

小学学生心理辅导方案范文 篇 1

一、设计背景

考试对于中学生来说，是学习生活中不可缺少的事。虽然如此，由于考试是检验学生的学习效果、知识认识水平等的重要途径，有些考试甚至会影响学生未来的前途，因此，所有考试都会给学生带来一定的心理压力，产生不同程度的紧张、恐惧和焦虑，也就是考试焦虑。在考试过程中，中等程度的焦虑水平是可以提供临场发挥的最佳情绪状态。以这种心态迎接考试，往往不会失误，甚至能超水平发挥；而心理承受较弱、对考试压力的感受和反应过分强烈，就会产生严重的紧张和焦虑情绪，这种高强度的焦虑水平不但对考试没有任何帮助，反而会起相反作用。甚至本来会做的试题，心理一紧张，也会做错了。通过本课学习，使学生了解什么是考试焦虑，考试焦虑产生的原因与具体表现，以及如何克服考试焦虑，树立自信心，使自己的身心得到健康发展。

二、教学目标

- 1、了解考试焦虑对人的生理、生活、学习工作的危害
- 2、学会自己调节自己，以恰当的紧张程度对待每一次考试

三、教学重点：

学会克服考试焦虑的几种方法

四、教学难点：

运用克服考试焦虑的方法，提高自信心

五、教学方式：

- 1、讲述与讨论
- 2、角色扮演

六、教学过程：

（一）创设情景，导入新课

1、案例（投影画外音）凌是某中学初中学生。上课或做作业时，会无缘无故地东张西望，遇难题会焦虑甚至手心出汗。该生进校后，

测验考试紧张，尤其是初三下半学期期考前夕引发了胃溃疡。凌学习上接受知识速度较慢，学习方法较差，成绩在班中倒数几名。有时丧失了学习的信心，产生弃考的念头。

2、学生发表意见：看完后，你有什么感受，这位同学给你留下什么印象？

3、对比自己：你也有过这种考试焦虑吗？具体表现怎样？结果如何？

(让学生讨论，现身说法。)

4、小结：引出考试焦虑的概念

(一)考试焦虑：因考试带来的过度的心理压力，产生严重的紧张、恐惧和焦虑，这就是考试焦虑。一个人如果长期被考试焦虑所笼罩、支配就会失去自信，影响自身潜在的才能和智慧的自我发挥，难以享受成功的快乐，常处于忧郁之中，并失去许多成功的机会。那么，考试焦虑会给人的生活、学习、工作带来什么危害呢？

(二) 考试焦虑的危害性

1、分散和阻断一个人注意的过程。

心理学的研究表明考试焦虑能够分散和阻断注意的过程，使我们不是把注意力集中到试题上，而是分散在各种各样的担心、忧虑或多余的动作上、阻断注意的过程，影响考试的正常发挥。考试焦虑还会干扰回忆的过程，大脑记忆库中的信息检索和提取发生混乱，会造成错答、漏答、或不知如何应答的现象，严重影响考试成绩。此外，考试焦虑还可以影响我们正常的思维过程，使我们的思维活动陷于停滞状态。在焦虑状态下，我们的分析、综合、抽象、概括等具体思维能力无法正常发挥，从而导致考试失败。

2、考试焦虑对身体健康有不同程度的影响

如考试焦虑如果持续时间较长，可以导致大脑神经活动的兴奋与抑制功能的失调，形成多种类型的神经症；考试焦虑使交感神经系统处于兴奋状态，有可能造成心血管功能的紊乱，出现心律不齐、高血压、冠心病等心血管疾病；考试焦虑还可以使胃肠蠕动减慢，胃液分泌减少，长此以往，会导致胃炎、胃溃疡（如上例），等消化系统

疾病；考试焦虑还可能诱发支气管哮喘等心因性呼吸系统疾病；此外，考试焦虑的紧张状态使甲状腺素分泌系统增加。可能会引发神经兴奋性增高等内分泌系统疾病。由此可见，考试焦虑对我们的生理和心理都有很大的危害。那么如何克服考试焦虑，增强自信心呢？

（三）如何克服考试焦虑

1、应该以积极主动的态度迎接考试、客观对待考试分数。认识到考试以及考试分数是对自己所学知识掌握是否牢固和全面、灵活运用知识的能力强弱的一种检验方式。因此，需要根据自己的实际情况，积极主动地复习，争取通过自己的努力考出自己的'实际水平。相反，如果还没考，就开始忧心忡忡，总怕自己考不好，消极被动，甚至对考试产生抵触情绪。以这种心态准备考试，往往会事倍功半，以这种情绪参加考试，是注定会失败的。

2、树立必胜的信心。

面临考试，尤其像中考这样的重要考试，常常会产生很大的思想压力，甚至寝食难安、心烦意乱。此时，树立必胜的信心就变得非常重要，这是迎接任何考试的最佳状态。为了获得充分的自信，在临考前就要给自己制订一个切实可行的复习计划，然后对考试内容进行全面、系统的复习。因为，对考试的信心是根植于对考试内容充分准备的基础这上的。否则，仓促上阵、穷于应付不但注定得不到好成绩，而且还会使自己在临考时乱了阵脚、急躁、焦虑，使本来已经掌握了的知识，也无法正常发挥出来。此外，在充分复习的基础上，可以适当运用自我心理暗示的方法，使自己树立考试必胜的信心。

3、在考试期间要做好心理和生理准备。

首先，要科学、合理地安排自己的时间，制订详尽的复习计划，并按照计划，积极、全面地开展复习。复习时应该对应考科目面面俱到，避免存在侥幸心理。此外，还要根据自己的实际情况，适当调整自己的考前心态，既要克服过分恐惧、焦虑，过低，又要避免期望过高，骄傲自满，这些都会影响到考试。

小学学生心理辅导方案范文 篇2

【教学目的】：

培养学生正确的人际交往态度，帮忙学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际潜力，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，与朋友一起学生习，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个同学生一组迅速抱成团。

第二次：4个同学生一组迅速抱成团。

第三次：5个同学生一组迅速抱成团

（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，同学生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，增进沟通和理解。（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、互相帮忙，说说笑笑玩得多开心啊！但是，小陈不敢和同学生接近，他没有朋友，一个人十分孤独。）

三、总结：

有朋友真好！高兴时，有朋友来分享。悲哀时，有朋友来分忧。困难时，有朋友来帮忙。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！

小学学生心理辅导方案范文 篇3

教学目标：

- 1.培养学生积极乐观的人生态度。
- 2.提高学生的道德修养水平。
- 3.让学生树立正确的人生观、道德观和价值观。
- 4.培养学生勤奋学习的良好习惯。

教学重难点：

- 1.培养学生勤奋学习的良好习惯。
- 2.帮助学生树立正确的人生观和价值观。
- 3.学生熟知并掌握一定的心理健康调节方法。

教学过程

一、小学生心理健康教育的重要性和必要性。

小学生是民族的希望，祖国的未来。你们的心理是否健康，关系

到我们民族的整体素质能否提高，关系到国家的未来与兴衰，应引起整个社会的关注。

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的，“健康的一半是心理健康。”并解释：健康不仅是指一个人没有疾病的症状和表现，而且是一个人的良好身体和精神以及社会的适应状态。

据调查了解，当今中学中有部分学生缺乏远大理想，缺乏自立能力，缺乏奉献精神，利己主义严重。且由于他们处于生长期，心理、生理都不成熟，学习、生活诸多烦恼积压在心内，产生了不必要的焦虑，孤僻，自暴自弃等心理问题。

在实施素质教育的今天，这样的心理状况，怎能适应未来社会的生存发展，怎能成为合格的跨世纪的一代建设者和继承者，对此感到忧虑。

二、如何让学生的心里更加健康。

心理健康教育是针对当前小学生出现的种种心理问题，提出的一种积极的教育思想和方法。在实践中，我们应从以下几方面入手：

1.培养积极的人生态度。

我们经常听见有小学生抱怨“老天不公”，悲叹自己“命孬”、“运气不好”、“处境不佳”没有遇到什么值得快乐，令人高兴的事，相反的，却经常遇到一些令人烦恼的事，倒霉的事。于是乎成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。面对这样的学生，我们就应从生命的意义这一角度入手进行教育，让他们明白每一个人的生命都是一个极其偶然的存。这个存在在茫茫的宇宙中，与漫漫的历史长河相比，就象电光那样短暂易逝。因此，我们要珍惜它、热爱它。让人的一生具有价值，具有意义，让有限的生命为人民群众作出无限的贡献，闪烁出绚丽的光芒。当然，人生道路上要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要我们始终坚持自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏。就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，活在世上真是一种幸福。

2.提高道德修养水平。

道德修养影响一个人的健康及寿命的长短。孔子曰：“仁者寿。”

就说明了人的道德品质与健康长寿的关系。明代名医张景岳说：“欲寿，唯其乐。欲乐，莫过于善。”意思是说要想长寿，就必须乐观；要乐观，莫过于乐善好施。古人还说：“有德则乐，乐则能久。”也明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态；有快乐的心态，才可能健康长寿。现代医学、心理学也证明了：道德高尚多做好事经常满腔热忱地帮助人，扶持人，爱护人，援救人，人们会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之；助人者，人必助之；敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得欢乐，从而保持良好的情绪状态，促进身心健康。正如古人所说：“善者善，祛病而得后福。”

因此，我们应教育学生在生活中要讲究道德修养，勤于付出，乐善好施，见义勇为，多做好事，这样可以使他们保持良好的情绪状态，获得欢乐，有益于身心健康。

3. 树立正确的名利观。

处于人生关键的转折期的小学生，要想保持良好的情绪状态，维护和增进心理健康，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利。如果一味地追名逐利，整天处心积虑，挖空心思，食不甘味，夜不能寐，必然会产生消极的不良情绪，严重影响人的身心健康，甚至会造成悲剧。因此，我们要教育学生，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流。另一方面，不计较功名得失，相信付出终有回报，淡于名利，知足常乐。有了这样的`名利观，他们就不会因自己的条件不如别人而自卑，也不会因个人的得失而斤斤计较，心理平衡了，身心自然也就健康了。

4. 培养勤奋学习的好习惯。

读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，价值观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待名利，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。然而，我们必须正视的事实是：在现实生活中，小学生普遍存在着厌学情绪。他们把读书学习视为一种痛苦、一种负担、一种压力，对学习没有热情，毫不感兴趣。他们

反感、厌恶、甚至憎恨学习。这种强烈的厌学情绪使有些小学生自暴自弃，破罐破摔，悲观厌世，道德伦丧，甚至产生反-社-会的攻击行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们必须解决学生的厌学问题，努力培养学习兴趣，调动他们的学习积极性，使他们能向健康的轨道上发展。

三、形成性练习：回答下列问题。

- 1.什么是心理健康？如何让你的心理更加健康？
- 2.心理健康教育的常用方法有哪些？
- 3.心理健康教育的重要性是什么？
- 4.怎样判断你的心理是否健康？

板书设计：

心理健康教育让心理更加健康的方法：

- 1.培养积极的人生态度
- 2.提高道德修养水平
- 3.树立正确的名利观
- 4.培养勤奋学习的好习惯

小学学生心理辅导方案范文 篇 4

教学目标

- 1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。
- 2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。

教学重点：认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。 教学难点：要学生学会控制住自己的情绪，不过度高兴，也不过度悲伤。

教学过程

导入

想一想自己过去在遇到成功和失败的时候，是怎样控制自己的。

师：同学们？什么叫做“情绪”？

生：简单的说，情绪就是心情。

师：当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现怎么样？（生交流）

师：是啊，不少同学都有这样的体会，当一个人情绪好的时候，干什么

事都特别有劲.可见良好的情绪不仅对工作、学习有利,对人的健康也有利,不是吗?相反,当一个人情绪不好的时候,整天无精打采,好象在生一场大病似的,对健康当然也十分不利了。你在情绪不好的时候是怎样的?

(生交流)

师:我觉得你不该这样对自己,这不是明摆着要影响自己的健康吗?我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事,都不要影响自己的情绪,这就是控制住自己。

(教师讲范进中举的故事)

总结

课后小结

小学学生心理辅导方案范文 篇5

教学目的:

1、让学生知道在学生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能力。

3、每个人都应该以积极、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。

教学重难点:

培养学生的心理承受能力。

教学用具:

准备小学生跳楼事件的报道材料。

教学过程:

一、用实例引导思考

1、老师带着同情、惋惜的感情讲述两个小故事。

A 本市某小学生的一位高年级学生,头天下午放学生时,告诉老老师有人欺负他。老老师说“知道了”,没当场解决。第二天该生便在自家跳楼身亡。事后,家长、老老师在日记中了解到他是因常受别人欺负想不开而寻短见。

B 一所农村小学生的低年级学生,因长期完不成作业,受到老老师

2、引导学生围绕下列问题思考：

(1) 两名学生的死给家庭、社会带来了什么？

(2) 他们的死都和哪些因素有关？

(3) 如果你是老老师，在对待学生时会不会有稍微的疏忽和冷漠？

(4) 两名自杀的学生都有一种怎样的心理？这种心理状态健康吗？

3、全班交流。

4、老师小结

二、拿镜子照自己

1、老师引导学生用下列情形对照自己

(1) 当家长批评或者责骂自己时自己有怎样的表现？

(2) 当老老师对你的态度稍微有一点冷漠自己有怎样的表现？

(3) 当你遇到其他方面的压力或困难时，你有怎样的表现？

2、学生交流

3、点拨

三、看录象激起兴趣

1、播放录象

2、学生阅读材料

3、学生讨论

四、揭短会经受磨难学生自愿上台接受揭短，其他学生从长相、穿衣、习惯、为人处事、学生习、纪律等方面。

五、写感受

小结：

现实和未来都要求人们从小学生会认知，学生会做事，学生会共同生活，学生会生存。这些都与人的心理品质有关。可以说，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生校培养的人才提出了更高的要求。

篇 6

教学内容：

通过有意识地对孩子加强挫折教育，增强其心理承受力，让他们身心俱健，全面发展。

教学过程：

一、引入：

有一首歌唱得好：“不经风雨，怎能见彩虹”。外面的世界很精彩，有时也很无奈。我们生活在社会这个大家庭中，难免会遇到挫折，要如何勇敢的站起来，面对挫折，这需要我们有一个良好的承受能力和坚强的意志。下面我们请同学们来谈谈自己经历过的挫折和解决的方法。

二、同学交流

三、讲述科学家战胜挫折的故事。

四、战胜挫折的方法

切实有效地开展对青少年学生的挫折教育，以增强其社会心理适应能力。

1、承受挫折的心理准备教育。在挫折教育实施过程中，让自己明确并认同：

一是挫折不可避免，人生的道路不会总是一帆风顺的；

二是挫折成就人生，挫折处理得好往往就会成为人们走向新天地，进入新境界的起点，是人生的一种“特殊财富”。

2、正视挫折的非凡勇气教育。

孔子说：“知耻近乎勇”，即帮助自己树立自信心和勇气，提高自己的心理承受力，学会战胜自己的虚荣和胆怯。

3、要有战胜挫折的信念教育。人的行为，只有以坚定的信念作支撑，才能不屈不挠，持之以恒。对于青少年学生来说，面对各种考试或竞赛名落孙山这样的严重挫折，如果缺乏信念，失去信心，就会前功尽弃。如果信念坚定坦然面对，吸取教训，重振旗鼓，就会条条大道通罗马。

五、总结

人有旦夕祸福”。谁敢断言永远不会遭遇挫折?从社会心理学意义上讲,挫折是指由于妨碍达到预期目标的现实的或想像的阻力,因此而产生的心理状态。这种心理状态常表现为不快、不安、失望或愤怒等。这些心理反应的强度则依赖于受阻行为的'重要性,以及与达到目标的主观距离。在遭受挫折情况下的行为反应会因人而异,有的表现为侵权行为、逃避行为、否认行为、冲动行为、自伤自杀行为和简单化行为等;有的为摆脱挫折困境而进入反思,并作出积极的心理调适。

挫折既可能磨砺意志,也可能不同程度地给心理造成损伤,或者是自信心丧失、行为能力降低,面对挑战,为了将来不被挫折所吓倒,能经得起挫折的考验,战胜挫折奋勇向前,所以我们要从小培养自己的心理素质,要经受起挫折的考验。让他们成为经风雨、见世面、搏击长空的雄鹰。

篇 7

【活动目标】

1、了解友好合作的重要性和必要性,体验团结合作带来的快乐情感,增强合作意识。

2、初步掌握如何进行团结合作,培养合作能力。

【活动内容】

小学生人际交往心理辅导

【活动形式】

游戏、讨论。

【活动对象】

小学六年级学生

【活动时间】

40 分钟。

【活动准备】

课件、卡纸、双面胶等。

【活动过程】

一、导入:

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/56801000710006035>