

## 八年级心理健康教案

### 八年级心理健康教案（通用 12 篇）

作为一名老师，时常需要用到教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。来参考自己需要的教案吧！以下是小编整理的八年级心理健康教案范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

#### 八年级心理健康教案 篇 1

##### 【主题说明】

生活充满选择，随着年龄的增长，小学生的需求不断扩大，自主力不断增强，面临的选择也越来越多。比如，选择吃什么，选择看什么书，选择听什么音乐。随着社会的进步，小学生获得的选择机会也越来越多，这对他们的选择能力提出了更高的要求。因此，要引导小学生学会如何合理选择，并能够承担选择带来的相应后果和责任，培养良好的心理素质。

本节课立足于提高学生选择能力，通过活动中具体实物的选择、品质排序等活动，让学生体会到合理、理智选择的重要性，从而认真对待生活中面临的选择，培养其良好的、合理的选择方式。

##### 【教学目标】

1、认知目标：了解人生旅途中会面临各种各样的选择，帮助学生认真对待。

2、情感目标：面对选择要认真对待，扣问内心，提高选择能力。

3、行为目标：学会如何合理选择，并能够承担选择带来的相应后果和责任。

##### 【教学重点、难点】

重点：面对冲突，学会作出合理的选择。

难点：学会面对选择带来的相应后果和责任。

##### 【课前准备】

教师准备：教学 PPT；游戏环节需要的道具。

学生准备：教材。

##### 【教学设计】

通过观察图片，并简要回答问题，引出本课主题。

1、教师讲解教材中观察岛中的图片（有条件可以用多媒体呈现），请全班同学回答：假如你是机长，你会怎样选择？

2、学生可将自己的选择填写在教材上，然后与同学交流自己的选择，简要说明理由。

3、老师总结：我感觉到了同学们在选择的时候都很犹豫，这是因为每一种物品都很重要，我们都不想放弃，但是又不得不放弃，是这样吗？我们每天都在做选择题，选择吃什么，选择看什么书，选择听什么音乐。随着年龄的增长、社会的进步，我们选择的机会越来越多，这对我们的选择能力提出了更高的要求。那么我们如何才能做出合理的选择呢？今天就让我们来学习一下在面对冲突时，如何进行合理的选择。引出主题。

1、此处教师可酌情调整活动方式。

2、本环节用时不超过5分钟。

活动营（体验分享）

通过“价值排行榜”活动及分享选择结果、原因，引导学生对品质等重要方面进行选择探讨。

活动一：价值排行榜活动

教师拿出准备的道具或按照课本上的图片，对游戏规则进行讲解。学生独立完成排序。

教师总结：面临这些选择，我们会觉得很难排序。然而，现实生活中，我们确实时时刻刻要做出这样的选择排序。

活动二：晒晒我的选择

老师将同学们分小组，进行讨论。

同学们对比各自排序的异同。

同学们讨论排序异同的原因，大家分享。

心理引导：大家排序健康、亲情、友情、学业等靠前，美貌、财富靠后，可见大家对什么更重要，什么是我们该重视的选择有正确的观念。

1、每个小组派代表发言。

- 2、学生在填写时，教师要巡视。
- 3、学生交流时教师要给予反馈。
- 4、本环节用时控制在 15 分钟以内。

#### 分享屋（总结提升）

帮助学生了解在作出选择之前，该如何做出合理选择？

面临有难度的选择，教师给出指导性的原则、建议。

1、老师引导全班学生分组进行探讨和交流：在作出选择之前，该作出哪些准备？

2、每组派代表分享自己小组的讨论结果。

3、教师归纳、小结。对于如何做出合理选择，同学们都给出了自己的宝贵意见，老师认为还有一些方面需要我们注意：

①掌握一些科学的方法和策略。

②学会处理周围人的意见和自己内心的愿望之间的冲突，慎重选择。

③要考虑自身条件，如能力、兴趣和实现的可能性；还要考虑目标的重要性和外部环境的影响等。

4、心理引导：巩固已学的知识，从感性的了解转化为理性的认识，使学生把知识内化。

1) 总结归纳一定要在学生回答的基础上进行。

2) 本环节用时至少 10 分钟。

#### 拓展园：

进一步学会选择，为自己的选择负责，学会承担选择带来的相应后果和责任。从经验和教训中，不断提高自身的选择能力。

1、引导学生阅读树苗的故事，然后谈想法

2、回顾与分享：学生在成长过程中，曾遇到过的比较重要的选择？这些选择对你产生了什么影响？

3、教师给予反馈和补充。

4、心理引导：把课程上学到的知识投入应用，帮助学生学会合理选择。

1) 学生讲述时，教师要多加鼓励。

2) 本环节用时控制在 10 分钟以内。

**【活动反馈】**

- 1、学生对课堂活动是否有兴趣。
- 2、这节课后学生有哪些收获。

**【练习题】**

当你零花钱有限，既想买零食，又想买课外书时，你会怎么做？

( )

A、买书 B、买零食 C、都不买，攒着

当你选择朋友时，你更看重他/她的什么品质？ ( )

A、外表漂亮 B、友好真诚 C、乐于助人

八年级心理健康教案 篇 2

教学目标：

让学生了解青春期性心理特点、怎样正确对待性心理的萌动，从而健康正确地走过人生旅途中的“花季”。

教学过程：

活动一：结合自身青春期变化及其从其他渠道获得的知识，了解青春期生理上的最显著特征，（性器官发育，第二性征出现）

活动二：

1、学生结合性器官发育，谈谈自己在心理方面的感受。

2、师生一起总结（四个阶段）（闭锁性占主导地位）

第一阶段——性（心理）意识朦胧阶段，此时是一种本能感觉，开始注意男女之间的差异，两小无猜的单纯消失了，与同性伙伴来往多起来，对异性则采取疏远的态度，出现“三八线”出现男女阵营，男孩成高傲的小公鸡，女孩表现为羞涩，他们对异性有一种神秘的新奇感，表面疏远，心中不断比较，评估差异性，滋长对异性的好感。

第二阶段——牛犊的意识阶段，更加注意两性之间的特殊感情和关系，尤其是对成年异性产生朦胧的爱恋，女意父，男意母（好奇心占主导地位）。

第三阶段——主动接近异性阶段（青春期）（性心理大门终于开启）

身心逐步走向成熟，年轻人对异性的追求也由内心的向往逐渐转

化为外在的行动。常以各种方式主动接近异性，并希望得到对方积极的反应。表现：注意自身在异性心目中的地位和形象，打扮仪表体型美，爱照镜子，为缺魅力而苦恼，羡慕成年男女，嫉妒周围的青年，男女的交往对所喜欢的异性开始留意观察，积极交往。

第三阶段——心理成熟阶段。随着知识增多，青年男女逐步形成自己的性道德观和恋爱观，开始思考恋爱，婚姻家庭等问题。

活动三：讨论如何对待性心理的萌动？有强烈的性骚动该怎么办呢？

1、了解性生理、性心理的知识，懂得性生理和性心理发展的必然性，减少好奇心。

2、培养自我控制能力，将注意力从对性的关注转移到其它有益活动上，如远走、踏青阅读、交友、钻研课本，避免不良刺激，如淫书，淫画等感到刺激。

教后记：青春期的性生理和性心理变化，使少男少女的感情世界经历大起大落的巨变，充满了希望、惊喜和平安。走过这一人生旅程的人，当他回顾的时候，总留恋这一花季。

### 八年级心理健康教案 篇3

教学目标：

- 1、了解人际交往中的一些基本交往技巧；
- 2、了解学会认真倾听他人，真诚赞美他人的技巧；
- 3、学会在日常生活的人际交往中使用这些技巧。

教学方法：

活动情境创设、角色扮演式教学

教学地点：

教室

教具：

- 1、课题黑板
- 2、选票、自测卡等
- 3、一份小礼物

教学过程：

## 一、导入

老师：同学们，你们知道一个人一生的成就决定于什么吗？有关专家声称，人一生的成就 20% 决定于智力，80% 决定于人际关系。爱因斯坦也说过：“智力上的成绩，依赖于性格上的伟大，这一点常常超出人们的认识。”作为一个学生。如果你与同伴合作良好，获得大家的支持，那么你就会心情舒畅、学习成绩上升；相反，如果你不与同学交往，受到大家的排挤，你就会缺乏安全感，产生焦虑，自卑等不良心理，学习成绩无法提高，甚至不能进行正常的生活和学习。所以，不论现在和将来，我们都要努力使自己成为一个受欢迎的人。这一堂课，我们就来认识一下受欢迎的人具有什么样的品质。

## 二、听与说的学问

案例：

小明同学升入初中以后，和以前小学班上的很多同学就不在一个班里了，他很想和现在班上的同学搞好关系，成为好朋友。但一学期过去了，他很难和大家打成一片，他很想念小学的同学，他们对他可理解了，而现在……

在人际交往中究竟有没有什么技巧可使用呢？

[反思] 你是一个会听的人吗？你是一个会说人吗？

1. 你能听懂别人的话吗？

[活动步骤]：

第一步：分组讨论，每组六人。向你们组的其他同学将一讲，从下面两段话中你分别能获得哪些信息：

(1)、小丽的朋友阳阳对她说：以后我再也不迟到了。这话我听过不止一次了。

例如获得信息：阳阳对小丽有不满的情绪了。

(2)、小丽对阳阳说：“你知道吗？涛涛过生日时，他爸爸给他买了一个很大很大的蛋糕。下周我也要买一个很大很大的蛋糕。阳阳，到时候我请你吃，好吗？”

例如获得信息：涛涛过生日买了个大蛋糕。

第二步：各组总结。从以上两段话中分别能获得哪些信息，并选

出一名同学代表向大家陈述自己小组的观点和看法。

第三步：根据大家所讨论的，想一想有什么信息是你没想到的。

## 2. 你会正确表达吗？

[活动步骤]：

第一步：读以下一段话。小明有一道数学题不会做，他去问小华，小华看了题后，觉得很简单，就对小明说：

(1)、这么简单的题目你都不会做呀，真是太笨了。

(2)、这个嘛，简单，看我的。

(3)、我做的在这里，你自己拿去看吧。

第二步：小组讨论。分小组活动。每组六人。向本组的同学讲一讲，你认为小华说的哪些恰当，哪些不恰当，为什么？如果你是小华，你会怎么讲？

第三步：请几位同学向全班同学讲一讲自己的看法。

## 3、请你来赞美他(她)

在和别人交往时，不但要学会倾听和表达自己，还应该学会欣赏对方的优点，真诚的赞美他们。做到这一点，不仅能使你更容易和别人相处，而且，还能使双方更好的发展友谊。

[活动步骤]：

第一步：请大家每两人分成一组，然后你们互相写下两个赞美对方的句子，如“你很可爱”、“你的字写的很漂亮”等。(要求：赞美的话尽量符合对方的实际情况)

第二步：相互向对方说出这些赞美的句子。在相互说出赞美的句子时每一方都必须说：“某某同学，这是我送给你的”然后读出赞美的句子。接受赞美的同学必须说：“某某同学，谢谢你。”

第三步：请几位同学来讲讲受到赞美时的感受。

总结：我们要善于发现别人的优点，并且要适当赞美别人的优点，而不是取笑和讥讽别人。学会真诚地欣赏和赞美别人是搞好人际关系的一种行之有效的方式。

## 4. 怎样做个好听众

(1)、全心全意的听：尽量克服和排除其他干扰，全心全意的听别

人的讲话。

(2)、要吃准对方的意思：在讨论问题时、交换意见时，吃准对方的意思是很重要的，尤其是要善于体察出对方的言外之意。有时可适当加上“你的意思是说……。”“我理解你的意思是……”等。如若不符，对方便会解释。

(3)、积极给予反馈

(4)、适当提供支持

(5)、抓紧时间分析

老师： 总之，影响人际关系的因素很多，如人的因素、物的因素、时间因素、空间因素等。其中人的因素最为重要。要掌握交往的语言艺术，听是一个不可忽视的重要方面。努力完善自身修养，一定会成为一个受欢迎的人。

#### 八年级心理健康教案 篇 4

教学目标：

- 1、了解在人际交往中哪些人会受欢迎，这些人有哪些特点；
- 2、了解不受欢迎的人有哪些特征；
- 3、学会正确看待自己和他人的交往，并找出在人际交往中需要加强和改进的地方；
- 4、通过人缘的活动课，使学生们了解怎样的行为才能得到大家的赞许；怎样的方式才是最好的交往方式

教学用具：

多媒体

教学方法：

(活动课)情境创设、角色扮演式教学

教学设计：

1、课题说明：由于初中新生的年龄特征、身心特点和学习环境的突变，他们的人际交往发生剧大改变；他们对新的环境、面对新的同学产生了人际交往困惑，这对他们的后续交往及学习生活带来隐患。如何帮助学生共同找到有效的、适合自己的交往方式，我设计了本课教学。



2、元认知能力的培养：通过人际关系相谈室--人缘篇中的案例系列的分析，引导他们有意识地内省自己在人际交友中遇到的问题，逐步澄清、渗透并建立起科学的人际交往技巧。

3、活动设计中注重潜移默化地畅所欲言的情景，用学生的语言、了解学生的心里、引起学生的共鸣，最终达到情不自禁

4、由于该课程没有现成的教材、大纲，更没有现成的思想方法，本课试图运用心理辅导的一般方法：引导来访者自己(学生)实现澄清现状--分析成因--鼓励合理选择--实现自助来完成人际交往困惑的辅导。

教学过程：

1、引入：热身活动 放松训练《白日梦》

现在请大家关闭你的视觉器官，开启你的智慧大门，在老师的带领下一起来做一个美丽的《白日梦》。请在梦里看看今天我们这节课老师会和学生们一起讨论什么话题?会如何结束我们这节课的聊天?

好，现在听老师的指导语：现在请你坐好，闭上眼睛，尽量放松自己。我们先调整一下呼吸，深呼吸、放松...深呼吸，放松...，随着每一次呼气，你会越来越放松...放松...放松...放松.当你们听到老师从5数到1时，你们要睁开眼睛，回到教室里来。(感觉舒适放松)。(2分钟)

2、学生讨论本课话题： 讨论话题

现在大家来谈谈你在梦里看到或想到的我们这节课要讨论什么话题?我们会怎样结束今天的聊天?(3分钟)

同学们都带着好奇和兴趣来学习今天的内容。俗话说的好：兴趣是最好的老师!

3、多媒体显示：《诗一首》(学生观看画面：一群放飞的鸽子陪着音乐飞出，随即一首诗闪出)，一女生配乐朗诵，学生欣赏(1分钟)

字幕出现：人际关系篇、劳逸结合篇、高效学习篇(告诉学生们我们以后的学习中将陆续进行系列讲座)

多媒体显示：引出话题：“人缘”何处来

4、人际关系测试：(测试题)

(1)你觉得自己的人缘：A、很好B、大部分时候不错C、一般D、不好

(2)和朋友发生不愉快时你会：

A、试着了解朋友的想法，并婉言表达己见

B、不理他，和他疏远

C、委曲求全，忍气吞声

D、报复他

(3)你觉得嘲笑同学，向同学搞恶作剧是：

A、幼稚且不好的举动

B、不好却有趣的活动

C、表示亲昵，没什么不好的举动

(4)你觉得自己被同学嘲笑，或被同学搞恶作剧是：

A、幼稚且不好的举动

B、不好却有趣的活动

C、表示亲昵，没什么不好的举动

(5)当某位同学莫名其妙被大家孤立时，你会：

A、主动关怀他

B、同情他，但决不主动关怀他

C、没什么特别的感受

D、和大家一起孤立

(6)如果同学给你取绰号，你愿意接受吗？：

A、一概接受

B、大致接受，如果太难听则不接受

C、喜欢的才接受

D、决不愿意接受

(7)你觉得哪种人最有人缘(最多可选三项)

幽默风趣、活泼外向、酷、多才多艺、表现出色、成绩优异、有气质、随和、健康、稳重、有才华、大方、有爱心、体贴、整洁、端庄、真诚、乐观、公正、温柔、勇敢、漂亮、帅气、其他

你觉得哪种人最令人讨厌(最多可选三项)

粗鲁、不友善、外貌较丑、懒惰、邋遢、有恶习、爱说脏话、虚伪、自负、笑里藏刀、阴险毒辣、自私、爱撒谎、其他

多媒体显示：字幕打出 他是万人迷 我却顾人怨 WHY?

## 5、喜欢—不喜欢

活动步骤：

第一步：小组讨论。分小组活动，每组六人。讨论受人喜欢、人缘好的人有哪些品质；。不讨论受人喜欢、人缘不好的人又有哪些品质；并讨论怎样才能受人喜欢。

第二步：每组分别总结人缘好的、受人喜欢的人所具有的品质，以及不讨人喜欢和人缘差的人的品质。

第三步：每小组推选一位同学向全班讲一讲本小组的讨论结果。然后尽量填写课本五页的表格。

## 6、怎样成为别人喜欢的人：

(1)、爱别人，被人爱。

想要成为别人喜欢的人，就要先主动去接纳和欣赏别人，喜欢别人。

(2)、展示你的亮点。

要想受人喜欢，就要有受人喜欢的理由。因此，把你的优点，把你的可爱，把你的优秀品质充分展现给大家。

(3)、驱除“瑕疵”。

金无足赤，人无完人，每个人都会有缺点，但你不能因此就不在意自己身上的那些小“瑕疵”，而应该努力克服它们，让它们也因为你的努力而成为亮点。

## 7、人际关系的原则

多媒体显示：心理学家总结出了帮助人们赢得别人的喜欢、保持真挚的情谊、避免人际关系不幸的心理学原则，可以帮助人们更成功地建立并维持自己期望的人际关系。

(1)、人际交往的交互原则

人们在交往中往往很注重别人对自己好不好，期待别人首先接纳

## (2)、人际交往的功利原则

日常生活中，人与人的交往更多的时候不仅需要性格相似，而且还需要保持交换的对等。即在交往时必须注意相互帮助。

## (3)、人际交往的自我价值保护原则

在人际交往中的接纳与拒绝是相互的。人们只接纳那些喜欢自己，支持自己的人，而对否定自己的人倾向与排斥。

8.进入人际关系相談室：怎样才能有好人缘？

9.学生讨论：实现自助

10.建立良好的人际关系的技巧：(学生总结出，老师归纳)

(一)面带微笑

(二)凝神倾听

(三)称赞优点

11.关闭相談室，结束聊天，音乐响起，同学们下课。

人际交往是初一学生的一大心理问题。他们进入中学后出于生理期的提前，而心理期推迟，在新的学习和生活环境中他们原有的人际交往圈子被打破，新的人际关系尚未建立。面对新的同学、新的环境，他们的人际关系产生了困惑，因此，初一学生在心理健康课中了解自我、感悟自我，是很重要的。

本课宗旨：学生大胆发言，实现自助

本课特点：充分体现学生主体、教学主导；结合学生实际，给学生提供施展才华的舞台；老师对学生的评价不作批评，使学生在课堂畅所欲言，大胆评价。

心理健康是一种社会问题，它可以人作为一个示范课。课堂中力求与新课改的思路相结合、力求达到激情、求变、创新、提高

八年级心理健康教案 篇5

教学重点：

中学生考试焦虑的成因分析，以及调控措施。

难点：

## 一、导入新课。

考场上的竞争，不仅仅是知识、技能的角逐，也是心理状况的较量。在考试中，总有许多“名不见经传”的“小人物”取得辉煌成绩，同样，也有一些“尖子”“失手落马”。因为前者轻轻松松，没有压力，超水平的发挥，后者过度焦虑，显得惊慌，恐惧等，影响其正常发挥。而这种现象又是一个非常普遍的现象。

每年的中考，高考前夕，北京孔庙都有大量考生敬香，专家分析，他们是通过这种方式缓解其对考试的焦虑。有一个考生在考试时就是因为没有焦虑，考了一会就交卷出来了，试卷上写了几个字“小子本无才，老子逼上来，卷子交上去，鸭蛋滚下来”。可见没有焦虑也是不行的。焦虑必须有，但是有一个度的限制。

过度的考试焦虑，会有许多不良影响，比如：出现头昏，头晕，胸闷，心悸，呼吸困难，口干，尿频，出汗，失眠，震颤和运动不安等明显的躯体症状，在行为上，表现得惶恐不安，多余动作增加，胡乱答卷，早早退出考场等。

## 二、焦虑的原因

### A、内部因素：

a 复习不充分：据调查 80% 的学生其考试焦虑是由于复习准备不充分引起的，因此考前进行充分的复习是很有必要的。

b 自我期望值：从期望价值理论分析，行为取决于期望和价值，任何一个行为都取决于实现目标的可能性和目标的重要性的认识。对失败正确面对，避免产生“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的挫折心态。

c 性格因素：外向的人，重视外在世界，爱社交，活泼，乐观，开朗，自信，勇于进去，对环境适应力强，易不安和兴奋。内向的人重视主观世界，好沉思，善内省，孤僻，乏自信，易害羞，冷漠，寡言，对环境的适应性强，脆弱，对自己过分苛刻，易出现负向情绪。外向的人比内向的人更易焦虑，应该多与朋友交往，养成开朗活泼的性格。

d 身体健康因素：身体不健康的人在担心自己身体状况的同时，

学习方面的努力，加大自己的压力，增强了考试焦虑。

e 性别因素：女性本身的焦虑特质就比男性高，而且不良情绪的宣泄表现的没有男性明显，因此常常因为不能很好的进行自我调控，其焦虑程度比男性偏高。

#### B、外部因素：

a、社会因素：现在相当的企事业单位过分追求高学历，特别在经济发达地区，用人单位对工作人员的学历看得特别重，甚至出现连厕所清洁员也要求本科或以上学历的人员担任的荒谬现象，造成了人力资源的极度浪费，在“一棒定终身”的现实社会中，这也就无形中加重了学生的压力，人为的加重了学生对考试分数的期望值，造成考试焦虑。

b、家庭因素：家长对孩子的要求与管教过严，期望水平过高，或强迫式的学习，都会让孩子对学习反感，产生压力，形成考试焦虑。

c、学校因素：虽然国家进行教育改革，提倡素质教育，但由于我国受到封建社会采育的教育制度的影响，现行的教育制度仍以应试教育为主。“考考考，教师的法宝；分分分，学生的命根。”这一现象仍普遍。

#### 三、如何进行调控。

A、正确地进行自我评价和自我分析，准确了解自己，建立合理的奋斗目标。建立合理的奋斗目标是解除心理顾虑第一步。高考中，大部分人是定高了目标，这个目标很难实现，在心理上自然而然地产生恐惧感。另外一部分人虽然没有明确地定下目标，但总幻想有奇迹的出现，这就增加了思想负担。目标是建立在能力基础上的，应对自己的水平、在班级名次、各科的优劣作客观的分析，根据这个分析去定目标，就多了一份现实，少了一份幻想，考起试来塌实得多。

B、以心理状态积极，健康的人作榜样。“榜样的力量是无穷的”，这话有一定道理。

在心中暗暗的向自己的榜样学习，把他变成激励者，组织者，行为的评定者，也可以与他多多谈话，体会那种遇险不惊，沉着机智等

C、有意克制不良心理活动，使之向良好心理活动转化。有些同学的心理状态是波浪式的，时好时坏，自己也深为苦恼。这是不良心理与良好心理进行冲突，进行斗争的结果，有时良性的占据主导地位，有时反之。当恐惧、烦躁等不良心理出现时，考生就应该克制，或通过转移注意力把它转化。——（应注意持之以恒）。

D、增加愉快的情绪体验，在学习生活中寻找乐趣。学习的某些失败肯定存在，失意也很正常。在考试复习中，更是充满酸甜苦辣。考生不要把心思全放在分数上，应尽量增加生活情趣，让自己有更多的愉快情绪体验。只要认真发行，即使在“沉闷”的课堂也有很多新鲜事，“枯燥”的复习也有许多乐趣。放松紧绷的神经，体验生活学习的精彩。

E、表现不良心理。复习考试的种种烦闷，苦恼、痛苦，考生还可以把它表现出来。第一，请老师、家长和朋友帮助。考生大可不必认为倾诉不良心理状态不好意思。请他们帮助、疏导，大脑变得清醒，心灵也得到了慰藉；第二自我宣泄。放声大哭、剧烈体育运动等，都以证明事调节不良心理的好办法。

F、进考场前的自我调节：1 不断对自己进行心理暗示，“相信自己，一定考好”。

2 身体的放松是大脑放松，调节心态的最好办法。（右半脑的控制）

3 考前睡眠：7—8小时，晚上不得超过10点。方法“先睡心，后睡眠”。

G、给过去的失败归因。害怕担心是不必要的，要想消除，重要的方法是对过去失败正确归因。能客观、正确地认识过去的失败，丢掉模糊不清的担忧、摆脱失败阴影，把考生的心理活动与客观联系起来、总结经验教训，走向成功。

四、总结：教给学生考试答题的基本要领：

“慢做会的求全对，稳做中档题一分也不浪费，舍去全不会的。”  
会做的题慢慢做，保证全对，中档题可以上手，很多科都按步计分，做一步给一步分，中档题能做一步就做一步，舍去全不会是指难

题，不是说一看不就会舍去，要认真看认真思考，确实不会再舍去。

分享：

## 八年级心理健康教案 篇 6

### 一、教学目的：

- 1、通过本节课的教学，培养学生的自信心，懂得自我调控；
- 2、将培养良好情绪的方法适当的运用于社会实践中。

### 二、教学重点：

中学生良好情绪的培养，以及调控措施。

### 三、难点：

结合实际，从内部因素分析成因，并且采用适当的方法进行调控。

### 四、课堂类型：

心理活动课

### 五、教学过程：

导入：人的一生会遇到大大小小的各种困境，无数成功者告诉我们：面对困境只有用乐观的心态积极面对，才有可能战胜困境，走向成功。我们的学生也同样，他们在日常的生活里，可能面临着来自学习、人际交往等各方面的“困境”。如果没有良好的心态和积极的行动去应对这些困境，那就可能会长时间身陷困境中，对其学习、交往等方面产生不良影响。因此，让学生懂得如何面对困境调节情绪，显得非常重要。

#### (1)、讨论

- a 在纸上写出自己的优点和缺点，对自己做出评价
- b 归纳良好情绪和不良情绪的特征，联系自己本身以及如何改进。

七种消极情绪：

1. 恐惧
2. 仇恨
3. 愤怒
4. 贪婪
5. 嫉妒
6. 报复



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/997201015015006151>