

## 心理健康教育教案

### 心理健康教育教案(15 篇)

#### 心理健康教育教案 1

##### 教学理念：

感恩是一种美德，是一种生活态度，也是做人的基本修养。而此刻的中学生就其心灵的“情”来看，普遍患有“感情冷漠症”。对父母的养育之恩、教师的教导之恩，有时会熟视无睹、置若惘然。应对这种现状，有必要设计一节以《感恩》为主题的心理健康课，让感恩走进每一位同学的心灵。

##### 教学设计说明：

教学过程分为五个环节，从感恩父母，到感恩教师，感恩帮忙过你的人，感恩社会，最终感恩升华，感激所有的人。

根据学生的认知特点，从谈父母、教师的付出，到分析我们为他们做的，体会他们的恩情，随之引出如何感恩，落到行动上。从感恩家人到感恩教师、帮忙过自我的人，最终上升到感激所有的人，包括伤害我们的人。

教学活动多样，有听歌曲、听故事、讲故事、大家说、做游戏、演小品、大家歌、读资料、天平称量等多种形式，学生从听、讲、说、做、演、称等多方面体会恩情，学会感恩。从意识到行动。到达教学的目的。

##### 教学目标：

1、使学生懂得，对关怀和帮忙自我的人抱有感激之情是一种美德，也是做人的道德准则。

2、使学生明白，此刻每个人享受的欢乐生活是透过别人的付出得到的，培养学生对父母、他人、社会的感恩意识。

3、教育学生在实际生活中，学会感恩，为关心过自我的人做一些力所能及的事情。

重点：培养学生对父母、对他人、对社会的感恩意识。

难点：教育学生在实际生活中学会感恩。

## 教学过程

### （一）、感恩父母

#### 1、听音乐《感恩的心》

#### 2、亲情游戏

你们从一个咿呀学语的孩子成长到一名初中生，谁给你们的爱最多，帮忙最大，请写出五个人的名字。

#### 3、感受父母的爱

4、感悟：乌鸦有反哺之义，羊羔有跪乳之恩。父母为我们费尽心血，我们就应为他们做点什么，才能表达你的感激之情？

使学生带着简单愉快的情绪进入活动主题请同学按照教师的指令进行。

说一说，父母给你那些爱。学生读材料，谈感受。学生针对此刻的我进行畅谈。

### （二）、感恩教师

#### 1、师恩回放

生活中除了父母无微不至的关心我们，再就是我们的恩师了。教师的爱如春风

## 心理健康教育教案 2

### 一、教学目的：

经过本节教学，使学生懂得和同学、父母、教师之间如何相处，培养学生人际交往的本事，使学生健康欢乐的成长。

### 二、教学过程：

#### （一）、谈话导入：

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不一样的事，就会有不一样的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，坚持乐观的情绪，今日，就让我们一齐走进心理健康教育课，来探讨同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

#### （二）、情境表演《跳皮筋》

1.小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎样玩呢小芳说：我不和小

英一组，她那么胖，笨死了 听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子： 你才笨呢!你又胖又蠢，活像一个小母猪 小英听到小芳骂她，悲痛地跑到一边，哭了起来

师：小芳她们为什么玩不到一块小英又为什么会哭呢谁来说说(生充分说)生：小芳不合群，说别人因为小芳说她，嘲笑她，她受不了

师：应对这种情形，应当怎样解决呢

生：小芳不应当说别人的缺点，同学之间应当和和气气(生充分说)

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应当友好相处，不要嘲笑同学的缺点要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》

## 2.情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室!王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声： 哎呀!踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了 同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对为什么(生充分说)生：她爱生气不好，对身体有害

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢!

师小结：是，我们应当有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应当原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，仅有与同学和谐相处，你才能拥有更多的欢乐下头(出示)我们一起来看看以下同学之间友好相处的正确做法，教师给大家的提议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)师：同学们每一天生活在一起，在学习中遇到下列情景，你又该怎样做相信你会正确处理(出示)

## (三).说句心里话

(1)你的同桌要在桌子中间画一条 三八线

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨日你跟他借笔，他没有借给你

(3)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了

(先各小组讨论，然后找学生代表发言)

师小结：是呀!同学之间就应当友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种欢乐!奉献着，相信你也会欢乐着!下头，请看(师读)相信你们必须能做到来，一起读：

同学之间：学会关爱热情大方学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒学会激励互相提高

(4)给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，教师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触

(四)、听故事：今日早上，小鹏同学穿了一身新衣服走进教室，顿时同学们都围了过去。只见他，一身耐克的运动装，一双特步的运动鞋，可神奇了!同学们羡慕极了，有的夸赞他：“真是帅呆了!”有的在一旁询问：“这得多少钱呀”

这时的小鹏一脸得意地说：“这不算什么，就五六百块钱。我爸妈给我买了两套呢!”看着这一切，小慧低下了头。晚上回到家中，吃过晚饭，他对正在打扫的妈妈说：“给我买套耐克装吧!”妈妈急忙问：“那得多少钱呀”“不贵，就三百多吧!我们好多同学都有，我必须买一套!”妈妈听了有些为难：“孩子，咱不和别人比好吗你爸这个月的工钱还没发呢，家里就等着你爸这点钱生活呀!”(小慧家妈妈下岗在家，爸爸在外打零工，还要供小慧上学，生活比较拮据。)“我不管，我就要，我就要，我们班同学有，我也要要”小慧丝毫不体谅妈妈，在家里发起了脾气。

讨论：看到上头资料此时此刻你想到什么

生充分说：(不要爱慕虚荣…)

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，教师期

望大家(出示)应对普通不盲目攀比应对平凡不爱慕虚荣

### 三、分享经验，体验欢乐：

1、过渡：我们明白，生活中有欢乐就有烦恼，有幸福就会有痛苦，请你说说你遇到不开心的事情时，是怎样调整自己的心态的

2、在小组交流会后全班交流：做自己喜欢的事；听听音乐，唱唱歌；看看漫画

3、教师点拨：怎样才能做一个欢乐的人大家的办法真多！这些让我们欢乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。此刻，让我们来准备一份“心理快餐”，把你寻找欢乐的方法写在或画在卡片上，放在快餐盘里。“做”好的同学，请放在“自助餐桌”上。(配乐，学生制作心理快餐)

### 4、享用“心理快餐”：

教师导语：此刻，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

①看史努比动画片段；

②播放节奏感很强的音乐，跟着音乐做运动；

③齐唱《幸福拍手歌》，边唱边抛开烦恼，跟着歌词大意拍手、拍肩、跺脚④看照片回忆欢乐的往事；

### 5、介绍另一些生活中常用的能创造欢乐，发泄不良情绪的办法：

教师过渡：这些能使自己经常开心的小窍门真好，生活中能给我们带来欢乐的办法可多了！

多媒体动画演示文稿：读趣味的书；至少培养自己有一种兴趣爱好；经常与家人、同学、朋友在一起，谈心、玩耍；照镜子，与镜中的人说说话；到没有人的地方大声喊叫；在劳动创造中体会欢乐

### 四、教师总结：

应对复杂的生活，我们应当用进取的办法去调整好自己的情绪，使自己永远欢乐的同时，也把欢乐带给身边每一个人。烦恼是个纸老虎，乐观应对欢乐多。一起读《欢乐拍手歌》。

情绪就像气象台，喜怒哀乐变得快。

生气时，笑一笑，烦恼事，讲出来。

紧张时，静一静，悲痛事，想得开。

乐观向上有自信，学习生活添光彩。

### 心理健康教育教案3

一、教学目标：1. 认识自我，完善自我，超越自我。2. 认识他人，宽容他人，学习他人。

二、教学重难点：认识自我，完善自我，超越自我。

三、课前准备：（生）笔、纸

四、教学难点：

五、体验设计：

六、教学过程：

（一）引入主题：提出认识自我和他人的重要性和必要性。

教师：在古希腊神庙的扁额上刻着这样一句名言——认识你自己，在二千多年前，我国大教育家孔子的教材中也记载有这样的。可见古今中外人类在探索外部世界的同时，也中不断地探索羊自己的内心世界：我是谁？我从哪里来？我到哪里去？今天我也向同学们提出两个问题：

1、你了解自己吗？你了解他人吗？

学生：较了解自己与他人（部分学生）

学生：不了解自己与他人（部分学生）

教师：现在请三位同学谈谈你自己是什么样的人，客观了说明你有哪些优缺点。如：我是一个乐观的人，我是一个做事拖沓的人……等等。

学生 A：我是一个有上进心的人，我是一个勤奋好学的人，我是一个怕失败的人。

老师：这位被山带谈的是自己在学习方面的表现，请同学扩展开来谈自己，包括学习上、思想上、生活上、人际交往方面等等。

学生 B：我是一个热爱体育锻炼的人，我是一个好比好强的人，我是一个知错又难改的人。

学生 C：我是一个自尊心很强的人，我是个怕羞的人，我是一个上课迟到的人。

老师：好！前面三位同学简单地谈了谈对自我的认识，看来同学

们并不完全了解自我和他人。今天我们就提供一个机会给大家：请同学们在纸片一上写上我是谁？（20 条左右）

[教师分发小纸片给学生，学生各自写 20 条左右]

教师提示学生客观全面地评价自己，大约花 10—15 分钟。

教师：现在，请同学之间交换低片拥不拥护看一看，互相增进对彼此的了解。然后，每一组推荐一个或两个代表发言。

学生：（自由发言谈自己的，大约五六个学生代表）

（二）有效引导，逐步升华经。

教师：非常好。这次同学们比较清楚、全面地认识了自己和他人，告别是认识到了自己和长处和短处。我想每一个同学都想成为一个理想完美的人，那么，请在你们写的缺点前面上加上“应该”两字，把你们的缺点转变成优点。例如：“我是一个懒惰的人”改为“我应该是一个勤劳的人。”

[学生们动笔改缺点成优点。]

教师：现在请八位同学谈一谈现在较完美的你：“我应该是一个……的人”说出自己对今后的期待和对的要求。

[八位学生分别发言谈出自己的心声，每个学生发言都鼓掌鼓励他们敢于正视自己，表扬他们有改正缺点错误的勇气。]

教师：这次，请同学位去掉“应该”三字。现在，你没有那些缺点了，你已经是一个全新的人。我们请十位同学上台发言，大声地喊出你对自己今后的期待，同时请下面的老师同学支持，促使你以后的行动。

[十位至二十位学生上台喊出自己的肺腑之言，老师同学不断鼓掌鼓励、宽容和支持他们。老师在每位同学发言之后都作出点评。如：我们相信你是一个知错就改的人；你确实是一个勇敢发言的人，今天上台就是明证；同学们和老师给你机会，让你成为一个团结友爱的人……]

（三）总结点评

教师：我们每个同学上了这堂课后，我想每个人都有了一些感受。现在请同学们谈谈上这堂课之后，你有哪些收获或见解。

学生 A: 我对自己有了较全面的认识。

学生 B: 我有改正错误缺点的信心。

学生 C: 我认识了自己的不足。也认识了别人的长处。

学生 D: 我更清楚地了解了我的朋友和同学。

学生 E: 我对别人认识了, 就更容易宽容人缺点的错误。

教师: 同学们刚才的发言说的非常真实自然, 也就说出了我们这节课的目的, 那就是——1、认识自我, 完善自我, 超越自我。2、认识他人, 宽容他人, 学习他人。(板书在黑板上)

七、课后记录:

本课是心理健康课, 而不是思想政治课。教师通过本堂课更清楚地认识了学生, 更有利于今后班主任工作的开展; 学生通过这堂, 在和谐、民主的气氛中表达了自己的心声和愿望, 增进了同学之间的了解和友谊, 也增强了改正错误和缺点, 成为一个理想完美的的信心和勇气。

心理健康教育教案 4

活动目标:

认知目标: 让学生学会正确、全面地认识自我。

情感目标: 建立良好的自我形象, 对自己充满自信心。行为目标: 发扬优点, 克服缺点, 塑造一个良好的自我。活动重点: 正确认识自我的优缺点, 接纳自我。

活动难点:

保持健康积极的心理, 相信自己, 努力发展自己。活动准备: 一把小镜子, 《相信自己》光碟一张。

活动过程:

一、导入新课

1、小品小明拿着刚发下来的考试卷子, 背着书包垂头丧气地说: “又是不及格!” 这时小强从后面追上来, 冲他一笑: “听说要开运动会了, 你这个体育健将可要多报几项啊!” 小明却无精打采地说: “那有什么用, 跑得再快也是头脑简单, 四肢发达!”

2、思考引发动机, 制造悬念, 创设情境, 使学生很快进入角色。



(1) 你认为小明说的对吗？为什么？

(2) 你想对小明说些什么？

(3) 通过这个小品你能明白什么？

3、师：偶尔一两次考试不理想并不能说明什么，我们要全面、正确地认识自己。

## 二、活动主体

1、小品《照镜子》大致内容：两位同学按要求闭上眼睛，老师用染红的手指点一位学生的鼻子，问：“这是什么？”学生回答：“鼻子”。接着再点另一位同学的额头，问：“这是什么？”学生回答：“额头”。学生回答的同时，颜色已染到他们的鼻子或额头上了，他们却全然不知。然后让他们面向全班同学，同学们哄堂大笑，他们感到莫名其妙，最后老师把小镜子递到他们手里，他们这才发现真相。

(1)、思考：刚才的小品对你有什么启发？

(2)、师：脸上的脏东西，别人看得清，自己却看不见，用小镜子一照，就看得清清楚楚了，让同学当一当这把小镜子，你会很快找出自己身上的优点和缺点。

## 2、同学眼中的我

(1) 学生自由找朋友，请这位同学说说他眼中的我有哪些优点或缺点。（自由活动）

(2) 请几名同学说说听完之后的感受。

## 3、老师眼中的我

(1) 看看评价手册老师对你的评价

(2) 小组内说说感受

(3) 师：是的，只有把你身边的人或事当做一面镜子，才能采撷生活中的趣事，由此引发思考。自由宣泄，给学生认识和了解自我的机会，通过从他人那里获取信息，使学生掌握正确能正确地认识自己，清楚地了解自己。尺有所短，寸有所长，在平时的学习生活中，我们难免会有这样的缺点，我们该如何面对这些缺点呢？

(4) 学生想出各种方法解决。

(5) 师：努力发现，勇敢讲出，坚持改正，树立信心，什么都不

3、填写“小明星档案”师：同学们，在老师的眼中，你们都是未来的小明星，请大家填好这张“小明星档案”。小明星档案  
姓名性别出生年月联系电话家庭住址

外貌特征

特长

最喜爱的运动

最崇拜的人

最喜爱的运动

三、总结

今天，我们对自己有了一个初步的认识，每人都有出类拔萃的长处，每人也会有需要努力改正的缺点，在进步中成长，在进步中提高，扬长避短，扬起自信的风帆，相信每一名同学都会成为未来之星。

四、课后延伸

让父母说说眼中的我们是什么样的，根据父母说的想一想以后怎么做

放音乐结束。《相信自己》

板书设计：

正确认识自己

全面改正缺点树立信心

5

一、教学目标：

1、使学生懂得，对关怀和帮助自己的人抱有感激之情是一种美德，也是做人的道德准则。

2、使学生知道，现在每个人享受的快乐生活是通过别人的付出得到的，培养学生对父母、他人、社会的感恩意识。

3、教育学生在实际生活中，学会感恩，为关心过自己的人做一些力所能及的事情。

二、重点：

培养学生对父母、对他人、对社会的感恩意识。

三、难点：

#### 四、教学过程

##### (一)、心情档案

##### 1、听音乐《感恩的心》

##### 2、亲情游戏

你们从一个咿呀学语的孩子成长到一名初中生，谁给你们的爱最多，帮助最大，请写出五个人的名字。

##### 3、感受父母的爱

##### (二)、心灵体操

##### 1、阅读材料

材料一：“1999 年贵州缆车事故”

材料二：“唐山大地震”

材料三：“走进科学”

2、感悟：乌鸦有反哺之义，羊羔有跪乳之恩。父母为我们费尽心血，我们应该为他们做些什么，才能表达你的感激之情？

使学生带着轻松愉快的心情进入活动主题

请同学按照老师的指令进行。

说一说，父母给你那些爱。

学生读材料，谈感受。

学生针对现在的我进行畅谈。

##### 3、情境表演：

“课堂内外”

##### 4、请你参与

读《爱心永驻》报道，说一说，如果是你，你会捐款吗？如果你得到别人的救助，你有何感想？

##### (三)、心海罗盘

##### 1、丰收园：针对本节课内容，畅谈收获

##### 2、送你一句话：

感激伤害你的人，因为他磨练了你的心态；感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；感激蔑视你的人，因为他觉醒了你的自尊；感

会了你的独立；凡事感激，学会感激，感激一切使你成长的人。

3、重播音乐：《感恩的心》

4、教师总结

学生合作表演，谈感受

通过学生回答，让学生明确爱与被爱的权利与义务的关系，在享受爱的同时必须懂得感恩。

学生自由畅。

大屏幕演示，学生齐读。

学生起立、齐唱。

## 6

### 一、活动背景

在大学里，我们的生活要度过三年，在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，可是也足以引起我们的重视了。为响应院团委心理健康教育中心组织开展心理健康教育的主题班会活动的通知，营造良好的学校心理健康氛围，进一步普及心理健康知识，发挥班级在心理健康教育活动中的主体作用，增强班级凝聚力。

### 二、活动目的

1、增强同学的团体荣誉感，增强班级凝聚力，构建和谐班级；

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗进取乐观的心来看待人生，善待生命的每一天。

### 三、活动宗旨

“加强心理健康教育，珍爱生命；增强班级凝聚力，构建和谐班级。”

### 四、活动主题

“团结友爱、珍爱生命”

### 五、活动形式

召开大学生心理健康教育主题班会

20xx 年 5 月 25 号、经贸 C304 教室

## 七、活动过程

1、播放心理健康班会主题曲、发放心理健康测试题，主持人向同学们介绍一下 5·25 大学生心理健康日的由来。

2、请班主任讲话并经过 PPT 向同学们介绍大学生常见的心理问题及调适方式。

3、同学们分组（8 人组）讨论以下与主题相关的话题

话题一：什么是班级凝聚力？如何加强班级凝聚力？班级凝聚力的重要性  
话题二：友情是什么？怎样坚持友谊的长久？同学、朋友之间的关系应当和谐，但产生了冲突该怎么办？

4、小游戏：

口传悄悄话（我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，可是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到之后又是个大晴天）。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最终一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想明白真情，必须不要道听途说；传播和接收信息的人都有职责保证准确。

5、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

6、观看大学生自杀典型视频案例，并谈谈自我的看法。

7、《如何坚持心理健康》、《心理健康与成功人生》讲座视频

8、请班主任总结发言

## 八、活动意义：

经过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。使同学们懂得团结友爱、珍爱生命，增强班级凝聚力，构建和谐班级。让更多的学生关注自身的心理健康问题，及时调整好自我的心理，使自我以后能够生活得更好！

- 1、让家长高度重视对孩子进行心理健康教育的重要性与必要。
- 2、引导家长运用良好的方法对孩子进行心理健康教育。

教学方式：演讲，示例。

教学重点：掌握心理健康教育的有效方法。

教学时间：20xx 年 4 月 18 日下午

教学课时：两课时。

教学过程：

### 一、提示导入

心理健康是学生一生人格健全的基石。一个心理不健康的孩子，成才是很困难的。因此，家长既应关心孩子的身体健康和学业状况，也应关心孩子的内心世界，使孩子成长为一个不仅学习好、身体好，而且具有良好心理素质的优秀人才。在初中阶段，对孩子进行心理健康教育尤为重要，因为它是孩子成长的过度时期，很容易出现各种心理问题。

### 二、教学内容

#### （一）心理健康教育非常重要，十分必要

1、世界有关权威机构对“健康”的定义说明，健康包涵三个基本要素：躯体健康；心理健康；较强的社会适应能力。全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者是密切相关，缺一不可，无法分割的。

2、孩子的心理健康比身体健康更重要。心理健康状况不仅会影响到孩子的身体的健康状况，而且还会影响到孩子的学业和终身发展。心理学家的调查表明，一个人能否成功，知识和智力方面的因素占 30% ，而非智力因素占 70% 。

3、目前，我国初中生患心理疾病的现象比较普遍，常见的有抑郁症、狂躁症、焦虑症等等。据有关机构统计，现在全国有心理障碍和品德障碍的孩子多达 5000 多万。

4、心理健康教育应成为家庭教育的重要内容，在座家长在关心孩子的学习成绩和身体状况的同时，应特别关心孩子的心理健康状况。

评定儿童心理是否健康，可以从生理学标准、统计学标准、价值标准、社会规范标准和机能水平标准等不同的角度来考察。在具体标准上，陈仲舜先生提出了心理健康儿童的 10 种表现：

(1) 能进行正常的学习、工作和生活，并保持在一定的能力水平之上；

(2) 能与老师、同学和他人保持良好的人际关系，与人为善，团结互助；

(3) 情绪基本稳定，对事物反应敏捷，心境保持持久的轻松和愉快状态；

(4) 行为符合社会群体的要求，与自己的身份、角色相称；

(5) 人格完整，能客观地评价个人及外界，意志坚强，言行一致；

(6) 与大多数人的心理意向一致，热爱集体，有浓厚的社会交往欲望；

(7) 有良好的适应能力及对紧急事件的应变能力；

(8) 有一定的安全感、自信心和自主感，而不是逆反状态；

(9) 心理符合其年龄水平，自主及定位能力强，个人理想与现实可能性之间的距离是可望可及的；

(10) 能适应快节奏的时代变化，学习效率高，质量好，精力充沛，自我感觉良好。

(三) 家长要善于对孩子进行心理健康教育

被广大家长称为“家教救星”的华方先生，给我们提供了一些优秀的教育方法，我们可学习借鉴：

1、教育孩子树立科学的人生观和世界观。

家长一方面要注意正确地引导孩子树立科学的人生观和世界观，另一方面要正确看待孩子的学习成绩和名次，正确看待孩子的前途，不应对孩子提些不切实际的过高的要求。要引导孩子学会做人，学会做个快乐的读书人。引导孩子在做人的基础上，靠正确的奋斗来实现人生的理想。

2、引导孩子了解自我，接受自我，相信自我。

要使孩子保持心理健康，家长不仅要帮助孩子了解自己的优点、兴趣、能力、性格，更要帮助孩子了解自己的不足和缺陷，并要正视它们。否则，就会导致孩子的心理不平衡。因此，家长要注意引导孩子在充分了解自我的基础上，坦然地接受自我，相信自我。既不自负，也不自卑，这样，孩子才会减少心理的冲突，保持心理健康。

3、引导孩子培养乐观向上的精神，健康稳定的、开朗豁达的心胸，活泼愉快的情感。

4、引导孩子逐步养成良好的意志品质，正确认识现实，正视困难和逆境。孩子在成长的过程中难免会遇到困难和挫折，如考试失利、成绩下降、同学间的矛盾、老师的责备等。对此，家长要注意引导，要帮助孩子培养遇事不乱，应付自如的心理品质。要教育孩子从小热爱生活，热爱学习和劳动，学会全面、客观地看问题，不斤斤计较，不好高骛远。

5、引导孩子建立良好的人际关系。

家长要注意教育孩子心中有他人，不以自我为中心，要坚持自立利人的原则，乐于与人交往。引导孩子在交往的过程中能严以律己，宽以待人。

6、引导孩子劳逸结合，科学用脑。

一是要帮助孩子合理安排学习、锻炼和休息的时间；二是要让孩子休息好，保证充足的睡眠；三是要鼓励孩子加强体育锻炼，积极参加课外活动，拓宽兴趣范围。这样，孩子的学习、生活有紧有松，生活活泼，才能更好地提高学习效率，保持身心健康。

三、家长交流

讨论：

1、初中阶段的孩子，心理教育重要不重要？

2、对孩子进行心理健康教育，自己各有哪些好方法。

四、教师小结

师：我们要多关心孩子的内心世界。要通过多种途径来引导孩子保持心理健康，使孩子成长为一个不仅学习好、身体好，而且具有健全人格和良好心理素质的现代人。



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/605244132310011340>