

2023年高中生心理健康教案(汇总6篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

高中生心理健康教案篇一

1、知识与技能：

让学生了解适应环境对学习和生活的重要性，掌握适应环境的技巧。

2、过程与方法：

通过心理专业测试让学生了解自己的适应能力，通过主题活动帮助学生尽快适应新环境。

3、情感、态度与价值观：

使学生充分体会在新环境中自我的力量，对自己产生信心，对未来更有期待。

教师启发引导、主题活动、师生讨论

专业测试、活动、讨论

第一课时：心理课简介和适应性能力测试

一、引入：心理学名词解释

1、问：何为心理学？

心理学的英语名称为psychology，是由希腊文中的psyche和logos演变而来，psyche指soul，即灵魂，logos指discourse，即讲述。

因此心理学是指：阐述心灵的学问。

2、为何在高中阶段开设心理课程？

心理课可以使我们增加与人沟通的技巧，增强自信，健全人格。

二、介绍心理咨询室

问：你们认为什么样的人 would 去做心理咨询？

心理咨询室针对所有健康人群的，每个人在其成长过程中都会有成长的烦恼和困扰，我们把这称为心理成长问题，这个不是疾病，而是所有正常人都会出现的一种状况，就像每个人都患过感冒一样。心灵也会感冒的。做心理咨询就是一种自助的行为，为自我成长扫除障碍。他与精神病的差别在于：精神病是不自知的。我们的心理咨询室在二楼，每周一到五的中午12：00——13：00开放，欢迎大家前来咨询。

三、新高一新要求

心理课是一门不同于其他学科的课程，因此有与众不同的要求。

1、希望大家能在活动中体会自己的心理状态，能与他人分享自己的心理感受。

2、心理课要求大家动时动，静时静。

3、准备一本本子，他的名字是“回音壁”，我们在课堂上做

活动时需要用到。你可以看到自己的心理轨迹，也可记录自己的心理体会和感悟。

四、让我们成为朋友

请同学们做一下自我介绍，彼此了解。

五、心理测试：环境适应能力测试

《心理健康测评》p1319

50分以上：非常好

30——50：较好

20——30：一般

20分以下：较差

六、建议

1、环境适应能力对于每个人来说都是非常重要的，如果环境适应能力强，则能更快更好的融入新的集体，对自己的学习有莫大的帮助。

2、对于希望提高自己适应能力的同学来说，可以做到以下2点。一是多与新同学交流，不要因为陌生感而拒绝和人交往，积极主动的态度会让你更快适应。二是多与老师交流，尤其是在学习上初高中转换的学习问题，这样可以帮助你在在学习上有所进步。

3、对于20分以下的同学可以到心理咨询室来和我聊聊，看看有哪些方法可以帮助你尽快适应环境。

高中生心理健康教案篇二

1、 知识与技能：

让学生了解情绪体验的重要性，掌握情绪abc理论及非理性观念。

2、 过程与方法：

引导学生进行情绪体验，培养学生体察自我情绪的能力并能运用心理学知识来改善消极情绪。

3、 情感、态度与价值观：

使学生体会积极情绪给人带来的积极向上的情感体验。

教师启发引导、主题活动、案例讨论

活动、讨论□ppt

第一课时： 我的情绪我知道

一、 引入：

给大家看两幅图，明显的情绪对比。

二、 小游戏： 情绪猜猜看

游戏规则：

请一名同学将抽到的卡片上的情绪表演出来（不能用语言，都是成语），让全班同学猜，谁猜对多，就算获胜。

卡片：

眉飞色舞

心急如焚

胆颤心惊

欲哭无泪

怒发冲冠

兴高采烈

唉声叹气

悲痛欲绝

三、什么是情绪？

情绪是人对客观事物是否符合人的需要而产生的体验，有积极与消极之分。积极情绪如快乐、愉悦等，消极情绪包括愤怒、恐惧、悲哀等体验。

四、心理测试：

情绪稳定性测试p124

评分标准：

各题选a得2分□b得0分□c得1分，计算总分。得分越少，说明你的情绪稳定性越好，反之越差。

高中生心理健康教案篇三

1、通过观看奥运图片、以及书中的图画使学生亲身体会到学

习中只有能坚持的人，才能取得最后的胜利。

2、帮助学生找到做事不能坚持到底的原因，并找到督促自己坚持做事的方法。

【重点、难点、疑点及解决办法】

本课的重难点是让学生体会只有坚持做事才能取得胜利，让学生找到半途而废的原因，找回自信，督促自己要坚持不懈地做事情。

采取的策略是观看奥运图片及书中图画谈感受，初步感知坚持做事情的重要性，然后教师有的放矢的引导学生说出自己及他人生活中的坚持做事情以及半途而废的事例进行对比谈体会，从而让学生真正感受坚持就是胜利。

【教学内容】

坚持性在日常的学习、生活中非常重要，人们做点事并不难，难的是坚持不懈的做下去，“人贵有恒”说的就是这个道理。在日常生活中常常会出现的虎头蛇尾现象，就是缺乏坚持性的表现。小学生的果断性、坚持性比较差，果断中显出盲动，坚持中表现出对教师或家长帮助的依赖，所以培养学生的坚持性和自我控制能力是很有必要的。

通过本课的学习和训练，应当着重培养学生意志的坚持性品质，使学生体会自己的意志力是多么强大，使他们做事的坚持性得到发展。

【教学方法】

本课主要采取多媒体创设情景、语言沟通、小组交流、集体交流等教学方法来完成教学目标。

【教学过程】

一、谈话导入

同学们，一提到鸟巢、水立方我们每一个中国人都激动万分，自豪无比，20_年的奥运会的确不同凡响，它带给我们太多的回忆，至今为止还有许多幅画面让老师记忆犹新，有没有兴趣一起看一看。

二、欣赏画面谈感想

1、学生欣赏图片。

2、欣赏了这些图片，你想到了什么？想说一些什么？

3、教师小结：他们之所以获得如此殊荣，是因为他们以坚忍不拔的毅力克服了种种困难而最终坚持到底。因为在他们心中有一个信念：坚持就是胜利。这节课我们就围绕这个话题一起来聊一聊。

三、教学导航灯

1、刚才呀，我们了解了一些体坛健儿的事迹，接下来老师再给大家介绍一位和你们同龄的小朋友，看看他是怎么坚持做事的。

2、哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。（学生讲述图画的内容，教师相机指导、点拨）

3、对照这位同学想一想，你自己平时有哪些方面是像他这样做的？

学生畅所欲言。

小结：大家刚才谈了许多坚持的事，老师希望大家一如既往

地坚持到底。可是在我们的身边也有一些同学他们在坚持这方面做的不是很好，让我们一起来看看这位同学的表现。

四、教学小诊室

1、这四幅图中哪一幅给你感受最深，你来给大家讲一讲。

(学生讲述图画的内容，教师相机指导、点拨)

2、那你有那些类似于他的行为呢？

学生谈自己不能坚持做得事。

3、名言交流，互相激励

教师小结：让我们用这些至理名言时刻提醒自己、激励自己让我们把坚持就是胜利，作为行动的指南。

五、制作坚持协议书(准备纸)

1、自己制作一份“坚持协议书”。

2、同桌互相交换，检查一下是否设计的完整，你就是他的见证人，在见证人一栏签上你的名字。

3、回家之后，结合成功岛的作业，认真完成。

高中生心理健康教案篇四

上节课我们看到每个人都有情绪，那么到底什么影响我们的情绪呢？

盛夏酷暑，两个旅游者a和b在沙漠中已经行走了三天了，还有两天才能走出沙漠，这时他们的水壶里只勉强倒出一小杯

水，两个人在互相谦让的过程中，不小心洒了一半。

a旅游者：哎呀，真倒霉，只剩半杯水了。神情沮丧。

b旅游者：哎呀，太好了，还有半杯水！神采飞扬。

思考：

1) a旅游者沮丧情绪的依据是什么？

2) b旅游者兴奋的依据是什么？

3) 通过a、b两位旅游者的话，你能悟出些什么道理？

由此可见，即使对于同一件事情，每个人的想法也大不相同啊！

当你听到：“你真是个好孩子”，你会怎么想？

可能的想法：

1、他夸奖我了，好开心噢！——高兴

2、唉，他在讽刺我！——伤心

3、他究竟为什么会这么说呢？——疑惑

4、哼，讨好我，想利用我！——厌烦

我们面对不同的事情会产生许多不同的情绪，这些情绪会对我们的行为产生不同的影响，积极情绪使我们积极向上，消极情绪使我们郁郁寡欢，但是我们可以改变我们的消极情绪，改变消极情绪的第一个关键就是改变我们的想法。

请同学们想想自己在生活中有什么情况是可以改变想法换心情的。

分享交流。

高中生心理健康教案篇五

1、懂得设身处地替对方着想和顾及他人的感觉是与人和谐相处的首要原则，懂得“己所不欲，勿施于人”的道理，并学会在实际生活中运用这一道理。

2、懂得与人交往时发生冲突和摩擦是不可避免的，初步掌握化解冲突和矛盾的方法。

3、懂得在与长辈发生分歧时，要善于沟通，并学习以平和的态度解决分歧。

2课时

一、导入教学

我们生活在社会中，离不开与他人打交道。我们在家、在学校、在公共场所，与他人相处也并不是总是和谐的，会有一些不愉快的事情发生。那么，我们应该如何与人交往呢？这就要我们学会和谐相处。（板书课题）

二、教学活动

活动一：与他人相处的黄金规则

1、阅读教材p14中的两个案例，分别从不同的角度说说他们对这种现象的看法。

（1）站在强迫别人玩和上前就插话的人的角度，设想他们当

时的心态和这样做的原因。使学生认识到，这两个同学虽不是有意强迫别人服从自己，但在行动中只顾自己的意愿，没有顾及他人的意愿和感受，从而引起了别人的反感和不快。

(2) 站在被强迫和被打扰同学的角度，分析他们为什么会在这种行为感到不快和反感。使学生认识到，每个人都有自己的意愿和想法，都希望别人尊重自己的存在和选择。

2、让学生联系自己的生活，说说他们在与周围人的交往中，有没有令他们或他们令别人不愉快或者不舒服的经历，并着重谈一谈自己当时的感受和事后的看法。

4、试着用名言提示的方法填一填课本p15的表格。并交流他们填写的情况。引导学生从交流中得到感悟，然后进一步交流各自独特的与人交往的秘诀。

活动二：发生冲突怎么办

2、引导学生填写课本p17的表格，然后交流。

3、引导学生围绕生活中的具体问题展开研讨：

(1) 我与最要好的朋友因意见不一致而发生冲突，我该怎么办？

4、通过讨论，使学生认识到：在生活中，我们会经历许多不如意的事情，只有对人友善、宽容，与人和谐相处，才会更加快乐；发生冲突时，只要我们换个角度想一想，讲究说话的技巧，采取恰当的方法，就一定能化解矛盾。

5、让学生说一说他们知道的人们成功化解社会交往中的矛盾的故事。

活动三：演一演、议一议

1、让学生不记名写下自己与家长之间的矛盾，并投入“悄悄话”信箱，然后让学生选取两个最感兴趣的话题进行情景再现。

2、全班进行评价：你最喜欢哪种与长辈交往的方式？你最不喜欢哪种方式？谈一谈自己的感受。引导学生围绕教材p18提出的问题展开讨论，共同寻找化解矛盾的最佳途径和方法。

3、教师趁机引出教材中小光的事例，组织学生展开讨论：

（1）你认为小光的爸爸看到这封信后会怎样做？

（2）你觉得用写信的方法解决与他人之间的矛盾可行吗？

（3）除此之外，我们还可以采用哪些方法？

教师要引导学生学会像小光那样，当与长辈发生冲突时，首先应该尊重并理解他们，并想方设法与他们沟通。

4、活动延伸。就你和父母之间的冲突或矛盾，用你认为合适的方法与父母进行沟通，如给父母写一封信等。

三、教学总结。（略）

四、作业设计：

1、搜集有关与他人交往的格言警句。

3、你和他人交往的原则是什么？

高中生心理健康教案篇六

1、认知目标：让学生了解友谊的重要性，懂得珍惜友谊。

2、态度和情感目标：培养学生学会以宽容、谦和的态度与人相处，学会理解他人。

3、能力目标：使学生乐于接近周围的人，做个受大家欢迎的人，并与他人建立和谐的人际关系。

1、讲述与讨论。

2、多媒体、游戏活动、短剧表演。

1、导入

主持人：我国历史上有一些杰出的人物，他们把团结友爱视为伦理道德的基础和为人处世的准则。在一些历史资料中，也记载了许许多多动人的故事。下面让我们一起来听听庞熙文同学给我们讲述《朱德与周恩来的一条毛毯》的故事。

郑小燕：《朱德与周恩来的一条毛毯》（略）

主持人：这些传统美德故事对我们的文明成长起到了积极的影响。记得著名的女作家冰心曾经说过：友情，是生命中的一盏明灯。友谊之光将照亮你我他共同创造美好的明天。

2、带着你的朋友来聊一聊

请两对朋友说说他们之间难忘的事情。

主持人：听了这几位同学的诉说，让我们更加懂得了友情的可贵。友谊是一缕花香，伴随你我成长的路，多少次，我都想对你说：“谢谢，谢谢你的友谊。”

3、短剧表演

（1）将心比心，换位思考

两组学生上台表演（冲突）：

a□一学生不小心踩了另一个学生的脚，两人在争执；

b□一学生向另一个学生借笔，遭到拒绝，两人不快；

两个短剧中的演员换位，继续表演。

a□踩到人的同学连忙说对不起，另一同学也说：“没关系，路滑也难免会这样，我们大家都没事。”两人高兴地离开。

b□同桌想：我忘记带东西的时候，同学也经常帮助我，现在别人有困难，我也应该帮助别人。于是同桌把笔借给了他，两人互相道谢，非常友好。

主持人：为什么换种想法，换个“位置”，结果竟会有如此大的变化呢？请同学们互相讨论，随意发表意见。

主持人：在交往中，只要我们能多为别人想一想，多站在别人的角度去看问题，其实很多问题都很容易解决的，并且还能增进双方的友谊呢？正所谓“以恕己之心恕人，则全交。”意思是：用宽恕自己的心来宽恕别人，就能保全友谊。

（2）小品——《“哥儿们义气”的友谊》

很快要测验了□a同学把他的朋友们叫在一起说：“你们帮一下我，到时给一份答案我，我请你们吃东西、上网。”朋友们听了，觉得帮一下忙，没什么大不了的，就一口答应了下來。

主挂人：请同学们以这件事讨论两分钟，并发表自己的意见。

讨论：（略）

主持人：友谊，像一朵鲜花，芬芳了你我的心灵；友谊，是一根纽带，拉紧了你我的双手；友谊，是一把钥匙，打开了你我的心扉；友谊，像一缕阳光，温暖了你我的心房。让我们团结友爱，携手奋进，共同走向人生的旅途。

4、活动“人在旅途”

抽签分成两人一组，先是一人用布带或毛巾把眼睛蒙上，由同伴挽扶着走过各种障碍物；然后，两人对调，再走一段；最后，两人都蒙上，互相挽扶着走过障碍物。在此过程中，将相互挽扶的一组同学强行分开，让他们独自摸索。想一想：

- (1) 蒙住眼睛被人挽扶着走过障碍物时，心里有些什么感受？
- (2) 当自己处在孤立无助的境地时，心里有什么想法？
- (3) 想想在自己的人生道路上是否有过需要别人帮助的时候？

主持人：世界充满着无限的爱，只要你细心地体会，留心身边的人和事，从细节做起，给予他人更多的关注，那么他人也将受到您的’感染，无论身在何处，都能够感受心与心的相通。

5、游戏《风中劲草》

活动目的：让学生感受到信赖的重要性。

游戏规则：一组学生约八人紧并围成一圈，并伸出双掌充当“风”的角色；一人站于圆圈中，充当“草”，双脚并拢像草根扎于地里不能动，双手绕在胸前，合上眼睛，作好倒下的准备。倒下前的有一段对话，其实就是个人与团体的沟通，通过对话使“风”把注意力集中在草身上，免得“草”倒下时发生意外。“草”喊：“我叫谁谁谁，我准备好了，团队准备好了没有？”圈上角色说：“准备好了”草角色说：

“我要倒了。”“风”角色说：“倒吧！”“草”垂直往后倒下，整个身体完全倒在团队成员的手中，“风”用双手扶住，顺时针一个个轮流扶着推动一圈其余的成员轮流扮演“草”玩游戏。

游戏结束，请各成员谈谈各自的感受。

主持人：人与人之间要交流，离不开沟通，互相之间更加不可缺少信任。给人信任，换来自信，能够得到真心朋友。

6、活动“心灵点播”请同学们把平时的心理话用纸和笔写下来，然后由主持人以点播的形式读出来。

主持人：字不多，情却深，同学的每一句话都是来自真心的，无论是给予哪位同学的见解与批评，我们都应该坦诚接受，再接再厉，改掉不足之处，与大家和睦共处。

7、班主任寄语

班主任：同学们，人的一生有许多感情是很宝贵的，其中之一就是“友谊”。著名科学家培根说：“友谊倍增，使痛苦减半。”李白也告诉我们，桃花潭水尽管有千尺深，也不及朋友的情谊深。所以同学们请交出你的心珍惜友谊吧，你将会获得无比的幸福和财富。

主持人：谢谢班主任的教诲！同学们，今天的班会将要在激动中降下帷幕。明天，我们又要投入紧张的学习，让我们相互道声祝福，祝福我们的友谊长存，祝福我们的明天更加美好灿烂。

主持人：让我们同唱友谊之歌《永远是朋友》。下面请一对好朋友出来领唱，全班起立齐唱。

8、同唱一首歌

请一对好朋友出来领唱《永远是朋友》。

9、主题班会总结

本活动的目的是通过主题班会帮助学生互相了解，懂得关心别人，将心比心地建立良好的人际关系，促进同学团结，和睦相处，以促进学生身心健康的发展。

次主题班会活动形式多样，以学生的体验为主，注重发挥学生的主体性。不少同学通过在班会中的讨论加深了彼此的了解，增进了同学间的友谊。一个多月过去了，全班同学的团结友爱的意识有了明显的提高，绝大多数同学都能作到主动交流，关心别人，发扬团结拼搏的精神。如：某同学病倒了，同学们马上互相搀扶着去看医生，全班同学都去医院看望并送上了殷切的祝福。班上的另一名同学，开学初胆子很小，连自我介绍都不敢，平时不敢上讲台、不敢回答问题；通过此次班会，特别是在将心比心活动中，同学们寄予的激励话语，使其找到了勇气，克服自己，逐渐地能够在同学当中有说有笑，能够自由地发表自己的见解。在我校举行的田径运动会中，同学们的感人事迹更加是可圈可点：全班同学都动起来为本班运动员呐喊助威，同学摔倒了，为其助跑、打气加油，每位参赛选手都能够坚持到最后，并取得了不错的成绩。