

2023年六年级心理健康教育总结与反思(精选9篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

六年级心理健康教育总结与反思篇一

本学期我担任六年级(2)的健康课教学，我认为卫生与健康教学工作是学校教学工作的有机组成部分，是小学素质教育的内容之一。学校十分重视卫生与健康的教育工作，通过本期的课堂教学、日常监督、文明班评比、卫生清洁劳动校外实践等，将各项工作落到实处，增强卫生健康知识，培养良好卫生行为习惯，提高环保意识和社会实践能力。卫生健康教育课是学校卫生工作的重要组成。

1、利用卫生健康知识竞赛、环保知识竞赛、手抄报比赛，黑板报、橱窗开辟卫生健康知识专栏，多渠道、多途径、多形式、多方位宣传教育卫生健康知识。通过提高卫生健康知识，增强学生的卫生健康意识、环保意识，促进良好卫生习惯的养成。

2、为确保健康教育取得良好效果，我通过制作课件、搜集资料、播放健康课vcd到校外参观、参加社区清洁劳动等，课内、课外相结合，让学生参与各项活动，认识卫生与健康的关系、卫生与健康的重要性，感悟环境保护的重要性和迫切感，养成了良好的卫生行为习惯，提高了环保意识和社会实践能力。

3、加强卫生健康知识，提高预防疾病能力，也是健康教育课的一项内容。我利用课室后面的黑板，根据不同的季节、不同的气候出版一些相关的保健知识和常见疾病、预防疾病的方法。留一定位置，让学生轮流写上有关卫生、保健、环保方面的小知识。还利用今年的洪水，了解洪水带来的疾病预防、环境保护等卫生保健知识，让学生参加环保知识竞赛，废品回收利用比赛等加强了学生对卫生健康知识、保健知识的认识，增强了健康教育效果。

4、上好卫生与健康课，提高教学质量，培养学生学习健康课的兴趣，良好卫生行为习惯，提高环保意识和社会实践能力，是学校卫生工作重点。

5、良好的卫生行为习惯的养成，是靠平时的坚持和严格要求。为配合学校的文明班评比和卫生工作，我在班上建立了卫生工作小组，由组长负责日常卫生的监督和检查，班干部协助老师作卫生宣传。每天早、中、晚扫地，每月大清洁一次。

1、家长和学生的健康意识淡薄。学生对健康知识不重视。

2、难以让学生养成并保持良好的健康行为习惯。

今后，我们将继续发扬成功的做法，进一步全面贯彻教育方针，落实卫生工作条例，认真做好卫生保健工作，努力上好每一节卫生与健康课，不断提高学校卫生健康工作质量，为培养学生的良好的卫生习惯、环保行为，丰富卫生健康知识而努力，让我们的`学生能够健健康康地学习、成长。

六年级心理健康教育总结与反思篇二

本学期共有3个班，116学生，学生都来自不同的村庄，受到不同的家庭教育，身体素质各不相同，学习习惯不同，卫生习惯也不同，因此，学生的健康成绩有很大的差异，通过一学期的学习，大部分学生，优秀率达到90%以上。依然有个

别学生进步不大。为了更好的上好健康教育，课增强学生的健康意识，使他们在下学期都有不同程度的提高，特将本学期的教学工作总结如下：

1、认真备课，精心研究、钻研教材，正确的分析教材，提高驾驭教材的能力，做好课前准备工作。充分利用每一节课，发挥课堂教学的作用，调动学生的积极性。

2、发挥学生的个人主动性。

本学期的内容大都与自己的生活，周围的事有关，在教学中充分让学生自己谈体会、感受，组织学生讨论，让学生明确该怎样做是正确的。这样有助于学生更好的理解，掌握所学的知识，并能充分利用所学知识，运用到实践中。

3、采用直观、形象的挂图，使学生形象、生动的了解所学的知识。

4、针对个别学生的薄弱环节，及时进行个别辅导，灵活讲解，巧妙安排练习。灵活讲解，使其轻松的掌握知识，对智力较好的学生，提高要求，在完成已学知识的基础上进行提高，使每个学生都有不同程度的提高。

5、合理的使用各种教学方法，并不断的改进，充分利用各种现代化的手段，激发学生的积极性，把教学内容化难为易，使学生充分感知新事物。

6、结合学科特点，在课堂教学中适时的进行思想教育，寓德育于教学中，对学生进行爱祖国、爱人民、爱科学的教育，培养学生的抽象、概括能力，培养学生遇到困难时，要动脑思考，不怕困难，善于动脑，积极解决问题，勇于战胜困难的品质。

本学期虽然取得了一些成绩，但也存在着不少问题，象个别

学生的学习习惯不好，不能积极的动脑思考；还有个别学生不能灵活的运用所学的知识等，针对以上问题，在教学中加强学生独立思考的习惯的培养，采用多种教学方法激发学生学习的积极性。

1、结合教材的内容，老师要精心备课，面向全体学生教学，搞好思想工作。精心上好每一节课，虚心向老教师学习，不断提高自身的业务水平。注重学生各种能力的培养和知识应用的灵活性。特别注重学习习惯的培养，以激发学生学习的兴趣，提高他们的学习成绩，自己还要不断学习，不断提高自身的业务素质。

2、及时辅导落后生，抓住他们的闪光点，鼓励其进步。注重学生各种能力和习惯的培养。

3、及时家访，家校配合抓好学生的学习。

5、开展活动在面向全体的情况下，实施因材施教。充分调动学生的学习的积极性和主动性。

6、在今后的工作中要从一点一滴做起，从学生的行为习惯、学习习惯入手，改进教学方法，面向全体学生，转变教学思想，提高自身素质，使每个学生都得到提高。

六年级心理健康教育总结与反思篇三

六年级的心理健康教育对学生的成长有很大的影响，教育得好学生就健康成长。为了让学生健康成长，老师该如何写随笔指导自己的教学工作呢？下面是本站小编精心为你整理六年级心理健康教育随笔，希望你喜欢。

在教育实践中，我深刻体会到良好的、健康向上的心理素质是学生全面发展的基础，对学生进行心理健康教育，帮助学生提

高心理素质,增强学生承受挫折、适应环境的能力。我在本学期的教育、教学工作中,是这样做的:

1、加强自身修养,树立“身教”楷模

心理健康教育的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现,离不开教师。教师与学生朝夕相处,在向学生传授科学文化知识和组织各项活动的过程中,在与学生的日常交往中,无时无刻不在以其自身的人格力量影响学生,教师的作用是无处不在、不可取代的。教师的心理素质直接影响着学生心理素质的发展,影响着教育教学工作的成效。因此,我们首先阅读了什么是心理健康、如何维护自身的心理健康,如何保护学生的心理资源、如何对学生进行一般性的心理辅导等方面的书籍。学习心理健康教育理论,和学年组教师共同研讨心理健康教育的具体操作方法。并身体力行,时时、事事、处处为学生做榜样,要求学生做到的自己首先做到。

2、课堂教学方面,充分发挥课堂教学主渠道作用。通过学科教学中的创造性教育,发展学生的求同思维和求异思维,注重激发学生的探索欲望,培养学生的创新精神,提高学生的创造性思维能力;通过心理健康教育,培养学生的心理品质;通过文学欣赏,培养学生的审美观。

3、班主任工作方面,精心培育学生的创造性人格。在班集体建设过程中以发展学生个性、尊重学生为基础,建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系,营造创造教育氛围,创设创造性人格形成的有益的外部环境,促进学生创造性心理品质的形成和发展;组织创造性实践活动,班主任通过组织主题班会、文体活动、校外社会实践活动,为学生提供参加创造性活动的机会,发挥学生的积极性和主动性,培养学生的创造性人格品质;组建创造性学习小组,鼓励学生利用课余时间独立地开展创造性活动或以小组为单位进行集体创作,促进学生创造性人格的健康发展;正确评价学生的创造

性,班主任通过科学地评价学生的创造力和创造性人格,帮助学生认识自己的创造力,引导学生在活动中发展自己的创造性人格,提高创造力。这些实践使班主任深刻体会到,心理健康教育有助于在班主任与学生之间建立起平等、和谐的师生关系,为班级工作的开展、良好班集体的形成,创设了和谐、融洽的心理氛围。

3、 在学校与社会结合方面,通过与家长及时的沟通,随时了解学生思想动态,取得家长的有效配合。

总之,将自己真正融入学生当中,成为他们的知己,在师生和谐的互动中,正确引导、矫治学生的不良倾向,把心理健康教育真正落到实处。

一、在思想上提高了对这项课题的认识。自从中心学校确定在全镇开展这项课题研究之日起,学校领导高度重视,及时召开了全校教师会,贯彻了上级的会议精神,组织大家围绕关于在本校心理健康教育问题进行了认真讨论,帮助大家提高认识,动员大家积极参与这项课题研究。通过讨论,大家一致认为,开展心理健康教育是非常必要,也是十分及时的,它不但是全面推进素质教育的必经之路,同时也是全面贯彻党的教育方针,全面提高教育质量的迫切需要,而且还是社会家长、教师的共同需要。

二、健全了“心理健康教育”的领导机构。毛泽东主席曾经说过:“政治路线确定之后,干部就是决定因素。”我们认为要把这项工作更好的开展起来,必须要有一个经得起考验的领导机构,因此学校成立了心理健康教育领导小组,由校长担任组长,知识水平较高的王典红老师任副组长及咨询老师,各班主任老师任领导小组成员。领导小组成立之后,我们及时向全校学生进行了公布。

三、建立了心理健康教育辅导室。为了使受辅导的学生有一个良好的环境,学校准备了一间室内配套设施比较齐全,标

准较高的一间教室，作为心理健康教育的辅导室。此室建好之后，我们在此进行数次探讨和研究活动，进行十几次的心理健康教育辅导和咨询答复，几十次心理健康教育个别辅导。每次辅导都能做到目的明确，针对性强，有的放矢。在这里学生学到了怎样做人，学到了怎样求知，还学到了怎样健体和审美。

四、设置了心理健康教育咨询箱。咨询信箱做得美观大方，规格较高，安装在辅导室门边，让学生把心里话可以及时地向老师倾吐，把对学校管理、教学方面的建议向老师提出，把心里迷惑不解的问题向老师咨询，两年来，共收到学生的咨询信件达200多封以上，我们的心理健康辅导老师利用课间操时间及辅导课及时把学生提出的有关问题给予答复。

五、充分发挥了校内墙报对心理健康方面的宣教作用。为了加强对学生心理健康方面的及时教育，学校做到各班有班刊，学校有校刊。能把向学生进行心理健康教育的内容放在重要的位置。并能根据当时学生的实际和各班班情的变化进行更新和改版，对好人好事及时进行表扬。对不良行为点出现象，使学生学习有了榜样，前进有了方向。

六、抓典型引路，以点带面。榜样的力量是无穷的。我们在开展学英模见行动及“远学洪战辉，近学申金凤”活动中，并结合我校的典型人物曾婷进行学习，曾婷是我校上届六年级一位女生，历年担任班长，是本镇“十佳”学生之一。她个子矮小，身体并不强健，家庭条件极差，但她能战胜一切困难，刻苦学习，成绩年年优秀，在家是一位小管家，在班上是一位好干部，在老师的心目中是一位好助手，学校抓住这位典型，号召全校学生向她学习，使有困难的学生能勇于去战胜困难，不愿学习的也想认真去学习知识。让典型的力量得到应有的发挥。

七、抓受挫折学生的心理转化。学生受挫，人之常情，学生受挫以后一般情绪低落，心态不好。我们应该如何对待受挫

的学生呢。为此，我们做了专题研究探讨，我们的想法是，首先要仔细观察受挫学生的反常现象，并认真分析受挫原因。然后因人制宜采取适当的方法，让其倾吐内心的痛苦，解开心理上的疙瘩。

八、充分发挥班主任在心理健康教育方面主力军的作用。我们清楚的知道，班级是学校的基础组织，班主任就是这个组织的组织者和领导者。班上学生心理状况的好坏直接关系到学校心理健康教育的优劣和整体水平的提高，而班主任和班上学生直接接触的时间最长，最了解班上学生的心理状况，因此在心理健康教育活动中不可忽视班主任这批主力军的作用，有许多问题还需要班主任去实施去解决，因此，班主任就是心理健康教育的主将。

主要业绩

这学期，我一直担任1---6学年心理健康学科教学工作和学校校医工作，工作勤勤恳恳，任劳任怨，从不计较个人得失，以校为家并做好学校卫生宣传工作，宣传传染病的防治知识，利用板报、广播讲座等形式进行宣传，让师生了解健康知识，确保全校师生的身体健康。积极参加学校组织的政治和业务学习，不断提高自己的理论和业务水平。积极参加学校组织的各项活动，遵守学校的规章制度，认真完成学校交给的各项任务，受到学校领导的好评。

教学工作

认真钻研教材，上好每一节课，通过多种途径与方法，培养小学生良好的心理素质，提高小学生的心理机能，充分发挥小学生的心理潜能，培养和发展学生的各种优秀心理品质，帮助学生预防各种异常心理问题的产生。结合小学生身心发展状况和特点，以活动游戏为主，激发学生参与热情，贴近小学生生活的实例教学，让学生找出方法，解决学生生活和学生中遇到的问题，保证小学生的身心健康。

校本研修

参加学校组织的教科研活动，随着新课程改革对教师业务能力要求的提高，本人在教学之余进行网络学习，充实自己，上网查找资料，制作多媒体课件，为教学服务，并积极撰写教学随笔，教学反思和教学论文，总结自己的教学经验，不断反思自己的得与失，终身学习，不断充实和完善自己，提高自己的教育教学水平。

六年级心理健康教育总结与反思篇四

- 1、学生了解学习和休息之间的关系。
- 2、学生明确应该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。

XXX

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，我们应该注意哪些方面？

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) 积极参加各种体育、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。

六年级心理健康教育总结与反思篇五

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。加强心理健康教育、提高学生心理素质、使他们健康成长，这是历史赋予我们每一个教育工作者神圣的历史使命。因此，我把心理健康教育工作放在首位，以学校的心理健康工作意见为原则，以小学生的生理、心理发展特点和规律为依据，以心理健康的教育理论为基本学习方法，以培养小学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展为目标，开展了一系列的活动。

上好心理健康课，在课上努力营造氛围，使学生能够普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，使学生了解简单的心理调节方法，学会克服人际交往和生活中的困难和适应社会等方面的常识。

普及心理健康教育在教学过程中，渗透心理健康教育的原则、

方法，使知识传授和心理健康教育有机结合起来，它不仅有助于提高课堂教学效果，更有助于学生良好的品质的培养和学习潜能的发展。

为了更好的开展个别学生的心理辅导咨询工作，我班建立了心理咨询角，在这里，学生可以倾诉自己的苦恼、困难，也可以和别人一起分享他的快乐，他们在这些地方可以得到心情的调节、可以获得心灵的. 安慰。从而，架起了师生心灵沟通的桥梁。

六年级心理健康教育总结与反思篇六

在上级领导的重视，大力支持下，为使学校的心理教学能够适应基础教育改革的发展需要，提高全体学生共性的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施，通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务，指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作。在培养良好的个性品质形成过程中，心理健康教育以发展学生个性为目的，有计划，有目的地对学生心理施加直接或间接的影响，通过学科教育，班主任工作，德育工作及心理咨询，讲座与辅导等优化学生良好的心理素质，从而提高学生：

通过听老师讲解，让学生感触中学生生活和大学生生活的气息培养他们求知的情趣，鼓励他们向往高等教育，发展各方面的能力，让他们随着知识的水平的提高，自然而然地发展内在力量，增加认知度的成熟。

在人性开拓的主旋中，校内外活动的积极开展，不断为学生引导着正确的认识因素，准确地把握学生品德发展阶段水平。它胜于学生呆板地坐在板凳上听那些枯燥的言谈，逆反心理的压制和强制的服从办法，更胜于讲解儿童难以接受的大道理。那么针对少年儿童活泼好动的年龄特点，开展丰富

多彩的活动，为他们创造良好的教育情境，培养健康向上的班风，学风；积极推进班级管理和教育方式的民主化，是充分发挥学生自主管理的有效途径。

来的桥梁；寻找智慧的金钥匙；去寻找心灵的家园”。

（2014—2015学年第一学期）

学 校：陶乐第二小学

班 级：六年级（1）班

时 间：2014年12月

六年级心理健康教育总结与反思篇七

开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的`需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。小学心理健康教育是根据学生身心发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动。是全面推进素质教育，培养高素质人才的重要环节。一学期来，我校十分重视学生心理健康教育，并取得了一定成绩，一面就这方面工作做简单总结。

社会的发展与变革以及基础教育的改革与发展的不断深化，无疑给教师的心理和行为带来了巨大的影响。如何帮助教师应对社会和教育的改革与发展的新挑战，排除消极心理，优化心理状态，提高心理承受能力，已经成为学校必须重视和关注的问题。我校提高了认识、更新了观念，加强对教师的人文关怀，定期组织教师学习心理健康常识，指导教师树立自己保健意识与学会调适良好的心态，并在学校管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，积极建立和谐的人际关系，努力为教师的工作、生活和学习提供支持性的心理环境。

同时，进一步深入贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，采取切实有力的措施，把心理健康教育作为实施素质教育的着力点和提高德育工作实效的突破口，着眼于每个学生健全人格的培养和心理潜能的开发，不断促进学生的健康成长。

虽然我校资源条件差，但我们充分认识开展好学校心理健康教育工作的重要性。我们迎难而上，立足学校实际，建立心理咨询室，注意贴近学生生活，盘活教育资源，发挥学校优势，争取家庭和社会的配合，全方位、分层次、多渠道地开展心理健康教育工作，力求在范围上有所拓展、在形式上有所创新，努力提高学校心理健康教育的科学性、规范性和实效性。

如本学期将完成心理咨询室的建设，举办专题心理辅导讲座、设计主题教育活动、优化班级心理环境、活动课，并利用学科教学、班队会、家长会等途径对学生及家长进行心理健康教育的渗透与宣传。随着我校教育信息化工程的推进以及校园网的逐渐完善，校园网络正以其自身的特点和优势，为学校心理健康教育的开展提供了更加广阔的时空，开辟了一条全新的心理健康教育的绿色通道，我校充分利用校园网络平台，为学生和家长提供心理健康教育服务。

学生道德品质的形成与心理发展水平密切相关，而心理问题与道德问题无论从问题的特性、内容，还是从产生源头上看都不是一类问题，它们既有区别，又常常交织在一起。实践证明：开展心理健康教育可以有效地丰富思想道德教育的途径，拓宽思想道德教育的渠道，提高思想道德教育的成效。因此，我校树立“以心育心、以德育德”的教育理念，把心理健康教育作为增强德育工作的针对性和实效性的突破口。

同时，逐步完善心理辅导室建设，充分发挥参加各级心理健康教育师资培训的专兼职教师的作用，面向全体学生，定期

开放，加强心理辅导和心理咨询，及时对有心理障碍的个别学生进行心理危机干预，帮助他们排除心理困扰，并积极做好心理健康档案的建设与管理。在本学期里，为深入贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的精神，同时，鉴于思想道德品质的形成和提高是以个体健康的心理为前提的，而良好的思想道德品质有助于提高心理健康水平，我校组织教师围绕开展“心理健康教育与思想道德教育的有效整合”这个课题进行研讨、并做好了相关记录。

我校积极参加上级组织开展的专题师资培训、活动课观摩、案例论文评选、经验交流等活动，不断提高学校心理健康教育工作水平。围绕新课程改革这个中心，以新课程环境下学校心理健康教育的实践探索为主要内容，以课题研究为载体，加大实验与研究的力度，积极探索切合学校实际和学生特点的心理健康教育模式，努力构建良好的学校心理健康教育的运行机制。

六年级心理健康教育总结与反思篇八

帮忙学生明白什么是真正的自己，什么是对自己的正确认识，懂得什么是悦纳自己。通过活动，引导学生正确地评价自己。明白正确评价自己有利于身心健康。能够接纳自己的优缺点，充分利用自己的长处，使自己快乐地学习和生活。

写有关人物的形容词题板、格言条幅、个人小时候的生活照片、森林动物演出大会故事配乐录音及录音机。

1. 导入

同学们，老师明白大家都是乐于助人的好学生，这天，老师为大家带来了一个小朋友，它最近的情绪不好，请大家帮忙它。

2. 学礼貌理

（播放课文录音故事）

请每个同学对小黄莺说句话，老师把大家说的话录下来带给小黄莺。

（学生轮流发言的同时老师为学生录音）

在我们的生活中在许多人，他们也有过小黄莺这样的烦恼，但是他们能正确的对待自己的问题。书中的课文就给同学们介绍了一名美国残疾人的故事，请一名同学给大家读一读。

3. 活动明理

（1）分主角表演“小马过河”。表演结束后

a□请小马说说开始时为什么不敢过河？

b□请观众说说之后小马为什么又敢过河了，完成了妈妈交给的任务？

c□请演员与观众共同分析：如果小马不了解自己的身高与潜力，结果会怎样？

（2）模仿人物：请参加表演的同学尽量表现出被表演同学的特点与优点，然后请问同学们猜一猜被表演的同学是谁？这个同学还有什么优点？再请这位同学说说自己的优缺点以及自己的特点。

（3）发给每个学生一张图画纸，并将写有形容词的条幅贴在黑板上，请同学们参照词语为自己画像。

要求：画得不好没关系，但要在图画上表现出自己的优点。

冲动 顺从 好奇 助人 独立 爱争论 细心 沉着 节约的 周到 合作 文静
乐观 固执 有效率的

这天，同学们在活动中开始学会怎样正确地找到自己的优缺点，回家后请你将课后[实践园]中的话读给妈妈听听，再把[实践园]中的小报作好，把它贴在你的床头，每一天看看自己的长处，增加一份信心，就会增加一份前进的力量。

最后老师送给同学们一句话：要记住，不论美丑，世界上只有一个你。

六年级心理健康教育总结与反思篇九

一、学情分析

六年级学生处于少年心理向青年心理过渡期，既带有少年的天真，有时常表现出青年人的成熟。随着知识的积累和对事物体验的神话，六年级学生内心世界比较丰富。除了注意事物外表的形式之外，更注意对事物的分析和主观体会，对很多问题都可以做出自己的回答。在分析问题的过程中，六年级学生可以找到主要矛盾，抓住事物的关键，同时表现出不服输的反抗精神，往往家长说服不了孩子。六年级学生独立意识和成人感增强，他们不希望老师家长把他们当小孩对待，但他们在独立处理人际和其他实际问题上还很不成熟，需要成人指导和帮助。

二、教学目标

1. 确立学习目标，掌握正确的学习方法，学习如何有效地利用学习时间，获取“一份辛勤一份收获”的愉悦感。
2. 让学生懂得合理安排好学习和休息，休息好，精神饱满，精力充沛，学习效率会更高。适度上网，有所节制，切不可过分沉迷。

3. 形式正确的集体意识及友谊观，克服不良的小团体意识，培养面临毕业升学的适当态度。

4. 进行初步的青春期教育。三、教学重点

1. 让学生明白要成为一个成功的人，就人从小立志，坚持不懈地努力奋斗，付出许多代价，还要具备良好的心理素质。

2. 让学生知道人要了解自己的优点和缺点，要相信自己，信任自己有潜能，能成功。

3. 让学生学会不但学会与同性交朋友，而且要学会要与异性交朋友。4. 让学生找到自己的缺点和优点，正确认识自己、接受自己和喜欢自己。并要学会欣赏别人，珍惜生命。让学生明白上网时间过长，会影响休息，要分清网络虚拟世界。

四、教学措施

1. 坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。

2. 立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，迈向全体学生，关注个别差异，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3. 提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。4. 对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍。提高心理健康教育水平，增强自我教育能力。