

2023年小学三年级班级心理辅导记录 小学三年级心理健康教育工作总结(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学三年级班级心理辅导记录篇一

1. 专门教育与学科渗透相结合。强调学校全员参与全过程，参与心理健康教育，选派教师参加市级心理健康教育培训，提高广大教师实施心理健康教育的水平。在此基础上，各科教师联系自己所任教的学科适时、适度、有机渗透心理健康教育内容，使各科都能在培养学生良好的心理素质中发挥积极的作用。

2. 集体指导与个别疏导相结合。心理健康教育的目标是使全体学生形成良好的心理素质结构，为学生当前生活及将来发展奠定良好的心理素质基础。实施过程中，我们进行多次心理健康教育讲座，定期对学生的共性问题集中指导，提高广大学生对心理健康重要性的认识，普及心理健康基础知识，教会形成心理健康的基本技能。而个性问题与特殊问题需要进行个别辅导，多渠道地为学生提供心理服务。服务形式有：

1. 面谈。我们对心理辅导室进行了重新布置，完善了辅导制度，力求为学生创设一个温馨舒适的环境。如果学生有某种心理问题和困惑，可直接到辅导室找老师谈心交流。

2. 电话辅导。如果学生有某种心理问题，又觉得不便与辅导老师口头交流的，就通过“心语热线”联系沟通。

3. 个案分析与工作总结相结合。学生个性的差异性、心理问题的多样性决定开展心理健康教育要重视个案分析与研究，做到因材施教。为此我们建立了一份咨询记录本和师生的心理档案。把学生中出现的心理状况及解决办法及时记录整理，分析了解各个学生的身心发展状况，把准教育脉搏，对学生进行心理疏导。

4. 学校指导与家长配合相结合。学生生活的环境主要是家庭和学校。学校在实施心理健康教育过程中起主导作用，但不可忽视家庭因素。据调查，影响孩子心理健康的首要因素是家庭气氛，不同的家庭气氛，对孩子的心理健康会产生不同的影响。如何采取民主型的教养方式，营造和睦、温馨的家庭气氛是家庭教育首要问题。家长是孩子最好的心理医生，学校心理健康教育要赢得实效，必须赢得家长的支持。我们着力修筑学校与家庭之间沟通的桥梁，开办好家长学校，普及心理教育基本知识，交流先进经验与做法。不定期召开家长会，共同探讨孩子心理健康问题，形成学校、家庭教育合力。

小学三年级班级心理辅导记录篇二

执教者：

马井学校杨xx

主题活动名称：

感觉气球

主题活动类型：

心理游戏

主题活动设计思路：

每个人都会面对各种情绪，然而这些情绪因何而来人们并不是很了解。通过连接感觉气球的方式可以让孩子们了解各种情绪的来源，让孩子们在活动中体验各种情绪所带来的不同感受，儿童往往不懂得正确地宣泄自己的消极情绪，通过踩气球的方式正好可以帮助他们释放可能压抑的消极情绪。通过这个活动，教师会引导学生面对自己的情绪并帮助他们学习解决情绪问题的方法。

活动目的：

提供一个支柱，帮助了解学生心里的感觉，学会面对和解决情绪问题。

活动场地：

室内

活动人数：

活动道具：

纸张、水彩笔、气球

活动步骤：

1、热身活动：小游戏

2、每位同学发一张纸，一支笔

3、指导语：同学们喜欢气球吧，今天我们要一起画自己的感觉气球，首先请大家挑选自己喜欢的水彩笔，然后在白纸上画下三个气球，气球一定要画得大些，因为一会儿我们还要在气球里写字。

4、等画好三个气球之后，教师指导语：“现在在你画的第一

个气球里，写下所有你的感觉，比如快乐、愤怒、伤心、苦恼、高兴……” “然后在第二个气球里写下一些与你有关系的人，比如爸爸、妈妈、朋友、老师……” “在第三个气球里，写下你印象深刻的事情，比如做作业、逛公园、上学……” “最后请大家对这三个气球做连线，比如妈妈带你去公园，你很高兴，那么把高兴、妈妈和去公园连起来，都明白了吗？”

5、在写完后，给每个小组成员发一个气球，在小组成员给气球充满气后，教师可以指导学生说：“现在你们可以把自己的身体想象成这个气球，气球里有很多感觉，有快乐，也有悲伤和愤怒，当我们像气球那样充满了愤怒、悲伤、苦恼与沮丧的时候，大家想想，我们会舒服吗？那么当我们苦恼、沮丧、悲伤的时候应该怎么办才能帮自己解决问题，重新变得快乐呢？”

6、以小组为单位，大家集体讨论应对的方法，可以针对感觉气球里面写的具体事情随便说自己认可的有效的解决方法，最后每个小组推选一个成员与全班同学分享本组想出的所有解决办法。

7、最后，教师引导学生将充满气的气球想象成烦恼的气球——里面包含了愤怒、悲伤、苦恼、沮丧等各种消极情绪，大家集体将气球踩破，释放消极情绪。

活动的分享与延展：

在写消极情绪的时候，教师要引导学生思考当遇到苦恼时应该怎么办，在学生分享完他们想到的应对方法时，教师要及时给予鼓励，同时给学生讲解有效应对苦恼的方法。

应对苦恼的方法，可以用五个字概括，分别是停、听、想、试、奖，具体是：

停——首先告诉自己，这种情绪不好，这种感觉不好，马上停下来！

听——安静地听一听自己心里的声音，到底在苦恼什么呢？

想——想一想应该怎么办，有没有人可以帮助我，有没有办法可以解决？

试——不管怎样，先试一试我想的办法灵不灵。

奖——我尝试过了，要奖励自己！现在觉得好一点了，给自己鼓励一下；好像还是苦恼，拿再试试别的办法！

活动注意事项：由于此活动最后的环节是踩气球，因此教师要提醒同学们注意安全，防止气球崩破，炸到眼睛。

小学三年级班级心理辅导记录篇三

爱是教育的基础和源泉，是教育成功的先决条件，爱应当成为教育的主旋律。每个学生都有自己身心和智力发展的不同阶段，教师的评价对学生的行为有着使其维持、发展或停止的影响。我们教师一个友善的微笑、一个理解的点头、一句鼓励的话语，都对学生的态度及行为有着较大的影响。

有些孩子除了平时的说教以外，还需要运用一些专业的心理学知识，进行心理调试和行为治疗。我积极地运用所学的心理学知识开展实践。严格说教，走进孩子的内心去从“心”改变，用教师特有的爱，使孩子们更加健康的成长。

小学三年级班级心理辅导记录篇四

本学期，学校心理健康教育工作以做好学校心理咨询常规工作为主，贯彻教育厅《中小学校心理健康教育工作规范》，以学校教学理念为指导思想抓好学校心理教学工作及营造学

校良好心理氛围。提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的中小学德育大纲中已明确将心理健康教育作为中小学德育的重要组成部分。因此要通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

小学三年级班级心理辅导记录篇五

一、教学目的：

- 1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自我的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个欢乐的小学生。
- 2、教育学生正确评价自我，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

二、教学准备

准备活动中所要用的各种情景问题。

三、教学过程

(一)导入

1、引言：我们每个人都有自我的情绪情感，遇到不一样的事，就会有不一样的感受，但我们要学会控制自我的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今日我们学习树立自信心，做情绪的主人。

(二)学习如何控制倾情绪

a□关成的学习成绩退步了，应当如何对待

b□小花是怎样对待跳绳失利的

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2)议一议

如何调控自我的不良情绪呢

a□宣泄法□b□转移法□c将心比心□d□挫折不必须都是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好为什么

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三)学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡

生：过低估计自我、自卑心理作祟、怕自我笨手笨脚，被人笑话……

师：之后，丁丁怎样做的成功了没有

生：在龟爷爷的帮忙下，获得了成功；在龟爷爷的帮忙下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你明白丁丁是个什么样的孩子

生：有同情心，愿意帮忙别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理

生：在做事之前，就认为自我不行，是自卑的表现；之后他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应当克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自我，树立自信。