# 心理课 教学设计(七篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-23

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。心理课 教学设计篇一把握中学...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**心理课 教学设计篇一**

把握中学生的心理特点，帮助学生明确如何正确处理交友这一重要人际关系的问题，了解交朋友的意义和重要性，明确交朋友的原则和态度。

教学过程：

一、导入：我国著名青年歌唱演员臧天朔曾经唱过一首名叫“朋友”的歌，其中有两句歌词是这样的：朋友，如果正享受幸福，请你离开我；朋友，如果你正面临痛苦，请你告诉我。真挚朴实的歌，使我们对真正的朋友有了深刻的认识。今天的班会课，就让我们一起来讨论中学生该如何交友这一重要人际关系的问题。

二、青少年交友的心理需要

1、学生讨论：青少年为什么十分渴求青年朋友?

a、学校生活越发重要，朋友在学生的人际关系中成为一种重要的关系。

b、对独立的渴望，希望有更多机会发表自己的意见，而朋友是最好的听众。

c、与父母在沟通上存在困难，同龄人之间易产生共鸣。

2、教师小结：

青少年社会生活的中心从家庭转到学校，这是走向独立的一种表现，青少年需要认识自我，肯定自我，希望有更多的机会表达自己的意见、想法，也希望有人倾听自己的话。而这种需要较少能从父母那里得到满足，所以他们只能去寻找与他们有更多共同语言的青年朋友。

三、同龄朋友的影响作用

学生分组讨论，每组发表至少一个代表性观点。各组观点提出后，有异议者可要求讨论，展开辩论。

1、朋友可帮助你增进对自我的了解。

2、朋友可以帮助你肯定自我的价值。

3、与朋友相处，还可以使你得到情绪上的缓解。

4、学习处理人际关系，是青少年学习适应社会的一个过程。

四、青少年交朋友的原则

1、每个人的性情爱好不同，但是，真正的朋友都应该能够相互帮助，以诚相待，这是交朋友的首要原则(讨论)

2、如果抱着功利主义的目的，为了某种实际好处而去结交朋友，这种关系是不会持久的。

五、交朋友应有所选择

1、珍重友谊，与朋友相处应当学会宽以待人，严以律己。人无完人，金无足赤，每个人都会有这样那样的缺点、短处，应尽力帮助对方改正，切勿嘲笑、轻视朋友的缺点、错误。

2、当发现自己交了一个坏朋友，如果，你不能改变他们，反而在交往中受到他们的坏影响，那就要拿出决心和勇气，坚决离开他们。

六、孔子曰：“友直，友谅，友多闻，益矣。”愿每一位青少年朋友都能找到真正的友谊，和朋友相互鼓励，相互关心，共同提高，一起进步。

**心理课 教学设计篇二**

设计意图

积极的情绪情感有利于促进幼儿身心健康和谐发展，反之，消极的情绪情感如果长期困扰幼儿不仅会损害幼儿的身心健康，而且会造成幼儿不良性格的形成，影响幼儿的终身发展。幼儿时期，成人不仅应该为幼儿创造宽松、和谐的人际环境，而且应该指导、帮助幼儿学会采用多种方法排解已经出现的消极情绪，保持愉快心情，做快乐的自己。

活动目标

1、让幼儿知道经常受不良情绪的困扰会有损身体健康。

2、让幼儿学会排解不良情绪的一些方法。活动准备轻音乐带一盒，录音机一台。

活动过程

1、师生一起表演唱《表情歌》

教师：请小朋友告诉老师，你喜欢什么样的表情？不喜欢什么样的表情？

幼儿自由表达。

教师：高兴、快乐是好的情绪，难过、生气是不良的情绪。好的情绪、不好的情绪对我们的身体健康有什么影响呢？\_\_让幼儿大胆表达自己的想法。

教师：小狐狸是个爱生气的小家伙，让我们一起听听她的故事吧。

2、教师讲述故事的第一段

教师：小狐狸有个什么坏毛病？结果怎么了？

幼儿自由讲述

教师小结，引导幼儿继续听故事：小猴子爱生气，结果气坏了身体，是牛伯伯医生教给她治病的方法，后来又发生了什么事情呢？

3、教师讲述故事的第二段

教师：小狐狸唱歌比赛没有得到奖，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的？

幼儿自由讲述

教师：小狐狸漂亮的花瓶被小猴子不小心打碎了，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的？

幼儿自由讲述

教师：小朋友也会经常遇到不开心的事情，你还有哪些办法能让自己的心情变得好起来呢？\_\_鼓励幼儿自由表达自己的思想。

教师与幼儿共同小结排解不良情绪的多种方法。（轻轻地哭，听听轻音乐、向好朋友诉说，做运动…）

教师播放轻音乐，师生共同欣赏，体会音乐给人带来的快乐。活动延伸设置拳击区，为幼儿提供发泄不良情绪的场所。结合美术活动，将自己的心情用绘画形式表现出来，布置成“心情区”。日常生活中注意观察幼儿的不良情绪，指导、帮助幼儿学会摆脱不良情绪的困扰。

**心理课 教学设计篇三**

活动目的:

1、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，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。

活动重点:

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。

活动难点:

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。活动过程:

一、创设情景体验烦恼:

1、揭题，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。但是，在我们的生活、学习中，总会遇上这样那样不顺心的事。这不，昨天早上，老师骑着自行车来上班，突然，在拐弯口横冲出来一辆摩托车，躲避不及，老师摔倒了，腿摔破了皮。谁知骑摩托车的人丝毫没有歉意，连车都没停，扬长而去。这使老师非常生气，这人既不遵守交通规则，又缺乏应有的社会公德，太不应该了。老师扶起摔倒的自行车，揉着摔疼的腿，心里很不愉快。是啊，生活中，让人生气、让人烦恼、让人痛苦的事情太多了，同学们，在你的生活中，遇到过令你不快的事情吗?

2、趁机引导，回忆烦恼:

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

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?请大家来听一个录音故事:《国王长了一只兔耳朵》。

2、播放录音故事。

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、观看心理小品，评析是非:

小品一:(内容概要:表弟在踢足球，不小心摔了一跤，丹丹正想去扶他，妈妈走了过来，说是丹丹把弟弟弄倒了，就批评丹丹没照顾好弟弟。丹丹气愤地跑进房间，大哭起来，妈妈来叫吃饭也不去吃。)

小品二:(内容概要:班级每个月要评比一次课代表。10月份，玲玲没评上语文科代表，12月份评上了周记科代表。玲玲跟老师说她想做语文课代表，老师不肯。玲玲很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。)

2、教师导语:我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗?为什么?看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语:大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的,可以感受快乐的。

4、观看多媒体动画剧:《猪八戒新传》。

思考:为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐?

教师小结:不同的想法，对人的影响多大啊!

5、情境游戏:《猜一猜》

情节设计:丁丁上前，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。

教师引导(1):你能猜出此时丁丁在想些什么吗?(老师处理事情不公正；同桌会拍马屁；老师看不起我)

情节设计:老师又凑到丁丁的耳旁低语几句，丁丁眉头舒展开来。

教师引导(2):猜一猜老师刚才对丁丁说了什么?(请换一个角度想问题)

情节设计:丁丁跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3):请同学们猜一猜，丁丁为什么这么高兴?她是怎么想的?(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好；老师对我严格是为我好。)

6、心理体验，多媒体出示:小红买了一件新衣服，自己挺满意。可是，邻居李芳说:“太难看了!”

小红这样想:。她觉得特别伤心。

小红这样想:。她觉得还可以。

小红这样想:。她觉得很快乐了。

7、师小结:要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，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、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心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。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。“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:现在，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看照片回忆快乐的往事；

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:

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快乐的办法可多了!

多媒体动画演示文稿:读有趣的书；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；在劳动创造中体会快乐……

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。

**心理课 教学设计篇四**

教学目标：

1、了解在人际交往中哪些人会受喜欢，这些人有哪些特点；

2、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；

3、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方法：(活动课)情境创设、角色扮演式教学

教学设计：

1、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，故设计了本课教学。

2、通过人际关系相谈室，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、活动设计中注重浅移默化地\"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、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。

课时安排:

1课时

教学过程：

1、引入：热身活动

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梦。请在梦里看看今天我们这堂课老师会和学生们一起讨论什么话题?会如何结束我们这堂课的聊天?

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(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堂课要讨论什么话题?我们会怎能样结束今天的聊天?(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!

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)并引出话题：“人缘”何处来

4、人际关系测试：(测试题)

请根据自己的实际情况回答下列问题，并填写在白纸上：

(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)当某位同学莫明其妙被大家孤立时，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

(8)你觉得哪种人最令人讨厌(最多可选三项)

粗鲁、不友善、外貌较且、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

5、喜欢—不喜欢

(1).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。

(2).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源差的人的品质。

(3).每小组推选一位同学向全班讲一讲本小组的讨论结果。

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

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，期待别人首先接纳自己、喜欢自己。其实，这就是人际关系中的一个障碍，需要克服。

(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.进入人际关系相谈室：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.关闭相谈室，结束聊天，同学们下课。

课后反思和总结:

\"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。

应充分体现学生主体、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\"。

**心理课 教学设计篇五**

教学目标：

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”。

教学方法：

游戏法，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？

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）

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》。

**心理课 教学设计篇六**

一、活动目的：

1、通过活动，引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该乐观地面对生活中的不如意，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，让自己在快乐中成长。

二、活动准备：

学生学唱《虽然我只是一只羊》、《快乐拍手歌》等等。

三、活动时间：

\_月\_日

四、活动地点：

本班教室

五、活动人员：

班主任及全体学生

六、活动过程：

（一）体验快乐：

1、同学们，你们喜欢看《喜羊羊与灰太狼》吗？

2、今天，老师把喜羊羊和灰太狼也请来了。让我们跟着音乐一起唱起来吧！

3、同学们，伴着你们喜欢的动画片主题曲一起唱跳，快乐吗？

就像歌词唱的那样：“在什么时间都爱开心，笑容都会飞翔”，快乐是一种美好的情绪体验，能让人身心健康。我们今天班会课的主题就是——我快乐，我成长。

（二）分享快乐

1、生活中有许多美好的事情令我们无法忘记，相信每一位同学的脑海中都有一幅幸福生活的画面。有人说“一份欢乐，两人分享，就是两份欢乐”。你们愿意和大家分享自己的快乐，让一份快乐变成几十份快乐吗？

2、分享快乐的事。

3、小结：快乐无处不在，以愉悦的心情看世界，一切都是那么美好。

（三）创造快乐

1、情境游戏：《猜一猜》

情节设计：贝贝上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：写字课，我认真地写，老师才给我90分，而同桌那么难看的字，老师却给了他100分。

教师引导①：你能猜出此时贝贝在想些什么吗？

情节设计：老师凑到贝贝的耳旁低语几句，贝贝眉头舒展开来。

教师引导②：猜一猜老师刚才对贝贝说了什么？贝贝为什么这么高兴？她是怎么想的？

2、你有过不开心的时候吗？你曾用过什么好方法赶走了自己的烦恼呢？能不能和大家说说？（评选出“快乐宝贝”）

3、是啊！烦恼、不开心的事，你有，他有，老师也有。现在老师请你们这些快乐宝贝们行动起来，帮助六个遇到烦恼的同学，有信心吗？（出示案例）

小组讨论：怎样帮助这些同学克服学习和生活中难以克服的消极情绪？把保持快乐的“妙方”告诉大家。

要求：每组讨论一个情境，看哪一组提供的方法又多又好。

4、小组汇报。

(四)传递快乐

1、覃老师这里还有一个使别人快乐的小秘方，想不想知道？赶快走到你的好朋友面前，夸一夸他最让你佩服的地方。

2、学生当小记者采访。

3、小结：用欣赏的眼光看待别人，用真诚的话语赞美别人，也会给别人带来快乐。

(五)歌唱快乐

1、歌唱快乐。全班同学齐唱《快乐拍手歌》。

2、师：同学们，开学初，我们就建立了成长记录袋，要求大家记录成长中的快乐，留下美好的瞬间，编辑快乐的人生，那么大家的快乐在哪里呢？让我们用歌声去寻找快乐，好不好！（回答－好）好，那我们就根据音乐的节奏把词填进去，请看歌词：〔幻灯投出字幕——内容：快乐在哪里呀，快乐在哪里，快乐就在成长的记忆里；这里有红花呀，这里有绿草，还有童年美好的回忆。拉…拉…拉…拉…快乐就在成长的记忆里；还有童年美好的回忆。〕

3、师：同学们，我们的成长记录袋才刚刚建立，还有待于我们去充实，告诉大家一个消息，每学期末我们将展示自己的成长记录袋，并参加学校评选。

（六）画快乐

1、师：通过展示，老师看到了同学们有那么多的快乐，你能用你的小巧手把这些快乐画出来吗？

2、生：用笔画出自己心中的快乐，比一比谁画得最漂亮。

3、生：交流展示。

（七）总结快乐

1、生：说说这节课有什么收获？

2、师：同学们今天的主题班会“我成长，我快乐”到此结束，愿它给我们留下永恒的回忆，永远成为我们成长记录袋中最辉煌的一页。

**心理课 教学设计篇七**

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

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》

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