# 最新中学生心理健康教育课教案(五篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-23

*作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？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。中学生心理健康教育课教案篇一1、认识、体会...*

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？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。

**中学生心理健康教育课教案篇一**

1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。

2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

教学目的：

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。

2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

中学生教学方法：游戏法，表演法，情景教学法。

教具：多媒体教学，实物，图片等。

教学过程：

步骤一、课前谈话：今天对老师来说是个开心的日子，因为马上要放暑假了，那么同学们今天感觉怎么样呢？

（高兴、紧张、害怕、快乐……）

步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧！“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。（采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何。）

（学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验。）

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。（板书：情绪）

2、情绪

生活中有各种各样的情绪，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，（课件逐一出示各种情绪人的画面，带声音）：高兴、伤心、生气、害怕、烦恼。

他的情绪怎样？（高兴）

从什么地方看出他很高兴？（板书：表情、动作、声音。）

想象一下，他为什么这么高兴呢？

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪？想象为什么会有这种情绪？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取。）

（盒子一：小鸭盒子二：空的）

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪。

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪。

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪。

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪。

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

（1）当你的妈妈来学校看你的时候。

（2）当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候。

（3）当你考试拿到好的成绩的时候。

（4）当你考试考砸了，父母批评你的时候。

（5）当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候。

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？（快乐、高兴等）我们也来谈一谈快乐的事吧！

老师先举例自己的一些快乐事情：如收到小礼物，得到朋友和家人的关心和爱护，买了一本好书等，引导学生畅所欲言，讲出自己生活中值得高兴的事情

步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗？老师希望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。最后，我们齐唱一首歌曲：《我们都是快乐的人》。

**中学生心理健康教育课教案篇二**

一、教学目的：

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

二、教学过程

（一）导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

（二）学文明理

（1）教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

（2）（分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注？）

（三）学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳？除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点：a、要用眼，仔细看。b、要用耳，仔细听。c、要用脑，勤思考。d、要动口，敢发言。e、要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的`习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：

a、保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b、注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。c、怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

**中学生心理健康教育课教案篇三**

一、教学目的：

教育学生正确评价自己，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。

二、教学准备：

事先挑选一名高一点的男同学扮演乌龟爷爷，另外选好扮演乌龟\_\_、小伙伴儿的同学各一名，旁白一名。

三、教学过程

（一）导入

同学们，在学习生活中，我们常会遇到这样的情况：有的同学对胜利充满信心，面对困难，不怕挫折，不怕失败，最后使自己获得成功；也有的同学面对困难，丧失信心，失去了进取心，结果以失败告终。我们今天学习新的一课，很重要，题目叫《树立自信心》。

（二）学文明理

1、教师以讲故事的方式，叙述戴洪祥是怎样克服困难，做成“戴氏小提琴”的，明确告诉学生是“自信心的力量”！

2、然后教师要简介自信心的概念以及如何培养自己的自信心。

（三）活动明理

1、角色扮演（15分钟）：

让同学表演童话剧《我不行与我能行》，从演出中让学生领悟到：只有不怕困难，树立自信，才能获得成功。

2、议一议师：小龟\_\_为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：后来，\_\_怎么做的？成功了没有？

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

师：你知道\_\_是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；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，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，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己，树立自信。

**中学生心理健康教育课教案篇四**

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：\_\_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。

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。

五、关注他人，共享快乐：

1、通过今天的学习你有什么收获?你的坏心情得到了缓解吗?

2、学生交流感受。

**中学生心理健康教育课教案篇五**

一、教学内容：如何使我们的心理更健康

二、教学目标：

1、培养学生积极的人生态度

2、提高学生道德修养水平

3、让学生树立正确的名利观

4、培养学生勤奋学习的好习惯

三、教学方式：专题教育

四、教学要点：

重视中学生心理健康教育

中学生是民族的希望，祖国的未来。他们的心理是否健康，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口号，“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。

心理健康教育是针对当前中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。

一、培养积极的人生态度

我们经常听见有中学生抱怨“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在。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大众作出无限的贡献，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。

二、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，就必须要乐观；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。

三、树立正确的名利观

处于人生关键的转折期的中学生，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。

四、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，中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中学生自暴自弃，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。

“十个指头有长有短，一树果子有甜有酸”，促进有心理误区的学生转化，不是一朝一夕的事，对中学生心理健康教育应树立强烈的责任感，千方百计地疏导他们；给他们心理补偿，并且严格要求，厚爱他们，持之以恒，锲而不舍，是一定能够大有成效的。

如：常见的早恋，厌学，应试焦虑，孤僻，感情脆弱，依赖性强，偏执，不善于调整人际关系，对教育者表现出逆反心理等，个别学生偶遇困难，挫折，轻者萎靡不振，重者离家出走甚至轻生，这些问题的存在，就是心理健康失调所造成的。

我国正处在一个进一步深化改革，扩大开放的新时期。这个时期的特点是高科技，高效率，高竞争。高科技要求人们有高智力的头脑，高效率则要求人们办事要有高速度，高节奏，而高竞争又必须会带来失败和挫折。高节奏的生活易使人消沉悲伤，进而就会形成人们厌倦、烦躁等许多不健康心理状态。而我国目前最激烈的竞争领域就在中学生的学习过程中，每年的初中升重点高中的中考和高考，都是一场千军万马过独木桥的竞争，这就使得中学生的心理障碍出现频率相对更高。几乎所有的学校都可以看到因心理疾病不能继续学习的学生。在所有心理疾病中，神经衰弱，强迫症，人际关系紧张，考试焦虑等占相当高的比例。个别中学生甚至适应不了激烈竞争中的学习生活而离家出走或者自杀。如何去调整自己的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮助学生战胜自己的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。因此，是否具有良好的心理素质，能否经常保持良好的精神状态，是一个人能否在座钟的竞争中取胜的重要因素。

心理健康教育的常用的方法有以下几个：

一、心理指导法

二、心灵陶冶法

三、心理激励法

四、反马太效应的方法

五、心理控制法

六、面谈咨询法

七、电话咨询法

八、心理训练法

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