

# 器械申请书(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 高中心理健康活动篇一

一、活动目的：通过了解自己的优点、缺点，最终悦纳自己。

二、活动对象：高一年级学生

三、活动准备

1.a4彩纸、彩笔

2. 将学生8人分成一个小组(相同颜色纸的同学组成一个小组)

四、活动过程

热身活动：金龙拍拍操

活动一：我是谁？

(一)画一画

指导语1：同学们人最熟悉的是自己，可是了解自己却也不是一件容易的事，我们今天了解自己就先从给自己画个“像”开始，先在你的脑海里浮现出来你的形象，然后开始动笔把自己画下来吧！

活动内容：请同学们在彩纸上画一幅“自画像”。“自画像”可以是形象的肖像画，也可以是抽象的比喻画；可以是

一色笔画成，也可以是多色笔画成。

提示：老师在寻找典型案例时，可以关注“自画像”的大小、位置、色彩、内容等，还可以关注在画“自画像”和交流时的神情。

指导语2：同学们不论你的绘画技能是好还是坏，都不要感到为难，这个游戏不是绘画比赛，只要求大家画的内容、形式等形象地反映对自我的认识。

## (二) 写一写

指导语1：同学们，我们刚才画了“自画像”，也是对自己粗略的了解，下面，老师提问几个问题，帮助你继续寻找内心真正的“自我”，让你所认知的“我”更加深入。

活动内容：教师提问几个问题，学生把答案写到彩纸上，深入了解自己，对自己评价。

活动内容：小组内交流，分享“画作”，分析自己的优点和缺点，发现典型案例全班分享。

## 活动二：悦纳自我

### (一) 说一说

指导语1：“金无足赤，人无完人”，纵然，现在的这个“我”不是很完美，但这就是我的现状，我没有高估，也没有低估自己。我就是我。当然，我有些地方要是变得完善，我就更加的完美了！

活动内容：让学生用“我\_\_\_\_，但我\_\_\_\_。”的句式填空接龙。把全班分成两个大组，比赛看哪个组用时短且表达准确。全班参与、分享。

活动要求：前者说的是缺点 后者说的是优点。

提示：全班分享时老师关注学生心理感受，因为在大庭广众下能够说出自己的缺点是需要的。另外，教师要判断学生表述是否准确，对于能改变的是否采取逃避的消极态度。

指导语2：同学们，我们改变能改变的，接受不能改变的，如此，你学会的不仅仅是悦纳自己，热爱自己，也是在找寻内心的一种平衡。

## (二) 论一论

指导语1：同学们，请设身处地的考虑，如果故事的主人公是你，你会怎么办？为什么？

活动内容：根据情景再现的内容，同学们表演，小组讨论，全班分享。

提示：关注学生的内心感受，以及所表现出来的情感。环境要温馨和严肃，避免轻率和浮躁。

指导语2：同学们，生活里充满了酸甜苦辣咸，我们没有办法去选择出身、父母、家庭和生活环境。但我们可以去选择生活的方向，去改变自己的心态，这样你会离你的目标越来越近，终有一日会成为你所希望你，理想中的你的。只要你有信心、有毅力！

活动三：心理作业(做一做)

1. 客观公正的评价自己。做到认识自我。
2. 用“我\_\_\_\_，但我\_\_\_\_。”学会接纳自我。

最后，送给同学们一首歌《我相信》。我相信在坐的同学们只要努力就会成功，只要奋斗肯定会给自己营造一个美好的

未来！谢谢大家！

## 五、活动素材库

### 1. 本课设计理念：

培养学生健康的自我意识，是实现学生自我管理、自我调节进而达到自我教育目标的必由之路。认识当代中学生自我意识的特点，有助于我们增强教育的针对性，减少教育的盲目性，切实提高教育工作的实效。

本课几个游戏中，“画自画像”展示了一个“内心的我”，让学生对自己有了更深一步的认识；“留舍最爱”，则让学生进一步澄清了自己的价值取向。只有这样才能在面对选择、面对诱惑、面对困难的时候，明确目标、做出决策，然后采取行动，执着地追求目标，将目标与行动联系在一起，努力达成目标。

### 2. 相关心理学知识：

(1)所谓自我意识，是指个体对自己的认识和态度，对自己与周围人之间的关系的认识和态度。通过实践活动，人们不仅能认识客观事物，并且也能认识自己，认识自己和客观世界的关系。自我意识不是个别心理机能的显现，而是一个统一的整体，具有完整的内在结构。自我意识的发展在个性形成中占有极重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受到自我意识的制约和影响。

(2)青春发育期以少年期为主。少年期的年龄是指11/12岁至15/16岁，这个时期的儿童正处于初中阶段。少年期是个体生理迅速发育直至达到成熟的一段时期。该阶段的儿童的生理、心理和社会性发展方面都出现显著的变化，其主要特点是身心发展迅速而又不平衡，是经历复杂发展，又充满矛盾的时期，因此也被称为困难期或危机期。

## a□第二个飞跃期

发展心理学家认为，青春发育期进入自我意识发展的第二个飞跃期(婴儿期是自我意识发展的第一飞跃期)。进入青春期，由于生理发育的加速和性发育走向成熟，使他们感到不适应，出现不平衡的感受及种种矛盾和困惑。面对这些矛盾和困惑，少年儿童体验着危机感，这促使他们要关注自我的发展和变化。

儿童的发展历程，使他们从面向母亲到面向家庭、幼儿园和学校，不断地向外界环境展开。青春期的“急风暴雨”式的变化，让儿童产生惶惑的感受，与此同时，自觉不自觉地将自己的思想从外向的客观世界抽回一部分来指向主观世界，使思想意识进入再次自我，从而导致自我意识发展的第二次飞跃。

## b□发展的特点

### 强烈关注自己的外貌和风度

青春期自我的兴趣首先表现在关注自己身体形象上。他们强烈地渴望了解自己的体貌，如身高、胖瘦、体态、外貌、品位，并喜欢在镜中研究自己的相貌、体态，注意仪表风度。青春期儿童特别注意别人对自己打扮的反应：对他人的良好反应，体现着自我欣赏的满足感；对某些不甚令人满意的外貌特点而产生极度焦虑。

### 深切重视自己的能力和学习成绩

中学学生的能力和学业成绩更加影响着他们对自己的能力和在群体中社会地位以及自尊感的认识，并逐渐影响着自我的评价。因此，能力和学习成绩是少年儿童关注自我发展、体现自我价值的重中之重。

## 强烈关心自己的个性成长

他们认认真真地看待自己个性特点方面的优缺点；在自我评价中，也将个性是否完善放在首要地位；对他人针对自己个性特征的评价非常敏感。

## 有很强的自尊心

他们在受到肯定和赞赏时，内心深处会产生强烈的满足感；在受到批评和惩罚时，会感受重大打击，容易产生强烈的挫折感。这是学校和家庭教育不可或缺的心理依据。

## 3. 可替代活动：

### (1) 活动：音乐与意象

目的：让学生聆听音乐令情绪平静、身体放松。随着音乐声眼前呈现出画面，通过对画面意义的分析，让学生思考和感悟自己的心态。

### 活动过程：

1. 每个人找一个舒适的座位，闭上眼睛，调整呼吸，头部、双肩、四肢逐渐放松。
2. 室内保持安静，关灯，拉上窗帘，播放音乐。
3. 随着音乐声每个人进入一种状态，眼前出现一幅画面……
4. 音乐声结束，大家慢慢睁开眼睛，交流自己的感受。

### 提示：

1. 音乐的选择是关键，要选择一些具有空灵感，旋律跌宕起伏，无明显主题的弦乐曲为宜。

2. 环境也很重要，周边没有干扰，室内温度适宜、空气流通、灯光暗淡、座位舒适。

3. 指导语不可忽视，让学生在指导语的引导下，平静地进入状态。

4. 主持人要认真聆听学生对“画面”的描述，注意捕捉“画面”中的细节要素。

## (2) 活动：“我要”

活动目的：让学生体验自己是否有把握机会的意识和表达的愿望。理解“机会面前人人平等”，使学生学会把握机遇，不留遗憾。

活动过程：

2. 想得到礼物的人举手，主持人从举手的人中，产生6位入围者。

3. 6位入围者走到圈中央，面对主持人一排坐好，在6位入围者中自愿产生1名裁判。

4. 裁判产生后，主持人把权利交给他，5位入围者分别向裁判陈述自己希望获得礼物的理由，最后由裁判决定礼物归谁所有。

5. 礼物送出后，主持人请裁判、礼物获得者和4位入围者谈谈自己的感受。

[高中心理健康教育教案]

## 高中心理健康活动篇二

1. 让学生们对心理健康有初步了解和认识;
2. 掌握一些培养心理健康的手段和方法;
3. 提高主动注重心理健康的积极性;
4. 确立自我心理保健的意识, 达到一种健康的心理状态。

(一) 健康两个字很简单, 我们都会写也都认识, 但你们知道“什么是健康吗? 标志是什么呢?” 如果你知道请举手。

学生回答

下面我们来讨论几个问题:

1. 什么样的心理状态是不健康的?
2. 那么不健康的心理状态又是怎样的呢? 说说你的看法, 也可以举例子。

(二) 试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢?

大家回答的很好。下面我们一起来看看

总结心理健康的几个标准:

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定, 心境愉快。
- 3、反应适度, 行动有序。
- 4、乐于交往, 人际关系和谐。

5、自我意识良好，个性品质健康。

6、良好的社会适应能力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

1、无心理疾病

2、具有积极发展的心理状态

(三)下面是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依赖、报复、享受、性心理异常、自卑、神经症、精神。

(四)我们应该如何远离这些心理疾病呢？

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一颗积极向上的心

请同学们看下面一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎么看待这个问题(思考片刻)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢？

案例3：龙哈迪是美国历史最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么？》一文中这样叙述：

如何做到呢？他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里（他敲着自己的印堂），从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

(五)结束语(评述)

## 高中心理健康活动篇三

### 一、设计理念：

快乐和烦恼常常伴随我们每个人，而如果总是想着不顺心的事情，那么就会困扰自身的心境，视万物为忧愁，久之，将导致消极的人生态度，不利于学习和生活。小学阶段的情绪变化多样、明显，而负面情绪占去了其重要的一部分。所以有必要引导他们去发现愉悦的东西，用美的眼光去看世界，寻找身边的快乐，保持良好的情绪。特别是要让小学生养成一种积极的学习态度，在各项活动中培养自己的兴趣、爱好，让他们感受到成功的喜悦，体会到快乐来自勤劳、勤奋。

《寻找快乐》一课通过以讲述与分享、游戏活动、情景体验等形式，让小学生在活动中找到快乐的秘诀，懂得生活中到处都有快乐，只要你用心去寻找，就能永远享受快乐。

### 一、热身运动——体验快乐

1. 同学们，今天这节课，老师带你们乘坐快乐号火车一起去寻找快乐，好吗？（板书：寻找快乐）
2. 准备好，火车要出发了。来，让我们一起跟着音乐，把手舞起来，把脚动起来，让整个身体扭起来吧！（学生一边唱健康歌，一边做健康操，体验快乐。）
4. 师：刚才我们一起唱唱跳跳，你们快乐吗？
5. 做游戏：

师：我们再来做个游戏，游戏过后相信你们会更快乐，游戏的名称叫做“全体”。这个游戏要求你根据我的口令做动作。但是，请你们注意只有“全体”两个字出现的口令你们要执行，没有这两个字就不执行了。你们明白了。

(1) 请个别同学做示范。

(2) 全体（拍手、抱头）

6. 师：同学们，你们玩得快乐吗？

## 二、传快乐球游戏——说快乐

1. 师：古人讲“独乐乐，不如众乐乐”，你们愿意和大家分享自己的快乐，让一份快乐变成几十份快乐吗？现在拿出自己带来的照片，回忆一下曾经让自己快乐的事情。

2. 让我们在音乐声中传起快乐球，注意音乐一停，球在谁的手上就请谁说说自己的快乐。

3. 师（小结）：对了，刚才大家享受到了很多快乐的事情，我们在风景优美的地方会快乐，别人表扬自己的时候会快乐，读一本好书会快乐，做家务劳动会快乐，回忆小时候的事情，看自己小时候的照片也会快乐。（出示：回忆过去是快乐。学生读一读）

3. 过渡：在和同学交往、玩耍中也能找到快乐。下面我们来做一个游戏，名字叫《马兰花》。

## 三、游戏《马兰花》——找快乐

1. 游戏规则：

老师：三瓣花（学生三人一起抱成一团）。

没有找到朋友的同学举起小手再抱成团。

2. 学生游戏。

老师注意忽易忽难，最后让每个学生都享受成功的喜悦。

3. 教师总结，你们看，有朋友真快乐。（出示：有了朋友真快乐，学生读一读。）

#### 四、游戏《过河》——寻快乐

1. 下面，就让我们来亲身体验一下。现场模拟，选四名学生分组进行。宣布游戏规则：

做游戏的同学——（1）. 盲人不能偷看。

（2）. 四个人只能踩着大石头过河，谁脚迈到石头外的地方，谁就掉到河里了，非常危险。

观看游戏的同学——要尊重别人，不出声音、认真地看。一会儿老师还会有问题请你回答。

2. 分享——（1）. 请亲身体验的学生谈谈自己在“过河”时的想法和感受。

（2）. 观看的学生也来谈谈自己的想法。

3. 他们说的多好呀！一个人在成长的道路上、在集体的生活中，每天都要和同学相处，经常会遇到这样那样的困难或问题，需要别人的帮助。尤其是在遇到困难、危险的时候，更需要大家互相帮助，共渡难关！同时，你也会从中感受到被朋友帮助和帮助朋友给自己带来的快乐。（出示：互相帮助更快乐，学生读一读。）

#### 五、边唱边跳——唱快乐

是啊！我们不能左右天气，但我们可以改变心情。

我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容。

我们不能控制他人，但我们可以把握自己。

让快乐伴你们健康成长，人人都来做个快乐的小天使吧。

让我们唱唱跳跳结束这次快乐之旅：《幸福拍手歌》

（出示：唱唱跳跳最快乐）

## 六、诵读儿歌——诵快乐

1. 师：快乐的旅程结束了，最后老师送给大家一首儿歌，原快乐永远伴随你我身旁，愿笑容永远在你我脸上绽放！（出示：快乐永远在身旁）

快乐永远在身旁

闹铃响，起得早，推开窗，空气好。

一日之际在于晨，快乐的一天已来到。

迎着朝霞进校园，校园生活欢乐多。

如果你要不相信，请你用心仔细瞧。

知识海洋任遨游，学习生活快乐多。

课间游戏真不少，校园处处笑声飘。

能学会玩身体好，课外活动快乐多。

热爱清洁讲卫生，双双巧手净校园。

窗明几净环境美，劳动生活快乐多。

同学就是好伙伴。互帮互助学与玩。

从小互勉凌云志，集体生活快乐多。

校园就像万花筒，丰富多彩乐趣多。

心胸开阔眼睛亮，快乐永远在身旁。

2. 学生自由诵读。

3. 全班拍手诵读。

六、板书设计：

回忆过去是快乐

有了朋友真快乐

互相帮助更快乐

唱唱跳跳最快乐

快乐永远在身旁

## 高中心理健康活动篇四

教师：相信很多同学们认为只有心理有病的，或你们称之为心理变态的人才需要听心理课，但其实，心理课对每个人都适用，比如我们生活中会有小压力，会有情绪无法排解时，甚至学习中怎样去记忆、怎样注意力能更集中，心理学都有讲到，它能使我们的生活更健康，更快乐。

一、我是谁？——认识你自己

一、授课教师：张晶晶

二、授课班级：1

3（五）班

三、授课课时：一课时

四、教学理念：

根据埃里克森的发展理论，青年期的主要任务是自我的同一性，如果发展顺利的话会形成自我的统合，而不顺利的话则会造成自我的混乱。而初中生正处于这个时期，他们开始思想很多关于“自我”的问题，如果能在這時加以引导使通过自己和他人来认识自己，了解自己的长处与不足，并能正确对待别人对自己的认识，那么对于他们的学习、生活以及以后的人生都有很大帮助。

五、教学目标

1、认知目标：了解自己对自己及外界对自己的看法和态度。

2、行为目标：学会思索外界对自己的看法态度与自我评价之间的差异，并尝试对自我进行全方位的价值判断，。

3、情感目标：能接纳自己的优缺点

六、教学重点：学生通过自画像、他画像和填写句子来认识自我。

四、教学难点：通过发散性思维，使学生从不同的角度来认识自我。

五、措施、手段：自画像、典故、诗词

六、教学过程：

（一）导入：斯芬克斯之谜

向学生讲述斯芬克斯之谜，从而使学生认识到认识自我的重要性。斯芬克斯之谜：斯芬克斯是希腊神话中一个长着狮子

躯干、女人头面的有翼怪兽。坐在忒拜城附近的悬崖上，向过路人出一个谜语：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”如果路人猜错，就被害死。直到有一天俄狄浦斯猜中了谜底是人，斯芬克斯羞惭跳崖而死去。

教师导语：同学们现在已经是初二学生，已经进入了我们所说的青春期，那么肯定有些同学已经开始思考这样一些问题：

我究竟是个怎样的人？

为什么总是离那个完美的我距离遥远？

为什么总为将来迷惑？

为什么总不能确定未来？

为什么人与人会有很大不同？

为什么一个人会有大相径庭的表现？

为什么越读书越不知道为什么而读？

为什么我似乎根本不了解自己？

为什么我总寻找生活的意义？

为什么总是成为不了自己想要成为的人？

……这都说明你已经开始要去认识自己，但我们发现，认识自己是一件十分不容易的事，所以有一句希腊谚语说：“最困难的事情就是认识自己”，那么今天我们就一起来认识自己的某些方面。（二）转换阶段：

通过呈现一些图片和一封十六岁少女的绝笔，并让同学们思

考、发言，让同学们看到正确认识自己的优缺点的重要性。

教师导语：接下来，请同学们看这几张图，并且思考这些主人公都是如何认识自我的，它给了我们什么启示？接下来请几位同学发言。

对，我们可以看到，他们会有高估或低估自己的情况，猫会把自己看成狮子，少女会认为自己没有用而自杀，这些都不利于我们的生活，但是我们该如何正确认识自我呢？认识自我有四个途径：在比较中认识自我、在反省中认识自我、从他人的评价中认识自我、通过经历分析认识自我，接下来，我们通过一些小游戏去认识我们自己。

### （三）工作阶段

目的：通过自画像和他画像，让同学们通过自己和他人正确认识自己的优缺点。

自画像：1. 每个同学在白纸上画一幅自画像，表现自己的形象，可以很具体，也可以很抽象。但是画像一定具有自己的某些特征（内在外在都可以），然后，在纸上书面回答：“我是谁？”。要求写下10个“我是,,,,”的句子。

（说明：1. 写句子不要作太多的思考，想到什么就写下来

2. 句子内容可以很具体，如我是一个男孩，我是一个爱笑的女孩；也可以较抽象，如我是一片云，我是一棵小草等。）

注意：学生之间不可以有交流，不能去对别人写的指指点点。

教师导语：刚才，我们通过自画像认识了自己，但是我们都学过《题西林壁》，诗的后两句“不识庐山真面目，只缘身在此山中”告诉我们当局者迷，旁观者清的道理，并且有一个心理学理论叫做“乔叟—韩(hary)理论”它把自我认

识分为四个区域：公开区、盲目区、隐秘区、未知区。公开区指自己和别人都知道的自己的特点，盲目区指别人知道，但自己不知道的自己的特点，隐秘区指自己知道，但别人不知道的自己的某些特点，未知区指自己和别人都不知道的自己的某些特点。接下来，我们通过“他画像”来看看我们在别人眼中是什么样的。

他画像：（1）同桌两人每人在纸上写上十个同桌的优点及缺点。（说明：尽可能写的详细，但要注意用词，不可嘲讽挖苦）

（2）同座位的两人互相交流、比较，我自己眼中的“我”和别人眼中的“我”是否一样，然后想一想，“我”究竟是一个怎样的人？教师导语：我们都看到了自己与他人对自己的评价，而且我们发现我们和他人对自己的评价并不完全相同，我们发现，自己的有些优点别人却看不到，有些缺点别人看到了自己却没发现，并且别人的有些评价很出乎我们的意料，但他人的评价完全正确吗？对于别人的评价应该怎样对待呢？，接下来，我们来看一个小故事看看他是怎样面对被人评价的。

林肯是美国历史上最著名的总统之一。由于他的外貌很丑陋，常常被政客所讥笑。有一天，他的一位政敌遇到他，开口骂道：“你长得太丑陋了，简直让人不堪入目。”林肯微笑着对他说：“先生，你应该感到荣幸，你将因为骂一位伟大的人物而被人们所认识。”

林肯如果只把眼光停留在自己丑陋的外貌上，不去发现自己的其它长处，他能成为美国著名的总统吗？如果是你，你会怎样看待别人的评价呢？教师：镜子有平镜和哈哈镜之分。所以他人的意见不可不听，但是要照单全收恐怕也非上策，我们应谨慎的看待别人的评价。

#### （四）结束阶段

学了这节课，希望同学们在生活中仍能不断探索自己，能更加全面和正确的认识自我，并能完全接纳自我，相信你们的明天会更好！

播放歌曲《我是谁》结束。

## 高中心理健康活动篇五

班会目的：

经过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

班会准备：

调查问卷、课件制作

开展方法：

讨论法，说说、议议。

班会程序：

### 一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

**a**亲密**b**比较紧张**c**疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

### 二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保

护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

- 1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
- 2、放学迟迟不愿回家，贪玩。
- 3、经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四、从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

设计背景：

升入高中以来，学生面临的学习压力增大，以前的学习动机学习习惯学习目标好多已经不再适用。如何让学生培养新的学习习惯，发现新的学习动机，树立新的学习目标，基于此设计了本课题。

课程目标：

让学生能够认识培养良好学习习惯的重要性以及纠正不良的学习习惯。提高用好的方法培养好的学习习惯的能力。

课程重难点：

让学生在实践中知道建立良好的学习习惯的重要意义。

课程形式：

教师讲授；视频观看；小组讨论。

课程安排：

2课时

课程准备：

ppt;视频

过程：

1、导入

引用一位爸爸和儿子的对话，小组讨论：我们为什么要学习？

得出结论：高中阶段为了自己而学习。

2、主题活动

1、讲授学习的定义。

2、讲授高中生学习的特点。

3、讲授高中生常用的学习策略。

4、活动：一个有关记忆的实验。

5、实验任务

在纸上写出你记得的单词。

要求：不按顺序，不要相互交叉。

请五个同学把他们记忆出的单词念出来，一个同学统计。

6、自由回忆的系列位置曲线。

7、记忆的两大效应：首因效应？近因效应。

8、艾宾浩斯遗忘曲线。

9、高中生常见的学习困惑与调适。

10、学习动机不当及其调适。

11、人一天的生物钟规律。

12、考试焦虑及其调适。

13、考试焦虑及其调适。

14、心理影吧。风雨哈佛路(电影)。

从这部影片中我们看到了什么？得到了什么启示？