

初中心理健康教学设计

初中心理健康教学设计 篇 1

心理健康教案教学目标：

心理健康教案教学目的：

- 1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。
- 2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

中学生心理健康教案教学方法：游戏法，表演法，情景教学法

教具：多媒体教学，实物，图片等

心理健康教案教学过程：

步骤一、课前谈话：今天对老师来说是个开心的日子，因为马上就要放暑假了，那么同学们今天感觉怎么样呢？

(高兴、紧张、害怕、快乐……)

步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧！——“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。(采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何)

(学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验)

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

2、情绪

生活中有各种各样的情绪，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，（课件逐一出示各种情绪人的画面，带声音：高兴、伤心、生气、害怕、烦恼

他的情绪怎样？（高兴）

从什么地方看出他很高兴？（板书：表情、动作、声音）

想象一下，他为什么这么高兴呢？

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪？想象为什么会有这种情绪？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。
（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭 盒子二：空的）

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

(1)当你的妈妈来学校看你的时候

(2)当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

(3)当你考试拿到好的成绩的时候

(4)当你考试考砸了，父母批评你的时候

(5)当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，

表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？(快乐、高兴等)我们也来谈一谈快乐的事吧！

老师先举例自己的一些快乐事情：如收到小礼物，得到朋友和家人的关心和爱护，买了一本好书等，引导学生畅所欲言，讲出自己生活中值得高兴的事情

步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗？老师希望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。最后，我们齐唱一首歌曲：《我们都是快乐的人》

初中心理健康教学设计 篇2

为了培养学生具有良好心理素质、稳定的情感，有较好的适应能力，和谐的人际关系，拥有健康快乐、积极向上的生活环境，我校以心理健康周教育契机，以“沐浴心育阳光 健康快乐成长”为主题，加强学生心理素质教育，促使学生科学地认识心理健康、了解心理健康知识，并使之学会心理调适的基本技巧，为广大学子的健康成长营造积极向上的心理氛围，促进学生全面发展和健康成长；同时也希望能够通过此次主题活动周，让更多的同学进一步意识到在认真学好知识的同时，还应积极地关注自身的心理健康，不断完善自己的人格，以适应现代社会的需要。

沐浴心育阳光 健康快乐成长

第14周

中心小学

- 1、宣布心理健康活动周启动仪式开始
- 2、顾问代表讲话
- 3、教委办领导讲话
- 4、宣读紫峰中心小学心理健康活动周方案
- 5、学生代表发言
- 6、大型手语操
- 7、团体心理活动观摩课
- 8、心理讲座

各班以“沐浴心育阳光 健康快乐成长”为主题出一期黑板报，低年段以学生的学习为内容，比如：如何养成良好的行为、学习习惯，怎样让孩子们快乐学习；中年段以如何调节情绪，快乐每一天，或认识自我，增强自信心为内容；高年段以沟通、互动、和谐以及良好的人际关系为内容。（于5月8日前完成）

负责各宣传栏的老师（其中有美术、书法、作文）围绕“沐浴心育阳光 健康快乐成长”收集好相关作品，高年级的作文可让外来生谈谈自己的成长经历，生活、学习、交往所遇到的烦恼或挫折。（于5月8日前完成）

各班的辅导员在周五第三节上一节心理辅导课，心理辅导活动课的主题与黑板报的主题相一致。

与校广播站的老师合作，推出午间“心灵之声”栏目，负责的老师收集关于心理方面的小知识、小测试、歌曲等等，于星期二~四中午播放。

制作心理展板，其一为学生作品展示板，其二为学校心理健康教育工作简介，由心理课题组的老师完成。

（一）团体心理活动

时间：星期二下午

地点：操场

内容：感统训练（夹弹珠、袋鼠跳、走s型、弹乒乓）

对象：一、二年级学生

（二）团体心理活动

时间：星期三下午

地点：操场

内容：合作之旅（纸板渡河、赶鸭子、人椅、结对而行）

对象：三、四年级学生

（三）心理知识竞赛

时间：星期四下午

地点：多媒体教室

对象：五年级学生

（四）心理影片欣赏

时间：星期三下午

地点：多媒体教室

内容：《隐形的翅膀》

对象：六年级学生

- 1、每项活动由各负责人组织实施，确保活动质量，并注意收集整理活动资料。
- 2、本届心理健康活动周是我校首次推广心理健康教育，希望各班能够认真落实活动的各项安排，使更多的学生通过参与活动得到快乐，受到教育。

初中心理健康教学设计 篇 3

- 1、让学生知道每个人无论在学习和生活中都会面临着各种心理压力，压力是无法避免的。
- 2、让学生初步了解正确的面对心理压力的发泄方法，培养学生战胜压力的能力。
- 3、每个学生都应该以积极、乐观的态度去面对压力，在压力面前不退缩，不逃避，合理控制住自己的心态，战胜困难。

教会学生如何面对心理压力。

现在的家长大都有“望子成龙，望女成凤”的思想，但是在 21 世纪人才济济，面对社会竞争的压力，使得学生们在学习、生活、升学和自我意识等方面遇到各种各样的压力，初中生正处于青春期，是身心发展的关键时期，如果不能正确对待压力，将会对学生们的以后造成巨大的影响。因此探索学生们压力的来源并研究应该如何正确对待压力，合理释放情绪的方法，关系到我们怎么培养学生的心理健康，是很有意义的。

初中生的压力来源：

- 1、从学校方面来说，初中生面临着巨大的升学压力，特别是在当前的应试教育向素质教育转型时期，学校仍片面追求“重高”升学率，因而学校的一切教学工作就是围绕着分数，学生接受的讯息也是分数重于一切。因而在学业上竞争更大，压力更大。
- 2、从家庭方面来说，中国历来有“望子成龙，望女成凤”的说法，这极概适地说明了父母的一种共同的心态。很多家长把自己对未来的希望完全寄托在子女身上，对子女的期望值过高，学生越是理解家长的苦心，心理压力就越大。
- 3、从学生自身方面来说，学习能力的高低决定着心理压力的大小。
- 4、从同学之间来说，目前的初中生，在家过惯了衣来伸手、饭来张口的生活，独立性很差，而且心理脆弱，在学校一旦受到同学的讥笑，便感到委屈和愤怒，还有很多同学不知如何处理同学之间的矛盾、摩擦、或忌妒、歧视，或误解、猜疑等，为此深感烦恼。

有心理压力很正常，如果压力过大，学生会出现攻击、自责、退让或者放弃追求，甚至通过轻生来逃避压力，因此教会他们如何面对压力，合理释放情绪有非常重要的意义。首先意识到压力有两面性。压力是客观存在的，社会充满了竞争，学校也是一样的人生不可能是到处美好的，必须做好心理准备。压力一方面可能使人产生痛苦的情绪，行为失措；另一方面又可给人以教益与磨练。初中生应该看到他的两重性，不应只见其消极面压力。其次培养积极、乐观的人生观。压力可成为强

者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨练，决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过：“若不是掉眼泪吃过面包的人是不懂得人生之味的。”所以，要树立坚定的目标，培养乐观精神，这样一来就能从逆境中奋起。

最后合理的宣泄。人们在承受压力时产生的紧张情绪，必须经过某种形式得到发泄，否则积累过多，容易导致心理异常。如果遇到实在无法排解的压力时，不妨寻求心理咨询工作者的帮助，排除心理障碍，达到摆脱矛盾，稳定情绪的理想效果。

(一) 用例子引导思考

老师给学生讲述三个有关心理压力的故事。

A、某高校一名高三的学生在高考时神色匆匆的找到自己的位置坐下，在老师发了草稿纸以后，不停地在上面写上清华大学、北京大学，最后精神失常，昏倒在考场里，因为压力太大，自己连高考的机会都失去了，实在是非常不值。

B、某城市重点小学的学生因被老师罚写作业，作业太多了，让爸爸帮他一起做，结果都做到夜里一两点，可见作业的压力别说孩子，连家长都受不了。

1、引导学生思考：

(1)假如你是这两名学生，当时的心态是什么？这种心理状态健康吗？

(2)如果你是老师，在对待学生时放错误时，会不会布置这么多作业？

(3)两名学生的举动造成了什么影响？

(4)这两名学生应该怎么来应对这种压力？

2、全班交流。

3、教师小结。

(三)、观看视频激情兴趣

1、播放事先准备的视频

2、学生仔细观看

3、学生讨论

(四)、把自己的压力在班级上分享

学生自愿上讲台把自己的压力主动说出来，其他同学当他的参谋，给他出主意，提建议，如何去缓解压力，释放情绪，老师指导。

(五)、写自己的感受

小结：

现代社会的快速进步和发展也使得中小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。学会正确缓解压力，合理释放情绪才能在社会的不断发展中立于不败之地。

了解每个学生不同的造成心理压力的原因，认识到压力处理不当会给自己和家庭带来巨大的影响，培养学生缓解压力的方法，合理释放压抑的情绪，避免心理疾患的造成，激发学生学习的兴趣，养成学生们以积极、乐观的心态去面对压力。

初中心理健康教学设计 篇 4

全班沉浸在《红日》歌曲当中，边听边合唱，并打节奏。

我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就悲痛、沮丧甚至毁灭自我，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能应对社会 and 生活的挑战。

同学们，但我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，我们应当怎样应对呢先让我们来看看历史上一些名人是怎样应对挫折的，我们从中来学习。

1、学生讲故事《司马迁》、奥斯忒洛夫斯基、爱迪生、凡尔纳，再请同学来总结：坚强的毅力，坚定的信念、持之以恒的精神，崇高的梦想，是战胜一切的困难和挫折的法宝，是成就事业的保证。

活动：访问 听了以上故事，请同学来谈谈感想，(注意筛选班里遇到困难挫折知难而退、情绪低落久久不能回到学习状态的学生)其中穿插某学生的成功对待挫折的经验。

小结：活动中提到用名人名言的激励方式让自我成功应对挫折，还能够用很多对待挫折可行易行的方法，挫折并不可怕!

活动：诗朗诵，讨论诗中涵义

精神家园若显荒凉就该请雨露阳光耕去荒芜耘出期望昨日是雾，

今日是船明天是岸应让今日的船冲出昨日的雾驶向明天的岸

问题：到底怎样“冲出昨日的雾驶向明天的岸”

举一些对待挫折的方法，在利用群体的力量，群策群力想一些可行的办法。

互赠格言活动，彼此共勉

活动：小组诗朗诵《在春光里播种期望》

放下沉甸甸的种子，不时把你精心浇灌。驱散几多的困惑，收获几多的欢乐。栽下壮实的乔木树，常把你倍加呵护。畅想着繁花缀枝，放飞欢腾的云雀。一粒珍珠落到了花蕊，别了飞向天堂的梦想。五月的泥土浸润着花香，珍珠飞洒出甜蜜的歌。春风拂面沐浴情，手擎两片浓浓的晾荫。放眼缤纷桃李，满园一片祥和。

小结：梦想、期望使我们在挫折中茁壮成长，不管受到什么样的挫折，内心期望不能丧失，对目标的追求不能丧失

欣赏歌曲《梦想》

反馈：

1、假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度、心境去应对

3、如果你每一天都很勤奋，但成绩似乎不怎样如意，你该怎样办呢

4、如果教师和同学误解了你，你该怎样办呢

当我们遇到某次考试失败，班干部落选，没有评上“三好学生”，受到家长的批评，朋友之间的误会，意外刺激等挫折时候，应辩证思考问题，变挫折为动力，敢于摔交的孩子会先走路只要我们迎难而上，就必须能“驶向明天的岸！”

活动在《红日》嘹亮、激昂的歌声中结束。

初中心理健康教学设计 篇5

帮助中学生正确认识和对待青春期身心发展的特点，使其懂得自尊、自爱、自重、自强，形成一定的身心自我调控能力，能适应身心的变化。

1.通过讲解或阅读，使学生认识情绪的内涵与类型，了解中学生情绪发展的特点，认识青春期情绪发展中的特殊现象。

2.通过自我情绪分析，使学生了解自己和他人的情绪状态，掌握情绪健康标准，使其学会情绪自我调节的方法，培养积极情绪，改变消极情绪，做自己情绪的主人。

教学重点：

中学生情绪发展的特点。

课型及授课方式：

讲授课、讲授与训练相结合

教学过程：

1.明确什么是情绪？

乐都是我们对客观物所形成的一种态度上的体验，这种体验，心理学上称之为情绪。

2.情绪在交际中的作用。

(1) 情绪与认识的关系；情绪由认识而产生，它比认识更具体，更真切，更强烈。

(2) 情绪在现实交往中的巨大作用。

(3) 情绪能让人互相了解，彼此其鸣，传递交际的信息，是人建立相互关系的纽带。

3.情绪的不同表现形式。

(1) 孔子认为，人有七情：即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。

(2) 宋代名医陈无择的七情说：即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是世界上最早的情绪分类法。

(3) 今天，按强度和稳定性不同，分为三种形式：心境、热情、激情。

4.情绪的特点及不同类型。

(1) 情绪肉格性的特征；

(2) 按复杂性，情绪可分为简单情绪和复杂情绪；

(3) 按所起作用情绪分为增力性情绪和减力性情绪；

(4) 按强度不同可分为强弱两种状态；

(5) 按性质不同分为肯定情绪和否定情绪。

5.中学生的情绪特点。

(1) 没有摆脱两极性，烦躁不安是其情绪的主旋律；

) 中学生情绪更复杂，一方面，情绪的延续性增加了；另一方面，情绪也带上了文饰的内隐的曲折的性质。

要想做自己情绪的主人，关键在于掌握情绪自我调节的方法。一方面培养积极的情绪，另一方面把消极的情绪引导和调节到积极的方面来。

喜、怒、哀、乐构成了我们生活中的七彩画卷。在生活中人的情绪是复杂多样的，处于青春期的中学生，情绪世界同样是复杂多变，丰富多彩的。我们的情绪无论具有怎样的特点，始终都存在于我们的生活中，既可以起到增强的作用，也可以起到减弱的作用，关键在于如何调节和利用。因此，我们每一个中学生要学会调节自己的情绪，努力培养积极的情绪，使消极的情绪向积极的方面转化，做自己情绪的主人。

结合自身情绪的特点，谈一谈不同的情绪在学习生活中的不同作用。

板书设计

做自己情绪的主人

- 1.什么是情绪？
- 2.情绪的作用。
- 3.情绪的演变。
- 4.情绪的特征。
- 5.中学生的情绪特点。
- 6.情绪的调节。

初中心理健康教学设计 篇6

经过本节教学，使学生认识拖拉作风的危害，教育学生养成良好的学习习惯和生活作风。教学重点：教育学生养成良好的学习和生活作风

《寒号鸟》。

师：听完故事，大家想一想，寒号鸟最终的结果怎样为什么会有这样的结果

生：略

师：这个故事听了之后，你懂得了什么道理

生：略

1.舞台一分为二，一半是教室，一半是学生冬冬的家。冬冬坐在中间，左边可够到教室里的课桌，右边可够到家里的书桌。

2.一学生用手举一日历，分别用大挂历形式展示，星期一、；一学生扮演冬冬的同学，轮流找冬冬去玩，日历从星期一开始展示。

教师(在教室里)：同学们，今日的课外作业是第一课的练习题。

(冬冬从教室的书桌里取出一本练习册，放在家里的书桌上。)

同学甲：冬冬咱们出去打球吧

冬冬：我的作业还没做呢(想了一会儿，好吧，放在家里的书桌上)跟同学甲下场，然后回到舞台中间。

日历翻到星期二

教师：同学们，今日的作业是第二课的练习题(冬冬把作业拿出来放在桌子上)

同学乙：冬冬咱们去公园玩吧!

冬冬：我的作业还没做完呢!(想了一会儿，)好吧，明天再说，走，咱们玩去!

日历翻到三、四、五，教师不断布置作业，冬冬不断地从课桌里取出练习册，家里的书桌上叠放的练习册，越来越高。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/426143010134010050>