

2023年小学心理健康教育三年发展规划(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

小学心理健康教育三年发展规划篇一

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避免意外伤亡事故，增强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础。

- 1、提高学生卫生知识水平；
- 2、降低学校常见病的发病率；
- 3、提高生长发育水平；
- 4、促进儿童少年心理健康发展、预防心理卫生问题；
- 5、改善学生对待个人公共卫生的态度；
- 6、培养学生的自我保健能力。

1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早

餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。

3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

1、通过课堂内外的教育，向学生传授卫生科学知识，培养学生生活自理能力、个人清洁习惯，使他们自幼养成讲卫生、爱清洁、维护环境的良好品德。

2、培养学生有规律的生活作息制度，养成早睡早起、定时定量进食，既不偏食、挑食、也不过量进食。懂得环境污染对人体的危害，自觉地保护环境，并懂得预防接种的好处，自觉接受预防接种。

4、认识到阳光、空气、水与身体健康的关系；

5、了解均衡饮食对身体发育的好处，培养良好的饮食习惯。

6、培养学生独立思维的能力，知道人体需要的营养素，知道常见传染病及其预防。

7、懂得体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。

总之，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗、团结合作的精神，是学校教师的职责；学校体育、卫生工作，必须抓紧抓好，使学生不仅能学到知识，而且身心健康，体格健壮，使我校的健康教育工作及卫生管理工作再上一个台阶。

小学心理健康教育三年发展规划篇二

小学三年级心理健康教育教案（1到5课）

第一课 兴趣是求知的动力

一、教学目的

帮助学生了解兴趣是学习的动力，引导学生在学习、生活中培养广泛的兴趣。

二、教学准备

字谜答案 扇形的小苹果找座位图 四组数学口算机 录音机
配乐录音带

三、教学过程

1. 导入

教师：今天我们先来听一段录音故事。（播放麦克斯韦小时候的故事配乐录音）

2. 学文明理

提问：谁来说说小小的麦克斯韦为什么喜欢提出许多问题？/

（学回答后教师小结）

教师：同学们说得很好，麦克斯韦对什么事情都好奇，都想知道究竟，这是一种学习的兴趣。正是因为有了这种学习的兴趣，麦克斯韦最后成了英国著名的科学家。

许多有成就的人，他们从小对自己身边的事物有极大的兴趣。请同学们看看书上还为我们介绍了其他的人。

（学生自己阅读课文中有关达尔文及严文井的故事）

教师：听了刚才的故事，看了书中的课文，请同学们说说看书的想法。（学生自由发言）

3. 活动明理

（1）请同学们分组说说自己的兴趣是什么？说完后再选一名代表给全班同学说说你们组的发言情况。

（2）做个放松小游戏

出示课前准备好的字谜条幅粘贴在黑板上，请学生猜。将学生猜中的答案随时粘贴在字谜的旁边，并为猜中答案的学生发一颗智慧星。

（3）谁来帮助苹果娃娃

分别将扇形的填字游戏及写有“青、晴”等文字的苹果贴在黑板上，谁给苹果娃娃找到座位，就请谁把苹果娃娃带到他的座位上。

（4）开个小擂台赛

分别出示口算比赛题，每次两名同学比赛，看谁能当擂主，教师为擂主颁发证书。

（5）想想自己最感兴趣的课有哪些？把它填在书中的表格中，填写完后再想一想自己为什么会喜欢这些课？对自己不喜欢的课，想个办法使自己对这样的课有兴趣。最好能将这个办法写在表格后面。

4□总结全课

同学们喜欢今天的学习吗？大家的回答和笑脸告诉了老师。你们很喜欢这样的学习。其实我们的学习都能像今天的学习

这样使你有兴趣。请同学们回家后问问自己的家长，他们的学习兴趣，并请你的家长和你一起动脑筋，找一找培养学习兴趣的好方法。

第二课 镜子里的我

一、教学目的：

帮助学生知道什么是真正的自我，什么是对自我的正确认识，懂得什么是悦纳自己。通过活动，引导学生正确地评价自己。知道正确评价自己有利于身心健康。能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

二、教学准备

写有关人物的形容词题板、格言条幅、个人小时候的生活照片、森林动物演出大会故事配乐录音及录音机。

三、教学过程

1. 导入

同学们，老师知道大家都是乐于助人的好学生，今天，老师为大家带来了一个小朋友，它最近的心情不好，请大家帮助它。

2. 学文明理

（播放课文录音故事）

请每个同学对小黄莺说句话，老师把大家说的话录下来带给小黄莺。

（学生轮流发言的同时老师为学生录音）

在我们的生活中在许多人，他们也有过小黄莺这样的烦恼，但是他们能正确的对待自己的问题。书中的课文就给同学们介绍了一名美国残疾人的故事，请一名同学给大家读一读。

3. 活动明理

(1) 分角色表演“小马过河”。表演结束后

a□请小马说说开始时为什么不敢过河？

b□请观众说说后来小马为什么又敢过河了，完成了妈妈交给的任务？

c□请演员与观众共同分析：如果小马不了解自己的身高与能力，结果会怎么样？

(2) 模仿人物：请参加表演的同学尽量表现出被表演同学的特点与优点，然后请问同学们猜一猜被表演的同学是谁？这个同学还有什么优点？再请这位同学说说自己的优缺点以及自己的特点。

(3) 发给每个学生一张图画纸，并将写有形容词的条幅贴在黑板上，请同学们参照词语为自己画像。

要求：画得不好没关系，但要在图画上表现出自己的优点。

4总结全课

今天，同学们在活动中开始学会怎样正确地找到自己的优缺点，回家后请你将课后[实践园]中的话读给妈妈听听，再把[实践园]中的小报作好，把它贴在你的床头，每天看看自己的长处，增加一份信心，就会增加一份前进的力量。

最后老师送给同学们一句话：要记住，不论美丑，世界上只

有一个你。

第三课 学习要有好习惯

一、数学目的

通过教学使学生认识到，只有养成好的习惯，学习和工作才能取得好的成绩。从各个方面培养学生良好的习惯。

二、教学过程

1. 导入

师：你们生活中、学习上经常有成功和失败的时候，原因是什么呢？这与我们每个人的生活习惯、学习习惯有关。有了好的习惯就可以帮助你获得成功；没有好的习惯就可能影响你的学习成绩。可见，好的习惯对一个人的成长有多么重要。我们今天就学习新的一课《学习要有好习惯》。

2. 学文明理

(1) 教师通过放录音，讲[档案馆]里的故事，引导同学思考：佳佳在班上出了丑，到底是谁的错？应该怎样做？可分组讨论，然后找代表进行汇报。

(2) 教师按课文提示，帮助学生明事理，让学生明白：习惯有好坏之分，但不是天生的，而是后天培养的。我们应该不断约束自己，养成好的习惯。

3. 活动明理

(1) 演一演

通过角色扮演，让学生产生不同的情绪体验，从而学习剧中人物的某种精神，如：

熊姐姐是一个办事认真的人，所以取得了好的效果，教育学生要向熊姐姐学习，做作业的时候认真仔细，不丢三落四，从小养成认真负责的精神。

熊妹妹是一个做事不认真的人，比较马虎，但她能知错就改，这种精神也值得我们学习，我们要克服缺点，培养自己的好习惯，没有这种精神也不行。

(2) 填一填

教师在黑板上写两段话，让学生读，并思考在空白处填上什么词语，才能使勉励子完整。目的是使学生记住，只有办事认真才能有好结果。学生填空时，不拘于词语的准确，只要意思对就行。

如：熊姐姐是一个办事认真的人，所以能取得好的效果。

熊妹妹是一个办事不认真的人，但她能知错能改。

4. 总结全课

通过今天的学习，我们看到，从小养成良好的习惯有助天学习和工作的提高，小学生要注意培养良好的学习、生活、劳动、文明礼貌的好习惯。

第四课 学会与人合作

一、教学目的

教育学生懂得在集体生活中，与人合作是十分重要和必要的；教育学生懂得，学会与人合作对自己的成长有好处；引导学生在与同学相处时，学会与人交往。知道与人合作有利于自己的成长；学会与人合作，可以使自己的生活更加愉快。

二、教学准备

写有与人合作方法的字幅及成语、配乐录音故事

三、教学过程

1. 导入

今天我们先来听个故事，听完故事后请同学们讲一讲自己听到了什么？

2. 学文明理

(1) 听了刚才的故事，我们来看看课文中三年级(2)班的科技活动搞得很成功的窍门是什么？请同学们自己看书找窍门。

(2) 找到了三(2)班的窍门后，请一名同学给大家读一计[咨询台]中的话，看一看是否有道理。

3. 活动明理

(1) 请同学们看看黑板上的词语，以小组为单位，找一找哪些行为对自己学会与人合作有好处。

(2) 现在我们共同编个童话故事，老师说一句，然后同学们按顺序每人添上一句，使我们的故事动听又有趣。

同学们说说自己在做故事接龙游戏时的感受。

(3) 现在我请五组同学，每组两名，为大家表演猜成语的小品。

(教师将准备好的成语字条拿出，请学生抽签，并请学生根据签上的内容进行表演)

(4) 现在我们来做出包围圈游戏：

全班同学分成两组，一组扮演包围者，一组扮演突围者，然后说说自己的感觉。

4总结全课

要想让自己健康成长，使自己生活得愉快，就要学会与人合作。下课后，同学们要认真的看看书上[实践园]中的十六月条有关学待与人合作的内容，并按照书中的要求，把它画下来，看看自己的苹果树是否美丽。

第五课 做情绪的主人

一、教学目的

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

二、教学准备

准备活动中所要用的各种情景问题。

三、教学过程

1. 导入

三年级小学生还不能控制自己的情绪，而对交往过程中的纠纷、误会不善于处理，表现为遇事容易冲动，感情用事，从而影响同学关系，自己也很苦恼。教师应引导学生认识控制情绪的重要性，这样才能做一个令人喜欢的人。

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天我们学习《做情绪的主人》这一课。

2. 学文明理

(1) 读遍课文，让学生思考。

a关成的学习成绩为什么退步了？

b小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a□宣泄法□ b□转移法□ c将心比心□ d□挫折不一定是坏事。

3、活动明理

(1) 演一演

建议6位小品扮演者提前进行排练，尤其要挑选好女主角王小燕，以确保表演成功。议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

小学三年级心理健康教育教案（6到10课）

第六课 学习要专注

一、教学目的

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

二、教学过程

（一） 导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

（二） 学文明理

（1） 教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

（2） （分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注？）

（三） 学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳？除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点□a□要用眼，仔细看□b□要用耳，仔细听□c□要用脑，勤思考□d□要动口，敢发言□e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲

时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫

可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：

a□保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。

c□怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

（四） 总结全课

第七课 树立自信心

一、教学目的：

教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

二、教学准备：

事先挑选一名高一点的男同学扮演乌龟爷爷，另外选好扮演乌龟丁丁、小伙伴儿的同学各一名，旁白一名。

三、教学过程

（一） 导入

同学们，在学习生活中，我们常会遇到这样的情况：有的同学对胜利充满信心，面对困难，不怕挫折，不怕失败，最后使自己获得成功；也有的同学面对困难，丧失信心，失去了进取心，结果以失败告终。我们今天学习新的一课，很重要，题目叫《树立自信心》。

（二） 学文明理

- 1、教师以讲故事的方式，叙述戴洪祥是怎样克服困难，做成“戴氏小提琴”的，明确告诉学生是“自信心的力量”！
- 2、然后教师要简介自信心的概念以及如何培养自己的自信心。

（三） 活动明理

1、角色扮演（15分钟）：

让同学表演童话剧《我不行与我能行》，从演出中让学生领

悟到：只有不怕困难，树立自信，才能获得成功。

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功；在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

（四）总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

第八课 学习的乐趣

一、教学目的：

帮助学生明确学习的目的，培养对学习的兴趣，变“要我学”为“我要学”。克服学习上的困难，掌握正确的学习方

法，获得成功的学习体验，增强对学习的自信心。

二、教学过程

（一） 导入

古往今来，凡有成就者无不对自己所从事的事业有强烈、浓厚的兴趣。今天我们就来学习兴趣在学习中的作用。

（二） 新课传授

1、边读课文，边思考：“小雨原来对学习不感兴趣，后来对学习又产生了兴趣？”

提示：原来他不喜欢数学，是因为基础差，家庭环境不好，影响了他对数学的兴趣。后来在老师的帮助下，他有了成功的学习体验，才由厌学变成了乐学。

2、要想做学习的主人，就要培养对学习的兴趣，怎样培养学习的兴趣呢？

a□用目标去引导兴趣□b□用成功去激励兴趣□c□用特长去确定兴趣。

（三） 活动明理

1、对话内容第一次可以按照书上提供的例子进行示范。

2、重新编组后的对话内容，就不要重复书上的内容，学生可根据自己的学习兴趣，答出自己喜欢的学科。互相交流，增加学习兴趣的广度，以便学好各门功课。

3、教师小结：教师小结重点突出兴趣的特征-----一个是它的稳定性，我们每个人应该有自己的学习兴趣，学习兴趣确

定后，就要保持相对稳定，持之以恒，将来才能有所作为；另一个是兴趣的转移性，小学学习是打基础的学习，应该学好各门功课。兴趣是可以培养的，通过兴趣的转移，学好自己原来不喜欢的学科。

（四） 总结全课

第九课 要尊重他人

一、教学目的：

帮助学生认识到尊重他人是交往的基础，学习怎样在交往中尊重他人。

二、教学准备：

课前选好表演短剧的同学。

三、教学过程

（一） 导入

同学们在交往中，由于不尊重对方，使交往受到了阻碍。比如，你打听到儿，叫人定“老头”或“老太太”，人定就不爱听，可能就会不理你，使你的目的不能达到，你也感到不痛快。应该如何尊重别人呢？我们今天学习新的一课《要尊重他人》。

（二） 学文明理

读一遍课文，读后思考

1、张良为什么能得到黄石公的《太公兵法》？

2、芸芸本是个聪明的孩子，又有一技之长，期末评选好儿童，

她为什么落选了？

同学们可以分组讨论，讨论后找代表在全班发言。

教师小结：张良是一个聪明有礼貌的孩子，他见老人的鞋掉桥下了，就主动捡起来，并给老人穿上，这是一种尊重长辈的表现，所以老人才把兵书给他。

芸芸虽是个聪明的孩子，又喜欢画画，但她骄傲自满，不愿意为同学服务，却争着要荣誉，所以大家都对她有意见。可见尊重不尊重别人，在交往中，就会有不同的结果。我们应该学习张良，对人有礼貌、尊重别人。

师：怎么尊重别人呢？

生：a□要真诚□b□对同学要讲信用□c□同学交往要讲究道德□d□关心他人□e□尊重他人人格。……….

当然，同学们还有其他多种答案，只要意见对，观点对，教师就要给予肯定，如果答得不准确，教师要注意纠正。

（三） 活动明理

短剧一：

表演后启发学生思考：美玲和小霞为什么能成为好朋友？

短剧二：

表演后教师启发学生思考：

- 1、小明和李文为什么闹了矛盾，不再是好朋友了？
- 2、小明做得对吗？应该怎么做？

教师小结：小明做得不对。李文学习遇到困难，小明应该帮助，应该关心对方的需要，不能只顾自己玩，不关心别人。不尊重别人，就不会得到别人的尊重和信任。同学之间应该互相帮助。

3、实践指导

实践园有有有两道大题，第一大题包括6外小题，从不同方面说了不尊重同学的具体表现，在纠正这些不正确的做法时，帮助同学树立正确的交往方法。这题的答案是：

以上几位同学的做法各有不同，但他们的共同缺点是：不尊重别人，不关心别人，不体谅别人。

他们应该：

小明：称对方为“老爷爷”，对方就不会拒绝了。

东东：叫同学名字，不给同学起绰号。

晶晶：不乱扔瓶子，尊重工人叔叔的劳动。

小刚：图书馆要保持安静，不能大声喧哗。

亮亮：关心小红，帮助她克服学习困难。

小欣：应该关心、同情、鼓励小丽再接再厉。

第一题b□c对，小欣应该按时赴约，并说明情况早点回去，小冬也会理解的。

第二题c对，见对方有错误，应善意地提出批评，这样不会影响同学友谊。真正的友谊，是关心、爱护同学。

4、总结全课

这课的学习和活动让大家认识到，尊重他人是人与人之间交往的基础，只有尊重他人才获得友谊。同学们在今后要注意克服自己在尊重他人方面存在的问题，在与不同人交往时，学习怎样去尊重他们。

第十课 遇到危机要冷静

一、教学目的

帮助学生掌握一些对待应激事件的方法，学会自我保护和一些紧急救助的方法。

二、教学过程

（一） 导入

师：在现实生活中，常常会有些意想不到的事情发生。比如你不小心，被开水烫了；走路不小心，摔了一跤；有时外出迷路等等。遇到这些特殊情况，都需要采取自救措施和方法。今天我们学习新的一课，题目是《遇到危机要冷静》。

（二） 学文明理

1、教师找同学读一遍课文。

2、引导同学讨论。

小刚在遇到楼房失火后，他是怎么做的？如果不这样做会有什么样的危险？在学生讨论的基础上，教师要结合课文讲清以下观点：

a□遇到危机情况，不要慌张，要……

第十一课 不要任性

一、教学目的

通过表演和活动，让学生看到任性的危害，帮助学生克服任性的毛病，塑造良好的个性。

二、教学过程

（一） 导入

同学们，我们大都是独生子女，独生子女有很多优点，生活条件比较好，营养比较充足，脑子就比较聪明，知道的信息也比较多，但独生子女也有不足之处，有的同学比较娇气，比较任性，今天我们就学习新的一课，题目是《不要任性》。

（二） 学文明理

（1） 让学生默读一遍课文，然后找同学再朗读[档案馆]和[咨询台]两部分内容。

（2） 说一说[档案馆]里边的小a是怎么任性的？

（3） 议一议

师：你们知道任性是怎么形成的吗？

教师小结

（1） 家庭环境的影响，比如家长比较溺爱。

（2） 自身缺少约束，比如以自我为中心，我行我素。

（3） 还有先天的遗传因素，与气质和神经类型有关。

(4) 讨论。

师：任性是不是不能克服呢？怎样克服自己的任性呢？

教师小结同学的讨论，并提出如何克服任性：

(1) 靠集体约束

(2) 靠自我约束

(3) 靠舆论压力和帮助

(二) 活动明理

(1) 按剧情要求，找两名女同学分别榜眼娟娟和妈妈，找一名男同学榜眼旁白。

(2) 表演时要认真，特别是把娟娟的任性要表现出来，这样同学们才会对任性的危害有理解。

5、讨论

师：娟娟任性有什么结果，为什么？

此题可让同学发散思维，从不同角度讲。

师：同学们为娟娟的主意真不错，如果你是娟娟，就要接受同学的建议。

第十二课 知己知彼进步快

一、教学目的

使学生了解自己的长处和短处，学会正确评价自己和他人。

二、教学过程

（一） 导入：在生活中我们看到，有的同学总是高估自我，自以为是，骄傲自满；有的同学又总是低估自我，觉得自己什么都不行，产生自卑心理，丧失信心和意志。这些不正确的评价和认识，往往会影响自己的进步和发展。为了更好地认识自我和他人，今天我们学习新的一课《知己知彼进步快》。

（二） 学文明理

学生回答后，教师小结。

它们的看法都有片面性。大象和猴子都只看到了自己的长处，没看到自己的短处。它们只有取长补短，才能把事情办好。

2、[咨询台]讲了七种能力，人有哪七种能力呢？这七种能力是不是每个人都具备呢？

七种能力是[a]语言表达能力[b]数学逻辑能力[c]音乐能力[d]空间关系能力[e]身体运动能力[f]人际交往能力[g]自我省思能力。以上七种能力不是每个人都很强。一般人都有两三项比较强，另外两三项又比较弱。这就说明，我们每个人不可能都是优点，应该全面认识自我和他人，才能相互学习，取长补短。

（三） 活动明理

活动：同学们心目中的我

步骤：

a]将全班同学分成6组，这主要是为了发言广泛，使更多的同学受到评价。

b□每位同学轮流到中央，接受同学的评价。评价是只说优点，不说缺点，但要实事求是，不要夸大事实。

c□组内同学一人表述一句对该同学的优点或长处的称赞，其他同学可以补充。

d□受评价者听完同学们的鼓励后，要说说自己的缺点和今后的打算。

为使这项活动能够搞好，教师可以找一个同学到前边先做示范。

教师小结：我们每个人都有优点和缺点，都有自尊心，都要求进步，但我们要一分为二地看自己，要找出自己的不足，才能继续前进。

（四） 实践指导

1、想一想

第一题的正确答案是2，应该学习别人的长处，改掉自己的缺点。不能知道自己错了，有了不足，还坚持老毛病，或用自己的优点掩盖自己的缺点，这样就会影响自己的进步。

第二题的正确答案是应该向个别同学说出自己的意见，让他们了解你。不要把委屈憋在心里，更不要报复同学，这才是正确的做法。

2、做一做

这题有两个小题，应该从不同方面，用发展的眼光来评价自己。比如可填：

a□我从前爱偷懒，而现在爱劳动。

b□我从前很任性，而现在能听取别人的意见了。

还可以答别的内容，只要和自己比进步了，就可以把进步的内容填上，并应该坚持下去。

3、答一答

这题包括两个小题。

第一小题：可以有不同答案，但要说出理由，有利于同学克服缺点，不断进步。

如可答：不是。我不能骄傲自满，虚心使用他人进步，骄傲使人落后。

第二小题：当你听到表扬时，是否飘飘然，当你听到批评时，是否为自己辩解，这不利于自己的进步。

可答：不是。因为骄傲就会影响进步，容易停止不前。当听到批评时，如果批评得对，就要改正，不能为自己的缺点、错误辩解，这不利于自己的进步。

（五） 总结全课。

第十三课 天才出于勤奋

一、教学目的：

帮助学生明确学习目的，懂得“天才出于勤奋”的道理。

二、教学准备：

准备名人名言，组织名人故事会。

三、教学过程

（一）、导入

同学们，我们班在校内外举办的各种比赛中有哪些同学获过奖？介绍给大家，说说你们的感受，你们认为他们取得成绩的原因是什么？是天分吗？（讨论）

出示课题：“天才出于勤奋”。

（二）、讲授新课

1、你的学习状况，谈谈你认为学习是苦还是乐？

2、你认为学习好坏与什么因素有关？

3、你知道爱因斯坦（达尔文、童第周等）的故事吗？你认为他们是天才吗？为什么？

4、小组活动

a□听“方仲永的故事”。

b□你认为小仲永是天才吗？你知道后来怎样吗？你认为他没有成才的原因是什么？

（三） 活动明理

建议利用班活动时间召开“名人故事会”，介绍他们的成才之路。

（四） 总结全课

通过今天这节课，我们认识了许多名人，知道了他们在成才路上付出的艰辛，使我们懂得了天才出于勤奋的道理。正像鲁迅先生说的那样：“我哪有什么天才，我是把别人喝咖啡

的工夫，都用在了学习上。”祝愿同学们在成才的道路上不断努力，取得成功。

第十四课 交知心朋友

一、教学目的

引导学生认识什么是真正的友谊，树立正确的交友观。

二、教学过程

(一) 导入

同学的回答可能比较简单，比如谁跟我玩或谁给过我什么东西，什么吃的，什么玩的。由此，教师导入正题：我们在交友时，有不同的考虑，但应该交真正的朋友。板书：交知心朋友。

(二) 学文明理

1、默读一遍课文，请班上1—2名学生讲[档案馆]里的故事。

3、议一议：怎么才能叫真正朋友呢？

a□要有一定的原则性

b□朋友之间要互相信任

c□友谊需要互相真培养、交流

d□说一说：

教师小结：真正的朋友，要敢于批评朋友的不良做法，敢于阻止朋友的不良行为。

e□做一做

[实践园]里有两道题，让学生做一做。这里关键是要引导同学联系实际，增强针对性和实效性，帮助学生建立正确的择友标准。

第一道题的正确答案是：

应该选择第二种做法。尽管这样，青青可能不高兴，甚至会误解，但是，这是考试，不能让朋友违反考试纪律，自己也不能破坏考试纪律。这样，才能避免共同犯错误。如果自己告诉了他，就共同违反了考试纪律。

第二道题的正确答案是：

小月打坏了老师的水杯，即使无人知道，也不能帮助朋友隐瞒错误。小明做得对，一个人难免犯错误，但要勇于承认，这样才是一个诚实的孩子。如果犯了错误，不敢承认或隐瞒自己的错误，不敢于纠正错误，也是不诚实的表现。

f□小组讨论

遇到这样的事，你应该怎么做？

此题属于联系实际，让同学根据不同情况发散思维，以增强教育的实效性，建立正确的择友标准。

g□课后作业

（三） 总结全课

可让同学总结什么是真正的友谊。

第十五课 防止上当受骗

一、教学目的

同教师用书中的教学目标

二、教学过程

（一）导入

（二）学文明理

1、教师读一遍课文，启发同学思考。

a□毛毛家为什么被盗？

b□从毛毛家被盗我们应该注意什么？我们应该吸取哪些教训呢？

教师小结：通过毛毛家被盗，我们应该提高警惕，对于陌生人，我们不能轻易相信，更不能告诉他家里的情况。

接着，导入[咨询台]里边的内容。

师：遇到陌生人，我们怎么才能不上当受骗呢？

（三）活动明理

1、演一演

通过对剧中人物假警察、小强和旁白的扮演让学生体会

小学三年级心理健康教育教案（16到20课）

第十六课 养成良好的性格

一、教学目的

帮助学生了解什么是性格及性格的类型；引导学生在日常生活、学习和与人交往中注意培养自己的良好性格。知道良好性格对自己成长的好处；在日常的生活学习中，能对不利于良好性格形成的行为进行自我约束。

二、教学准备

录音机、配乐录音故事、动物图片

三、导入

教师：今天我们先来听个故事。（播放居里夫人小时候专心学习的故事）（3分钟）

2、活动明理

（1）教师：听了刚才的故事，同学们一定十分喜欢玛妮雅那种认真、专心的学习，觉得她之所以对人类作出了巨大贡献，与她性格中的坚定性是分不开的。

下面我们大家共同来说说说性格都包括哪些方面。

（学生分别议论后回答）（教师根据学生回答，将事先准备好的有关性格的词语卡片贴在黑板上。如学生回答不全，教师及时加以补充。）

（2）教师：老师今天为同学们带来了几个动物，请你们对照黑板上的内容，看一看哪个动物具备什么样的性格特点。看好了以后，就请你将这个动物的图片贴在这个性格下面。

（学生边说边贴图片）

（3）说一说

自己所喜欢的动物，为什么喜欢它？人如果也具备这样的性格好不好？

（4）演一演

a□请五名同学表演早晨清扫教室的情景；

b□再请六到七名同学表演课间活动情景；

c□最后请两名同学表演自习课上的活动情景。

（5）说一说

按照课文中的要求分别对表演的情景谈出自己的看法，并对不良性格进行帮助。（帮助措施要具体可行。）

（6）动动手

教师将事先准备好的白纸发给学生，请学生写出自己的性格特征。

（7）猜猜看

教师将学生写好的纸条收好后，抽出几张，分别读出其中的内容，请同学们猜测纸条上写的是谁？并对猜中的同学加以奖励。

教师：能迅速猜出的同学，说明你们在平时的学习和生活中是一个细心的人。同时，被猜中的同学，说明你们的性格特征十分明显，具有良好的性格，大家都会喜欢。

三、总结全课

教师：通过今天的学习，同学们可能更加喜欢热情、善良、认真、开朗、活泼的人了。要想成为这样的人，其实并不难，只要同学们在日常的学习、生活中注意培养锻炼自己，按照本课书后的[实践园]中的方法去做，日积月累，你就具备了

良好的性格，你的生活就会充满快乐。

在实践中，你也可以找到适合自己的方法，培养、锻炼自己的性格，让自己变得更加可爱。

如果你有了更好的方法也可以介绍给同学们，让大家与你分享快乐，共同培养良好性格。

第十七课 挫折是成功之母

一、教学目标

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。

二、教学准备

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。

三、教学过程

（一）导入

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。

（二）学文明理

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。）

（三）活动明理

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

2、将学生写好的纸条收集后，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个放松操。（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：刚才同学们的表演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。

（四）总结全课

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。）

第十八课 学习要有创造性

一、教学目的

教育学生懂得什么是创造，创造并不高深莫测，是生活中无处不在的；激发学生的创造欲望与灵感。知道创造是一个人产生新思想、创造新事物的能力；知道学习中要有创造，这样才能使学习成为快乐的事；学习才能学得好，记得牢。

二、教学准备

画好活动内容的圆形图，写上联想内容的纸条、录音机、轻

音乐录音带。

三、教学过程

（一）导入

（二）学文明理：教师讲述课文中有关猴子的寓言故事。请学生们产一说：如果没有第一只走下树来的猴子，其他猴子能吃到美味的食物吗？（学生分组进行讨论后选出自己小组的代表发言）。教师：我们有今天的生活，都是因为人类的创造，我们的一切都离不开创造。那么创造是不是非常困难，只有天才才能进行创造呢？我们来听听同学讲的故事。（学生讲鲁班发明锯子的故事）。教师：鲁班的故事一定对同学们有所启发。其实我们的生活周围就有创造。学习、活动、游戏中都会不创造。

（三）活动明理

1、做看谁画得最美的活动（时间三分钟）。教师：看到同学伞兵画，感到同学们都很聪明，每一张画都有不同，都有自己的创造。下面，小兔子遇到了危险，我们来帮助它渡过难关。

2、谁来帮助小兔子。（学生用书中的“动动脑”游戏）。（此活动需要学生通过讨论得出结论）。教师：小兔子脱离了危险，我们也来放松一下。（播放轻音乐）。

3、做拆字游戏（教师可以参照学生用书中的活动，也可以课前自己准备一些学生本学期所学过的汉字进行拆字游戏，既训练学生创新思维，又能使学生感到学习中也有创造的乐趣。）

4、比一比，看谁最先填上数字（教师将课前准备好的画有六等分的圆形图挂在黑板上，并将1、2、3、4、8几个数字按顺

时针方向填在图上)。教师：现在我们开展一个创造大比赛，看谁能想得多、想得好、想得妙。(教师将课前准备好的写有联想词语的字条张贴在黑板上，请学生进行联想。)

(四) 总结全课

教师：今天我们做了一些游戏和活动，同学们知道了人的生活离不开创造，每一个人都有创造的能力，在学习中有创造，就可以使我们的学习充满了快乐。请同学们下课后将书上没有做过的游戏和活动做完，在做这些游戏和活动中，你会变得更聪明，也会使自己的创造力更强。(此课活动很多，教师在讲课前可以做出自己的选择。)

第十九课 要学会宽容

一、教学目的：

教育学生知道宽容是一种美德；遇事能宽容别人是一种高尚的行为；诚恳、友善、不计较小事、能体谅别人是宽容的表现；学会宽容有助于自己的身心健康。知道待人宽容是美德，是高尚的行为；遇事不斤斤计较，不做得理不让人的事，愿意成为一个宽容的人。

二、教学准备：

录音机、轻音乐录音带、配乐录音故事：“将相和”。春意盎然的风景画两幅(一幅上色，一幅不上色)。

三、教学过程

(一) 导入：播放轻音乐(两分钟)

教师：同学们听到轻音乐时，心里一定感到很舒服。如果你刚才遇到了不愉快的事情，听到这样的音乐，也会觉得不愉

快减轻了一些。

（二）学文明理

教师：在集体生活中，有时会发生一些令人不愉快的事。有些不愉快的事，经常是因为同学之间的误会或不理解而造成的。发生这样的情况时，我们应该怎么样做呢？请同学们听一听在我国流传了千百年的故事。播放：将相和的故事。教师：刚才的故事为什么能流传千百年，就是因为蔺相如的宽容大度和廉颇的知错就改。在今天的生活中我们的仍旧需要像他们这样做。请学生分析李明和张丽的行为，并讨论他们的做法对个人和集体有什么好处。

（三）活动明理

1、请同学们选择（学生用书中的活动1）（三分钟）

2、出示风景画，请学生做对比后引出小强与

第二十一课 意志是成功的保证

一、教学目的

使学生知道意志是什么，初步体验到意志对获取成功的意义和作用。能够向榜样学习，做好一定的心理准备，迎接困难，在战胜困难的过程中锻炼意志。

二、教学过程

（一）导入

同学们，我们每一个人都期待成功，但不是所有的人都能成功。成功的保证是什么呢？请听配乐故事，“加林查终于成功了”。

（二）学文明理

1、分析加林查成功的原因

a□想一想：加林查为什么能成功？他成功靠的是什么？请你再读一读故事，从选择题中能不能找到笑容。

b□议一议，分小组议论，看看你们的想法是不是一致，为什么会这么认为，要说出理由，每组派代表发言。（引导学生认识加林查的成功，是意志努力的结果。）小结：通过我们的共同分析，我们不能看出加林查之所以成为一名超级球星，是因为他从小就想当一名足球运动员，有了明确的目标，在实现目标的过程中，他努力克服自身的各种困难，每天坚持练习，最后终于成功了，成为一名超级球星。从这个故事中，同学知道了意志是成功的保证。（边分析边板书，最后板书课题）。

2、体验意志是成功的保证

a□示范体验：请6名学生分别示范各种动作，闭幕式提示安全要求□b□学生自选体验：分组进行，单行组做动作时，双行组保护并计时；双行组做动作时，单行组保护并计时。

（三）活动明理

1、极限挑战竞赛。选一二种动作进行比赛，比赛优胜者教师给予鼓励，并请优胜者谈谈成功的体会和感受。小结：通过游戏活动，同学们体验到了要成功就要克服困难，克服了各种困难，才能磨炼我们的意志，使我们越来越坚强，意志是成功的保证。

2、生活中的你是怎么样克服困难走向成功的？

a□说廉洁自己在学习方面克服困难取得进步的事例；（提示：

做难题、提高成绩、练字、读书□□□□□□□□□□b□说说自己在生活方面克服困难取得成功的事例：（提示：学骑车、学做饭、学做家务、做小制作、、、、、、）。有几个事例，就涂几颗五角星，鼓励自己继续努力。

3、评评、议议□a□分小组讨论几个事例，想想如果是你该怎么办□b□小组代表汇报，教师适时引导，提高学生解决具体问题的能力。小结：意志力要自觉培养，从生活、学习中的小事磨炼，天长日久，意志更坚强，成功也越多。

4、找找学学，从榜样身上你能学到更多的东西，可课后做。

（四）教师总结

第二十二课 克服嫉妒心理

一、教学目的：

使学生认识嫉妒心理的表现以及产生的原因与危害，指导学生彩积极的态度和调节方式，克服嫉妒心，优质心理平衡。懂得嫉妒心理对人对己的危害性，能区分识别嫉妒的行为表现，有意识地克服嫉妒心理。

二、教学过程

（一）导入

心理学中有一种不健康的心理现象，从古至今有这种心理现象的人，心理上都对自己产生不良的影响，请听下面的小故事。

（二）讲授新课

1、从故事中我们看到，白泰宫哪些地方表现出了嫉妒的心理？

2、嫉妒心理怎么样害死了白泰宫的儿子？

（三）活动区

2、嫉妒是不健康的心理状态，请你选一选，把不良的情绪放入回收箱中。（可在词语上画*）。

3、实践园

a□怎么样做才是最好呢？

*请你动笔写一写，遇到下列情况你会怎么样做？

*请同学反馈，引导学生认识只有靠自身努力争取才能成功，嫉妒之心对我们的发展是不利的。

b□读一读下面两句话，谈谈你的体会。

c□遇到同学中有嫉妒行为的，你打算怎么样帮助他呢？（看小练习）

d□同桌讨论

e□反馈

（四）总结全课

通过学习，我们认识了嫉妒这种不良心理现象的危害，希望同学们在日常生活中时刻提醒自己，保持乐观的情绪，通过自己的努力来争取成绩。

第二十三课 学习有方法

一、教学目的：

训练学生认识基本的学习方法，懂得学习方法的意义和作用，养成良好的学习习惯。结合学习内容和要求，发现影响自己学习的主要问题，不断选择适合自己的学习方法。

二、教学过程

教学过程

（一）引入

同学们，你们的学习成绩如何，在学习上讲究方法吗？下面老师给你们讲个小故事。

（二）学文明理

1、听了这个故事，你有什么想法？戈强的学习成绩开始为什么总也上不去？后来为什么提高了？学生谈谈自己的看法，请几个人回答。小结：看来只靠死记硬背是不行的，必须在理解的基础上记忆，掌握一定的方法才行。

2、什么是学习方法？怎么样才能掌握一定的学习方法呢？

a□学习分五个环节，它们是：预习、听课、作业、复习、考试。每个环节各有特点，各有不同的方法，只有掌握了各个环节的学习方法，灵活运用，才能提高学习成绩。

b□下面咱们搞一个小测试，符合你的情况的画勾：谁来说说你画的情况？指名找几个人说。谁还知道一些没有正确学习方法的现像？计划性训练应加强监督和检查。

c□小组讨论：都可以用什么方法学习？如：计划性训练应加强监督和检查。预习：教给学生预习步骤：读、划、批、写、思、做。听课要专心。复习要系统。做作业要仔细审题、认真解题、耐心检查、及时改错、提高创新。

（三）活动明理

1、下面咱们做一个小测试，请你根据自己的情况，实事求是做出选择。小组讨论并派代表发言。我们一起做个小游戏：小猫钓鱼。

2、下面几种情况，请你想一想议一议。请你读读下面几句话，并把它记下来。

（四）总结全课

今天我们了解了几种学习方法，希望大家能灵活运用，使自己在在学习上取得更大进步。

第二十四课 团结力量大

一、教学目标：

使学生认识个人与他人、个人与集体的关系，懂得与人友好往来相处对团结的作用，理解团结起来的力量。认识到个人在集体中的作用，主动参与交往活动，和集体共同进步。

一、引入

二、学文明理

三、活动明理

四、总结全课

第二十五课 崇尚科学，反对迷信

一、教学目的：

认清迷信实质，树立科学必定战胜迷信的思想。克服迷信思

想的影响，要相信科学，不上当受骗。

二、教学过程

（一）导入

新世纪的到来，国际竞争越来越激烈。“科教兴国”是我国治国战略之一，培养和造就良好的科学素养，才能担起中华腾飞的历史重任。社会上有一些迷信观点，许多已被科学所揭穿，读读下面的小故事，会对你有所启发。

（二）学文明理

1、读故事《草船借箭》a 诸葛亮是真的“神机妙算”吗b 从这个故事中，你对诸葛亮有了哪些了解？引导学生认识诸葛亮的博学多才使他在三国时期节节胜利，而不是像当时人们说的他能掐会算。

2、生活中出现的这些现象是怎么回事a 天狗吃月亮——月全食b 鬼火——坟墓中中叫“磷”的化学物质自燃c 现在我们可以人工降雨，向天空释放二氧化碳d 电影中的妖魔鬼怪是人们想像出来的。

3、连一连：你了解情况这些科学家吗？请你把他们的名字与他们所写的著作作用线连起来。

4、你还了解哪些最新的科技成果，给大家说一说。

（三）活动明理

1、有几个同学遇到了难题，你能帮帮他吗？

2、你还知道哪些科学知识？

小结：同学们知道的真不少，只要我们都崇尚科学，反对迷信，就能有一个高兴愉快的心理。

3、请你记住下面的几句话。

4、请你课下搜集一些现在还没解开的世界之谜产小资料。

（四）总结全课

崇尚科学，反对迷信

爱科学

学科学 良好的科学素质

用科学

为祖国做贡献

小学三年级心理健康教育教案（26到30课）

第二十六课 学会用大脑

一、教学目的：

引导学生科学用脑，维护大脑健康，开发大脑潜能。

二、教学过程

（一）导入

在“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”的信息时代的今天，大脑仍然是科学认识中最神秘的部分。它有着无穷的奥秘，蕴藏着有待开发的丰富的智力资源。但是，人一生中仅仅有大脑能量的20%被使用，其余的能量都处于沉睡状态。我们该怎

么样使用大脑呢？（板书：学会用大脑）

（二）学文明理

1、讲故事“聪明的亮亮”。组织讨论：你喜欢亮亮吗？为什么？教师小结：亮这聪明，会用大脑，每天都能让大脑休息好。我们每个人都有一个人和亮亮一样的天然电脑，对于同学们来说，学习是一项复杂的脑力劳动，我们应怎么样做才能使大脑得到最有效地发展。

3、教师小结□a□吃各种各样的食物，不挑食、不偏食□b□让大脑休息好、工作好□c□经常参加体育锻炼，给大脑输送更多的氧气□d□“用进废退”，要勤于动脑。

（三）活动明理

1、数一数：田中田，田外田。（小兔和小猫一起来到一块水田，小猫惊异地问：“公署里为什么还有水田呢？”小兔说：“这块水田与众不同，田中有田，田外还有田，多奇妙呀！能把它数清楚吗？”小猫数来数去总也数不清，你能帮帮它吗？）

2、比一比，看谁算得快。

3、玩一玩：“拍24”：扑克牌1~10的数字，任意拿出4张，运用+、-、*、/的运算法则，使得数永远等于24。

4、想一想：一枝铅笔，除了写字、画画外，还能用它干什么？

5、实践园

（1）订一个“作息时间表”。

（四）总结全课

第二十七课 学会与人交往

一、教学目的：

使学生树立与人交往的意识，学习人际交往的方法。

二、教学过程

（一）导入：在同学们的生活中，每天离不开与他人的交往。有的同学有很多的朋友，而有的同学总是没有好朋友，这是为什么呢？其实，与人交往是有技巧的。

（二）学文明理

1、请听小故事□a□小芬和小红为什么彼此不说话了□b□两人又是怎么样和好的？

2、从她俩的故事中，你懂得了什么？引导学生明白与人交往要待人真诚、守信，并要考虑他人的想法和意见，还要努力提高自己的修养。

3、活动区□a□同学们回忆一下自己在交往中是怎么样做的，做个小测试。你对自己的测试结果满意吗？想一想应该怎么样做□b□与人交往的表现有哪些呢？请你从下面这些词中选一项填在下面的横线上□c□通过以上的学习，想一想你自己与人交往时的做法应是怎么样的？提示：与父母：尊敬、不任性、有礼貌、讲道理、帮助做家务□□□□□□□□d□互助箱：生活中的你是否遇到过这样一些情况，请你帮他们解决一下。他们这样做会有什么不良后果？（会失去很多朋友）。

4、实践园□a□谈一个你与人交往的小事例，并说出你的想法□b□他们这样做对吗？提高学生分辨是非的能力，懂得要有正确的交往□c□你会怎么样做？学生亲身体会，并在班里交流，互相学习。

5、读一读。

6、读读这些提示语，会对你以后的交往有帮助。

（三）总结全课

通过这节课，同学们了解了交往的必要性及方法，懂得了政党的交往会使人愉快，拥有更多的朋友。同时同学们一定要注意在交往中不要交到坏朋友。记住课文最后的几句话，齐读。

第二十八课 学习有策略

一、教学目的：

使学生初步认识学习策略对改进学习的作用，主动积累学习策略知识，增强运用学习策略的意识，努力改进自己的学习。尝试体验怎样运用学习策略更有效，在学习活动中不断积累学习的策略知识与经验。

二、教学过程

（一）引入：同学们，我们每个人的大脑都很独特，每个人思考问题的角度和方法也不尽相同。那么，在学习上也是如此，不同的学习策略，所收到的学习效果是不同的。我们先来了解一下冬冬的学习策略。

（二）学文明理

1、请听小故事，“冬冬有个小账本”
a 冬冬的账本上都有什么
b 冬冬的学习策略有哪些值得你借鉴？通过分析讨论，引导学生认识到好的学习策略对学习的有效帮助，即可以使学习更加轻松、高效。

2、活动区。

(1) 文字游戏□a□第一组：请你根据一定的规律来记忆这些字，看谁记得快、记得牢。引导学生通过分类来记忆，提高记忆的效率□b□第二组：借鉴刚才的方法，看谁能记住方块里的词，你的记忆雇窍是什么？引导学生通过联想情景记忆法来记住它们。例：提着“旅行包“，拿着“火车票”乘“火车”到“天安门”，这样一下就记住了4个词。

(2) 学习解决问题的策略。通过一个个小事例，使学生了解、理解学习的策略。

(3) 填一填：（见教学分析）。请小组讨论完成，看你们能总结出多少种学习的策略？

3、实践园。

(1) 说了那么多学习策略，请你回忆一下班里谁的学习策略好，请把他的名字填在横线上，然后结合自己谈谈你的想法。

(2) 了解一下他人的策略，会对有启发。

(3) 看看你的策略□a□请你实践一下，可以在纸上画草图。（提示：切成井字□□b□算一算，你会发现有趣的现象。

(三) 总结全课：通过以下的学习，同学们对学习的策略有了一定的了解，并进行了实践。希望同学们能把学到的知识应用到学习实践中，更好地提高学习效率。

第二十九课 培养你的意志力

一、教学目的：

使学生了解意志的心理结构和作用，初步树立战胜困难的自

信心，培养扑克制力和坚韧性。想念自己有一定能力，经常鼓励自己是可以努力战胜困难的。

二、教学过程

（一）导入。常有同学问我：“老师，我怎么一点毅力也没有，做什么事都不能坚持到底。”今天这节课，我们就研究怎么样培养你的意志力。（板书：培养你的意志力）

（二）学文明理

1、讲故事（怀素学书法）

2、讨论：你从怀素学习书法的经历中得到了什么启示？（按下面的提示进行讨论）
a 他立志要当一个有知识的人，就想办法非要把本领学到手不可。-----说明他对做成这件事有
b 他不认为写不好字就是比别人笨，想念自己有能力学得更好，也愿意付出努力。-----说明他对做成这件事有
c 他学书法不怕困难，总是一鼓作气地练习，遇到很多困难都没有放弃。-----说明他对做成这件事有（）。

3、教师引导学生对问题进行反馈。

4、教师小结：

（三）活动明理。

请你来帮忙。

1、学生自读资料。

2、教师引导学生帮忙出主意，把自己的意见写在资料近空白处。

3、小结：

互相交流：

1、自我诊断（题目另附）。在意志力方面，你哪一点做得好，画一个小红花；哪一点需要改进，画一个小三角。

2、收集反馈意见。

3、学生互相交流，谈自己的不足之处及今后的打算。

（四）总结全课。同学们，学习是你们的责任，你们应该像怀素那样把一点一滴的困难都看成是磨炼意志的好机会，记住：“世上无难事，只怕有心人。”最后老师送给你们一些自助建议：坚强的意志力是走向成功的基石。想念自己“有能力克服困难”。坚强的意志从小培养，从点滴小事中磨炬。

1、把自己的学习“小计划”告诉爸爸和妈妈，把“小计划”挂在经常能看到的地方。

2、每天照计划内容说说自己的表现。

3、坚持一个星期，给自己一个小小的奖励。

4、下一个目标是什么？要比这次更好！

第三十课 做勇敢的孩子

*教学目的：

使学生明确以积极的态度去面对困难与挫折，是提高自己社会生活适应力的重要条件。能主动选择适当的方法，用积极的态度主动迎接困难和挫折的挑战。

*教学过程

一、导入：

同学们，你们中间谁是最勇敢的，从哪些方面表现出勇敢呢？下面听老师介绍一位勇敢的小姐姐，看看你的勇敢与好有什么不同。

二、学文明理

1、讲故事：“勇敢的孩子-----杜瑶瑶”：说一说她的勇敢与你有什么不同？引导学生认识故事中的勇敢与平时同学的胆大、敢做危险动作是有区别的。

三、活动明理

战胜困难就是勇敢，老师希望你也当个勇敢的孩子。

1、看看书中的小双同学勇敢在哪儿？再结合自己谈一谈。让学生充分发言，并练习解决一些实际问题，注意学生真实思想的表现及适当

小学心理健康教育三年发展规划篇三

1. 学生了解什么是心理健康，让他们走出心理健康的误区。
2. 引导学生了解生命来之不易，让学生懂得生命的意义和价值。

引导学生掌握保持心理健康的方法。

让学生感受生命的可贵、生活的美好，形成积极的人生态度。

1. 了解心理疾病的危害
2. 让学生树立良好的责任意识，学会为自己的行为负责，珍

爱生命。

学生学习方法：自主合作探究法(通过视频引入案例让学生了解心理疾病的危害，然后分析形成原因，最后学生讨论总结预防心理疾病的方法和对策)

一、情境导入。

同学们观看学生跳楼轻生的视频图片，我们经常你看到学生出现心理疾病轻生的新闻报导。我们不禁要问：为什么校园自杀事件频发呢?给出调查表。

得到学生常见的心理障碍有自卑，叛逆，焦虑，冷漠，嫉妒，孤傲，恐惧，发怒等。高中生的心理健康问题主要表现为喜怒无常，情绪不稳，自我失控，心理承受力低，意志薄弱，缺乏自信，学习困难，考试焦虑，记忆力衰退，注意力不集中，思维贫乏，学习成绩不稳，难于应付挫折，青春期间锁心理，并在行为上出现打架、骂人，说谎，考试舞弊、厌学、逃学，严重的出现自伤或伤人现象。

二、分析学生形成心理阴影的原因和危害

一是家庭的影响。很多父母望子成龙心切，偏重于智力开发。早在学前阶段就教育孩子学外语弹钢琴，学绘画，背唐诗。他们一心指望孩子各科考高分，不顾其心理发展水平和承受能力，对他们提出过多的苛求、过重的压力、繁多的学业，几乎将孩子天真烂漫，敞开胸怀接受大自然和社会影响的机会全部挤掉。而孩子的心理健康，则没有多少家长能给予足够的重视，许多家长不懂得孩子的心理健康同身体健康，智力开发一样重要。由于父母对心理教育的忽视和无知，导致了孩子的心理发展与智力开发严重失衡，智力开发超前，心理发展滞后，在青少年青少年身上形成强烈反差，重智力，轻心理的家庭教育给孩子的心理素质造成了严重的先天不足。容易造成孩子心理反常的家庭：不和睦的家庭，不检点的家

庭，不自尊的家庭，不廉洁的家庭，不开明的教育，不健全的家庭。

二是社会的影响。当今社会正处在变革的时期，竞争愈来愈激烈，人际关系也显得更为复杂，影响人们心理健康的因素便越来越多，出现了某些不健康的思潮与改革开放的主旋律并存的局面。面对错综复杂的社会现状，是非分辨能力尚不够成熟的青少年青少年，在猎奇心理的驱使下，有时也会去其精华，取其糟粕。如随着电脑的普及和各种淫秽，凶杀等不健康录像制品，不洁书刊的泛滥，青少年接触社会传媒不良信息的机会大大增加，他们往往潜移默化地受到影响。

三是学校的影响。当前，由于不少学校还未实行从应试教育到素质教育的转轨，忽略了对青少年心理素质的培养。考试成绩，升学档次成了衡量青少年有没有出息的唯一的标准。青少年也就将考试升学的挫折看成是人生的挫折和失败，而由于学校忽略了对青少年心理素质的培养。教师又没有预先告诉他们应如何面对挫折与失败，青少年在考试，升学的挫折面前，想到家长或教师的斥责，自然感到惶恐，感到前途渺茫，有些人便选择了逃避的做法，对自己彻底放弃。有的甚至离家出走，给家庭、学校、社会、也给自己造成了不应有的缺憾。另外，过重的课业负担导致青少年心理上疲劳，情绪焦虑不安。不少学校的课业负担体现为三超：即超负荷的学习量、超高的学习难度、超长的学习时间。

四是青少年自身的原因。青少年青少年正处于生长发育的高峰期，心理发展错综复杂。他们追求成人感，有独立性意向。但这些心理与他们在现实生活中的依赖性出现矛盾。他们只要求权利却不愿尽义务，只要求被爱而又不懂得爱别人。由于他们自我评价的能力较低，产生明于知人，黯于知己，严以责人，宽以律己的不良倾向。一些青少年过于自信，自负，在强烈的自我表现欲和虚荣心驱使下，故意表现得横蛮无理，甚至有意与教育者对抗！行为表现与教育者的意愿往往背道而驰。此外，青少年青少年处在青春萌动期！，对异性有好奇心

和神秘感，容易出现早恋问题，其间要经历心理发展的种种困惑矛盾和挑战。

三、通过自测, 学生了解自己的心理健康水平

学生完成心理健康调查表，认识自我

四、如何预防高中生心理健康问题

1、家庭学校联系，定期举办“家长学校”，引导家长科学教子，注重心理安抚和情感交流，学校和老师要成为学生和家
长之间心灵沟通的桥梁，而不仅仅是学生的管理者。有条件的可以建立“家长教师协会”。

3、开展“生命与死亡”教育的探索，通过观看灾难话题的影视作品，组织学生开展交流，写观后感，使学生珍视生命，树立科学的人生观。

4、班主任要转换角色，关心学生的需求，学会与学生平等相处，学会尊重学生，学会理解学生等，减少师源性心理伤害对学生造成的负面心理问题。

5、关注好学生的心理健康，注意性格陶冶。帮助学生树立正确目标，采用适当策略去实现目标。

6、教会学生自我心理调节的方法

小学心理健康教育三年发展规划篇四

小学阶段是孩子心理发展的重要阶段，帮助孩子提高心理素质，形成积极乐观、健康向上的心理品质，为未来的'幸福生活奠定基础。

从小学三年级开始，学生进入了小学中年级阶段的学习与生

活，从心理发展过程来看，从三年级开始，学生从儿童期转入少年期。这一阶段的一个重要表现是学生的学习任务与活动范围无论是广度还是深度都比低年级有了显著的变化，学习活动的游戏性特征减少，学习过程的组织性、认知过程的规范性、严谨性更强，对学生进行的科学教育一般从三年级开始。

一方面身体的发育、学习与生活的变化使三年级学生的心理有了迅速的发展，他们有了一些合理性的独立思考了，有一些自己的主见了，能够参与大人的谈话，而不像以前那样随意插入大人的谈话。初生牛犊不怕虎，敢尝试去做一切事情，不像以前那么听从权威。这些现象表明了三年级学生知识经验的扩大和认知能力的发展，但另一方面，三年级学生又表现出行事理性不足的特点。在这一时期，学生的学习兴趣开始分化，学生对于不同学科的学习动机出现了差别，学科偏爱开始出现。学生控制自己情绪的能力得到发展，情绪表现的方式和强度与低年级学生相比，其适宜性更高，一般较少出现忽哭忽笑的现象。进入少年期后，随着交往能力的提高，学生之中开始出现关系较好的、比较稳定的好朋友。

- 1、锻炼有意识记的能力，增进记忆品质；
 - 2、能够正确对待自己的学习成绩，勤于思考，不甘落后；
 - 3、有集体荣誉感，并掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力；
 - 4、自觉地控制和改变不良行为习惯，初步学会休闲，提高自我保护意识；
- 1、通过面向全体普及各种心理健康知识，引导学生自测、自控、自我调节、正确认识自己。
 - 2、加强针对性训练，采取多种形式培养学生良好的心理品质。

3、在集体中体验人际交往的乐趣，在学习中品尝解决难题的快乐，在活动中学会调节情绪。

4、培养自主、自动参与活动及表现自我的欲望与能力。

1、坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，迈向全体学生，关注个别差异，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

小学心理健康教育三年发展规划篇五

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

1. 导入

三年级小学生还不能控制自己的情绪，而对交往过程中的纠纷、误会不善于处理，表现为遇事容易冲动，感情用事，从而影响同学关系，自己也很苦恼。教师应引导学生认识控制情绪的重要性，这样才能做一个令人喜欢的人。

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不

同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天我们学习《做情绪的主人》这一课。

2. 学文明理

(1) 读遍课文，让学生思考。

a 关成的学习成绩为什么退步了？

b 小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a□宣泄法□b□转移法□c将心比心□d□挫折不一定是坏事。

3、活动明理

(1) 演一演

建议6位小品扮演者提前进行排练，尤其要挑选好女主角王小燕，以确保表演成功。议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。