

# 最新八年级心理健康心得体会 八年级心理健康教育教学计划(汇总5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 八年级心理健康心得体会篇一

微笑是最美的语言

- 1、了解心情和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。
- 2、学习控制自己的情绪，能够关注他人，用微笑感染他人。
- 3、仿编诗歌，发展幼儿的想象力、创造力及语言表达能力。

(一) 看“微笑”播放歌曲《歌声与微笑》，在歌声中幼儿参观微笑图片展，引出课题。师：我们小朋友一起搜集了许多微笑的图片，有空姐的，有小朋友的爸爸妈妈的，还有小朋友自己的，现在请小朋友一起去看一下这些图片好吗？提问：

(1) 刚才小朋友们参观了微笑图片展，看了后有什么感觉？

(2) 你看了这些微笑的图片心情是怎样的？（引导幼儿说出看了后很开心，看了微笑的图片心理很舒服，微笑的人很美丽。让幼儿感知微笑的美丽和魅力）

(3) 依次出示难过和微笑的图片，引导幼儿分别说出看了图片后的感受，通过对比让幼儿进一步感知微笑的魅力。

2、小结：当一个人心情不好或者难过时就会露出痛苦的表情，让人看了很难受，心情也会被感染。当你开心高兴的时候就会露出可爱美丽的具有魅力的微笑，让人看了后感觉很舒服。所以当我们不高兴、不开心的时候要想些高兴的事情，让自己高兴起来。这样，你自己快乐，你身边的人也会和你一起开心，大家就可以和你一起分享快乐。

（二）听“微笑”师：我这里有一首赞美微笑的诗歌，小朋友想欣赏一下吗？师朗诵诗歌：当微笑写在脸上，脸就显得特别漂亮，好像花朵开在春天里。当微笑藏在心底，心里就充满了欢喜，好像春天开满的花朵。提问：

（1）诗歌里是怎样说微笑的？

a□微笑写在脸上像什么？

b□微笑藏在心底像什么？

（三）、谈“微笑”，出示诗歌挂图，帮助幼儿理解诗歌大意。

（1）是什么让脸显得特别漂亮？好像什么？

（2）是什么让心里充满欢喜？好像什么？

（3）怎样把微笑留住？

## 八年级心理健康心得体会篇二

轻松课间

1、喜欢课间走出教室去呼吸新鲜空气

2、乐于在课间进行户外活动

### 3、体验眼睛疲劳后望远的轻松舒畅感受

#### （一）谈话引入：教师活动、学生活动

提问：小朋友们，课间十分钟你们是怎样度过的呢？谈话：你们过得真愉快、真有趣。不过，休息也要注意健康，那么怎样休息才利于身心健康呢？今天我们一起来学习新的一课————————思考并回答听好奇，心想：该怎样休息呢？齐读课文。

#### （二）学习新知

板书：活动身体大家来演一演刚才，大家的身体消除了疲劳，可是，我们还有一个部位也很疲劳，来看课件（眼睛疲劳示意图）怎样保护好眼睛呢？（板书望远）体验一下望远的感受，怎样？谁来说说下课后我们应该做些什么？读儿歌看大屏幕。

#### （三）综合体验

行为指导模拟下课时间，让学生自由活动，教师巡视并做相应指导。

#### （四）总结

师：今天我们学习了《课间休息很重要》这节课，你有什么收获？

希望大家今后都能健康文明地休息，保护身体、珍惜时间，做健康向上的好少年。

## 八年级心理健康心得体会篇三

新学期开始了

教师：引导学生初步认识学习目标的意义和作用；指导学生学会合理的制订个人的学习目标，使它成为学生学习的动力。  
学生：了解制订目标的意义和作用，学会设计适合于自己的学习目标，自觉地为实现目标而努力。

（一）导入教师：同学们，在新的学期，你们都有什么新的打算，在学习上有新的计划和目标吗？今天我们讲为什么要制订学习目标以及如何制订学习目标。

（二）讲授新课：

1、教师讲我国著名乒乓球运动员王涛和体操运动员桑兰的故事。

2、小结：从约翰、王涛和桑兰的故事中，我们看到了目标在人的心中是多么重要，它能给人以动力，唤起人们的极大热情，从而坚定不移地去获取成功。我们在学习上也要给自己订出恰当的目标，使自己的学习行动更加自觉、刻苦，顺利完成学习任务。

（三）课堂活动

1、议一议：

（1）美国少年约翰给自己制订了怎样的目标，这对他的成长有什么作用？

（2）王涛和桑兰的目标是什么？

（3）你给自己制订新学期的学习目标了吗？

2、画一画：教师给每个学生发三张白纸。请学生给白纸编号，即白纸1号、白纸2号及白纸3号。教师请同学们在白纸1号上随便画什么都行。（一分钟后）请你在白纸2号上画一只小企

鹅。（一分钟后）请你在白纸3号上画一只黄嘴巴、黑身子、白肚皮的小企鹅。2目的是让学生懂得无目标、有目标及有明确目标进行学习，其学习结果大不一样。

3、写一写：将自己制订的学习总目标及阶段目标写出来。为了实现自己的学习目标，请写出你的具体做法。

（四）总结：通过本课学习，同学们认识到学习目标对自己学习进步的重要作用，并学会了制订学习目标的操作方法。希望同学们在新学期一开始，就为自己订出一份学习目标，并征求老师和家长的意见，以便得到他们的帮助和监督，使自己顺利完成四年级的学习任务。

## 八年级心理健康心得体会篇四

2. 让学生意识到长大了的烦恼是避免不了的，它是成长标志，是走向成熟的必经阶段，学会一些排除烦恼的办法。

3. 让学生能珍惜青春，把握未来。

通过活动能正确认识和对待青春期所遇到的各种问题，能说出自己的烦恼并寻求最佳的解决办法。

让学生对青春期问题有一个正确的认识。

1. 推选一名同学配乐朗诵《丑女孩》

2. 录音机一台。

3. 用诗、用画、或格言表现自己的理想、希望、寄语、奋斗等。

（一）主持人开场白（放背景音乐）

女：还记得小时候羡慕哥哥姐姐能自由地出去玩，羡慕爸爸

妈妈有权力说这说那，还曾经偷偷地穿妈妈的高跟鞋，戴爸爸的领带吗？那是一种渴望长大的心情，渴望独立的愿望，转瞬间，我们送走了童年迎来了少年。

合：我们长大了

## (二)活动“我的变化”

活动程序：

1. 请同学们先分组讨论我们在生理和心理上发生了哪些变化？然后交流。

2. 呈现挂图，拿出童年的照片和现在的照片对比

(学生能讲出一两点就可以了)

生理上：

(1) 身体增高，体重增加，骨骼和肌肉发育加速，男孩长出了毛茸茸小胡须，喉结逐突，声音开始变的低而粗，肩部加宽，骨盆变窄，渐渐的像个男子汉了。女孩的胸部日渐丰满，声音变得高而尖，骨盆变宽日渐变成亭亭玉立的少女。

(2) 脑神经结构和脑重量已与成人相差无几，传递信息的效率大大提高，肺活量增大，呼吸频率减慢，心脏重量和血容量、心率趋于成人水平。

(3) 生殖器官进一步发育成熟。

心理上：

(1) 日益注重探索自我，产生了对未来生活的设想，逐步跨入生活的各个领域。

(2) 存在独立性与依赖性、自觉性和幼稚性、开放性和闭锁性、批判性与片面性、积极性与动荡性等矛盾、内心经常出现喜悦与忧虑、开朗与沉默、自信与自卑、乐群与孤独、肯定与否定、屈从与反抗、大胆与怯懦等复杂的情绪体验，常陷于烦恼、困惑、焦虑、彷徨之中。

(3) 开始进入智力发展探索和创造的高峰期。

(4) 男孩和女孩性别意识日渐清晰，在日常生活中显示出特定的性别身份。

男：每个人都在发生着变化，但是每个人的变化又都是那么的不同。有的同学惊喜地发现自己越变越好看，性格也愈发完善，思想越发成熟，讨人喜欢，为自己的成长而喜说，并努力地去完善自我形象，但也有的同学懊恼地发现自己有那么多缺点，心里有那么多烦心事，时而流露出自卑情绪，为成长而烦恼。

(三) 听配乐朗诵：《丑女孩》

### 丑女孩

女孩很丑，女孩知道自己很丑。走在长长的闹市中，女孩不敢抬起自己的面孔。女孩怕接触到从身边飘然而过的美丽少女的目光，因为那目光里不仅有惊奇，更多的是鄙夷，女孩这样认为。这时候，女孩能做到的就是把头埋得低低，规规矩矩的背着书包走自己的路。

一步步终于走完了长长的闹市，女孩走进校门，女孩仍把头埋。

女：是啊，我们长大了，烦恼、忧伤也一古脑儿地涌上心头。你彷徨，你无助，希望有人帮助你，那么，今天我们的班会就是一次机会，让你敞开心扉，诉说心中的烦恼，大家一起

帮助找出解决的办法。

#### (四) 说说自己心中的烦恼

以同学举手发言的形式，说出自己目前有什么烦恼，是否希望得到他人的帮助。（基本可以归纳为下面五种）

1. 自己觉得对别人很友好，可是别人对我却不友好，人际关系怎么这么复杂。
2. 好朋友之间不信任，背地里说坏话，我很伤心。
3. 家长每人都是在斥责我，从来不说我好。
4. 学习成绩不好，抬不起头来。
5. 老师对自己有偏见，处处跟我过不去。

#### (五) 小组讨论：

结合上述同学所说的五种烦恼，每小组通过讨论的形式找出解决这些问题的办法。从各小组发言中，总结出一些有效的解决办法。

1. 心胸开阔，多与别人交流
2. 遇事冷静，多思多想和换位思考
3. 严以律己，宽以待人
4. 增强自信心，学会一些待人处事的办法
5. 多看书，增强抵抗干扰的行动

男：同学们畅所欲言，说出了自己的烦恼，也经过讨论总结

了一些解决的办法。希望这些办法能帮你顺利渡过人生美好的青春时光。

女：同学们，我们结束了天真烂漫的童年，跨入了充满生机的活力时代，让我们燃起青春的火炬，点亮我们心中的畅想，下面请同学们为“青春的畅想”添上一笔自己的豪情壮语，可以用诗、用画或用格言表现自己的理想、希望、寄语、奋斗等(事先准备好)

(六) 抒写青春的畅想(同学格言连句)

(七) 班主任寄语

同学们，祝贺你们长大了，在成长的道路上，愿你们珍惜时间，“千金买骏马，何处买青春”，为了祖国的未来，为了灿烂的年华，愿你们把握住自己的青春，在生命的早晨唱出美好的青春之歌，让青春在你们手中闪闪发光。

(八) 结束语

青春的脚步声越来越近了，让我们勇敢地展开双臂去迎接那闪光的年华！

今天的主题班会“我长大了”到此结束。

## 八年级心理健康心得体会篇五

### 1、认识生活中可能遇到的问题和冲突

不要轻易相信不认识的人的话，不接受陌生人的东西  
教学难点：对不认识的人保持距离，提高自我保护的意识和能力。

图片，课件

1课时

## 一、预习提纲

- 1、你听过这样一个故事吗？
- 2、老师讲小兔子乖乖，把门开开的故事。
- 3、同学们你是小兔子，你开门吗？

## 二、展示交流

- 1、出示课件：同学们说一说，图中的有陌生人敲门应该怎么做？（不要开门，打电话给家人）
- 2、在其他地方遇到陌生人应该怎么样做？（同学互相讨论）
  - 1) 不能轻言相信陌生人的话，
  - 2) 不接受陌生人的东西，
  - 3) 不能跟陌生人走。

## 三、教学反馈

- 1、同学们一定要记住：防范意识时刻有，自我保护最重要2、小博士的高招：自我

## 第十一课说到做到

- 1、让学生明白遵守诺言、说到做到是诚实守信的表现。
- 2、知道答应别人的事就一定要记在心里，并尽力做到。做到言必行，行必果，这样才能慢慢建立起自己的信誉。

### 3、从不说谎，做一个诚实的孩子。

让学生明白遵守诺言，说到做到是诚实守信的表现；知道答应别人的事就一定要记在心里，尽力做到，做个“言必信，行必果”的好孩子。引导学生在日常生活中养成诚实守信的习惯。

让学生了解诚实守信的含义，在日常生活中努力做到诚实守信。

#### 1、课件

#### 2、故事

##### 1) 《曾子杀猪的故事》

##### 2) 《信守诺言的故事》

#### 一课时

##### 一、谈话导入，引出“诚信”

小罐上个星期三睡晚了，所以迟到了，他对自己说：“我以后一定要早起床，按时到校。”

一个星期过去了，他果然做到了。

同学们，上星期我曾答应过大家对这段时间做得特别好的同学要进行奖励，但老师竟然把这事给忘了，趁这个机会补上这些同学的奖品，履行我对大家的承诺。其实每个人都会有不诚信的时候，老师也不例外，但是知错就改也是一种诚信的表现。（发奖品）

##### 二、说诚信。

谁能解释一下“诚信”这两个字。（指名回答）

“诚”，诚实待人；“信”，信守承诺。诚实守信是我们中华民族的传统美德，是我们少年儿童的做人根本，那么我们应该如何做到诚实守信呢？下面请听两位同学讲讲的故事，看看你能不能从故事中得到一些启发？（指名讲故事）

三、听故事：

1) 《曾子杀猪的故事》

2) 《信守诺言的故事》

1、听了刚才的故事以后，你有什么感想呢？请大家畅所欲言。

2、学生讨论，指名说说。

小结：如果一个人，在任何时候都能做到表里一致，诚实待人，说话办事讲信用，就会赢得别人的信任与尊重。

四、用反面对比，让学生知道不讲诚信的害处。

同学们，诚实守信的故事真不少，但也有一部分人不讲诚信，狡诈欺蒙，使很多人受害，下面请看动画《狼来了》。

1、播放故事《狼来了》。

2、看后，讨论。

1) 开始，小孩为什么要说狼来了？

2) 狼真的来了，为什么没有人来帮忙？

3、指名说说。

小结：因为他不诚实，三番四次地说谎话，欺骗别人，结果既害人又害己，生活中，如果你失去诚信，那么你会失去朋友。学习时，如果你弄虚作假，那么你会一无所获。所以我们要讲诚信，不讲诚信不但害人，也会害了自己。

五、联系自己说说。

1) 全班交流、讨论。

2) 我要做到：

1、答应别人的事一定要做到。

2、回想自己有没有随意对别人许过诺言。

3、为自己找一个诚实守信的榜样。

4、若答应的事确实难以完成，说明原因，并道歉，下次不再犯。

5、做了错事，勇于承认。

3) 小结：大家都说得很好，作为一名小学生就要说真话、说实话，说到做到，答应别人的事要守信用，让我们一起来做个诚信的孩子吧！

六、评一评，这些同学做得对吗？为什么？

(1) 小明不管别人向他提出什么要求，自己能不能做到，总是满口答应，他说不管能不能兑现，对有困难的人都应该满腔热情。

(3) 王刚向张勇借了一本书。本来答应明天归还的，可是第二天当张勇问他拿回的时候，他却说还没看完。又过了几天，再问他，他还是说没看完。

(4) 小芳和小红约定星期天上午8时在学校门口见面，一起去看美术展览。可是星期天上午下起了雨。小红以为下雨了，小芳不会去了，所以她就没有去。但小芳却准时去了。

七、做诚信（出示课件。）

1、老师教导我们要对师长有礼貌。

2、老师教导我们要对同学有礼貌。

八、夸一夸我们班在这方面做得好的同学。

（为同学们树立身边学习的榜样）

九、自我评估

1、我能遵守和他人的约定。

2、我能遵守关于时间的约定。

3、我今后再也不说谎。

十、课堂小结。