

心理健康教案(优秀7篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

心理健康教案篇一

为推动我校心理健康教育工作，锻炼学生心理品质，提高学生心理素质。以“阳光心态快乐成长”为主题，通过“五个教育”——感恩教育、爱的教育、适应教育、合作教育、生命教育全方位关注大学生心灵，积极营造学生身心健康、和谐发展的校园氛围，引导学生积极面对各种困惑，并主动探求解决途径，全面快乐成长。

阳光心态快乐成长

20xx年9月5日—12月5日

五个教育

通过感恩教育、爱的教育、适应教育、合作教育、生命教育五个教育，全面开展心理健康教育季活动。

感恩是最强的幸福“促进剂”，与人们的幸福感密切联系。它可以帮助我们深入负面情绪，促使我们积极应对消极事件。通过一系列的感恩活动，让大家更深刻地体会感恩的意义，更加积极地面对生活，面对人生。

1、感恩教师节，心联送祝福

内容：教师节当天，心联的同学们带上感恩贺卡与平安果以及用心diy的康乃馨，走遍了学校每一个教室和办公室，为老

师送上教师节的问候。

2、感恩中秋节，问候送父母

内容：中秋节当天，心联向全校学生发出倡议：感恩中秋节，问候送父母，给父母发一则感恩短信，并送去节日的问候。

3、三三结合“美心工程”

内容：走出校园，与地方结合，到机关、社区、中小学开展心理健康宣传活动，服务地方，感恩社会。

4、感恩征文

内容：通过征文的形式，让同学们学会感恩、感动、感悟，学会发现自己、提升自己，提醒他们用换位思考的方式去看待事物，理解他人。

5、心理素质拓展训练营

内容：以学校心理健康教育学生骨干力量为主要对象，通过“坎坷人生路”等项目，对心理发展联合会、院系心理部、班级心理委员、宿舍心灵信使开展感恩教育，让学生在愉快、积极的参与中，学会坚强、学会合作、懂得感恩。

爱是一种积极的情绪，能够激发出每个人身上美好的品质，让人获得持久的活力与精神的鼓舞。通过爱的教育让学生换位思考，理解他人，宽容他人，建立对学校、对集体的归属感，营造和谐的校园文化氛围。

1、别样迎新

内容：在迎新当天，开展“安师印记”、“写给宝贝的一封信”、“幸福的瞬间一笑脸念时光”等活动，以富有特色的方式欢迎新生的到来。

2、心之初体验

内容：相识心灵驿站，为新生照入学第一张“全家福”；给新生发放心理健康教育宣传卡套和宿舍宣传画。

3、心之长相随

内容：《心灵之约》广播站心理栏目；

编印《心理健康报》；

开通微博“心灵栖息地”，充分利用网络咨询、信件咨询、电话咨询等多种形式，帮助大学生解决心理问题。

4、“心随影动”影片播放主题班会

内容：精心选取能提高大学生心理健康水平、增强大学生心理保健意识的心理电影，以主题班会的形式由各院系自行组织观影。中心提供影片资源以及影片心理点评ppt各院系组织观影并作影片心理点评，电影放映结束后，同学们自由发表感悟，交流思想。

针对大学生适应问题，尤其是大一新生的适应不良问题，通过讲座、课程、自助手册等多种方式开展适应教育，使其在大学生活中充分发挥自身潜能，实现自我价值。

1、新生入学适应心理健康教育讲座

内容：从环境适应、学习适应、人际关系适应、心理适应四个方面开展新生入学心理健康教育讲座，并组织新生参观体验心理中心。

2、“幸福心生活，快乐心工作”系列大讲堂之五

“幸福心生活”系列大讲堂

内容：邀请河南大学教育科学学院心理学系教授王瑶，为我校新进教师做题为《享受生活，品味幸福——健康心态保持与调适》的专题讲座。

3、“快乐心工作”主题活动

内容：通过心理督导、危机干预工作坊等形式对学工队伍进行学生心理危机应对技能培训；组织学工人员报考心理咨询师资格，报名培训；征集全校大学生心理健康教育精品案例；与人事处、学工部结合，做好对新进教师、辅导员、班主任、宿舍管理员等的心理健康技能培训。

4、为新生印制《心理健康自助手册》。

5、拍摄心理健康教育与咨询中心宣传片。

6、在新生中开设《大学生心理健康教育》必修课程。

为培养学生与人合作的意识，训练学生的合作行为，增加学生的团队意识，设计一系列活动让学生学会沟通，学会合作，感受团结的力量。

1、心理素质拓展训练营

内容：以学校心理健康教育学生骨干力量为主要对象，通过“孤岛求生”、“生死电网”等项目，对心理发展联合会、院系心理部、班级心理委员、宿舍心灵信使开展团队合作教育，让学生在活动中学会沟通，学会合作，感受来自团队集体的感动与力量。

2、成立朋辈心理咨询团，

内容：通过朋辈心理咨询团，增强学生心理自助与互助能力。

3、举办第二届心理运动会

内容：通过开展千足一心、月球行走、鼓动人心、生命之水等11个项目，培养学生的团队精神，使学生充分感悟合作与分享。

生命是人生的起点，也是人生的终点。让学生认识生命的宝贵，珍爱生命，珍惜当下，学会捍卫生命的尊严，激发生命的潜能，提升生命的品质，实现生命的价值。

1、心理普查

内容：开展20xx级新生心理普查，并建立学生心理档案。对普查中筛查出的重点学生及时反馈、重点谈话、定期跟踪。

2、危机干预

内容：完善四级网络的运转和服务，加强各学院心理健康工作站的建设，坚持心理危机周报制、月报制和随时汇报制度。做好心理危机学生的危机干预工作。

3、“幸福心生活，快乐心工作”系列大讲堂之六

内容：邀请首都师范大学心理咨询中心主任蔺桂瑞作题为“阳光心态，精彩生命”的讲座。

4、“幸福心生活，快乐心工作”系列大讲堂之七

内容：邀请中国航天员中心航天员选拔与训练分系统副主任设计师刘芳作题为“阳光心态，珍惜生命”的讲座。

5、心理素质拓展训练

内容：以学校心理健康教育学生骨干力量为主要对象，通

过“高空断桥”等项目，体验从高空坠落的感觉，对心理发展联合会、院系心理部、班级心理委员、宿舍心灵信使开展生命教育。

心理健康教案篇二

活动设计：

进入大班后孩子们变得勇敢了，从谈话中我常常知道他们有的能够独自在房间里睡觉了，有的敢下水游泳了……但是我也发现随着学习负担的加重，有部分孩子产生了退怯、自怨的消极心态，甚至有的产生了极不健康的心理，《纲要》中提出要注重孩子健康发展，不仅体现在身体素质上，更要从心理上去呵护他们，所以产生了本次活动。由说勇敢找勇敢到听听大人們的寄予，帮助孩子们树立自信，形成遇事不慌张、不放弃，勇敢地面对困难、解决困难的良好心理品质。

活动目标：

- 1、在看看讲讲找找中积累生活中各种勇敢的经验，能够围绕话题大胆表达自己的意愿和想法。
- 2、鼓励幼儿在学习中遇到困难时，勇敢面对并解决它，对自己要有信心。

活动准备：

前期经验：幼儿有独处的经历、日常活动中感受过自己勇敢。

物质准备：录音磁带(广告录音、家长的话)、字卡、抗震小英雄图片等。

活动过程：

一、认读字卡，说一说勇敢。

要求：大胆说说自己在生活的勇敢表现，了解克服恐惧心理很勇敢。

1、提问：什么是勇敢？你是勇敢的孩子吗？表现在哪里？

你有一个人在家的经历吗？当时心情怎样？有什么办法让自己不害怕。

2、情景——独处时有人敲门，怎么办？

3、小结：除了不怕疼，不哭很勇敢，独处时克服恐惧，遇到突发事件能想出办法也是勇敢的表现。听了你们的介绍，的确比以前勇敢了。

二、看看说说，找一找勇敢。

要求：进一步认识勇敢的行为，知道学习时面对困难有信心也是勇敢的表现。

1、听广告——夸夸爸爸的勇敢。

提问：谁的爸爸很勇敢？什么行为并不是勇敢的表现？

2、出示图片，找一找勇敢的人。

提问：为什么说他们是勇敢的人？

理解词语：见义勇为，舍己救人

3、爸爸妈妈们有些什么话要对我们说，我们一起来听听。

提问：xx妈妈说了什么？为什么学本领时不抱怨，不放弃也很勇敢？

心理健康教案篇三

友谊之光照亮你我他

- 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。

庞熙文：《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，就一口答应了下来。

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。

心理健康教案篇四

- 1、知道生病了就要去就医。
- 2、了解就医的心理准备和安全注意事项。
- 3、培养良好的卫生习惯。

1、动画视频《不怕看医生》

2□ppt课件(关于小朋友看病的图片)

一、教师请幼儿观看动画视频《不怕看医生》，引出活动主题。

1、教师:小朋友们好，我是刘老师，今天老师带来了一个很好看的动画片，小朋友们想不想来看一下呀?那是什么动画片呢，我们赶紧来看看吧!

2、教师播放动画视频《不怕看医生》，看完后请幼儿来说一说视频中发生了什么事情，他们又是怎么做的。

3、幼儿简单描述视频中的内容，教师继而引导幼儿知道生病了就要去就医，医院和医生并不可怕，我们要做个勇敢的孩子，不怕打针。

二、观察图片，了解就医的心理准备和安全注意事项。

2、教师请幼儿说说自己的看病经历，并依次播放小朋友们看病的图片，让幼儿看看这些小朋友在医院的表现，并引导幼儿知道就医的安全事项。

1、克服惧怕医务人员的心理。

2、做个勇敢的孩子，配合医生做检查。

3、不乱动诊疗室的物品。

4、注意清洁卫生，不到处乱摸。

5、耐心等待就医。

这次心理健康活动——《不怕看医生》，是想让幼儿通过活动了解一些就医的心理准备和安全注意事项，春季是传染病多发季节，幼儿由于年龄小，抵抗力差很容易感染，而他们又非常怕打针，只要家长说带他们去医院看病他们就很反抗，因而这次活动对幼儿有很好的教育意义。

活动中幼儿观看了动画故事《不怕看医生》，并观看了很多小朋友们看病的图片，知道生病了就要去就医，也了解了一些关于就医的安全事项，从图片和动画故事中幼儿体会到医院和医生并不可怕，我们要克服惧怕医务人员的心理，做个勇敢的孩子，配合医生做检查，活动中孩子们都很积极地发表自己的看法，也都说要做个勇敢的孩子，不怕看医生。

但活动中不足的是没有准备看病的用具，若能给幼儿看一些

医用材料，如，棉签，纱布，口罩，听诊器等，幼儿会更感兴趣，我想在以后的活动中尽量提供一些实物给幼儿，让幼儿能更清楚直接地接触到，幼儿掌握起来也会更快更好。

心理健康教案篇五

经过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

调查问卷、课件制作

讨论法，说说、议议。

一. 课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二. 根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三. 出示一些图片，资料是

1. 不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
2. 放学迟迟不愿回家，贪玩。

3. 经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四. 从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

心理健康教案篇六

- 1、学会正确对待青春期对异性的好感；
- 2、通过活动，帮助学生认识早恋的含义及其利与弊；
- 3、引导学生把爱慕化为纯洁的友谊，形成健康的异性交往观念，并能利用“异性效应”不断完善和提高自己的，顺利地渡过青春期。

一、创设情境

泰坦尼克号；蓝色生死恋；红楼梦；影视海报……听到“爱情”这个话题，你们心里有什么感受？是羞涩，是兴奋，还是期盼，抑或是怨恨？不管是什么感受，我们都要无法回避。

二、论说爱情

（一）各学习小组开展讨论：我怎样看待中学生早恋？

（二）小组展示：

- 1、将观点写上黑板，

- 2、阐述各自观点，
- 3、适当展开黑板上观点辩论。

三、明辩爱情

- 1、青春的爱（喜欢不等于爱情）
- 2、青春期对异性的好感是正常心理
- 3、爱情与友情的区别

四、早恋成因分析

内部原因：虚荣心作怪，错误的荣辱观念造成因为早恋而产生的错误的自我感觉，继而引发互相攀比女朋友，或者相关暴力事件；责任心太差，低下的道德水平造成对早恋持有游戏的态度，不敢对双方的感情负责，不敢对造成的伤害负责。

外部原因：受爱情书刊、影视作品等影响，受成人恋爱影响，比如前几年《还珠格格》热播时，很多青少年都开始疯狂模仿；还有作为独生子女在家庭生活中的孤僻性，和上代人有不可逾越的代沟，没有同龄人进行感情交流从而引发早恋。

那么畸形早恋产生的根本原因是什么呢？是同学们对学习兴趣淡薄，从而此类“外物”很容易使同学们分心。孔夫子说：年少之时，血气方刚，戒之在色。同学们正处于学习的大好时机，如果能对学习产生浓厚的兴趣，就能坚定信念，自觉做到珍惜时间，不虚度青春韶华。正气于内，邪不相侵，就不会出现学习的时间想着他（她），不会拿学业为代价去畸形早恋，当然也不会本末倒置地去接受种种诱惑或制造无聊的暴力事件，从而能够正确处理自己感情发展需要，将男女同学之间的友谊正常化。

五、早恋的危害

- 1、早恋会影响学业。
- 2、早恋还极有可能带来严重的生理和心理痛苦。
- 3、早恋容易走下坡路甚至走上犯罪的道路。
- 4、容易出现打架、斗殴现象。

六、早恋的对策

- 1理想观价值观高尔基说：一个人的志向越远大，他的才力也就发展的越快
- 2日常行为规范的教育
- 3违反纪律、是一种不理智的行为
- 4构建严整、和谐、民主的班集体
- 5加强班级文化建设，用丰富的形式引导学生，树立正确的交友观。
- 6家庭教育创造一个宽松健康积极文明向上的家庭氛围。

七、总结

爱在心中是一股催人奋进的力量，但有时候“爱”在行动上可能会成为我们成长的绊脚石！以上我们就时下部分中学生的行为做了讨论，接下来我想请大家谈谈发生在自己身上的一些小故事，也许它是一种没有结局的故事，也许只是成长过程中的一种模糊而美妙的感觉，但我相信它们都纯真美好，希望在这样的交流中我们能够更好的认识自己以及这样一个美妙年华中我们所经历的一切美好。最后前后呼应提出问题：

我们在恋爱吗？理想爱情的实现至少需要具备这样三个条件：相对稳定的人格；经济上的独立；了解、容纳、关怀他人的能力。

心理健康教案篇七

1. 使幼儿通过玩“击鼓传球”游戏，学习根据指令做出迅速的反应。
2. 会认真地观看图片，能用不同的句子进行描述。培养幼儿的好奇心。

画有单个物体如：人、动物、房子等的小图片若干张。丰富形容词。

教师击鼓，幼儿有节奏地传球，鼓声停止，球传到哪位小朋友手中，哪位小朋友就从球中摸出两张小图片，并鼓励幼儿按照两张画说一段话，如：摸到的一张图片上画的是自行车，另一张图片上画的是小羊，幼儿可以说：“小羊爱骑自行车。小羊买了一辆红色的自行车。他每天早上都骑着自行车去上幼儿园。”

- 1、练习抛接球的技能。
- 2、促进幼儿动作的灵敏与协调。
- 3、培养幼儿合作的意识。

球与幼儿的人数相同，场地布置，球筐。

- 1、每次只能取一个球，传一个球。
- 2、幼儿之间必须是抛接球，不能传递球。

3、重新游戏时，将队尾的幼儿当排头，使每个幼儿都能练习抛接球。

1、热身活动：教师组织幼儿进行热身活动，尽量让幼儿的身体活动开，以免在活动开始的时候受伤。

2、把幼儿分成人数相等的四队，在场地上排成“十”字形。在场地中央队列前面放一大球筐，数量与幼儿人数相同，队尾放置一个空筐。

3、游戏开始，老师发出“传球”信号，各队第一名幼儿迅速取球向后面的幼儿抛出，后面的幼儿接住后继续抛给后面人，队尾幼儿将球抛进筐内，一个接一个，直至把筐中的球全部抛完。哪队的球多胜。

4、游戏结束：教师组织幼儿进行放松活动。

教师总结幼儿今天的表现，表扬和鼓励幼儿在活动中表现积极的幼儿。让幼儿在回答问题的同时，感受到健康活动的快乐。同时，教师要照顾到那些在活动中比较安静的幼儿，使其也能在活动结束的时候获得快乐，以培养他们对健康活动的兴趣。