

# 最新相信自己心理课教案(精选8篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么问题来了，教案应该怎么写？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。

## 相信自己心理课教案篇一

幸福的奥秘是什么？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学是心理学界正在兴起的新的研究领域和思潮，以seligman和csikzentmihalyi的2000年1月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究。“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。

“任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。”但抱怨却又是司空见惯和我们所习以为常。作为心理学专业的学生，我们可以从不抱怨入手，践行积极心理学理念。

树立不抱怨的积极心态，养成不抱怨的好习惯，使我们的青春更加阳光，更具活力。

### （一）方案策划

1□20xx年11月19日全体班委会议，讨论班会主题，形式以及流程设置。

2□20xx年11月20日制定方案交至班主任审核以及听取班主任意见，修改方案。

3、根据方案进行人员安排，责任到人。

## （二）阅读《不抱怨的世界》一书

1、布置每个同学阅读《不抱怨的世界》。

2、同学撰写读后感。

## （三）材料准备

2□20xx年11月23日宣传委员借dv机及副班长借教室

3□20xx年11月21日-22日班会ppt制作

## （一）暖身游戏□xx蹲（已提前分好了组）

1、主持人进行开场白，介绍活动的流程。

2、进行暖身游戏□xx蹲。

xx蹲游戏规则为：大家围成一圈，主持人站中间，连说三遍“××（主持人自己名字）蹲”和连做三次下蹲，然后指着某一同学，说“××（被指同学）蹲”；但被指同学不动，其旁同学（左边或右边由主持人事先指定）要迅速连说三遍“××（自己名字）蹲”和做三次下蹲，然后指着另一个人，说“××（被指同学）蹲”；以此类推。游戏中出错的同学，抽取“大冒险”任务。（大冒险任务略）

## （二）主题活动一：抱怨轮回

1、主持人将班级同学分成5个小组，每个小组推选组长及记

录员，组长组织大家分享最近所抱怨的人或事。

2、组长组织小组讨论：抱怨给我们带来了什么？

3、每组推选代表，向全班同学汇报所在小组的分享和讨论结果。

4、主持人借用“‘抱怨’真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。（《时代周刊》）”一语，总结大家的分享和讨论。

### （三）主题活动二：“紫手环运动”

1、主持人介绍“紫手环运动”（具体见附录一）。

2、主持人分享《不抱怨的世界》一书精彩片段（具体见附录二），同学分享读后感。

3、生活委员等分发紫手环。

4、主持人介绍“紫手环运动”及其规则（具体见附录三）。

5、每位同学将紫手环统一佩戴于右手，在主持人带领下宣誓参加“紫手环运动”。

### （四）结束尾声：我们的感受

1、每位同学写下班会感想并分享之，具体见附录五。

2、全体同学伸出佩戴紫手环的右手，摆好队形，合影留念。

3、主持人发表总结，宣布班会结束。

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，

只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

## 1、“紫手环运动”规则

- (1) 开始将手环戴在一只手腕上。
- (2) 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。
- (3) 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应

该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

## 2、“紫手环运动”誓词

我自愿加入紫手环运动/严格遵守规则/努力做到不抱怨/心生生活！

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

“噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！”

“我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。”

“你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋柜里。”

### 我的大学生活

室内、室外均可

讨论、分享

引导新生对高中生活进行总结，对大学生活进行思考和规划。

### 第一阶段：总结高中生活

#### 1. 辅导员做开场引导。目的是引导学生回忆高中生活

（参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么？给大家三分钟时间思考，然后请几位同学分享。）

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，时间控制在xx分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做任何评价。

3. 辅导员进行分享总结和主题过渡。

（参考：从大家对于高中生活的各种感受中我深深体会到了你们都曾为自己的理想——考上一所好大学而努力，现在我们已经开始了人生的一段新的征途，那么我们该怎样走好这段征途呢？）

## 第二阶段：思考、讨论大学生活

1. 辅导员引导学生进入主题。

（参考：如果我们将大学生活分为六个部分：学业、人际、爱情、能力的培养、休闲、大学生涯规划，大家来思考、讨论，我对这些有什么期待？有什么计划？）

2. 分组。通过抽签的方式将全班学生分成6组（视班级人数而定）。每组选组长一名，负责组织该组的讨论；书记员一名，负责记录发言。

3. 讨论。分组完毕之后，每组各讨论一项内容，也由抽签决定。

（建议：1. 辅导员先将大学生活六个部分设计几个讨论问题；在讨论之前，辅导员先召集组长布置任务和注意事项；2. 每组讨论的时间控制在15分钟左右。3. 要求每位同学都发言。4. 组长控制每位同学的发言时间，鼓励少发言的同学，控制“语霸”的同学；问题讨论完毕后，做好总结，并选好分享代表。5. 书记员要做好每位同学的发言记录。6. 辅导员做好整个场面的控制。）

4. 分享。每组选派一名代表与全班同学分享讨论结果，组内其他人可作补充。在每一组的分享结束后，其他小组可以提问。如果在教室开会，辅导员可以在黑板上板书学生所谈各个内容的要点。

5. 辅导员总结。辅导员的总结、引导不含对发言内容的评价，让学生在听取他人的观点、做法、经验时对自己的做法、计划进行修正；引导学生包容他人的观点；辅导员也可以和同学们分享自己的大学生活。

第三阶段：班会总结（把第三阶段和第四阶段的顺序调整了）

1. 引导同学们认识到丰富大学生活，以及对大学生活进行规划的重要性。

（参考：通过今天的班会，我们充分感受到大学生活是丰富多彩的，但更需要同学们做好规划充实度过！高中阶段因为有明确的目标，所以我们过得忙碌而踏实；大学阶段才刚刚开始，尽管我们的目标还不明确，有那么多的困惑，但这正说明我们有很多的成长空间等待我们去填充！今天的班会仅仅起个抛砖引玉的作用，如何度过4年的大学生活同学们还得认认真真思考，并付诸于行动。这也许就是我们生涯规划中关键的一步。不管你的目标是什么，我只想告诉大家的是：不要虚度！让我们一起来朗诵名句：“当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。”）

2. 介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。（建议：辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。）

第四阶段：布置作业——班会心得

目的是引导学生对高中生活和大学生生活做深入的思考；给在班会中没有机会发言的同学有表达的机会。

（参考：讨论的时间太短，分享的时间也太短，但同学们的思考却有许多许多，所以请同学们以对高中生活的总结以及对大学生活的思考为内容写份班会心得，当然也可以谈谈班会中的感受，请在三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给我。

## 第五阶段：班会结束

感谢大家的参与！

1. [活动操作示范] 仅供参考，各学院在不违背活动主旨的前提下，可设计形式多样的，适合自身特点的主题班会。
2. 六项内容的讨论参考问题
3. 辅导员要批阅同学们的发言记录和班会心得，对一些迷茫的学生应做个别辅导。

## 相信自己心理课教案篇二

班会是班主任或班委会对班级进行有效管理、指导和教育的重要途径和形式。以下是由本站pq小编为大家推荐的心理健康主题班会内容，欢迎大家学习参考。

- 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。



## 《初三学生的心理调节及其对策》议程：

时间□20xx年4月13日

班级：九年级九班

主持人：

- 1、学生讨论交流：目前中学生中存在哪些不良心理现象？
- 2、学生发言并作好统计。
- 3、班主任小结。

- 1、学生讨论交流：如何控制和调节不良心理反应？
- 2、学生发言。
- 3、班主任总结并作进一步的引导。

第一：学习和掌握心理健康知识

第二：强化自我意识

第三：培养良好的情感、加强自我调节

第四：加强意志锻炼

- 1、养成良好的生活、学习习惯，把主要精力用在学习上，处理好学习和娱乐的关系。
- 2、保持良好的情绪状态，友好待人，树立自信。
- 3、掌握一些心理自我调节方法：

## 掌握心理自我调节方法：（一）深呼吸法（二）自我暗示法

主题班会在《明天会更好》歌声中结束。

据媒体报道□xx.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□xx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，你们已进入了九年级，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，这些也许会影响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。学生边发言边分类板书。

学习方面的：

生活情感方面的：

个性心理方面的：

小结：感谢同学们的积极发言，从大家的发言中，我们可以看出，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。

这些不良的心理反应能不能够克服和调节呢？(学生齐答：能够。)那么，同学们再讨论交流一下：针对这些不良的心理反应，我们应该采取什么态度？有什么好办法应对？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)

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。

### 2、强化自我意识、不断提高自我意识能力。

要学会心理问题的自我控制，就必须增强自我意识，不断地提高调控自我意识的的能力，这样才能在心理活动中做到自我约束、自我监督、自我反馈、自我调节、自我控制。

### 3、培养良好的情感品质，加强情绪、情感自我调节。

应该注意培养自己的良好品德情感，如集体主义情感、责任感、友谊感、同情心等，这些情感是保持心理健康的内部动力和源泉，使自己经常保持一种舒畅、愉悦的心情，乐观地去学习生活与人交往。要善于调节和转变不良心境，并且要注意控制消极情绪的爆发。对由生理和心理的、社会的原因

所造成的不良情绪能够自我排解。

#### 4、加强意志锻炼、形成良好意志品质

意志力量是自我控制的一种核心能力，不断地克服胆怯性、依赖性、冲动性等消极意识，有意识地养成意志的自觉性、果断性、坚毅性和自制性等良好品质。

#### 5、增强心理自我保健意识，不断提高心理健康水平。

应具有一定的心理卫生、心理健康的基础知识，能够科学地认识分析，并能正确对待某些心理异常现象。当出现心理矛盾、心理挫折、心理障碍时，要善于自我排遣、自我解脱，要及时主动地同家长、老师或同学交流。有必要的話，还可以通过心理咨询、心理治疗尽快解决。

1、养成良好的生活、学习习惯，把主要精力用在学习上，处理好学习和娱乐的关系。

## 相信自己心理课教案篇三

以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的大学生心理健康主题班会，希望能够帮到大家。

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用“5·25”心理健康日这一契机。让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。

具体安排如下：

# 绘人生蓝图 圆青春梦想

xx年5月20日

待定

x级x班全体同学，倪导师，张辅导员

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

## 1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

## 2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

## 3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

## 4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

## 5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

## 6、游戏阶段

(1)心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3)户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

## 7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

## 8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

x学院

x级x班

根据调查，我国存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%~3%，而长期以来，心理健康教育主要从咨询、讲座、宣传展等方式来帮助大学生。这些方式已不能满足广大学生的要求。因此为增强大学生对心理健康知识的了解，引导大学生探索生命的积极意义，思考人生，以积极进取的态度面对学习与生活。我们班级积极响应学校及院系的号召开展这次《关注心理》主题班会。

关注心理健康，创建和谐班级

提高大学生对心理健康问题重要性的认识，同时提高学生们的心理保健意识，以及如何保持一个良好的心理状况，使我们同学都能有一个良好的心理状况，使我们同学都能有一颗积极健康的心态去过好大学四年的每一天。

9月28号(星期三)，

文通楼35

制药111班全体同学及班主任和学长、学姐

主持人致开场白并介绍大学生心理健康节的由来(伴奏轻音乐)

由心理委员根据调查统计，提出同学目前存在的心理问题(以小见大)

做个小游戏悄悄听我跟你说，消除陌生气氛，拉近同学距离(背景音乐：班得瑞轻音乐)

在轻松、愉悦的状态下，由同学讨论，派出代表，发表一下自己对解决此类问题的看法。

主持人给予分析。

到场的老师或学长学姐发言总结。

最后留五分钟让同学写一下此次班会的感悟，或想对自己说的话。（由班长、团支书、心理委员负责收纸条，其他班委员负责监督维持秩序。期间伴奏轻音乐）

主持人：包娟，甘子腾

宣传：张扬，陈青青

策划书：李蒙

会场布置及摄影：李洋，吕正峰，刘笑，等

矿泉水，信纸，多媒体等

由班委组成小队，负责监督、维持秩序及处理突发事件。

## 十二. 活动总结

心理问题采集由心理委员、班长和团支书在班会前采用各种方式收集同学的心理问题并统计，做好相应的准备。

召开班委会议，制定详细计划、协调、配合完成本次活动，充分地调动同学的积极性，以更多的同学可以在本次活动中受益。

提前联系准备邀请的老师、学长，定好班级，开会前半小时所有班委必须到场，检查会场的多媒体等设施。

班委提前准备好本次活动所需的测评、游戏及班会所需的一些东西。



会议中做到处理好一切突发事件，做好应急措施。

会议结束后，班委要与同学保持联系，积极主动地了解同学们的心理问题，真正做到关注心理健康，创建和谐班级！

## 相信自己心理课教案篇四

- 1 主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。
- 2 各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的方式方法的想法。
- 3 各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。
- 4 全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。
- 5 主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。
- 6 全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。
- 7 讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。
- 8 主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待父母，老师的教育，同学们的帮助。

## 相信自己心理课教案篇五

主持人（马）：回头望去，才发觉，原来我们已经穿过凛冽的北风，走过了寒冷而又漫长的冬天。因为心中有爱一直燃烧着，于是我们没有在严寒中麻木。这爱是对生命坚强的诠释，我们追随它来到春天，和小草一同重拾生命力！

现在我宣布，七年级六班“做心理健康的中学生——学会坚强”主题班会现在开始！

主持人（张）：提到“学会坚强”，我也要说一说了。现在我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就伤心、沮丧，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会 and 生活的挑战。那么，我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，应该怎么面对呢？先让我们来看看历史上一些名人是怎么做的。

主持人（张）：好，有请冯殿佳同学为我们讲一讲贝多芬的故事。掌声有请！

主持人（马）：没错，作为一个音乐家，最大的不幸莫过于失聪了，但是贝多芬却在这种情况下以坚强的意志克服了重重困难，坚持创作，这种坚持不懈的精神很值得我们学习。

主持人（张）：还有哪位同学可以讲一讲？

主持人（马）：好，有请任宇飞同学为我们讲张海迪的故事。

主持人（张）：很好，一个胸部以下全身瘫痪的人，在残酷的命运挑战面前，没有沮丧和沉沦，以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，经受了严峻的考验，自学小学、中学课程，并攻读了大学和硕士研究生的课程。她乐观向上、身残志坚的精神值得我们学习。

主持人（马）下面请同学们看一段视频。

主持人（马）当然知道。

主持人（张）那你就给同学们讲一讲吧。

马欢然讲刘伟的故事。

主持人（张）：我们每个人都有着独一无二的生命，独一无二的人生道路，这人生的路途上，有着许多的失败，和更多的挫折，但我们，要坚强！

同学们，听了这些名人的故事，你们有什么感悟？

那么谁来说说？

.....

主持人（马）：同学们说得很好，我们在生活中遇到挫折和失败后也要学会坚强，想一想这些名人是怎么做的。

四，诗朗诵：

主持人（张）：说了这么多了，让我们来放松一下吧！欣赏一首小诗。有请高美君同学为我们朗诵《学会坚强》。

主持人（马）：掌声有请！

主持人（张）：她用清澈的嗓音，告诉了我们如何面对挫折，怎样战胜困难，诠释了坚强的含义。

主持人（马）：所以，在今后的日子里，无论遇到什么阻碍，请记住，要坚强！

五，提问：

主持人（张）：班会进行到这里，我想大家已经对我们的主题“学会坚强”有所理解，那么下面有几个问题请大家回答，请看大屏幕。

1、你认为“进步”在生活中是什么概念？怎样才可以体现出进步？

3、如果老师和同学误解了你，你该怎么办呢？

4、假如某次月考没有达到你理想的成绩，你怎么正确看待？

主持人（马）：不错，同学们回答的很好。人生每天都有考试，就算今天失败了。

但明天还会有一张空白试卷等着我们填写，在最后一次考试时，我们要争取满分！

那下面我再出一道特殊的题，看看大家的英语水平怎样。大家请看大屏幕，哪位同学可以试着读一下。我们请张晗同学读，李明明同学做翻译。

主持人（张）：很好，我希望大家能够真正理解这段话，在遇到困难时想一想。

主持人（马）：好了，时间也差不多了，我们总结一下这节课的内容，谈谈自己的收获，可以小组之间互相讨论讨论，一会儿请同学发言。可以开始讨论了。

学生：……

主持人（马）：同学们总结得很好。现在，让我们请老师为我们讲一讲这方面的内容，有请王老师！

老师：……

主持人（张）：老师说的没错，我们在生活中要真正做到坚强而不是只停留在嘴上。要付出行动。

结束：

主持人（马）现在请同学们听一首歌。让我们大家一起用心灵去倾听，细细体会歌词的内涵。会唱的同学可以一起唱。

下课铃响

主持人（张）：同学们，记住：人生难免会遇到各种挫折和失败，希望你们能学会坚强，勇于面对困难，做一名心理健康的中学生！现在我宣布：七年级六班“做心理健康的中学生——学会坚强”主题班会到此结束！

主持人一起说，感谢各位老师和同学们的支持，谢谢大家。

想做真钢，就要接受千锤百炼。

想做雄鹰，就要迎接暴雨狂风。

想做栋梁，就要欢迎修枝剪芽。

想做人才，就要刻苦磨砺心性。

没有人能随随便便成功。

班级，是我们成长的基地，树立雄心，锻炼意志。

校规，是我们行动的准绳，勤奋钻研，抛却顽性。

学业，是我们驰骋的战场，知难而进，精益求精。

老师，是修枝剪芽的园丁。属于我们的必将是辉煌的人生。

## 相信自己心理课教案篇六

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

通过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的二班。

XX

12月1日

（一）活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

（二）活动开始：

（1）主持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

（2）请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

（3）文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

（4）听音乐猜歌名接歌曲

a.由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲；

(5) 请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三) 心理测验：（心理健康测试表另外附件）

(四) 请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

约35元。

## 相信自己心理课教案篇七

班会是学校集体活动中最主要的组织活动之一。以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的心理健康主题班会教案，希望能够帮到大家。

通过本次班会，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

(一)、主持人：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1. 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。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

## 2. 情境表演：

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). 说句心里话

(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) 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！

“战胜拖延，建立良好习惯”

护理本科1-4班主题班会

主讲人：李兴兴

教学主题：战胜拖延，建立良好习惯

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

教室

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一些小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症下药。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，

而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

之一；练习判断时间 提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间 举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

总结：通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。

## 相信自己心理课教案篇八

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、中学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、中学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。

（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，而不是最高的心理境界，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、中学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。