# 2024年心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案(十四篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-07-05

*作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。心理健康情绪公开课教案 心理健康...*

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇一**

20xx年-6月

塑造阳光心理成就美丽人生

1、开展丰富多彩活动，培育学生阳光心态。通过开展知识竞赛、征演讲比赛、校园心理情景剧、素质拓展游戏、心理影院、心理沙龙等系列活动，宣传“2我爱我”大学生心理健康教育月的内涵，进一步普及心理健康知识，展示学生阳光心理，营造健康向上、积极进取的校园化氛围。

2、组织开展心理培训和团体辅导。坚持开展心理委员、寝室长培训，提高心理委员、寝室长识别周围同学心理危机预警信号的能力；指导班级心理委员组织开展学生乐于接受的主题活动；充分发挥心理委员、寝室长在学校、学院与广大学生之间的“桥梁”作用。针对不同学生群体的.需求，研究制订相应的团体辅导计划和实施方案，努力帮助学生缓解心理压力，解决心理问题，提升心理品质。

3、加强个体心理疏导和危机干预。要积极宣传心理自助方法和求助渠道，扎实开展心理晤谈、博客论坛、qq、心理热线等多种途径的个体心理疏导服务，帮助学生化解心理困惑，排忧解难。关心帮助就业困难的学生，陪伴他们平稳度过心理低落期。坚持以人为本原则，深入细致地排查和分析学生心理情况，充分发挥四级心理健康教育工作网络作用，做好心理危机的预防和干预，确保学校安全稳定。

本届心理健康月设个人单项奖若干和优秀组织奖6个。个人单项奖的设立见各项具体活动；优秀组织奖由二级学院申报，学校根据各学院工作情况综合评定。优秀组织奖申报截止时间为6月8日（申报表见附三）。

1、高度重视，加强领导，切实提高活动实效。各学院要高度重视，加强领导，围绕活动内容，结合学院特点，确定系列活动主题，统筹设计，形成切实可行的活动方案。

2、精心组织，彰显特色，形成全员参与、学生受益的良好氛围。各学院在配合开展活动的同时，要加强大学生心理健康教育工作与学生就业、创业、素质教育、学生管理等各项工作的融合渗透，积极创新活动形式与内容，努力打造具有自身特色的精品活动。

3、认真总结，重在实效。各学院要及时总结心理健康月工资，做好宣传报道和信息、材料的整理归档工作。推进心理健康教育工作常态化，巩固心理健康月的活动成果。

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇二**

改改你的坏习惯

帮忙学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

使学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

一、交待任务

我们每个人都有一些自我的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮忙你改改你的坏习惯。板书：改改你的坏习惯

二、新授部分

1、看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗濑完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一向吃到不能再吃为止，午时上学的路上开始胃疼，晚上回家发现仅有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：课堂剧中小红有哪些坏习惯?

生答：板书：不吃早饭，暴饮暴食，挑食

师问：这都是哪方面的坏习惯

生答：师板书：不卫生

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些

生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：(略)

2、观看课堂剧《小明的100分》。

(大意：)教师说今日的数学卷子，我已初步看了一遍，此刻发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时教师说：“同学们，教师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

(1)小明这是一种什么坏习惯

(2)不诚实、欺骗教师这属于哪种坏习惯

(3)还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯

(4)如果你有这其中的坏习惯，你打算怎样办

3、观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

(1)故事中小立有哪些坏习惯

(2)这是哪方面的坏习惯

(3)还有哪些是家庭生活中的坏习惯

(4)如果你有打算怎样办

用刚才学习前两个资料的方法自学，小组讨论，派一人回答

4、说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1、问：经过这节的学习，你懂得了什么

2、师总结：

每个人都会不一样程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自我的不良习惯，并下决心纠正，就能不断提高，健康成长。

板书设计：

改改你的坏习惯

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇三**

1、感受“笑、生气、哭”三种情绪并产生相应的体验。

2、积极探索情绪调节的方法，知道要保持积极的情绪。

音乐，笑、生气、哭的图片。

一、歌曲导入

1、唱拍手歌圆圈上入坐。（帮助幼儿适应陌生的人和环境，拉近与教师的心理距离。）

2、师：刚刚我们唱歌的心情怎么样，开不开心？

二、体验情绪

今天我们班来了三位小客人，让我们掌声请他们出来吧。

1、介绍三个小客人。（开门见山，马上吸引幼儿的注意力。）

2、你们有没有发现这三位小客人他们有什么不一样？

3、让幼儿感受并学学开心、生气、难过时的表情，谈谈自己的情绪经验。（让幼儿观察并对这三种情绪产生共鸣。）

三、情绪调节。

师：这三位客人他们遇到问题了，想请小朋友你们一起帮助他们，好吗？

师：怎么帮助气宝宝、哭宝宝变成笑宝宝呢？（幼儿互相交流及与表演者的交流，教师及时记录方法，让幼儿产生自信心，体验帮助别人后的快乐。）

教师小结：他们都变成了笑宝宝，手拉手一起唱歌、玩游戏好开心。

四、角色表演。

1、请三位小朋友分别模仿扮演气宝宝、哭宝宝、笑宝宝，看看笑宝宝是怎么帮助气宝宝跟哭宝宝的。

2、分组扮演，看看你是怎么帮助别人的。（体验帮助别人后的快乐）

五、欢庆舞

让幼儿集体伴随欢庆舞音乐跳舞做动作。（活动在气氛高潮中结束。）

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇四**

1、通过游戏、故事等形式，引导幼儿理解合作的意义，激发幼儿的合作意识。

2、在活动中，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。

3、发展幼儿的语言表达能力和解决问题的能力。

课件《猴子和鹿》，录象带，皮球若干，筐子，箱子，布条若干。

一、游戏：运球师：请小朋友动脑筋，想一想，怎样不用手、不用脚，也不借助任何东西，把球运到那边的箱子里?你们可以互相商量商量，看有什么好办法?出示球，按照你想的方法咱们试一试。(幼儿探索尝试)你们谁成功了?说说你用了什么方法?

二、看课件，了解合作的意义，激发幼儿的合作意识。师：今天真高兴，老师为小朋友带来了两个小客人，你们想不想见?放课件，提问：

(1)小朋友，你们猜谁能成功?为什么?

(2)他们成功了吗?为什么没成功?遇到这样的困难，你猜他们心里会怎么想?怎样才能摘到桃子呢?开动你那聪明的小脑筋，帮他们想个好办法吧。我们大家可以互相商量商量，这样办法就更多了。

(3)结果怎样?他们成功了吗?为什么一开始没能摘到桃子，而最后他们却成功的摘到了桃子?现在你想对他们说什么?小结：老熊说的很对，其实我们都有自己的优点和长处，但只有互相合作，团结起来，我们才能成功，你们说对吗?看来，合作的力量真大，那么我们平时的生活中有哪些事，是需要我们合作完成的?

三、看录象，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。

师：(1)他们在干什么?一个人能做到吗?

(2)他们为什么吵起来了?吵架能解决问题吗?你认为该怎么解决?如果是你，接下来你会怎么说?怎么做?

(3)两个人要想走的又快又好，你认为该怎么合作?小结：两个人要想走的又快又好，就要相互配合，互相商量，步伐一致。

游戏：二人三足二人三足的游戏可真好玩，我们也来试试，好吗?首先，找到你的好朋友，互相商量商量，应该怎样合作?(商量)商量好了吗，来和你的好朋友，手拉手，咱们一起到外面去试一试!

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇五**

遇见爱，遇见成长——大学生恋爱心理

1.广泛宣传恋爱心理知识，帮助学生树立正确的恋爱价值观；

2.分析常见恋爱心理现象，帮助学生理解并学会爱的艺术；

3.完善校院两级心理健康课外教育活动平台，营造“健康心理阳光人生”良好氛围；

4月25日——6月15日

1、心理健康知识宣传专刊

活动目的：充分利用校园媒体，宣传心理健康知识，强化心理健康意识，提高心理素质，提升自助与互助能力。

出刊时间：5月15日

承办:校学生会朋辈心理互助部

2、心理健康主题微电影大赛

活动目的：

通过开展微电影大赛，帮助学生更好地了解心理健康、了解自己，学习心理自助与互助的方法，提升心理素质，扩展生命广度，提升生命质量。

活动要求：

各学院自行组织初赛，推荐优秀微电影参评决赛，决赛由心理中心组织。

活动时间：

5月5日至6月10日

承办：经济与管理学院、土木学院（大赛具体方案见附件一）

3、心理健康主题班会方案设计、班会展示（视频）大赛

活动目的：通过开展心理健康主题班会方案设计和班会展示（视频）大赛，帮助朋辈掌握设计班会方案和组织召开班会的能力。

参赛形式：方案设计、班会视频

活动要求：各学院自主召开班会、组织初赛，并推荐初赛优秀作品参加决赛，决赛由心理中心组织评比。

活动时间：4月30日至6月15日

承办：能源与动力工程学院、材料学院（大赛具体方案见附件二）

4、阳光评选（优秀集体、先进个人评选）

活动目的：通过对心理健康教育工作优秀集体、先进个人评选，表彰先进，树立典型，传承阳光心理正能量。

活动时间：4月30日至5月25日

承办：心理健康教育中心（评选具体方案见附件三）

1.各学院围绕主题，结合本学院特点，充分利用和创新心理健康课外教育活动平台、校园媒体开展特色活动。

2.各学院要认真总结往届心理健康主题教育活动成果，突出学院心理健康课外教育理念、特色与亮点。

1.各学院要充分发挥“525”大学生心理健康主题教育活动在学生心理健康教育中的积极作用，围绕活动主题，结合学院实际，制定具体活动方案，并于5月9日前将方案报心理健康教育中心（方案电子档发送至邮箱：xx，纸质档送至xxxx）。

2.各学院要充分发挥朋辈心理互助员的作用，并加强院际之间的资源共享，调动广大学生参与的积极性，扩大活动的参与面与受益面。

3.学院要根据不同年级、不同学生群体的心理特点设计心理健康教育活动，提高活动的针对性、有效性。

4.各学院要充分利用各类媒体包括网站、微信公众号等平台加大宣传力度，提高活动的知晓度。

5.各学院要进一步完善院级心理健康课外教育平台，同时发挥成长辅导室的作用，促进大学生的心理成长和发展。

6.请各学院于6月20日前将本届活动总结报学生心理健康教育中心（总结电子档发送至邮箱：，纸质档送至）。总结材料包括：纸质版总结1份、第十六届心理健康知识宣传月活动开展情况一览表（附件四）、活动照片（电子版）。

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇六**

关爱自己关心他人

通过形式多样的教育活动普及心理健康知识，提高学生心理健康意识，促进学生身心健康发展；引导学生珍爱自己，勇于承担自己的成长的责任，用实际行动建设一个和谐的生活环境，健康成长。

5月12日——5月25日。

（一）各院系心理健康工作研讨会（4月上旬）

1、中心总结我院学生中存在的心理问题

2、各院系书记发言介绍本院系心理健康工作

3、关于成立各院系心理健康教育领导小组机制的研讨

4、关于心理委员的推选和培训工作的研讨

5、“525”心理健康教育活动研讨

（二）班级心理委员培训（4月中旬）

1、心理委员的职责

2、心理委员应具备的素质

3、如何做好心理健康知识普及宣传工作

4、怎样做好心理健康教育中心的信息员

5、谈话、沟通基本技巧

6、心理危机的发现、预防、应对技巧

（三）“我爱我，和谐成长”心情故事征文比赛（5月15日前评出结果）

（比赛细则见附录2）

（四）心理知识宣传（5月19日展出）

1、心理健康宣传标语（见附录1）

2、心理健康知识展牌

3、趣味心理图片、漫画展

4、优秀心情故事征文展

5、张贴倡议书（向全院大学生发出关注心理健康的倡议）

（五）“关注心理健康构建和谐校园”——我爱我大学生心理健康活动周开幕式

时间：5月22日下午2：40

地点：北院教学大楼中厅前

1、宣布大学生心理健康活动周开幕

2、领导致词

3、为“我爱我，和谐成长”心情故事征文比赛优胜者颁奖

4、手语表演——我真的很不错、从头再来

5、广场签名活动、赠送“笑脸娃娃”徽章(或心愿卡)

6、广场心理知识有奖竞答（5月22日下午3：10，开幕式会场）

7、广场心理测试服务（5月22日下午3：10，北院教学大楼中厅）

（人际信任量表、交往焦虑、社交回避及苦恼量表（sad）、交流恐惧自陈量表（prca）等）

8、广场心理咨询（5月22日下午3：10，北院教学大楼中厅）

9、“放飞自己的心灵”户外心理游戏（5月22日下午3：10，北院教学大楼北侧）

（可以设计多种游戏，诸如炸气球、翻叶子、超级比一比、蒙眼三角形、圆球游戏等，使参与者从行为上展示自己的内心，在游戏中了解自己和他人，获得自我的成长）

10、团体心理辅导：“我自信、我快乐、我成长”校园心理素质拓展训练

（六）心理讲座：《我爱我和谐成长》（全院学生）（5月中旬）

人生只要处理好三个关系：与自己的关系，与他人的关系、与社会的关系。三者关系和谐，就会奠定一生的幸福。

如何对待自己，怎样才算爱自己？什么是真正的自信？专家教你如何认识自己、看待自己。

如何对待他人，处理好自己与他人的关系呢？专家从理解人的需要、如何与人沟通讲起，教你成为受人欢迎的人。

年轻人该如何走向社会呢？什么叫成熟，什么叫世故？什么是真诚，什么又是虚伪？其中之道，请听心理咨询师的建议。

（七）经典电影心理赏析（专家与观众互动点评）

1、《美丽心灵》（5月23日晚上）

2、《阿甘正传》（5月24日晚上）

（八）展示心情--心理情景剧（5月25日晚上）

（九）河北电视台科教频道制作我院“525”心理健康教育活动专题片（10分钟）

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇七**

使学生知道意志是什么，初步体验到意志对获取成功的意义和作用。能够向榜样学习，做好一定的心理准备，迎接困难，在战胜困难的过程中锻炼意志。

(一)导入

同学们，我们每一个人都期待成功，但不是所有的人都能成功。成功的保证是什么呢?请听配乐故事，“加林查终于成功了”。

(二)学文明理

1、分析加林查成功的原因

a、想一想：加林查为什么能成功?亿成功靠的是什么?请你再读一读故事，从选择题中能不能找到笑容。

b、议一议，分小组议论，看看你们的想法是不是一致，为什么会这么认为，要说出理由，每组派代表发言。(引导学生认识加林查的成功，是意志努力的结果。)小结：通过我们的共同分析，我们不能看出加林查之所以成为一名超级球星，是因为他从小就想当一名足球运动员，有了明确的目标，在实现目标的过程中，他努力克服自身的各种困难，每天坚持练习，最后终于成功了，成为一名超级球星。从这个故事中，同学知道了意志是成功的保证。(边分析边板书，最后板书课题)。

2、体验意志是成功的保证

a、示范体验：请6名学生分别示范各种动作，闭幕式提示安全要求。b、学生自选体验：分组进行，单行组做动作时，双行组保护并计时；双行组做动作时，单行组保护并计时。

(三)活动明理

1、极限挑战竞赛。选一二种动作进行比赛，比赛优胜者教师给予鼓励，并请优胜者谈谈成功的体会和感受。小结：通过游戏活动，同学们体验到了要成功就要克服困难，克服了各种困难，才能磨炼我们的意志，使我们越来越坚强，意志是成功的保证。

2、 生活中的你是怎么样克服困难走向成功的?

a、说廉洁自己在学习方面克服困难取得进步的事例；(提示：做难题、提高成绩、练字、读书)。

b、说说自己在生活方面克服困难取得成功的事例：(提示：学骑车、学做饭、学做家务、做小制作)。有几个事例，就涂几颗五角星，鼓励自己继续努力。

3、评评、议议：

a、分小组讨论几个事例，想想如果是你该怎么办?

b、小组代表汇报，教师适时引导，提高学生解决具体问题的能力。小结：意志力要自觉培养，从生活、学习中的小事磨炼，天长日久，意志更坚强，成功也越多。

4、找找学学，从榜样身上你能学到更多的东西，可课后做。

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇八**

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自我的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个欢乐的小学生。

2、教育学生正确评价自我，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

准备活动中所要用的各种情景问题。

(一)导入

1、引言：我们每个人都有自我的情绪情感，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我的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今日我们学习树立自信心，做情绪的主人。

(二)学习如何控制倾情绪

a、关成的学习成绩退步了，应当如何对待

b、小花是怎样对待跳绳失利的

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2)议一议

如何调控自我的不良情绪呢

a、宣泄法。b、转移法。c将心比心。d、挫折不必须都是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好为什么

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三)学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”!

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡

生：过低估计自我、自卑心理作祟、怕自我笨手笨脚，被人笑话……

师：之后，丁丁怎样做的成功了没有

生：在龟爷爷的帮忙下，获得了成功；在龟爷爷的帮忙下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你明白丁丁是个什么样的孩子

生：有同情心，愿意帮忙别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理

生：在做事之前，就认为自我不行，是自卑的表现；之后他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应当克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自我，树立自信。

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇九**

为进一步提高我院心理健康教育工作的针对性和实效性，培育学生健全人格，全面提升心理素质，根据《中共xx省委高校工委关于举办xx高校20xx年大学生心理健康节的通知》（文号）文件要求，经学院研究，决定举办第x届学生心理健康教育月活动。现将有关事项通知如下：

悦人、悦己、悦成长

1、主办单位：学生工作处

2、承办单位：电气工程系、电子信息工程系、化学工程系、基础部、机械与数控系、车辆与交通系、经济管理系、特殊教育系、风尚摄影班

20xx年5月17日—6月16日

1、建立学生德育教育工作室及四级预警系统

活动时间：5月17日—5月30日

活动要求：系部学管主任或学生科长或有德育经验的辅导员、班主任为核心成员，每系抽调1—2位成员组成团队，建立德育工作室，同时健全宿舍、班级、系部、学院四级预警系统。

2、开展优秀心理辅导电影赏析活动

活动时间：5月17日—5月27日

活动要求：各系部以班级为单位组织学生观看心理电影或宣传片，并要求学生写出观后感。

3、学生心理健康调查

活动时间：5月17日—5月31日

活动地点：微机房

活动要求：按照各系人数，分批分次到学院电脑机房进行心理健康量表测试，根据普查结果筛选出心理危机高危个体，与心理健康教育工作联络员及辅导员、班主任一起对这些学生做好危机的预防与转化工作，建立学生心理健康档案。见《xx技术学院学生心理测评办法》

4、组织开展心理健康教育主题班会

活动时间：5月23日—6月8日

活动要求：各班以“团结互助，给力心灵，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康主题班会，引发学生思考如何将调适心理，树立远大的理想，帮助学生正确适应学校生活，适应环境。各系、各班级可以根据本学院的实际情况，创新活动内容和形式，并不断总结经验，及时反馈交流，推广新的做法。活动结束后将主题班会的教案及活动照片发至学工处邮箱。

5、心理健康教育与咨询中心开放日活动

活动时间：5月25日—5月26日

活动要求：组织学生对我院心理健康教育与咨询中心的设施和提供的服务进行现场体验和参观。具体要求另行通知。

6、各系部团队沙盘游戏制作体验活动

活动时间：6月16日之前

活动要求：每个系部至少带领学生团队做一个流程（每个流程不少于两次）沙盘游戏制作体验活动。将每个作品拍照留影，写上相应的名字，作品名，并以系部负责的老师将沙盘照片电子稿上交院心理健康教育与咨询中心。并由各系团队对作品进行一定的描述（即：沙盘的名字、故事写出来）后整理成档、留存。

1、高度重视，加强领导。各系部要高度重视，系部主要负责人为第一责任人，明确任务，细化措施，抓好落实，认真结合本单位实际制定切实可行的活动方案。同时加大宣传力度，及时将活动开展情况报送心理咨询中心，通过网站进行宣传。

2、精心策划，打造品牌。各系部开展活动要寓教于乐，注重实效，突出活动的教育意义。要注重品牌活动的创建，积极打造校园文化活动精品，不断赋予新的内涵，充分发挥教育功能。

3、及时总结，巩固效果。各系部在活动中要及时总结经验，不断提高做好学生心理健康教育工作的实效性和针对性，增强新形势下学生工作水平。各系部于6月16日前，将心理健康教育月活动总结（含活动照片）发至学工处邮箱。

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇十**

我们班处处有关爱。

小学生缺少爱心，需要进行教育。

经过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班团体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

班班通电子白板展示心理健康教育。

一、班主任介绍班会资料。

同学们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班团体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今日，就让我们一齐走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

教师此刻给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁同学们齐声说：“温宇馨”。

下头就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇十一**

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、坚持平和的心态、踏实学习。

一、导入课题

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么

(健康、金钱、事业、感情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下)：

教师：同学们，此刻人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都十分重要。我们在关注身体健康的同时，更应当关注心理健康。

联系学习，我们更应当有个怎样健康的心理呢

二、班长主持

1、提问如何解释浮躁，为何会存在浮躁心理，怎样克服，让同学们自由发表看法。

2、班长总结(见补充材料)

三、全班同学团体学习诸葛亮的《诫子书》片段。

《诫子书》片段

诸葛亮

夫君子之行：静以修身，俭以养德；非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非志无以成学。怠慢则不能励精，险躁则不能冶性。年与时驰，意与岁去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及

四、全班同学积极参与讨论。

注意事项：

(1)两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自我对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式能够多种多样，或推荐同学，或指定每组两个同学等等。

(2)做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言)，简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等)，构成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结，指出亮点和不足之处。

班会总结：

这次班会的主题极具针对性，意义重大。因为是同学自发组织协调，班会气氛和谐，很多同学都能主动起来发表自我的看法见解，大部分同学能够认真地听并且进取思考。

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇十二**

1、懂得调控自已的情绪对于个人行为和生活的重要性。合理宣泄不良情绪，持续用心、向上的情绪状态。尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

2、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，构成自我调适，自我控制的潜力，能够较理智地调控自已的情绪。

3、了解儿童时期易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。学会情绪调控的一些有效方法。

学会排解不良情，在自我喜怒哀乐时，不忘关心他人。

一些反映不一样情绪的图片。

一、暖身活动：(5分钟)

大风吹，小风吹，台风吹：活动程序：所有人围成一个圆圈，先由一人站在团体中说：“大风吹。”，旁人问：“吹什么?”，如果那人说：“吹穿红衣服的人。”，那么所有穿红衣服人就务必离开位子重新寻找位子。没有位子的人就着站到中间继续进行活动。如果说：“小风吹。”就反着进行。如果说：“台风吹。”则所有人都需要离开位子重新寻找。

二、主题活动：(30—35分钟)

(一)正常的情绪是人们心理活动的反应

导入：在我们的学习和生活中，有些事情会让我们产生高兴或不高兴的情绪，这些情绪正常吗它们会给我们带来多大的影响呢大家看图片想一想:

出示图片:小明和小红的情绪表现。

课堂讨论：

1、小明落选后的不高兴与小红听到要去春游的消息后告别高兴，是正常的情绪吗?

2、他们为什么都被教师批评了呢?

3、你有过这样的经历和心理体验吗?

分小组合作讨论交流，最终抽代表汇报。

活动：看关于中国女排与古巴的比赛的录像，讨论：对同样的事情，为什么中国的观众与古巴的观众有不一样的情绪表现呢?

总结出：情绪与个人的态度是紧密相连的。

同样一件事，会因所持的人生态度不一样而有不一样的感受。要想用心地对待生活，就应改变自我的观念，使自我能够以乐观的态度去看待问题、思考问题。另外，生活的视角也需要调整。人的眼睛就像是一部摄像机，随时拍摄生活的各个场面，如果不调整“拍摄”的视角，总是悲观地盯着生活中的阴暗面，看不到光明的一面，就会感到烦躁、忧愁、焦虑，许多不良情绪就会产生。如果你能够关注生活中用心的、完美的一面，你就会从中体会到生活的完美，从而使你感受到生活的乐趣。乐观的生活态度也就会在潜移默化中构成。

(三)排解不良情绪

(情景)：小明画画十分好，曾获得美术比赛一等奖，他是班级的宣传委员。一天中午，他正在出版报，很多同学围观，不少同学赞叹，小明听后心里美滋滋的，脸上始终洋溢着微笑，画得更起劲。这时，小刚过来，对板报提出了一些批评，小明不高兴了，回头生气地看着小刚，小刚还在说，小明扔下粉笔，冲着小刚大声地说：“你行，我不干了。”剩下小刚和其他同学尴尬地站在那里。

(提问)：小明的情绪有哪些变化?我们同学中有无类似的感受?说明小学生的情绪有什么特点?

总结：小学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化，“破涕为笑”之类的表现时常见到。

讨论：小学生情绪的特点会对我们产生那些不良影响?

多变的情绪，不能使我们专心做事；这不仅仅影响自我的精神状态，并且影响人际交往。甚至有些小学生不能摆脱情绪的干扰，凭着一时的冲动，做出一些违纪、违法的事情。所以，我们更就应对情绪进行调节。

此刻大家想想自我在日常生活中有没有过不良情绪发生过请举例说明。

活动：1、烦恼大本营

例：

1、和朋友闹矛盾，他误会了我，我十分痛苦；

2、考试成绩不梦想，感到悲哀；

3、教师表扬别人而自我不如别人，嫉妒他人；

4、父母、教师批评自我，情绪烦闷；

5、别人有好朋友，自我没有，感到郁闷；

6、别人在背后说自我坏话，心生怨恨；

7、上课回答问题出错，觉得自我好笨；

(给学生几分钟时间，让他们“倾诉”，同时我们教师可明白他们的真实心理)

2、活动名称：烦恼大拍卖

师：一节课时间毕竟有限，这个“倾诉”的环节就先到此结束，如果大家还有什么要跟我说，能够写在本子上。

师；刚才大家的“诉说”，反映的都是自我有不良情绪，而不良情绪会给我们的学习、工作、生活带来许多不利，那我们能否给他们出出什么主意，帮忙他们调节自我的情绪?

过程：分组竞赛。学生大胆发言，各抒己见，且言之有理

预设目的：

1、让学生理解我们儿童时期情绪的主要特点：学生情绪容易冲动，多随情境的变化而变化。

2、讲解在有不良情绪后的一些常用的调节方法：心理放松法(如深呼吸，笑乐放松法，肌肉放松法等)、注意力转移法、合理发泄法、理智控制法、升华法、心理换位法、自我激励瑜自我暗示等。

3、明白情绪是能够调节的，是能够控制的。

(四)喜怒哀乐，不忘关心他人

创设情境，分析交流(课件展示)

教师提问：他们的情绪表达适宜吗?为什么?

小组讨论：

1、在你悲哀难过时，有没有人安慰过你?

2、你是否也很善解人意，照顾过别人的情绪?

3、在我们表达自我情绪时，怎样照顾别人的情绪，做一个善解人意的人?

三、活动总结：这天我们共同探讨了关于情绪调节的话题，从活动中同学们明白了情绪是人们心理活动的反应，不正常的情绪会给自我带来不一样程度的影响，期望大家学会运用我们掌握的方法去排解这些不良的情绪，仅有这样你的生活才会永远充满阳光。

课后延伸：我们都经历了5.12地震，在那天我们都感受到了当灾难来临时的恐慌，想一想我们该如何克服呢?

辅导推荐：

1、正确认识地震等自然灾难。

2、学会调节这种恐慌情绪。

情景：昨日晚上12点，本来已经躺在床上睡着了。突然对门的人在大叫着“地震了··\"。心里一惊一下就醒了。站在窗口看着外面，到处是黑压压的人和手机上闪闪的光。心里开始有种发凉的感觉，手指有点颤抖了。一种本能让我觉得很害怕，很难受。他们说这天的天空也不对，灰蒙蒙的给人一种不好的预感。随着大家我也朝着天空看看，也许出于心里的害怕。这天的天空看来真的有点怪异，好像真的有一种要爆发的感觉。其实没有感觉到任何地震的迹象，可是心里确是很害怕，很害怕。恨不得立刻就想走到楼下。心里不停地泛着嘀咕，地震真的要了吗?我该怎样办?

学生讨论：我们该如何克服这种恐慌情绪呢?

讲解方法：

第一步：把能引起你紧张、恐惧的各种场面，按由轻到重依次列成表(越具体、细节越好)，分别抄到不一样的卡片上，把最不令你恐惧的场面放在最前面，把最令你恐惧的放在最终面，卡片按顺序依次排列好。

第二步：进行松弛训练。方法为坐在一个舒服的座位上，有规律地深呼吸，让全身放松。进入松弛状态后，拿出上述系列卡片的第一张，想像上头的情景，想像得越逼真、越鲜明越好。

第三步：如果你觉得有点不安、紧张和害怕，就停下来莫再想像，做深呼吸使自我再度松弛下来。完全松弛后，重新想像刚才失败的情景。若不安和紧张再次发生，就再停止后放松，如此反复，直至卡片上的情景不会再使你不安和紧张为止。

第四步：按同样方法继续下一个更使你恐惧的场面(下一张卡片)。注意，每进入下一张卡片的想像，都要以你在想像上一张卡片时不再感到不安和紧张为标准，否则，不得进入下一个阶段。

第五步：当你想像最令你恐惧的场面也不感到脸红时，便可再按由轻至重的顺序进行现场锻炼，若在现场出现不安和紧张，亦同样让自我做深呼吸放松来对抗，直至不再恐惧、紧张为止。

学生按上述方法进行练习，直到感觉情绪舒畅为止。

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇十三**

新课程改革涌现出了一大批的教育思想，比如快乐学习、快乐教育，主张“让孩子快乐起来”，何为“快乐”，“快乐”的最高内涵应该是身心的快乐。再看一下中国小学生的现状，传统的教育模式束缚了孩子身心的发展，主观能动性受到遏制，让他们产生了厌学的心理，苦于无人理解，烦恼重重，甚至心理过于压抑而产生了轻生的念头。如何让学生快乐起来，真正享受童年应有的快乐，基于这样的思考设计了这一心理教育活动方案，在活动中与同学们一起去寻找快乐，探求快乐的真谛。

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，释放自己的身心，使学生知道应该微笑着面对学习中的困难和生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、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。

主要针对小学高年级的学生。

学生课前准备学习资料、心理小短剧、ppt演示

(一)谈话揭题本节课的活动主题。

共同探讨两个词语：“快乐”和“烦恼”

分别将快乐和烦恼划分为四个等级，你属于哪一个?

师：本节课我们就一起来聊一聊“快乐”与“烦恼”的话题，一起去探寻如何面对烦恼、排解烦恼，找到快乐的妙方，从而笑对人生。

(二)创设情景，回忆倾诉烦恼：

1、同学们，在你的生活中，遇到过令你不快的事情吗?

2、学生们回忆烦恼。请大家拿出小纸片，把最近你遇到的令你烦恼的事写进“烦恼收集站”。(学生活动)

3、学生倾诉烦恼：

同学们把你刚刚写在卡片上的烦心事说一说，让同学和老师听一听。把自己心里的烦恼说出来之后，你感觉怎么样?

(三)交流方法，心理疏导：

1、观看两个情景短剧，评析是非：(多媒体播放)

(一：丹丹又生气了；二：明明和亮亮的故事)

2、教师导语：我们看了几个同学生气时的表现，请大家讨论，他们为什么生气，他们这样做对吗?为什么?同桌讨论。

3、心理体验：丹丹今天穿了件新买的衣服，自己挺满意的。可是，同学芳芳却说：“什么新衣服，真难看!”请你体验一下此时丹丹心里会怎么想?

学生先说一说，然后老师给出三种丹丹此时的心理反应，让同学们猜一猜她心里是怎么想的：

(1)丹丹这样想：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，她觉得特别伤心。

(2)丹丹这样想：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，她觉得没事，不怎么生气。

(3)丹丹这样想：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，她觉得很快乐。

5、师小结：一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他心里会想：我为什么这么倒霉、我真不幸运。而很多事情的好坏，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，增强自信，找到快乐。

(四)分享经验，体验快乐：

1、请你说说你遇到不开心的事情时，是怎么调整自己心态的?

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、现在，让我们来准备一份“心理快餐”，把你寻找快乐的方法写在或画在卡片上，放在快餐盘里。

4、享用“心理快餐”：

现在，大家行动起来，伴随着一首快节奏的歌曲一起来享用美味的心理佳肴吧!同学们要细听歌词，从歌词中找到释放烦恼的方法。接着大家把这段一同唱一唱。

在本堂课的最后共同齐唱《幸福拍手歌》，边唱边抛开烦恼，跟着歌词大意拍手、拍肩、跺脚，释放自己的身心，体验快乐。

真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的`“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。让我们共同打开心扉，让快乐齐飞扬!

**心理健康情绪公开课教案 心理健康教育公开课教案篇十四**

进一步提升我校心理健康服务能力和规范化水平，促进全体大学生的心理健康素养普遍提升，传播自尊自信、乐观向上的现代文明理念和心理健康意识，营造关注健康、积极向上的校园生活心态，构建成熟的“五位一体”心理健康教育格局，学工部决定在全校开展第十五届“5·25”大学生心理健康教育月活动。现将有关活动要求通知如下：

20xx年5月1日——5月31日

“心关怀·爱随行·悦自己·共成长”

1.院级常规工作

各学院以本次心理健康教育月活动为契机，进一步构建心理健康五级关怀机制，扶持学院心理辅导站标准化建设。

(1)配备健全的学生干部队伍。各学院在原有心理健康教育工作队伍基础上，选拔并配备年级朋辈心理导师、班级心理委员(男女各一名)、宿舍心理信息员(各宿舍一名)，并定期开展培训及考核工作。

(2)召开主题班会。依据春季大学生常见心理问题及各年级学生心理发展特点，组织各年级各班召开“心关怀·爱随行·悦自己·同成长”主题班会，引导学生树立科学的心理健康意识，学会做自己的“心理健康第一负责人”，懂得调适情绪困扰与心理压力，积极自助。

(3)实施毕业生心理专项教育，引导并帮助毕业生树立科学择业和发展观念，克服就业和升学过程中因失败、挫折带来的焦虑、困惑、悲观等不良情绪，积极调整心态，恰当确立期望值，科学规划未来，把握就业机会，实现平稳毕业、成功就业。

(4)排查危机心理。做好各年级学生心理危机倾向排查工作，杜绝极端事件发生。本着“内紧外松、以人为本”的原则，深入细致地开展心理危机排查工作。对排查结果要认真分析，做好备案，对“重点”学生要有针对性的干预措施，预防心理危机事件的发生。

(5)培训全体班级心理委员和宿舍心理信息员。利用学院心理辅导站，开展“心理健康教育理论与实践”培训，提升队伍的理论认识和工作水平。各学院可发挥合力，共享资源，打造精品培训。

2.主题教育活动

(1)积极开展心理健康科普宣传。充分利用宣传板面、校园广播、宣传手册、课堂教学等传统传播形式，并借助校园网站、博客、微博、微信等新媒体技术，营造线上线下、课内课外相结合的宣传氛围，积极宣传自尊自信、乐观向上的心理健康意识。

(2)继续举办校级精品活动。由大学生心理健康教育中心宏观指导，各学院合作承办，采用学生们喜闻乐见的形式，举办心理剧比赛、心理美文美图比赛，叙事演讲、心理微视频大赛、心灵手语操比赛和心理趣味运动会等面向全校学生的校级活动，提升全体学生的心理健康素养。根据各院地理位置分设活动点，各院至少参与组织1项校级活动。

(3)精心组织学院特色活动。各学院围绕今年的活动主题，结合本院专业知识结构和学生发展特点，形成切实可行、富有特色的活动方案，丰富活动形式，增强活动吸引力，营造良好的教育氛围。

3.“精彩一课”课程教学竞赛

每位心理健康课教师根据自己的授课内容和特色，录制15分钟的课程精彩片段。通过共享交流，提升心理健康理论课和活动课的教学质量与水平。提交时间截止到5月21日。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找