

# 最新自信心理教案 学会自信心理健康教育教案(优秀5篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 自信心理教案篇一

- 1、引导幼儿逐渐养成进取乐观的生活态度。
- 2、懂得情绪愉快有利与身体健康。初步学习正确的方式排解不开心的情绪。
- 3、学习正确的方式排解不开心的情绪。
- 4、培养幼儿热爱生活，欢乐生活的良好情感。

学习正确的方式排解不开心的情绪。

4个木偶、一个开心枕

一：感受欢乐

拍手入场，进行开心碰碰碰的游戏。

二、开心与烦恼

- 1、刚才玩的真开心，你们想想平时你还遇到过什么开心的事？
- 2、开心的时候你会怎样？（用动作表现）
- 4、不开心的时候你会怎样？（用动作表现）

## 5、你喜欢开心的自己还是不开心的自己？

小结：不开心就是生气，生气不仅仅不让人喜欢，还会对我们身体产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，所以我们要尽量不让自己生气，把生气这个坏习惯消灭掉。

### 三、让自己开心

1、介绍开心枕。

2、传递开心，让每个幼儿和“开心枕”抱一抱，亲一亲。

3、说一说抱着“开心枕”有什么感觉？

4、把开心枕送给其他人来感受一下开心的滋味。

### 四、化解不开心

1、生气商店：谁明白什么是消气商店？

2、我们来看看谁来消气商店了？

3、依次出示小动物，请幼儿帮他们想办法！

4、你觉得消气商店好吗？为什么？

5、如果你生气了，你会想哪些办法让自己消气呢？

每个人都有生气的时候，你生气的时候，能够唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视或者大声的哭一哭，这样你就能消气，让自己欢乐起来。

## 自信心理教案篇二

在讲述《我能行》一课时，为了使学生摒弃自卑的心理，我需要让他们先认识到人的身上蕴藏着巨大的潜能，任何人都例外。于是，我在教学环节的设置让学生观看视频《最幸运的人》，因为有自信而获得成功的典范事例。让学生感受到自信的伟大力量无处不在，即是那样伟大、神奇，同时更是那样真切、实际，从而让学生更易于从情感上接受自信是一个人成功的必要条件。在此基础上再进行《爱因斯坦的小板凳》故事的启发，激发学生对爱因斯坦产生深刻的敬仰之情，让学生们感悟到自信不是上帝宠儿的专利，只要充满自信心、不断的努力、不断的进步，就会走向成功。

其次，从姜琳琳为代表的孩子们在本节课中所取得的进步，让我深刻的感受到每个人的内心世界都渴望得到别人的关注与认可，思想中都存在着进步潜力。人的自信心缺乏的原因主要有：缺少成功体验、学习遭受挫折、能力不足、生理上有欠缺、对自己要求过高或过低估计自己等。作为一个教育工作者，有责任去平等的对待每一个孩子，不以成绩为标准将学生进行等级划分，设身处地的为孩子的身心发展着想，千方百计给学生们创设展示自己的平台，让他们能有机会发现自己、挖掘潜力，并且毫不吝啬的给他们一个肯定的眼神、一句关切的话语，每一个孩子都是独一无二的，都有自己的长处、优点和特长，我们只有在实际工作中多多反思，才能真正走进学生的内心世界，真正成为孩子成长道路上的良师益友，让有差异的孩子得到有差异的发展，让每一个孩子在原有基础上发挥最大潜力，取得最佳发展。

## 自信心理教案篇三

学会赞赏

团体（班级）心理辅导课

心理学家威廉·詹姆士所说，“人性中最深切地渴望就是获得他人的赞赏”。而马斯洛的需求层次理论也指出，受人尊重，被人承认是人类的高级需求。这种需求的满足有利于培养自信心，提升个人成就感，提高生活幸福度等。因此我设计了本节课，跟学生一起探讨怎样赞赏自己和他人，并把赞赏应用到生活中。

1、认知目标：认识赞赏的重要性；简单了解“乔韩窗口理论”。

2、态度和情感目标：

(1) 学会发现自己的长处、认识自己、悦纳自己；

(2) 学会发现别人的优点，增进人际交往；同时也感受被他人赞赏的快乐，并树立自信心。

(3) 通过“乔韩窗口理论”的启示，挖掘自身的潜能，增强战胜困难和挫折的勇气。

3、能力目标：

(1) 学会正确表达赞赏，提高语言表达能力。

(2) 学会在生活中应用赞赏。

学会如何积极评价自己或他人，并正确表达赞赏。

活动、讨论与体验式教学相结合

优点参照表、音乐、珠子

一、导入主题：

二、辅导过程：

## 活动1：自我赞赏

- (1) 每个同学发一张“优点参照表”。
- (2) 参考“优点参照表”找出自己的优点。
- (3) 不同类别的优点用不同的珠子表示。
- (4) 拿着一个个的珠子轮流说出自己的优点。其他同学鼓掌表示接受和肯定。
- (5) 分享感受

## 活动2：相互赞赏

- (1) 与学生一起讨论怎样欣赏别人。
- (2) 请一位同学坐在团体中央，6人一组围圈坐。每位同学列举中间同学的优点并用不同的珠子表示。
- (3) 自己数点自己的优点并讨论交流活动感悟。

在活动感悟中引出“乔韩窗口理论”，以此引导学生发现自己的潜能，让学生认识到每个人都有无限的潜质，在适当的时机它就会被激发出来，所以在遇到困难、挫折或新任务时不要轻易放弃，要善于挖掘自己身上未知的优点，激发自己的潜能，战胜困难和挫折。

活动3：把象征优点的珠子串起来，取名为“优点之链”，并把这些优点永留心中。

播放着放松音乐，学生串起象征自己优点的珠子。让这些优点在身上闪闪发光。

活动4：练习赞赏在生活中的应用。

三、分享感悟：

学生分享本堂课带来的感悟及对以后生活的启发。

四、课后延伸活动：

继续丰富我们的“优点之链”。

## 自信心理教案篇四

1、了解每个人都有自己独特的名字，乐意在群体中表述自己对名字的想法。

2、初步了解父母带给自己名字的含义，并爱上自己的名字。

重点：了解每个人都有自己独特的名字，并了解自己名字的含义。

难点：

1、了解自己名字的含义；

2、在群体中表达自己对名字的想法。

1、幼儿名牌；

2、绘本ppt□

3、视频；

4、爱心卡活动过程：

一、谈话导入，聊聊名字

1、我们初次见面，你愿意分享下你的名字吗？（出示名字卡）

## 2、教师分享自己的名字（名字卡）

### 二、分享交流，阐述心声

1、出示ppt小老鼠，让幼儿知道原来对于名字也有喜欢或不喜欢的。

2、你对自己名字有什么感受？

### 三、绘本支持，释放焦虑

1、倾听小老鼠的烦恼（两个录音）。

2、它为什么会不喜欢自己的名字？请幼儿说说。

3、了解小老鼠名字的秘密。

4、请幼儿说说原因并播放小老鼠喜欢了自己名字。

### 四、真情互动，提升认识

1、播放一个妈妈的录音

2、打开父母的爱心卡

3、分享感动时刻

活动延伸：出示几个名人名字和照片，大声说出我爱我的名字。

## 自信心理教案篇五

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。

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。

## 一、谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的并不是伤痛，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！下面，请看(师读)相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

四、反省自身行为，找到改正方向。

请你仔细阅读下面的问题，选择答案

(1) 当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a□谈话解决 b□找老师解决 c□用武力解决

(2) 每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让 b□有时能做到 c□不能谦让

(3) 当看到同学有困难能主动帮助吗？

a□能 b□有时能 c□不能

(4) 你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a□愿意参加，并能为集体争光 b□有时愿意参加 c□不愿意参加

a□参加“学雷锋”活动 b□和家人一起去亚武山

(6) 你经常为学校或班级做好事吗？

a□经常做b□有时做c□没做过

(7) 课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便？

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(8) 你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗？

a□一定能b□有时能c□不能

## 五、出示《小学生的心理健康标准》

最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3) 能承受挫折；
- (4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度道德观、价值和良好的行为规范

## 六、总结

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信多一份自信，就多一份健康让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有

更多的朋友，相知、相伴请欣赏歌曲《朋友》。

近年来，学生因心理健康问题诱发的各种事件，正引起我们的关注，良好道德和健康心理，能使我们更好地适应社会生活，成为对社会有用的人。因此，我们要利用好一切机会对孩子进行心理健康教育，让他们能健康成长。