

三年级心理健康教育教案聪明的大脑 三 年级心理健康教育教案(通用8篇)

小班教案的设计要符合小班学生的年龄和认知水平，以便他们更好地理解 and 掌握知识。欢迎大家共同学习与分享，以下是一些小班教案范文，借鉴参考一下吧。

三年级心理健康教育教案聪明的大脑篇一

用眼卫生之我有一双明亮的眼睛

教学目标：

- 1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用，对盲人以及其他患有眼疾的人表现出初步的同情心。
- 2、学习正确的用眼常识，了解不良的用眼习惯对眼睛可能造成的损坏，养成爱护眼睛的良好习惯。

教学重点和难点：

- 1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用，学习正确的用眼常识。
- 2、了解不良的用眼习惯对眼睛的损坏，养成爱护眼睛的良好习惯。

德育目标：教育学生爱护眼睛，同情、帮助盲人及其他患有眼疾的人。

课前预备：

请同学们课前向四周的人了解眼睛在他们生活中的重要作用。

若家中有近视的人,观察近视给他们的生活带来的不便。教师课前预备社会为盲人提供的有关设施,如盲道、残疾人专用厕所等图片资料。

教学设计:

一、引入:

1、屏幕出示谜语:上边毛,下边毛,中间有颗小黑豆?有它可以看书报,有它可以看世界。

师念生猜。谜底(眼睛)

2、教师提问:眼睛在人们的生活中有什么作用?请同学们结合自己的体会以及在家中的小调查在班内分组交流。各组选出代表汇报本组意见。

3、体验活动:每个学生用事先预备好的围巾蒙住眼睛。在老师发的脸形图片上画上眼睛、鼻子、嘴。然后打开围巾看看画的结果如何?找10位同学,两两一组,蒙上眼睛由不蒙眼睛的拉着他在教师里走一走,看看有何感受?其他同学蒙上眼睛在书包里找出一张纸写上自己的名字,看看结果如何?体验一下没有眼睛有什么不方便。全班举手交流一下自己的感受。

4、教师小结:眼睛在我们每个人生活中都非常重要。眼睛近视、受伤、或失明都会给我们的生活带来极大的不便。

二、新授:

1、师:同学们刚才已经体验到没有眼睛的不方便了。不过你们才体会了几分钟,却有一种人要一辈子体验眼睛看不见东西的痛苦。你们能猜出来他们是谁吗?(猜:盲人)

2、师:猜猜盲人没有眼睛是什么心情?你们能帮助他们吗?出

示盲道,残疾人专用厕所、人民币上的图案等图片资料。(让学生同情盲人及眼部有疾病的人,并愿意帮助他们。)

3、出示课件动画:“眼睛的哭诉”学生观看动画后谈谈我们该怎样保护眼睛?

4、出示课件:“这样做对吗?”以小组为单位,边看课件,边试着研讨,什么光线、什么距离下看书,眼睛最舒适。(教师可作一些错误的看书举动,请学生判定)

5、教师在学生充分研讨的基础上进行归纳,说明看书的正确方法。

教儿歌:一尺一寸一拳远,不得驼背近视眼。

6、出示课件:“眼睛对我说”请学生根据课件所出图片,联系个人实际,以眼睛为主人公,对眼睛的主人说几句话,并演示如何改正坏毛病。

7、教师示范:(播放眼保健操音乐)全体学生做眼保健操。谈感受。

8、请学生看图片,讨论这样做,对眼睛会造成那些伤害?应该怎样做?

三、拓展活动:

1、出示课件:“漂亮的风景”意在让学生感受眼睛可以看到如此漂亮的风景,也可以看到危险而躲开,从而保护自己。

2、屏幕出示护眼歌:

人体眼睛是件宝,

生活学习离不了,

保护视力我牢记，
眼镜不会把我找，
手不揉眼讲卫生，
红眼沙眼得不了。

3、宣传爱护眼睛及用眼卫生。

四、结束语：眼睛是心灵的窗户，让我们从现在起养成爱护眼睛的好习惯，让每一个人都有一双明亮的眼睛。

小学心理健康教育之一挫折教育 教案

活动设计：

挫折是人们在从事有目的的活动时受到阻碍和干扰，因获取成功的心理需要得不到满足而产生的一种消极的情绪反应。如果处理不当，它会给人造成心理压力，损害身心健康从而影响学习和生活。对学生进行挫折教育，帮助学生健康成长，有利于他们将来更好地适应社会生活。

目标要求：

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：

学会战胜困难和挫折的方法，迈向成功。

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。

3. 过程与方法：运用体验法、情景教学法、发放《自我确认表》等，通过音乐营造情景，图片展示情景、语言描绘情景等，引导学生在具体情景中体验、领悟。通过小组成员的独立思考、合作、讨论交流等，使学生不仅在知识上，而且在情感、合作技能等方面都得到提高。

教学重点：

通过情感的交流，让学生发泄内心积压的痛楚，并对挫折有一个正确的认识。

活动准备

1、课件《两只小兔》等

2、歌曲《阳光总在风雨后》等活动过程

一、游戏导入，感受挫折

1、同学们，今天我们要进行一次扳手劲比赛

2、请胜利的同学做一个表情动作，请失败的同学也做一个表达你此刻心情的表情

3、小结：伤心、难过、遗憾、失落在我们生活中是一种很正常的情绪表现。今天我们一起来聊聊“挫折”这个话题。
(课件出示“挫折”)

二、认识挫折

1、在刚才的暖身活动中，我们有部分同学已感受到了失败，这就是挫折，我们在生活中常会遇到。请你把学习中、生活中、人际交往等方面中遭遇的挫折用笔写下来。

2、倾心交流：（小组讨论）

你遭受过哪个方面的挫折？

遭遇挫折以后有什么样的感受？

3、学生代表发言

过渡：同学们，你别小看这些挫折，如果没有解决，藏在心里，那就会越积越多，直接会影响人的身心健康，我们怎样战胜挫折呢？请听故事《两只小兔》（课件出示）

三、战胜挫折

1、故事天地

故事第一部分：两只小兔在森林快乐的玩耍，不小心掉进了路边的陷阱里，陷阱离地面还有一定距离，但这足以让两只小兔体验到什么是灭顶之灾。

提问：如果你是那只掉进陷阱里的小兔，你会怎么想？怎么做？请学生发言

故事第二部分：一只小兔想：“完了！完了！离地面这么高，我是永远也出不去了。唉”另一只小兔却没有沮丧、放弃，而是不断地告诫自己：“上帝给了我坚强的意志和战胜困难的勇气，我一定能够跳出去。”它每时每刻都在鼓足勇气、鼓足力量，一次又一次奋起、跳跃，生命的力量与美展现在它每一次的搏击与奋斗中。

故事第三部分：不知过了多久，勇敢的小兔经过不懈的努力和奋斗终于换来了自由的那一刻，它从陷阱里奋力地跳了出来，重新回到了地面，而那只悲观失望的小兔，却没有机会逃离险境，永远留在了陷阱里。

提问：听了这个故事后，你想对其中的哪一只小兔说些什么呢？

请学生发言

小结：在故事里，我们要像那只逃生的小兔一样，勇敢面对挫折，面对失败。在生活中，当我们遇到困难时，应多动脑筋，想出最佳的解决困难的办法，并在挫折中振作起来。

2、心灵撞击

同学们，你知道有哪些人勇敢面对挫折，在挫折中奋起这样的事例吗？

师举例：

1、张海迪 2、洪战辉例子

3、同组交流：说说自己遭遇了挫折后，你采用什么方法让自己快乐起来？

4、学生代表发言

5、读一读自己喜欢的抗挫名言

四、总结

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”。没有登不上的山峰，也没有趟不过去的河流。最后徐老师送大家一首《阳光总在风雨后》，让我们一起勇敢的去迎接人生的风雨吧。

请同学们体会歌曲中所蕴涵的道理。让我们在歌声中结束我们的学习。

四勤四不教案

活动筹备

- 1、 绘制一枚放大的《小白鸽》章。
- 2、 请大个子小朋友扮演“白鸽姐姐”。
- 3、 事先排练舞蹈。
- 4、 “四勤”“四不”等要求。

“四勤”

- 1、 勤洗手剪指甲；
- 2、 勤洗头理发；
- 3、 勤洗澡换衣；
- 4、 勤刷牙漱口。

“四不”

- 1、 不喝生水；
- 2、 不吃不洁食物；
- 3、 不随地吐痰；
- 4、 不乱扔果皮纸屑。

一、 活动导入。

- 1、 出示放大的《小白鸽》章。

师：今天，我们来上一堂争章启动课，《小白鸽》章，大家看看，上面是什么图案？

生：小白鸽。

师：对！是一只展翅飞翔的小白鸽。

小白鸽一身洁白，它最爱清洁，讲卫生，小朋友愿和它交朋友吗？

（出示课题：“争做讲卫生的好儿童”）齐读。

那么，争得小白鸽章要做到哪些目标呢？我们请白鸽姐姐来讲讲。

二、启发达标，揭示达标要求。

三位扮演白鸽的大姐姐跳着优美的舞姿在音乐的伴奏下上台了。

音乐停。

白鸽姐姐一：我是“四勤”小白鸽。小朋友，你们要和我交朋友，要做到：勤洗手剪指甲，勤洗头理发，勤洗澡换衣，勤刷牙漱口。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐二：我是“四不”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：不喝生水，不吃不洁食物，不随地吐痰，不乱丢纸屑。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

白鸽姐姐三：我是“护眼”小白鸽。你们如果和我交朋友，要做到：读写姿势要正确，

用眼卫生要注意，认真做好眼保健操。

（白鸽边说边演示动作，教师出示板书条幅）

三只白鸽同挥手：小朋友们。愿和我们交朋友吗？

生：愿意。

白鸽：请你们快快行动。从今天起，只要认真学，我们相信你们一定能争得小白鸽章。

（白鸽下）

三、激励争章。

师：“四勤”“四不”常牢记，用眼卫生要记住，眼保健操认真做，读写姿势要正确。这几项要求就是争得《小白鸽》章的要求。我们再来把达标要求齐读一遍。（生齐读）

师：接下来，我们一起来学习一首儿歌。

好孩子，讲卫生，“四勤四不”要牢记。每天带好小手帕，读写姿势要正确，用眼卫生要注意，我们从小爱清洁，身体健康乐哈哈，乐哈哈！

小结：刚才的儿歌大家念得很好，其实，有些本领我们早在《小蜜蜂》自理章中就学会了，重要的是要把它们养成长久的习惯。老师祝愿大家都能尽快得到《小白鸽》章。

四、活动效果

通过本次活动，让学生懂得了讲卫生的重要，争做卫生清洁的好少年。同时，也了解了《小白鸽》章的达标要求，激发了学生争《小白鸽》章的兴趣。

心理健康教育之复习迎考 教案

活动目的：

1. 情感、态度与价值观：

让学生重视期末复习。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对。

2. 知识与能力：

学会如何复习的方法，能获得一些好的复习方案，迈向成功。

通过活动，了解考试对个人成长的重要性，体会感受考试成绩是对你一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度的重视，不能掉以轻心。但也不要有过重的心理负担，造成精神上压力，可能对考试还会产生不好的影响。

3. 过程与方法：

运用故事法、经验介绍法、通过小组成员的独立思考、讨论交流等，使学生在情感心理等方面都得到提高。对自己的复习有一个总体规划。

教学重点：

通过情感的交流，让学生轻松应对考试，并对考试有一个正确的认识。

活动过程：

快乐的生活和学习是分不开的，当我们静下心来，聆听时间，猛然发现，期末考试已经悄然而至，学习生活也似乎变得紧张和忙碌起来。对于考试，乐观的同学把它看成一次又一次的挑战，在挑战中肯定自己，超越自己；而悲观的同学则把它视为苦役，在苦役中消沉自己，丢失自我。在这里，我来讲一个“帝王蛾”的故事。

在蛾子的世界里，有一种蛾子名叫“帝王蛾”。帝王蛾的幼虫时期是在一个洞口极其狭小的茧中度过的，当它的生命要发生飞跃时，它必须在这个及其狭小的洞口用力挤压，如若不然，它便无法冲出洞口。而若是谁将洞口剪开，幼虫虽然能毫无困难爬出，却会永远丢失飞翔的能力。那是为什么呢？那是因为只有通过用力挤压，血液才能顺利送到蛾翼的组织中去，惟有蛾翼有血，帝王蛾才能振翅飞翔。

在生活中，我们不可能成为统辖他人的帝王，但是我们可以做自己的帝王！面临考试时，别让烦躁、不安侵蚀自己的内心，既然我们已经来到了这个洞口，既然现实告诉我们，也许你现在只有通过洞口才能飞翔，那么，我们就安然地勇敢地穿越这洞口，带着呼啸的风声，携着永不坠落的梦想，走出这一段也许有那么一些艰苦，有那么一些枯燥、乏味的岁月，从而拥有飞翔的快乐时刻。

同学们，面对日益临近的考试，难免让人既兴奋又紧张。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对，你就一定能考出你的最佳水平。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。用一个好心情，用一种平常心去投入到期末复习迎考中。“暴风雨过后不一定会见彩虹，但是至少会万里晴空”。

1、四人一小组讨论交流每门功课的复习方法和经验。

1)、有效复习知识，查漏洞补不足：

2)、 养成良好习惯，提高学习质量

3)、沉着应试，正常发挥考试时，首先是要合理地分配时间，先易后难，不要因为某一个题目浪费太多的时间；其次是要认真地读题，分析题目的意思，找出关键的词、句和已知条件，排除一些干扰因素，正确答题；第三是认真地检查，不提前交卷。

劳逸结合，有善用脑

4)、 保证睡眠事半功倍

5)、 增加营养和锻炼

2、小组代表分别发言，分别说说语文、数学、英语、科学的学习方法。

- 3、请学困生谈谈自己的一些困惑，同学一起来帮助他们。
- 4、制定期末目标，针对目标，你如何进行期末复习。
- 5、班主任小结。

三年级心理健康教育教案聪明的大脑篇二

教学目的：

帮忙学生发现和认识自我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我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

二、新授部分

1. 看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一向吃到不能再吃为止，午时上学的路上开始胃疼，晚上回家发现仅有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：课堂剧中小红有哪些坏习惯？

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：

2. 观看课堂剧《小明的100分》。

（大意：）教师说今日的数学卷子，我已初步看了一遍，此刻发还给你们，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。这节课结束时教师说：“同学们，教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、欺骗教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，你打算怎样办

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) 如果你有打算怎样办

用刚才学习前两个资料的方法自学，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：经过这节的学习，你懂得了什么

2. 师总结：

每个人都会不一样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我的不良习惯，并下决心纠正，就能不断提高，健康成长。

三年级心理健康教育教案聪明的大脑篇三

1、借助学生非常熟悉的事物，使学生感受到喜爱一个事物的时候，便会接受它的全部，不会因为某些缺陷便减少对它们的喜爱。

2、帮助学生形成正确的认知观念，引导学生恰当地面对自己的各种特点或缺憾。

3、通过对自己的肯定及同伴的评价，增强自我认识、树立学

生自信心。

通过对事物、对人的认识，感悟对自己的正确认识，培养自信心。

心有灵犀

1、同学们，老师问你们一个问题，喜欢看李咏主持的幸运52吗？你最喜欢哪个环节？好！现在让我们一起进入幸运52的猜词现场，请看屏幕。

2、请三个方阵各选一组搭档到前面来，游戏规则你们知道吗？

(1) 第一组选题计时开始

(2) 第二组选题

(3) 第三组选题

3、掌声感谢三组同学给我们带来的欢乐，带着愉快心情进入本课下一环节边想边选。

1、请看，上面三种事物，哪些是你非常喜欢的、哪些是你能够接受的？并根据你的选择，快速坐到非常喜欢事物的一边。

(1) 请鲜花队的同学来说说你喜爱鲜花的理由。

(2) 太阳队的同学来说说你喜爱太阳理由。

(3) 宠物队的同学说说喜爱太阳理由。

小结：老师和大家一样也喜欢这些事物，可我认为太阳虽然给我们带来光明和温暖，但阳光中的紫外线会灼伤人的皮肤，宠物虽然给主人带来欢乐，但照顾它要花费很多时间和精力，

找一找我们喜欢的事物还有哪些欠缺的地方，请各队同学思考一上再说。

2、发现我们原本喜欢的事物有缺陷，这时你对它的喜爱是否有变化？

1、同学们，在我的悄悄话信箱中经常收到一些来信，信中说当自己在某一方面做得不够好，便非常担心父母因此不喜欢自己、不爱自己了，你有过类似的体验吗？(学生谈感受、体验)

3、听了这封信，此时此刻你心情怎样感受如何？

小结：我们是父母心中的太阳，我们是父母眼里的鲜花，他们在欣赏你优点的同时，接受了你们的缺憾，他们用独特方式，从独特角度来认识你肯定你，你们没有因为你的某个缺点，某个失误而减少对孩子的爱。因此我们说父母对子女的爱是“不变的爱。”

1、大家想一想，令父母感到骄傲和欣慰的你有哪些优点，可以说说身体、外貌、能力等方面的优点，用肯定的语气来描述。如：“我的眼睛黑又亮”、“我的身材细又长……”

2、想一想，她还有哪些优点没说，谁愿意来夸夸她？

3、在同学们眼里你这样优秀，你的心情怎样？

小结：对于能改变的特点，我们接受，对于不能改变的，我们也要用接受的态度，象太阳，爱鲜花那样爱着有某些缺憾的自己，愉快的接纳自己，现在让我们进行一项“自我肯定训练”让你更加喜爱自己。

1、找出自己的不满意的地方，并大声说虽然我……但是我……。

2、以我为例，虽然这节课也许设计并不十分完美，但如果通过这次活动能给同学一点点鼓励和启示，那就请大家用掌声来给我鼓励。谁愿意和我一样站在这里，展示你阳光般的灿烂，鲜花一样的娇艳呢。

世上没有两片完全相同的树叶，

每个人都有自己的不同，

我们是独一无二的存在。

每个人都应从小看重自己，

在别人肯定你之前，

你要先肯定自己。

三年级心理健康教育教案聪明的大脑篇四

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

设计此次活动，旨在让学生懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的潜力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应潜力。

1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的潜力。

3、每个人都应以用心、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、课件(名言、图片、音乐等)。

2、心理小测试题。心理专家牌子夹

3、学生带好笔。学生奖品

4、相应材料(4 * 5 5)

5、小花50朵，大花1朵

(一)快乐篇(学生绘画，背景音乐一)

导入，揭题。

1、师：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

学生拿起老师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。(老师拿起花)

师：这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。(老师放下花)人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

2、(点击课件，快乐篇)：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花(要有花开过程的动感美)

师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。(点击课件，回到主界面)

3、揭示主题:风雨后,花儿绽放得更美丽(教师口述课题,贴大花)

师:把我们的心交给这句话,和老师一齐慷慨激昂地说,……(教师手指课题)

三年级心理健康教育教案聪明的大脑篇五

放影像(海伦姐姐)

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢?请同学举手回答。

(a□发泄法:打枕头,写日记……b转移法:到外面玩,做别的自己喜爱的事……c□换位法:别人遇到此事,会怎样做……d□求助法:找人倾诉,寻找办法……)

名言是我们的指路明灯,激励自己勇敢地与挫折作斗争,可以多学点格言,名言。

前几天电视焦点节目中有个故事

有个同学他很胖成绩也不好,特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学,有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢?(结果他想了一个办法,就叫人把好同学打了一顿进了医院,而耽误了学习,最后他家赔了许多医药费,也被学校开除了)这种心理存在这严重的亚健康,是嫉妒的扭曲表现。

挫折中成才的故事张海迪脚残而自强不息成为了作家等名人在学习上我们应该正确认识自己,事在人为,勇往直前,尽自己的努力,老师和家长知道孩子已经努力,也就问心无愧了。

五、总结《阳光总在风雨后》放歌曲

三年级心理健康教育教案聪明的大脑篇六

一、活动目标：

- 1、了解压力存在的必要性以及压力与成就的关系、
- 2、调整心态，做好应对学习压力的准备、

二、活动准备：

- 1、每位学生1个气球，1瓶水和一段绑气球的线
- 2、计时器或手表1块，激昂的音乐
- 3、多媒体课件，压力与成就的倒u型图
- 4、学生分成6~8人小组，并提前布置好教室人小组，并提前布置好教室

三、活动过程：

（一）我的压力气球

进入高三，你们感觉到压力了吗

（学生回答略）

（学生活动）

气球吹好了，请大家相互看看，了解一下你的同学感受到的压力程度究竟怎样

（教师引导学生观察气球的弹性与内在压力的大小，如果有同学把气球吹破了，可引导：“压力太大容易出危险、”）

（请学生将吹好的气球放在桌子底下或座位附近的位置）

（二）人生故事

那么，请你们想一想，这个管理专家想通过实验说明什么问题

（学生思考回答）

教师总结：石块就像是人生大大小小的目标，沙子则代表生命中遇到的无数的痛苦，压力等，水则是我们在生活中经历的所有不良情绪，如悲伤，焦虑，自卑等、我们只有在人生中先设计好目标，才能让我们的生活充实，如果我们反过来在人生（广口瓶子）中先装满压力痛苦（沙子），或者先装满由压力痛苦带来的焦虑自卑等不良的情绪（水），那么我们的目标（石块）是无法装进去的、记住：不能让过分的压力将我们的目标挤出人生之外。

（三）挑战自我

一瓶水你能举多久（由学生自己估计能举的时间）今天就让我们来挑战一下自己，来尝试着举五分钟。

要求：

- 1、手握瓶身，手臂平举，与肩同高。
- 2、其间不得换手，不得放下，也不能让任何物品支撑手臂。

（教师计时，学生体验，分享感受）

（请成功及不成功的学生分享感受，分享自己的体会，教师则根据学生的表现及时引导）

仅仅一瓶水举五分钟都感觉很辛苦，让你举一小时，一天会

怎么样有多少人能坚持下来（统计回答”能“的学生效，可对比前面学生估计的时间及学生表现出来的态度）

一瓶水我们尚且举不了多久，何况是我们即将面对的压力呢 问问自己你能带着压力走多久 一个月，一年 要想把水举得久，就要适当地放下，让自己歇歇才有力气继续举；同样的，要想背负压力走得久，就要懂得适当地放下，让自己能喘口气，幽一默。

可是，能否永远地将压力放下 压力会把我们压垮，那么没有压力是否会对我们有利 是否就能让我们的成绩高唱凯歌。

（四）压力与学习效率日的倒u型图

是一张在心理学中常用的图，如果横坐标代表我们所感受到的压力，纵坐标代表我们的学习效率、这张图型所表达的意义就是：在压力小的情况下，我们可能不觉醒，不能发挥出我们的最佳水平；当觉醒增强时，我们感觉到的压力增大，学习效率开始提高，但是在达到一个最佳水平后，学习效率水平便不再提高了、然后，随着觉醒增强（压力加大）时，学习效率则开始下降、当压力超过一定限度时，我们会变得十分惊慌，以致不能完成与我们实际能力相符的工作和学习，过分的压力使我们的学习效率下降，在图型上显示出倒”u“型曲线、 从上图中可以看出，压力太小或者太大都会降低我们的学习效率，也就直接会影响到我们的成绩，正如我们的压力气球一样，压力小时，气球无弹性，压力大时，气球的弹性强，压力太大，气球就被撑破了、由此可以看出，有压力并不是坏事，压力的存在对我们的成功来说是必须的。

（五）心理实验

（学生猜结果）

这只小白鼠第二次被扔进去后，游了40多分钟，仍然没有放

弃，后来实验者插根棍子让它爬了上来，实验者对助手说：“没有人不愿帮这样一只坚持的老鼠！”“从这个故事中你领悟到了什么（学生讨论）

教师引导：

- 1、心态的重要性（第一只和第二只白鼠结局的区别）
- 2、成功经验的重要性（第二只白鼠为何坚持40多分钟）
- 3、坚持的重要性（第二只白鼠的结局）
- 4、棍子的意义——周围人的帮助

（六）小游戏——释放压力

（播放激昂的音乐）

让我们充满信心去迎接高三的挑战！

三年级心理健康教育教案聪明的大脑篇七

班会目的：

- 1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。
- 2、使同学们克服浮躁、坚持平和的心态、踏实学习。

班会过程：

一、导入课题

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么

(健康、金钱、事业、感情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下):

教师: 同学们, 此刻人们对健康的要求越来越重视, 健康对每个人来说都十分重要。我们在关注身体健康的同时, 更应当关注心理健康。

联系学习, 我们更应当有个怎样健康的心理呢

二、班长主持

1、提问如何解释浮躁, 为何会存在浮躁心理, 怎样克服, 让同学们自由发表看法。

2、班长总结(见补充材料)

三、全班同学团体学习诸葛亮的《诫子书》片段。

《诫子书》片段

诸葛亮

四、全班同学积极参与讨论。

注意事项:

(1) 两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自我对上述话题的看法, 谈各自的亲身体会。方法和形式能够多种多样, 或推荐同学, 或指定每组两个同学等等。

(2) 做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言), 简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等), 构成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结，指出亮点和不足之处。

班会总结：

这次班会的主题极具针对性，意义重大。因为是同学自发组织协调，

班会气氛和谐，很多同学都能主动起来发表自我的看法见解，大部分同学能够认真地听并且积极思考。

这次班会让同学们受到了很好的心理教育，同学们心态平和，积极再积极，找到了克服浮躁的方法：(1)明确目标，加强学习，勤于思考。(2)坚持一颗平常心 and 正确的积极心。人贵有自知之明，非宁静无以致远。克服浮躁，要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前，要始终能够正确认识自我。要化急躁为急迫，在学习、工作和生活中坚持紧迫感，增强积极心，努力搞好学习。

三年级心理健康教育教案聪明的大脑篇八

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

1. 看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一直吃到不能再吃为止，下午上学的路上开始胃疼，晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

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》。

（大意：）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。

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

四、总结

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。