

# 六年级学生心理健康教案(优秀9篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么教案应该怎么制定才合适呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 六年级学生心理健康教案篇一

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x月x日

班级□xxx

主持人□xxx

一、活动导入

二、现场调查

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。

三、不良心理的调节和对策

- 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：强化自己意识

第三：培养良好的情感、加强自己调节

第四：加强意志锻炼

第五：增强心理自己保健意识

四、对学习生活中的不良心理采取正确的对策，具体的做法：

- 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、掌握一些心理自己调节方法：

掌握心理自己调节方法：（一）深呼吸法（二）自己暗示法

五、结束语：

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研究发现，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？既可以自己检查，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己调控，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、强化自己意识、不断提高自己意识能力。

要学会心理问题的自己控制，就必须增强自己意识，不断地提高调控自己意识的的能力，这样才能在心理活动中做到自己约束、自己监督、自己反馈、自己调节、自己控制。

### 3、培养良好的情感品质，加强情绪、情感的自己调节。

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己排解。

### 4、加强意志锻炼、形成良好意志品质

意志力量是自己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、增强心理自己保健意识，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，要善于自己排遣、自己解脱，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。

2、保持良好的情绪状态，友好待人，树立自信。

3、掌握一些心理自己调节方法：

#### (1) 深呼吸法

技巧：吸气到肚子里，让肚子鼓起来。然后呼气，呼气要尽量拉长。缓慢呼气和吸气，吸完气可适度停留3—5秒钟再呼气。

#### (2) 自己暗示法

“这没什么，我能行！”“这次是我没尽力，下次我会做得更好！”实施深呼吸法10次后，反复的自己暗示，或自己谈话，不断的增强自信力。

二十一世纪健康的公民，不但是没有身体缺疾，而且还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。因此，我们非常有必要正确认识不良的心理反应，学会心理的自己调节，以饱满的热情、乐观的态度、坚强的意志，去迎接学习、迎接生活、创造美好的明天。

学生齐唱歌曲：《明天会更好》，结束班会。

## 六年级学生心理健康教案篇二

活动目的：

- 1、通过活动，使学生懂得在学习上、生活上依赖性太强是不便于成长的。
- 2、当遇到困难时，要独立想办法克服困难、解决问题。

活动形式：

小组讨论，故事、说一说心海导航倾诉心声。

活动时间：一课时

活动过程：

### 一、 导入新课，初步明理

指导学生走进“故事屋”，说说小明来深圳和父母一起生活时为什么会发生这么多的笑话。

### 二、 看图说故事

#### 1、 看图说故事

如果你遇到下列的情况时，你会怎么想，怎样做。

#### 2、 你在生活中，有这样的情况吗？

小组里对同学倾诉一下自己生活中遇到的烦恼，然后请同学帮你出出主意，如何能独立克服这些无病。

### 三、 教师寄语：

你要学会整理自己的房间。

自己的东西自己拿。

智慧人生

## 六年级学生心理健康教案篇三

闲暇之余，不免会思考，幸福是什么？小时候，幸福是一件东西，拥有就幸福；长大后，幸福是一个目标，达到就幸福；成熟后，发现幸福原来是一种心态，领悟就幸福。寻找幸福，会让我们的生活充满积极的阳光，洒满身边的每一个角落。

为了进一步推进学校心理健康教育工作，增强同学们的幸福感，努力促进同学们身心和谐发展，州温五十一中心心理健康教育中心结合教研处开展此次心理健康教育宣传月活动。现将有关事项通知如下：

5月7日——21日

寻找幸福

### 1、专题讲座

活动时间：5月7日下午四节课

活动地点：五楼会议室

主讲人：

主讲内容：《寻找幸福》

活动对象：高一高二每班7人

### 2、手抄报评比

活动主题：寻找幸福

活动要求：学校会统一分发纸张，手抄报需结合主题，内容新颖，色彩协调，教育意义强。

截止时间：5月14日

上交地点：校团委办公室

### 3、现场心理咨询

届时将有州温中学、新疆部、五一十中心心理老师及心理实习老师一同为同学们针对情感、学业、人际关系等开展现场心理问题解答，并开设趣味心理测试。

时间：5月15日中午12:30——13:50(暂停)

地点：校园广场

器具：6张桌子、12张椅子、纸笔若干，供学生使用。

### 4、心理测验

学校已购买了心理健康测评软件，即将对全校同学予以开放，具体内容会再以书面形式告知同学。

时间：5月2日——5月21日

### 5、团体辅导

团体辅导越来越受到社会的追捧以及喜爱，对于激发个人的潜力以及团队合作有非常好的实际效果，我们将安排专职心理老师为同学们进行培训，使同学在培训中提高团队协作能力、增强幸福感。

主题：寻找幸福

报名方式：每班1人。

报名地点：团委办公室

活动时间：5月16日中午12：30—13：50

1、请有关单位和个人，根据统一部署，做好相关宣传、组织工作，使温州市第五十一中学第三届心理健康教育宣传月活动顺利、圆满开展。

2、相关活动照片、报道，由承办方及时送交至心理健康教育中心□(e-mail□)

## 六年级学生心理健康教案篇四

1、通过一系列的知识性的活动，让学生们树立安全意识，从精神上远离安全隐患，加强自身的素质培养。

2、提高学生的安全意识，使学生学会一些自救的方法，让学生在遇到危险时能采取一定的措施，保护自己。

让学生了解交通、活动、意外事件中必备的安全知识，懂得安全的重要，并把自己学到的知识传达给周围的人们，做安全教育的小小宣传员活动目的。

学习道路交通安全，保护自己

1、《安全手册》

2、收集有关中小學生发生安全事故的案例。

1、观看因各种事故，数以万计天真无邪的儿童死于非命，给

家庭带来了不幸，给父母造成无法愈合的创伤的短片。

### 3、教师总结，揭示主题：

是呀！天有不测风云，人有旦夕祸福！生命如此美丽，但又是如此脆弱。他们曾经是那么活泼可爱，但却因为缺乏安全意识而受到伤害，甚至失去了生命。我们要珍惜宝贵的生命，提高安全意识。“安全第一，从我做起；安全第一，从小事做起，给危险挂上红灯！”老师和家长每天最惦记的就是我们的安全。今天我们就一起来探讨安全知识，有了它既可以保护了自己，又让家长放心。

### 4、交通安全大家谈：

(1)、那么在街道上面如何防止自己被汽车碰到？

(2)、如果出了意外我们应该怎样应付？

(3)、用哪些手段可以尽量减少自己受到的伤害？

### 5、七嘴八舌话安全：

### 6、画在路面上的交通法规

学生发言，师生共同交流。

(1) 你认识哪些道路交通标线

(2) 这些交通路线有什么作用

(3) 出示图片：道路画线实景图，认识各种标线的用途

(4) 拓展延伸

### 7、自评互判：

通过今天的学习你收获了什么？

你觉得自己这节课表现的怎么样？

## 六年级学生心理健康教案篇五

辅导目的：

1、培养学生不追赶潮流，追星，盲目的去泡网吧，玩滑板车等，将精力投入到学习中。

2、培养学生的上进心，树立正确地的人生观价值观。

主题分析：

由于同学们在日常的学习生活当中，总会遇到各种各样的诱惑，追明星，上网吧，使学懂得如何抵制来自不同环境的诱惑，不盲目的追赶潮流，保持独立的个性，敢对潮流说“不”。

辅导过程：

一、小组讨论：在你的圈子里谁有主见，不盲从，不跟风？

二、不追赶潮流为自己赢得了什么？

三、通过比较，你发现了什么？

四、想对盲从说，跟风的同学说什么？

五、教师总结：

通过讨论，得出：只有思想和灵魂独立的人才能成为一个伟大的人。

提示：教师示范后，要求学生不去照搬老师的语言，而是根据老师的示范，用类似的语言表达求助和助人的内容，这样更有利于学生的角色投入和亲身体验。

## 六年级学生心理健康教案篇六

恐惧是学生惧怕某种物体或景象时的一种心理体验。恐惧中往往带有厌恶、焦虑等心理反应。严重的恐惧心理对学生的成长非常不利，它不仅影响学生正常的生活和学习，还会是学生个性向软弱、胆怯方向发展。低年级学生心理恐惧现象较普遍，克服这些心理恐惧是学生心理成熟的重要过程。

帮助学生理解成长包括身体和心理两部分；激起学生一往直前，勇于克服心理恐惧的决心。

### （一）创设情景

1、教师将学生分成4—6人的小组，看图讨论《小辉长大了》的故事。

（故事大意：小辉很害怕一个人睡觉，所以他总想办法和爸爸妈妈睡同一个房间，上学后，妈妈说：“小辉，你是小学生了，要去自己房间睡觉。”小辉同意了。第一晚，小辉很怕，妈妈就开着灯让他睡。几天以后，小辉慢慢不怕了，可以关掉灯睡觉了。妈妈说：“小辉长大了。”）

2、请学生思考并回答如下问题：为什么小辉能独自睡觉，妈妈就说“小辉长大了”？

3、教师小结：小辉在心理上长大了。

### （二）咨询明理

1、全班讨论：长大的标志有哪些？

2、教师小结：我们的成长是多方面的：有身体的变化，如长高、变重；更重要的是我们心理的成熟。克服心理恐惧就是心理成熟的重要表现。

3、小组交流讨论讲使自己心理恐惧的事物或情景以及恐惧体验，请别的同学为自己出谋划策。

### （三）体验理解

2、分组讨论，续编《上学的故事》。

3、分组表演小品《上学的故事》。

4、教师小结：克服恐惧最重要的是要有勇气和智慧。

### （四）实践活动

以填色游戏为主，让学生在代表力所能及的事情的星星上涂颜色。比比，谁涂的星星最多，谁就最能干！

## 六年级学生心理健康教案篇七

1、学生了解学习和休息之间的关系。

2、学生明确应当怎样合理安排学习和休息的时间。

3、养成一个好的`生活学习作息制度。

一、导入新课

二、学习新课

2、读课文3-5小节，思考讨论。

3、让我们来想象一下，如果我们总在进行紧张的学习，是不

是会有好的学习效果呢

4、谁来说一说你在生活中了解的有关同学的学习时间安排。

5、为了合理地安排学习和休息，我们应当注意哪些方面

6、讨论并小结：

1)养成良好的学习习惯；

2)掌握学习的方法和技巧；

3)列出学习计划表；

4)保证足够的睡眠时间；

5)参加各种体育、文娱活动

7、补充知识：小学生一日学习时间的标准。

三、小结

在今后的日子里，让我们来比一比，看谁在这方面做得最好。

## 六年级学生心理健康教案篇八

当代大学生是个充满热情，奔放的群体。不可否认大学生作为即将进入社会的准社会人，有着其特殊的群体特点，但是大学生并不是完美的，在人际交往，情感问题，团队协作等方面好不够成熟！提高大学生的心理道德素质非常有必要，具有迫切性！

通过举办人人协作游戏，以提高大学生人际交往，人际合作方面的认知，加强大学生之间的交流与合作，从而从而认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，建立正确的生

活态度与人生观，这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。为即将进入工作的准职业人创造条件！

我爱我，我们是一个整体

5月25日

南京航空航天大学金城学院全体大一新生(以班级为单位进行活动)

大操场(如果天气原因，改为大学生活动中心)

信息工程系学生会心理健康部活动协办单位信息工程系学生会各部门

1. 部门内部人员安排：

2. 策划组：

宣传部负责出海报；生活部负责拍照片；秘书部负责写新闻稿。

活动具体安排：

1. 5月25号上午13点—14点：各负责人进行场地布置和活动前的准备；

2. 14点—16点：活动正式开始，各班负责人签到，组织好各班级参赛人员；

3. 16—17点：宣布成绩，颁发奖品，活动结束，整理会场；

4. 5月26号，由吴琼和潘婷在宿舍楼下张贴成绩；

1. 活动名称：呼啦圈

2. 活动道具：2个大呼啦圈(尽可能用直径的呼啦圈)；1个秒表

3. 活动步骤：把队员们分成若干个由12~16个人组成的小组。让每个小组都手拉手、面向圆心围成一圈。等每个小组都站好圆圈、拉好手之后，任意选一个小组，让其中两个队员松开拉在一起的手，把呼啦圈套在其中一个队员的胳膊上，让这两个队员重新拉起手。对其他小组做同样处理。现在，让各个小组沿某一方向传递呼啦圈。为了把呼啦圈传过去，每个队员都需要从呼啦圈中钻过去。呼啦圈重新回到起点后，本轮游戏结束。用秒表计时。

1. 整个学生会全体成员互帮互助；

2. 活动需要电脑，音响，海报若干，拖线板若干；

3. 金俊和吴多智为此次活动的小组长，负责处理活动中出现的棘手问题；

4. 确保活动组织者的积极性，活动进行时要以一种热情的态度对待每个同学。

## 六年级学生心理健康教案篇九

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速提高和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有获

取信息、加工信息和应用信息的潜力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应潜力。

1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的潜力。

3、每个人都应以用心、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折取得成功。

1、课件(名言、图片、音乐等)。

2、心理小测试题。心理专家的牌子夹

3、学生带好笔。学生奖品

4、相应材料(4x55)

5、小花50朵，大花1朵

(一)欢乐篇(学生绘画，背景音乐一)

导入，揭题。

1、师：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

学生拿起教师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。(教师拿起花)

师：这朵美丽的小花就代表你自我花是美丽的你同样是美丽的。(教师放下花)人人都说生命如花让我们来观赏一下花开的情景。

2、(点击课件, 欢乐篇):大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花(要有花开过程的动感美)

师(手指画面):花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花, 你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自我。(点击课件, 回到到主界面)

3、揭示主题:风雨后, 花儿绽放得更美丽(教师口述课题, 贴大花)

师: 把我们的心的交给这句话, 和教师一齐慷慨激昂地说, ……(教师手指课题)