

# 小学心理健康班会 小学心理健康教案(精选9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 小学心理健康班会篇一

- 1、让学生懂得尊重别人，接纳别人，养成合群的性格特征。
- 2、帮助学生理解悦纳别人，养成逐步学会发现、肯定和欣赏他人的各种优点。

良好人际交往的一个重要原则就是平等，你要想别人接受你，那么你自己首先要能够愉快地接纳别人，如果只是悦纳自己，不能接受别人，就会形成孤芳自赏、自以为是的作风，陷入自我的怪圈，久而久之则易形成孤僻的性格。人际关系的交往有个一互酬性的特点，即你尊重、接纳别人，别人也会尊重、接纳你。所以，教师应注意培养学生学会尊重别人，接纳别人，使他们形成合群的性格特征，这样有助于同龄人之间的相互交流，使同伴团结具有凝聚力。同时，教师应教会学生怀着包容的胸怀，善于发现、肯定和欣赏他人的各类优点，真诚地接纳他人，正确地看待别人不同于自己的各类特点，使人与人之间的亲合关系顺利发展。悦纳别人是人际交往的必要准则之一，是有意识地培养良好人际关系的基本步骤之一。

□

- 2、结合自己的实际，谈谈自己曾经经历过的类似的事。

## 1、情景表演：

a□小红文文静静，性格内向，就是有点娇气，动不动就哭……

b□小军办事痛快，注意多，讲义气，极富同情心，只是学习成绩差一些……

c□高江爱好体育，身体棒，组织能力也强，但是看不顺眼的同学他就开心取笑……

d□李苗学习努力，成绩不错，但很自私，哪个同学想从她那里借点东西就太难了……

（把学生分成四个小组，每组选择一个情景进行续演。）

2、学生分组讨论：你喜欢这些人吗？如果都不喜欢的话，那你喜欢什么样的人呢？

想想看，你选择朋友的标准是什么？对不对？为什么？（结合学生回答板书）

每个人都有优点和缺点，在学习和纪律2方面建立互助伙伴的关系，并制定一份互助协议，要求双方互相帮助，共同努力改掉缺点。学生按照协议去做，一个月后见效。

## 小学心理健康班会篇二

小学生心理健康教育教案

教学内容：新学期的打算

教育目标：

教师：引导学生初步认识学习目标的意义和作用；指导学生学会合理的制订个人的学习目标，使它成为学生学习的动力。

学生：了解制订目标的意义和作用，学会设计适合于自己的学习目标，自觉地为实现目标而努力。

## 一、 导入

教师：同学们，在新的学期，你们都有什么新的打算，在学习上有新的计划和目标吗？今天我们讲为什么要制订学习目标以及如何制订学习目标。

## 二、 讲授新课：

1、教师讲我国著名乒乓球运动员王涛和体操运动员桑兰的故事。

2、小结：从约翰、王涛和桑兰的故事中，我们看到了目标在人的心中是多么重要，它能给人以动力，唤起人们的极大热情，从而坚定不移地去获取成功。我们在学习上也要给自己订出恰当的目标，使自己的学习行动更加自觉、刻苦，顺利完成学习任务。

## 三、 课堂活动

### 1、 议一议：

(1)、 美国少年约翰给自己制订了怎样的目标，这对他的成长有什么作用？

(2)、 王涛和桑兰的目标是什么？

(3)、 你给自己制订新学期的学习目标了吗？

### 2、 画一画：

教师给每个学生发三张白纸。请学生给白纸编号，即白纸1号、白纸2号及白纸3号。

教师请同学们在白纸1号上随便画什么都行。（一分钟后）请在白纸2号上画一只小企鹅。（一分钟后）请在白纸3号上画一只黄嘴巴、黑身子、白肚皮的小企鹅。

目的是让学生懂得无目标、有目标及有明确目标进行学习，其学习结果大不一样。

3、 写一写：将自己制订的学目标及阶段目标写出来。

为了实现自己的学习目标，请写出你的具体做法。

四、总结：

通过本课学习，同学们认识到学习目标对自己学习进步的重要作用，并学会了制订学习目标的操作方法。希望同学们在新学期一开始，就为自己订出一份学习目标，并征求老师和家长的意见，以便得到他们的帮助和监督，使自己顺利完成四年级的学习任务。

教学内容：我是什么样的人

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：

1、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。

### 2、议一议：

兰兰怎样了解自己的长相？

明明有什么优点和缺点？

你打算怎样认识自己？

### 3、谈一谈：

你喜欢别人夸自己长得漂亮吗？

你在同学面前炫耀过自己的能力吗？

你是否不自己长得不漂亮而自卑？

你喜欢自己的性格吗？

### 4、 请你选择：

当同学给你做出正确的评价时，你应该怎么办？

a□立刻行动起来，改正自己的缺点。

b□反正是老毛病，不改也过得去。

c□我的优点比缺点多，自己很知足了。

### 三、 教师总结：

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。

### 四、 课外活动：请学生给自己画一幅像。

教学内容：我和老师

教育目标：

教师：引导学生认识教师工作的积极性，了解学生对教师的希望，增进师生情谊。

学生：通过教师讲解和课堂活动，了解教师的辛苦，以实际行动去尊敬自己的老师，并与老师建立深厚的情感。

### 一、 导入：

### 二、 讲授新课：

1、 教师以讲故事的形式讲毛泽东和他的老师徐特立之间浓厚情谊的故事。

### 2、 议一议：

(1)、 课文中的“我”是如何进步的？

(2)、 为什么说毛泽东和他的老师徐特立之间的情谊是我们学习的典范？

(3)、 你和老师的情谊如何？

### 3、 说一说

(1)、你心中的老师是什么样？

(2)、你说说老师做得好的是什么？

(3)、你认为老师不足的是什么？

4、写一写：请同学们按要求填写老师的优点、缺点及对老师的希望。

5、做一做：在黑板上写出尊重教师的四种做法。

三、课堂活动：祝老师快乐

四、实践指导：做一日小老师

教学内容：我的优点和缺点

教育目标：

教师：通过讲解和组织活动，引导学生正确、全面、客观地评价自己，找准自己的优缺点，鼓励学生改正缺点，弥补个人的不足。

学生：认识能否正确评价自己，关系到自己健康成长。因此，要学会评价自己，找准自己的优点和缺点，努力改正缺点，使自己不断进步。

一、导入：

教师：同学们，你们想知道自己的优点和缺点吗？今天我们学习找准自己的优点和缺点，学会自己评价自己。

二、讲授新课：

1、教师：同学们，我们要想找准自己的优点和缺点，就必须

全面地、客观地评价自己。要像明明那样，在与别人的比较中，从老师的评价中，从自己行为的反思中，正确地评价自己，对自己的优点要发扬，对缺点要克服和改正。

## 2、议一议

- (1) 以前你是怎样评价自己的？
- (2) 你能愉快地接受自己的缺点吗？

## 3、说一说

- (1) 你是怎样一个人？
- (2) 说说你的优点和长处？
- (3) 说说你的缺点和不足？

4、画一画：请同学们将自带的照片或小镜子拿出来，请你们给自己画个像。

## 三、教师总结

通过本节课的学习，你们懂得了评价自己是为了认识自我的道理，学会了自我评价的方法，并找准了自己的优点和缺点。现在大家要以实际行动，改正自己的缺点，弥补自己的不足。我要看谁的行动快，谁的进步最大啊！

## 四、课外活动

请你给自己一个全面地、客观地评价，然后给爸爸妈妈看看，并征求他们的意见。

教学内容：与同学友好相处



教育目标：

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

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。

一、 导入。

小矛盾就不难解决。今天我们讲与同学友好相处。

二、 讲授新课：

1、 想想说说：

a□你是如何与同学友好相处的？能举下一个例子吗？

b□你与同学闹过别扭吗？为什么？

2、 想想议议

三、 教师总结：

通过本课学习，我们又懂得了一些心理学知识，认识到要与同学友好相处，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；对同学要真诚、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。

四、 课外活动：

以小组为单位，并邀请一位家长带队，去近郊野炊。

教学内容： 我喜欢我自己

教育目标：

教师：通过对一名丧失自信的女生如何重新正确对待自己，扬长补短的过程进行分析，帮助学生在建立自我观的初级阶段就客观认识、接受自己，进一步悦纳自己，摆脱内心深处因缺憾而产生的自卑情绪，利用人的补偿心理，扬长补短，以努力争取成功。

学生：学会如何悦纳自己，客观分析自身的不足或缺点并理智对

待，思考自己努力的途径和适宜的目标，让“扬长补短”变为真正切实可行的方案。

一、 导入：

教师：同学们，我注意到这样一个现象，身体胖的同学都不愿意听别人说自己胖，觉得胖是一件特别让自己苦恼的事。咱们班有个同学的朋友小芳就曾经为胖而很伤心。但现在小芳已经不伤心苦苦恼了。这是怎么回事呢？我请咱们班的这个同学来说说她的朋友小芳吧！

二、 讲授新课：

1、 讲小芳的故事。

2、 介绍小芳转变的过程。

3、 教师：你们看，小芳变了解，她不再怕别人笑自己了，是因为她不再认为肥胖的什么了不起的大事了，胖人也能改变自己的形象。认真思考你就会明白，每个人都是既有优点，也有缺点的。每个人都能改变自己！

三、 课堂活动

## 1、人无完人

(1)、对比身边的同学。

(2)、不足和缺点是普遍存在于每个人身上的。

## 2、换个角度看自己：

教师：你最苦恼自己什么不足或缺点呢？怎么换个角度看问题呢？让我们看看小芳的做法。小芳找到了自己具备的许多优点，你也有优点呀！小芳分析了自己身体胖的优势，如果你的缺点是必须要改正的，你就写写对缺点危害的认识，如：我上课不专心听讲，但是我知道这样会使我学不到知识。小芳找到战胜肥胖的方法了，你的方法找到了吗？（边说边引导学生写）。

## 3、告诉自己：

再找找自己还有哪些缺点和不足，更多优点有哪些？把不会妨碍自己成长的不足和必须要改正的不足分别写出来。

## 四、实践指导：

教师：有时候，别人也许能发现你的长处，更能清楚地找到你的

优势所在，或许还能告诉你一些扬长补短的方法，你相信吗？让我们试试！

教师依据实践指导员开展活动，可以把自己也算做班级中的一员，让学生说说自己，这样可激发学生参与的兴趣和热情。

## 六、课堂小结并布置课后作业

教学内容：做家务的能手

减轻父母的负担，增强劳动观念。

教学重点：养成爱劳动的习惯；

掌握劳动的技巧。

教学难点：经常做家务

教学过程：

## 一、 导言

同学们这节课心理健康教育课，我们共同探讨如何当爸爸妈妈的小帮手。

## 二、 质疑

1. 你们在家里做家务吗？经常做吗？
2. 能够做哪些力所能及的家务劳动？

## 三、 表演

具体内容：星期天，小华在家里帮助妈妈擦玻璃，费了很大的劲，

才把整个房间的玻璃都擦完了，心里特别高兴，可是妈妈看见了，却责怪她说：“玻璃擦得不干净，不让你做的事，就别做，只要把学习搞好就行了”。

讨论：（1）小华和妈妈的做法对吗？

（2）不对的地方应怎么做？

## 四、 小品

## 五、出示判断：

1. 小明帮助爸爸抱柴。（ ）
2. 五芳和小朋友玩，奶奶让她去打酱油，她不去。（ ）
3. 妈妈不在家，小红自己做饭。（ ）
4. 刘丽高兴时，就帮妈妈做家务，不高兴时，就不做。（ ）
5. 宋佳在班级爱劳动，在家就不干了。（ ）

## 六、通过刚才的学习，同学们有什么感受？

## 七、竞赛：整理书包比赛；

## 八、总结

这节课的学习，同学们都懂得在家里应该帮助爸爸妈妈做一些力所能及的家务劳动，从小养成爱劳动的好习惯。

教学内容：改改你的坏习惯

教学目的：帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养学

生健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学重点：使学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养和养

成健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学过程：

## 一、交待任务

我们每个人都有一些自己的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮助你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

## 二、新授部分

生答：板书：不吃早饭，暴饮暴食，挑食

师问：这都是哪方面的坏习惯？

生答：师板书：不卫生

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些？

生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗？你准备怎样改正？

小结学法：（略）

## 2. 观看课堂剧《小明的100分》。

老师说今天的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时老师说：“同学们，老师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。

看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

（1）小明这是一种什么坏习惯？

(2) 不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯？

(3) 还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯？

(4) 如果你有这其中的坏习惯，你打算怎么办？

3. 观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小

立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

(1) 故事中小立有哪些坏习惯？

(2) 这是哪方面的坏习惯？

(3) 还有哪些是家庭生活中的坏习惯？

(4) 如果你有打算怎么办？

用刚才学习前两个内容的方法自学，小组讨论，派一人回答

4. 说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

### 三、总结

1. 问：通过这节的学习，你懂得了什么？

2. 师总结：

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家

从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断进步，健康成长。

## 小学生心理健康教育教学设计《欣赏自己》

活动目标：

- 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。

课前准备：课件

教学过程：

### 一、导入

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！

二、活动过程：



## 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，有时比你自已更了解你。（齐读）

## 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）

### 三、总结

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”

风雨过后是彩虹——心理健康《挫折教育》

执教班级：五年级

教学目标：

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。

教学重点：让学生对挫折有一个正确的认识，并学会怎样面对挫折。

教学方法：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。

活动准备：

课件、果实形纸片、花、话筒、学生道具等。

教学过程

一、谈话导入

师：同学们，我们的小学生活就要结束了，你们对小学生的生活有什么感受？

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，我们一起来看一看好不好？

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。

## 二、认识挫折

### 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，那么该样对待挫折呢？

### 三、怎样对待挫折

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2015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。

组织学生谈感受。

生1：洪战辉太棒了，他的毅力太坚强了。

生3：他在面对困难时，不放弃，想方设法解决。

生2：洪战辉之所以能取得重大的成绩，跟他所遇到的人生磨

难是分不开的。

生3：即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来。——张海迪

3、师小结。

#### 四、战胜挫折

1、现场展示：在生活中自己是如何战胜挫折的。

在生活中，如果你遇到了不愉快的事，怎么办呢？课前老师已经作了布置，请你带好东西，作现场展示。

（学生有的两个人聚在一起聊天，有的听音乐，有的下棋，还有的在玩游戏，其中有一个女同学把她的挫折写到纸上，找我帮忙。）

师：刚才大家都有做了展示，那么你有什么收获？

2、游戏：击鼓传花。到阳光树上摘果子。

接下来，我们玩一个游戏，“击鼓传花”：在音乐声中，我们按一排一排的顺序传花，音乐停止后，花在谁手里，谁就到阳光树上摘一个果子，把上面的问题读出来，再想出解决的办法，如果能解决果子中的问题，就把果子翻过来，再贴上。

（在音乐“凤阳花鼓”声中玩游戏。）

师：经过一番激烈又紧张的游戏，害虫被我们一一消灭了，苹果树又恢复了往日的风采，茁壮的成长，希望同学们能运用所学的方法，消除自己人生道路上的障碍。现在我们齐读挫折歌。

### 3 挫折歌

面对挫折不气馁，

提高勇气有信心。

历尽磨难方成功，

挫折歌谣记心中。

### 五、课堂小结

师：学了本节课，你们有什么收获？

1、 生谈收获。

生1：我知道了面对挫折的方法

生2：只有增强信心，不怕困难，才会成功。

生3：我会以洪战辉为榜样，处处鼓励自己，不气馁。

2、 总结发言。

同学们，人的一生会遇到许多磨难，只有勇敢地面对，才能攀上顶峰，我们相信，风雨过后是彩虹。让我们一起演唱歌曲《真心英雄》。最后祝大家今后永远幸福、健康。

3、 师生齐唱《真心英雄》。

1、 认识各种情绪，并区分积极情绪和消极情绪。

2、 培养学生合理表达情绪的意识。

3、 培养学生自我调节情绪的意识，帮助学生学会保持快乐的



情绪。

辅导重、难点

重点：引导学生认识消极情绪和积极情绪。

难点：引导学生学会接纳自己的各种情绪并正确表达。

辅导手段

本课主要采用了心理投射、心理调查、情境体验式、活动法、讨论分享等 辅导准备

教师准备：课件、福袋一个（装有红豆、黑豆、绿豆、黄豆若干的不透明布口袋）、白卡片若干、海报纸若干、画有“消怒果”“忘忧草”“轻松糖”的卡片若干。

学生准备：多色水彩笔，记号笔

辅导年级：小学三年级

辅导时间：一课时

辅导过程

一、暖身活动

游戏：“抓到幸运”

规则：以小组为单位，每组请一名同学上台，从福袋里用十秒钟的时间抓出一粒豆子，如果是红豆，小组的每个成员将得到一份小礼物，如果是绿豆，小组的每个成员将受到一次惩罚，如进行十次蛙跳。

教师采访抓到不同颜色豆子的学生，请他们说出自己的心情。

教师小结：刚才同学们所说的紧张、高兴、以及失望都是我们的情绪。是我们面对事件时都会有的正常反应。有时候做一件事情会有不同的情绪变化，有晴有阴有雨，甚至比天气更复杂。今天我们就一起走进情绪气象图。（板书课题）设计意图：每节课都有一个暖身活动，其目的是激活团体气氛，提高关注度，调动同学们的积极参与性。躯体的放松有利于心理的健康。本游戏还可让学生感受情绪，导入新课。

## 二、参与活动，初识情绪

1、教师出示展现喜怒哀惧的四张小朋友的ppt图片，请学生说出图片上人物的情绪，教师随学生的讲述在黑板上依次板书，并明确“喜怒哀惧”是每个人最基本的四种情绪。

2、请出八位学生上台用肢体语言和面部表情表演四种基本情绪，请台下学生说出他们分别表演的是什么情绪。

教师小结：我们可以从别人的表情和动作中观察出别人的情绪。

设计意图：了解四种基本情绪，知道不同情绪可以通过各种表情、肢体活动等表现出来，体会自己不同的情绪也会有不同的表情动作。

3、教师出示两组人物面部表情图，一组为愉快、开心、幸福等情绪，一组为伤心、难过、生气等情绪。

（1）请学生看图说情绪，并自由猜想在图中人物身上发生了什么事。

（2）如果是你遇到了这些事，你会有什么样的情绪，又会怎么做？（情景体验，学生自由讨论。）

教师小结：这组图片中的人物有的喜笑颜开，有的手舞足蹈，

他们所表达的情绪是开心、愉快，看到他们的样子可以猜到肯定发生了好事。这类情绪有个名字，叫积极情绪。另一组图片中的人物有的火冒三丈，有的泪流满面，有的胆战心惊，他们所表达的情绪是生气，伤心，害怕，看到他们的样子可以猜到肯定发生了什么不好或者不如意的`事情。这类情绪有个名字，叫消极情绪。

（板书“积极情绪”“消极情绪”）

事情有好坏之分，但情绪没有，积极情绪和消极情绪都是我们面对事情时的一种正常反应。比如，害怕这种情绪虽然让人不舒服，但也能让人躲开危险，保护自己。有了消极情绪并不是坏事，但是一个人长期处在消极情绪中，身体会产生大量的毒素影响我们的健康，因此我们需要对消极情绪进行调节。

设计意图：让学生分辨出什么是积极情绪和消极情绪，认识到无论哪种情绪都是人对外界刺激的正常反应，并初步了解不善于调节消极情绪会带来一些不好的影响。

### 三、认识自己的情绪，正确面对

1、心理投射，为脸谱涂色（心理投射是抒发个人心理情绪的一种专业性技术，通过音乐、画画、涂鸦等方式表达自己的体验，流露的信息比较真实）

教师给每个学生分发一张白卡片。要求学生回忆最近一个月经常出现哪种情绪，把情绪用脸谱的形式画出来，并用他认为最恰当的、最能表达这种情绪的颜色给这个脸谱涂色。并说说在什么情况下经常出现这种情绪，进行小结。（配乐，学生在舒缓的音乐中描画，教师巡视涂色情况）

学生自由表达

设计意图：了解自己的情绪，培养自我意识。

## 2、心理调查。

让学生按照不同情绪出现的频率高低为自己的各种情绪排一下顺序，说出情绪对自己生活的影响。

教师当场制作电子表格，将学生所说的四种基本情绪中最具有代表性的情绪事例列举在表格中。

设计意图：让学生体会情绪对自己行为的影响，为接下来的游戏所需的素材做准备。

## 四、接纳自己的各种情绪，正确表达，妥善管理

师：每个人都会遇到烦恼都有不开心的时候，当老师不开心的时候我就去买很多好吃的东西，今天老师也给孩子们带来了几种美味可口的食物，我们一起看看吧！

### 1、想策略：头脑风暴

教师给每个小组分发画有“开心豆”“消怒果”“忘忧草”“轻松糖”的四张卡片。

要求：小组为单位合作完成，从教师出示的有“喜怒哀惧”情绪的电子表格中选取相应事例想办法解决，并组内选出大家认为最好的两条，用记号笔写在海报纸上。

开心豆卡片-----选择一件“喜”的事，在卡片上用画画的形式表现出来。消怒果卡片-----选择一件“怒”的事，给这件事想想办法，在卡片上写下消除怒气的办法。

忘忧草卡片-----选择一件“哀”的事，给这件事想想办法，在卡片上写下忘记忧愁的办法。

轻松糖卡片——选择一件“惧”的事，给这件事想想办法，在卡片上写下放松心情办法。

（小组讨论、分享）

设计意图：通过生生互动，在思维的碰撞中，搜求多种应对不同情绪的方法，在交流、筛选的过程中获得积极应对消极情绪的方法，实现学生的自我成长。

## 2、说方法：积极应对

（1）、把各小组“头脑风暴”中碰撞出来的两个好点子都贴在黑板上。

（2）学生交流，勾出好的点子，并问一声：这是谁的创意？

（3）根据大家认同的方法进行简单的归纳。

教师小结：与同学分享你的快乐，你会得到双倍的快乐，而说出你烦恼和痛苦，你的烦恼和痛苦就会减少一半。今天我们大家想到了那么多让自己变得快乐的方法，希望孩子们学会调节情绪，使自己时时刻刻拥有一个好心情，快快乐乐度过每一天。

设计意图：给学生一个交流的空间，学生不断接受到新的信息和他人的反馈，学习正确表达和管理各种情绪的最佳方法。

## 五、教师总结

师：请跟着我一起念这首儿歌——《情绪气象台》。

（出示ppt□

师：伸出你的手，伸出我的手，手与手相握，传递的是快乐；

（教师示意学生相互握手）

伸出你的手，伸出我的手，温暖的拥抱，感受的是幸福。

（教师示意学生相互拥抱）

月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐，每种情绪都是一种珍贵的体验。分享我的快乐，分担你的忧愁，让我们的生活每一天都是艳阳天！

（歌曲《幸福拍手歌》，在歌曲和掌声中结束本课）

设计意图：通过肢体接触，感受同伴“在一起”的快乐，在孩子们熟悉的歌曲中结束本课，借助音乐的感染力触动学生心灵，将积极情绪进行迁移，让学生意犹未尽。

## 六、辅导建议

1、在“抓到幸运”游戏的采访环节，老师需引导学生说情绪词语，其间将学生所说的有关想法的内容转化为情绪词，如“抓到豆子的时候，我的心狂跳不止”提示为“激动”。

2、在画脸谱涂色的活动中，老师可以稍作引导，如用鲜艳、明亮的色调表示愉快的情绪，用灰暗、沉重的色调表示消极情绪。教师要关注那些灰暗色调过多的学生。

七、辅导素材 1、“心灵大餐”的游戏改编自小学三年级心理健康教育教案《做情绪的主人》中“心灵超市”小游戏。

2、教师总结中的儿歌选自《情绪气象台》：

情绪就像气象台，喜怒哀乐变得快。

生气时，笑一笑，烦恼事，讲出来。

紧张时，静一静，伤心事，想得开。

乐观向上有自信，学习生活添光彩！

辅导目标：

1、引导学生形成开朗，乐观，坚强的性格，形成正确的挫折观。

2、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。

3、让学生知道挫折是人生的正常现象，学会战胜挫折的方法，迈向人生的成功。 辅导重点：

能够正确面对自己遇到的挫折，学会战胜挫折的方法。

辅导难点：正确认识挫折，勇于挑战困难，形成能够经受考验的健康心理。

辅导对象：四、五年级

辅导课时：一课时

辅导过程：

一、热身游戏，引出挫折

游戏：进化论

1、师开场白：“同学们，今天我们来做一个有趣的小游戏，看我们是怎样从一个鸡蛋成长为凤凰的。”

2、课件出示游戏方法：全体同学先蹲下作为鸡蛋，而后相互

找同学进行猜拳（用“剪刀、石头、布”的形式）。赢者进化为小鸡，而后猜赢者找同是小鸡的同学再猜拳，猜赢者进化为大鸡，而后再找同是大鸡的同学猜拳，猜赢者进化为凤凰，猜输者退化为鸡蛋。以此类推。

3、全班开始游戏活动，活动结束后记住自己的身份。

4、师采访成功进化为“凤凰”的学生：“在游戏中，你的感受是什么？”

5、师分别采访还是“鸡蛋”、“小鸡”“大鸡”的学生：“在游戏中，你的感受是什么？”

6、小结引出：在游戏中，我们并不是一帆风顺，有的同学进化成功，有的同学进化失败。同样，在我们的学习和生活中，也不可能是一帆风顺的，有成功，也有失败，有顺境，也有逆境。这些失败，这些逆境，也就是挫折（板书：挫折）。

## 二、主题活动，认识挫折

小明：期中考试成绩退步5名，从此一蹶不振；

小刚：竞选班长失败，从此自暴自弃经常违反纪律。

小红：是奶奶一手带大的，她对奶奶的感情特别深，奶奶的去世她无法接受。她不上学，不出家门。）

1

2、对于小明、小刚、小红三人来说，挫折是坏事。那遇到挫折会是好事吗？请看屏幕

（出示课件：挫折是好事？



被人誉为乐圣的德国作曲家贝多芬，一生中屡遭磨难，尤其是耳聋对他的打击最为惨重。

创作出气势雄伟，举世闻名的命运交响曲。)

4、小结引出：课件出示：挫折既可以使弱者倒下去，也可以使强者站起来。强者面对挫折和失败，不是手足无措、被动等待，而是积极总结经验。我们是强者，我们不怕挫折。

(板书：我们不怕)

### 三、指导行为，战胜挫折

#### 1、请学生讲讲自己的心路历程

师：如果说人生是一条路，我敢说没有一个人的人生之路是平坦大道，每个人的人生之路都是充满坎坷的，这些坎坷就是我们所经历的困难和挫折。

(点击出示课件)在我们的生活中，让我们回忆一下，

b□用小纸条写下来。

2、从同学们的讲述中，我们发现了很多面对挫折的好方法，请说一说。

老师根据学生的回答进行小结，出示课件：面对挫折的好方法：

a□找自己信赖的人倾诉

b□适当发泄：如运动式发泄 打沙袋、打球

剪纸、撕纸、到空旷的地方大喊等等

c□补偿转移：如听音乐、跳舞、画画、做运动等等

d□幽默对待：幽默对待自己及发生的事情

e□升华：加倍努力，战胜挫折，提升自己

师：对于挫折，我们有能力面对，让我们把刚才写满挫折的纸条粘贴到气球上并踩

在脚下，让我们全班同学喊倒计时：三，二，一，踩！

#### 四、总结升华，笑对挫折

1、师：面对挫折，强者站起来，弱者倒下去。（点击课件出示）挫折带来的不同结果完全取决于一个人面对挫折的不同态度。

2、欣赏诗歌《笑对挫折》。（课件出示）

2

面对失败与挫折，一笑而过是一种乐观、自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气。面对误解和仇恨，一笑而过是一种坦然，宽容，然后保持本色，这是一种达观。面对赞扬和激励，一笑而过是一种谦虚、清醒，然后不断进取，这是一种力量。面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和，释然，然后努力化解，这是一种境界。

3、同学们，失败和挫折是暂时的，只要我们勇于微笑，只要我们笑对挫折，我们就会驱逐忧伤的阴霾，快乐起来。请欣赏《学会快乐》。出示课件《学会快乐》。

#### 五、师总结：

同学们，当我们遇到挫折时，要变挫折为动力，做生活的强者。在一个人漫长的生命历程中，没有人能永远成功。不经历风雨怎么见彩虹？只要我们以积极健康的心态去面对困难和挫折，就可以做到“不在失败中倒下，而在挫折中奋起”。

(播放歌曲《阳光总在风雨后》)

课后延伸：

- 1、收集名人、伟人战胜挫折，取得成就的事例。
- 2、收集有关抗挫的名人名言，读一读，熟记于心。

3

## 小学心理健康班会篇三

初一时，学校在开学第一天，就送给我们一个小礼物：日记本。老师告诉我们，每天下午写日记，可以帮助我们记录生活和内心的变化，这对心理健康有特别大的帮助。由于觉得这是一个不错的习惯，我一直坚持每个下午都写日记，当然，这其中会记录一些我一些感性的想法，如小学生心理健康心得体会，我认为小学生的心理健康是非常重要的，接下来，我将对我关于小学生心理健康的体会与大家分享。

第一段：认识到心理健康对小学生的意义

小学生正处长身体、长智力的关键时期，掌握适当的心理调节方法是非常重要的。这样不仅能够促进其身体和心智的健康发展，而且也能够培养他们良好的心理素质。

小学生的身体和心理正在不断地变化，有些外界的困境和压力可能会造成比较大的负面影响，如：家庭矛盾、学习、同

伴关系、心理障碍等。正确、健康的心态可以帮助小学生更好地应对这些挑战，并培养出更成熟的态度。

## 第二段：意识到心理平衡对小学生的影响

小学生的身心健康是一系列平衡因素的综合体现，除家庭环境、社会交往、学习压力等素质因素外，还特别需要重视他们的心理健康状况。心理健康不仅是小学生成长和发展中的一部分，也是心理平衡的状态。

小学生当中有的可能会认为发了一点小脾气与发一次大脾气影响不大，其实这并不是这样，大量的小事情积聚在一起，最终也会造成较为严重的负面影响。小学生的情绪过于激动和过度沮丧都是不良的情绪状态，它们会覆盖住真实的心理状况，影响到他们生活中的决策以及情感交流。

## 第三段：掌握简单有效的心理调节技巧

当人的心理健康状况受到养护时，各种心理调节的方法必不可少。对于小学生来说，在必要的保护与关心下，学习和采用其所掌握的一些简单的心理调节方法，可以缓解压力和情绪。

在生活中，运动是最好的心理调节方式之一。多了解自己的身体需要，积极参加各种体育运动，可以促进身体各个方面的发展，也可以释放身体压力并帮助缓解自身的情绪。

## 第四段：构建支持小学生心理健康的环境氛围

一个温暖、安全、幻美的家庭环境、强健的同伴关系和支持、理解的教育环境，可以帮助小学生形成相对健康的心理环境。

在学校和家庭中，对于小学生着重关注他们智力发展与心理健康状况的链接，为其成长提供有用而又坚实的支持，这样

小学生就能更安心地成长。

第五段：两者兼顾，让小学生的心理健康成长

小学生的心理健康状态要求的不是单一的或简单的草案，而是一个复杂的过程。我们不能只是发现问题后，就想着解决，应该着重关注和支持小学生从心理健康状态的稳定中成长。同时，也是小学生的心理健康状态和他们的健康发展变化之间的关系，小学生需要其教师、家长、同学的理解和支持，来促进其心理健康的发展。总而言之，小学生的心理健康状态需要综合的考虑，只有两者兼顾，才能够让小学生的心理迎来更开始的成长和健康。

## 小学心理健康班会篇四

近年来，随着心理健康教育的重视和推广，小学生的心理问题逐渐成为社会关注的焦点。在我校的心理健康教育活动中，我们组织了一次主题为“小学心理健康心得体会”的微博活动，学生们积极参与，通过文字的表达，分享了他们的心得体会。以下是我校活动的五段式连贯文章，希望对大家对小学生心理健康教育有所启发。

第一段，活动启动：

“初中听说的校园欺凌，小学生也会有？”

“小学生的压力有这么大？”

受邀参与心理健康心得体会微博活动的我们，意识到了小学生心理健康的重要性。我们通过这个活动来分享我们的心得和感受，希望能够引起更多人的关注和重视。

第二段，心得体会：

心理健康是每个小学生的不可忽视的一部分。我们深刻感受到了学习压力、友情纠纷、家庭关系等问题对于我们的影响。作为小学生，我们还没有成年人的担忧和解决办法，但我们找到了一些有效的方式来处理这些问题。有的同学通过和老师谈心，得到了积极的建议和鼓励；有的同学通过去阳光广场上玩耍，放松心情，释放压力；有的同学通过和同学交朋友，一起解决问题，增进友谊。这些生活经验无疑给我们提供了一种积极的心态，帮助我们面对困难和压力。

### 第三段，教育的作用：

在我们小学生的心理健康成长过程中，我们感受到了教育的重要性。从课堂上的心理健康知识科普，到班主任的关怀与引导，再到学校举办的心理健康讲座和活动，学校为我们提供了一个良好的心理健康教育平台。这些教育措施不仅让我们了解了心理健康的重要性，还让我们学会了一些缓解压力和解决问题的方法。同时，学校还建立了心理健康辅导室，在我们面临心理问题时给予了及时的帮助和支持。

### 第四段，家庭的支持：

家庭是小学生心理健康成长过程中至关重要的一环。我们深刻感受到了父母对于我们心理健康的重视和关怀。父母不仅耐心倾听我们的话语，还给予了我们鼓励和肯定。同时，父母也为我们创造了一个舒适的家庭环境，给予了我们家庭的温暖和关爱。在我们遇到困难和挫折时，家人的支持是我们坚强的后盾。

### 第五段，未来展望：

回顾我们小学生心理健康心得体会的微博活动，我们希望这些心得和感受能够引起社会各界的关注和重视。我们希望学校能够进一步加强心理健康教育，为我们提供更多的机会和平台来学习和探索心理健康知识。我们也希望家庭能够更加

重视我们的心理健康，关爱和支持我们的成长。最重要的是，我们希望社会能够关注小学生的心理健康问题，为我们创造一个更加健康、快乐的成长环境。

通过这次微博活动，我们小学生对心理健康有了更深刻的认识和理解。我们明白了心理健康是我们成长的基石，同样也是社会发展的重要组成部分。在接下来的日子里，我们将继续关注心理健康问题，努力提高我们的心理素质，为自己的未来打下坚实的基础。

## 小学心理健康班会篇五

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积极性；
4. 确立自我心理保健的意识，达到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，但你们知道“什么是健康吗?标志是什么呢?”如果你知道请举手。

学生回答。

大家说得很好。我这里有一个参考答案，请大家看一下。

下面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，也可以举例子。

(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。下面我们一起来看看

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、良好的社会适应能力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的潜能，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、具有积极发展的心理状态

(三) 下面是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依赖、报复、心理异常、自卑、神经症等。

(四) 我们应该如何远离这些心理疾病呢?

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一



## 颗积极向上的心

请同学们看下面一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎么看待这个问题(思考片刻)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢？

案例3：龙哈迪是美国历史最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么？》一文中这样叙述：

如何做到呢？他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里(他敲着自己的印堂)，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，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，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同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

(五)结束语(评述)

## 小学心理健康班会篇六

小学生是未来社会的主力军，其心理健康状况对其成长和未来发展产生深刻的影响。作为老师和家长，我们应该关注小学生的心理健康，积极开展相关工作，为他们打造一个积极健康的成长环境。在我的教学和家长工作中，我深刻认识到了小学生心理健康的重要性，积累了一些心得和体会，现在分享给大家。

第二段：重视心理健康教育

小学生是心理教育的重要群体，他们的成长阶段十分关键。在教育过程中，我们要重视小学生的心理健康问题，开展心理教育课程，提高他们的心理素质。在平时的课堂教学中，我会根据学生的年龄特点和心理特征，灵活运用多种方式，鼓励他们通过潜移默化的方式学会积极思考、正确看待事物，培养良好的情感态度和行为习惯，以达到引导学生整体管理自我、形成自信的目的。

第三段：建立信任关系

小学生的心理健康建立在良好的人际关系上。在与小学生互

动的过程中，要建立亲近和信任关系，掌握一定的心理调适和交流技巧。在学生面临人生困惑或个性心理问题时，要主动发现、疏导和引导，坚持以学生为中心、为学生服务的理念，根据学生的心理状态和特点，提供合适的帮助和解决方案，促进学生更好地发展。

#### 第四段：鼓励创新思维

小学生的思维发育在不断发展，他们天真活泼，富有想象力。在教育过程中，我们应该关注学生创新思维的发展，营造良好的创新环境，激励学生的创新意识，给予他们更多的发挥空间。鼓励学生尝试新的事物和做法，自由发挥自己的思维，培养学生的创新能力，激发学生的独立和自我探索的意愿。

#### 第五段：营造好的心理健康环境

小学生的心理健康需要营造一个良好的环境，让他们在舒适的环境中成长。家长和教师应该积极营造生活和学习环境，建立基于爱和关怀的互动关系，让学生更好地融入社会生活，认识和了解周围的世界，从而积极调适自己的情感状态，形成稳定的自信心和积极向上的心态。

结尾：

总之，小学生心理健康问题的关注和关爱是当前教育工作的重要任务。我们教师和家长应该从小抓起，做好日常的心理健康工作，引导孩子形成积极向上的人生态度，推动他们自立自强、快乐健康地成长，为其未来的生活和社会发展做出贡献。

## 小学心理健康班会篇七

摘要：随着农村小学的布局调整，许多边远的农村小学撤点并校，寄宿制学校应运而生。“一乡一校”的寄宿制办学模式日

趋成为农村小学办学的主流模式。小学阶段是学生身心发展的重要时期,对其心理健康、人格健全、智力发展和社会关系均有重要影响。因此,在寄宿制学校发展的同时,农村小学寄宿生的心理健康问题越来越受到人们的关注。教师重点探究了农村寄宿制小学生心理问题的特点、产生原因以及如何提高农村寄宿小学生的心理健康水平。

关键词: 农村小学;寄宿生;心理健康;

尽管有研究表明农村寄宿制小学能促进小学生的学习和生活自理能力的发展,但是小学生年龄小、身心发展不健全,过早地离开家人融进集体生活,严重影响了他们的身心健康。农村小学寄宿生存在的厌学、孤僻和焦虑等心理问题需要全社会给予关注。

## 一、农村小学寄宿生普遍的心理问题特点以及产生原因

### (一)特立独行,任性妄为

主要表现在扰乱课堂秩序,肆意顶撞教师,喜欢和教师对着干。比如,教师每次告诉学生不能做的事情,总会有一些学生带头反抗教师[1]。有一些学生,在班里总爱做一些出风头的的事情吸引大家的注意。一般情况下,寄宿生长时间住在学校,很少与家人接触,无法受到除教师以外的家人的管教。对于教师所布置的任务不能好好地完成,甚至与教师相抵触,会导致学生产生逆反心理,缺乏作为小学生应有的乖巧与听话。

### (二)缺乏良好的学习习惯

主要表现在作业敷衍了事,缺乏好的学习态度。看书只是走马观花,不求了解其中的意思;做作业不是照着答案抄,就是胡乱写一通。这是因为在寄宿制学校,通常情况下都是由教师来督促学生完成作业,但是由于农村小学寄宿生过多,教师疏于管理,大部分学生没有养成一种良好的学习习惯,把做作业当成

应付差事,把学习当成一种任务。在学习上没有正确的学习目标,在生活上不懂得严谨认真,久而久之产生一种随大流、得过且过的心理。

### (三) 性格自卑,孤僻怪异

主要表现在上课从来不举手回答问题,教师要求团队合作或者小组合作时从来不主动参与,不愿与身边的学生交谈。当有学生主动和自己说话时,不予理睬,默默走开。这种学生由于性格内向,不敢过多与身边的人接触,时间一长就会被疏远冷落,最后形成一种自卑、自暴自弃的心理。究其原因,主要是因为碍于面子与自尊,具有极强的自我防护感,遇到委屈或者困难不找人倾诉与寻求帮助,一味地逃避,从而逐渐地与身边的环境脱节。

### (四) 与家长之间产生隔阂

主要表现在与家长交流起来生疏,没有共同话题,对与家长见面存在抵触心理,有的学生甚至会反感与家长说话。这是因为学生在校住宿的时间过久,而和家长接触的时间非常短。而且很多农村学生的父母在外打工,很少有时间关心和陪伴自己的孩子。有的家长与孩子的关系还不如教师与孩子的关系亲密。这种聚少离多的现状,造成了父母与子女之间产生了生疏感。父母与孩子交流少还有一个原因,就是共同话题少,家长不了解孩子的心理,也就无法了解他们的心理健康状况。

## 二、如何提高农村寄宿小学生的心理健康水平

### (一) 促进学生与家长的联系和接触

在农村这种特殊环境下,虽然寄宿制学校里家长来看寄宿生的机会并不多,与他们接触和交流沟通的机会也不多,但是学校还是要落实家长与学生紧密联系这方面的工作。可以与家长协调好时间,通过定期组织视频沟通和家长会的方式,来完成

这项工作。教师也可以单独与家长举行一些谈话会、谈心会，共同关心和了解学生的心理健康状况。

## (二) 丰富各项课外活动, 调动农村小学寄宿生的学习积极性

由于寄宿制学校一般采用封闭式管理, 学生长时间无法接触到校外环境, 以至于与外面的世界脱节, 眼界过于狭窄。学校可以以课外活动的方式, 提高学生的思维能力与思维意识。活动的展开形式要与时俱进, 寓教于乐, 开拓创新。在各种各样的课外活动中穿插一定的知识, 既让学生不会觉得寄宿生活烦闷无趣, 又能增强学生的学习兴趣, 加强对知识的理解。

## (三) 加强对学生心理健康方面的疏导工作

作为学校, 不应当仅仅看重学生学习的相关情况, 也应当时刻关心每个寄宿生的心理健康状况, 以便及时对每个需要帮助的学生提供帮助与鼓励。可以设立心理健康交流月, 以心理健康流动角的形式关注学生的心理问题。学校应该对教师进行心理健康方面的培训, 让每个教师都掌握疏导心理健康问题的方法和技巧。同时, 需要有专门负责心理辅导的专业教师作为对学生进行心理疏导的主力。

## (四) 创造美好的校园环境

建立良好的心理健康水平往往离不开周围环境的影响。所以, 学校应积极采取措施改善住宿生的教学与生活条件, 给学生一种家的感觉[2]。如果学校能给学生提供舒适、无压力的教学环境, 提供先进的基础设施, 创造良好的成长空间, 那么自然能够促使学生在身体和心理两个层面都感到很愉悦。

总而言之, 教育本来就不仅仅只是教书, 更重要的是育人。作为陪伴寄宿生时间最长的教师, 更应该担负起关怀呵护他们的责任。教师不应该只注意学生学习成绩的好坏, 学生的成长更为重要。小学阶段是一个人一生中最为重要的一个阶段, 这个

阶段的好坏直接影响他们以后的成长。在此时形成的心理状况也会影响他们以后的心理状况。心理健康教育是育人首要的一个任务,所以,家长、学校以及社会要时刻重视农村小学寄宿生这个群体的心理健康状况。

## 参考文献

[1]王英霞,王小东.农村寄宿生心理健康探究[j].教育, (18):30.

[2]智银利.农村寄宿制中小学生学习心理健康状况的调查研究[j].晋中学院学报, (2):83.

范文二：当前小学生心理健康教育的重要性及健康教育渗透路径探讨

范文三：寄宿制小学学生心理健康现状及问题探究

范文四：小学数学教学中心理健康教育的渗透方法研究

## 小学心理健康班会篇八

小学心理健康心得体会微博：

第一段：引入小学心理健康的重要性

在现代社会中，越来越多的人开始关注心理健康的重要性，并且将其纳入到教育体系中。小学阶段是培养孩子良好心理健康的关键时期，对于孩子的成长和发展有着至关重要的影响。通过微博的形式，我想分享一些我在小学心理健康方面的体会和心得，希望能够对更多的人有所帮助。

第二段：培养自信心的重要性

在小学阶段，培养孩子的自信心至关重要。自信心不仅可以帮助孩子面对各种挑战和困难，还能够让孩子更好地与他人沟通和交流。作为一名小学生，我从自己的经历中认识到，努力培养自信心是至关重要的。我通过参加各种活动和课堂表演，主动与同学交流和合作，逐渐建立了对自己的自信心。

### 第三段：合理调节情绪的重要性

小学生活中，情绪波动是常有的事情，而合理地调节情绪是保持心理健康的关键。在面对压力和挫折时，我学会了使用一些调节情绪的方法。例如，当我感到生气或者失落时，我会找一个安静的地方，深呼吸几下，让自己冷静下来，然后分析问题并积极解决。这样的方式让我更好地面对自己的情绪，并且防止情绪的负面影响。

### 第四段：与他人建立良好的关系

与他人建立良好的关系对于小学生的心理健康至关重要。在学校中，我学会了与同学和老师相处和合作。我意识到尊重他人，乐于助人以及分享的重要性。我会主动与同学们交流并提供帮助，同时也学会了接受别人的帮助和批评。良好的人际关系不仅能够让我在学习中获得更多的帮助，还让我身心愉悦，更加积极地面对生活的各种困难。

### 第五段：积极参与身心健康活动的意义

小学心理健康的建设需要积极参与各种身心健康活动。在学校中，我积极参加晨练和体育活动，保持良好的体魄，并且加入了一些社团和兴趣班，培养了自己的兴趣爱好。这些活动让我身心愉悦，也让我学到了更多关于身体和心理健康的知识。通过参与活动，我看到了生活的美好，更加坚定了保持心理健康的决心。

总结：小学心理健康是培养孩子良好心理发展的关键时期。



通过培养自信心，合理调节情绪，与他人建立良好关系以及积极参与各种身心健康活动，我们可以更好地保持心理健康，并且能够更加愉快地成长和学习。我希望通过微博的方式，将这些心得和体会分享出去，让更多的人认识到小学心理健康的重要性，以及如何去培养和保持心理健康。让我们共同努力，为孩子们创造一个更美好的成长环境。

## 小学心理健康班会篇九

**摘要：**由于家庭教育的缺失，小学生易出现孤独、自闭、依赖等心理健康问题，给他们的成长带来严重的影响。因此，小学心理健康教育势在必行，不仅是时代发展的需要，更是新课程改革的要求。通过心理健康教育既能够提高小学生的心理素质，又能够促进小学生的全面发展。教师要提高对心理健康教育的重视程度，营造良好的心理健康教育氛围，积极调动小学生的积极性。本文通过分析小学心理健康教育中存在的问题，讨论新课程背景下小学心理健康教育的实施途径。

**关键词：**小学心理健康教育实施途径存在问题

近年来，小学心理健康教育越来越受到重视，一方面家庭中的独生子女数量增多，孩子受到父母过分的溺爱，容易出现各种各样的心理问题。另一方面社会的飞速发展使小学生处于瞬息万变的大环境下，容易受到不良因素的影响而出现心理问题。小学生心理健康不仅影响他们的学习成绩，还影响他们的价值观和人生观。因此，小学必须加强心理健康教育，依据“以人为本”的理念进行教学，不断推进素质教育，逐步提高小学生的综合素质，在整个学校教育过程中全面渗透心理健康教育。同时，小学教师必须具备健康的心理和心理学方面的知识，这样才能够在日常教学中更好地对小学生进行心理健康教育。但是，在实际工作中，小学心理健康教育还存在一些问题，严重制约了小学生的身心发展，需要引起广大教育工作者的重视。笔者根据实际教学经验，通过分析

当前小学心理健康教育中出现的问题，进而探讨新课程背景下小学心理健康教育的实施途径。

## 一、小学心理健康教育存在的问题

### (一) 缺少专业人员，部分教师业务素质有待提高。

许多小学由于师资力量的限制，没有配备专业的心理健康教师，都是由政教处主任、团委书记、德育副校长、班主任等监管，谁有时间谁抓，但是他们基本都没有接受过系统的心理教育培训，在工作中难以运用心理学知识引导小学生健康成长，难以帮助小学生改变性格上的缺陷，造成小学心理健康教育流于形式，表面上看是齐抓共管，统筹兼顾，实际上都是表面文章，没有发挥实际作用。一些小学从事心理健康教育的教师个人素质偏低，工作积极性不高，往往都是带领小学生观看教学视频或者电子课件等，不能对小学生进行有效的心理辅导。

### (二) 在辅导上偏重学校，忽视家庭和社会的配合。

目前小学心理健康教育大多偏重于学校教育，认为小学生只有在学校里才能够身心健康发展，完全忽视了家庭和社会的作用。实际上，家庭和社会在小学生的心理健康方面也会产生巨大的影响。一个不和谐的家庭或者一个不安逸的社会都会造成小学生个性偏激，性格孤僻。一些小学还依旧施行“关门教育”的策略，以为通过上辅导课，搞心理辅导活动，或者聘请专家到学校进行讲座就可以促进小学生成长。其实，这样并没有达到理想的效果，脱离了家庭支持、社会配合的心理健康教育必然是片面的。心理健康的真正目标是锻炼小学生的意志和能力，提高他们对于学习和社会生活的适应能力。

### (三) 存在错误的认识，把心理健康教育当做摆设。

小学心理健康教育方面仍然存在错误的认识，经常会认为心理健康教育处于从属地位，把心理健康当成摆设，仅仅是为了应付上级教育部门的检查。而且小学里常常将一些不能胜任一线教育工作的教师安排为心理辅导员，这些教师教育观念陈旧，教学方法单一，使心理健康教育名存实亡，似有实无。有些学校用闲置的教师作为心理咨询室，条件简陋，缺乏专业的心理健康教学设施，也没有固定的资金投入，渐渐的小学生就对心理健康失去了兴趣。而且目前小学心理健康课程开设不完善，没有将心理健康教育纳入整体教学体系中，只重视数学语文等学科的教育工作。

## 二、新课程背景下小学心理健康教育的实施途径

### (一) 积极开展师资培训，建立优秀的心理健康教育队伍。

近年来，小学生心理健康问题引起了社会各界广泛的关注，因此小学必须将心理健康教育提上日程，积极开展师资培训，逐步建立一支既有扎实基础又有丰富经验的心理专业教师队伍，提高心理健康教育质量。学校必须提高对心理健康教育的重视程度，因为小学生容易受到外界干扰，如果不能拥有正确的人生观和价值观，就很容易走上歧途。要把小学心理健康教育放到与其他学科教育同等的地位，并且纳入学校的重点工作，使小学生获得更加全面和科学的心理健康辅导。要协调好心理健康与学科教学的关系，在教学中渗透心理健康知识。还可以给小学生建立心理健康档案，定期对小学生的心理健康状况进行检查和考核，提高他们的心理健康水平。

### (二) 建立学校、家庭、社会“三位一体”的整体教育网。

学校要注意到家庭和社会在对小学生进行心理健康教育中的作用，积极改变传统的教育理念，创新管理模式，构建学校、家庭、社会“三位一体”的教育网络，让小学生在学习和生活中获得更多的收获和启迪。家长是孩子的第一任老师。尤其对于小学生来说，他们的社会经验不足，家长要给予小学

生正确的教育，给他们营造和谐友爱的家庭环境，鼓励孩子尊老爱幼和乐于助人。同时，学校要积极争取更多的社会力量的帮助，比如医疗、环保、公益等，充分利用各种有效的社会资源，让小学生享受开心快乐的童年。在素质教育背景下，只有将学校、家庭、社会的力量统一起来，才能获得最佳的教育效果。

### (三)全方位、多层次开展心理健康教育，提高重视程度。

要想小学心理健康教育发挥作用，就必须积极开展全方位、多层次的心理健康教育，比如可以根据学校的师资力量等情况合理建立心理咨询室，配备基本的教育设施，选拔专业的心理健康教师，改善小学缺乏心理健康教师和心理健康场所的现状。要根据不同年级小学生的身心发育特点，开设心理健康辅导课程，讲授心理健康知识，培养自我调节能力等，让小学生养成良好的道德品质和规范的行为习惯，提高学习兴趣，用积极的心态面对生活。为了提高对心理健康教育的重视程度，学校必须建立完善的工作任务和目标，并且定期进行自我总结和反思。

### 三、结语

小学心理健康教育对于小学生的学习和成长具有至关重要的作用，不仅是小学生成长的需要，而且是社会发展对人才的基本要求，是学校德育工作的重要组成部分。学校要提高重视程度，秉承生本教育理念，遵循新课改的要求，加强师资配备，建立完善的协调机制，规范心理健康教育策略，加强与家庭、社会的结合，从而实现高效的小学心理健康教育。

### 参考文献：

[1]王海宁.小学生心理问题及心理健康教育途径分析[j].科技展望，第17期.

[2]董靖平. 中小学实施心理健康教育的途径[j].考试周刊, 20第14期.