

心理健康与安全说课稿范文大全

第一篇：心理健康与安全说课稿

相逢在花季

——初中生青春期心理健康与安全说课稿

尊敬的各位领导，评委老师：

大家好，今天我说课的课题是《心理健康与安全》。初中生正值青春期，在这阶段，学生的身体、外貌、行为方式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都逐渐脱离了儿童的特征而变的成熟起来，更为接近成年人。这些变化会使很多同学产生困惑、自卑、不安、焦虑等心理问题及早恋问题。作为老师我们应该及时对学生心理疏导，让他们顺利度过青春期。下面我将从教材分析、教法学法分析、教学过程分析三个方面进行我的说课。教材分析

关于教材，《心理健康与安全》是选自江西教育出版社《我的安全我知道》（七年级适用）第四章。本章主要介绍了处于青春期的学生该如何把握交往原则、培养健康的人际交往心理，处理好人际关系，以及正确青春期的烦恼和认识早恋的危害。这让刚步入青春期的学生及时掌握方法，消除心理障碍，顺利度过青春期具有非常重要的作用和意义，因此本章内容在中小学公共安全教育课程中具有举足轻重的地位。考虑到本章内容知识点过多，理论性太强，为了避免空洞说教，我主要结合学生生活中的例子图文并茂地把一些知识点串联起来，以达到更好的教学效果。

关于教学目标，根据本课的教学内容及学生的认知水平和心理特点，我把目标定为：

1、知识目标：掌握正确的人际交往原则，处理好人际关系，排除青春期烦恼。

2、能力目标：通过合作探究，活动体验等方法培养学生解决心理烦恼问题的能力。

3、情感目标：培养学生积极健康的心理，积极向上的价值观、人生观。

设计意图：为了充分发挥教材的优势达到更好的教学效果，我把教学重难点定为：重点：正确面对青春期的烦恼和认识早恋的危害。

难点：如何帮助学生克服青春期的心理问题，快乐度过青春期。

二、教法学法

《纲要》指出：要探索寓教于乐、寓教于丰富多彩活动的教学组织形式，增强公共安全教育的效果。我主要通过启发式教学、情景教学、案例分析、图片展示等方法来引导学生引导学生在活动情境中自我体验、自我感悟、自主探究。让学生积极主动地分析青春期的心理烦恼、正确处理问题。

三、教学流程

我主要设计了五个环节四个活动

（一）歌曲导入

1、学生听歌曲《不想长大》

2、老师：为什么不想长大？（因为长大了有很多烦恼）

3、老师：你有哪些烦恼？

设计意图：歌曲导入，渲染轻松的气氛，让学生放松心情有利于课堂的开展，选用《不想长大》这首歌为了引出烦恼的话题

（二）活动探究：烦恼知多少

1、悄悄话信箱：把你的烦恼写在纸条上，并把它放在信箱里。

（为了保护个人隐私不署名或署假名）

2、老师从中抽出烦恼较典型的一些纸条，让同学们讨论为什么有这些烦恼，该怎么办？设计意图：匿名写烦恼、讨论、可以让学生无所顾忌畅所欲言，积极主动的参与到课堂上来。体现学生的主体地位。

3、课件图片展示学生五种常见的烦恼，这样更加直观形象，烦恼 a：我脸上长了好多痘痘，很难看，好烦呀！

烦恼 b：小丽是我最要好的同学，就因为上次语文考试我考得比她好，她就不理我了。烦恼 c：妈妈老是翻我的东西，看我的日记，好烦呀！烦恼 d：我讨厌英语老师，上他的课就是不想听，英语成绩越来越差。

烦恼 e：我收到了一封情书，不知道该怎么办？（这个烦恼放在最

后起过渡作用)

4、老师引导学生共同分析产生这些烦恼的原因，是青春期生理变化的原因及人际交往的原因，出现了该怎么办？设计意图：在具体讲每个烦恼的原因和解决办法时，引出交往原则和培养健康人际交往心理的知识点，从而把几个知识点串联在一起。让知识点联系的更加紧密。

(三) 情境探究：苦涩的“青苹果”

1、当你收到爱慕信息时该怎么做？学生情境表演：三个同学，一个演女生，一个演男生，一个演送信人。其他同学设想剧情发展，学生小组讨论

2、教师引导：一是拒绝可能出现的结果；一是接受可能出现的结果。（拒绝要正确对待、妥善解决，具体内容课件展示）设计意图：通过情景表演，教师讲解，触动学生的内心世界，体验到遇到早恋问题时应该如何处理，如何跟异性相处。

老师过渡语：如果没有抵抗住诱惑，陷入了早恋的泥潭，可能会造成什么后果呢？

3、阅读早恋案例（课件展示由早恋造成危害的案例）

①失恋男生自杀，体内鲜血流出一半；②早恋女生怕奶奶告密杀死奶奶；③初中生杀死暗恋女生，自杀未遂；④初中生“情侣”相拥卧轨自杀身亡；⑤三角恋导致的伤害事故。

4、师生总结早恋的危害：a、危害自己的身心健康

b、对学习干扰极大 c、容易产生越轨行为

d、可能导致犯罪

设计意图：通过直观形象的真实事例，让学生真真切切的感受到早恋的危害，以及明白陷入早恋泥潭，可能造成的后果，让学生对早恋望而怯步，以达到教育学生拒绝早恋的目的。：

5、配乐朗诵：《所有的日子依旧美好》

设计意图：让学生明白要珍惜青春年华，不盲目早恋，让身心健康，顺利的度过花季雨季

(四) 教师总结（内容上深化主题，课堂结构上更加完整）

(五) 作业：以“我的青春，我做主”为题写一篇心得体会

第二篇：心理健康说课稿

心理健康说课稿

健康心理的表现 各位老师：大家好！我是政治组的焦铭，我今天说课的题目是《健康心理的表现》，选自04年劳动版《德育》第一册，下面我就从学生、教材、教法、学法、教学过程五个方面来向各位老师说课。

一、说学生

我们的教育对象是职业学校学生，年龄大多在十五六至十八九岁，正值青春期。这一时期是人的心理变化最激烈的时期，也是产生心理困惑、心理冲突最多的时期。从横向比较来看，进入职业技术学校的学生很多经历中考失利，大多是在基础教育阶段常被忽略的弱势群体，因而他们的心理问题要比同龄的其他孩子更多发、易发、也更复杂；从纵向比较来看，从普通中学进入技术学校，学生面临的学习环境、学习内容、学习方式都已有很大变化，如何适应新的环境，树立自强自信心，建立良好的人际关系，进而学会主动调节自己心理，将是摆在学生与我们每位老师面前的一道问题。

二、说教材

1、教材地位及课文特点

这本教材在传统政治理论的基础上贴近学生的思想实际和生活实际，具有较强的时代感。本次说课内容出自教材的第二课第一节，在学习第一课《谱写新的人生》时指出了职业学校学生学习的目标，第二课《培养健康的心理》就是完成这个目标所要具备的第一要素：要培养健康的心理，就要明白健康心理的表现特征，掌握心理问题的调适方法。从而提高学生适应环境的能力，为青春期心理的健康发展打下良好的基础。

2、教学目标

根据本教材的结构和引导学

生从现实的生活经历与体验出发，激发学生学习兴趣。

3、教学重点

健康心理的标准，这是本课的重点，也是实现本课教学目标的关键性的由理论到实践，出现心理问题 时如何进行自我调适

心理问题较抽象 ;学生没有这方面的基础知识。就算出现了心理问题也不知道如何来调适，为了讲清教材的重、难点，使学生能够达到本框题设定的教学目标，我再从教法和学法上谈谈：

三、说教法

德育是一门培养人的实践能力的重要学科。因此，在教学过程中，不仅要使学生“知其然”，还要使学生“知其所以然”。我们在以师生既为主体，又为客体的原则下，展现获取理论知识、解决实际问题方法的思维过程。要善于启发、相机诱导，教学效果才更突出。依据三个原则 :启发性、主体性、思维性，我采用如下教学方式

1、开放式教学法

指导学生课前浏览相关事例，预习课本，对书中的小问题提前分析，总结观点。

2、直观演示法

利用图片等手段进行直观演示，激发学生的学习兴趣，活跃课堂气氛，促进学生对知识的掌握。从典型的案例人物中探究其心理特征、问题。

3、讨论法

坚持“以学生为主体，以教师为主导”的原则，根据学生的心理发展规律，采用学生参与程度高的讨论教学法。分组讨论，相互交流，把贯穿全课的问题分给各个小组，在集体协作中总结归纳问题答案，然后各组选派代表进行陈述。这样有利于调动学生的积极性，发挥学生的主体作用，让学生对本框题知识的认知更清晰、更深刻。体现启发式、互动式的教学思想。

四、说学法

教学是一种双向行为，科学的学习方法既能使学生取得事半功倍的效果，又能“乐在学中”，所以引导学生掌握正确的方法至关重要，本节课安排学生采用以下方法进行学习：

1、观察法，通过对视频和图片的观察，从直观上加深对学习内容

的认识和理解

2、合作探究有利于培养学生的合作意识，创作意识，在合作中，学生的思维得到互相启发，往往能化难为易。化繁为简，先在小组内进行讨论，自学探究，然后再各小组之间交流展示小组内的讨论结果。在学生讨论时，我注意指导和参与，及时发现问题，引导交流，促进合作的有效性。

五、说教学过程

在这节课的教学过程中，我注重突出重点，条理清晰，紧凑合理。各项活动的安排也注重互动、交流，最大限度的调动学生参与课堂的积极性、主动性。

复习：我以提问的方式对上节课内容进行复习，通过回答问题来考查学生对上节课内容的掌握程度。

1、实情导入

首先出示一组世界卫生组织提供的心理问题相关数据：13 亿、1600 万、28.7 万，全世界有近 13 亿人存在心理健康问题，在我国心理疾病患者高达 1600 万人，每年自杀死亡人数多达 28.7 万人。这些触目惊心的数字很直观的说明了一个问题，随着社会快速发展，竞争加剧，当代人心理承载太多的负担，特别是青少年的心理健康问题尤为凸显，如青少年犯罪、社会情感淡漠、挫折容忍力差等问题都很普遍，心理健康知识的普及，已是刻不容缓的事情。

在讲授新课的过程中，我突出教材的重点，明了地分析教材的难点。还根据教材的特点，学生的实际、教师的特长，以及教学设备的情况，我选择了多媒体的教学手段。这些教学手段的运用可以使抽象的知识具体化，枯燥的知识生动化，乏味的知识兴趣化。还重视教材中的疑问，适当对题目进行引申，使它的作用更加突出，有利于学生对知识点的灵活掌握度。

2、联系实例 观看视频，图片

心理健康的表现(衡量标准)，这是本课的一个重点。

通过视频和图片，使学生对心理健康有一个更直观的认识，让学生分析案例中人物出现的问题，总结人的“健康”所应包涵的内容，

如躯体、心理、道德、社会适应能力等。

本环节的设计意图:加强学生分析资料的能力、从图片和视频中获取心理健康的常识。并通过这一过程增强学生对心理健康的重视度。参照以上实例,并联系课本理论,学生讨论总结归纳心理健康都有哪些表现特征。引出本课的重点:心理健康的表现特征。

掌握了健康心理的的六条基本标准,并以此衡量自我后,每个学生对自身心理状态有了初步的认识。为了进一步了解学生目前在生活和学习中存在的相关问题,我设计了一个课堂调查表,对学生的心理状况进行简单的了解。

通过对学生填写的调查问卷,我简单总结了一下目前在他们的学生和生活中存在的相关的心理问题。自卑依赖 主要是对自己缺乏信心,感觉处处不如别人,常常有很 强的依赖心理。凡事总怕遇到困难。胆层懦弱:胆小怕事,遇事好退缩。

狭隘嫉妒:心胸狭窄,斤斤计较,对他人的优势心怀不满。紧张焦虑:遭受挫折后紧张烦躁,焦虑不安。敌对冲动:情绪波动较大,遇事容易冲动。

总结后同学们普遍存在的心理问题后,引出了本节课的下一问题。
• 遇到以上心理问题时,你是如何来调试自己的心态,(小组讨论)• 根据各组选派代表的发言,分别记录,对踊跃发言的小组及成员进行表扬,引导学生积极参与小组讨论交流,培养学生的团结、协作意识。根据学生的讨论,教师再进行总结,得到调试心理问题的方法。分析:正确评价自己,如实地看到自己的短处和长处。努力建立积极的自我印象,多做一些力所能及的、把握较大的事情,为自己增加信心。在人际交往中,不要只想着自己的私利,要豁达大度,宽以待人。在平时

生活中,要有勇气的承认各有所长的现实。不能把别人的优势看成是对自己的威胁。提高自己的道德修养,懂得区分行为的善恶,当遇到问题时学会控制自己的情绪,冷静的思考之后再做决定。和同学们或者老师发生矛盾冲突时,要能学会换位思考,站在别人的立场考虑问题,让问题在互相理解中消除。

小结:学生来对本节课学习的内容进行概括。提高学生对知识的灵

活掌握程度，在学生概括的基础上，我再进行进一步的提升，并重申本次课的重点和难点。

并告诫同学们，我们每个人都有或多或少的心理困扰，这是很难避免的。但是如果一个人的心理问题得不到解决，长期积累起来，就极有可能产生心理障碍。鼓励学生勇敢正视现实，人生的不如意不会因我们的惧怕而不存在，健康的身体，健全的心理是我们学习、就业所必备的要素，调节好自己心态，做一个心理坚强、意志坚定、行动坚决的学生。

板书:由于本节课属于理论性较强，所以我采用的是罗列式的简单明了的板书设计方案。还及时地体现教材中的知识点，以便于学生能够理解掌握。

结束:各位领导、老师们，本节课我根据中职一年级学生的心理特征及其认知规律，采用直观教学和活动探究的教学方法，以“教师为主导，学生为主体”，教师的“导”立足于学生的“学”，以学法为重心，放手让学生自主探索的学习，主动地参与到知识形成的整个思维过程，力求使学生在积极、愉快的课堂氛围中提高自己的认识水平，从而达到预期的教学效果。

我的说课完毕，谢谢大家。

第三篇：心理健康说课稿)

篇一：心理健康课说课范例

《给情绪找个家》心理健康教育说课稿 各位老师大家好！我今天说课的内容是《给情绪找个家》，我将从教材、教学内容、教学重难点、教法学法、教学过程、教学心得等六个方面进行说课。

一、说教材

1、本课内容选自高一《心理健康教育自助读本》第一分册第 18 课。学好本课不仅可以提高学生的认识和思维水平，而且可以让学生认识到情绪产生的原因，以及如何正确调适自己情绪的方法，以便以更佳情绪状态投入到学习生活中，充分挖掘学习中的非智力因素并形成良好的学习心态。

2、学生状况：当代中学生在科学不断进步，文化不断发展，社会

不断变革的今天，虽然能很快适应现代社会生活，但他们的心理还不够成熟，在情绪特征上表现为好冲动、不稳重、极端化等特点。对自己的不良情绪表现缺乏深刻地认识，也不善于调适自己的情绪。

二、说教学内容

本来在现行教材中，这节课的课题是《最近比较烦》，结合教学具体的实践、学生状况和我教完本课内容的教学反思，在原课程内容的基础上进行了修订，确定本课课题为《给情绪找个家》，主要目的是要帮助学生认识各种情绪以及它们对人的影响作用，并使学生在了解自己情绪特征的基础上，学会对情绪的自我调适，恰当地表达自己的情绪和情感，以增进身心健康。

在此基础上，我将本节课的目标确定为：

1、认知目标：教学生了解情绪的表现及情绪对人的身心健康的影响，明了情绪产生的原因。

2、态度和情感目标：重视情绪的调控，培养良好的情绪。

3、能力或问题解决目标：能觉察和分析自己的情绪，认识情绪对自身的影响，并能应用有效的方法控制自己的情绪和对情绪进行自我调适，给情绪找个家，做情绪的主人。

三、说重点、难点

重点：理解情绪的重要性

难点：结合自身情绪体验，分析情绪产生的原因，寻求控制、调适情绪的方法。

四、教法、学法分析

本课的教学过程主要刺激学生对所学内容的兴趣，强调师生互动。本课程设计的基本内容就是在教学过程中，利用学生心理特点，激发学生兴趣，调动学生的积极性，让学生更多地体验一种成就感。教师及时引导，学生主动参与并主动、积极探索，找到解决问题的方法，对所学的知识加以利用，能够学会解决学习生活中遇到的实际问题。

五、教学过程设计

为了达到以上教学目标，我设计具体的教学过程如下：

1、本课设计为五个板块，分别为：

（一）情绪故事吧；

（二）情绪图片吧；

（三）情绪聊吧；

（四）锦囊妙计；

（五）教师小结

2、过程：

（一）情绪故事吧。为了贴近学生心理，活跃课堂气氛，教师通过讲故事的形式来引导学生，向学生说明，愤怒、悲伤、痛苦等不良情绪对人的身心健康是不利的，而愉快、欢乐、满意、平静等良好的情绪有利于人的身心健康。同时，结合两个故事，告诉学生任何情绪的表现都应适应，否则，就会物极必反，乐极生悲。

（二）情绪图片吧。分为两个小环节：一是教师出示各种情绪图片，引导学生辨认各种情绪的不同表现。通过图片展示，不同的情绪与表述一一对应，学生体味各种情绪的外部表征。二是列出喜、怒、惧、哀、思等情绪，让学生用语言表述这些情绪在日常生活中的形容词。这样做，目的是让学生初步体验日常生活中的各种情绪，在课堂中加以整理并理性分类，同时，又提高了学生正确表达的能力。在这个过程中，要求学生把自己最近一周或半个月以来的情绪体验进行勾划，勾划出最适合自己的情绪体验过的词，如以上没列出来，自己也可补充写上。

（三）情绪聊吧。通过以上分类，教师趁热打铁，提出以下十种情境，请学生说出他们会产生何种情绪及产生该情绪的原因。比如有人弄坏了你的文具，你会产生什么情绪？有过这种体验吗？当时又是怎样处理的？如果一旦再出现类似的这种情况，产生这种情绪时又如何调适呢？等等。老师结合学生的回答，引导学生分析：如产生激怒情绪时，①分析一下为什么发怒；②分析一下发怒的后果；③怎样使自己不过分激动；④如何控制、调节激怒的情绪等。

我这节的目的是通过以上三个环节让学生在弄清情绪的各种分类后，当面对这些不良情绪时，怎样找到解决问题的办法，如何来调适

情绪。

（四）锦囊妙计。为学生提供一些不良情绪的自我调适方法。

1、愉悦调适法。利用古代的一个故事作为案例。引导学生在日常生活中，如自己怒骂无常，愤怒难耐，也可以通过这种愉悦法来进行调适。

2、宣泄法。分为三种：①在产生痛苦、悲伤、难过等情绪时，可通过哭来渲泄、释放积聚在内心的痛楚，达到心理平衡；②有郁闷、愤怒、困惑等消极情绪时，可通过体味或书写渲泄法来调适；③如受了委屈或欺侮后，可借物来渲泄。

3、还可以用自我暗示法、意志控制法、理智调适法、活动转移法、注意力转移法、交往调节法、情绪升华法等调适方法。

这一教学环节，诱导和启发学生在不良情绪出现时，应及时采取正确的调适方法，让学生达到不良情绪的有效化解，使自身的精神堤坝坚不可摧，让精神之库不断注入振奋、欢欣和愉悦，让心境之水永远清澈与蔚蓝。

由于受时间的限制，在这里只列出一些不良情绪的调适方法。老师必须重在诱导和启发学生。或许，这个不足能够留给学生更多的想像空间，让学生主动、积极地去探索其他的方法。

（五）教师小结。

1、结合教学目标和重点、难点，布置作业：①想一想了解自己的情绪是否还有其它方法？②情绪与人的关系，以及对人的影响有哪些？③我该怎样培养良好的情绪？

2、教师结束语：情绪是人心理能量的调节器，它可以发动人的行为，确定人的行为方向，对人具有无法估量的感染力。我们要充分利用积极情绪的正确作用。让我们都做自己情绪的主人，让自己的情绪永远有个快乐老家，让自己的心理世界更多地呈现出一片晴空。

六、教学心得

本节课落实了重点、难点，也较好地完成了已定的教学目标。但在教学内容设计中，由于受课时限制，还留下一些遗憾。如我国自古就有“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”的说法，而在本

节课的教学中，并没有讲清楚不良情绪给学生心理健康和学习上带来了哪些危害，这样就可能会让学生不能深刻理解为什么要调适不良情绪。

篇二：心理健康说课稿模板 心理健康说课稿

一、说教材内容与学情分析

《 》是心理健康三年级上/下册中的一课。三年级心理健康内容按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个小学素质培养目标，从生活心理辅导、学习心理辅导、人格心理辅导三个方面安排内容。小学三年级从整个小学段来讲，是学生重要的转折期，从三年级开始，学生进入少年期，此时会出现一种强烈要求独立和摆脱成人控制的欲望，因此他们的性格特征中也会表现出明显的独立性。同时，随着年龄的增长，他们对外部控制的依赖性逐渐减少，但是内部的自控能力又尚未发展起来，还不能有效地调节和控制自己的日常行为，很容易出现心理波动。与同伴的友谊进入了一个双向帮助阶段、但是还不能共患难。他们对友谊的认识有了提高，但还具有明显的功利性特点。他们的择友标准也发生着变化。由此概括学生的心理特点为：

1、个性差别大：

2、情绪不稳定：

3、自控力不强，所以老师在做三年级心理健康教育方面的辅导应该加以重视，培养学生良好的心理素质，使学生的人生之路更加绚丽多彩。

二、说学习目标

学习目标是师生教学活动的中心。小学心理健康课程标准指出：心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。综合课程目标、教师教学用书的要求和三年级学生的年龄、心理特点及认知规律和已有的基础，我确定了本课的学习目标： 并把目标中的（ ）确定为教学重点、（ ）作为教学难点。

三、说教学评价

目标 1 将通过学生 课堂教学过程中的第二个教学环节 来检测；目

标 2 将通过 教学环节的扎实实施，学生在经历扎实的实践活动中去实现；目标 3 将通过

四、说教学准备

多媒体课件，座位准备

五、说教法、学法

新课程强调教学的出发点和归宿是促进学生的发展。教学，要从学生出发。现代心理学认为，教学过程是教师和学生共同参与的一个十分复杂的动态过程，学生思维变化的不确定性，课程的生成性和开放性，学生对课程的多元化反映和个别差异等价值取向使课堂教学中不可控因素增多。心理健康课程呈现开放性、动态性、和不确定性，是情绪调节，情绪体验，是心灵的沟通，理念的认同，强调学生的心理体验和分享，重视开放的，互动的，共同的对话。在这种动态生成的课堂中，我将努力为学生营造一份宽松、愉悦的学习氛围，采取自主探究、团体讨论、小组讨论等形式的启发式、互助式的教育模式，让学生在丰富多彩的活动中充分参与、体验、分享与感悟，在这种体验式的心理场中实现心灵与心灵的沟通，建立人际间互相信任，相互帮助的友爱关系，实现学生的自助与互助。

六、说教学过程

（一）活动导入，引发兴趣

（二）层层深入，情景体验

（三）共同分享，感悟升华

具体操作是这样的：

热身活动：

（一）活动导入，引发兴趣

任何学习都从情景开始，只有活动才能有效的调动学生的主体参与性，降低心理防御性，从而自信的开放自己，表现自己。

（二）层层深入，情景体验

心理健康课是以学生主体参与活动为主要教学形式，通过创设多种多样的活动，是学生在活动中体验，在体验中分享，在分享中获得心灵的成长。

（三） 共同分享，感悟升华

心理健康课是一种生成性课程，问题的解决、观念、方法的获得是学生在参与、体验感悟和分享过程中的自我生成，这种生成具有很大的变化性，有时并不全面，有时比较幼稚，但这些是最宝贵的，我将充分尊重学生的个体体验，给予鼓励。

作业设计：

七、说板书设计

本课的板书设计力求突出重点，反映课文的思路，做到简明、概括，力求体现内容与形式的和谐统一。

篇三：高中心理健康说课稿 新的环境新的我 心理健康教育《新的环境新的我》说课稿

各位评委老师，大家上午好，我今天说课的题目是《新的环境新的我》，下面，我就从教材、学生、学习目标、重点、难点、教法学法分析、教学过程等几个方面来向各位老师说课。

一、教材分析：《新的环境新的我》选自江苏教育出版社出版的《高中生心理健康教育自助读本》高一上册。它从学生的知、情、意、行来提高其心理素质，培养其乐观、向上的心理品质，而不是纯粹要求学生掌握更多的心理健康知识。学好本节课不仅可以提高学生的认知和思维水平，而且可以让学生认识与环境有关的适应问题，探索如何适应新环境；以便以更佳的情绪状态投入到学习生活中，通过学习以合理的方式、方法融入新的环境，以增进身心健康。

二、学情分析：本节课依据高中生的心理特点而设计。高中生的抽象思维能力不断增强，自我意识、独立意识也明显增强，对权威的认同不再是无条件的，这就使他们处于既依赖又独立、既认同又批判的心理冲突之中。再加上学生从初中到高中是其人生的一个重要转折。和初中相比，无论在同学、老师、校园环境还是在课程设置上都有很大变化，进入高一以后，有很大一部分学生出现了不适应现象，因此对这一时期的学生进行相关知识的辅导是十分必要的。

三、.教学目标：根据本节课的教学内容我主要分为三个目标：

1、知识目标：了解自己所在的学校，了解高中与初中的不同之处，

包括同学、老师、环境、课程等方面发生的新变化。认识高中的学习环境，尽快适应高中新的学习生活。

2、能力目标：通过“新学期、新面貌”的活动，更深入地思考怎样尽快适应高中新的学习生活，制定一个切实可行的计划，并与同学分享。

3、情感、态度、价值观目标：充分认识展现在自己面前的高中生活的各种新变化，尽快调整好自己的心态，以新的精神面貌迎接新的学习生活。

四、教学重点：是增强学生在学校的安全感和归属感，为战胜新生活中的困难树立勇气，切实提高学生的自信心，让学生在“走进”新生活的过程中保持良好心态。

教学难点：如何引导学生尽快适应高中生活

五、教法、学法分析：教法主要采取运用多媒体组合教学、体验式教学、活动式教学、研究探讨式教学、分组教学等。学法上，我贯彻的指导思想是把“学习的主动权还给学生”，倡导“自主、合作、探究”的学习方式，具体的学法是讨论法以及角色扮演。通过引导，尽量让学生自己领悟其中的道理。

六、说教学程序：为了提高学生的适应能力尤其是心理适应能力，根据螺旋递进式原则，这节课我共设计了三个模块，它们之间在逻辑上既相对独立，又保持连续和递进。同时三个模块在教师引导、学生内化、知识发展上也保持连续性和完整性。1.模块一：身临其境（感受新生活）

（1）通过多媒体（图片、视频等）展示“新生活”中的变化，让学生产生共鸣，同时对将要遇到的困难有一定的心理准备。（2）让学生讨论后补充还有哪些“新”的变化。

在这个模块中，重点是多媒体素材的选取，一是在反应“新生活”的内容上要有代表性、典型性，二要使学生感觉到“新生活”与原来的生活反差很大，也就是对比要明显。2.模块二：刨根问底（探讨“不适应”的原因）

“刨根”游戏步骤：（1）教师向学生展示事先做好的“纸板”，介

绍其内容和操作方法。（2）挑选一至两名学生和教师一起做主持人，组织学生游戏。（3）要求学生讨论并补充其它原因。（4）教师根据“游戏”和“补充”总结“不适应”的原因。

在这个模块中，组织好学生成败的基础，师生互动是成败的关键。

3.模块三：各显神通（找出“不适应”的对策）（21分钟左右）

活动一：“我也有对策”：（1）教师把学生分成五个小组（环境的变化，学习的变化，气质、性格差异，心理准备的情况，家庭社会的压力）（2）请学生把“对策”写在“我也有对策”纸上。（3）教师收上后，边展示边讲解。

活动二：高中阶段自我设计：要求学生根据今天的学习和以往的经验，给自己的高中阶段做个设计，教师组织学生主动发言和写在“自我设计”纸上相结合。

在这个模块中，教师要准备了一些影视资料，当活动中出现“沉默”时，用来引导和启发学生。

4.小结与课后拓展（1）小结，这节课是高中心理健康教育很重要的一堂课，目的是让大家树立战胜一切困难与挫折的勇气和信心，我们以后还会针对具体问题具体分析。

（2）课后拓展，浏览学校网站，到学校论坛中的心理健康教育分论坛提问并参与讨论。这节课的内容设计贴近现在高中生的生活，符合高中生的心理命脉。并通过创设情境解决了师生间隙，使学生打开心灵之窗。课堂贯穿了素质培养，充分体现了学生的主体作用，调动学生的积极性和主动参与意识，能够提高学生的实践能力。从课堂的教育效果来看，力求让学生达到“迎困难，避消极”的乐观意识。事实上我们也知道，学生不可能因为一节课就达到完美的人格，但只要学生在未来学习与生活中遇到类似的问题，可以运用本节课所学的方法分析和解决问题，能够意识到应该怎么做，不该怎么做，能起到及时给学生敲警钟的作用，我想我也就实现了这节课的设计意图。

各位评委，我的说课到此结束，不足之处请各位老师批评指正，谢谢！

篇四：创新思维心理健康说课稿 创新思维

设计思路

21 世纪需要创新型人才，创新型人才需要具备创新态度、创新思维和创新技能，因此，培养中学生创新思维是很有必要的。而消极的思维定势是禁锢学生创新能力发展的中重要原因，要培养学生的创新思维能力就需要打破固有的、消极的思维定势，尝试从一个角度寻找解决问题的策略。通过心理辅导让学生感知自己存在着思维定势，理解这种定势不利于创造性的解决问题，其次采用小组活动及讨论分享的形式，让学生体验到突破思维定势所带来的感受。

活动目的

1、认知目标：了解什么是思维定势，让学生认识其思维定势的存在

2、态度和情感目标：激发学生突破思维定势，鼓励学生从多角度看问题

3、能力或问题解决目标：使学生能运用所学习的思维策略，通过活动掌握和学会突破消极的思维定势的方法。

辅导难点

使学生能运用所学习的思维策略，通过活动掌握和学会突破消极的思维定势的方法。活动时间 1 课时

活动对象 高一学生

活动形式

讲授法、情境质疑法、活动教学法相结合

通过设计一个活动情境让学生参与活动，在活动过程中引发情感体验，分享对活动的反证，体验，引导学生联系实际表达自己的观点、看法达到教学目的活动准备 多媒体课件、两个苹果、一把水果刀

活动过程

一、猜谜导入

奇怪的问题

1、设问

师：上课之前，我这儿有个问题想考一考大家。问题是这样的：有人不小心把自己的手表掉进装满咖啡的杯子里。他伸手从干杯中取

出手表。此时，不但他的手指没有湿，而且连手表也没有湿。问：这可能吗？ 2、4 人小组现实讨论。

3、请 2-3 个小组代表表述他们的观点。

4、简要分析

师：在大家的观念里咖啡是液体的，而杯子一般是用来装液体的，所以大家头脑里就会形象出现装有液体咖啡的杯子，大家没有想到咖啡可能是粉末状或者颗粒状。不少同学被咖啡是液体这一思维定势禁锢了，所以没答好。什么叫思维定势？简单地说就是过去的思维影响当前的思维。

二、画图

师：这时一幢有四个证发行够成的图，现在请大家根据要求进行画线。

(1) 请把 a 正方形中的白色区域二等分

(2) 请把 b 正方形中的白色区域三等分

(3) 请把 c 正方形中的白色区域四等分 (4) 请把 d 正方形中的白色区域五等分

有简单到复杂，大家开动脑筋，运用已掌握的思维方式解决问题

三、创造性思维训练

(一) 点子多多——思维流畅性训练

师：大家使用过曲别针吗，大家能够说出曲别针的不同用途吗？

师：大家看看“中国思维魔王”许国泰的答案

师：运用曲别针的其实，面对困扰你的工作难题，你能想出什么新的方法吗？

(二) 从多个角度思考问题——思维的变通性训练

师：每个人都有不同的思考方式，换种角度思考你会发现新的想法。现在我们来做站报纸的活动

(1) 活动要求：想出一个办法，把一张报纸铺子啊地上。不允许把报纸剪开或撕开，也不允许把两人捆绑起来或者不许他们动。两人面对面地站在上面，却碰不到对方。

(2) 活动思路：把报纸放在门口，赶上门，两份人分别站在门得

两侧。

（三）跳出常规，挑战规则——思维的新颖性训练

导语：在生活中，人民常羡慕那些非常有创造力的人，认为他们一定是具备什么特别的天赋。人民不知道，生活中大多数发明创造其实来源于普通人。那究竟是什么阻碍了我们？相信这个训练会给你很多启示

师：大家吃过苹果吗？吃过的举手

老师统计人数（同学很定会觉得莫名其妙）

师：好！大家都吃过苹果，那么我有一个问题，你们看到过苹果里面的五角星吗？

请看过五角星的举手（这时可以发现没有一个同学举手）。这就奇怪了大家都吃过苹果，为什么没有人看过苹果里的五角星呢？

教师让一个同学上来看平时是怎么切苹果的，（一般是竖着苹果从上往下切）。等切完了没有看到五角星。教师：你们是这样切的吗？难怪看不到。五角星是这样切才可以看到的（教师这时将另外一个苹果拦腰切开，将五角星展示给大家）

教师借此开始引申游戏的深层意义：阐述习惯的制约作用、常识的制约作用、思维模式的制约作用。

五、学生课堂总结：学以致用——谈谈本科给你的启示

这节课大家认识到了创新思维，了解平时看问题不能被思维定势所禁锢，而应从不同的角度思考问题，这样就会发现有新的方法解决问题如：吊悬于天花板的两线。他们是如此的员，双手不能同时够到两者。需要解决的问题是：同一时间抓住两根线（利用地面上的工具，使身子甩动起来）

请谈谈本次活动带来的启示。

内容小结：训练、学习的最终目的还是回到生活中进行运用，学习贵在能迁移。学生在亲身体验后能让他们进一步总结，升华感性的认识，更能巩固活动的效果。

六、教师课堂总结

没有普通的知识当然难以解决问题，但是这些经验也同时对我们

解决问题产生阻碍。要成功地解决问题，我们必须打破一些试探策略的局限，打破思维定势和功能固着。在很大程度上，能够克服这些障碍就是要有创新力地解决问题。

答案是多姿多彩的。很多时候它们是很简单的，知识我们有发现的心，在利用我们已知的知识的基础上，发挥我们脑袋的力量，打破老想法的限制，让脑筋大转弯，我们就会豁然开朗。

在很大程度上，能够克服这些障碍就能有创造力地解决问题，住院大家变得更有创造力。

篇五：心理健康说课稿 健康心理的表现

各位老师：大家好！我是政治组的焦铭，我今天说课的题目是《健康心理的表现》，选自04年劳动版《德育》第一册，下面我就从学生、教材、教法、学法、教学过程五个方面来向各位老师说课。

一、说学生

我们的教育对象是职业学校学生，年龄大多在十五六至十八九岁，正值青春期。这一时期是人的心理变化最激烈的时期，也是产生心理困惑、心理冲突最多的时期。从横向比较来看，进入职业技术学校的学生很多经历中考失利，大多是在基础教育阶段常被忽略的弱势群体，因而他们的心理问题要比同龄的其他孩子更多发、易发、也更复杂；从纵向比较来看，从普通中学进入技术学校，学生面临的学习环境、学习内容、学习方式都已有很大变化，如何适应新的环境，树立自强自信心，建立良好的人际关系，进而学会主动调节自己心理，将是摆在学生与我们每位老师面前的一道问题。

二、说教材

1、教材地位及课文特点

这本教材在传统政治理论的基础上贴近学生的思想实际和生活实际，具有较强的时代感。本次说课内容出自教材的第二课第一节，在学习第一课《谱写新的人生》时指出了职业学校学生学习的目标，第二课《培养健康的心理》就是完成这个目标所要具备的第一要素：要培养健康的心理，就要明白健康心理的表现特征，掌握心理问题的调适方法。从而提高学生适应环境的能力，为青春期心理的健康发展打

下良好的基础。

2、教学目标

根据本教材的结构和内容分析，结合着学生他们的认知结构及其心理特征，我制定了以下的教学目标：

认知目标（1）了解健康心理的表现与衡量标准（2）出现心理问题，学会主动调适，自觉维护心理健康能力培养目标通过教学初步培养学生分析问题，解决问题，语言

表达能力。通过师生互协活动，初步培养学生运用知识的能力及加强理论联系实际的能力 情感培养目标 引导学生从现实的生活经历与体验出发，激发学生学习兴趣。

3、教学重点

健康心理的标准，这是本课的重点，也是实现本课教学目标的关键性的内容。设定这个重点的依据：只有让学生懂得什么样的状态是心理健康的状态，才能使学生积极地去追求，并及时发现自己的心理问题，从而实现对心理问题的预防和调适。

4、教学难点 由理论到实践，出现心理问题 时如何进行自我调适 心理问题较抽象；学生没有这方面的基础知识。就算出现了心理问题也不知道如何来调适，为了讲清教材的重、难点，使学生能够达到本框题设定的教学目标，我再从教法和学法上谈谈：

三、说教法

德育是一门培养人的实践能力的重要学科。因此，在教学过程中，不仅要使学生“知其然”，还要使学生“知其所以然”。我们在以师生既为主体，又为客体的原则下，展现获取理论知识、解决实际问题方法的思维过程。要善于启发、相机诱导，教学效果才更突出。依据三个原则：启发性、主体性、思维性，我采用如下教学方式

1、开放式教学法：指导学生课前浏览相关事例，预习课本，对书中的小问题提前分析，总结观点。

2、直观演示法：利用图片等手段进行直观演示，激发学生的学习兴趣，活跃课堂气氛，促进学生对知识的掌握。从典型的案例人物中探究其心理特征、问题。

3、讨论法：坚持“以学生为主体，以教师为主导”的原则，根据学生的心理发展规律，采用学生参与程度高的讨论教学法。分组讨论，相互交流，把贯穿全课的问题分给各个小组，在集体协作中总结归纳问题答案，然后各组选派代表进行陈述。这样有利于调动学生的积极性，发挥学生的主体作用，让学生对本框题知识的认知更清晰、更深刻。体现启发式、互动式的教学思想。

四、说学法

教学是一种双向行为，科学的学习方法既能使学生取得事半功倍的效果，又能“乐在学中”，所以引导学生掌握正确的方法至关重要，本节课安排学生采用以下方法进行学习：

1、观察法，通过对视频和图片的观察，从直观上加深对学习内容的认识和理解

2、合作探究有利于培养学生的合作意识，创作意识，在合作中，学生的思维得到互相启发，往往能化难为易。化繁为简，先在小组内进行讨论，自学探究，然后再各小组之间交流展示小组内的讨论结果。在学生讨论时，我注意指导和参与，及时发现问题，引导交流，促进合作的有效性。

五、说教学过程

在这节课的教学过程中，我注重突出重点，条理清晰，紧凑合理。各项活动的安排也注重互动、交流，最大限度的调动学生参与课堂的积极性、主动性。

复习：我以提问的方式对上节课内容进行复习，通过回答问题来考查学生对上节课内容的掌握程度。

1、实情导入

首先出示一组世界卫生组织提供的心理问题相关数据：13 亿、1600 万、28.7 万，全世界有近 13 亿人存在心理健康问题，在我国心理疾病患者高达 1600 万人，每年自杀死亡人数多达 28.7 万人。这些触目惊心的数字很直观的说明了一个问题，随着社会快速发展，竞争加剧，当代人心理承载太多的负担，特别是青少年的心理健康问题尤为凸显，如青少年犯罪、社会情感淡漠、挫折容忍力差等问题都很普

遍，心理健康知识的普及，已是刻不容缓的事情。

在讲授新课的过程中，我突出教材的重点，明了地分析教材的难点。还根据教材的特点，学生的实际、教师的特长，以及教学设备的情况，我选择了多媒体的教学手段。这些教学手段的运用可以使抽象的知识具体化，枯燥的知识生动化，乏味的知识兴趣化。还重视教材中的疑问，适当对题目进行引申，使它的作用更加突出，有利于学生对知识点的灵活掌握度。

2、联系实例

观看视频，图片 心理健康的表现(衡量标准)，这是本课的一个重点。

通过视频和图片，使学生对心理健康有一个更直观的认识，让学生分析案例中人物出现的问题，总结人的“健康”所应包涵的内容，如躯体、心理、道德、社会适应能力等。

本环节的设计意图：加强学生分析资料的能力、从图片和视频中获取心理健康的常识。并通过这一过程增强学生对心理健康的重视度。

参照以上实例，并联系课本理论，学生讨论总结归纳心理健康都有哪些表现特征。引出本课的重点：心理健康的表现特征。

掌握了健康心理的的六条基本标准，并以此衡量自我后，每个学生对自身心理状态有了初步的认识。为了进一步了解学生目前在生活和学习中存在的相关问题，我设计了一个课堂调查表，对学生的心理状况进行简单的了解。

通过对学生填写的调查问卷，我简单总结了一下目前在他们的学生和生活中存在的相关的心理问题。

自卑依赖 主要是对自己缺乏信心，感觉处处不如别人，常常有很强的依赖心理。凡事总怕遇到困难。

胆层懦弱：胆小怕事，遇事好退缩。

狭隘嫉妒：心胸狭窄，斤斤计较，对他人的优势心怀不满。

紧张焦虑：遭受挫折后紧张烦躁，焦虑不安。

敌对冲动：情绪波动较大，遇事容易冲动。

总结后同学们普遍存在的心理问题后，引出了本节课的下一问

题。??遇到以上心理问题时，你是如何来调试自己的心态？（小组讨论）根据各组选派代表的发言，分别记录，对踊跃发言的小组及成员进行表扬，引导学生积极参与小组讨论交流，培养学生的

团结、协作意识。根据学生的讨论，教师再进行总结，得到调试心理问题的方法。

分析：正确评价自己，如实地看到自己的短处和长处。努力建立积极的自我印象，多做一些力所能及的、把握较大的事情，为自己增加信心。在人际交往中，不要只想着自己的私利，要豁达大度，宽以待人。在平时生活中，要有勇气的承认各有所长的现实。不能把别人的优势看成是对自己的威胁。提高自己的道德修养，懂得区分行为的善恶，当遇到问题时学会控制自己的情绪，冷静的思考之后再做决定。和同学们或者老师发生矛盾冲突时，要能学会换位思考，站在别人的立场考虑问题，让问题在互相理解中消除。小结：

学生来对本节课学习的内容进行概括。提高学生对知识的灵活掌握程度，在学生概括的基础上，我再进行进一步的提升，并重申本次课的重点和难点。

并告诫同学们，我们每个人都有或多或少的心理困扰，这是很难避免的。但是如果一个人的心理问题得不到解决，长期积累起来，就极有可能产生心理障碍。鼓励学生勇敢正视现实，人生的不如意不会因我们的惧怕而不存在，健康的身体，健全的心理是我们学习、就业所必备的要素，调节好自己心态，做一个心理坚强、意志坚定、行动坚决的学生。

板书：由于本节课属于理论性较强，所以我采用的是罗列式的简单明了的板书设计方案。还及时地体现教材中的知识点，以便于学生能够理解掌握。

结束：

各位领导、老师们，本节课我根据中职一年级学生的心理特征及其认知规律，采用直观教学和活动探究的教学方法，以“教师为主导，学生为主体”，教师的“导”立足于学生的“学”，以学法为重心，放手让学生自主探索的学习，主动地参与到知识形成的整个思维过程，

力求使学生在积极、愉快的课堂氛围中提高自己的认识水平，从而达到预期的教学效果。我的说课完毕，谢谢大家。

篇六：高中心理健康说课稿

高中心理健康教育读本说课辅导：意志与成才

《意志与成才》高中心理健康说课稿

各位领导、老师，大家好：

我执教的是《高中心理健康教育读本》上册意志篇中的“意志与成才”一课。目的是培养学生良好的意志品质，体会坚强意志对成才的作用，认清自身存在哪些意志薄弱的现象，寻找解决问题的方法。

由于高一学生正处于人生的重要关口，已经有较强的独立意识，但是自控能力和心理调节能力还比较薄弱，又处于发展的不完全成熟时期，形成了他们内心需要与意志调控能力之间的失调，从而导致他们在具体事情处理上，经常决心大于行动，计划难以持久。在实践中，很难将自己的行为同远大的目标真正连在一起，导致他们不能坚持不懈地完成一些任务。针对这样的情况我确定了以下教学目标：

1.用榜样的力量来激发学生锻炼意志的情感,让学生体会意志对成才的重要性,认清自己身上存在的惰性,主动磨砺自己的意志. 2.掌握磨砺意志的方法,自觉磨砺。

教学重点为：意志对成才的重要性;教学难点为：磨砺意志的方法。

在具体教学过程中：

在主体活动部分，我设计了五个环节：

1.看名人取得成就的时间表,初步感受意志对成才的重要性;2.讲述“由于坚强意志而成才的故事”，进一步体会意志对成才的重要性;3通过自测,学生了解自己的意志水平;4师生互动,自我剖析,寻找意志薄弱的地方;5.总结方法,指导行为。

在结束活动部分，教师以激励性的语言结束本节课。

教学反思：

本节课的教学目标基本完成，课堂气氛轻松活跃。

反思一：心理氛围创设很重要。

此外，要让学生说心里话，特别是说自己的缺点，学生一般都有

些不好意思，这就要求教师营造一种民主、平等的心理氛围。在这儿，我运用了自我开放技术，首先说自己意志薄弱的地方，这样就拉近了与学生的心理距离，创设了一种轻松的谈话氛围。

反思二：生成，很重要。

著名教育家苏霍姆林斯基说：教育的技巧不在于能预见到课的所有细节，而在于根据当时的具体情境，巧妙地在学生不知不觉中做出相应的变动。”我相信，这位教育家告诉我们两点：

1.课前预设很重要，精心的预设是课堂教学成功的关键；2.课堂生成要关注，精彩的生成犹如课堂里闪光的金子 这就要求教师要善于运用教育机制捕捉学生些好的想法，特

别是心理辅导课注重学生的心理体验、感悟，学生之间心与心的交流、碰撞、影响，将引起学生心灵深处的震撼。

这些是我在以后的教学工作中应该学习和加强的地方。〈意志与成才〉教学设计

教学目标：

1.用榜样的力量来激发学生锻炼意志的情感,让学生体会意志对成才的重要性,认清自己身上存在的惰性,主动磨砺自己的意志. 2掌握磨砺意志的方法,自觉磨砺。

教学重点：意志对成才的重要性；教学难点：磨砺意志的方法。

一、情境导入

同学们，老师知道你们每个人的心中都有自己的偶像，那么，你知道老师最崇拜的人是谁吗？(出示照片，附简介)2005年中央电视台的“面对面”栏目对她进行了专访，我们来看一下其听几个片断。

二、看名人取得成就的时间表

首先让我们来看一个时间表：

看过时间表后，你有什么想法吗？是啊，他们的成功浸满了时间的积累与旷日持久的意志，历史向我们证明了坚强的意志对成才的重要性。

三、讲述“由于坚强意志而成才的故事”。

那么，现在你能说一说你知道的由于坚强的意志而成才的故事吗？

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/427000121115010001>