

小学生心理健康教育论文提纲(精选7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

小学生心理健康教育论文提纲篇一

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。小学生正处于发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，在学习、生活、人际交往、自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。为了深入贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》，全面实施素质教育，促进心理健康教育在我校广泛深入开展，促使这项现代教育活动朝着科学化、规范化、制度化的方向发展，结合我校实际，特制定如下实施方案：

一、心理健康教育的指导思想和基本原则。

1、开展心理健康教育工作，必须坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》，坚持育人为本，根据学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

2、开展学生心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学

生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性和实效性。为此，必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；助人与自助相结合。

3、开展心理健康教育，注意防止心理健康教育学科化的倾向，不能把心理健康教育搞成心理学知识的传授和心理学理论的教育，也不能看成是各学科的综合和思品课的重复。它与学校德育工作有密切的联系，但不能取代德育工作。要保证心理健康与学校德育工作相辅相成。

二、心理健康教育的目标、任务与主要内容。

1、心理健康教育的总目标：提高全体学生的心理素质、充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

2、心理健康的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想，有道德、有文化、有纪律的一代新人。

3、心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康知识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健知识，其重点是学会学习、

人际交往、生活和社会适应等方面常识。

三、心理健康教育的途径和方法

1、有计划地开展活动课或专题讲座。包括心理训练、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般心理保健知识，以增强学生的自我心理修养，培养良好的心理素质。

2、个别咨询与辅导。开设心理咨询室(或心理辅导室)，进行团体或个别辅导，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并将有关的心理行为问题进行诊断、矫治，帮助学生扫除成长中的障碍和烦恼。

3、建立学生心理档案。给部分有心理问题的学生建立心理档案，有的放矢发展心理健康教育活动，变被动为主动；帮助学生正确认识自己、帮助家庭更全面地了解自己的孩子、更好地教育孩子。

4、把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中，把心理健康教育与教师的教、学生的学结合，注重发挥教师在教育教学中的人格魅力和为人师表的作风，结合新课改，努力构建民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级活动与班主任工作均要渗透心理健康教育。

5、积极开通学校和家庭实施心理健康教育渠道貌岸然。通过家长学校或社区活动，引导家长转变教育观念，了解和掌握心理健康教育的方法，营造家庭心理健康教育的氛围，调动家庭和社会的各种力量，创建符合学生健康成长的环境。

四、心理健康教育的组织实施

1、加强对心理健康教育工作的领导。

学校成立心理健康教育工作领导小组，负责规划、组织学校心理健康教育工作的开展，定期研究并解决心理健康教育工作中遇到问题，定期开展检查和督促，从人员、资金及时间上保证学校心理健康教育活动的积极、有效的进行。

2、加强心理健康教育师资队伍的建设。

学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与心理健康教育的师队伍，学校将为教师学习、培训有关心理健康教育知识提供必要的条件，定期开展知识讲座、理论研讨、案例分析、外出学习等培训活动，及总结、互相交流，提高教师心理健康教育的理论水平和实际工作能力。

3、建立健全心理健康教育工作管理体系。

心理健康教育工作是学校教育工作的重要组成部分，学校要求全体教师增强意识、主动参与，学校将建立和完善心理健康教育的工作制度、评价体系和奖励机制。

4、发挥课堂主渠道作用，各科渗透心理健康知识。

学校心理教育的主渠道貌岸然在课堂教学活动中的过程中，学校将采取有效措施促进心理健康教育渗透到学校的各科教育和日常管理中，成为全体教师面向全体学生的常态教育活动，要求各学科开展学法指导，促进学生对学习的兴趣、创设良好的课堂心理氛围，使学生乐学、会学。要求教师充分地、有意识地运用教材丰富的从文精神内容，去塑造学生健全人格。

5、确定工作重点，有针对性地开展心理健康教育。

学校根据各年段教育工作实际及学生身心发展特点，按循序渐进的原则，有针对性地开展心理健康教育。

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；乐与教师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学的心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主参与活动的的能力。

6、加强心理健康教育的科研活动和课题研究。

为了加强学校心理健康教育的科学性、针对性，学校将要求教师从我校学生实际出发，以我校学生成长过程中遇到的各种问题和需要为课题，开避孕药教育科研和课题研究，提高学生心理健康教育工作的实效。为了及时总结、提高和交流，要求教师每学的写一篇心理健康教育的个案分析，每位班主任每学年至少开展二次心理健康教育为内容的主题班会课，学校每学期开展一次心理健康教育研讨会，出一集心理健康教育案例汇编。

小学生心理健康教育论文提纲篇二

联合国专家断言：“从现在起到21世纪中叶，没有任何一种灾难像心理危机那样带给新一代人无与伦比的痛苦。”也有人预言“心理卫生将是21世纪人类健康的主题。”邓小平说：“教育要面向未来。”党的的又提出“教育是民族振兴的基石，要优先发展教育”。但面对当前人类面临的心理危机，我们当务之急是要关注学生的心理，培养具备“完整的生理、心理状态和社会适应能力”的新一代。“少年强，则中国强，少年志，则中国志”，能否培养出具有优秀心理品质、健康人格的新一代，关系到整个教育的成败。

“教师是人类灵魂的工程师。”而且，随着社会的发展的需要，教师还要以“学生心理健康辅导员”的身份深入人的心灵进行教育。如果教师本身存在心理问题，又怎么能教育出心理健康的学生呢？所以，为了减少教育的障碍，我们应该首先来检讨一下自己的心理。可能你因忽视自己的优点而自卑心态严重；可能你会因同事比你强而产生强烈的忌妒情绪，也可能你会因生存的压力而终日愁眉紧锁、内心焦灼，等等。这使得我们的心理空间阴暗不宽敞，变得心胸狭窄。

只要我们保持对自我现实的清醒认识，对自我价值的理性把握，对自我事业的充分悦纳，我们就能够以平和而愉悦的健康心态面对我们的学生。

小学阶段也是个体自我概念逐渐形成的一个重要时期，由于孩子们缺乏生活经验，对世界没有正确的认识，价值观念模糊，缺乏处理问题的能力，及其容易走向心理“弯路”。我们要对孩子潜在的心理困境有一个清醒的认识，及时发现孩子的不健康因素，给予力所能及的指导和帮助，让学生对自己有一个正确的评价，逐步养成良好的心理品质。

每一个生命都是五颜六色的，每一个孩子都有一个丰富世界。只有我们深入了解学生，平等的和学生交流，倾注我们的真心真爱，和学生心理相容，才能有机会倾听学生的内心情感，走进学生的内心世界，才能对症下药，解除孩子存在的心理障碍。

有这样一个农村的孩子：她原本有一个完整的家，但从她还不能记事起就生活在充满战争的家庭里，爸爸、妈妈因为她不明白的原因三天两头打架，妈妈因不堪忍受现实的刺激，开始了无休止的“逃亡”生活，但最终还是以神经错乱收场。而从此她的孩子便在缺乏母爱的打击下长大。她变得孤僻、害怕、失落、封闭、自卑，当别的小朋友兴高采烈地谈论自己的妈妈时，她总是悄悄地把自己的心藏起来，从不插言一句，深怕有人问她家里的事情，回到家总是不自觉地长吁短

叹，有时候还会躲在无人的角落里哭泣。但作为一名学生，她的成绩确是名列前茅，她敏捷的接受力，刻苦的钻研精神得到了任何一届老师的称赞和器重。但是，没有人真正明白她内心的压抑，为了掩饰自己，她只顾闷头学习，对学习的执着使得大家没办法打扰她，她成功地掩藏着自己，没有人知道她的秘密。她最终上了大学，但是从小养成的孤僻和自卑却始终困扰着她，使得她对交往有着由来已久的恐惧，影响了她的正常工作和生活。

一个完全具备成为优秀公民的孩子，就这样生活在无法抹去的阴影中。这是一个悲剧，也是一个警醒。如果孩子的家庭因素无法改变，作为老师如果能及时发觉孩子的异常心理，了解孩子的生存背景，并引起足够的重视，及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生敞开心扉，以正面的教育影响她走出黑暗迈向光明，她必将会养成良好的心理品质。

教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他们的一言一行对学生都会产生较大影响。所以，教师在对待学生的時候，要公平、公正，不能感情用事。我们可以在心里青睐成绩好、听话的学生，但是我们绝不能把这种偏爱用我们的行动展示在全班孩子面前，甚至因为某某学生成绩好、某某成绩差、某某一贯品行不端正，而做出不公平的决定。

我们班有一个烦叫星星，总会闹出一些事来。一天，他一脸委屈地走进办公室说他挨打的事。看着孩子无辜的样子，我没再怀疑他是不是说谎，找来相关人员一问，果然这次是被“冤枉”了。不过处理事情的时候，我了解到一条重要信息：这个班里的烦，还叫别的小朋友不要追着打架。上课铃响了，我带着这个“重大”的消息走进了班，把星星的“事迹”，大大表扬了一番。说他是本周学校倡导“创建文明城市我先行”活动以来，第一个行动起来制止不文明行为的人，我在昨天已经发现了他在改变自己，努力克服自己的缺点，他也会做好事，同学们不要以为他是个不讨人喜欢的孩子，

不要以为什么事都是他的错。”等我说完，一个孩子举手了，本以为是告状的，一听结果是：“星星昨天看见了一个废瓶子，他捡起来放进垃圾桶了。”又有孩子举手说：“星星看见别的小朋友打我，他叫别人不要打我。”“原来星星做了那么多好事，不是你们说我还不知道呢！你们觉得星星好吗？”孩子们齐声高呼：“好！”“那小朋友们鼓掌表扬表扬他。”一阵热烈的掌声过后，我告诉孩子们：“以后小朋友们也要向星星学习，多做好事为文明城市建设献一份力量。后来，星星的事被学校知道了，还把他名字写在了学校的表扬栏里。渐渐的星星成了一个爱做好事的孩子，和大家也能和睦相处了。我不敢想象，如果那天，我不问青红皂白，劈头训斥星星会是怎样糟糕的结果。

在新的教育环境下，教师要转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交往，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己的情感，产生强烈的向上意识，逐渐形成良好的心理品质。

随着社会的重视，目前学校教育已慢慢成为学生心理健康教育的主战场。这就要求老师要做好心理辅导的准备，在掌握相关的心理教育知识，提升自己的心理健康教育能力之前，首先要净化自己的心灵的。事实证明，当学生需要关心、帮助时，教师只有无私地对学生倾洒爱的雨露，才能更好地塑造、净化学生的心灵，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习生活之中。离开了真情、真爱，心理健康教育只能是无稽之谈。作为教师，我们要携起手来，为培养新一代“四有”公民，贡献自己的智慧。

小学生心理健康教育论文提纲篇三

一学期很快过去了，回顾我校心理健康教育开始实施到步入正轨的过程，我们倍感欣慰。在这一学期里，我们竭尽全力

为广大师生提供最周到的服务，既得到了他们热情的参与，也得到了他们最大程度的认可。

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。

心理健康教育以积极向上的人生观为指导，树立正确的学生心理发展观。通过开展心理周活动，以学生的成长发展为中心；以他助、互助、自助为机制，帮助学生在自我探索中解决发展中的心理问题。通大型心理活动的开展，为学生创设一定的心理教育情境，营造一定氛围，使学生懂得人是要受纪律约束的，不能随心所欲；人是离不开集体的，团结就是力量；人是有潜力的，只有在集体中才能发挥其应有的作用。一路路风情陶冶了情操，一桢桢彩照融洽了情感，一阵阵欢歌笑语伴着心灵的小河延伸……学生们在娱乐观赏中，潜移默化地成长着，它远远超过任何言语说教！

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的水准。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。那么针对中学生的年龄特点，开展丰富多彩的活动，为他们创造良好的教育情境，培养健康向上的心理状态。

为解决毕业班学生对考试的紧张，焦虑和恐惧等情绪障碍，心理教师积极配合毕业班教师对学生进行考试考虑心理的调适，包括深呼吸松弛法，联想放松法，积极暗示法，转移刺激法，模仿学习法，系统脱敏法，等一些心理辅导，坚定学生的信念和决心，增强临考心理素质。

心理健康教育更多的时候是一种“隐性”的教育，是一种潜移默化的教程，其效果并不是立竿见影的，也不是心理教师一个人所能支撑的保护伞。要使心理健康教育朝着健康，科学，有效的方向发展，是每一名专业教师义不容辞的责任。

在上级领导关怀和正确指引下，学校，家庭，社会紧密结合起来，齐心协力为孩子们架起通向未来的桥梁；寻找智慧的金钥匙；去寻找心灵的家园”。

小学生心理健康教育论文提纲篇四

辅导目的：

1. 帮助学生认识自己、了解自己，你愿意做一个诚信的人吗？你在别人眼里是一个值的信赖的人吗？。
2. 引导学生以别人为镜子进行自我鞭策、自我鼓励，达到完善自己、超越自己的目的。
3. 试题测试. 1-10之后，在小组里交流，看看你得的分是高还是低，如果你得分高那么你是个诚信的人，如果你得分低，那么你在这方面可得注意.

主题分析：

1. 除了国家政治生活，诚信在人们的生活中有着更重要的作用.
2. 在法制社会里更讲究道德，没有诚信寸步难行.
3. 任何本领都不比良好的品格与态度更受人欢迎:生活是期骗不了的，一个人要生活的光明磊落:天下没有一种广告，比诚实更能取的他人的相信.

辅导过程：

二、分组讨论：

在我们的日常学习生活中，你身上存在着什么优点和缺点，读了p19文后对照发现自己身上的优点和缺点，有，无不讲诚信的地方和事。

1. 用上述方法，让同学帮自己找优点和缺点。
2. 谈自己的打算，如何发扬优点，改正缺点。
3. 每小组推荐一个代表上来交流。

三、总结：

是的，只有把你身边的人或事当作一面镜子，才能正确地认识自己，清楚地了解自己。发现缺点，及时改正；发现优点，继续发扬，就能一步步走向成功。

四、送你一句话：

以铜为镜，可以整衣冠；以人为镜，可以正身。

五、课外延伸：

在《唐太宗纳谏》中，唐太宗中说：“……魏征死后，我失去了一面镜子。”联系自己的实际，以《镜子》为题，写出自己的真情实感。

小学生心理健康教育论文提纲篇五

一、教学目的：

1、过学习，使学生懂得什么是创新，怎样创新。

2、通过实践活动，培养学生的想象力和勇于创新的精神。

二、教学重点：培养学生创新思维。

三、教学准备：多媒体课件七巧板录音带等

四、教学过程：

一、导入：

曾经有位哲人说过：“想象力比知识更重要。”丰富的想象力使我们的生活日新月异，飞速发展的社会更需要我们的创新精神。今天这节课，请小朋友和老师一起，分享创新的快乐！

二、听故事，谈启发：

听听阿基米德的故事，你一定会有所启发。有请我们的小小故事家。

(一生讲故事，并放动画)故事内容简介：同学们，你们知道阿基米德吗？他呀，是古希腊伟大的科学家。他从小就喜欢听故事，这些故事也极大的激发了他的想象力。他喜欢听别人对某个问题的争论，并且敢大胆说出自己的想法。每天，都有许多疑问在脑子里转悠：“为什么大海总是咆哮不停？为什么大船会浮在海面行走？……”有时他的小脑袋瓜里还会迸发一些奇妙的新想法。有一天，他看见农民们正在把尼罗河里的水运到高处灌溉农田。他想：如果有一种东西，使水能够自动从低处向高处流，那该多好啊！于是，回到家里，他冥思苦想，反复测算，终于发明了螺旋抽水机。使水能从低处往高处流，这在当时，真是一个了不起的奇迹！后来，阿基米德还创立了著名的关于浮力的学说“阿基米德定律”。他也被

后人誉为“力学之父”。

听了故事，你有什么启发，和同组的小朋友说一说。

请各组派一名代表汇报一下你们组的观点。

师小结：同学们刚才各抒己见，老师这里总结一下大家的观点：我们在日常生活中也要像阿基米德那样，勤观察，多思考，还要有渊博的知识，丰富的想象力，做生活的有心人，学会学习，学会创新，这样我们也会象阿基米德那样，成为有成就的人，成为伟大的人。

三、那么，究竟什么是丰富的想象力，我们该怎样创新呢？看了以上的小品表演，也许你会更加明了。（几生表演《如此创新》）

时间：一个早上

地点：校园

人物：学生和老师

情景：……

你们看了表演，明白了什么叫创新，该怎样创新了吧！

四、测一测

好！让我们休息一下，一起到“智慧之窗”的百宝镜照一照，看看自己的思维有什么特点吧！请看课件。

得了4分以上的同学请举手，恭喜你，你是个具有创新思维的孩子。

五、想一想

得分高的同学不要骄傲，得分低的同学也不要气馁，因为分数并不重要，下面的智力体操，不仅可以使你大开眼界，还可以培养你的创新思维。让我们插上想象的翅膀，随老师一起去创新的天空中翱翔。

1、看下面的一组图形，你能想到一些什么事物，什么场景，想的越多越好。

2、听音乐想象。

老师这里有一首曲子特别好听，想不想听一下。音乐好听吗？老师看你们专注的样子，很好奇，想问问你们，听音乐时，想到了什么？(音乐，鸭子拌嘴)

3、下面，我们来开展一次智力拼图比赛，看哪一组同学拼的图最有创意，最与众不同。生拼图，并说说自己的创意。(学生拿出七巧板按小组拼)

看图编故事，看谁想的最好，最有想象力。

4、异想天开：

结合生活实际，你能谈谈你有那些创新的想法和设计

展示一些科技节小发明小制作。

5、全课总结：

同学们，这节课你们表现很出色，老师欣喜的看到你们具备了创新人才的素质，你们不仅懂得了什么是创新，还学会了创新，不仅有丰富的想象力，还有创新意识。老师为你们骄傲。神奇的大自然正等待你们去探索，宇宙的奥秘等待你们去揭开，老师坚信，通过努力，你们中间也许会出现第二个爱迪生，第二个阿基米德，你们相信吗？让我们在美妙的歌声

中结束这节课吧！（师放歌曲《天地之间》，生边唱边跳。）

小学生心理健康教育论文提纲篇六

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

（一）导入

师：同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

（二）学文明理

（1）教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

（2）（分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注？）

（三）学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳？除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。帮助学生归纳出以下几点：

a□要用眼，仔细看。

b□要用耳，仔细听。

c□要用脑，勤思考。

d□要动口，敢发言。

e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫

可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：

a□保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。

c□怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；

当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

（四）总结全课

小学生心理健康教育论文提纲篇七

教育目标：

教师：了解学生评价自我的能力，教给学生评价自我的方法。

学生：了解自己是什么样的人，学会认识自己的方法。

一、 导入

教师：同学们，你们有没有认真想过自己到底是怎样的一個人呢？自己有哪些优点和缺点呢？你们想不想了解自己是个什么样的人？我们通过这节课的学习，让大家了解自己，认识自我。

二、授新课

教师念一遍课文，然后请学生念一遍。最后教师讲解课文。

教师：世上没有十全十美的人每个人身上都有优点和缺点，不能过高评价自己，要勇于正视自己的缺点和不足；也不能过低评价自己，不要自卑，不要看不起自己，要挖掘自己身上的优点和长处。只有了解自己，才能正确评价自己。

三、 堂活动

a) 议一议

教师在黑板上写了三个问题：

i. 兰兰怎样了解自己的长相？

ii. 明明有什么优点和缺点？

iii. 你打算怎样认识自己？

教师：请同学们分组讨论这三个问题，然后各组选派一位同学在全班发言。

目的是让学生了解自己，正确认识自己。

b) 谈一谈

教师在黑板上写出四个问题：

i. 你喜欢别人夸自己长得漂亮吗？

ii. 你在同学面前炫耀过自己的能力吗？

iii. 你是否不自己长得不漂亮而自卑？

iv. 你喜欢自己的性格吗？

教师：请一位同学念一遍，然后想一分钟，最后请四位同学们自由发言。

目的是让同学们对自己做出正确的评价。

c) 说一说

教师：请同学们把书翻到指定的页，默读一遍后，按题意在书上写出你们的回答，然后同桌交换着看看各自所写的答案。目的是让学生正确评价自己，如实说出自己的优点和缺点。

d) 请你选择

教师将纸板挂在黑板上，板上有两道选择题：

i. 当同学给你做出正确的评价时，你应该怎么办？

1. 立刻行动起来，改正自己的缺点。
2. 反正是老毛病，不改也过得去。
3. 我的优点比缺点多，自己很知足了。

请将你的选择填在()里。

ii. 当同学给你提出不完全正确的评价时，你怎么办？

1. 把不满的话憋在心里。
2. 想方设法为自己的缺点辩解。
3. 与同学进行心灵交流，坦诚相待。

请你将你的选择填在()中。

教师：请一位同学念一遍，然后请两位同学到黑板前，把你的选择填在括号内。

目的是教育学生要有自知之明，正确对待同学的评价。

e) 采花游戏

教师：请两位同学到讲台来，讲台一左一右有两个“花园”，请将喜欢的“花朵”采到“花篮”中。其他同学打开书，将你采摘的“花朵”上的字都写在卡片纸上，然后写上你的名

字，交给老师。

目的是了解学生想成为什么样的人。

四、 实践指导

a) 演讲比赛

教师将演讲题目写在黑板上：认识我自己，并向同学宣读演讲要求。

目的是了解学生对本节课知识的掌握和运用情况。

b) 老师教你认识自己

教师在教室前的屏幕上呈现“背景知识”中提到认识自己的六种方法。

i. 照镜子

ii. 反省自己

iii. 参加课外活动

iv. 听取别人的评价

v. 敢于同他人竞争

vi. 从心理咨询和书本中认识自己

教师：老师念一遍，请一位同学念一遍，然后全班齐读一遍。

目的是让学生掌握认识自己的方法。

五、 教师总结

教师：同学们，通过本课学习，我们认识到评价自己的重要性，了解了自己是个什么样的人，还学会了认识自己的几种方法。

六、 课外活动

请学生给自己画一幅像。