# 推荐小学心理健康人际关系教案(精)(三篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-10-03

*推荐小学心理健康人际关系教案(精)一中小学心理健康教案 ? ? ?活动目标：? ?1.让学生们对心理健康有初步了解和认识;? ?2.掌握一些培养心理健康的手段和方法;? ?3.提高主动注重心理健康的积极性;? ?4.确立自我心理保健的意识，...*

**推荐小学心理健康人际关系教案(精)一**

中小学心理健康教案 ? ? ?

活动目标：

? ?

1.让学生们对心理健康有初步了解和认识;? ?

2.掌握一些培养心理健康的手段和方法;? ?

3.提高主动注重心理健康的积极性;? ?

4.确立自我心理保健的意识，达到一种健康的心理状态。

? ?

活动过程：

? ?

(一)健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们知道“什么是健康吗?标志是什么呢?”如果你知道请举手。--------学生回答------------------大家说得很好。我这里有一个参考答案，请大家看一下。

? ?

下面我们来讨论几个问题：

? ?

1.什么样的心理状态是不健康的? ? ?

2.那么不健康的心理状态又是怎样的呢?说说你的看法，也可以举例子。

? ?

(二)试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢? ? ?

大家回答的很好。下面我们一起看看 ? ?

总结心理健康的几个标准：

? ?

1、智力正常。

? ?

2、情绪稳定，心境愉快。

? ?

3、反应适度，行动有序。

? ?

4、乐于交往，人际关系和谐。

? ?

5、自我意识良好，个性品质健康。

? ?

6、良好的社会适应能力。

? ?

总之：心理健康的人能充分发挥自己的潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

? ?

1、无心理疾病 ? ?

2、具有积极发展的心理状态 ? ?

(三)下面是我们中小学生常见的几种心理疾病 ? ?

中小学生常见的几种心理疾病――任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依赖、报复、享受、性心理异常、自卑、\*、\*神经症、精神\*。

? ?

(四)我们应该如何远离这些心理疾病呢? ? ?

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一颗积极向上的心 ? ?

请同学们看下面一个小故事 ? ?

案例 1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢!于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人都没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

? ?

请问同学们你怎么看待这个问题(思考片刻)。

? ?

案例 2：拿破仑.希尔曾经讲过一个令人醒悟的故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人，她很难过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢? ? ?

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。” ? ?

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

? ?

是什么让她发生了如此大的转变呢? ? ?

案例 3：龙哈迪是美国历最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱――它能为你做什么?》一文中这样叙述：

? ?

龙哈迪在达绿湾的时候，他面对着一支屡遭败绩而失去战斗力的球队，他站在他们面前，静静地看着他们，过了一段很长的时间，他以沉默但很有力量的声音说：各位，我就要有一支伟大的球队了，我们要战无不胜，听到了没有!你们要学习防守，你们要学习奔跑，你们要学习拦截，你们要进攻，你们要胜过同你们对抗的球队，听到了没有? ? ?

如何做到呢?他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里(他敲着自己的印堂)，从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

? ?

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打赢了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

? ?

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有!? ?

(五)结束语(评述)? ?

我们每个人都有一个快乐的童年，现在我们每一个人都有着同样的感受，同样的渴望。在这阳光灿烂的日子里，让我们手拉手去迎接明天的到来，去拥抱美好的未来。下面我们一起齐唱班歌《同一首歌》 ? ?

鲜花曾告诉我你怎样走过，/大地知道你心中地每一个角落。/甜蜜的梦啊，谁都不会错过。/终于迎来今天这欢聚时刻。/水千条山万座我们曾走过。/每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。/在阳光灿烂欢乐的日子里。/我们手拉手啊想说的太多。/星光撒满了所有的童年。/风雨走遍了每一个角落，/同样的感受给了我们同样的渴望，/同样的欢乐给了我们同一首歌。/-----阳光像渗透所有的语言。/春天把友好的故事传送。/同样的感受给了我们同样的渴望，/同样的欢乐给了我们同一首歌。/同一首歌。

? ?

中小学心理健康教案 ?

班会目的：

? ?

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、保持平和的心态、踏实学习。

? ?

班会过程：

? ?

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、爱情、亲情、友情、美貌、道德品质等)? ?

(学生发言后教师总结如下)：

? ?

老师：同学们，现在人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都非常重要。我们在关注身体健康的同时，更应该关注心理健康。

? ?

联系学习，我们更应该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、全班同学集体学习诸葛亮的《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己对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式可以多种多样，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)，形成文字材料。

? ?

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己的看法见解，大部分同学能够认真地听并且积极思考。

? ?

这次班会让同学们受到了很好的心理教育，同学们心态平和，积极进取，找到了克服浮躁的方法：(1)明确目标，加强学习，勤于思考。(2)保持一颗平常心和正确的进取心。人贵有自知之明，非宁静无以致远。克服浮躁，要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前，要始终能够正确认识自己。要化急躁为急迫，在学习、工作和生活中保持紧迫感，增强进取心，努力搞好学习。

? ?

中小学心理健康教案 ?

背景：小学生缺少爱心，需要进行教育。

? ?

活动目的：通过本次《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，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

? ?

活动准备：班班通电子白板展示心理健康教育。

? ?

活动过程：

? ?

一、班主任介绍班会内容。

? ?

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集体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起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。

? ?

老师现在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”。

? ?

下面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。

? ?

生 5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

? ?

......? ?

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。但是，同学之间不应该这样。温宇馨同学的家庭情况，大家还不知道。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每天都靠她自己想、自己做，想一想，你们自己的家庭有人关爱，而她呢?我们与她相比，一定不能再歧视她，应该互相关心，互相帮助，让她克服掉毛病，成为我们班集体里人人关爱的同学。

? ?

三、小组讨论：

? ?

1、今后同学之间应该怎么做? ? ?

2、找代表发言。(归纳)? ?

(1)、同学之间，要学会友好。

? ?

(2)、同学之间，要学会尊重。

? ?

(3)、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

? ?

(4)、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

? ?

(5)、同学之间，要学会体贴。

? ?

四、播放小学生心理健康教育片。

? ?

让学生观看。

? ?

五、总结：

? ?

同学们，多一份宽容，就多一份理解;多一份理解，就多一份尊重;多一份尊重，就多一份自信;多一份自信，就多一份健康;让我们都拥有健康的心里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班集体里处处有关爱。

? ?

中小学心理健康教育课程与教学教案

中小学教师岗位职责心理健康

心理健康教案格式模板

中小学教案模板

中小学教案万能模板

**推荐小学心理健康人际关系教案(精)二**

经过本次心理健康教育学习，我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我们自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解。之后的面授课程给我的印象最深。学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

一、通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

三、教师自己保持乐观的心态

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

(一)学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

由于小学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上独立意识较差，所以小学生很容易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。因此，通过讲故事、学生表演小品、小组讨论、学生点评的方式，让学生在寓教于乐中接受相关的知识。在家长会上班主任能够结合学生的平时表现和家长及时交流。给家长相应的指导，让他们多关心孩子的成长，多注意孩子的心理变化。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是心理知识传授的过程，也是学生心理发展的过程，从教材内容看，每节内容都是很好的心理健康教育素材，在各科教学过程中渗透相关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

我校为了提升心理健康教师教研教改理论修养，拓宽教师教学视野。推行走出去，请进来的方法，加强业务学习和经验交流。本学年，积极组织教师听专家报告，观摩优质课；袁琪老师参加心理健康教学优质课评选取得优异的成绩，提高了心理健康教育团队的实力。

1、文体活动：先后举办庆祝“五一”趣味体育比赛，庆祝“六一”文艺表演等大型活动。同时，我校积极组织学生参加市区小学生田径运动会，文艺活动及我校的鼓号队等都取得了优异成绩。

2、感恩教育活动：开展六年级毕业典礼，让孩子感受到学校就是一个温暖的大家庭，老师就像自己的父母一样呵护着他们健康成长，感谢恩师，感谢自己的母校。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在

联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。

有些父母认为孩子长得壮、不生病就是健康，这是不全面的认识，事实上，在一些孩子的身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹等行为。然而，由于认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的。在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，引导他们热爱生活、关心他人，培养他们的责任感、独立性、自尊心和自制力，养成乐观进取的精神。

对于心理异常的学生，各年级班主任对该生的状况初步的了解，并进行进一步心理干预。对于干预后效果不明显者，则由心理辅导员直接进行心理咨询。另外我校还开通电话咨询，涉及家庭贫困、自卑、早恋、人际关系交流、因身体原因引发心理问题等多方面。咨询后效果良好。

一年来，通过常规工作和特色活动相结合的途径，在心理健康教育实践中，我们深深感到在小学进行心理辅导的重要性和迫切性。担负着培养下一代重任的小学教育，在当今科学技术飞速发展、竞争日益加剧的今天，我们更应当注重学生潜能的开发，培养学生良好的社会适应性，保持健康的心理。

实践证明，教师只有融入学生，才能够倾听学生的声音，为他们

烦恼而烦恼，为他们快乐而快乐。要使学生的心理得以健康发展，教师必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

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