

# 初中心理健康教育教案学会交往 初中生 心理健康教育教案(通用5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 初中心理健康教育教案学会交往篇一

活动目的：

1. 让学生明白听到并不代表是正确的，要小心地听话，正确及谨慎地解读明白地表达才不至于产生误会。
2. 使学生掌握倾听的正确方法。

适用对象：班级全体成员

活动场地：教室

活动时间：45分钟

活动准备：心理情景剧，没有五官的人头像

活动程序

### 一. 热身引入

谈话：是的我们从婴儿开始就在学着倾听，听亲人的呼唤，听自然界的风雨声，听优美动听的音乐。倾听是人最基本的品质。但是有的人可能一生，都没能学会如何倾听。他可以听到儿童的笑声，可他感受不到儿童的纯真，他可以听到旁

人的哭声，可他感受不到他人的悲苦。听是人类不学就会的本能，但是在实际生活中，倾听往往是所有沟通技巧中最被我们忽视的部分，当我们急于表达，各说各话的时候，倾听就往往被忽略了。

## 二. 游戏：《悄悄话》

每10人一组，全班分成4组，老师给每组第一个同学看一句语音类似又富有意义的话，由第一个同学往后传话，传话过程中不能与其他人听到内容，请最后一位同学说出他听到的话。传话速度快而准确的小组获胜。

交流与分享：

1. 你们小组成功或失败的经验是什么？
2. 做完这个游戏你有什么感受？

## 三. 小组活动：《你画我说》

四个同学上台表演，两人一组，其他同学在台下两人一组

活动规则：

1. 一个扮演盲人，一个扮演明眼人。

交流与分享：

1. 通过这个活动你有什么感受呢？
2. 做完这个游戏大家得到了什么启示呢？

## 四. 情景剧表演

(剧情内容:在课堂上，老师正在组织学生讨论问题。一个同

学生在发言，有两个同学不断的插嘴，争先恐后急于表达自己的意见，不让对方把话说完，在课堂上就和发言的学生发生争吵；同时，对待他人的发言，有一个同学，面无表情，看起来好象很认真，其实却没有任何反应；有一个同学手里转着钢笔，脸朝窗外；有一个学生面带微笑，摇头晃脑，还轻声哼着歌，不断地翻书，看手表。)

学生表演情景剧，表演完后学生谈谈：上面的情景中，作为倾听者在哪些方面做得不好？你还知道哪些不好的倾听表现？你是否有过剧中相似的经历？你有什么损失吗？结合实际生活谈谈。

## 五. 学生谈谈

如何做一个合格的倾听者，如：态度自然、友好、真诚、目光接触、不随便插嘴等。

## 六. 学生练习

跟小组同学讲“一件让我难忘的事”。在你说时，体验一下良好的倾听方式带给你的感受；在你听时，别忘了提醒自己做个合格的倾听者。

学生谈谈学会倾听的好处，如：增长知识、得到别人的尊重、取长补短等。

## 七. 教师总结归纳

当人们深刻地明白了倾听的道理，我们就会发现倾听无处不在，与我们的生活息息相关。学习离不开倾听，工作离不开倾听，生活也离不开倾听。借助倾听，你可以知道智者的教诲，你可以领略文化的精髓，你可以享受生活的美好。

同学们，让我们学会倾听吧，当我们能够沉静地坐下来，目

光清澈地注视着对方，抛弃我们的傲慢和虚荣，微微前倾你的身姿，向对方投去鼓励的目光，那么你就会有意外的收获。

## 初中心理健康教育教案学会交往篇二

- 1、充分认识安全工作的重要意义。
- 2、在学习和生活中注意人身安全，饮食安全，交通安全等。
- 3、进行预防灾害，防“h1n1”流感的教育。

教育内容：家庭、学校、社会安全

教学过程：一、导入：新的学期又开始了，我们将一起开始快乐而有紧张的学习生活，在开学之初，我们首先要提的就是安全，因为不论是国家还是家庭，都希望你们安全的生活和学习。

- 1、学生讨论。作为学生，我们应从哪些方面注意安全？
- 2、集体归纳。

(2) 交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，骑自行车宁慢勿快，上、下坡要下车，通过公路要做到一停二看三通过。

(3) 饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的鸡肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

- (1) 交流对“h1n1”的了解。
- (2) 说说如何预防这种病。

## 初中心理健康教育教案学会交往篇三

- 1、通过游戏，认识情绪。
- 2、通过交流，明白情绪与健康的关系。
- 3、学会调节不良情绪的方法。
- 4、能以良好的情绪学习，生活。

明白情绪与健康的关系，学会调节不良情绪。

### （一）音乐导入，调整情绪

- 1、欣赏音乐。
- 2、说说听了这段音乐，你的心情怎样
- 3、以轻松愉快的心情学习这一课。
- 4、板书课题：情绪与健康

（为了使学生能以良好的心态进入学习状态，在欢乐的心境中获取知识，特别选择了一段轻松愉悦的音乐，让学生们欣赏。这样有利于学习目标的完成。）

### （二）导学达标

- 1， 游戏活动， 体验情绪。
  - （1） 讲游戏规则。
  - （2） 指导， 参与游戏。
  - （3） 说出你在游戏时的心情。

(4) 同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化，就是情绪。

(5) 区分良好情绪与不良情绪。

(6) 贴良好情绪图与不良情绪图。

(情绪无时无刻不围绕着我们，为了让学生们充分体验情绪，我设计了猜词游戏的情境。全体学生参与游戏活动，有的猜，有的做动作提示，紧张，兴奋，担心，高兴，失望，难过等等的情绪围绕着学生。经过教师的引导，同学们知道了什么是情绪以及情绪的种类。)

2，交流倾诉，明白道理。

明白情绪与健康的关系：不良情绪危害人们的身心健康。

(1) 长期被不良情绪困扰，对人们的身心健康有什么影响请同学们把你感受到的

或者了解到的事例说出来。

(2) 听了同学们谈的事例，你明白了什么

(3) 板书：不良情绪危害健康。

(在认知的基础上设计交流活动，谈谈不良情绪危害健康的事例。学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心健康，激起他们排斥不良情绪的愿望。)

3，录像共鸣，学习方法。

(1) 放录像（三名学生分别因班长落选，家长星期天为自己安排了很多兴趣班，考试成绩差而产生不良情绪）

(2) 录像中的同学应该怎么做

(3) 放录像（三位同学用与同学交谈，听音乐，看书，进行体育活动等方法调解了自己的情绪）

(4) 录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪，使自己快乐的

(5) 大屏显示调节情绪的方法。

今后谁再遇到不顺心的事，就用这些方法，来调节自己的情绪。

（录像中的情节是学生在学学习，生活中经常发生的典型事例。常识告诉我们，如果一种见解于自己“同病相怜”，那么，这种见解对当事人的影响，很可能比老师的说教更起作用。）

4，小组交流，激情导行。

明白良好情绪利于人们的身心健康，能以良好的情绪学习，生活。

(1) 小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处。

(2) 你从同学们那学到了哪些调节情绪的方法

(3) 说说快乐给人们带来了哪些好处

(4) 板书：良好情绪利于健康。

（为了激发学生的兴趣，激发学生倾诉快乐的愿望，我特别设计了“快乐娃娃”交朋友的情境。同学们通过情感的交流，用自己的感受，体会，方法去帮助，指导其他同学，他们在完善自己最佳心理品质的同时，会主动的是其他学生纠正心理偏差。同学们在共同分享快乐的同时，自觉自愿的以良好

的情绪学习，生活。)

(三) 达标测评，适时反馈。

在答题纸上写出自己的做法。

今后，遇到不顺心的事，你将会怎么做

- 1、考试成绩不好，受到了批评，心里很难过。我将会
- 2、我想要的东西没有得到，非常生气。我将会
- 3、明明是小明撞坏了小芳的东西，小芳却责怪我，我很气愤。我将会
- 4、父母吵架，我心里很烦，无法安心学习。我将会

(四) 边歌边舞，巩固目标。

加深对情绪与健康的关系的理解，快乐

健康地成长。在欢乐的气氛中结束这节课。

边歌边舞：健康歌

(通过“健康歌”的歌舞，加深学生对情绪与健康的关系的理解，再次体验快乐情绪，并在欢乐的气氛中结束这次教学活动。)

## 初中心理健康教育教案学会交往篇四

- 1、针对中学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，使学生认识到这是正常心理反应。
- 2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态，

树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

活动内容及步骤：

据媒体报道□20xx.7一周内深圳大学两学生跳楼自杀，警方认定自杀者分别有心理障碍及忧郁症，精神病学专家认为应加倍关注大学生心理健康。

20xx年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。

据某教育科学研究所对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究发现，有49.6%的中学生存在不同程度的不良心理反应，有10.8%的中学生存在着各种明显的心理方面问题。某市抽取了1500多名中学生进行调查，有3-6%的学生存在比较严重的心理困扰。

同学们，你们已进入了高三年，已经到了青春期的年龄，应该说，这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些都影响了你们心理的健康发展，阻碍了学习，影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等？当然，不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应？比如说，焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应？既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

（学生讨论交流后）

现在我们来作一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应？请大家踊跃发言。学生边发言边板书。

学习反面的：

生活情感方面的：

个性心理方面的：

不良心理的具体表现：，学习方面，生活情感，个性心理

小结：感谢同学们的积极发言，从大家刚才的发言中，我们可以看出，现在的中学生，尤其是步入青春期的中学生，都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。（板书）

2、平时要认真学习 and 掌握心理健康知识，多听听有关心理健康讲座，多阅读一些有关的心理学书籍，不断提高心理素质，这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。

## 初中心理健康教育教案学会交往篇五

教学目的：

通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

教学重难点：

使学生懂得同学之间如何相处，怎样处理矛盾，如何提升学生的交往能力。

教学过程：

## 一、谈话导入：

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：

## 二、通过故事讲道理

### 1、小故事《跳皮筋》（不嘲笑同学）

小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不合群，因为小芳嘲笑小英，她受不了

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）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，

不要嘲笑同学的缺点，要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。

## 2、小故事《上课铃响了》(对待同学要宽容，犯错后要及时道歉)

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？(生充分说)

生：她爱生气不好，对身体有害

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)

### 同学之间

学会友好，不嘲笑缺点

学会尊重，不欺小凌弱

学会宽容，不斤斤计较

学会理解，不撒娇任性

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理(出示)

三、联系自身，谈想法

(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) 夸夸你的同桌。

(4) 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：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！