

2023年开学高中心理健康教育教案设计(通用8篇)

教案具有明确的教学目标和教学步骤，可以提高教学效果，促进学生的学习。初一教案的范文展示了教师如何有序组织课堂教学活动，激发学生的学习兴趣 and 主动参与。

开学高中心理健康教育教案设计篇一

- 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。

郑小燕：《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，就一口答应了下來。

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。

游戏结束，请各成员谈谈的各自的感受。

主持人：人与人之间要交流，离不开沟通，互相之间更加不可缺少信任。给人信任，换来自信，能够得到真心朋友。

6、活动“心灵点播”

请同学们把平时的心理话用纸和笔写下来，然后由主持人以点播的形式读出来。

主持人：字不多，情却深，同学的每一句话都是来自真心的，无论是给予哪位同学的见解与批评，我们都应该坦诚接受，再接再厉，改掉不足之处，与大家和睦共处。

7、班主任寄语

班主任：同学们，人的一生有许多感情是很宝贵的，其中之一就是“友谊”。著名科学家培根说：“友谊倍增，使痛苦减半。”李白也告诉我们，桃花潭水尽管有千尺深，也不及朋友的情谊深。所以同学们请交出你的心珍惜友谊吧，你将

会获得无比的幸福和财富。

主持人：谢谢班主任的教诲！同学们，今天的班会将要在激动中降下帷幕。明天，我们又要投入紧张的学习，让我们相互道声祝福，祝福我们的友谊长存，祝福我们的明天更加美好灿烂。

主持人：让我们同唱友谊之歌《永远是朋友》。下面请一对好朋友出来领唱，全班起立齐唱。

8、同唱一首歌

请一对好朋友出来领唱《永远是朋友》。

9、主题班会总结

本活动的目的是通过主题班会帮助学生互相了解，懂得关心别人，将心比心地建立良好的人际关系，促进同学团结，和睦相处，以促进学生身心健康的发展。

次主题班会活动形式多样，以学生的体验为主，注重发挥学生的主体性。不少同学通过在班会中的讨论加深了彼此的了解，增进了同学间的友谊。一个多月过去了，全班同学的团结友爱的意识有了明显的提高，绝大多数同学都能作到主动交流，关心别人，发扬团结拼搏的精神。如：某同学病倒了，同学们马上互相搀扶着去看医生，全班同学都去医院看望并送上了殷切的祝福。班上的另一名同学，开学初胆子很小，连自我介绍都不敢，平时不敢上讲台、不敢回答问题；通过此次班会，特别是在将心比心活动中，同学们寄予的激励话语，使其找到了勇气，克服自己，逐渐地能够在同学当中有说有笑，能够自由地发表自己的见解。在我校举行的田径运动会中，同学们的感人事迹更加是可圈可点：全班同学都动起来为本班运动员呐喊助威，同学摔倒了，为其助跑、打气加油，每位参赛选手都能够坚持到最后，并取得了不错的成

绩。

开学高中心理健康教育教案设计篇二

课型：

新授课，以陈述型知识为主

教育目的：

1. 通过举例让学生明白体会心理健康的重要，并且引起学生对心理健康课的兴趣
2. 通过讲述使学生知道心理健康的标准
3. 通过写名片的形式达到教师对学生初步了解的目的，且让他们提出建议

重点：

让学生体会到心理健康的重要，知道心理健康的标准

难点：

能够让学生切实体会到心理健康的重要

教学过程：

(一)简单介绍心理活动课及自我介绍

首先说明本课无教材，指出无教材的好处??这是一节心理活动课，本来不同的人就有不同的关于心理方面的问题，不必按照教材按部就班，。但同时，这要求师生之间有更多的互动，让老师及时了解学生想要学习什么，由此安排好适合这

个班级的课程。随后，自我介绍及留下联系方式。

师：简单介绍心理健康课的特点??互动，体验与参与

本课不同于其它课，更注重学生自己的体验，帮助你找到最适合自己的一条路。在心理预防和心理治疗中，很注重当事人自己的想法，通过谈话等手段可以获得比心理测验多无数倍的资料。许多心理学家想了很多方法让当事人表达自己的想法，举例：如箱庭疗法??在一个盒子里，由当事人自己放玩具进去，看他们放的玩具和放的方式来了解他们的内心。所以，在这堂课中也需要学生更主动积极的表现自己。

心理活动课是一节相对轻松的课，但是为什么要上这节课呢，引入心理健康的重要。

(二) 心理健康的重要

1. 讲述心理健康对生活态度及身体的影响

(1) 以张国荣为例说明对生活态度的影响

师：同学们知道几年前的愚人节那天，发生了张国荣跳楼自杀

事情吗？

师：因为他承受了太大的心理压力，心理素质没有强到可以抵抗这些压力。有一个世界性的研究，发现城市里的自杀率高于农村的，男性的高于女性的。这说明随着压力的增大，心理素质差的人更有可能选择极端。

(2) 说明心理对生理的影响

举例：有一个死刑犯人，听说自己会被割腕而死，行刑那天，他被带到了一个小房间，眼睛蒙上了黑布。他感觉到手被划

开，随后听到了“滴答，滴答”的声音，感到自己的血慢慢的流尽。死亡。但实际上，他的手只是被轻轻的划开，而他所听到的只是滴自来水的声音，但他认为自己在滴血，最终心力衰竭而亡。这就说明，心理对客观的生理也有着影响。

2. 指出良好的心理，会帮助人们做出准确的应对

师：天堂和地狱的例子

地狱中，人人拿着长勺企图喂饱自己，因为其不可能而使生活十分痛苦。在天堂中，人人拿着长勺互相喂食，所以这是天堂。

这个小故事中包含着许多哲理，我想说的是：

生活中，人们往往面对一样的困境，重要的是你的选择，怎样的心态想法，决定了你的生活道路。

3. 总结心理健康的重要

师：由此可见人的心理健康是十分重要的，尤其是在现代。

学生：物质是精神的基础

在贫穷的时候，人和人之间都差不多，到富裕的时候，人与人之间的差距拉大，竞争更激烈，压力大，所以心理健康显得重要。

师：有一个参考的理论，心理学家马斯洛提出的需要层次理论。

师：介绍马斯洛的背景。马斯洛是一位美国心理学家，提倡人文主义。同学们对他可能不太熟悉，在他之前，盛行的是弗洛伊德的精神分析学，弗洛伊德注重本能，认为人只是动物的简单进化，人所做的一切事都是出于本能的驱使。而马

斯洛反对这个观点，认为人不同于动物，本能的需要只是较为低级的需要，人还受其它需要的驱使。需要是有不同的层次的，于是提出了需要层次理论。

自我实现的需要

尊重的需要

归属和爱的需要

安全需要

生理需要

生理需要和安全需要是基本需要，在能保证生命延续的前提下，才可以去满足其他的需要，那些都属于心理需要。这也就解释了，为什么随着时代的发展，物质生活的丰富，心理健康也日益重要。

(三) 心理健康的标准

师：那么什么样的人可以称为心理健康。这是一个比较抽象的概念，因此有许多标准，比如前面提到的马斯洛，他就提出了十条标准：

- 1、充分的适应力；
- 2、充分了解自己，并对自己的能力作适度的估价；
- 3、生活的目标能切合实际；
- 4、与现实环境保持接触；
- 5、能保持人格的完整与和谐；

- 6、具有从经验中学习的能力；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、适当的情绪发泄与控制；
- 9、在不违背集体利益的前提下，能作有限度的个人发挥；
- 10、在不违背社会规范的情况下，对个人基本需求作恰当的满足。

认识自己

人贵有自知之明。一个人如果只看到自己的短处与缺点，就会丧失信心、缺乏朝气；如果只看到自己的长处和优点，又会自以为是，自我欣赏。这种自卑与自负皆不利于自我成长，只有正确认识自己，才能算是心理健康。

悦纳自己

自己对自己是喜欢还是讨厌，是衡量心理健康的又一条标准。心理健康不仅要求自己能如实了解自己，而且要对自己愉快地接纳。悦纳自己不是说要宽容或欣赏自己的缺点和错误，而是说自己虽然有这样那样的不足，但我仍然喜欢我自己、不憎恨自己、不欺骗自己，并设法使自己发展得更好。每个人要懂得正确的扬长避短。尤其在青春期的时候，生理上的发育和心理上的发展不协调，会产生很多的矛盾。

调适自己：

个人的行为总是受社会的规范和环境的约束，两个人的需求又往往与规范和环境不符，并发生冲突。因此，个人必须经常调适自己，以使个人和环境保持和谐的关系。不能或不会调适自己的人，就会经常产生心理问题，只有经常很好地调

适合自己的人，才是一个心理健康的人。

最后，还有一个小内容，希望大家做一张名片。

(四) 小活动??做名片

1. 讲述名片的目标??为了彼此交流

2. 告知名片的要求：姓名，最喜欢的一件事，最不喜欢的一件事，最能代表你的特征，你的偶像。另外也可以附上你对课的提议。

3. 收齐名片

听课教师反馈：：

1. 同学们在听到例子的时候，都显得很有兴趣。应该注意例子的安排。

2. 马斯洛关于心理健康的十条标准，尽管很有用，但是相对比较枯燥，只捡几条相关的讲一下，效果比较好。

对这堂课，应该加入一个关于心理健康的小测试，能引起学生更多的兴趣。但是，缺少这方面的资料。可以就心理健康的一方面，来给他们做一下测试。

开学高中心理健康教育教案设计篇三

班会目的：通过班会，引导学生正确认识自我。针对本班一部分同学学习目的不明确，经常不完成作业进行分析，增强学生的责任感，告诉学生应该珍惜今天的学习环境，严格要求自己，激发学习热情。慢慢摒弃厌学这个坏习惯，使同学们明白知识的积累能力的培养是成功的前提，命运在自己手里，未来的路要靠自己创造。若想自己的梦不再是虚幻，就要先踏踏

实实的走好每一步路,就在我们脚下,一直通到我们的梦想之颠!现在还小,应该从小养成习惯。

班会主题设计:让学生们从自己的身边搜集例子,用于班会中。

班会准备:

1、召开班干部会议:针对班上所存在的问题,确定以《如何解决厌学问题》为主题。

2、收集资料:围绕《如何解决厌学问题》收集相关资料(例如:厌学导致的严重后果的案例;厌学心理的心理测验题等资料)。

3、确定主持人:王思睿

班会过程:

一、班主任致辞:我们班是一个团结友爱,上进的班级,经过了四年多的努力大家都有所进步。但是有一部分的同学还是或多或少的存在着厌学的现象,不完成作业。为了我们在以后的日子里更好的学习,深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性,我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。

二、主持人发言:“每个人的一生中有许多个阶段,小学阶段是一个打基础的阶段,养成良好习惯的开始,然而,有些同学从现在起就不完成作业,有厌学的现象,这些可怕的困惑围绕着大家,使我们离学业的成功越来越远,最后就影响到我们今后的人生道路。接下来,我们来看两个很典型的小学生因厌学问题而导致犯罪的案例。”

将本文的word文档下载到电脑,方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

开学高中心理健康教育教案设计篇四

教学过程：

一、导入

我国著名青年歌唱演员臧天朔曾经唱过一首名叫“朋友”的歌，其中有两句歌词是这样的：朋友，如果正享受幸福，请你离开我；朋友，如果你正面临痛苦，请你告诉我。

真挚朴实的歌，使我们对真正的朋友有了深刻的认识。今天的班会课，就让我们一起来讨论中学生该如何交友这一重要人际关系的问题。

二、青少年交友的心理需要

1、学生讨论：青少年为什么十分渴求青年朋友？

a□学校生活越发重要，朋友在学生的人际关系中成为一种重要的关系。

b□对独立的渴望，希望有更多机会发表自己的意见，而朋友

是最好的听众。

c□与父母在沟通上存在困难，同龄人之间易产生共鸣。

2、教师小结：

青少年社会生活的中心从家庭转到学校，这是走向独立的一种表现，青少年需要认识自我，肯定自我，希望有更多的机会表达自己的意见、想法，也希望有人倾听自己的话。而这种需要较少能从父母那里得到满足，所以他们只能去寻找与他们有更多共同语言的青年朋友。

三、同龄朋友的影响作用

学生分组讨论，每组发表至少一个代表性观点。各组观点提出后，有异议者可要求讨论，展开辩论。

- 1、朋友可帮助你增进对自我的了解。
- 2、朋友可以帮助你肯定自我的价值。
- 3、与朋友相处，还可以使你得到情绪上的缓解。
- 4、学习处理人际关系，是青少年学习适应社会的一个过程。

四、青少年交朋友的原则

- 1、每个人的性情爱好不同，但是，真正的朋友都应该能够相互帮助，以诚相待，这是交朋友的首要原则（讨论）。
- 2、如果抱着功利主义的目的，为了某种实际好处而去结交朋友，这种关系是不会持久的。

五、交朋友应有所选择

2、当发现自己交了一个坏朋友，如果，你不能改变他们，反而在交往中受到他们的坏影响，那就要拿出决心和勇气，坚决离开他们。

六、孔子曰：“友直，友谅，友多闻，益矣。”愿每一位青少年朋友都能找到真正的友谊，和朋友相互鼓励，相互关心，共同提高，一起进步。

高中生正处于青春期，是生理和心理变化较快的时期。我认为班会要围绕如何维护心理健康为主线，组织一些内容丰富的活动。首先让学生了解什么是健康，健康不仅仅是没有疾病，还要有良好的心理素质和社会适应能力。还可以通过小品表演，让学生学会如何处理朋友之间的关系，正确解决交往过程中的冲突。各小组还可以进行才艺表演，如小提琴演奏，舞蹈，合唱等。你可以说一说小学中学的改变，比如课程多了，干部的工作多了，老师管得少了，思想也复杂了，上课的时间也长了，穿校服的改变，然后谈谈你对这些事的想法，还有应该怎样适应，然后你可以问问你的同学，他们现在的感受。高中阶段又称为青春期、少年期。这一阶段是个体生长发育的第二个高峰期。高中生生理发育十分迅速，在2至3年内就能完成身体各方面的生长发育任务并达到成熟水平。在生理上的加速发育就不说了吧，生物课本上应该有讲。但是其心理发展的速度则相对缓慢，心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期，这样，高中生的身心就处在一种非平衡状态，引起种种心理发展上的矛盾。

（一）生理变化对心理活动的冲级这种影响主要来自两个方面。首先，由于高中生身体外形的变化，使他们产生了成人感，因此，在心理上他们希望尽快进入成人世界，摆脱童年时的一切，寻找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。就在这种种追求中，会产生种种困惑。其次，由于性的成熟，高中生对异性产生好奇和兴趣，萌发了与性相联系的一些新的情绪情感体验，滋生了对性的渴望，但是又不能高开表现

这种愿望和情绪，所以，心理会体会到一种强烈的冲击和压抑。

（二）心理上成人感与幼稚性的矛盾其成熟性主要表现在为他们产生了对成熟的强烈追求和感受，在这种感受的作用下，他们在对人、对事的态度、情绪情感的表达方式以及行为的内容和方向都发生了明显的变化，同时也渴望社会、学校和家长能给予他们成人式的信任和尊重。其幼稚性主要表现在其认知能力、思想方式、人格特点及社会经验上。由于高中生心理上的成人感及幼稚性并存，所以，表现出种种心理冲突和矛盾，具有明显的不平衡性：

- 1、反抗性与依赖性并存；
- 2、闭锁性与开放性并存；
- 3、勇敢和怯懦并存；
- 4、高傲和自卑并存；
- 5、否定而又眷恋童年。

以上是一些知识性东西，关于主题班会，建议可以结合以上要素，谈谈亲子关系（就是同父母的关系）、师生关系、同伴关系的变化。如，由于生理上的迅速发展，高中生对自己的认识超前而父母对高中生的认识滞后的情况。

在一些问题上，高中生渐渐不再把父母和老师当作权威，而开始能够客观的评价他们了。由于成人对高中生和高中生对自己的认识上的差异，高中生本身自我意识高涨和中枢神经系统兴奋性过强，在一些具体问题上，高中生出现强烈的反抗。这也就是为什么青春期也叫做第二反抗期。

高中生的反抗心理的特点是：

1、态度强硬，举止粗鲁；

2、漠不关心，冷漠相对；

3、反抗的迁移性，即指，当某一人物的某一方面的言行引起他们的反感时，就倾向于将这种反感及排斥迁移到这一人物的方方面面。甚至将这个人全部否定；同样，当成人团体中某一成员不能令他们满意时，他们就倾向于对该团队中的所有成员予以排斥。建议大家结合各自实例进行开放式的探讨。在探讨中，同学们开放心事，加深对自己的了解和把握，同时也对周围环境和事物人物有更客观的认识。以上的最终目的应该是，帮助同学们更好认识自己，降低同学们内心压力，协调同学们的人际关系，帮助大家顺利度过高中阶段，这个被称作危险期的特殊时期。

开学高中心理健康教育教案设计篇五

通过了解自己的优点、缺点，最终悦纳自己。

高一年级学生

1□a4彩纸、彩笔

2、将学生8人分成一个小组（相同颜色纸的同学组成一个小组）

热身活动：金龙拍拍操

（一）画一画

指导语1：同学们人最熟悉的是自己，可是了解自己却也不是一件容易的事，我们今天了解自己就先从给自己画个“像”开始，先在你的脑海里浮现出来你的形象，然后开始动笔把自己画下来吧！

活动内容：请同学们在彩纸上画一幅“自画像”。“自画像”可以是形象的肖像画，也可以是抽象的比喻画；可以是一色笔画成，也可以是多色笔画成。

提示：老师在寻找典型案例时，可以关注“自画像”的大小、位置、色彩、内容等，还可以关注在画“自画像”和交流时的神情。

指导语2：同学们不论你的绘画技能是好还是坏，都不要感到为难，这个游戏不是绘画比赛，只要求大家画的内容、形式等形象地反映对自我的认识。

（二）写一写

指导语1：同学们，我们刚才画了“自画像”，也是对自己粗略的了解，下面，老师提问几个问题，帮助你继续寻找内心真正的“自我”，让你所认知的“我”更加深入。

活动内容：教师提问几个问题，学生把答案写到彩纸上，深入了解自己，对自己评价。

活动内容：小组内交流，分享“画作”，分析自己的优点和缺点，发现典型案例全班分享。

（一）说一说

指导语1：“金无足赤，人无完人”，纵然，现在的这个“我”不是很完美，但这就是我的现状，我没有高估，也没有低估自己。我就是我。当然，我有些地方要是变得完善，我就更加的完美了！

活动内容：让学生用“我____，但我____。”的句式填空接龙。把全班分成两个大组，比赛看哪个组用时短且表达准确。全班参与、分享。

活动要求：前者说的是缺点后者说的是优点。

提示：全班分享时老师关注学生心理感受，因为在大庭广众下能够说出自己的缺点是需要的。另外，教师要判断学生表述是否准确，对于能改变的是否采取逃避的消极态度。

指导语2：同学们，我们改变能改变的，接受不能改变的，如此，你学会的不仅仅是悦纳自己，热爱自己，也是在找寻内心的一种平衡。

（二）论一论

指导语1：同学们，请设身处地的考虑，如果故事的主人公是你，你会怎么办？为什么？

活动内容：根据情景再现的内容，同学们表演，小组讨论，全班分享。

提示：关注学生的内心感受，以及所表现出来的情感。环境要温馨和严肃，避免轻率和浮躁。

指导语2：同学们，生活里充满了酸甜苦辣咸，我们没有办法去选择出身、父母、家庭和生活环境。但我们可以去选择生活的方向，去改变自己的心态，这样你会离你的目标越来越近，终有一日会成为你所希望你，理想中的你的。只要你有信心、有毅力！

1、客观公正的评价自己。做到认识自我。

2、用“我____，但我____。”学会接纳自我。

最后，送给同学们一首歌《我相信》。我相信在坐的同学们只要努力就会成功，只要奋斗肯定会给自己营造一个美好的未来！谢谢大家！

1、本课设计理念：

培养学生健康的自我意识，是实现学生自我管理、自我调节进而达到自我教育目标的必由之路。认识当代中学生自我意识的特点，有助于我们增强教育的针对性，减少教育的盲目性，切实提高教育工作的实效。

本课几个游戏中，“画自画像”展示了一个“内心的我”，让学生对自己有了更深一步的认识；“留舍最爱”，则让学生进一步澄清了自己的价值取向。只有这样才能在面对选择、面对诱惑、面对困难的时候，明确目标、做出决策，然后采取行动，执着地追求目标，将目标与行动联系在一起，努力达成目标。

2、相关心理学知识：

(1) 所谓自我意识，是指个体对自己的认识和态度，对自己与周围人之间的关系的认识和态度。通过实践活动，人们不仅能认识客观事物，并且也能认识自己，认识自己和客观世界的关系。自我意识不是个别心理机能的显现，而是一个统一的整体，具有完整的内在结构。自我意识的发展在个性形成中占有极重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受到自我意识的制约和影响。

(2) 青春发育期以少年期为主。少年期的年龄是指11/12岁至15/16岁，这个时期的儿童正处于初中阶段。少年期是个体生理迅速发育直至达到成熟的一段时期。该阶段的儿童的生理、心理和社会性发展方面都出现显著的变化，其主要特点是身心发展迅速而又不平衡，是经历复杂发展，又充满矛盾的时期，因此也被称为困难期或危机期。

a□第二个飞跃期

发展心理学家认为，青春发育期进入自我意识发展的第二个

飞跃期（婴儿期是自我意识发展的第一飞跃期）。进入青春期，由于生理发育的加速和性发育走向成熟，使他们感到不适应，出现不平衡的感受及种种矛盾和困惑。面对这些矛盾和困惑，少年儿童体验着危机感，这促使他们要关注自我的发展和变化。

儿童的发展历程，使他们从面向母亲到面向家庭、幼儿园和学校，不断地向外界环境展开。青春期的“急风暴雨”式的变化，让儿童产生惶惑的感受，与此同时，自觉不自觉地将自己的思想从外向的客观世界抽回一部分来指向主观世界，使思想意识进入再次自我，从而导致自我意识发展的第二次飞跃。

b□发展的特点

强烈关注自己的外貌和风度

青春期自我的兴趣首先表现在关注自己身体形象上。他们强烈地渴望了解自己的体貌，如身高、胖瘦、体态、外貌、品位，并喜欢在镜中研究自己的相貌、体态，注意仪表风度。青春期儿童特别注意别人对自己打扮的反应：对他人的良好反应，体现着自我欣赏的满足感；对某些不甚令人满意的外貌特点而产生极度焦虑。

深切重视自己的能力和学习成绩

中学学生的能力和学业成绩更加影响着他们对自己的能力和在群体中社会地位以及自尊感的认识，并逐渐影响着自我的评价。因此，能力和学习成绩是少年儿童关注自我发展、体现自我价值的重中之重。

强烈关心自己的个性成长

他们认认真真地看待自己个性特点方面的优缺点；在自我评

价中，也将个性是否完善放在首要地位；对他人针对自己个性特征的评价非常敏感。

有很强的自尊心

他们在受到肯定和赞赏时，内心深处会产生强烈的满足感；在受到批评和惩罚时，会感受重大打击，容易产生强烈的挫折感。这是学校和家庭教育不可或缺的心理依据。

3、可替代活动：

(1) 活动：音乐与意象

目的：让学生聆听音乐令情绪平静、身体放松。随着音乐声眼前呈现出画面，通过对画面意义的分析，让学生思考和感悟自己的心态。

活动过程：

- 1、每个人找一个舒适的座位，闭上眼睛，调整呼吸，头部、双肩、四肢逐渐放松。
- 2、室内保持安静，关灯，拉上窗帘，播放音乐。
- 3、随着音乐声每个人进入一种状态，眼前出现一幅画面……
- 4、音乐声结束，大家慢慢睁开眼睛，交流自己的感受。

提示：

- 1、音乐的选择是关键，要选择一些具有空灵感，旋律跌宕起伏，无明显主题的弦乐曲为宜。
- 2、环境也很重要，周边没有干扰，室内温度适宜、空气流通、灯光暗淡、座位舒适。

3、指导语不可忽视，让学生在指导语的引导下，平静地进入状态。

4、主持人要认真聆听学生对“画面”的描述，注意捕捉“画面”中的细节要素。

(2) 活动：“我要”

活动目的：让学生体验自己是否有把握机会的意识和表达的愿望。理解“机会面前人人平等”，使学生学会把握机遇，不留遗憾。

活动过程：

2、想得到礼物的人举手，主持人从举手的人中，产生6位入围者。

3、6位入围者走到圈中央，面对主持人一排坐好，在6位入围者中自愿产生1名裁判。

4、裁判产生后，主持人把权利交给他，5位入围者分别向裁判陈述自己希望获得礼物的理由，最后由裁判决定礼物归谁所有。

5、礼物送出后，主持人请裁判、礼物获得者和4位入围者谈谈自己的感受。

开学高中心理健康教育教案设计篇六

1、了解学习态度对学习的影响

2、了解自己的学习态度。

3、培养正确的学习态度。

- 1、准备三个不同学习态度对学习产生不同影响的情境。
- 2、准备学习态度自查表，每人一份。

活动地点：多功能教室

一热身：

同学们，你们都有哪些兴趣爱好啊？(学生自由发言)

让我们一起来唱一首歌吧。放音乐《上学歌》，全班学生齐唱。

二活动：

1、小明放学回到家，丢下书包就去踢足球；吃了晚饭又要看电视，妈妈说：“小杰，你不做家庭作业吗？”，小杰说：“一会儿再做”他又继续看电视，直到他喜欢看的电视节目播放完，他才坐到书桌前写作业，可没写多久，遇到了不会做的题，他就不写了。

小品中的小杰学习态度正确吗？为什么？那该怎么办呀？你想对他说什么呢？

2、期中考试，小强的语文和数学都只得了65分。爸爸妈妈说他：“小强，你的成绩这么低，后半学期要努力才行。”他回答说：“我已经考及格了，这就行了，干吗还要努力？”

小强的学习态度正确吗？为什么？谁愿意帮帮他呢？

3、星期五下午，小文放学回到家，与爸爸妈妈打个招呼，就自觉地拿出家庭作业认真做了起来。妈妈说：“小文，明天是星期六，今晚就休息了，明天再写吧。”小文说：“明天我参加学校合唱团的排练，今天晚上得把作业写完。”小文写到十点钟才把作业完成。

小文的学习态度呢?你们想对她说什么?

同学们给他们出了很多主意,相信刚才的几位同学在今后的学习中一定会做得很好的。而对于学习态度的评价,可从以下4个方面来考虑:(幻灯)

(1) 是否有强烈的求知欲和努力学习的愿望?

(2) 是否有主动积极的进取精神?

(3) 学习是否认真?

(4) 是否自觉独立地完成各科的学习任务?

以上几个问题回答“是”的越多,说明学习态度端正,否则就相反。?

三反思:

为了同学们能进一步了解自己的学习态度,帮助同学们自我认识,老师这儿有一张“学习态度自查表”每个同学根据表上的题,对照自己的学习态度,选(a)得一张小卡片,选(b)得两张小卡片,选(c)得三张小卡片。(同学自查)

师:如果得的小卡片的张数小于15张,说明你的学习态度端正,如果得的小卡片在15~25之间,说明你的学习态度一般,就进一步完善,如果小卡片的张数在25~30之间说明你的学习态度不够端正,就制定对策,迎头赶上。

开学高中心理健康教育教案设计篇七

1、通过游戏,认识情绪。

2、通过交流,明白情绪与健康的关系。

3、学会调节不良情绪的方法。

4、能以良好的情绪学习，生活。

明白情绪与健康的关系，学会调节不良情绪。

(一) 音乐导入，调整情绪

1、欣赏音乐。

2、说说听了这段音乐，你的心情怎样

3、以轻松愉快的心情学习这一课。

4、板书课题：情绪与健康

(为了使学生能以良好的心态进入学习状态，在欢乐的心境中获取知识，特别选择了一段轻松愉悦的音乐，让学生们欣赏。这样有利于学习目标的完成。)

(二) 导学达标

1、游戏活动，体验情绪。

(1) 讲游戏规则。

(2) 指导，参与游戏。

(3) 说出你在游戏时的心情。

(4) 同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化，就是情绪。

(5) 区分良好情绪与不良情绪。

(6) 贴良好情绪图与不良情绪图。

(情绪无时无刻不围绕着我们，为了让学生们充分体验情绪，我设计了猜词游戏的情境。全体学生参与游戏活动，有的猜，有的做动作提示，紧张，兴奋，担心，高兴，失望，难过等等的情绪围绕着学生。经过教师的引导，同学们知道了什么是情绪以及情绪的种类。)

2、交流倾诉，明白道理。

明白情绪与健康的关系：不良情绪危害人们的身心健康。

(1) 长期被不良情绪困扰，对人们的身心健康有什么影响请同学们把你感受到的

或者了解到的事例说出来。

(2) 听了同学们谈的事例，你明白了什么

(3) 板书：不良情绪危害健康。

(在认知的基础上设计交流活动，谈谈不良情绪危害健康的事例。学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心健康，激起他们排斥不良情绪的愿望。)

3、录像共鸣，学习方法。

(1) 放录像(三名学生分别因班长落选，家长星期天为自己安排了很多兴趣班，考试成绩差而产生不良情绪)

(2) 录像中的同学应该怎么做

(3) 放录像(三位同学用与同学交谈，听音乐，看书，进行体育活动等方法调解了自己的情绪)

(4)录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪，使自己快乐的

(5)大屏显示调节情绪的方法。

今后谁再遇到不顺心的事，就用这些方法，来调节自己的情绪。

(录像中的情节是学生在学学习，生活中经常发生的典型事例。常识告诉我们，如果一种见解于自己“同病相怜”，那么，这种见解对当事人的影响，很可能比老师的说教更起作用。)

4、小组交流，激情导行。

明白良好情绪利于人们的身心健康，能以良好的情绪学习，生活。

(1)小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处。

(2)你从同学们那学到了哪些调节情绪的方法

(3)说说快乐给人们带来了哪些好处

(4)板书：良好情绪利于健康。

(为了激发学生的兴趣，激发学生倾诉快乐的愿望，我特别设计了“快乐娃娃”交朋友的情境。同学们通过情感的交流，用自己的感受，体会，方法去帮助，指导其他同学，他们在完善自己最佳心理品质的同时，会主动的是其他学生纠正心理偏差。同学们在共同分享快乐的同时，自觉自愿的以良好的情绪学习，生活。)

(三)达标测评，适时反馈。

在答题纸上写出自己的做法。

今后，遇到不顺心的事，你将会怎么做

- 1、考试成绩不好，受到了批评，心里很难过。我将会
- 2、我想要的东西没有得到，非常生气。我将会
- 3、明明是小明撞坏了小芳的东西，小芳却责怪我，我很气愤。我将会
- 4、父母吵架，我心里很烦，无法安心学习。我将会

(四)边歌边舞，巩固目标。

加深对情绪与健康的关系的理解，快乐健康地成长。在欢乐的气氛中结束这节课。

开学高中心理健康教育教案设计篇八

1. 学生了解什么是心理健康，让他们走出心理健康的误区。
2. 引导学生了解生命来之不易，让学生懂得生命的意义和价值。

引导学生掌握保持心理健康的方法。

让学生感受生命的可贵、生活的美好，形成积极的人生态度。

1. 了解心理疾病的危害
2. 让学生树立良好的责任意识，学会为自己的行为负责，珍爱生命。

通过有效的途径维护学生的心理健康，学生的心理得以正常发展

教学学法：教师教学方法：多媒体课件启发诱导视频图片展示

学生学习方法：自主合作探究法(通过视频引入案例让学生了解心理疾病的危害，然后分析形成原因，最后学生讨论总结预防心理疾病的方法和对策)

一、情境导入。

同学们观看学生跳楼轻生的视频图片，我们经常你看到学生出现心理疾病轻生的新闻报导。我们不禁要问：为什么校园自杀事件频发呢?给出调查表。

一.得到学生常见的心理障碍有自卑，叛逆，焦虑，冷漠，嫉妒，孤傲，恐惧，发怒等。高中生的心理健康问题主要表现为喜怒无常，情绪不稳，自我失控，心理承受力低，意志薄弱，缺乏自信，学习困难，考试焦虑，记忆力衰退，注意力不集中，思维贫乏，学习成绩不稳，难于应付挫折，青春期间闭锁心理，并在行为上出现打架、骂人，说谎，考试舞弊、厌学、逃学，严重的出现自伤或伤人现象。

二.分析学生形成心理阴影的原因和危害

一是家庭的影响。很多父母望子成龙心切，偏重于智力开发。早在学前阶段就教育孩子学外语弹钢琴，学绘画，背唐诗。他们一心指望孩子各科考高分，不顾其心理发展水平和承受能力，对他们提出过多的苛求、过重的压力、繁多的学业，几乎将孩子天真烂漫，敞开胸怀接受大自然和社会影响的机会全部挤掉。而孩子的心理健康，则没有多少家长能给予足够的重视，许多家长不懂得孩子的心理健康同身体健康，智力开发一样重要。由于父母对心理教育的忽视和无知，导致了孩子的心理发展与智力开发严重失衡，智力开发超前，心理发展滞后，在青少年青少年身上形成强烈反差，重智力，轻心理的家庭教育给孩子的心理素质造成了严重的先天不足。容易造成孩子心理反常的家庭：不和睦的家庭，不检点的家

庭，不自尊的家庭，不廉洁的家庭，不开明的教育，不健全的家庭。

二是社会的影响。当今社会正处在变革的时期，竞争愈来愈激烈，人际关系也显得更为复杂，影响人们心理健康的因素便越来越多，出现了某些不健康的思潮与改革开放的主旋律并存的局面。面对错综复杂的社会现状，是非分辨能力尚不够成熟的青少年青少年，在猎奇心理的驱使下，有时也会去其精华，取其糟粕。如随着电脑的普及和各种淫秽，凶杀等不健康录像制品，不洁书刊的泛滥，青少年接触社会传媒不良信息的机会大大增加，他们往往潜移默化地受到影响。

三是学校的影响。当前，由于不少学校还未实行从应试教育到素质教育的转轨，忽略了对青少年心理素质的培养。考试成绩，升学档次成了衡量青少年有没有出息的唯一的标准。青少年也就将考试升学的挫折看成是人生的挫折和失败，而由于学校忽略了对青少年心理素质的培养。教师又没有预先告诉他们应如何面对挫折与失败，青少年在考试，升学的挫折面前，想到家长或教师的斥责，自然感到惶恐，感到前途渺茫，有些人便选择了逃避的做法，对自己彻底放弃。有的甚至离家出走，给家庭、学校、社会、也给自己造成了不应有的缺憾。另外，过重的课业负担导致青少年心理上疲劳，情绪焦虑不安。不少学校的课业负担体现为三超：即超负荷的学习量、超高的学习难度、超长的学习时间。

四是青少年自身的原因。青少年青少年正处于生长发育的`高峰期，心理发展错综复杂。他们追求成人感，有独立性意向。但这些心理与他们在现实生活中的依赖性出现矛盾。他们只要求权利却不愿尽义务，只要求被爱而又不懂得爱别人。由于他们自我评价的能力较低，产生明于知人，黯于知己，严以责人，宽以律己的不良倾向。一些青少年过于自信，自负，在强烈的自我表现欲和虚荣心驱使下，故意表现得横蛮无理，甚至有意与教育者对抗!行为表现与教育者的意愿往往背道而驰。此外，青少年青少年处在青春萌动期!，对异性有好奇心

和神秘感，容易出现早恋问题，其间要经历心理发展的种种困惑矛盾和挑战。

三. 通过自测，学生了解自己的心理健康水平

学生完成心理健康调查表，认识自我

四. 如何预防高中生心理健康问题

1， 家庭学校联系，定期举办“家长学校”，引导家长科学教子，注重心理安抚和情感交流，学校和老师要成为学生和家長之间心灵沟通的桥梁，而不仅仅是学生的管理者。有条件的可以建立“家长教师协会”。

3、开展“生命与死亡”教育的探索，通过观看灾难话题的影视作品，组织学生开展交流，写观后感，使学生珍视生命，树立科学的人生观。

4、班主任要转换角色，关心学生的需求，学会与学生平等相处，学会尊重学生，学会理解学生等，减少师源性心理伤害对学生造成的负面心理问题。

5、关注好学生的心理健康，注意性格陶冶。开展高中生涯教育，帮助学生树立正确目标，采用适当策略去实现目标。

6、教会学生自我心理调节的方法

1、树立远大的奋斗方向和当下的努力方向

2、学会和各种人等相处

3、宽容他人以直报怨。

君子之交与以直报怨。当被别人以不正当的手段对待时，一种方法是以牙还牙，或以怨报怨。另一种方法是以德报怨，

你对我坏，我仍对你好。似乎都有道理，然而还有第三种方法，是最好的方法，就是孔子说的——以直报怨。意思一是要用正直的方式对待破坏规则的人；二是要直率地告诉对方，你什么地方错了。

4、保持真正的自信心

5、学会悦纳自己，接纳自己

6、张弛有度，过好闲暇生活

五、总结方法，指导行为，提出倡议，端正心态