

最新小学生心理辅导活动课教案及反思(大全5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

小学生心理辅导活动课教案及反思篇一

一、设计思路

新课改倡导学生的合作学习、自主探究，要求建立新型的师生关系，即民主、平等、和谐的师生关系。这对我们教育工作者提出了更高的要求，学生之间如何才能真正合作，形成互相启发、取长补短的合作精神和相互配合的良好品质，树立学生的自信心呢？这是摆在我们面前的一件大事。学生要学会与家长合作，与老师合作，与同学合作，合作是学生走向人生成功的必经之路，而其前提是必须要有自信心为基础，即相信我能行，我一定行的观念。有许多学生包括踏上工作岗位的人们，不能够正确认识自己与他人的优点，不能树立自信心，导致悲观、失望、消极，结果处处碰壁，心理负担很重，在各个方面很难取得成功。心理健康教育活动课则是实施这方面教育的最有效的途径和载体。它是面向全体学生的一种活动形式，以解决学生成长中的问题为主线，以学生的心理需要和关注热点组织活动内容，以学生活动为主，以学生的心理感受和心理体验为核心，以学生的心理发展和成长为归宿，以学生自助和助人为目的。鉴于此，从小学生的年龄特点出发，我设计了该节活动课，运用各种方法与形式，如情景创设、游戏、角色扮演、集体讨论、记者采访等，正确引导学生，最终达到学生相信我能行，树立自信心的效果。

二、活动目的1. 通过活动让学生正确认识自己，看到自己的

优点，正确地看待自己、他人的优缺点，更能够发现他人的长处和闪光点，树立自信心。

2. 通过相互评价，引导学生正视个体的心理影响，树立勇于面对困难及解决困难的积极的人生态度。

3. 能够充满自信地面对人生，具备良好的心理素质，走向成功。

三、活动准备

每个学生一个气球、每个学生一张知心卡、录音机、磁带、多媒体课件、自制小记者证、照相机。

四、活动过程 1. 创设情景，激情导入

教师：同学们，你们好！今天很高兴能和你们一起交流，大家有信心把我们这一次活动搞好吗？有信心的请站起来！今天我们讨论的话题就是：相信我能行！请各组代表闪亮登场。（各组代表手擎上面贴着字的气球到前面展示：相信我能行！）教师点击鼠标，屏幕显示：相信我能行！

学生：有！

教师：那么就让我们吹出自己的勇气，吹出自己的信心，预备，开始！

我可以给大家提几个要求吗？一是大家发言的时候，不必举手，站起来说即可；二是争取每个小组的每一位同学都能有发言的机会。

我把一个同学的一段内心独白播放给大家听一听。（播放录音）请同学们竖起你的小耳朵听好了，听完后我们有问题要讨论。

录音内容：我是三年级的一名小学生，在最近学校组织的数学竞赛第一轮选拔中，我有幸被选上了，于是我更加努力学习。可是在第二轮选拔中，我却被淘汰了，我觉得自己真没用，特别是觉得对不起数学老师，觉得没有脸见人。本来想回家让妈妈安慰我，可是她却对我讲，现在社会竞争越来越大，你要好好学习，不努力是不行的，看，这次数学竞赛不就是个例子吗？孩子，要努力呀，不要辜负我和你爸爸对你的期望呀！我觉得自己的心理压力越来越大，其实，我也是已经努力了，是不是我太笨？哎呀，我可真没用！

讨论：听了这个小同学的内心独白，你有什么感受？想不想帮帮她？请同学们谈一谈。

采访的对象可以是同学，也可以是老师、听课的教师等。

设计意图：让学生在生生互动、师生互动中去体验，去活动，既锻炼了学生的自信心，又学会了相信我能行的自信心培养的办法，还创设了一种民主、和谐、热闹的课堂气氛，体现了学生的主体性，体现了活动的开放性，体现了面向全体学生的全体性。

在每个小组当中都有在各个方面比较优秀的同学，小组长选一个同学，评一评他的优点(全班交流)。

教师：同学们，(多媒体投影出示)一位拳手曾说过这样一段话：“在我遭到对手的猛烈打击感到快支持不住的时候，倒下是一种解脱或者说是一种诱惑，但每当这个时候，我便会在心里叫到：再坚持一会，相信我能行。因为我知道，我的对手也快坚持不住了，而只有我不倒下，才能赢得比赛，而最后胜利往往就来自这再坚持一会，相信我能行的信念中。”

从古到今，有许多树立自信心而一鸣惊人的事迹：詹天佑是我国著名的爱国工程师，他不畏国内外反对势力的阻挠，坚

信自我，相信自我，终于提前竣工修成了我国第一条由中国人自己设计、修筑的京张铁路；张海迪下肢高位截瘫，却自强不息与命运抗争，取得了卓越的成绩，成为了年轻一代学习的榜样；前几天刚在电视上看到二胡演奏家王雪峰，他虽然是个残疾人，至今还没有二胡高，但却相信自己能行，创造了人生的奇迹。这些名人的背后都有一个共同的特点，那就是：相信我能行！通过今天的活动，我发现我们班的同学们都很自信，都能够坚信我能行。最后，我赠送给大家一句名言吧(多媒体投影出示)：“只要相信我能行，每个人都有做太阳的机会。”

小学生心理辅导活动课教案及反思篇二

一、观看《卖拐》，引出主题

今天老师给大家带来一个非常熟悉同时也是非常精彩的小品，这个小品中隐含了一个常见的心理现象。让我们重新来回味一下《卖拐》，截取其中一个片断来看。好，小品就看到这里，那么我现在要问大家2个问题。

- 1、范伟原先认为自己的腿是瘸的吗？
- 2、为什么后来他真的觉得自己的腿是瘸了呢？

二、心理暗示有关知识介绍

1、心理暗示的定义：是最常见的一种心理现象。它是指人或周围环境以言语或非言语的方式向个体发出信息，个体无意识地接受了这种信息，从而做出一定的心理或行为反应。

(结合小品讲解这个定义)

2、心理暗示的种类：消极的暗示；积极的暗示（根据心理暗示所造成的结果来分）

3、消极暗示的危害和积极暗示的作用

故事

（一）大象与木桩

你知道动物园的大象拴在什么地方么？它被拴在一个不大的木桩上。凭它的力气，完全可以拔掉木桩跑掉，为什么它不跑呢？有人提出这个问题。

动物园的饲养员解释道：这头大象从小就拴在这个木桩子上，由于当时力气小，它跑一次，跑不了，再试一次，还是跑不了，就这样多次失败，多次暗示，使它的潜意识接受了“拴在木桩上跑不了”这个信息。

从此以后，只要一把它拴在木桩上，它就认为跑不了了，不管它长成多大的大象，力气有多大，反正拴在木桩上就是跑不了，不会再去做任何尝试。

为什么会这样呢？只要大象稍作尝试，就可把木桩拔掉，逃脱木桩的约束。

（二）预言的实现

有一位年轻的歌手被邀请去试唱，她一直期待着这次面试。由于前几次她心里一直担心失败，所以在试唱时不能充分发挥。

这个女歌手嗓音很好，更主要的在于她认真练唱，包括对唱词、台风、衣着等等都作了充分的准备。后来她将自己关在屋内，坐在沙发上，让身体完全放松，闭上眼睛，让心情静下来。她静静地默祷：“我其实唱的很优美，我会很沉着，很自信。”她带着表情慢慢地重复多次。晚上睡觉前也重复这样的默祷。如是一天三次，一周后，她信心十足地参加试

唱，结果唱得很成功。

我其实唱的很优美，信心十足 试唱成功 我会很沉着，很自信

积极的暗示 积极的心态 成功的行为

但是可能有人要怀疑了，这个积极暗示真有作用吗？的确，要使积极暗示发挥作用啊，必需有个前提，这个前提是什么呢？这个故事里面可以找到这个答案，找找看，到底是什么？积极暗示的前提——充分的准备，行动上的踏实和坚持。刚才呢我们对心理暗示有了感性的认识，那接下去呢，我们来真实的体验一下。

三、心理暗示真实体验《改心》

- 1、每个同学拿出画有心形图案的a4纸，并在图案里面写上三个字：我无法，要求每个人至少写出三句“我无法做到的……我无法实现的……我无法完成的……”
- 2、再反复大声地读给自己、读给周围的同学听。（伴有苍凉的音乐）
- 3、要求每位同学把自己原来所有的“我无法”三个字划掉，全改成“我不要”，继续读。（响起《命运交响曲》）
- 4、要求每位同学把各自的所有“我不要”三个字划掉，全改成“我一定要”，继续读。（响起激荡人心的歌曲）
- 5、请同学自愿谈感受和体会，并把自己的暗示语大声地念出来。

刚才我们一起感受了消极的心理暗示和积极的心理暗示带给我们的不同的心理感受。消极的暗示导致负面的情绪体验和

破坏性的行为，而积极的暗示能产生正面的情绪体验和建设性的行为。但是要使积极暗示产生效果，是需要一定技巧和方法的，接下去我们一起来探讨积极暗示的技巧和方法。

四、积极暗示的技巧和方法

1. 简洁有力

你给自己制定的暗示语言要简洁有力，不要太长、太罗索。例如：“我越来越自信。”我很健康!我很聪明!我一定成功!不要说：“我要好好学习，每天抽出2小时学外语，学好外语，可以出国，干一番事业，挣一笔大钱。”

2. 积极肯定

不要用消极、否定的词语。[例如]有些人常说：“反正”、“毕竟”或总之”一类的话。“反正我认为不行，毕竟是不行的”，“总之，我是无能为力了”，“我毕竟比不上他”，“总之，注定是要失败的”等等。

这些话都是一些全面否定自己的话，一旦开口，使得本来可以做好的事，也就做不好了。因为说出“反正”、“毕竟”、“没办法”……的话，就表示自己失去信心，放弃努力，或停止思考的意思。所以，做不好，或不去做，也就理所当然了。这就是消极语言带来的严重后果，所以应避免说消极语言，而用积极的语言来代替。

3. 目标可行

你的暗示语要有“可行性”，令你心理不会产生矛盾与抗拒。也就是说，暗示语的选择，要考虑到是否符合自己的实际情况，是否经过努力可以办到。经过努力办不到的事情，就不要去暗示。如果你觉得“我在期末考试的时候排到班级前20名”是不太可能的话，选择一个你心里认同能够接受的目标，

例如：“我争取比期中考试进步10名。”

4. 配合想象

这里有三层意思，一层，是日复一日的重复。一层，是每日内多次进行。早晨起来后，要先想想自我暗示语。晚上睡觉之前想一下等等。最后一层意思是，每次默念时，最好重复几遍。这样就造成了一种重复的态势。当你不想它时，其实它一直在你的潜意识中重复着。

五、教师总结

小学生心理辅导活动课教案及反思篇三

一、活动目的通过活动，帮助学生寻找快乐，留住快乐，升华到创造快乐，并引导他们运用自己的行动去调节和保持快乐的情绪。

二、课前准备

- 1、请学生回忆自己曾经历过的使自己快乐的事。
- 2、故事“爱发愁的老婆婆”。
- 3、准备一段轻松活泼的音乐，歌曲《可爱的蓝精灵》和《幸福拍手歌》。

三、活动重点

使小朋友学会寻找快乐，留住快乐，创造快乐。

四、活动对象 小学

二、三年级

五、活动形式 讨论、分享

六、活动设计

（一）、热身活动——盒子里的小精灵

1、问：小朋友，你们认识“小精灵”吗？（生答）

学生可能答不出，师引导：其实“小精灵”就在老师的这个盒子里，大家想不想看？

教师引导学生答出“小精灵”就是“我自己”。（通过观看盒子里的小精灵，让学生知道快乐的小精灵就是我自己，其实在盒子里放的是一面镜子）

（二）大家都来找快乐

我们“小精灵”一定都有许多快乐的事，请“小精灵”闭着眼睛在音乐声中回忆自己经历过的快乐的事。（放音乐。课件：大家都来找快乐）

1、学生交流：把其中最快乐的一件事讲给大家听，共同分享快乐。

2、刚才有些“小精灵”没有找到快乐，其实他们不是没有，只不过没有留住罢了。让我们其他“小精灵”来帮助他们，给他们找快乐的事。

3、每人补充快乐并展示出来。

（三）、听故事《爱发愁的老婆婆》

1、听故事

从前，在一个小镇上居住着一户人家。这家人的男主人过早

去世了，只留下他的妻子和一双儿女。老婆婆含辛茹苦，终于把两个儿子拉扯成人。两个儿子成家后，都很孝顺，老婆婆心里挺高兴的。可不久她发愁起来。原来，她的大儿子开着一家雨伞店。这一个多月来，骄阳似火，天气晴朗无比，没有一点下雨的迹象。老婆婆想老大的生意一定难以维持，攒不到钱，这样下去，他们一家，怕是要饿肚子的。她越想越愁，就整天哀声叹气，有一天竟呜呜地哭起来……老天像是发善心了，天气大变，哗哗地下起雨来，老婆婆顿时笑逐颜开了。她自言自语道：这下好了，老大家的雨伞生意一定好做，可以攒很多钱了。可她还没有高兴几天，又发愁起来，想到小儿子是开洗衣店的，天下雨就没法帮人洗衣服了，饿肚子的命运又会降临到小儿子的头上。这可怎么办呢？她一个人在家，整天哭哭啼啼。邻居的一位大姐，经常听到老婆婆的叹气声和哭声。就赶过来问老婆婆为什么哭？老婆婆就把这些苦恼告诉了这位大姐，大姐灵机一动，就给老婆婆想了一个办法。结果，这个老婆婆开心地笑了起来。

（每逢天气好的时候，就让老婆婆搬到小儿子的洗衣店里去住，老婆婆见到小儿子的店里门庭若市，生意兴隆，就特别高兴，也忘了大儿子的雨伞生意。天气不好，下雨的时候，老婆婆就住大儿子的雨伞店里，同样见到好兆头，忘了小儿子的洗衣生意。从此以后，这位爱发愁的老婆婆再也没有发愁了。）

2、这位大姐给老婆婆想了一个什么办法呢？（学生交流）

3、“小精灵”们想的办法真好！让我们一起来听听这位大姐想的办法。（看课件）

4、每个人都有伤心的事，但如果经常不说出来，一个人看上去就会消沉低落。不妨说出来，心情会舒畅一些。

（四）、积极主动留快乐

刚才我们帮助老婆婆找到了快乐，也在自己的身上找到了那么多快乐，那你们想不想把这些快乐留住呢？（引导学生回答用什么样的方法可以把快乐留住）

（五）、千方百计创快乐

我们已经把快乐留在了身边，那你们想不想使自己变得更快乐呢？（引导学生回答如何让自己变得更快乐）

老师给你们带来了一位朋友，他的名字也叫“快乐的小精灵”，他也想教大家如何拥有一个快乐人生，可是他很忙，到别处去给小朋友想快乐的办法，他知道今天你们在举行活动，就特地写了封信，叫老师带来，现在老师就请一位小朋友把小精灵的这封信读一读。

六、总结

人的心态是可以改变的，让我们记住快乐小精灵的话，快乐将会伴随着你们不断成长。让我们一起唱首快乐的歌《幸福拍手歌》。（歌曲结束后，祝小朋友们变得更加幸福、快乐）

小学生心理辅导活动课教案及反思篇四

（一）了解情绪的各种表现及对人身心的影响。

（二）认识每个人都有情绪。

（三）学习对情绪的自我调节。

在纸盘上画四个脸谱，分别代表快乐、忧伤、愤怒和焦虑四种不同的情绪；利用大型图画纸做一个情绪转盘：将一张圆形图画纸平均分成八格，在每一格内都写上表示情绪的形容词并在图画纸的圆心画一根能够旋转的指针。

（一）了解情绪的各种表现

1、出示代表快乐、忧伤等不同情绪的四张脸谱；

问：看了这四张脸，你觉得有什么不一样？

2、游戏：情绪转盘（引导学生辨认各种情绪的不同表现）。

每个小朋友都有机会玩一次转盘，小朋友依次上来转动一次指针，当指针指到一种情绪时，这位小朋友要试着表演这种情绪，并说说在怎样的状况下会有这种情绪，若是自己在日常生活中以前经历过这种情绪，也能够向大家介绍一下。

3、比较喜欢哪一种情绪？哪些是你不喜欢的？为什么？

（二）教师出示以下各种情景，请学生说出他们会产生何种情绪及产生该情绪的原因（能够让学生主角扮演可能会产生的情绪）

1、你把同学的笔弄坏了。

2、得到自己喜欢的礼物。

3、老师错怪了你。

4、爸爸周末要带全家去动物园玩。

5、妈妈把自己正看得着迷的电视节目关了。

6、考试得了优秀。

7、因为上课不专心，被老师批评了。

8、同学不注意弄脏了你的衣服。

（三）小结过渡

教师：每个人遇事都会产生不同的情绪，那是很自然的现象。但是愤怒、悲伤、痛苦等不良的情绪对人的身心健康是不利的，而愉快、满意、平静等良好的情绪是有益于人的身体健康。

（四）听故事，了解情绪对人身心的影响

1、诸葛亮气死周瑜的故事。

三国时期吴国的青年军事家周瑜具有大将之才，年仅24岁就率军破曹，取得赤壁之战的胜利。然而他的气量相当狭窄，总想高人一筹，对才能胜过奇迹的诸葛亮始终耿耿于怀，屡次设计暗害，但偏偏事与愿违，害人不成反害自己，赔了夫人又折兵。在诸葛亮的三气之下三次金疮破裂，最后含恨而死。

2、古代医学家张子和用“笑”治病的故事。

有一次官吏的妻子，患了一种“怒病”，她每一天不吃不喝，只是呼叫怒骂，而且愤怒的想要杀人。许多医生都治不好她的病。之后请张子和诊治。他仔细检查后，便决定用“笑”来治疗。于是，他叫起来两位老妇人，在病人面前涂脂抹粉，故意做出演戏的样貌，这个病人看了大笑起来。几天以后，病人的怒气平息了，病完全治好了。

（五）小组讨论

（六）同学或教师总结

不同的情绪对人会有不同的影响，我们就应正确了解自己的情绪，并且学习以开朗、宽容的态度去对待不如意的事情，使稳步发展持续良好的情绪状态，快乐地度过每一天。

小学生心理辅导活动课教案及反思篇五

———高三学生心理心理辅导活动课教案

随着年龄的增长，很多学生都觉察不到自己身边的幸福，忽略了自己的幸福感受，特别是高中的学生。他们不仅面临升学的压力，还要面对家庭及社会的压力，导致他们对幸福的触角越来越不敏感。

幸福是从学会发现幸福开始的，希望通过本次辅导活动，能够提高学生的主观满意度，能够学会感受幸福。

一、活动目的1、通过活动引导学生了解自己的幸福指数，关注幸福指数；

2、通过活动让学生感受“日常生活中处处存在的幸福”，提升自己的幸福指数。

二、活动准备

1、“幸福之星”设计和印制，每个同学一张，了解学生对幸福的认识情况与现状；

2、准备一些“神秘礼物”（按小组数准备份数，礼物尽可能包装精美，封好）

三、活动过程

1、小小调查

准备：播歌曲《幸福在哪里》（李天华版），放松情绪并引起学生的共鸣！问题1：你觉得幸福是什么？问题2：你觉得你现在幸福吗？学生自己采访，自己回答。

假设，“幸福度”的满分是五颗星，你的幸福程度有几颗星呢？请在自己的卡片上，给自己的幸福之星涂上颜色吧。

2、感受分享

3、游戏体验：变化的幸福度

面对大家真诚的交流，我也分享到了同学们的幸福与快乐，我觉得自己更加幸福了。为了表示感谢，我决定送给大家一份小小的礼物。这可是一份特殊的礼物哦。但礼物不能随意的打开，它需要遵循几个步骤，我们一起来看看，并按照规则的要求来打开这份神秘的礼物。

规则步骤：

(3)、在和其他组的礼物比较之后，打出第三个满意度分数。大家看看这些记录，发现什么没有？（学生交流讨论）

那面对这些礼物，大家现在最想做什么呢？

预想：学生说：吃（老师给的礼物都是可吃的零食）

老师知道同学们现在都很渴望分享这份礼物，好，那么满足大家的愿望，拆开礼物一起尽情的分享吧。

（同学分享礼物）

4、讨论分享：我的幸福在那里？（视频呈现案例）

我从你们满意的神态上感觉到大家都很开心，很幸福。看来愿望的实现，可以提升我们的幸福指数。那么，现在请同学们帮帮一位女生，她遇见了关于“幸福”的烦恼！

（播放视频）

（学生交流讨论）（小组发言）

大家表演得真不错，请每个人总结一句话，说说幸福在那里？或者怎样感受幸福？我们要把这些都放进幸福宝典。

5、感受幸福（录音或现场说）

正如同学们刚才所说的，我们用心去感受，就会发现，其实生活中处处都是幸福。现在让我们在柔和的音乐中来经历一次美丽的“幸福之旅”吧。请同学们跟随我的指导语，静静地聆听和遐想。好，现在冥想开始。（播放音乐《雨的印记》）

6、幸福再调查

（全班一起分享交流）

教师小结：愿每一个同学用自己的眼睛、耳朵和心灵去发现，去感受，去体验我们身边的幸福，记下生活中的点点滴滴，去寻找和感受生活的乐趣，祝愿大家天天幸福，做个幸福的人！

7、播放歌曲《我们多么幸福》结束课程。

教师教育学院09级3班 陈红（090903031）