

心理行为训练教案模板（通用 9 篇）

心理行为训练教案 1

一、班会背景：

和部分家长恳谈并且与个别学生交流后，发现问题主要还是出在不良的学习习惯上。因此适时开一次有关学习习惯的班会课是当务之急的事。

二、班会目的：

通过班会使学生认识到学习习惯好坏优劣对学习的巨大影响，并积极改善自己的不良学习习惯，提高学习质量。

二、班会重点：

检查自己的学习习惯，找出存在的问题。

三、班会难点：

养成一个好习惯，并付之以实践。

四、班会准备：

1、制作三份问卷准备印发给学生填写：

问卷 1 是有关好习惯、坏习惯的区分，这些都是在家长那了解到的或是与部分学生交流中得知的情况。

问卷 2 是学生的一份自我报告，内容主要为：反思一下自己的学习习惯，列出自己的好习惯和坏习惯（不能少于 3 条），简要说明理由或后果。（课前填写）

问卷 3 是有关养成一个好习惯的实施计划。

2、请四位同学准备介绍学习经验。（可以是自己的，也可以是他人的）

五、班会过程：

（一）、引入：

初三是我们初中四年里最后的收获年级，同学们四年的努力再经过这90多天的奋斗，将结出丰硕的果实。

进入初三后，老师欣喜地发现很多同学开始全身心投入学习了，从被动转变为主动的过程中老师认为包涵着同学们对于自己未来的规划与期待。老师很开心，也对同学们的未来充满了信心！

只是，我们也发现不少同学因为以往所养成的种种不良学习习惯，直接影响了学习效率学习的质量，最终导致付出与收获不成正比。今天我们在这里开一个主题为《做习惯的主人，不做习惯的奴隶》的班会，希望能有效帮助同学们在学习习惯上扬长补短。

（二）、好坏习惯之争：

1、发下问卷1《区分好习惯与坏习惯》，要求学生在这些习惯面前选择区分。

2、老师结合班内现象加以指导：学习效果在很大程度取决于学习习惯的好坏。

比如我们班一些同学总是认真制定学习计划，并严格按照计划去做，学习安排得井井有条，生活十分有规律，作业总是能保质保量地完成；一些同学喜欢就看书和做作业时遇到的问题与其他同学讨论，他们对这些知识的理解就比较透彻全面；一些同学在记忆知识时，采用记住后再记上几遍的过度学习法，公式、定理、名句、单词等内容在要用的时候总是能很快地想起；一些同学晚上做习题前，总是先复习一下有关内容，看一遍白天老师讲过的内容，然后才开始思考问题的解

法，结果题目做得又快又正确。有这些好习惯的同学，学习效果常常较好。（点名表扬为主）

再罗列一些个别同学的不良习惯（不点名）：学习时心不在焉，看了大半天书也不知道书中在讲些什么；上课时不认真作笔记，而是在纸上、书上乱涂乱划，考试复习的时候就感到没有头绪；晚上总要先看好长一会儿电视，有时还要煲电话或上网聊天，然后才开始做作业，结果弄得很迟才睡，或者干脆把作业拖到第二天完成；边做作业，边翻小说、听电视伴音、浏览网页，作业做得很慢，有时还漏做或做错。这些坏习惯也严重影响了这些同学的学习效率。

（三）、自查与反思：

拿出已填写好的问卷 2《自我报告》：对照上述老师所说的这些好坏习惯，在各自的这份自省表中进行修改或补充。

（四）、指点迷津：

请五位同学简要介绍自己或他人的学习经验：

1、 分清主次，首先完成学习任务。

要点是：不要在玩得很累、很迟时才开始学习，这样不仅学习效率不好，做作业、背书常常来不及，而且还会对学习产生厌倦感。

2、 专心致志，不一心二用。

要点是：不要边做作业边干其他的事。

3、 有张有弛，劳逸结合。

要点：连续学习 1、2 小时，中间就应该安排一次休息。

4、 学习生活的安排有规律。

要点：根据学校规定的上学、放学时间，结合自己的状况，制定一个更具体的作息时间表，坚持下去形成习惯。

5、 遵循学习常规。

要点：课前预习，课上记笔记，课后复习，做习题。课间与同学讨论，不懂就问或查资料，独立完成各项作业。今日事，今日毕。

（五）、付诸行动：

同学们时间对于我们而言是紧迫的，所以老师呼吁每个同学从今天开始试着养成一个好习惯，就用三周时间。在下面问卷中记下你的计划和实施情况。

发下问卷 3 《养成一个好习惯》

/3/18

附问卷：

问卷 1： 《区分好习惯与坏习惯》

在下列好习惯前打√

1、 晚上学习时先浏览一下第二天要上的课文内容。

2、 上课时把老师讲的要点记下来。

3、 上课时想其他事情。

4、 下课时离开座位，活动一下身体，眺望一下远处。

5、 数学课做语文作业。

6、 晚上做作业时把音乐放得很响。

7、 以平静的心情学习，不在看书时胡思乱想。

8、 与同学讨论题目。

9、 语文课偷偷背外语单词。

10、询问老师不懂的地方。

11、上学时常常忘带书本、练习册或其他学习用具。

12、常将第一天的作业拖到第二天做。

13、不愿意仔细看课本，深入思索教材的内容。

14、喜欢看课外书。

问卷 2： 《自我报告》

反思一下自己的学习习惯，列出自己的好习惯和坏习惯（不能少于 3 条），
简要说明理由或后果。

心理行为训练教案 2

教学目的：

把握中学生的心理特点，帮助学生明确如何正确处理交友这一重要人际关系的问题，了解交朋友的意义和重要性，明确交朋友的原则和态度。

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

1、珍重友谊，与朋友相处应当学会宽以待人，严以律己。人无完人，金无足赤，每个人都会有这样那样的缺点、短处，应尽力帮助对方改正，切勿嘲笑、轻视朋友的缺点、错误。

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。

心理行为训练教案 3

教学目的：

培养学生正确的人际交往态度，帮助学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际能力，培养学生做一个快乐的健康的人。

课前准备：

1、课件设计

2、小品编排教学过程：

一、导入：你有朋友吗？你喜欢交朋友吗？在生活中，有的人拥有很多朋友，与朋友一起学习，一起生活，遇到问题一起商量，一起解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一起探索怎样才能交上更多的朋友！

二、活动：

1、找朋友游戏要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。第一次：3个同学一组迅速抱成团。第二次：4个同学一组迅速抱成团。第三次：5个同学一组迅速抱成团（学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了 次，我输了 次。）

2、谈一谈

（1）我找到朋友时心里感到 。

（2）我没找到朋友时心里感到 。（学生谈心里感受）

3、交朋友的`秘诀

（1）仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的？（学生归纳交朋友的秘诀）

看课件：

课件 1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。（性格好）

课件 2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。（合群）

课件 3：遇到开心的事，受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通 and 理解。（善于开放、表露自己。）

（2）你的交友秘诀呢？快记下大家的绝招，让大家一起交流分享吧！（学生归纳：交朋友的秘诀。）

（3）请看小品：

问题 1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题 2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢？

问题 3：请大家帮他出主意，让他交到更多的朋友。（学生进行小品表演：小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮助，说说笑笑玩得多开心啊！可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人非常孤独。）

三、总结：有朋友真好！高兴时，有朋友来分享；伤心时，有朋友来分忧；困难时，有朋友来帮助。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。老师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

心理行为训练教案 4

与快乐同行活动目的：

- 1、引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。
- 2、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意。
- 3、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

活动重难点：

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

课前准备：

- 1、学生烦恼小调查。
- 2、体验活动用具：跳绳、溜溜球、漫画书、照片、音乐等。

活动过程：

一、创设情景，体验烦恼：

1、播放音乐，教师激情导入：人人都想和快乐在一起，天天快乐，时时快乐。揭题：与快乐同行但是，在我们的生活、学习中，总会遇上这样那样不顺心的事。

2、趁机引导，回忆烦恼：师深情回忆近来共同经历的烦恼事。同学们，在你的生活中，遇到过令你不快的事情吗？请大家拿出小纸片，写出最近令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师导语：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、学生听故事。

3、教师引导，打开话题：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、我口说我心：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、遇到不愉快的事，你是怎么想的？怎么做的？全班交流。

2、对大家说出了你心里的烦恼，是不是心情畅快多了！（板书：合理发泄）
合理发泄：找人倾诉或大声叫，写日记，大哭一场
3、教师导语：遇到问题时有许多烦恼其实是可以排解的。

3、情境游戏：《猜一猜》 情节设计：丁丁上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不行；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导（1）：你能猜出此时丁丁在想些什么吗？（老师处理事情不公正；同桌会拍马屁；老师看不起我） 情节设计：老师又凑到丁丁的耳旁低语几句，丁丁眉头舒展开来。

教师引导（2）：猜一猜老师刚才对丁丁说了什么？（请换一个角度想问题） 情节设计：丁丁跳着，笑着回到了座位上。

教师引导（3）：请同学们猜一猜，丁丁为什么这么高兴？她是怎么想的？（老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好；老师对我严格是为我好。）

4、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，找到快乐。（板书：改变想法）

四、分享经验，体验快乐：

1、过渡：我们知道，生活中有快乐就有烦恼，有幸福就会有痛苦，请你说说你遇到不开心的事情时，是怎么调整自己的心态的？

2、在小组交流后全班交流：做自己喜欢的事；听听音乐，唱唱歌；看看漫画……

3、教师导语：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的快乐甜点，让我们摆脱烦恼，忘记不快。现在大家行动起来，一起来体验快乐的感觉吧！（分组开展体验活动）

4、通过刚才的活动，我们把烦恼抛到了九霄云外，大家脸上露出了笑容。（板书：转移注意力）

5、介绍另一些生活中常用的能创造快乐，发泄不良情绪的办法：

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

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/475321230242011224>