

最新高中情绪管理班会教案设计(通用8篇)

教案的编写还需要教师不断反思和调整,不断改进自己的教学方法和策略。在这里我们汇集了一些幼儿园教案的范本,供大家参考借鉴。

高中情绪管理班会教案设计篇一

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式,使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到“每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性’的特点,从而激发学生增强自我抗挫的愿望”。

1. 追求与挫折的辩证关系。
2. 联系实际、联系自我,建立起正确的“挫折观”。

一、 导入: . 播放“命运交响曲”简介贝多芬的追求与挫折

二、 讲授新课

了解关于“追求与挫折”的基本知识

1. 提问:用自己的语言说出“什么是追求,挫折”
2. 电脑幻灯出示“追求”和“挫折”的概念

追求是指用积极的行动,争取实现某个目标;挫折是指人们在追求某种(秦长青和李焕儿穿越唐朝的小说书名叫什么:小说主人公是秦长青李焕儿的书名叫《秦长青李焕儿穿越大唐》,这本小说的作者是佚名写的一本穿越重生类小说。)目标的活动过程中,遇到干扰、障碍,遭受到损失或失败时产生的一种心理

状态。

(二) 追求与挫折的关系

1. 观看录像：“我们的桑兰”（带着问题观看思考）

2. 同学讨论——

“桑兰的追求与挫折”。

高中情绪管理班会教案设计篇二

本节课设计以人本主义教育心理观作为理论指导，重视学生的精神需要，重视个人体验，强调每一个主体都参与其中，通过教师与学生的心理交流，使学生不仅是从教师那里、更重要的是从心理健康课中获得心理支持并获得经验，培养积极的情绪，帮助学生在生活、学习、人际交往方面健康发展，让学生在活动中开发自己的潜能，培养自己乐观向上的心理品质。

嫉妒是对才能、成就，地位以及条件和机遇等方面比自己好的人，产生的一种怨恨和愤怒相交织的复合情绪。通常所说的“红眼睛”，就是嫉妒心理的典型表现。嫉妒心理在青少年中很常见，如在学习上来往密切，便会生气、怨恨；在社会评价方面，当别人获得成功得到赞扬，而自己默默无闻或是遭遇失败时，心中便会愤愤不平，充满妒意。此外，青少年还会因他人的身材长相，生活条件，各种用品等比自己强，而产生嫉妒心理。不少孩子爱嫉妒别人，闹情绪，使家长担心，尤其是不知道怎样教育嫉妒心强的孩子。所以教材设计这个问题，有利于教师指导学生树立正确的人生观，形成良好的性格。

现代儿童绝大多数是独生子女，家庭人员较少，再加上单元式住宅又在客观上阻碍了儿童与人交往的机会。不少儿童存在交往心理阻碍，不够主动等现状，与人交往的能力、方法

等不够理想。与同伴之间，由于性格、生活等条件迥异，相处时难免有矛盾冲突，课前通过调查针对本班实际情况和学生心理发展特点，帮助学生消除交往中消极的嫉妒情绪，用积极的乐观的心态主动交朋友，与同伴建立起和谐的人际关系。

影响小学生心理健康因素很多，尤其在小学高段更是青少年心理及人格各方面日渐成熟的阶段，在此阶段各种因素都会对其人格的发展产生影响，小学生的人际关系尤其影响到小学生的心理健康，而每个小学生都有其自身的性格特征，不同的性格特征又有其不同人际关系交往方法。

1、认知目标：

孩子们可以认识到嫉妒心理的表现、感知产生的原因和对自己的危害。

2、情感目标：

辅导员老师指导孩子们学会用积极的态度和自我调节的方法，主动克服嫉妒心，为他人喝彩而内心觉得快乐。

3、能力目标：

孩子们懂得嫉妒心理对人对己的危害性，能主动区分识别嫉妒的行为表现，愿意有意识地克服嫉妒心理。

认识到嫉妒是一种不健康的心理，影响健全人格的形成。学会避免和克服嫉妒心理，懂得为他人喝彩。

学会如何避免和克服嫉妒，以友爱、亲密和宽容的态度与他人相处，适时地为他人喝彩。

1、多媒体课件

2、《草船借箭》片段

活动流程：

（一）导入。

2、举例：引导生：同学们，有没有听过一句经典之话“既生瑜，何生亮”？这是谁说的？（周瑜）。对了，哪位同学来说一说这个故事？（《三国演义》中的周瑜，将才出众，但与诸葛亮交战却一筹莫展，在“既生瑜，何生亮”的嫉妒心理影响下郁闷而死）。

3、引题：一生背诵曹植的《七步诗》。（全班齐吟“煮豆燃豆萁，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急？”）

（作“哭”状）大家知道，曹丕和曹植都是曹操之子，且都为卞太后所生，是真正的同胞手足，但曹丕登基时忌曹植之能，加以迫害，这首诗就是在这种情况下写成的。同学们，这两个故事都说明了什么问题？（嫉妒）对，都是嫉妒惹的祸。其实，只要是心智正常的人或轻或重都有嫉妒心理，只不过是有些人妒忌心重，有些人善于调节。因此，我们今天很有必要对此加以研究，是不是？其实在我们生活中、学习中也有这样的现象。

（二）身边的嫉妒。

1、知心姐姐：

你能帮他们找出毛病吗？

教师小结：“嫉妒”正悄悄地在他俩的头脑里作怪，他俩总想着自己比别人强，一旦感到别人超过自己时，心里就忿忿不平，不舒服，对待超过自己的人，不是采取欢迎的态度，为别人的进步而高兴，而是故意找别人的毛病，极力排斥、贬低他人。这种心理对个人是极不利的。

（三）通过师生对话及学生讨论，让学生明白妒忌给我们带来的坏处。

1、思考：

1) 你被别人妒忌过吗？别人妒忌你，你心理会怎样？

2) 你妒忌过别人吗？如果有，你会有什么表现？

3) 在一个集体中，如果有人存在很强的妒忌心理，会给集体造成什么样的影响？

2、引导学生用具体的事例来说明。

3、幻灯出示：

1) 给同学造成心理压力，打击上进的同学。

2) 自己不能正确地认识自己及别人，看不到别人的长处，也看不到自己的短处，当然也不能像别人学习，自己很难得到进步。

3) 破坏集体的团结，使人际关系不和谐，大家就不能共同进步。

另外，妒忌还危害身心健康：

1、妒忌，是一种不健康的心理。（心理不健康，也是一种病）

2、心理不健康，造成身体的不健康。（医学研究表明：妒忌心理强的人，容易患上心脑血管及内分泌方面的疾病。周瑜）

四、如何克服嫉妒心理？

（1）小强有什么了不起的？

(2) 小强的学习成绩比我好，证明他有比我强的地方，我可不能认输啊，下决心迎头赶上。

(1) 小刚太可恨了，竟然比我强，想办法治治他！

(2) “尺有所短，寸有所长”，每个人各有自己的长处，也各有短处，我写作不如小刚，但我的体育成绩要比他好啊，我可不能失去信心。

事例三：小丽和小芳都被同学提名为大队长候选人。投票结果，小丽获胜，小芳该怎么想？

(1) 小丽当班长，一定是作了手脚，真讨厌！

(2) 那么多同学选小丽当大队长，看来她还真的很不错！我得好好向她学一学。

(1) 从此不再理小玲。

(2) 继续和小玲做朋友，为小玲入选而高兴。

1、通过引导学生讨论，选择正确的答案。

2、教给学生掌握以下四种缓解及消除嫉妒心的方法。

当别人超过你，而你的心理不平衡时，请背诵下面的话：

(1) 同学进步祝贺他，制定计划赶上他，

(2) 我有我的长处，我也一样了不起。

(3) 我要虚心学习他的长处，取长补短。

(4) 她是我的好朋友，我为她感到高兴。

通过举身边例子，讨论得出：

被嫉妒者主动耐心与嫉妒者交往，对其热情关心，在真诚和善意的交往中可以逐步消除嫉妒心理。

（五）嫉妒的故事：

（六）生活感悟（格言警句）

小结：大家的感悟就像一些名言警句一样，比如：

1、嫉妒别人，不会给自己增加任何的好处。嫉妒别人，也不可能减少别人的成就。

2、嫉妒是心灵的野草，它妨碍健康的思想生成。

3、像空气一样轻的小事，对于一个嫉妒的人，也会变成天书一样坚强的确证；也许这就可以引起一场是非。

（六）教师小结：

嫉妒心并不可怕，有了嫉妒心，只要善于利用老师教的方法，缓解或消除嫉妒是完全有可能的。当然，最好的办法是预防嫉妒心的产生，把嫉妒转化为成功的动力，化消极为积极，超过别人！

（七）课外作业：

搜集关于嫉妒的名言警句，和好朋友一起制作一份手抄报，把你们的心得和感悟写在日记里。

高中情绪管理班会教案设计篇三

本节课设计以人本主义教育心理观作为理论指导，重视学生

的精神需要，重视个人体验，强调每一个主体都参与其中，通过教师与学生的心理交流，使学生不仅是从教师那里、更重要的是从心理健康课中获得心理支持并获得经验，培养积极的情绪，帮助学生在学学习、生活、人际交往方面健康发展，让学生在活动中开发自己的潜能，培养自己乐观向上的心理品质。

嫉妒是对才能、成就，地位以及条件和机遇等方面比自己好的人，产生的一种怨恨和愤怒相交织的复合情绪。通常所说的“红眼睛”，就是嫉妒心理的典型表现。嫉妒心理在青少年中很常见，如在学习上来往密切，便会生气、怨恨；在社会评价方面，当别人获得成功得到赞扬，而自己默默无闻或是遭遇失败时，心中便会愤愤不平，充满妒意。此外，青少年还会因他人的身材长相，生活条件，各种用品等比自己强，而产生嫉妒心理。不少孩子爱嫉妒别人，闹情绪，使家长担心，尤其是不知道怎样教育嫉妒心强的孩子。所以教材设计这个问题，有利于教师指导学生树立正确的人生观，形成良好的性格。

现代儿童绝大多数是独生子女，家庭人员较少，再加上单元式住宅又在客观上阻碍了儿童与人交往的机会。不少儿童存在交往心理阻碍，不够主动等现状，与人交往的能力、方法等不够理想。与同伴之间，由于性格、生活等条件迥异，相处时难免有矛盾冲突，课前通过调查针对本班实际情况和学生心理发展特点，帮助学生消除交往中消极的嫉妒情绪，用积极的乐观的心态主动交朋友，与同伴建立起和谐的人际关系。

影响小学生心理健康因素很多，尤其在小学高段更是青少年心理及人格各方面日渐成熟的阶段，在此阶段各种因素都会对其人格的发展产生影响，小学生的人际关系尤其影响到小学生的心理健康，而每个小学生都有其自身的性格特征，不同的性格特征又有其不同人际关系交往方法。

1、认知目标：

孩子们可以认识到嫉妒心理的表现、感知产生的原因和对自己的危害。

2、情感目标：

辅导员老师指导孩子们学会用积极的态度和自我调节的方法，主动克服嫉妒心，为他人喝彩而内心觉得快乐。

3、能力目标：

孩子们懂得嫉妒心理对人对己的危害性，能主动区分识别嫉妒的行为表现，愿意有意识地克服嫉妒心理。

认识到嫉妒是一种不健康的心理，影响健全人格的形成。学会避免和克服嫉妒心理，懂得为他人喝彩。

学会如何避免和克服嫉妒，以友爱、亲密和宽容的态度与他人相处，适时地为他人喝彩。

1、多媒体课件

2、《草船借箭》片段

活动流程：

（一）导入。

2、举例：引导生：同学们，有没有听过一句经典之话“既生瑜，何生亮”？这是谁说的？（周瑜）。对了，哪位同学来说一说这个故事？（《三国演义》中的周瑜，将才出众，但与诸葛亮交战却一筹莫展，在“既生瑜，何生亮”的嫉妒心理影响下郁闷而死）。

3、引题：一生背诵曹植的《七步诗》。（全班齐吟“煮豆燃豆萁，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急？”）

（作“哭”状）大家知道，曹丕和曹植都是曹操之子，且都为卞太后所生，是真正的同胞手足，但曹丕登基时忌曹植之能，加以迫害，这首诗就是在这种情况下写成的。同学们，这两个故事都说明了什么问题？（嫉妒）对，都是嫉妒惹的祸。其实，只要是心智正常的人或轻或重都有嫉妒心理，只不过是有些人妒忌心重，有些人善于调节。因此，我们今天很有必要对此加以研究，是不是？其实在我们生活中、学习中也有这样的现象。

（二）身边的嫉妒。

1、知心姐姐：

你能帮他们找出毛病吗？

教师小结：“嫉妒”正悄悄地在他俩的头脑里作怪，他俩总想着自己比别人强，一旦感到别人超过自己时，心里就忿忿不平，不舒服，对待超过自己的人，不是采取欢迎的态度，为别人的进步而高兴，而是故意找别人的毛病，极力排斥、贬低他人。这种心理对个人是极不利的。

（三）通过师生对话及学生讨论，让学生明白妒忌给我们带来的害处。

1、思考：

1) 你被别人妒忌过吗？别人妒忌你，你心理会怎样？

2) 你妒忌过别人吗？如果有，你会有什么表现？

3) 在一个集体中，如果有人存在很强的妒忌心理，会给集体造成什么样的影响？

2、引导学生用具体的事例来说明。

3、幻灯出示：

1) 给同学造成心理压力，打击上进的同学。

2) 自己不能正确地认识自己及别人，看不到别人的长处，也看不到自己的短处，当然也不能像别人学习，自己很难得到进步。

3) 破坏集体的团结，使人际关系不和谐，大家就不能共同进步。

另外，妒忌还危害身心健康：

1、妒忌，是一种不健康的心理。（心理不健康，也是一种病）

2、心理不健康，造成身体的不健康。（医学研究表明：妒忌心理强的人，容易患上心脑血管及内分泌方面的疾病。周瑜）

四、如何克服嫉妒心理？

(1) 小强有什么了不起的？

(2) 小强的学习成绩比我好，证明他有比我强的地方，我可不能认输啊，下决心迎头赶上。

(1) 小刚太可恨了，竟然比我强，想办法治治他！

(2) “尺有所短，寸有所长”，每个人各有自己的长处，也各有短处，我写作不如小刚，但我的体育成绩要比他好啊，我可不能失去信心。

事例三：小丽和小芳都被同学提名为大队长候选人。投票结果，小丽获胜，小芳该怎么想？

(1) 小丽当班长，一定是作了手脚，真讨厌！

(2) 那么多同学选小丽当大队长，看来她还真的很不错！我得好好向她学一学。

(1) 从此不再理小玲。

(2) 继续和小玲做朋友，为小玲入选而高兴。

1、通过引导学生讨论，选择正确的答案。

2、教给学生掌握以下四种缓解及消除嫉妒心的方法。

当别人超过你，而你的心理不平衡时，请背诵下面的话：

(1) 同学进步祝贺他，制定计划赶上他，

(2) 我有我的长处，我也一样了不起。

(3) 我要虚心学习他的长处，取长补短。

(4) 她是我的好朋友，我为她感到高兴。

通过举身边例子，讨论得出：

被嫉妒者主动耐心与嫉妒者交往，对其热情关心，在真诚和善意的交往中可以逐步消除嫉妒心理。

(五) 嫉妒的故事：

(六) 生活感悟（格言警句）

小结：大家的感悟就像一些名言警句一样，比如：

1、嫉妒别人，不会给自己增加任何的好处。嫉妒别人，也

不可能减少别人的成就。

2、嫉妒是心灵的野草，它妨碍健康的思想生成。

3、像空气一样轻的小事，对于一个嫉妒的人，也会变成天书一样坚强的确证；也许这就可以引起一场是非。

（六）教师小结：

嫉妒心并不可怕，有了嫉妒心，只要善于利用老师教的方法，缓解或消除嫉妒是完全有可能的。当然，最好的办法是预防嫉妒心的产生，把嫉妒转化为成功的动力，化消极为积极，超过别人！

（七）课外作业：

搜集关于嫉妒的名言警句，和好朋友一起制作一份手抄报，把你们的心得和感悟写在日记里。

高中情绪管理班会教案设计篇四

- 1、高中生心理阶段的划分。
- 2、高中生心理发展的主要方面。
- 3、高中生心理发展的基本特点。
- 4、高中生心理健康标准。

二、重点难点

- 1、理解并牢记高中生心理发展诸方面的主要表现。
- 2、分析并掌握高中阶段心理发展的基本特点。

三、教学时间

2课时。

四、教学安排

1、导入新课

老师列举出与健康心理有关的一些行为与现象，由此提问：心理健康的定义到底是什么？让学生自由发言，从而引出第三届国际心理卫生大会关于心理健康含义的界定。

2、引人新课

人的心理发展是个连续变化的过程，每个阶段有每个阶段特有的状态，今天，我们一起来探索一下高中生，也就是我们自身的各种心理现象。

3、教学实施

互动问答：进入高中，我们就自然成为高中生了，谁知道高中生具体是从几岁到几岁？以此引入对高中阶段的具体划分及相关介绍。

从小到大，我们评价一个学生一般都从哪几个方面进行呢？学生会回答“三好学生”、“五好学生”、德、智、体、美、劳等，从此引出学生对个体发展的几个主要方面的讨论与学习、学生的回答往往不够全面，老师要善于引导，做到准确不遗漏。

具体到每个方面各有什么特点呢？这是本节的重点也是难点，告知学生要认真领会，理解并牢记。

4、作业设计

五、教学过程

高中阶段又称青年初期，是人生最宝贵的黄金时期，约从14岁开始到17、18岁结束。经过前几个阶段的连续发展，高中生在生理发育上已基本成熟，在智力发展上也已接近成人水平，在个性及其他心理品质上表现出更加丰富和稳定的特征。青年人朝气蓬勃、精力充沛、充满热情，在生理和心理方面都趋于成熟，开始走向生活。国外有的心理学家把这个时期看作心理性“断乳期”，即摆脱过去那种对父母的依赖关系，要求独立自主活动，完成个体社会化的时期。

就心理健康而言，高中生心理的发展主要表现在以下几个方面。

(1) 智力的迅速发展。高中生的感觉、知觉灵敏度、记忆力、思维效能不断增强，逻辑抽象思维能力逐步占主导地位，他们开始以批判的眼光来看待周围的事物，有独到见解，喜欢质疑和争论。这个时期他们开始思考人生和世界，提出许多有关“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等一类的问题。由于这些问题的解决是一个充满矛盾的过程，所以他们常常会为此感到苦恼、迷茫、沮丧与不安。

(2) 自我意识增强。随着知识的积累，智力的发展以及独立安排生活道路这一客观要求的逼近，高中生的自我意识日渐成熟，他们倾心于认识自己的身心发展及其社会价值，独立地评价自己和别人，并逐渐克服评价的片面性，力求全面分析，逐步形成稳定的性格特征，能较好地进行自我教育。

(3) 情绪、情感趋向成熟。高中生的情绪与情感已逐渐趋向于成熟和稳定，但与成人相比又显得动荡不稳，这个时期的学生办事积极、富于热情、情感易被激发、行动迅速，表现为奔放、果断。但由于生理和自我意识上的急剧变化，有时学生的情感、情绪容易过于激动，随着智力的不断增长和社会需要，学生慢慢形成许多具有明确道德意识的社会性情

感，如集体荣誉感、社会责任感、义务感、正义感和民族自豪感等，其深刻性和持久性明显提高，由于对情感的自我调节和自我控制能力的提高，高中学生的情感逐渐走向稳定。

(4) 意志发展迅速。高中学生遇到困难时，往往乐于独立思考，想办法克服困难，表现出良好的主动性，不像儿童那样轻易求助于别人。同时，高中学生控制和支配自己行为的能力也逐渐增强，当然有时也表现出冲动。此外，由于神经系统功能尤其是内抑制功能的发达，以及动机的深刻性和目的水平的提高，使青少年在面对困难时表现出坚韧性。他们勇于求成，凡事不肯轻易认输，即便受挫也不灰心。

(5) 言行趋于完善和成熟。言语和行为特征是表达高中生心理发展状况的重要标志。高中学生的词汇已很丰富，且内容日渐深刻；语言表达中的独白言语趋于完善；书面语言表达趋于成熟，内部言语表达已达到完全“简约化”的水平、这个时期的学生要求完全摆脱成人的干预，独立行事；要求社会承认他们行为的社会价值；要求两性交往、恋爱等。他们要求像成人一样的参与社会生活，但又往往不善于控制自己的行为，特别是在情感受到挫折时容易冲动。

(6) 性意识的发展。我国学者一般将性心理的发展分为四个阶段：异性疏远期（12~14），接近异性期（14~16），向往异性期（16~18），恋爱期（18岁以后）。高中生经过短暂的异性疏远和相斥之后必然是渐浓的关注与接近。男生开始注意异性对自己的态度，往往在异性面前表现自己，以博得异性的好感。此时期的少男少女正处在钟情、思春的股陇状态。他们对异性的关注具有好奇性、实验性和盲目性。其交往指向是泛泛的，多数是因相互的好感自然吸引。这个阶段的大多数学生还没有对特定异性的倾慕，但也有少数男生开始倾慕特定的异性，出现了恋爱。这时性机能虽然日趋成熟，但正确的道德观和恋爱观一般尚未形成，如果他们之间的正当交往受到压抑，又受到不良影响对异性的神秘感和好奇心可能导致他们的越轨行为和不正当的交往关系。

六、基本特点

综上所述，高中阶段上与少年后期相接，下与青年中期相连，因此，在身心发育和社会成熟方面与之互有一些交叉。

而作为少年期的结束，青年期的开始的高中阶段个体心理的发展具有以下几个基本特点。

(1) 不平衡性：青年期是个体在生物性和社会性的发展上走向成熟的时期。作为青年初期的高中生，正处在从幼稚的儿童期向成熟的青年期过渡的时期，处于与儿童的外界获得时期相对应的内部获得时期。在这一时期、高中生的生理发展迅速走向成熟，而心理的发展却相对落后于生理的发展，他们在理智、情感、道德和社交等方面，都还未达到成熟的指标，还处在人格化的过程中。也就是说，高中生的生理与心理、心理与社会关系的发展是不同步的，具有异时性和较大的不平衡性。

(2) 动荡性：高中生生理、心理发展的不平衡性，以及生理和某些心理发展同道德或其他社会意识发展之间的不平衡性，一方面创造了个性发展以及道德和社会意识发展的条件，但另一方面也造成了高中生心理过程的种种矛盾和冲突，表现出一种成熟前的动荡性。一正如别林斯基所说的：“青年期也就是向成年过渡的时期，这种过渡往往总是分裂、不调和的……一个人已经不满足于自然的意识和朴素的感觉，他想知道更多。可是因为他在获得令人满意的知识之前，必须经过千百次的迷误，必须与自己作斗争，所以他也有磋跌的时候。这一点无论对于个人或是对于人类，都是一个确定不移的法则。”高中生心理发展的动荡性表现在知、情、意、行等各个方面。例如，他们思维敏锐，但片面性较大，容易偏激。他们热情，但容易冲动，有极大的波动性。他们的意志品质也在发展，但在克服困难中毅力还不够，往往把坚定与执拗，勇敢与变干、冒险混同起来，在行为举止上表现出明显的冲动性，是意外伤亡率最高的年龄阶段。在对社会、他

人与自我之间的关系上，常易出现困惑、苦闷和焦虑，对家长、教师表现出较普遍的逆反心理和行为。另外，生理上的剧烈变化，会带来所谓“青春期骚动”，出现强烈的情绪反应和剧烈的“性困扰”，心理疾病的发病率逐年增高。有人说，青年既不是一切显露无遗、明明白白的“白箱”，也不是一切不可知、看不见内部结构的“黑箱”，而是一个以模糊不定、动荡多变为主要特征的“灰箱”。

(3) 自主性：高中生正处在心理上脱离父母的时期，美国心理学家霍林温斯把它称为心理上的断乳期。随着身体的迅速发育，自我意识的明显加强。独立思考和处理事物能力的发展，高中生在心理和行为上表现出强烈的自主性，迫切希望从父母的束缚中解放出来，开始积极尝试脱离父母的保护和管理。他们具有很强的自信心和自尊心，热衷于显承自己的力量和才能。不论是在个人生活的安排上，还是在対人生与社会看法上，开始有了自己的见解，自己的主张。他们已不满足于父母、老师的讲解，或书本上的现成结论，对成年人的意见不轻信，不盲从，要求有事实的证明和逻辑的说服力。对许多事物都敢于发表个人意见，并为坚持自己的观点而争论不休。如果说生理上的断乳是个体被动地离开父母，那么心理上的断乳则是个体主动地离开父母。

(4) 前瞻性：青年是连接过去与将来的中介环节，是从过去通向未来的过渡阶段。正如马赫列尔所说：“青年是在把过去一现在一未来联结起来的连续轨道上产生、存在和发展的。”处于青年初期的高中生有着最广阔的未来前景和最佳的前景距离，他们对发展与未来充满了憧憬和向往，发展与未来是高中生最向往也是最广阔的领域。匈牙利诗人裴多菲曾在《冬天的晚上》诗中这样描述青年占有未来的优势：

年轻的一代，他们并不谈到过去。

生活在他们前面而不在后面，

对于过去，他们何必考虑。

他们的灵魂漫游到未来的边际。

这种面对未来的前瞻性使得高中生特别地富于理想，它引发高中生迫切地追求自我实现，这种对未来的占有优势，使得人们总是把青年同社会的未来相联系，指出“谁赢得青年谁将赢得未来”。

(5) 进取性：由于生理上的迅速发育成熟，以心理上的迅速发展，使高中生精力充沛，血气方刚，反应敏捷，上进心强，不安于现状，富于进取，颇具“初生牛犊不怕虎”的劲头。如果说成老年人容易满足于已得到的利益，趋于保持现状，不思进取，青年则事事正在有待解决之中，常常是满怀希望，乐于开拓。对此梁启超有一段极妙的对比：“老年人常思既往，少年人（作者注：当时青年的概念尚未普及，这里讲的少年泛指人生的少年期和青年期）常思未来，惟思既往也故生留恋心，惟思将来也放生希望心，惟留恋也故保守。惟希望也故进取，惟保守也放永旧，惟进取也故日新，惟思既往也，事之皆其所以经者，故惟知照例，惟思将来也，事事皆其所未经者，故常敢破格。”

(6) 闭锁性：高中生不像儿童时期那样经常向成人敞开心扉，他们的内心世界变得更加丰富多彩，但又不轻易表露出来，心理的发展呈现出闭锁性的特点。他们非常希望有单独的住宿房间，有个人的抽屉，并喜欢把抽屉锁起来，好像有什么秘密的东西不愿让别人知道，其实里面并无什么要紧的东西。他们不大爱对长辈讲话了，在长辈面前显得寡言。高中生爱写日记，也是这种闭锁性的表现。记日记既可倾吐心声，又可保守秘密。心理发展的闭锁性使高中生容易感到孤独，因此又产生了希望被人理解的强烈愿望。他们热衷于寻求理解自己的人，找“志同道合”的知心朋友，对知心朋友，他们能坦率地说出内心秘密。

(7) 社会性：虽然心理内容的社会性早在儿童时期就已开始出现了。但是更大规模的深刻的社会化，则是在青年期完成的。小学生进入中学后，就好像在人生的旅途中，豁然开朗地步入了一个新的境界。如果说小学生心理的发展主要是接受家庭和学校的影响，那么中学生尤其是高中生心理的发展就愈来愈多地接受社会大环境的影响。高中生对社会现实生活中的很多现象都很感兴趣，喜欢探听新鲜事，很想像大人一样对周围的问题做出褒贬的评论，对社会活动的参与日益活跃。如模拟角色活动“假如我是校长”、“假如我是班主任”，对自治、自理、自立、自行结社、创办协会、刊物等的要求，充分表明他们思考问题已远远超出学校的范围，做集体、国家主人翁的思想开始萌发并日益强烈。尤其对未来生活道路的选择，成为他们意识中的重要问题。他们在考虑未来的志愿及抉择时，比小学生和初中生更具现实性和严肃性。而这种对未来生活道路的选择，对高中生心理发展的社会性具有极其重要的影响。

高中情绪管理班会教案设计篇五

高中生心理发展的特点及心理健康常识。

本章旨在引导学生了解高中生心理发展的特点，使学生学会优化自我意识的初步方法；正确认识自己的情绪，掌握情绪处理的技巧；深刻意识到人际交往的重要性，提升自己的人际交往能力；了解学习心理常识；对自己的职业生涯有初步规划；了解高中生中存在的特殊心理现象，懂得如何寻求帮助，及时解决问题，提升自身的心理健康水平。

16课时。其中，第一、二、三、五、七节各2课时，第四、六节各3课时。

1、充分利用学生已有的感性认识，促进学习的迁移。对于高中生来说，该阶段心理发展的特点具有一定的抽象性。可以引导学生根据自身情况，在对照、讨论中完成对高中生心理

发展诸特点的认识。

2、加强与现实生活的联系。通过自我意识的学习，让学生明白自我意识在日常生活中的作用，改善高中生以自我中心的现象，帮助学生灵活运用教材所学，提升个人的自我意识品质。

3、注意体现教育的多样性、个性化。让学生交流情绪不好的处理办法，酌情因势利导，不失时机地给予适度启发；辅以相关案例的讨论，并加以必要点拨，让学生在积极参与的情况下，总结出适合自身的情绪管理技巧。

4、重视基本内容的掌握，从小处着眼，得长足发展。事先筛选出人缘较好的学生，介绍交往的方法和体会，引导学生从中找出直接可行的行为方式，迁移到自身的人际交往活动中去。同时，教师要注意内向学生的感受，调动他们的积极性，鼓励他们一步步走出自我的限制，提升人际交往能力。

5、重视实践活动。教师可以播放短片的方式，对相关专业从事的工作，做简要介绍，让学生对自己的未来有初步的认识；有条件的学校，可带领学生实地参观考察、动手操作，从实际生活出发，发展学生的职业生涯规划概念。

6、准确把握教材关于学习心理的教学目标。这一阶段的高中生已经积累了一些有关心理健康的知识和经验，他们对周围事物的感知和理解能力以及探索健康心态的愿望不断提高，应在此基础上，引入学习心理的相关知识，使学生在讲故事、听案例的过程中，落实心理健康向学习、生活正向迁移的目标。

7、探究新知。经过前面的学习，高中生对心理健康各因素已有充分的了解。教师应把握这一契机，引入高中生特殊心理现象的内容，以客观、接纳的语气教授，一旦遇到心理困扰，提醒学生，如何正确对待。

中小学生学习心理健康状况调查表明“当前我国中小学生学习心理健康状况不容乐观，小学生有心理和行为问题的占总数的10%左右，初中生占15%左右，高中生约为19%，并有逐年递增的趋势”，其中高中生的特殊心理特点导致其心理健康水平最差，处于“谷底”。调查结果提醒我们，学生尤其是高中生的心理健康问题应该引起教育工作者的高度重视。

高中情绪管理班会教案设计篇六

训练学生认识基本的学习方法，懂得学习方法的意义和作用，养成良好的学习习惯。结合学习内容和要求，发现影响自己学习的主要问题，不断选择适合自己的学习方法。

(一) 引入

同学们，你们的学习成绩如何，在学习上讲究方法吗？下面老师给你们讲个小故事。

(二) 学文明理

1、听了这个故事，你有什么想法？戈强的学习成绩开始为什么总也上不去？后来为什么提高了？学生谈谈自己的看法，请几个人回答。

小结：看来只靠死记硬背是不行的，必须在理解的基础上记忆，掌握一定的方法才行。

2、什么是学习方法？怎么样才能掌握一定的学习方法呢？

a□学习分五个环节，它们是：预习、听课、作业、复习、考试。每个环节各有特点，各有不同的方法，只有掌握了各个环节的学习方法，灵活运用，才能提高学习成绩。

b□下面我们搞一个小测试，符合你的情况的画勾：谁来说说

你画的情况?指名找几个人说。谁还知道一些没有正确学习方法的现象?计划性训练应加强监督和检查。

c[]小组讨论:都可以用什么方法学习?如:计划性训练应加强监督和检查。预习:教给学生预习步骤:读、划、批、写、思、做。听课要专心。复习要系统。做作业要仔细审题、认真解题、耐心检查、及时改错、提高创新。

(三)活动明理

1、下面我们做一个小测试,请你根据自己的情况,实事求是做出选择。小组讨论并派代表发言。我们一起做个小游戏:小猫钓鱼。

2、下面几种情况,请你想一想议一议。请你读读下面几句话,并把它记下来。

(四)总结全课

今天我们了解了几种学习方法,希望大家能灵活运用,使自己在在学习上取得更大进步。

高中情绪管理班会教案设计篇七

本节课设计以人本主义教育心理观作为理论指导,重视学生的精神需要,重视个人体验,强调每一个主体都参与其中,通过教师与学生的心理交流,使学生不仅是从教师那里、更重要的是从心理健康课中获得心理支持并获得经验,培养积极的情绪,帮助学生在生活、学习、人际交往方面健康发展,让学生在活动中开发自己的潜能,培养自己乐观向上的心理品质。

嫉妒是对才能、成就,地位以及条件和机遇等方面比自己好的人,产生的一种怨恨和愤怒相交织的复合情绪。通常所说的“红眼睛”,就是嫉妒心理的典型表现。嫉妒心理在青少年

中很常见，如在学习上来往密切，便会生气、怨恨；在社会评价方面，当别人获得成功得到赞扬，而自己默默无闻或是遭遇失败时，心中便会愤愤不平，充满妒意。此外，青少年还会因他人的身材长相，生活条件，各种用品等比自己强，而产生嫉妒心理。不少孩子爱嫉妒别人，闹情绪，使家长担心，尤其是不知道怎样教育嫉妒心强的孩子。所以教材设计这个问题，有利于教师指导学生树立正确的人生观，形成良好的性格。

现代儿童绝大多数是独生子女，家庭人员较少，再加上单元式住宅又在客观上阻碍了儿童与人交往的机会。不少儿童存在交往心理阻碍，不够主动等现状，与人交往的能力、方法等不够理想。与同伴之间，由于性格、生活等条件迥异，相处时难免有矛盾冲突，课前通过调查针对本班实际情况和学生心理发展特点，帮助学生消除交往中消极的嫉妒情绪，用积极的乐观的心态主动交朋友，与同伴建立起和谐的人际关系。

影响小学生心理健康因素很多，尤其在小学高段更是青少年心理及人格各方面日渐成熟的阶段，在此阶段各种因素都会对其人格的发展产生影响，小学生的人际关系尤其影响到小学生的心理健康，而每个小学生都有其自身的性格特征，不同的性格特征又有其不同人际关系交往方法。

1、认知目标：

孩子们可以认识到嫉妒心理的表现、感知产生的原因和对自我的危害。

2、情感目标：

辅导员老师指导孩子们学会用积极的态度和自我调节的方法，主动克服嫉妒心，为他人喝彩而内心觉得快乐。

3、能力目标：

孩子们懂得嫉妒心理对人对己的危害性，能主动区分识别嫉妒的行为表现，愿意有意识地克服嫉妒心理。

认识到嫉妒是一种不健康的心理，影响健全人格的形成。学会避免和克服嫉妒心理，懂得为他人喝彩。

学会如何避免和克服嫉妒，以友爱、亲密和宽容的态度与他人相处，适时地为他人喝彩。

1、多媒体课件

2、《草船借箭》片段

活动流程：

（一）导入。

2、举例：引导生：同学们，有没有听过一句经典之话“既生瑜，何生亮”？这是谁说的？（周瑜）。对了，哪位同学来说一说这个故事？（《三国演义》中的周瑜，将才出众，但与诸葛亮交战却一筹莫展，在“既生瑜，何生亮”的嫉妒心理影响下郁闷而死）。

3、引题：一生背诵曹植的《七步诗》。（全班齐吟“煮豆燃豆萁，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急？”）

（作“哭”状）大家知道，曹丕和曹植都是曹操之子，且都为卞太后所生，是真正的同胞手足，但曹丕登基时忌曹植之能，加以迫害，这首诗就是在这种情况下写成的。同学们，这两个故事都说明了什么问题？（嫉妒）对，都是嫉妒惹的祸。其实，只要是心智正常的人或轻或重都有嫉妒心理，只不过是有些人妒忌心重，有些人善于调节。因此，我们今天很有必要对此加以研究，是不是？其实在我们生活中、学习

中也有这样的现象。

（二）身边的嫉妒。

1、知心姐姐：

你能帮他们找出毛病吗？

教师小结：“嫉妒”正悄悄地在他俩的头脑里作怪，他俩总想着自己比别人强，一旦感到别人超过自己时，心里就忿忿不平，不舒服，对待超过自己的人，不是采取欢迎的态度，为别人的进步而高兴，而是故意找别人的毛病，极力排斥、贬低他人。这种心理对个人是极不利的。

（三）通过师生对话及学生讨论，让学生明白妒忌给我们带来的坏处。

1、思考：

1) 你被别人妒忌过吗？别人妒忌你，你心理会怎样？

2) 你妒忌过别人吗？如果有，你会有什么表现？

3) 在一个集体中，如果有人存在很强的妒忌心理，会给集体造成什么样的影响？

2、引导学生用具体的事例来说明。

3、幻灯出示：

1) 给同学造成心理压力，打击上进的同学。

2) 自己不能正确地认识自己及别人，看不到别人的长处，也看不到自己的短处，当然也不能像别人学习，自己很难得到进步。

3) 破坏集体的团结，使人际关系不和谐，大家就不能共同进步。

另外，妒忌还危害身心健康：

1、妒忌，是一种不健康的心理。（心理不健康，也是一种病）

2、心理不健康，造成身体的不健康。（医学研究表明：妒忌心理强的人，容易患上心脑血管及内分泌方面的疾病。周瑜）

四、如何克服嫉妒心理？

(1) 小强有什么了不起的？

(2) 小强的学习成绩比我好，证明他有比我强的地方，我可不能认输啊，下决心迎头赶上。

(1) 小刚太可恨了，竟然比我强，想办法治治他！

(2) “尺有所短，寸有所长”，每个人各有自己的长处，也各有短处，我写作不如小刚，但我的体育成绩要比他好啊，我可不能失去信心。

事例三：小丽和小芳都被同学提名为大队长候选人。投票结果，小丽获胜，小芳该怎么想？

(1) 小丽当班长，一定是作了手脚，真讨厌！

(2) 那么多同学选小丽当大队长，看来她还真的很不错！我得好好向她学一学。

(1) 从此不再理小玲。

(2) 继续和小玲做朋友，为小玲入选而高兴。

1、通过引导学生讨论，选择正确的答案。

2、教给学生掌握以下四种缓解及消除嫉妒心的方法。

当别人超过你，而你的心理不平衡时，请背诵下面的话：

(1) 同学进步祝贺他，制定计划赶上他，

(2) 我有我的长处，我也一样了不起。

(3) 我要虚心学习他的长处，取长补短。

(4) 她是我的好朋友，我为她感到高兴。

通过举身边例子，讨论得出：

被嫉妒者主动耐心与嫉妒者交往，对其热情关心，在真诚和善意的交往中可以逐步消除嫉妒心理。

(五) 嫉妒的故事：

(六) 生活感悟（格言警句）

小结：大家的感悟就像一些名言警句一样，比如：

1、嫉妒别人，不会给自己增加任何的好处。嫉妒别人，也不可能减少别人的成就。

2、嫉妒是心灵的野草，它妨碍健康的思想生成。

3、像空气一样轻的小事，对于一个嫉妒的人，也会变成天书一样坚强的确证；也许这就可以引起一场是非。

(六) 教师小结：

嫉妒心并不可怕，有了嫉妒心，只要善于利用老师教的方法，缓解或消除嫉妒是完全有可能的。当然，最好的办法是预防嫉妒心的产生，把嫉妒转化为成功的动力，化消极为积极，超过别人！

（七）课外作业：

搜集嫉妒的名言警句，和好朋友一起制作一份手抄报，把你们的心得和感悟写在日记里。

高中情绪管理班会教案设计篇八

1、以情绪主题心理剧表演的形式，帮助学生在创作、表演、观看与分享的团体互动中，对情绪的管理与改善进行观察、体验、学习与内省。

2、心理剧开放式命题，由学生自主创设情境。使学生在熟悉的生活情境中，自然生成情绪，发现问题，研讨策略，实施情绪管理。

3、以心理剧表演为载体形成良好的团体人际互动氛围。在小组间互相观摩解决情绪问题的学习过程中，充分发挥同伴互助、同辈教育的效能。

1、知识目标：了解有关情绪管理的知识和方法，认识到情绪管理的重要作用。

2、情感目标：体验情绪调节的效能感和成就感，激发提高情绪管理能力的信心和兴趣。

3、能力目标：能有效运用情绪管理策略，进行情绪的调节。

1、重点在于，使学生对自己原有的情绪管理方法进行反思和改进，运用情绪管理策略进行有效的情绪调节。为此，可以

创设开放式情境任务，引导学生结合生活经验自主生成情绪情境，在自己熟悉的情境中觉察原有的情绪应对方式，进行评估和改善。并运用新的情绪管理策略进行情绪调节，实现能力的提升。

2、难点在于，如何对活动中的感性体验进行有效的梳理、反思和归纳，将自己新生成的积极体验上升为理性思考，并内化。采取的措施是设计思维工具《高eq四格物语》，帮助学生在情商基本能力的知识架构下，对活动进行反思和归纳。

（一）【暖身活动】“你来表演我来猜”

设计意图：活动暖身，激发兴趣，自然引题。

（二）【主题探究】

活动组织：学生根据主题词，自行设计情节，现场进行情境表演，将主人公这种情绪的发生发展表演出来。在活动分享时，完成《高eq四格物语》的1、2项。

设计意图：

1、学生演绎情绪的发生，进行情绪的体验与觉察，展现情绪表达方式。

2、创设开放式情境任务，学生结合生活经验自主生成情境，情境真实熟悉，充分发

挥主体性。

活动组织：转变主人公的心情。完成《高eq四格物语》中的“情绪调整”项。

设计意图：自主解决自己创设的任务命题。现场讨论、分析

情绪调整策略，并进行实践。

活动组织：

1、情绪反思与激励

回顾、梳理一下今天的活动过程，在“心语花”上写下情绪反思与激励，贴在本小组的《高eq四格物语》上。

2、分享与祝福

(1) 学生分享心语，将小组的《高eq四格物语》贴在黑板上。

(2) 教师祝福。

设计意图：对活动体验进行总结与反思，生成理性认知，帮助内化。

1、关注学生的生成性反应，进行恰当的课堂反馈。

2、注意把握活动的开放性与有序性、价值观的包容和适度引导、充分的活动体验与必要的理想思考。

辅导主题

我有高eq——高中生情绪管理

辅导对象高一学生计划课时1课时

辅导教师孔宁单位嘉兴市第四高级中学

辅导目标

1、知识目标：了解有关情绪管理的知识和方法，认识到情绪管理的重要作用。

2、情感目标：体验情绪调节的效能感和成就感，激发提高情绪管理能力的信心和兴趣。

3、能力目标：能有效运用情绪管理策略，进行情绪的调节。

辅导重难点

项目内容解决措施

重点

能对自己原有的情绪管理方法进行反思和改进，在此基础上运用情绪管理策略进行有效的情绪调节。

创设开放式情境任务，引导学生结合生活经验自主生成情绪情境，在自己熟悉的情境中觉察原有的情绪应对方式，进行评估和改善。并运用新的情绪管理策略进行情绪调节，实现能力的提升。

难点

如何对活动中的感性体验进行有效的梳理、反思和归纳，将自己新生成的积极体验上升为理性思考，并内化。

设计思维工具《高eq四格物语》，帮助学生在情商基本能力的知识架构下，对活动进行反思和归纳。

辅导活动准备

1. 学生分成4组，桌椅分小组摆放。
2. 准备课堂活动单、“心语花”等教具，用于小组分享、小结。
3. 制作多媒体课件111

辅导活动过程

活动环节辅导活动设计意图

【暖身活动】

你来表演我来猜

分别请4位同学上台，给出“喜、怒、哀、惧”4种情绪提示，同学表演，大家猜。引出主题：“喜、怒、哀、惧”是人类的四大基本情绪。但真正的情绪世界，可比这要复杂得多、奥妙得多。怎样管理好自己的情绪，做个具有高eq的人呢？今天我们就来好好探究一下吧！

活动暖身，激发兴趣，自然引题。

时间：3分钟

【主题探究】

第一阶段ta怎么了？

1、活动任务：请根据主题词，自行设计情节，现场进行情境表演，将主人公这种情绪的发生发展表演出来。

情景一：怒。

林刚和爸爸怒目而视，气得呼哧呼哧地喘着粗气……（林刚与爸爸之间发生了什么，使得他如此生气？）

情景二：哀。

（萌萌在忧伤地想些什么？她又会怎么做呢？）

情景三：惧。

莫莫最怕考试了！这不，明天就是期中考试——进入高中以来的第一次大考。她……

（莫莫为什么这么怕考试？大考之前，她在想什么，又有怎样的感受？）

情境四：喜。

（大力为什么不愁反喜？他会对同桌说什么，同桌又会怎么反应呢？）

1、学生演绎情绪的发生，进行情绪的体验与觉察，展现情绪表达方式。

2、创设开放式情境任务，学生结合生活经验自主生成情境，情境真实熟悉，充分发挥主体性。

2、活动组织：小组成员讨论准备，限时2分钟。然后小组表演，每组2分钟。

3、活动分享：

让我们一边小组分享一边填写这张小组活动单吧

2) 分享过程：

（1）以小组为单位，分享、填写好第一项、第二项。

（2）在“情绪察觉”项，可以填写小组成员在此项能力上的一个概况，比如：“大多数能”、“我们都能”、“有时候能、有时候不太清楚”或者“有些同学能，有些同学不能”。

（3）在“情绪表达”项，可以将每个成员的情绪表现方式记录下来，再讨论区分哪些合理哪些不合理。

第二阶段ta的心情转变了

主人公都很想转变心情，让自己开心快乐起来，他们会怎么办呢？让我们把故事进行到底吧！

1、活动任务：续演情境剧，着重展现主人公通过怎样的办法使心情得到了调整。

续情境一：怒气消失了

林刚面对和爸爸的矛盾，怎样使自己不再那么生气了呢？

续情境二：快乐起来吧

萌萌该怎么摆脱这些烦恼，让自己树立起积极适应新环境的信心

1、设计思维工具帮助学生感性活动进行思考总结。

2、认识与思考自己的“情绪觉察能力”和“情绪表达能力”，区分情绪表达的合理性，为合理情绪调整打下基础。

时间：17分钟

自主解决自己创设的任务命题。现场讨论、分析情绪调整策略，并进行实践。

心和勇气，变得开朗和乐观呢？

续情境三：不再害怕了

莫莫该如何战胜对考试的恐惧，让自己自信迎考，不再害怕呢？

续情境四：我要这样的喜悦

2、活动组织：

(1) 小组成员讨论准备，并将对策填写在《高eq四格物语》的第三栏“情绪调整”项。

(2) 小组表演，每组限时2分钟。

第三阶段我的eq提高啦

1、情绪反思与激励

回顾、梳理一下今天的活动过程，对自己的情绪管理有什么感受？如何成为一个eq高手？用一句话来激励自己吧学生每人一张花朵形工作纸，在“心语花”上写下情绪反思与激励，贴在本小组的《高eq四格物语》上。

2、分享与祝福

(1) 学生分享心语，将小组的《高eq四格物语》贴在黑板上。

(2) 教师祝福。

同学们，在今天的活动中，我们每个人都经历了对情绪的觉察、情绪的表达、情绪的调整，以及对情绪的反思和激励。这四种能力正是情商的基本元素。好情商，还需要好的人际交往能力。在活动中，同学们也充分展现了在人际交往中热情、真诚和智慧。拥有高eq就是你最棒！

时间：17分钟

对活动体验进行总结与反思，生成理性认知，帮助内化。

时间：8分钟