

高中心理健康课教案及反思(通用5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢?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。

高中心理健康课教案及反思篇一

二、活动目的:

1. 初三年级的学习激烈紧张,学生要有很好的心理素质才可以更好的适应初三年级的学习生活。这次活动,就是让学生拥有积极健康的心态,适应初三年级紧张而忙碌的学习,渡过人生第一个艰难时刻。

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绪,使其拥有积极稳定的情绪。

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很好相结合。

三、过程与方法:

在大家自主、合作、探究的过程中,培养学生,敢于表达自己的想法,培养学生的团结互助的精神,从而达到以上的活动目的。

四、课前准备:

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的事例来激励鼓舞自己。

五、活动口号：

“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

六、活动过程：

(一)学生齐背班级口号。

(二)打开心窗，说说心理话：(让学生谈谈自己上初三以来的感受，了解学生的心态如何。分析学生存在的几种心理问题。)

听了同学们的心声，老师深刻的理解大家，求学的路真是苦呀。有些同学，天天这样的想法，你们不痛苦吗?大家知道吗?这是一种不良的心理，它会影响着你们在初三年级的学习。老师把你们的心理归纳了一下。

1、压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，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，生活在一起不和谐、不协调的人际关系中主要表现：

(1)曲解老师、心理不平衡

(2)不主动理解人，却渴望理解万岁

(3)不能悦纳父母，家庭关系紧张

(三)讲故事，明道理。

让学生明白要想成功，首先要有积极的心态。

(四)自我调节。

我们是初三年级的学生，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。大家说一下，你这些不良的思想，用哪些办法解决?归纳方法：

1. 坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己。
2. 自我调整，写心理日记宣泄。
3. 自我积极的暗示。
4. 找老师说心理话，或找知心朋友说心事。
5. 听音乐。
6. 运动等。

高中心理健康课教案及反思篇二

2、能体验自己解决困难的喜悦。

二、活动重难点

知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

三、活动准备

童话故事《树林里的动物》，头饰：小熊、小猴、小鹿、小羊、啄木鸟。

四、活动过程

（一）、借助童话故事，把幼儿引入一个充满问题的世界。

师：在茂密的树林里，生活着许多的动物。你猜，都有些什么动物呢？（激发幼儿的兴趣）

师：有一天，小动物在树林里玩，你看他们发生了什么事情？

师：

树林里有什么动物？它们遇到了什么困难？

（二）、鼓励幼儿通过实践活动动脑筋想办法解决困难。

1、激发幼儿解决困难的信心。

2、幼儿分组讨论解决困难的方法。

师：

假如羽毛球被挂在了树上，小羊能用什么方法把它取下来呢？

师：假如小球滚进了树洞，小猴能用什么方法把它取出来呢？

师：哎呀！小熊的裤子给刮破了，如果你是小熊，你有什么方法呢？

师：啄木鸟喝不了水，只有半杆水、小啄木鸟们，你们有什么方法喝到水呢？

鼓励幼儿讲出自己解决问题的方法，初步体验成功乐趣。

（三）、引导幼儿感知生活中有许多困难问题，鼓励幼儿大胆想出解决方法。

师：你在家里、幼儿园、路上或其他地方遇到过什么困难？

师：你是怎样解决的？你试过妈妈病了，家里只剩下你一个

人吗？如果发生了，你怎么办？

（四）、游戏（过河）。

用蓝色的布或纸设置一条宽大的河流，在河的对面设置一座大山，山里藏着各种各样的宝物—玩具。引导幼儿通过各种不同的方法过河，获取自己喜爱的宝物。

高中心理健康课教案及反思篇三

教育目标：

1. 认识到良好的师生关系对个人学习、成长的作用；
2. 了解师生关系中存在矛盾与冲动的原因，能正确处理与老师发生矛盾与冲突，学会积极主动地与老师交往，促进师生相互理解和尊重，增强师生间的感情，建立和谐的师生关系。

教学重点与难点：

1. 教学重点：让学生充分认识师生关系的重要性；学生能够正确处理与老师的矛盾与冲突；掌握与老师交往的方式。
2. 教学难点：培养学生互换角色的能力；建构和谐的师生关系。

教学方法：讨论法、案例教学法

教学设计：

1. 教学时间：1课时

(2) 总结：师生冲突的主要有哪几种？言语上、行为上、心理上。

(3)做调查：课前师生交往情况和课后交往情况。

高中心理健康课教案及反思篇四

1. 使学生学会树立自信心；
2. 通过故事使学生了解自信的重要性；
3. 通过游戏活动帮助学生了解自己的长处，尝试树立自信心；

感受自信，尝试树立自信

帮学生消除自卑，树立学生自信心

八年级学生

讲故事，游戏，讨论，交流

小故事、多媒体课件

（一）导入（2分钟）

下面这个情景是我们在生活中经常见到的’：

甲：“你怎么不去参加外语朗诵比赛？”

乙：“我怎么能行啊。”

后来他们认识的好几个外语成绩没有乙好的同学都取得了名次。

这段对话说明什么问题？

（学情预测：学生能够抓住本课程的中心，指出乙没有自信，是自卑的一种表现。）

教师总结：乙没有自信，所以根本不敢去尝试这件事情，因为他从一开始就觉得自己不行了。这是自卑心理的表现。

高中心理健康课教案及反思篇五

一、教学内容：

健康心理、身体

二、教学目标：

学生知道健康的含义、高二生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

三、教学重点：

健康的含义、高二生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

四、教学难点：学生心理状况的分析

五、教学方法：设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

六、教学过程：

（一） 导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案（健康、、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等）

组织形式：小组讨论、汇总（学生发言后教师总结如下）：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

（二） 研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

2、心理健康是指人们对于的影响以及自身的变化能够适应，并保持谐调一致。从心理学角度分析它包括以下三层含义：

（1）心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

（2）心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

（3）心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人

际关系和谐等。

3、高二生心理健康的内容和要求：

(1) 自觉——心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2) 自持——心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4) 自爱——心理健康的学生对自己的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

(5) 自尊——心理健康的学生尊重自己也尊重别人，乐于与人交往，能与周围的人保持良好的人际关系。对老师、长辈尊敬、有礼貌，对同学信任、互敬、互爱、互助、互让，对儿童和残疾人表现出同情、尊重、爱怜和热心帮助。

(6) 自强——心理健康的学生自信自己的存在会对社会、对人民有价值，有意义。因此，确定远大理想，为了实现自己的理想，能从自己的实际出发，制定切实可行的生活目标，努力把自己锻为德智体美劳各方面全面发展的人才。

(7) 自制——心理健康的学生有和法制观念，遵守社会公德，

行为规范及，遵守学校纪律，个人服从集体，服从社会，能约束自己的行为，不断改正缺点，使自己的行为规范化、社会化。

（学生分组讨论、汇总）

（焦虑、害羞、、忧郁、、孤独、自卑、嫉妒等）

4、常见心理异常及分析：

（1）焦虑：

资料：某学生平时成绩很好，但一遇到重要考试，就会出现心慌、心痛、失眠等现象，考试就考不好。这就是过度焦虑的现象在作怪。

焦虑是一种紧张、压抑的情绪状态。每一个人在不同程度上都有过体验，学生的焦虑多数来源于学习情境，学生面临升级，毕业，升学考试，自己又没有十分的把握，就会产生焦虑，这是正常的，人人都会有的。对于大多数学生来说，没有焦虑或焦虑过高，时间过长都不好，短时的低焦虑能促进学习，如考试期间，有点儿心理压力，紧迫感，会约束自己努力复习功课。当然过度的焦虑会表现出过分的担忧，可以表现为心慌意乱，烦躁不安，易发脾气等，焦虑时可以放下手中的事情，去参加体育活动把心中的焦躁为身体能量排出体外，也可以把心中焦急烦恼的事情写下来或倾诉给朋友听，来缓解自己的情绪。

（2）抑郁：

资料：据世界卫生组织(who)最新统计，全球目前至少有2亿人患有抑郁症，抑郁症患者常伴有痛苦的内心体验，是世界上最消极悲伤的人，号称“第一号心理杀手”。典型人物：林黛玉是一种不良的情绪状态或，轻时心情沉郁、无精打彩，

自觉脑力迟钝，肢体乏力，不愿参加各种活动，对自己的能力估计太低，对一点困难也无法克服，因而显得十分消极和悲观，严重时表现为极度的愁闷伤感，忧心忡忡，甚至终日饮泣，自愧难以为人，生不如死。长期的抑郁也会造成身体及生理上的不良反应，如缺乏食欲，失眠，容易疲倦，外表略有弯腰驼背姿势。那么如何克服抑郁心理呢？可多参加文娱、体育活动，在文体活动中忘情的说笑，从而使得心情变得愉快；也可多与好友谈心，把不良的抑郁情绪得以疏泄；也可多参加班级集体活动，通过活动的成功增强自己生活的信心，同时感受集体的温暖和力量，增强生活的动力，从而减轻情绪上的抑郁状态。

（3）嫉妒：

资料：典型的东方式嫉妒具有“嫉贤妒能”的特点，怀有嫉妒心理的胸较为狭小，目光狭隘而短浅。但不是只有这种心理状态的才会有嫉妒心理，其实每个人都会有嫉妒心理的体验。典型事例：负荆、既生瑜何生亮、庞涓与孙宾的故事等。

嫉妒是一种不正常的心理状态，是对他人的才能、地位强于自己时引起的一种怨恨，嫉妒的心理是想尽办法、对方，而不是使自己卧薪尝胆，奋发努力，设法赶超。因此嫉妒是人际交往的一种障碍，嫉妒不仅害人同时也害己，轻者压抑，不舒服、不痛快、情绪低落，重者可以导致失常，嫉妒者内心常痛苦的，有时是嫉妒目的没有达到而痛苦，有时会为达到目的而受的而痛苦，由此可见，嫉妒自己的品德，自身形象，自己的学业，人际关系，也自己的身心健康。如何来克服嫉妒心理呢？首先是化嫉妒为动力，相信自己有充分的实力能超越对方，有了这样的心理状态就会把不能对方强于自己的嫉妒心理变成奋发图强的动力。其次开阔眼界，转移注意力，平衡心理。

综上所述，心理健康与身体健康是互相依存、互相促进的。心理健康是身体健康的支柱，身体健康是心理健康和社会交

往健全状态的物质基础。这几个方面是紧密联系，相互影响的。一个人若是身体健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其它两个方面。而心情不好或社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。

因此，要和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的状态和健全的社会交往。

（三）质疑答疑：

（学生可根据本课内容进行提问，教师引导学生进行讨论并解答。）

（四）作业布置：

- 1、试分析自己的心理状况，谈谈怎样调整自己的心理状态？
- 2、某学生在考试时作弊，试分析该生的心理状况？