心胸中才有宽容，只有慈悲的心灵才能放下宽容。这天这节课，就让我们来研究宽容，学会宽容。

2、活动：“真正的原谅”

请学生进行小品表演《真正的原谅》（表演前，讲述发生背景、简介人物）。

然后分小组讨论：“之后，这个学徒为什么能安安稳稳地把灯泡拿到了楼上？”学生自由讨论，发言交流面要广。之后请个小组代表发言，对于学生创造性的分析、评论，教师要尽量加以引导、予以肯定。

教师小结：宽容作为一种境界，是一种水平的体现，是一种对于被宽容者的理解和体谅，是一种深度与才能，是一种睿智和明达。

“自我反思”

请大家再想一想，自己以前碰到过不善待别人（同学、父母、长辈.....）的事吗？你当时是怎样想的？发生了怎样的后果？此刻你对这件事又是怎样想的？如果当时你原谅了别人，设想一下结果又会是怎样？这一活动先在小组内交流，然后再进行全班交流。

透过反思，我们更加懂得了宽容、善待别人的重要性，那么究竟如何做到原谅别人呢？首先要做到——将心比心。

“画心愿”

“心愿树”上有许多心愿卡，“将心比心”就是其中最大的一颗。此刻，让我们拿起彩色的画笔，去描绘那些宽容他人的心愿。请同学们把贴合描绘条件的果子涂上美丽的颜色。

（多媒体出示心愿树）心愿树上的心愿有：

豁达大度斤斤计较克制忍让

正直诚实与别人交谈心平气和抱怨奶奶走路太慢

拿别人的短处开玩笑与别人争吵

多听少说，自己想说时，应等别人说完了再说

故意说别人的坏话

学生各自涂色，群众讨论、交流。

“主角扮演”

同学们，刚才我们已经了解到如何原谅别人。此刻，有一位叫小雨的同学期望得到大家的帮忙。大家一齐来帮忙，好吗？朗读“小雨的来信”（多媒体出示）：

陈老师：您好！我以前拥有一个很好的朋友。但是，之后我慢慢地发现我与这所谓的朋友之间，也没有真正的友谊。

以前，在我的眼里，她是一个很不错的女孩，学习好，人漂亮，开朗活泼，跟她在一齐，我很开心。但是，自从这学期她当上了班长之后，我就觉得她变了。我发现她只是向我借东西的时候对我热情，在其它的活动中比如讨论学习问题、去上早操的时候，她总是和别人在一齐。我觉得她根本没把我当真正的朋友。我发现自己受骗了，心里痛苦极了。最后有一次，我们吵架了。

好几次，我想和她说话；但是这有不是我的错，我为什么要

主动道歉呢.....我好苦恼。

一个求助的女孩：小雨

主角扮演，学生按a□b□c□d四组分别上场表演各自理解的主角。

反馈讨论：哪组表演得最好？为什么？

请参加表演的同学说说有什么体会，再请看表演的同学说说有什么不同的感受。

3、总结和推荐：

理解别人，设身处地为别人着想。宽容待人，勇敢、坦然地承认自己的错误，即时修正自己的言行，改正错误。

见人长处我则暗记于心从而仿效之，见人短处狭隘处我亦暗记于心并从而以之为鉴改过之，久而久之你自会对人宽之容之涵之纳之。

课外作业：为了交到更多的好朋友，你将怎样做呢？

附资料：

真正的原谅

有一次，发明大王爱迪生和他的助手们制作了一个电灯泡。那是他们辛苦工作了一天一夜的劳动成果。

随后，爱迪生让一名年轻学徒将这个灯泡拿到楼上另一个实验室。这名学徒从爱迪生手里接过灯泡，留意翼翼地一步一步地走上楼梯，生怕手里的这个新玩意儿滑落。但他越是这样想，心里就越紧张，手也禁不住哆嗦起来，当走到楼梯顶

端时，灯泡最终还是掉在了地上。

爱迪生没有责备这名学徒。过了几天，爱迪生和助手们又用了一天一夜的时间制作出了一个电灯泡。做完后，还得有人把灯泡送到楼上去。爱迪生连思考都没思考，就将它交给了那名先前将灯泡掉在地上的学徒。这一次，这个学徒安安稳稳地把灯泡拿到了楼上。

事后，有人问爱迪生：“原谅他就够了，何必再把灯泡交给他拿呢？万一又摔在地上怎样办？”爱迪生回答：“原谅不是光嘴巴说说的，而是要靠做的。”

小学生心理健康教案（三）：

《拥有一颗感恩的心》

教学理念：

感恩是一种美德，是一种生活态度，也是做人的基本修养。而此刻的中学生就其心灵的“情”来看，普遍患有“感情冷漠症”。对父母的养育之恩、老师的教导之恩，有时会熟视无睹、置若惘然。应对这种现状，有必要设计一节以《感恩》为主题的心理健康课，让感恩走进每一位同学的心灵。

教学设计说明：

教学过程分为五个环节，从感恩父母，到感恩老师，感恩帮忙过你的人，感恩社会，最后感恩升华，感激所有的人。

根据学生的认知特点，从谈父母、老师的付出，到分析我们为他们做的，体会他们的恩情，随之引出如何感恩，落到行动上。从感恩家人到感恩老师、帮忙过自己的人，最后上升到感激所有的人，包括伤害我们的人。

教学活动多样，有听歌曲、听故事、讲故事、大家说、做游戏、演小品、大家歌、读资料、天平称量等多种形式，学生从听、讲、说、做、演、称等多方面体会恩情，学会感恩。从意识到行动。到达教学的目的。

教学目标：

- 1、使学生懂得，对关怀和帮忙自己的人抱有感激之情是一种美德，也是做人的道德准则。
- 2、使学生明白，此刻每个人享受的快乐生活是透过别人的付出得到的，培养学生对父母、他人、社会的感恩意识。
- 3、教育学生在实际生活中，学会感恩，为关心过自己的人做一些力所能及的事情。

重点：培养学生对父母、对他人、对社会的感恩意识。

难点：教育学生在实际生活中学会感恩。

教学过程

（一）、感恩父母

1、听音乐《感恩的心》

2、亲情游戏

你们从一个咿呀学语的孩子成长到一名初中生，谁给你们的爱最多，帮忙最大，请写出五个人的名字。

3、感受父母的爱

使学生带着简单愉快的情绪进入活动主题

请同学按照老师的指令进行。

说一说，父母给你那些爱。

学生读材料，谈感受。

学生针对此刻的我进行畅谈。

（二）、感恩老师

1、师恩回放

生活中除了父母无微不至的关心我们，再就是我们的恩师了。老师的爱如春风，似细雨，滋润着我们，使我们茁壮成长，让我们从点点滴滴中说出老师的爱。

学生讲老师关爱我们的三个故事。老师结合故事进行点评：

（1）老师如妈妈时刻关心我们。（2）老师象一把保护伞，遮护着我们不受伤害（3）我们的成长离不开老师。

2、用行动报答老师

学生谈在学校中如何做？（多个学生回答）

（三）感恩帮忙过我们的人

除了父母和老师，社会上还有很多人值得我们感激。请听《感恩之旅》。

黄舸7岁的时候，被查出患了一种令医学界至今束手无策的疾病，生命周期可能只有18年。

黄舸的生命也许就要走到了尽头，但是为了能对帮忙过他的人说声谢谢，2003年，15岁的他和父亲用一辆三轮车踏上了“感恩之旅”，开始在全国寻访从未谋面的恩人。如今父

子俩已走过82个城市，行程1.3万公里，向30多名以前帮忙过他们的人当面道了谢。父子俩一路上感受着感动，也传播着感动。

黄舸说：“到好心人的家门口亲自说声谢谢，送上一束鲜花表达我深深的谢意，是我最大的心愿。”这个心愿一向支持着他走到这天。如果有一天离开人世，黄舸期望将自己的眼角膜捐给需要它的人。

问：黄舸的“感恩之旅”是感激哪些人呢？（齐答）

生活中许多人向我们伸出热情的双手，当我们理解别人无私的关爱时，你的情绪是怎样的？此刻让我们大声的向他们说一声“谢谢”！

（四）感恩社会

请看资料：慈善家——霍英东

霍英东，汉族，广东人。1953年创办霍兴业堂置业有限公司，任董事长。

霍英东先生是一位爱国的香港慈善家。从小吃过不少苦的他聚财有道，散财也有道。

多年来他对社会的各类捐助金额接近200亿元，在推动各地教育、医疗卫生、体育、山区扶贫、干部培训等方面，做出了许多的贡献。

问：材料中的霍先生的行为是回报什么呢？（齐答）

记得去年我们班的同学主动参加了小戏艺术节的义务劳动，今年我们班的同学利用星期天又到车站义务打扫卫生。我们班的同学人人有一颗服务社会的心。

想想我们为社会做些什么？

几个学生回答。

几年之后，如果我们班有的同学也象霍先生一样成为大款，你将怎样回报社会呢？

几个学生畅所欲言。

（五）感恩所有的人（感恩升华）

过渡：我们的生活被爱包围着，我们不但感恩父母，感恩老师，感恩那些帮忙过我们的人，甚至我们还感激那些伤害过我们人。

请看大屏幕，感激所有的人。学生齐读：

感激所有的人

感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心志；

感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；

感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；

感激蔑视你的人，因为他醒觉了你的自尊；

感激遗弃你的人，因为他教会了你该独立；

凡事感激，学会感激，感激一切使你成长的人。我们人人都要有一颗感恩的心！

齐唱《感恩的心》的主题句：感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气应对自己，感恩的心，感谢命运，花开花落，我依然会珍惜！

小学生心理健康教案（四）：

小学生情绪辅导课（控制情绪）

【教学目标】：

- 1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。
- 2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

【教学目的】：

- 1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。
- 2、让孩子在简单、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

【教学方法】：游戏法，表演法，情景教学法

【教具】：多媒体教学，实物，图片等

【教学过程】：

（高兴、紧张、害怕、快乐……）

步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧！“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。（采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何）

（学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验）

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的的情绪怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

2、情绪

他的情绪怎样？（高兴）

从什么地方看出他很高兴？（板书：表情、动作、声音）

想象一下，他为什么这么高兴呢？

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪？想象为什么会有这种情绪？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

老师这天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭盒子二：空的）

体验情绪：你想明白里面有什么礼物吗？“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前“紧张”的情绪，期盼的情绪

手触摸到礼物时“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示资料，排演心理情景剧。

课件出示提示资料：

当遇到以下状况时，你会有怎样的情绪？会怎样做？

- (1) 当你的妈妈来学校看你的时候
- (2) 当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候
- (3) 当你考试拿到好的成绩的时候
- (4) 当你考试考砸了，父母批评你的时候
- (5) 当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，

表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中持续快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原先有许许多多，那么，哪一种情绪你期望经常拥有它呢？（快乐、高兴等）我们也来谈一谈快乐的事吧！

步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去应对，如何让自己持续快乐的情绪。

小学生心理健康教案（五）：

《做一个有诚信的人》

教学理念：

诚信，是中华民族的传统美德。千百年来，它伴随着一代一代的中国人走过沧海桑田，经历雪霜磨砺，最终沉淀为民族的精髓。“人若无信，不知其可也。”诚信是做人的基本准则和起码的道德修养。为人以诚，待人以信，不但是人的内在品质和精神要求，也就应是社会的规范。诚信就像一个路标，它将一个人的人品、修养引入了纯洁的圣地。诚信体现在点点滴滴的小事上，一份承诺，一份职责都是一种诚信。而作为我们小学生，我们讲诚信就是要说真话，求真知，做真人。如何做一个有诚信的人，这就要求我们在追寻人生理想的道路上踏踏实实、一步一个脚印，在日常为人处世之中，真待人、严格自律。

教学目标：

2. 引导学生以别人为镜子进行自我鞭策、自我鼓励，到达完善自己、超越自己的目的。
3. 除了国家政治生活，诚信在人们的生活中有着更重要的作用。
4. 在法制社会里更讲究道德，没有诚信寸步难行。
5. 任何本领都不比良好的品格与态度更受人欢迎：生活是欺骗不了的，一个人要生活的光明磊落：天下没有一种广告，比诚实更能取的他人的相信。

重点和难点：

1. 引导学生以别人为镜子进行自我鞭策、自我鼓励，到达完善自己、超越自己的目的。
2. 任何本领都不比良好的品格与态度更受人欢迎：生活是欺骗不了的，一个人要生活的光明磊落：天下没有一种广告，比诚实更能取的他人的相信。

教学过程：

一. 故事导入，揭开课题。

师：这天，老师先给你们看一个小故事。

（课件演示）在古时候的一天，曾子的妻子要上街去，她的孩子哭着叫着，也要跟着妈妈上街。妈妈骗孩子说：“你先回去，我上街回来杀猪给你吃吧。”妻子从街上回来，看见曾子正准备杀猪给孩子吃，妻子急忙阻止他：“怎样？你真的要杀猪给孩子吃吗？我原是说着哄哄孩子的。”曾子说：“我们怎样能够说谎话呢？”于是，他们就杀了那头猪。

小组讨论：

生：做人要有诚信。

师：那你们明白做人为什么必须要讲诚信呢？怎样样才能做一个诚信的人？那么，这天就让我们一齐来学习《做一个有诚信的人》。

（板书课题）《做一个有诚信的人》

评析：以生动的动画故事引入新课，激发了学生的学习兴趣 and 求知欲，调动了学生的学习主动性。学生透过观察生动搞笑的情境，并结合平时的认知，初步悟出做人要诚信的道理。

1. 联系实际，指导行动。

(1) . 议一议：实际生活中你遇到此类事情怎样办？（出示课件）

事例1：周兵和宋杰是好朋友，他们以前许诺，不管谁遇到困难，必须要互相帮忙。这天周兵想抄宋杰的作业，宋杰没同意，他生气的说：“这点忙都不帮，真不讲信用。”

讨论：你对这件事怎样看？

事例2：李三看见同学花钱大方，他很羡慕。有一天，他趁他的同桌不注意，便拿了同学的10元钱。张老师调查时，他怎样也不承认。之后，张老师说：“如果你信任我，就把真相告诉我，我保证不对任何人说。”听了张老师的话，他很快就把事情告诉了张老师。

讨论：你明白为什么吗？

学生交流并汇报：

给好朋友抄作业是一种不负职责的行为，是害了自己的好朋友，也是不诚信的一种表现；虽然李三拿其他同学钱是不对的，但他能够勇于承担自己的错误，其实是一种诚信的表现。

（学生们都互相讨论着自己的观点。）

师：大家都说得很好。那么怎样才能做到诚实守信呢？以上的事例要求我们，要养成诚信的优良品质，我们就应从小就开始培养诚实守信的好品质，平时就要严格要求自己，做到表里如一，言而有信。

(2) . 说一说：你愿意和谁交朋友？（课件出示）

a□当面说好话，背后说坏话。

b□直言不讳，大胆说自己的看法。

c□没有把握不轻易答应，一旦答应就要尽力而为。

d□对别人的要求满口答应，但过后就忘，不能兑现。

生讨论地很激烈。

(3) . 师：夸一夸：我们周围哪些事例是属于诚实守信的？

(生讨论，并举例说明。)

二．培养诚信观念，制作“诚信卡”

1. 教师引导：

2. 每个人分发一张白纸，要求学生在上面写上自己在生活中有关诚信的事例。

3. 写完后，要求学生叠好后交给老师。

评析：透过诚信卡，让学生明白自己就应做诚实守信的人，应鄙视虚假和不守信用的行为，对自己不诚实和不守信用的行为应感到不安和歉疚。

三．挖掘诚信好处，激发学生做一个诚信的人

(教师小结)

师：当代少年身系国家未来，肩负历史的使命。我们的国家能否发达，能否自立于世界民族之林，关键在于我们这一代有没有崇高的理想，有没有有诚信。当我们扬起知识的风帆，荡起勤奋的双桨，就要启航向人生之海时，经验丰富的老船长告诉我们：“必须要用诚信去导航！”期望透过这节课，

我们班的同学都能做到：守信如节，言而有信。同学们不仅对同学守信，对家长守信，对老师守信，也对自己守信！最后期望透过这次班会，同学们能自觉持续诚信的品质。

四．提出倡议，让世界充满诚信与爱

1．朗诵诚信诗歌：（生齐读）

人生贵诚信

人生贵诚信，何必名与钱。

无视轻抛弃，何颜见苍天。

诚以信为本，信为诚之源。

投李报桃事，礼尚往来篇。

天下何其大，前路何其远。

无诚无信义，步履更维艰。

宁可为玉碎，不怜薄瓦全。

事落关键处，方才露真颜。

诚来春水近，信去秋叶残。

一夜好风入，无须带笑看。

不怕路凄遥，燕至三月三。

咆哮有大海，潮起潮落间。

辗转几多日，月明十五圆。

别物犹如此，世人何以堪。

丈夫生天地，乘风破浪险。

一言既出口，驷马难追还。

苦痛不丧志，酒醉无失言。

生死千钧重，诚信永作先。

放眼苍茫路，身正气傲然。

纵观天下记，诚地信为天。

2. 播放歌曲：《爱的奉献》

师：（号召大家）让我们人人都来讲诚信，“以诚实守信为荣，以见利忘义为耻”。相信只要人人都做到诚实守信，世界将变得更加完美！社会将变得更加和谐！

评析：诗歌和歌曲能让学生牢牢记住诚实守信是中华民族的传统美德，任何时候都应做到说话做事实实在在、表里如一。

五. 总结及反思：

我们的社会生活的诸多交往都离不开诚信。诚信是美德，是社会的基石，是人与人交往的先决条件，没有了它，就没有了它所带来的一切。透过课堂动画的展现，诚信事件的讨论、诚信卡的制作，都让学生印象深刻，明白做一个诚信的人的重要性。

小学生心理健康教案（六）：

一、设计理念：

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的潜力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应潜力。

二、活动目标：

- 1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的潜力。
- 3、每个人都应以用心、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折取得成功。

三、活动准备：

- 1、课件(名言、图片、音乐等)。
- 2、心理小测试题。心理专家的牌子夹
- 3、学生带好笔。学生奖品
- 4、相应材料（4 * 5 5）
- 5、小花5 0朵，大花1朵

四、活动过程：

（一）快乐篇（学生绘画，背景音乐一）

导入，揭题。

1、师：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

学生拿起老师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。（老师拿起花）

师：这朵美丽的小花就代表你自己花是美丽的你同样是美丽的。（老师放下花）人人都说生命如花让我们来观赏一下花开的情景。

2、（点击课件，快乐篇）：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花（要有花开过程的动感美）

师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。（点击课件，回到到主界面）

3、揭示主题：风雨后，花儿绽放得更美丽（教师口述课题，贴大花）

师：把我的心交给这句话，和老师一齐慷慨激昂地说，……（教师手指课题）

故事：如何战胜挫折（从海伦·凯勒身上得到启发）课件：图片\话语\话

请学生回答。

那海伦看到了什么？（点击课件）老师请班里朗读最好的同学来读海伦r26;凯勒的内心独白。

师：你读到了海伦的内心世界里了，这就是海伦心中看到的世界。一个盲人眼中的世界。让人心动，让人感动。

名人的故事激励我们用心向上让我们再次认识了海伦姐姐，你必须感受很深，讲出来与大家共享。

师引导：海伦应对人生挫折，没有自暴自弃，选取了与命运抗争，取得了成功。正因为如此（点击课件出示话）

6、教师小结：海伦姐姐你不屈不挠的奋斗精神永远留在我们的心中。海伦的书

师：接下来这个故事是老师听来的，听后，深深地打动了我的心。这是个关于帽子的故事。（点击课件）

7、听老师讲故事：苏珊的帽子

学生交流教师引导。

苏珊在担心什么呢？

苏珊为何简单自如了呢？

你想对苏珊或他的老师或他的同学说些什么吗？

师：当别人遇到挫折时，就应伸出援助之手，帮忙别人战胜挫折。

8、师：小组讨论，假如你的同学遇到挫折，你会教他一招战胜挫折的方法吗？

（点击课件）

战胜挫折解决的办法有：a□发泄法：打枕头，写日记……

b转移法：到外面玩，做别的事……

c换位法：别人遇到此事会怎样做……

d安慰法：塞翁失马，焉知非福……

e求助法：找人倾诉寻找办法……

……

教师根据学生的回答点击相应点，并引申拓展。

师：战胜挫折有那么多方法，如果你遇到了挫折，就能够用上这一招半势。

（四）彩虹篇

1、师：如果每次你都能战胜挫折，那挫折将成为你成长的宝贵财富，我们相信，风雨后，花儿绽放得更美丽！看！

2、（点击课件）女排姑娘的故事（三个阶段）音乐：《阳光总在风雨后》

师：中国女排重新登上世界最高领奖台，靠的是女排姑娘们顽强的毅力、奋力拼搏的精神和一次次不怕输的良好心理素质。听说陈忠和教练和女排姑娘们最喜欢唱一首歌！

师：对！《阳光总在风雨后》

（五）升华篇

师：老师课前收集了一些关于挫折的名人名言。

1、点击课件：

千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。郑板桥

我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？鲁迅

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。贝多芬

学生朗读。读给自己，从你们的读中老师感到了你们战胜挫折的勇气和信心，为自己鼓掌！

2、名言是我们的指路明灯激励自己勇敢地与挫折作斗争

你能创作一句吗送与好朋友共勉。拿出你的小花，请写上一句，并在末尾署上你的姓名，使此句成为你的名言。举一例后，互赠名言！

3、总结（背景音乐《阳光总在风雨后》）

师：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何应对要学会与命运抗争笑着完成每一次作业笑着应对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！

勇敢应对生活有你、有我、有他让我们共同应对。

（点击课件）听，熟悉的旋律又充盈我们的课堂，让我们在歌声中结束这节课吧！

5、师：同学们、亲爱的少先队员们，张开双臂挥动手中的小花，一齐哼唱这首歌吧！笑着拥抱挫折吧！（点击课件）

（有兴趣的同学参与做动作，屏幕上出现朵朵开得绚烂无比的花。）

【设计意图:情感共鸣树立战胜挫折信心和群众互助意识。】

小学生心理健康教案（七）：

一、设计理念：

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的潜力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应潜力。

二、活动目标：

- 1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的潜力。
- 3、每个人都应以用心、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折取得成功。

三、活动准备：

- 1、课件(名言、图片、音乐等)。
- 2、心理小测试题。心理专家的牌子夹
- 3、学生带好笔。学生奖品

4、相应材料（4 * 5 5）

5、小花50朵，大花1朵

四、活动过程：

（一）快乐篇（学生绘画，背景音乐一）

导入，揭题。

1、师：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

学生拿起老师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。（老师拿起花）

师：这朵美丽的小花就代表你自己花是美丽的你同样是美丽的。（老师放下花）人人都说生命如花让我们来观赏一下花开的情景。

2、（点击课件，快乐篇）：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花（要有花开过程的动感美）

师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。（点击课件，回到到主界面）

3、揭示主题：风雨后，花儿绽放得更美丽（教师口述课题，贴大花）

师：把我的心交给这句话，和老师一齐慷慨激昂地说，……（教师手指课题）

小学生心理健康教案（八）：

坚持就是胜利

【教学目标】

- 1、透过观看奥运图片、以及书中的图画使学生亲身体会到学习中只有能坚持的人，才能取得最后的胜利。
- 2、帮忙学生找到做事不能坚持到底的原因，并找到督促自己坚持做事的方法。

【重点、难点、疑点及解决办法】

本课的重难点是让学生体会只有坚持做事才能取得胜利，让学生找到半途而废的原因，找回自信，督促自己要坚持不懈地做事情。

采取的策略是观看奥运图片及书中图画谈感受，初步感知坚持做事情的重要性，然后教师有的放矢的引导学生说出自己及他人在生活中的坚持做事情以及半途而废的事例进行比较谈体会，从而让学生真正感受坚持就是胜利。

【教学资料】

坚持性在日常的学习、生活中十分重要，人们做点事并不难，难的是坚持不懈的做下去，“人贵有恒”说的就是这个道理。在日常生活中常常会出现的虎头蛇尾现象，就是缺乏坚持性的表现。小学生的果断性、坚持性比较差，果断中显出盲动，坚持中表现出对教师或家长帮忙的依靠，所以培养学生的坚持性和自我控制潜力是很有必要的。

透过本课的学习和训练，应当着重培养学生意志的坚持性品质，使学生体会自己的意志力是多么强大，使他们做事的坚持性得到发展。

【教学方法】

本课主要采取多媒体创设情景、语言沟通、小组交流、群众交流等教学方法来完成教学目标。

【教学过程】

一、谈话导入：

同学们，一提到鸟巢、水立方我们每一个中国人都激动万分，自豪无比，2008年的奥运会的确不同凡响，它带给我们太多的回忆，至今为止还有许多幅画面让老师记忆犹新，有没有兴趣一齐看一看。

二、欣赏画面谈感想

1、学生欣赏图片。

2、欣赏了这些图片，你想到了什么？想说一些什么？

3、教师小结：他们之所以获得如此殊荣，是因为他们以坚忍不拔的毅力克服了种种困难而最终坚持到底。因为在他们心中有一个信念：坚持就是胜利。这节课我们就围绕这个话题一齐来聊一聊。

三、教学导航灯

1、刚才呀，我们了解了一些体坛健儿的事迹，接下来老师再给大家介绍一位和你们同龄的小朋友，看看他是怎样坚持做事情的。

2、哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。（学生讲述图画资料，教师相机指导、点拨）

3、对照这位同学想一想，你自己平时有哪些方面是像他这样

做的？

学生畅所欲言。

小结：大家刚才谈了许多坚持的事，老师希望大家一如既往地坚持到底。但是在我们的身边也有一些同学他们在坚持这方面做的不是很好，让我们一齐来看看这位同学的表现。

四、教学小诊室

1、这四幅图中哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。

（学生讲述图画资料，教师相机指导、点拨）

2、那你有那些类似于他的行为呢？

学生谈自己不能坚持做得事。

3、名言交流，互相激励

教师小结：让我们用这些至理名言时刻提醒自己、激励自己让我们把坚持就是胜利，作为行动的指南。

六、制作坚持协议书（准备纸）

1、自己制作一份“坚持协议书”。

2、同桌互相交换，检查一下是否设计的完整，你就是他的见证人，在见证人一栏签上你的名字。

3、回家之后，结合成功岛的作业，认真完成。

六、学具、教具和教学媒体的使用

1. 透过使用多媒体教学观看奥运图片，透过挂图观察图画，

让学生感受坚持的重要性，体会坚持就是胜利。

2. 透过积累展示有关坚持的名人名言，激励学生要坚持做事情。

小学生心理健康教案（九）：

《交一个好朋友》

教学目标：

- 1、了解孩子们认识友谊的现状。
- 2、认识友谊的重要性，明白什么是真正的好朋友。
- 3、帮忙孩子与同学建立真正的友谊，解决在交友中出现的烦恼。

教学方法：

谈话法、比赛法、对换主角法、设置场景进入主角

教学重点与难点：

重点：认识友谊的重要性，明白什么是真正的好朋友。

.

难点：帮忙孩子与同学建立真正的友谊，解决在交友中出现的烦恼。

教学准备：

- 1、制作课件，铺设场景。

2、课前请同学填写自己的资料卡。

3、每人准备一张空白卡片。

教学过程：

一、活动一：绕口令

基本操作步骤：

师：孩子们，还记得语文课里学的绕口令《小华和胖娃》吗？我们一齐来说一说吧。齐读绕口令：

小华和胖娃，

种花又种瓜。

小华会种花不会种瓜，

胖娃会种瓜不会种花。

小华教胖娃种花，

胖娃教小华种瓜。

小华学会了种瓜，

胖娃学会了种花。

师：小华和胖娃真是一对好朋友，他们互相关心、互相帮忙。一个真正的好朋友就是这样的，他能够在你最困难的时候给你关怀，给你温暖，能够在你最开心的时候分享你的快乐。

设计意图：

用绕口令中小华和胖娃的友爱互助的资料引入本次活动。

二、活动二：聊天室

基本操作步骤：

你们有自己的好朋友吗？愿意把你的好朋友介绍给大家吗？太好了！下面，知心姐姐就邀请大家到这环境幽雅的聊天室来坐坐，（课件展示）谈谈你的好朋友是谁？你们为什么能成为好朋友？好朋友在这儿还能够走到他（她）身边去，互相给大家介绍介绍。

（孩子们自由介绍好朋友和成为好朋友的原因）

小结：在聊天室里，从一对对好朋友的谈话中，我们了解到你们是在学习上、活动里成为好朋友的，老师也感受到你们在一齐的快乐。

设计意图：

聊聊自己的好朋友，认识自己友谊的现状。

三、活动三：游乐场

基本操作步骤：

你们平常喜欢和好朋友怎样玩呢？（自由发言）这天，想和朋友们一齐到游乐场去玩玩吗？让我们一齐进入——游乐场。

1、考考你

考什么呢？考你对朋友有多了解？老师这个百宝箱里装着你好朋友的资料卡，抽到谁，他的好朋友就要理解我的提问，如果回答的问题和资料卡上的一样，他就是最了解自己朋友的人。

2、你说我猜

来玩个新鲜的游戏吧！“你说我猜”，你们绝对喜欢，游戏规则是好朋友相互配合，一人用自己的语言或动作描述出屏幕上出现的词语，另一人就从他的语言或动作中猜出这个词。说出词语里的字就犯规了。能在一分钟内猜出6个词，你们就过关啦！

（邀请几对好朋友进入游戏）

师：老师想问问刚才参加游戏的孩子：

（1）你们此刻情绪怎样？

（2）你对好朋友刚才的配合满意吗？

（3）如果在游戏中你们没能过关，你们会怪好朋友吗？为什么？

设计意图：

掌握孩子们了解好朋友的程度；和好朋友一齐合作比赛，考验默契程度，同时在欢乐中增进友谊。

四、活动四：明镜台

基本操作步骤：

问：这对好朋友呢？（图二：打篮球时小强不留意撞了我的好朋友小涛，我看见了，立刻帮小涛撞了回来。）

（孩子透过自己的体验、排练，表演）

小结：刚才你们的发言精彩，表演得更出色！大家明白了真正的好朋友就应互相尊重、信任、帮忙，彼此间友好相处。

设计意图：

透过分析几个案例，明白什么是真正的友谊。

五、活动五：智慧屋

基本操作步骤：

师：在平常的交往中，我也了解到，有的好朋友之间难免也会出现一些矛盾，产生一些烦恼。别烦恼了，跟我到智慧屋去，（课件展示）找知心姐姐解决烦恼吧！记着咱们智慧屋的口号是：（齐呼口号）

“走进智慧屋，烦恼矛盾全消除！”

老师即兴讲一个与班上同学遇到的状况一致的故事。

学生帮忙小红想办法解决烦恼，说出自己如果是小红会怎样做。

2、师：你有自己的烦恼吗？说出来让大家帮你想想办法吧！

学生畅所欲言，说说自己的烦恼。

教师和其他学生帮忙有烦恼的孩子想办法解除烦恼，出谋划策。

师：在这儿有些孩子有烦恼不好意思当着大家的面说。没关系，你能够透过写信的方式向知心姐姐倾诉，也能够到心理辅导室和知心姐姐聊一聊，消除你们内心的烦恼。记住我们的口号：走进智慧屋，烦恼矛盾全消除！

设计意图：

孩子们畅所欲言，说出自己的烦恼；想办法解决孩子们在交

友中出现的烦恼。

过程中的烦恼，而时间又不太充裕时，教师能够让大家在课后单独倾吐。

六、活动六：友谊厅

基本操作步骤：

1、师：孩子们，用真情表达出来的语言是世上最美的语言。作为你们的朋友，我也要把我亲手绘制的一张友谊卡送给大家，里面写着我的心里话。（里面展示卡片）把你们的真诚也融进你们亲手制作的友谊卡中去吧，写上自己的祝福，把卡片亲自送到他手中，和他一齐分享这份真挚友情带来的快乐吧！

2、孩子们自由活动，老师关注个体。

设计意图：

在欢快的音乐声中，孩子们为自己的朋友制作卡片，增进彼此间的友谊。

可能出现的特殊状况及应对策略：

有些孩子可能不明白怎样将情感表达在卡片上，老师巡回指导时应充分关注这些孩子，并给予点拨提醒。

小学生心理健康教案（十）：

小学生心理健康教案：揭短会(培养心理承受潜力...)

【教学目的】：认识心理承受潜力差给家庭和社会带来的不幸了解当代独生子女的心理疾患及其构成的原因并认识培养心理承受潜力的重要性激发学生对培养自身心理承受潜力的

兴趣与自觉性培养学生的心理承受潜力.

【教学重. 难点】：培养学生的心理承受潜力.

【教学具】：准备小学生跳楼事件的报道材料.

【教学过程】

一、用实例引导思考

1、老师带着同情、惋惜的感情讲述两个小故事。

a本市某小学的一位高年级学生，头天下午放学时，告诉老师有人欺负他。老师说“明白了”，没当场解决。第二天该生便在自家跳楼身亡。事后，家长、老师在日记中了解到他是因常受别人欺负想不开而寻短见。

b一所农村小学的低年级学生，因长期完不成作业，受到老师批评，放学回家用红领巾把自己系在门柄上勒死。

2、引导学生围绕下列问题思考：

(1) 两名学生的死给家庭、社会带来了什么？

(2) 他们的死都和哪些因素有关？

(3) 如果你是老师，在对待学生时会不会有稍微的疏忽和冷漠？

(4) 两名自杀的学生都有一种怎样的心理？这种心理状态健康吗？

3、全班交流。

4、教师小结

二、拿镜子照自己

1、教师引导学生用下列情形对照自己

- (1) 当家长批评或者责骂自己时自己有怎样的表现？
- (2) 当老师对你的态度稍微有一点冷漠自己有怎样的表现？
- (3) 当你遇到其他方面的压力或困难时，你有怎样的表现？

2、学生交流

3、点拨

三、看录象激起兴趣

1、播放录象

2、学生阅读材料

3、学生讨论

四、揭短会经受磨难

学生自愿上台理解揭短，其他学生从长相、穿衣、习惯、为人处事、学习、纪律等方面揭他们的短。老师指导。

五、写感受

风雨后，花儿绽放得更美丽（正确对待挫折、提高心理素质、增强适应潜力...）

小学生心理健康教案（十一）：

《做一个勇敢的好孩子》

教学理念：

在小学阶段，个性是中低年级的学生，对勇敢的认识和理解由于阅历浅而易走入误区，本节辅导课，重在培养学生的勇敢精神、坚强的意志，由浅认识的勇敢上升到在学习上，在困难面前，在紧急关头坚强、勇往直前的品质，从而树立正确的人生观。

教学目标：

- 1、透过学习和讨论加深对“勇敢”的认识。
- 2、用辩证法的观点理解“勇敢”，从而树立正确的人生观。

教学方法：

- 1、讲述和讨论
- 2、主角扮演
- 3、自我测试

教学准备：

- 1、测试卷一份。
- 2、三个情境小品。

(1)你自己睡觉害怕吗

(2)晚上爸爸、妈妈外出办事，你一个敢在家吗

(3)做不出题目，你想哭吗会发脾气吗

(4)遇到危险或困难时，你是否会发抖或出汗

能做到一至二件的同学，你比较勇敢；做到三件的同学，你挺勇敢。

教学过程：

1、认识、理解“勇敢”。

(1) 你对勇敢的理解。

(2) 说一说你经历的自认为勇敢的一件事。

(3) 讨论“勇敢”与“大胆”一样吗

教师根据同学们的理解与讨论，阐述“勇敢”的定义。

勇敢：不怕危险，不怕困难。

故事小品一：某个小孩被坏人拐骗，在火车站上，他借口上厕所，在厕所里他机智地得到一位陌生的叔叔的帮忙，最后逃脱了魔掌。

故事小品二：某小学生帮同学打架，被人用石头砸伤了头并出了血，不喊痛，同学称他真勇敢。

故事小品三：小红在写作业，小明叫她去玩。小红有一道题解不出，不去，小明同意让其抄他的作

小学生心理健康教案博客文章篇三

1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。

2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

□

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的'情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。

2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一

些常见的情绪：“喜、乐、怒、哀、惧”。

游戏法，表演法，情景教学法

多媒体教学，实物，图片等

（高兴、紧张、害怕、快乐……）

我们就先来做个游戏吧！“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。（采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何）

（学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验）

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

2、情绪

他的情绪怎样？（高兴）

从什么地方看出他很高兴？（板书：表情、动作、声音）

想象一下，他为什么这么高兴呢？

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪？想象为什么会有这种情绪？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭 盒子二：空的）

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

（1）当你的妈妈来学校看你的时候

（2）当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

（3）当你考试拿到好的成绩的时候

（4）当你考试考砸了，父母批评你的时候

（5）当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，

表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？（快乐、高兴等）我们也来谈一谈快乐的事吧！

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

小学生心理健康教案博客文章篇四

一、教学目的

帮助学生了解兴趣是学习的动力，引导学生在学习、生活中培养广泛的兴趣。

二、教学准备

字谜答案扇形的小苹果找座位图四组数学口算机录音机配乐录音带

三、教学过程

1. 导入

教师：今天我们先来听一段录音故事。（播放麦克斯韦小时候的故事配乐录音）

2. 学文明理

提问：谁来说说小小的麦克斯韦为什么喜欢提出许多问题？

（学回答后教师小结）

教师：同学们说得很好，麦克斯韦对什么事情都好奇，都想

知道究竟，这是一种学习的兴趣。正是因为有了这种学习的兴趣，麦克斯韦最后成了英国著名的科学家。

许多有成就的人，他们从小对自己身边的事物有极大的兴趣。请同学们看看书上还为我们介绍了其他的人。

(学生自己阅读课文中有关达尔文及严文井的故事)

教师：听了刚才的故事，看了书中的课文，请同学们说说看书的想法。(学生自由发言)

3. 活动明理

(1) 请同学们分组说说自己的兴趣是什么?说完后再选一名代表给全班同学说说你们组的发言情况。

(2) 做个放松小游戏

出示课前准备好的字谜条幅粘贴在黑板上，请学生猜。将学生猜中的答案随时粘贴在字谜的旁边，并为猜中答案的学生发一颗智慧星。

(3) 谁来帮助苹果娃娃

分别将扇形的填字游戏及写有“青、晴”等文字的苹果贴在黑板上，谁给苹果娃娃找到座位，就请谁把苹果娃娃带到他的座位上。

(4) 开个小擂台赛

分别出示口算比赛题，每次两名同学比赛，看谁能当擂主，教师为擂主颁发证书。

(5) 想想自己最感兴趣的课有哪些?把它填在书中的表格中，填写完后再想一想自己为什么会喜欢这些课?对自己不喜欢的

课，想个办法使自己对这样的课有兴趣。最好能将这个办法写在表格后面。

4. 总结全课

同学们喜欢今天的学习吗？大家的回答和笑脸告诉了老师。你们很喜欢这样的学习。其实我们的学习都能像今天的学习这样使你有兴趣。请同学们回家后问问自己的家长，他们的学习兴趣，并请你的家长和你一起动脑筋，找一找培养学习兴趣的好方法。

第二课镜子里的我

一、教学目的：

帮助学生知道什么是真正的自我，什么是对自我的正确认识，懂得什么是悦纳自己。通过活动，引导学生正确地评价自己。知道正确评价自己有利于身心健康。能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

二、教学准备

写有关人物的形容词题板、格言条幅、个人小时候的生活照片、森林动物演出大会故事配乐录音及录音机。

三、教学过程

1. 导入

同学们，老师知道大家都是乐于助人的好学生，今天，老师为大家带来了一个小朋友，它最近的心情不好，请大家帮助它。

2. 学文明理

(播放课文录音故事)

请每个同学对小黄莺说句话，老师把大家说的话录下来带给小黄莺。

(学生轮流发言的同时老师为学生录音)

在我们的生活中在许多人，他们也有过小黄莺这样的烦恼，但是他们能正确的对待自己的问题。书中的课文就给同学们介绍了一名美国残疾人的故事，请一名同学给大家读一读。

3. 活动明理

(1)分角色表演“小马过河”。表演结束后

a.请小马说说开始时为什么不敢过河?

b.请观众说说后来小马为什么又敢过河了，完成了妈妈交给的任务?

c.请演员与观众共同分析：如果小马不了解自己的身高与能力，结果会怎么样?

(2)模仿人物：请参加表演的同学尽量表现出被表演同学的特点与优点，然后请问同学们猜一猜被表演的同学是谁?这个同学还有什么优点?再请这位同学说说自己的优缺点以及自己的特点。

(3)发给每个学生一张图画纸，并将写有形容词的条幅贴在黑板上，请同学们参照词语为自己画像。

要求：画得不好没关系，但要在图画上表现出自己的优点。

冲动 顺从 好奇 助人 独立 爱争论 细心 沉着 节约的 周到 合作 文静

乐观固执有效率的

4总结全课

今天，同学们在活动中开始学会怎样正确地找到自己的优缺点，回家后请你将课后[实践园]中的话读给妈妈听听，再把[实践园]中的小报作好，把它贴在你的床头，每天看看自己的长处，增加一份信心，就会增加一份前进的力量。

最后老师送给同学们一句话：要记住，不论美丑，世界上只有一个你。

[小学生的心理健康教案]

小学生心理健康教案博客文章篇五

通过本节教学，使学生懂得同学父母老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往先来看情境表演：

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气（生充分说）

2、情境表演：

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样

的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐下面（出示）我们一起来看看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理（出示）

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

（4）给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么？

生充分说：（不要爱慕虚荣？）

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

小学生的心理健康标准

- （1）具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- （2）能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- （3）能承受挫折；
- （4）能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- （5）人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- （6）具有健康的生活方式与生活习惯；
- （7）思维发展正常，并能激发创造力；
- （8）有积极的人生态度道德观、价值和良好的行为规范

（六）、师总结：

同学们，让我们多一份自信多一份快乐，就多一份健康让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，学会学习，相信我们就会获得成功。

小学生心理健康教案博客文章篇六

教学目的：使学生懂得做一些力所能及的家务劳动是一种美德；从小培养爱劳动的好习惯；减轻父母的负担，增强劳动观念。

教学重点：养成爱劳动的习惯；掌握劳动的技巧。

教学难点：经常做家务

教学过程：

一、 导言

同学们这节课心理健康教育课，我们共同探讨如何当爸爸妈妈的小帮手。

二、 质疑

1. 你们在家里做家务吗经常做吗2. 能够做哪些力所能及的家务劳动举例说明

三、 表演

具体内容：星期天，小华在家里帮助妈妈擦玻璃，费了很大的劲，才把整个房间的玻璃都擦完了，心里特别高兴，可是妈妈看见了，却责怪她说：“玻璃擦得不干净，不让你做的事，就别做，只要把学习搞好就行了”。

讨论：

(1) 小华和妈妈的做法对吗

(2) 不对的地方应怎么做

四、小品

具体内容：奶奶正在打扫卫生，小刚放学回来了，就喊：“奶奶我渴了，快给我拿饮料。”奶奶赶紧说：“好好好，我马上给你拿去”。

讨论：小刚的做法对吗他错在哪里，他该怎么做

五、幻灯出示判断

1. 小明帮助爸爸抱柴。（）
2. 五芳和小朋友玩，奶奶让她去打酱油，她不去。（）
3. 妈妈不在家，小红自己做饭。（）
4. 刘丽高兴时，就帮妈妈做家务，不高兴时，就不做。（）
5. 宋佳在班级爱劳动，在家就不干了。（）

六、通过刚才的学习，同学们有什么感受？

七、竞赛

1. 整理书包比赛；
2. 以小组为单位，选学生参加做菜比赛；一组：做糖拌柿子；二组：黄瓜凉菜；三组：炒鸡蛋。

八、总结

这节课的学习，同学们都懂得在家里应该帮助爸爸妈妈做一些力所能及的家务劳动，从小养成爱劳动的好习惯。

九、教学后记

全班同学都能够帮助父母做家务，而且决心经常去做，并且做好。

板书设计：做家务的能手

主动、经常做家务

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](#)