

# 小学生心理健康教育班会教案设计 小学 心理健康教育班会内容教案(精选5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。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？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。

## 小学生心理健康教育班会教案设计篇一

沉淀一杯水

清澈一颗心

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。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、现代社会的各种非正常的现象，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，让同学们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能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象（比如影视作品中的接吻镜头）的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事

物和现象（比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼），用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

小学中高年级

ppt课件

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：

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，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：

这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

## 活动二：我们是辛勤的园丁

### 1、情景表演：“老公”“老婆”风波

(1)、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

(2)、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

(3)、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息（楚天金报）近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和女生之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的女生不仅不反感，反而觉到很好玩。

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗？”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！

别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝！

## 2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

## 活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

### 1、文字游戏：“爱”字扩词。

欣赏：课件出示人生格言

### 2、礼物游戏：主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的`认知判断，那我们就健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：沉淀一杯水

清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。

## 小学生心理健康教育班会教案设计篇二

帮助学生认识困难与挫折是人生道路上经常发生的事情，是我们生活的一部分；引导学生正确对待所遇到的困难和挫折，培养他们内心的安全感；帮助学生认识遇到挫折后要积极向成年人寻求帮助。知道正确对待挫折可以磨炼自己的意志，能促使自己成熟和坚强；在日常的学习与生活中，遇到困难与挫折不退缩、不回避，能正确对待，看到自己的长处，以长补短；学会遇到挫折后正确的方法解决，学会怎样帮助。

名人战胜困难与挫折的配乐录音故事；学生书写个人经历挫折的白纸；写有战胜挫折的名人名言的书签。（此书签要留有学生抄写其他名人名言的空白）；成龙演唱的“真心英雄”歌曲录音。

教师提问：同学们，今天上课我们先来共同思考以下几个问题：

1、我们从小长到现在，总是一帆风顺的吗？

2、有谁遇到过困难？当时你是怎么样解决的？学生议论后自由发言。

教师：听了同学们的发言，我也想起了自己的一件事（教师用自己亲身经历的事，向学生们讲述困难与挫折是人的生活中经常发生的事）。我们的每个人都遇到过这样或那样的困难与

挫折，那么，在困难与挫折发生的时候，我们应该用什么方法去解决呢？听了下面的故事，同学们一定会有正确的答案。

1、播放邓亚萍面对挫折，不灰心，用积极的态度战胜挫折的故事的录音。

2、教师：听了刚才的故事，同学们一定为邓亚萍姐姐那不怕挫折，用正确的方法战胜困难和挫折的精神所感动。在生活中，有许多人都能正确对待挫折，用勇气和科学的方法战胜挫折。老师知道同学们对不怕挫折和困难的人是特别钦佩的，请你们讲个故事给大家听一听。（学生上讲台讲自己所钦佩的名人战胜挫折的事。）

1、教师将事先准备好的白纸发给同学，请同学以不记名的形式在纸上写出自己最近的烦恼。（如果同学愿意写上自己的名字，就让其写上，教师对这样的同学要及时给予表扬。因为这样的同学能够做到有问题采用正确的方法向别人寻求帮助。）

2、将同学写好的纸条收集后，抽出几张宣读，并请全班同学对有烦恼的同学进行帮助。（听到了别人的烦恼，你想帮助他吗？你会对他说些什么？听到了别人的烦恼，你认为自己的烦恼还严重吗？）

3、现在请同学们和老师一起做放松操。（放松游戏：默默想、哈哈笑）

4、分别进行情景表演（情景表演1~4）。教师：刚才同学们的表现是我们生活中经常能遇到的事情，请你做个小小诸葛亮，出个好主意，与遇到困难的同学共同去战胜它。

教师：今天，我们共同学习了正确对待挫折和困难，不怕挫折和困难，用正确的方法战胜它，让自己健康成长的有关知识。知道了挫折并不可怕，只要有正确的方法，就能克服和

战胜。在今后的学习和生活中，希望同学们学会运用今天所学到的知识，遇到挫折和困难时，不要烦恼，不要害怕。遇到时首先要做到头脑冷静，分析一下出现困难与挫折的原因，看到挫折的背后可能有成功，学会向有经验的人寻求帮助，最后战胜挫折取得成功。教师送给同学们的书签上的名言会在你遇到挫折时给你智慧和力量。如果你也查到了自己所喜欢的名言，就请你把它抄写在书签的另一面。愿这小小的书签伴随着你们健康快乐地长大。（播放：《真心英雄》的歌曲录音，并发给学生书签。）

## 小学生心理健康教育班会教案设计篇三

调整心态，把握成功

1、这次活动，就是要让学生拥有积极健康的心态，紧张而忙碌的学习，让学生们能轻松愉快地度过小学阶段的学习生活。

2、通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情感，使其拥有积极稳定阳光的情绪。

3、让家长更了解学生的压力，理解学生的心理，能与学生真情沟通，使家庭教育和学校教育很好地结合起来。

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生敢于发表自己的想法，培养学生团结互助的精神，从而达到以上活动的目的。

收集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人事例来激励鼓舞自己。

“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

（一）学生自背班训：“我自信我快乐，我拼搏我成功”。

## （二）打开心窗说说心里话：

时间荏苒，光阴似箭，同学们又带着各自的理想，来到学校追求知识。这段时间以来，我们同学感受到毕业班的学习和以前有什么希望对您有所帮助，感谢下载与阅读！

- 1、压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母期望值过高，使得学生精神压力越来越大。
- 2、厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。
- 3、人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在不和谐、不协调的人际关系中。

## （三）讲故事，明道理。

大家先看一个故事，看看这个故事告诉你一个什么道理？

（略）人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往铸成了很大的差异。很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，他能乐观地面对人生，热情地接受挑战 and 应付一切困难，那他就成功了一半。

- 1、大家收集一下，积极的心态有哪些？让学生明白：要想成功，首先得要有积极阳光的心态。积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强、有意志力、有强烈成就感等。
- 2、林肯的失败、成功史：（坚定的信念、积极的心态，让林肯成希望对您有所帮助，感谢下载与阅读！功。让学生明白：成功的路充满荆棘，在失败挫折面前，我们要更勇敢、更坚



强、更有意志力，才会赢来成功。)

## 小学生心理健康教育班会教案设计篇四

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！

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！）

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。女孩子也不知不觉地对自己提出了要求，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。

## 小学生心理健康教育班会教案设计篇五

帮助中学生正确认识和对待青春期身心发展的特点，使其懂得自尊、自爱、自重、自强，形成一定的身心自我调控能力，能适应身心的变化。

1. 通过讲解或阅读，使学生认识情绪的与类型，了解中学生情绪发展的特点，认识青春期情绪发展中的特殊现象。
2. 通过自我情绪分析，使学生了解自己和他人的情绪状态，掌握情绪健康标准，使其学会情绪自我调节的方法，培养积极情绪，改变消极情绪，做自己情绪的主人。

中学生情绪发展的特点。

讲授课、讲授与训练相结合

一、讲读(教师讲解，学生阅读)

1. 明确什么是情绪？

在现实生活中，当我们与人或事打交道时，总会产生一定的态度，如喜、怒、哀、乐都是我们对客观物所形成的一种态度上的体验，这种体验，心理学上称之为情绪。

## 2. 情绪在交际中的作用。

(1) 情绪与认识的关系；情绪由认识而产生，它比认识更具体，更真切，更强烈。

(2) 情绪在现实交往中的巨大作用。

(3) 情绪能让人互相了解，彼此其鸣，传递交际的信息，是人建立相互关系的纽带。

## 3. 情绪的不同表现形式。

(1) 孔子认为，人有七情：即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。

(2) 宋代名医陈无择的七情说：即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是世界上最早的情绪分类法。

(3) 今天，按强度和稳定性不同，分为三种形式：心境、热情、激情。

## 4. 情绪的特点及不同类型。

(1) 情绪肉格性的特征；

(2) 按复杂性，情绪可分为简单情绪和复杂情绪；

(3) 按所起作用情绪分为增力性情绪和减力性情绪；

(4) 按强度不同可分为强弱两种状态；

(5) 按性质不同分为肯定情绪和否定情绪。

## 5. 中学生的情绪特点。

(1) 没有摆脱两极性，烦躁不安是其情绪的主旋律；

(2) 中学生情绪更复杂，一方面，情绪的延续性增加了；另一方面，情绪也带上了文饰的内隐的曲折的性质。

## 二、学生根据自己的实际进行自我情绪分析

## 三、训练：

要想做自己情绪的主人，关键在于掌握情绪自我调节的方法。一方面培养积极的情绪，另一方面把消极的情绪引导和调节到积极的方面来。

## 四、全课小结

喜、怒、哀、乐构成了我们生活中的七彩画卷。在生活中人的情绪是复杂多样的，处于青春期的中学生，情绪世界同样是复杂多变，丰富多彩的。我们的情绪无论具有怎样的特点，始终都存在于我们的生活中，既可以起到增强的作用，也可以起到减弱的作用，关键在于如何调节和利用。因此，我们每一个中学生要学会调节自己的情绪，努力培养积极的情绪，使消极的情绪向积极的方面转化，做自己情绪的主人。

## 五、作业

结合自身情绪的特点，谈一谈不同的情绪在学习生活中的不同作用。

## 板书设计

### 做自己情绪的主人

#### 1. 什么是情绪？

2. 情绪的作用。
3. 情绪的演变。
4. 情绪的特征。
5. 中学生的情绪特点。
6. 情绪的调节。

青春就象这束鲜花!开放的时候绚丽无比!可它枯萎的时候就惨不忍睹!希望大家通过上文的中学生心理健康教育教案,对青春有一个更深的了解。