

# 最新高中心理健康教育教学计划 的心理 健康教育高中班会方案(大全5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 高中心理健康教育教学计划篇一

班会目的:教育的最终目的是培养心智健全的人. 人一生的幸福并不取决于地位, 财富, 学历等外在条件, 而在于拥有健康积极的心态. 大到人生价值取向的原则问题, 小到日常琐事的判断决定, 心态不同, 选择自然不同; 而不同的选择当然带来不同的后果. 快乐是人生的终极目标, 却不是人与生俱来的能力, 它需要人们去学会快乐, 培养快乐的能力. 通过学习产生快乐的心理学原理, 了解快乐的来源, 让学生了解快乐的境界有高低, 引导学生追求高层次的快乐, 逐渐摆脱低级趣味; 了解学习的艰苦及人生其他一些痛苦的经历是获得真正的快乐的必经之路, 从而激发学生内在的学习动力并培养积极进取的乐观心态; 引导学生发现生活细节之美, 学会调节情绪, 调整心态, 创造出快乐的人生.

班会形式: 讨论法, 情景法, 演示法

班会过程:

### 一. 导入课题

今天主题班会的内容与一本书名有关. (多媒体出示“快乐的科学”字样. 让学生解读书名. 得到本书的内容重点是讲“快乐”而非科学. 通过解读书名导入今天的课题——快乐) “快乐”的科学, 快乐是有学问的. 它的作者是德国一位著名的哲

学家尼采。(多媒体出示尼采的头像,简介。)这本书是从宗教信仰,责任,及其他美德等方面来阐述快乐的根源。

## 二. 分享快乐

### (1) 孔子三乐

今天我们不从哲学而从心理学的角度来讲快乐这个话题. 尼采是西方的哲学

家,他分析了快乐,那么我们东方的大哲学家大教育家----我们的老祖宗孔子有没有教我们如何快乐呢(提示学生回忆初一的语文课本,学生答出“学而时习之,不亦说乎有朋自远方来,不亦乐乎人不知而不愠,不亦君子乎”.多媒体出示孔子画像及以上三句.)

### (2) 孟子之乐

另一位我国古代的大思想家教育家孟子也有三乐.他说“君子有三乐:父母俱存,兄弟无故,一乐也;仰不愧于天,俯不忤于人,二乐也;得天下英才而教育之,三乐也.”(稍作解释.)

### (3) 同学之乐

圣人有快乐,那么我们这些平凡的普通人又如何呢下面同学们来谈谈你们的快乐.“独乐乐不如众乐乐”我们来一起分享同学们的快乐.请大家回忆你最快乐的事是什么(学生准备一分钟,然后发言.约有十至十五位同学发言.教师将学生的发言归纳为亲情,友情,获奖,解难题,帮助别人,被表扬等方面的快乐.)

## 三. 快乐溯源

刚才我们讲到自己的快乐,对比一下古代圣人的快乐会发现

许多相似之处,古今

相差几千年,快乐却惊人地相似,这说明快乐是人性共同的一种追求与需要.心理学上

说“快乐是当人们的需要得到满足时内心产生的喜悦满足幸福的感觉.”既然快乐是人

性的基本需要,那么我们应当了解人究竟有哪些基本需要,从而了解快乐的根本来源.

第一层也是最基本的需要:生理需要.人的吃喝拉撒,健康等均属于这个层次的需要.

第二层:安全需要.目前还有不少国家处于战争中,这些国家的人民连这两层最基本的需要都被剥夺了,这就是战争的罪恶.

第三层;归属和爱的需要.吃饱喝足了,就想到成家了,因为人需要爱与被爱,亲情,友情,爱情都属于这个范围.

第四层;尊重的需要.

这个需要包括自尊及尊重他人两层意思.所谓自尊就是了解并相信自己,不因他人而随意否定自己.尊重他人呢,就是首先了解人与人是不同的,要站在他人的角度替他人着想,不急于将自己的想法强加于人.举个例子:(在桌子上写一个“6”,问对面一个学生)这是几,(学生会回答)“9”,(老师问)谁对呢谁都对.这就是因为两个人所处的角度不同,看问题得出的结论就不同.所以平时要注意换位思考,设身处地地想为什么别人会跟我有不同的看法.这样就容易理解别人了.这就是尊重他人.

第五层;认知的需要.认知在心理学上泛指一个人的感觉,知觉,记忆,思维的能力等.认知需要包括学习的需要和了解他人的

需要. 所以我们要背起书包来上学, 来求知, 就是因为我们与生俱来有求知欲, 有认知的需要.

第六层:美的需要. 我们追求真, 善, 美. 其中美是最高境界. 音乐, 美术, 舞蹈, 摄影…都是反映美体现美的载体, 所以大家要努力培养和提高这些艺术素质;而人的外表美, 心灵美, 语言美, 行为美是这些美好素质的具体体现.

第七层:也是人类最高层次的需要是自我实现的需要. 指通过自身努力取得成就, 或为他人付出实现自我价值. 刚才很多同学提到最开心的事情是得奖, 是帮助了别人, 都是因为你通过努力取得了自我价值或者为别人付出使别人得到了帮助从而也证明了自己的价值, 因此你会特别快乐.

(再出示需求分层次的图片, 解释这些层次的意义.) 一般来说, 只有当低层次的需求得到满足之后, 人们才会向更高层次的需求发起“进攻”. 也有无法满足低层次却能坚守高层次的追求, 就更加难得了. 比如战争中不为利诱坚守气节的人, 比如家境贫寒的. 孩子刻苦求学的事迹, 比如身患重病或绝症还坚守岗位的人…我们无不为之感动就是因为他们的难能可贵.

综上所述, 马斯洛的需要层次理论告诉了我们人性的几个基本需要. 并且告诉我们这些需要是有层次的高低之分的, 因而当这些需要得到满足后所产生的快乐也有境界的高低之分. 当低层次的需要被满足时产生的快乐是不会很长久的, 只有当高层次的需要得到满足时, 才能产生长久的快乐. 下面检验同学们对需要层次论的理解. (多媒体出示“思考题:孔子三乐反映了人的什心理需要”. 学生回答出:

“学而时习之”:反映认知及自我实现的需要

“有朋自远方来”:反映友情及社交的需要

“人不知而不愠”:反映自尊及尊重他人的需要(多媒体出示

答案.其中对“人不知而不愠”反映尊重自我及尊重他人的需要学生可能不太理解,进行解释:)人家不了解我甚至中伤我,但我了解并相信自己,不生气,也不会因别人的不了解而自我否定这是自尊;别人看问题的角度和我不同,比如刚才那个“6”和“9”的例子,就是因为看问题角度不同。

## 高中心理健康教育教学计划篇二

心理课是一门实践性很强的课程,它要求学校积极按学生的实际需要出发,遵循学生心理发展的规律和特点,以团体心理辅导及其相关的理论与技术为指导,通过各种辅导活动让学生获得充分的内心体验,有目的、有计划、有步骤地训练并提高学生的心理素质,激发潜能,增强社会适应性,在师生互动中帮助学生解决发展过程中的各种心理问题,塑造和完善人格。通过让学生获得相关的心理体验,真正对其学习、成长产生积极影响,维护和促进学生心理健康。毋庸置疑,心理课要有心理学专业知识作为理论支撑,而心理学的理论又必须与教学实践有机结合,这样才能避免将心理课上成纯粹的心理理论课。

通过调查发现,我校高中生在学习方面存在着许多不良注意习惯,为数不少的学生上课时不能集中注意听讲,边上课边做其他科目的作业、看闲书或听mp3[]有的学生在家里一边做功课,一边看电视等。由于习以为常,大多数人都对此不以为然,一位学生还对我说:“边听课边做作业,是节省时间的好方法”。

- 1、认识到注意与学习之间的密切联系;
- 2、懂得注意在学习过程中的重要性,树立起培养良好注意力的信心;
- 3、通过注意力训练,学生的注意力品质得到提高。

（前面省略的是主语“学生”，反应出以学生为主体的教学理念。）

注意力品质的提高，不仅现在对学生的学习有帮助，而且将来对学生的工作、生活乃至一生的发展都大有裨益，因此提高学生的注意力品质，帮其掌握有意注意的训练方法应成为本节课的重点。

一个人的习惯一旦养成，就会产生很强的顽固性，改变一个习惯往往要比养成一个习惯还要难得多。所以，本节课的难点是如何做到理论联系实际，帮助学生认识并克服学习中的不良注意习惯。

第一、教法选择。由于知识储备不足，高中生对注意的心理学概念不清楚，而概念的模糊又势必会导致注意训练的目的不明确，所以我觉得在课上有必要讲述一定的理论知识。心理课是讲求充分以学生为主体的，老师是课堂的组织者，是活动的协助者，而不是主宰者，所以我在心理课上最大限度地让学生参与活动 and 获得体验。

第二、学法指导。心理课十分注重学生的内心体验，因为学生对亲身经历了的情感才会记忆深刻。学生在情感体验中对问题进行思考、判断，并以此形成自己的价值观。针对高一学生心理特点及本校情况，我设计了录音故事、心理游戏、分组讨论等活动，为学生提供了活动空间，充分调动学生参与的积极性，使整个教学过程在轻松愉快的氛围中进行。

## 1、课题的导入

一开始，我安排两个大家容易忽视的小游戏，即红绿灯的排列次序和纸钞的背面图案；随后播放一个学生对黑板上布置的作业“视而不见”录音故事，调动了学生的学习情绪，起到热身作用。同时，生活中的三个“没注意”与本节课的主题有很大的相关性，起到自然过渡的作用。这样自然引

出“注意”的概念，点明本节课的活动主题。

## 2、理论知识

我一边讲解注意的概念，一边举例说明。在讲到影响注意的因素时，我设问：“影响注意力的因素有哪些呢？”学生先小组讨论，后大组交流，我最后加以总结，指出影响注意的因素。在讲解这部分理论知识时我结合生活中的实例，深入浅出，避免了上成纯理论课。

## 3、分组活动与交流

为了巩固刚才学过的注意知识，培养学生运用所学知识解决实际问题的能力，我在此设计了一个让学生改装初中部的校门游戏活动。当学生在分组讨论时我四周走动，点头微笑，不过早发表评论，以免越俎代庖。当学生的回答太离谱时，适时适当地将话题拉回到注意知识上来。

## 4、“一心二用”游戏

光给学生讲上课时一心不可二用，学生可能会认为是老生常谈，不会产生新体验，如果能够设计一个心理实验，让学生通过亲身的体验来感悟到这一点的话，那将大大增强说服力。于是我设计了这个“边听录音故事，边做简单的四则运算”的游戏，因为这种情形与课堂上学生听课分心的实际情况十分相似。由于同学们既要数学题，又要听录音故事，造成了注意力的分散，结果绝大部分同学顾此失彼，对于故事情节的提问回答不出。通过这个游戏，学生深刻体会到了一心不可二用的道理。

在这个活动中，有的学生突然向我发问：“既然老师说一心不可二用，那么为什么有的人可以边听课边做笔记，边看电视边打毛衣，边弹吉他，边唱歌呢？”对于课堂的突发事件我历来充分重视，它能反应出学生的真实想法，是与学生交

流沟通的好机会。我首先表扬学生的质疑精神，然后给他们指出这属于注意的分配。人在注意时不熟练的对象最多只有一个，其余的都是很熟练的动作，如果两个活动都是生疏的，或都是需要智力活动参加，则必然做不成功。这样一来，就将学生对注意问题的思考引向深入。

## 高中心理健康教育教学计划篇三

一、活动目的：人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为小学五年级的学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

二、活动内容：

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的好与坏”

第二部分：短剧——“贺卡\*\*”。让同学们面对现实生活；

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

四、活动准备：

1、提前一周召开全班会议，确定主持人(男：张天浩女生：



秦璐莹);

2、提前一周排练短剧《贺卡\*\*》、《勇气》、《美丽的心事》

3、提前一周各组排练舞蹈《you》《芭蕾舞》、《春天的故事》

5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。

6、录制铃声、音乐;准备外放机一台。

## 高中心理健康教育教学计划篇四

为迎接第\_\_个“5·25”大学生心理健康日，培养我校学生良好心理素质，促进他们身心和谐、素质全面发展，现就组织开展“5·25”心理健康教育活动月有关事项安排如下：

### 一、活动主题

助人自助快乐成长

### 二、活动时间

5月9 - 31日

### 三、组织领导

顾问：左泽文

组长：汪石果

副组长：

成员：

## 四、活动内容

### (一)启动仪式

- 1、时间地点：5月9日中午校本部一教楼前坪
- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：宣读活动方案、学生倡议书、领导讲话。

### (二)主题宣传

- 1、活动时间：5月10日下午
- 2、活动地点：校本部樟树林河西校区教学楼前
- 3、承办单位：校心理健康教育中心
- 4、活动内容：开展心理健康知识现场宣传和咨询服务。

### (三)专题培训

- 1、时间地点：5月16 - 19日晚团体辅导室、机房
- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：全校心理干部危机干预知识和技能培训。

### (四)专题讲座

- 1、时间地点：时间待定校本部、河西校区
- 2、主讲人：湘潭市社科联常务副主席刘晓霞、校学生工作处副处长张扬传

3、活动主题：心理素质与成长、快乐学习与生活。

#### (五)心灵电影

1、时间地点：5月13、20、27日晚校本部、河西校区

2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会

3、活动内容：组织心灵电影赏析和有奖知识问答。

#### (六)心理自助

1、时间地点：活动期间每周二校本部樟树林

2、承办单位：校心理委员联合会

3、活动主题：5月10日我知我心;5月17日排除烦恼我有方、破镜重圆;5月24日心理糖果party缘来于此;5月31日美丽心情。

#### (七)微笑心灵

1、活动时间：5月9-31日

2、承办单位：校心理健康协会

3、活动内容：以班为单位申报作品，要求拍摄微笑照片配简短美文，设置一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名等。

#### (八)触动心弦

1、活动时间：5月9 - 31日

2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会

3、活动内容：以班为单位申报作品，要求5分钟左右心灵美文的音频，设一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名等。

### (九) 团体辅导

1、时间地点：5月20 -27日各班级自定

2、承办单位：校心理健康教育中心

3、活动内容：组织心理委员集训，分班开展团体辅导。

### 五、有关要求

各二级学院要高度重视、营造氛围，积极配合学校5.25心理健康教育系列活动开展；同时，要根据本单位学生特点，精心组织针对性强的心理健康教育活动，并于5月31日前报送总结材料。

## 高中心理健康教育教学计划篇五

### 关爱自我健康成长

#### 二、主要内容

##### 1、认识自己的心理特点

设计各种形式，让学生尽可能全方位、多角度的审视自我，总结自己的各方面特质。

本提纲供了“特质大拼盘”和“周哈里窗”两个活动方案，可供参考。

##### 2、关注心理发展

请学生根据自我认识的结果讨论自己的兴趣、爱好，探讨发展过程中遇到的问题以及自己的解决方法。

可以参考以下几个方面来谈发展中的问题：

### （1）发展能力

包括智力、体力、社交及人际关系等。

### （2）管理情绪

大学生每天面对不少挑战，来自学习、生活、家庭、人际关系等方面，从而产生种种不同的情绪，有正面的也有负面的，如焦虑、担心、愤怒、挫折、抑郁、怀疑、内疚等，学生们需要了解、认识自己的情绪，学习管理以适当的方式表达、处理。

### （3）发展成熟的人际关系

强调两个重点：一是容忍及欣赏别人与自己的不同；二是有能力与别人发展亲密的感受。

### （4）发展目的

包括：职业上的计划及期望；个人兴趣；对人际关系及家庭的承担等。

## 3、健康成长中不能忽视的问题

正视心理的成长，可以采用灵活多样的方式，引导学生正确认识人生发展过程中是要历经各种挫折、遇到各种问题的，解决问题的过程就是成长的过程，是心理成长的过程。

正视心理问题，心理问题涉及到生活的方方面面，心理的成熟发展就是在解决一个个心理问题的过程中完成的，许多心

理问题又都是可以通过自己的努力或者通过老师亲友同学的帮助都能够顺利化解的；也可以寻求心理咨询中心老师的帮助。

正视心理咨询，明确心理咨询的服务对象都是正常人群，解决的问题也都是常见的心理发展的问题，并非多么可怕、见不得人的事情，走出认识的误区。