

2023年心理健康教育教学设计(通用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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

心理健康教育教学设计篇一

1、通过对学生特长的小结和肯定，以及同伴的积极评价，加强学生的自我认识，培养和增强学生的自信心。

2、消除自卑，同时也感受被同伴欣赏的快乐。

课件

课件演示：一列火车徐徐开出，师谈话：今天，老师将带大家登上火车到光明城去旅行，好不好？不过有个条件，先请大家学习案例、阅读[咨询台]，回答几个问题，只要开动了脑筋，就可以去旅行了。

1、学生自由阅读案例和[咨询台]，思考：

1)、你对范军和高晶这两个人有什么看法？

2)、你对范军的所思所想有什么看法？

老师小结：其实，我们每个人都有优点和缺点，重要的是我们应该怎样正确对待它们。可见正确认识自己对我们每个同学来说非常重要，今天，就让我们登上《欣赏自己》的列车，在旅行过程中学会欣赏自己吧！

一)、我的优势在那里

1、课件演示：火车来到第一站，站牌上一面写着“我的优势在那里”，一面出示测试表，让同学自我评评。

学生填后师作简单评析，让学生初步知道自己的优势在哪里。让他们大声说说自己的优势。

二）、别人眼中的我

1、课件演示：火车开到第二站，站牌一面写着“别人眼中的我”，一面是要求：找你的好朋友和他说说悄悄话，指出他的优点和不足。

2、班内交流，师问：你同意同学对你的评价吗？愿意说出来吗？并对敢于说出自己缺点的学生进行表扬。

3、小结后课件出示：别人的眼睛是镜子，有时比你自己更了解你。

三）、讨论“有不如别人的地方怎么办？”

1、课件演示：火车开到第三站，站牌上写着“有不如别人的地方怎么办？”请同学谈谈自己的看法。

2、请同学介绍张海迪事迹，然后让同学谈体会。

3、课件出示几条“有不如别人的地方怎么办？”站长建议。

四）、涂涂我自己

1、课件演示：火车开到第四站，站牌一面写着“涂涂我自己”，另一面是要求：涂出一个真实的自己，并整理成档案卡。

2、如有学生愿意可让他们讲一讲自己的小档案和今后的打算。

3、课件出示：欣赏自己，迈向超越。（齐读）

五）、开展“欣赏自己”活动

课件演示：火车开到第五站，站牌写着：“看，我多棒！”
欣赏自己活动正式开始然后由同学表演。

1、展示收集到的能体现同学某一方面特别出色的图片或材料（如作业、各类奖状、表扬稿、运动会上的英姿、爱心活动中的捐款等）。

2、每小组派代表展示才艺。（唱歌、舞蹈、器乐、书法、绘画等不必拘泥于形式，重在主动参与）

课件演示：火车来到光明城，（光明城光芒四射，象征着正确认识自我后，前途非常美好。）光明城的小朋友来迎接我们了，他们的欢迎横幅上写着“欣赏自己，消除自卑，战胜自我，迈向超越”

心理健康教育教学设计篇二

1、让学生们对心理健康有初步了解和认识；

2、掌握一些培养心理健康的手段和方法；

3、提高主动注重心理健康的进取性；

4、确立自我心理保健的意识，到达一种健康的心理状态

（一）健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们明白“什么是健康吗标志是什么呢”如果你明白请举手。

——学生回答大家说得很好。我那里有一个参考答案，请大家看一下。

下头我们来讨论几个问题：

- 1、什么样的心理状态是不健康的
- 2、那么不健康的心理状态又是怎样的呢说说你的看法，也能够举例子。

（二）试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢

大家回答的很好。下头我们一齐看看

总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自我意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应本事。

总之：心理健康的人能充分发挥自我的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病
- 2、具有进取发展的心理状态

（三）下头是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常見的幾種心理疾病——任性、以自我為中心、注意力不集中、侵犯行為、說髒話、逃學、偷竊、說謊、厭學、敏感多疑、依靠、報復、享受、性心理異常、自卑、自殺、強迫神經症、精神分裂。

（四）我們應當如何遠離這些心理疾病呢

最健康心理狀態：進取樂觀的心理狀態。所以我們要坚持一顆積極向上的心。請同學們看下頭一個小故事。

案例1：據說在推銷員中流傳着這樣一個小故事，兩個歐洲人到非洲去推銷皮鞋，第一個推銷員看到非洲人都打赤腳，立刻失望地說：“這些人都習慣打赤腳，怎樣能買我們皮鞋呢！於是沮喪而回。另一個推銷員看到非洲人打赤腳、驚喜萬分：“這些人都沒有鞋穿，看來皮鞋市場大的很呀”。於是想方設法，向非洲人推銷自我的皮鞋，最終發了大財，這就是心態導致的天壤之別。

請問同學們你怎樣看待這個問題（思考片刻）。

“兩個人，從牢中的鐵窗望去，一個看到泥土，一個卻看到了星星。”

從此，賽爾瑪決定在沙漠中找到自我的星星，她觀看沙漠的日落，尋找到幾萬年前留下的海螺殼，她和當地人交朋友，互送禮物，她研究沙漠中的植物、動物，又學習有關土撥鼠的知識，她把原先認為最惡劣的環境，變成了一生中最有意義的冒險，並出版了一本書《歡樂的城堡》，她從自我的牢房中望去，最終望到了自我的星星。

是什麼讓她發生了如此大的轉變呢

案例3：龍哈迪是美國歷史上最偉大教練之一，在皮爾博士所寫的一本小說《熱忱——它為你做什麼》一文中這樣敘述：

龙哈迪在达绿湾的时候，他应对着一支屡遭败绩而失去战斗力的球队，他站在他们面前，静静地看着他们，过了一段很长的时间，他以沉默但很有力量的声音说：各位，我就要有一支伟大的球队了，我们要战无不胜，听到了没有！你们要学习防守，你们要学习奔跑，你们要学习拦截，你们要进攻，你们要胜过同你们对抗的球队，听到了没有如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里（他敲着自我的印堂），从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自我的感觉，觉得自我热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

（五）结束语（评述）

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。————阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

心理健康教育教学设计篇三

教师：引导学生认识同桌之间为什么要友好相处的道理，教给学生和同桌友好相处的方法。

学生：通过教师的讲解和课堂活动，懂得什么是尊重、宽容、信任、真诚及信义。在与同学相处中，要把已学懂的道理用于学习和生活中。

教师：同学们，我们今天讲新课：与同桌友好相处。

教师以讲故事的形式讲授课文，然后让学生打开课本念一遍。

教师：同学们，世界上最纯洁的友情是同学的情谊，因此，你们要关心、爱护和帮助同学，像课本中班长和红红的样子。你们生活在下一个班集体中，难免有些碰撞，发生一些小矛盾、小冲突，只要站在对方立场上想一想，学会宽容和尊重，知错就改，这些小矛盾就不难解决，要像刚刚、丹妮、玲玲、强强那样做。

1、想想议议

教师：现在分小组讨论以下三个问题，然后各组选派代表发言。这三个问题是：

a□为了同桌之间友好相处，陈学和夏琳都是怎么做的？

b□你是如何与同桌友好相处的？能举下一个例子吗？

c□你与同桌闹过别扭吗？为什么？

目的是让学生说说与同桌相处的做法和体会。

2、想想说说

心灵港湾，同桌关系的重要性。

3、想想写写

活动一、《一封匿名信》谈谈与同桌怎样相处。

活动二、同桌招聘会，说说喜欢怎样的同桌。

活动三、自导自演，说说同桌的优缺点，怎样与同桌相处。

心海拾贝，写写同桌的优缺点。

教师：同学们，通过本课学习，我们又懂得了一些心理学知识，认识到要与同桌友好相处，必须做到关心、爱护、帮助同学；在平时的学习和生活中，要尊重、信任同学；对同桌要真诚、讲信义；对同学的进步要表示祝贺，并与他友好竞争，共同进步。

以小组为单位，并邀请一位家长带队，去近郊野炊。

心理健康教育教学设计篇四

1、情感、态度与价值观：帮助学生以积极的态度面对挫折，学会正确面对人生中的艰难困苦。正确认识挫折，勇于挑战困难，从而形成能够经受考验的健康心理。

2、知识与能力

(1) 学会战胜困难和挫折的方法，迈向成功。

(2) 通过活动，了解挫折对个人成长的重要性，体会感受挫折，掌握承受挫折、战胜困难的一些方法。

让学生对挫折有一个正确的认识，并学会怎样面对挫折。

运用情景教学法、活动体验法、表演法、做游戏、交流感受等，再加上音乐的配合与图片的展示，使学生能够在具体情境中体验、感悟，表达自己的真情实感，从而把教学与学生的生活实际联系起来，真正实现心理健康教育的目的。

课件、果实形纸片、花、话筒、学生道具等。

师：同学们，我们的二年级的生活就要结束了，你们对小学生活有什么感受？

生1：小学生活给我带来了快乐，我喜欢小学生活。

生2：小学生活丰富多彩

生：（兴奋地）拔河比赛！

师：老师用相机拍下了当时的热闹场面，我们一起来看看好不好？

生：（激动地）好！

1、课件展示：拔河比赛的图片 1、2、3

师：（指着前面的几个同学问）这是谁？

生（不约而同）：宫政！林大伟！

师：大家还记得当时的情景吗？

现在，我们请大原小学校园风的特约记者张鲁燕为我们作现场采访，大家欢迎。

2、记者采访比赛时和比赛后的情况。

记：大家好，我叫张鲁燕，今天由我来采访。谁能描述一下

当时的比赛情景？

生1：我为大家读一下当时我写的日记吧！

生2：比赛时，我使出了全身的力气，连手上都起了泡。

记：看来比赛非常激烈，大家也都尽了自己最大的努力，那比赛一定胜利了。

生：输了！

记：输了，太让人意外了，那比赛后你们的心情怎么样？

生1：当时很多同学都气得哭了，大家坐在班里一句话也不说。

生2：我又气又难过，回家后连饭都吃不进去。

记：看来这次比赛的失利，给我们的打击实在太大了，其实生活中我们会遇到许多这样的打击，面对这些打击，我们该怎样做？学了今天这节课，你们就会明白。今天的采访到此结束，谢谢大家。

1、结合比赛，认识什么是挫折。

师：同学们，这次比赛的失败，让我们感到了失望、伤心和难过，这种情绪体验在心理学上叫挫折（板书）

2、举例说明在学习和生活中遭遇的挫折。

师：在生活和学习中，我们会遇到很多不顺心的事，看一看下面这两位同学遇到了什么烦心事。

课件展示1：我叫小明，今天早上因为肚子疼上学迟到了，老师批评了我一顿，我生气极了，连课都没上好。

课件展示2：我叫小红，昨天我要帮妈妈包饺子，可妈妈却嫌我年纪小，不让我干，其实我已经长大了，应该帮妈妈做一些力所能及的事情。所以我气得好几天不理妈妈。

3、活动：收集挫折，贴到阳光树上。

师：听了他们的话，你们想起了自己遇到过挫折吗？就让我们拿起笔，把心中的烦恼写到果形纸片上，然后贴到黑板上的果树上。

（放音乐“阳光总在风雨后”，师在黑板上画树，学生完成后纷纷把画有毛毛虫的一面向外贴到树上）

师：同学们，果树上结满了又大又红的苹果，可是每个苹果都被这些虫子咬了个大洞，而我们所遇到的挫折就像这些毛毛虫，如果不及时根治，就会影响我们的身心健康，甚至造成严重的后果。

生：老师，那么该怎样对待挫折呢？

师：好，我们还是先看一看下面的表演“一个离家出走的孩子”，从中受到启发吧！

1、学生表演：一个离家出走的孩子。

师：看了这个悲惨的结局，你们有什么想法？

生1：面对这点小事，他就离家出走，太经不起打击了。

生2：他这么做，给他父母造成多大的伤害呀！

师：你们遇到过这样的事吗，有什么好办法？

生1：可以找找自己每次失败的原因，总结经验。

生2：让老师和同学帮助自己。

生3：把自己的想法告诉父母。

师：对，面对挫折，我们不能冲动，更不能走极端，否则后悔也来不及了。大家认识2005年度“感动中国十大人物”中的洪战辉吗？我们一起来观看他的故事，总结出面对挫折的方法。

2、观看课件：洪战辉的故事。

心理健康教育教学设计篇五

1、知道个人是集体的一员，初步体会个人和集体互相依存的关系。

2、学习集体生活原则：有事多商量，互相配合，按决定行事。

3、愿意在集体中生活，感受集体生活的快乐，爱护班级荣誉，愿意为集体做事。

一、我是集体的一员

1、欣赏图片。

今天老师给小朋友带来了几幅美丽的图画，想看吗？

(出示星空)画面上的是什么呢？

是呀，一颗、两颗、三颗、四颗……无数颗星星组成了耀眼的星空。

让我们一起来说：一颗颗星星组成了耀眼的星空。(课件)

(出示大海)小朋友再来看，一滴滴水汇成了什么呢？

是呀，一滴滴水汇成了浩瀚的大海。我们一起来说。

(出示森林)一棵棵树又组成了什么呢?茂密的森林，我们来说。

(出示沙漠)一粒粒沙子聚成了什么?一望无际的沙漠，

(出示集体)一个个同学组成了一个班集体。

2、咱们这个班集体就是玉山小学三年级，我们40多个活泼可爱的同学都是玉山小学三年级这个集体中的一员。让我们一起来读读这句话。(出示课题)

其实，我们(40多个活泼可爱的)小朋友就象生长在这棵大树上的一片片绿叶，有了绿叶，这棵树就变得更茂盛，更有生命力了，有了我们这些活泼可爱的小朋友，我们的班集体才会更快乐，更有活力。我们就象这一片片小绿叶一样，都是集体的一员。(师拿叶)

让我们拿出这一片小绿叶，写上你的名字，贴到这棵班级树上，让我们的班级之树更加茂盛，更加美丽。

互动：

(艾，你已经写好了，你叫什么名字呀?老师已经记住了，你是哪个班中的一员，叫…赶快把你的树叶贴到班级树上)

(好，有那么多小朋友都写好了，请写好的小朋友从这边上来，把你的小树叶贴到班级树上，然后从这边下去。)

贴时组织纪律：(看看我们班哪一位小朋友最热爱班集体，最遵守纪律)

(老师发现你们班的小朋友非常遵守纪律，许多小朋友都安安静静的坐到了位置上，老师觉得你们特别的热爱集体，能为

集体争光，你们可真棒呀!)

4、过度：你们看，有了我们一个个可爱的小朋友，我们的班级树更美了，你们说是吗？

二、人多力量大

1、过渡：是呀！班级是我们学习、生活的园地，老师像父母一样在关心着你们，还有小朋友一起学习，共同游戏，这是一件多么开心的事啊！

2、同学们给他加加油，好吗？准备好了吗？

3、采访：现在两个人搬比刚才一个人搬，感觉怎么样？（轻松多了）是的，两个人的力量就比一个人的要大。

4、但还是有点累是吧？我们再请两个人来帮忙，你点2个。

那么快就搬过来了，谢谢，请你们下去。

5、小朋友，从刚才的游戏中我们已经看到了（两个人的力量比一个大，四个人的力量比两个人大）是呀，在一个集体中，我们人多力量才会强大（板书：人多力量大）

6、请一个小朋友读一读，我们全班来读一读。你们看，一个人的声音不是很响亮，全班的声音就非常响亮了，这真是人多力量大啊！

三、团结力量大

1、那么单单人多就力量大吗？我们再来做一个游戏，还是请刚才四个同学来抬桌子，刚才他们很轻松的抬过去了，这一次又会怎样呢？咱们仔细看：

2、说四个方向，预备，开始，

- 3、小朋友们，你发现了什么?你们猜猜这是为什么呢?
- 4、我请这四位同学来揭开谜底，
- 5、现在你们知道他们为什么抬不动了吗?
- 6、那现在你们还认为只要人多就力量大吗?
- 7、对呀，我们要劲往一处使，心往一处想，这就是团结。

板书：团结力量大