

心理健康教育教案优秀10篇（心理健康教育教案优秀10篇）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/75f0ff615b4e75c3a708e049d0269be0.html>

范文网，为你加油喝彩！

作为一名教师，时常会需要准备好教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。我们该怎么去写教案呢？t7t8美文号的小编精心为您带来了10篇《心理健康教育教案》，希望能够对困扰您的问题有一定的启迪作用。

心理健康教育教案 篇一

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，因为马上就要放暑假了，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》。

心理健康教育教案 篇二

一、教育目标：

- 1、充分认识安全工作的重要意义。
- 2、在学习和生活中注意人身安全，饮食安全，交通安全等。
- 3、进行预防灾害，防“H1N1”流感的教育。

教育内容：家庭、学校、社会安全

教学过程：

一、导入：新的学期又开始了，我们将一起开始快乐而有紧张的学习生活，在开学之初，我们首先要提的就是安全，因为不论是国家还是家庭，都希望你们安全的生活和学习。

二、学生应注意安全的地方：

1、学生讨论。作为学生，我们应从哪些方面注意安全？

2、集体归纳。

(1) 人身安全，在校园内或公路上不追逐打闹；不在楼道内做游戏；上下楼梯靠右行；劳动时，不挥舞劳动工具，以免误伤他人；不与社会上不三不四的人交往，特别是吸毒者；课外不玩火，不玩火……

(2) 交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，骑自行车宁慢勿快，上、下坡要下车，通过公路要做到一停二看三通过。

(3) 饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的鸡肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

三、交流对“H1N1”的了解。

导语：最近有一种病毒在全世界肆虐，你知道这是什么病毒吗？

(1) 交流对“H1N1”的了解。

(2) 说说如何预防这种病。

四、学生自查哪些方面未做好，今后要加强注意。

心理健康教育教案 篇三

一、指导思想

认真贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》、《教育部关于印发 中小学生心理健康教育指导纲要 的通知》、《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》和《公民道德建设实施纲要》精神，坚持以人为本，根据学生心理、生理发展特点和规律，运用健康教育的理论和方法，培养学生良好的素质，促进身心全面发展。

二、目标和任务

1、目标：努力提高全体学生的心理素质，培养学生健全人格，帮助学生解决成长过程中遇到的各种心理问题，开发个体潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生全面、健康发展，适应未来社会对人才素质的要求。

2、任务：根据学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导和咨询活动，帮助学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理适应能力，预防和缓解心理问题，培养具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

三、主要内容

1、在健康教育课及日常生活中，宣传普及心理健康知识，使学生树立心理健康意识；

2、必须从不同学生身心发展特点出发，循序渐进，设置分阶段的具体教育内容：

(1)、学习要有计划

(2)、学会学习

(3)、考试有颗平静的心。

(4)、创造就在我身边

(5)、学会说不

(6)、面对生活中的挫折

(7)、怎样避免冲突

(8)、拂去心中的烦恼

(9)、我们一起做

(10)、让嫉妒远离我

(11)、学会尊重他人

(12)、学会交往

(13)、巧用零花钱

(14)、我的责任感

四、途径和方法

1、心理辅导课程

2、强化课堂教育的主渠道、主阵地作用。请班主任老师在健康教育午谈时间每个月进行一到两次心理健康教育，让他们也在增进学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

3、设个别心理辅导

4、在日常教育、教学中渗透心理健康教育

把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动中，寻找心理健康的契机，注重发挥教师在教育教学活动中人格魅力，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

五、课时安排：

每周一课时。

关于心理健康教育的教案 篇四

教学目标：

- 1、识记：心理品质的锻炼方法。
- 2、理解：培养锻炼心理品质的自觉性。

教学重点：

目标1。

教学难点：

目标2。

教学方法：

以讲授法、目标教学法为主。

课前准备：

投影仪、小黑板、教学挂图等。

教学过程：

（一）、认定目标：

师生共同认定教学目标，并注意强调重点和难点问题。

（二）导入新课：

我们已经知道，不健康心理对青少年成长有害。每个同学都希望自己心理健康，社会适应能力强，个性趋于完善。除了环境和教育的因素之外，它更是个人锻炼的结果。锻炼心理品质是每个人都需要的。它可使心理不健康的同学不断提高心理健康水平；它可使心理健康水平良好的同学继续保持和进一步提高。那和如何锻炼心理品质，培育健康心理呢？这节课我们继续学习这个问题

。

（三）达标教学：

四、塑造良好道德、培育健康心理

了解和认识自己，在日常生活中塑造良好道德、培育健康心理。不完全了解自己，主要表现在两个方面，一是过高估价自己。这种人以为自己处处比别人强，一旦别人超过自己，就产生嫉妒心理，因而适应环境能力较差，易出现心情沮丧、牢骚满腹而导致身心疾病。二是过低估价自己。这种人在人际交往中常有羞怯、畏缩的表现，有自卑心理的人对外界的反应十分敏感，容易接受消极暗示。长期的不良情绪对身心健康的危害极大。我们了解自己的心理特点的目的在于提高自己的心理健康水平。

2、要掌握正确的锻炼方法

（1）多读好书，优化道德品质和心理品质。

活动：请每人写出三条读书的益处。写完后交流。

书：用生动、具体、感人的艺术形象去反映生活，以潜移默化的力量去感染、鼓舞和教育人。书：给我们知识，书给我们力量，书给我们享受，书与我们的灵魂相通，激励人们树立进取精神。读书使人受益匪浅。在读书中要注意“广读书、读好书、记笔记”等。

（2）参加社会活动，锻炼道德品质和心理品质。（板书）

我们是学生，平时大多数时间生活在学校、家庭，不了解社会。只有走出校门，多参加社会活动，扩展视野，才能增强社会责任感。在参加社会活动中，会更多地感受到社会中的“真、善、美”，也会更痛恨“假、恶、丑”，心理承受能力会增强。所以要积极地参加社会活动，锻炼心理品质。

（3）参加美育活动，陶冶道德情操和加强品格修养。

（活动：请同学思考问题：“音乐、美术、书法、棋类、体育等活动，你最喜欢哪种？它对陶冶性情起什么作用？”）

这些活动可以陶冶情操，给人以美的熏陶和享受；可以修身养性，排解不良情绪，保持心理健康……今后我们要多参加美育活动，塑造健康的心理。

此外，我们经常亲近大自然，有益心理健康。走进大自然，使自己与其融为一体，充分感受大自然的博大、有序、神奇和多彩。大自然使人心旷神怡，心胸开阔，情绪放松，精神振奋。在大自然中还常能领悟到人生的真谛。大自然是我们生存的环境，在锻炼心理品质的时候，努力去亲近它，效果奇特。在生活中我们要增强环保意识，让大自然更加绚丽多彩。

活动：观看风景画，看后谈感受。

（四）达标小结：

通过本节课的学习，使我们懂得了人锻炼心理品质首先要了解自己的心理特点，这样才能有针对性地锻炼心理品质。了解自己心理特点的方法有比较法、他人评价法、心理测试法。锻炼心理品质是了解自己心理特点的目的。锻炼心理品质的途径有读好书、参加社会活动、美育活动、亲近大自然等。每个人可针对自己的特点和具体的条件选择适合自己的方法，了解自己，锻炼自己心理品质，成为心理健康的人。

（五）达标练习：

（1）了解自己的心理特点有哪些方法？你用过哪些？感受如何？

（2）锻炼心理品质有哪些方法？你常用哪种方法？对你提高心理健康水平有什么作用？

（六）作业：完成黑板上的习题。

（七）板书计划：略

心理健康教育的教案 篇五

【教学目的】引导学生认识到男、女在不同发育阶段的智力差异及产生这些差异的原因

【教学过程】

教学一：学生以自身的实际情况，来谈谈在小学与初中阶段班级、年级及自己的成绩与分布情况（男生、女生）。

教学二：引导学生自己说说什么是智力，智力包括哪些方面。

总结：智力包括记忆、思维、感知、语言等诸多方面。男、女两性的智力在各个方面都表现出一定的差异，如女性的语言能力胜过男性，而男性在立意新奇，运用抽象名词上比较更胜一筹，女性偏向于形象思维，而男性偏向于逻辑思维。

教学三：先调查学生，让说产生男女两性智力差异的心理及生理原因：

1、心理原因：女性的语言能力比男性发展得早，故使女性在学龄学期具有压倒男性的优势，因最早的学校学习集中在语言能力、符号识记方面，而这正是女性的优势所在。随着年龄的增长，学校学习的内容逐步向抽象、逻辑思维方面转化，而这时的智力测验内容多集中于这一方面，而男性智力优势恰好反映在这一方面。许多女孩在学习内容发生转变时，未能及时转变以前那种形象思维的方式，从而导致成绩不佳。

2、生理原因：男性染色体比X染色体要短，所携带的基因数也大大少于X染色体，故患遗传病的男性绝对多于女性，使男性智力低下者大大超过了女性，男性的智力又使他们在后期的学校学习中盖过了女性。

教学四：讨论影响智力发展的因素有哪些呢？

原因：

- 1、父母对男孩、女孩的不同期望。
- 2、社会对男女形成的一套刻板印象。
- 3、个人的意志努力。

教学五：讲故事（教师激励学生，个人努力的没有性别差异！）

心理健康教育教案 篇六

教学目标：

- 1、情感与态度：通过活动，培养学生理解、体谅他人的社会认知能力和情感倾向，体验同学间友好相处的美好与幸福。
- 2、行为与习惯：能够体谅他人，设身处地从他人角度考虑问题，逐步养成社会认知能力的好习惯。
- 3、知识与技能：使学生懂得班级中的同学关系的正确处理是其品德与社会性发展的基础之一。学会和同学平等相处，互相帮助。增强其体谅、理解他人情感的能力。
- 4、过程与方法：采用讲故事、表演、设置问题情景、小组交流等方法，引导学生进行情境体验，通过回忆自己的感受和移情，自觉产生同情心理，从而主动行出应该为他人着想，尊重、信任他人，善待他人的结论。

教学重点：

使学生明白理解他人，尊重他人，帮助他人给自己及他人带来的愉快体验。

教学难点：

能够感觉、理解、想象他人的一种特定情境中的思想情感。

教学准备：

制作与本课有关的课件。

教学过程：

一、谈话引入课题谈话：

二、情境体验出示课件心海起航

1、我的日记

（1）提问：你能体会“我”感受吗？

(2) 找比较胖的同学谈感受。

生N：我这么胖很难为情，平时又没有别人动作敏捷，听到他“肥猪”的喊声，我觉得受到侮辱，没有尊严。

(3) 议一议，小结：不能给同学起侮辱性的绰号。

2、小辩论。

(1) 提问：如果你们班里也有这种情况，你会去劝阻吗？

(2) 分甲、乙两组，不会劝阻的为甲方，会劝阻的为乙方，说出理由。

(3) 辩论赛。

甲方：

这不关我的事。

他们人多，我无法阻止。

我不喜欢他。

乙方：

要尊重、理解、相信他人。

不能侮辱别人，给同学起外号是不道德的。

同学之间要平等相处，互相帮助。

(4) 老师适时进行正确指导。

三、活动一，秀秀我的名字

四、都是外号惹的祸。

五、我的书。

六、心海拾贝。

心理健康教育教案 篇七

【活动目标】

1、通过重拍节奏的练习，初步认识西班牙舞蹈基本风格，清楚西班牙舞蹈主要动作。

- 2、能够正确的做出古典舞的各个手位。
- 3、训练腿与腰的柔韧性，腿与腹背肌的控制力及爆发力。

【活动准备】

- 1、歌曲《嘿！米奇》《小浪花》《吹泡泡》《颜色歌》《寻胡隐君》《西班牙蝴蝶》《百变小魔女》，音乐播放器。
- 2、节拍鼓、鼓槌。

【活动过程】

一、热身活动

热身操《嘿！米奇》，充分活动头部、颈部、肩膀、手臂、腰部、胯部、膝盖和脚腕。

二、基本功训练

1、把杆站姿：

动作要求：双手与肩膀同宽轻轻搭在把杆上，；脚小八字位立直，收腹提臀，下巴微抬。

2、把杆压前腿：（每边压8个8拍）

动作要求：单手扶把，一条腿搭在把杆上，一只手芭蕾手尾三位。压腿时教师强调注意压腿的三大要素：开、绷、直。胯部外开，脚背的外开全绷和膝盖的伸直。

3、把杆踢前腿：（每边踢8个8拍）

动作要求：单手扶把，另外一只手叉腰。教师强调踢腿时眼睛要注视前方，脚背和膝盖绷直。上半身不可以极力向前够，踢不高没有关系，最重要的是保持正确的姿态。

4、把杆压肩膀：（压100下，约12个8拍）

心理健康教育教案 篇八

活动目标：

- 1、知道小动物和小朋友们一样都有自己的妈妈，增进幼儿与妈妈的情感。
- 2、勇敢的用简单的语言表达自己的爱。

活动准备：

- 1、各种动物玩具大小各一个到两个。（如没有可用塑封过的动物图片代替）

2、每个小朋友妈妈的单人照片一张；“开火车”、“摇篮曲”音乐磁带，小孩哭声的录音带。

活动过程：

一、轻松活动（营造轻松的心理氛围）

- 1、游戏“开火车”进活动室。
- 2、让幼儿自由选择一个喜欢的动物玩具玩。
- 3、播放摇篮曲，让幼儿抱着玩具休息一会儿。

二、认识妈妈和宝宝。

（音乐中断，传出一阵哭声）

师、咦？谁在哭啊？（找一找）哦，是猴宝宝在哭（老师从录音机后面拿出猴宝宝）。猴宝宝你

为什么哭呀？哦！你找不到妈妈了，你的妈妈是谁呀？哦，是大猴，猴妈妈在哪里呢？小朋友帮忙找一找好吗？（大家一起找）找到了，猴宝宝的妈妈是大猴，猴宝宝是小猴，小朋友，你看看你抱的是什么动物？是妈妈还是宝宝呢？你怎么知道的？（幼儿自己观察、比较）

小结、妈妈大，宝宝小。

三、游戏“找妈妈”。

- 1、引导幼儿帮动物宝宝找到自己的妈妈。
- 2、展示幼儿妈妈的相片，让幼儿去找自己的妈妈。
- 3、共同欢呼“找到妈妈了”。

小结、每个宝宝都有妈妈。（妈妈用鼓励的语言表扬幼儿）

- 4、让幼儿对着相片跟妈妈说一句话，如“妈妈，我爱你”、“妈妈，我想你”等。

四、延伸活动、让幼儿拿妈妈的相片向在座老师介绍妈妈。

心理健康教育教案 篇九

教学目标：

- 1、培养学生宽容待人的良好品质
- 2、让学生树立正确的人生观

3、提高学生道德修养水平

教学方式：

专题教育

教学重难点：

培养学生宽容待人的良好品质

教学手段：

图片、课件

教学过程：

一、谈话导入

同学们，你们曾经和别人发生过矛盾，产生过不愉快吗？如果有，那么你们是如何处理的呐？

二、图片展示，观察岛

出示图片

提问：图中起争执的两位同学做得对吗？为什么？

三、活动体验，活动营

1、解绳结：相邻的两个同学为一组，一个同学给绳子打五个结，另一个同学解绳结。所有组同时开始解，最先解完的一组获胜。

解开绳结后你的心情如何？如果这些绳结代表你和同学之间的误会，当他们被解开后，你的心情又会如何？

2、真心话大冒险：与邻桌的同学进行一次真心话大冒险的游戏，说说你曾经宽容过对方而对方却不知道的事。

四、课后拓展

假如以后遇到下面情形，你会怎么做？试着将你的做法写下来。

1、同学撞了我或者踩了我的脚，虽然很痛，但她已经道歉，这时我会这样做：

2、同学把我的书本全部撞落在地，他连忙道歉并捡了起来，这时我会这样做：

3、同学遇到了困难，需要帮助，虽然她平时对我不是很友好，但这时我会这样做：

心理健康教育教案 篇十

一、教学目标

- 1、让学生认识烦恼带来的负面影响。
- 2、引导学生找到拥抱快乐的方法，培养健康积极的乐观情绪。
- 3、让学生学会帮助别人调解烦恼，也让自己学会拥抱快乐。

二、重点难点

重点：让学生寻找快乐的钥匙，掌握调解烦恼的几种方法。

难点：让学生学会在别人烦恼或自己烦恼时得以排解。

三、教学准备

- 1、上课课件
- 2、烦恼卡（小飞机）、快乐卡、信封
- 3、课前对学生烦恼小调查，填写烦恼卡

四、教学方法：游戏法、讲授法、讨论法、训练法、表演法

五、设计意图：快乐和烦恼常常伴随着我们每个人，如果总是想着烦心的事，就会改变自身的心境。这节课的设计旨在以“活动”“体验”为主要教学因素，指导学生如何面对烦恼，找到调整情绪的妙方，学会笑对人生。整个教学过程让学生多想、多动、多参与、多感悟，力求学生自悟自得，体现心里教育以学生为主题的原则。让学生学会在生活、学习中遇到烦恼时能自我调节、以达到提高心里素质的目的。

六、教学过程：

生：老师上课快乐！师：相信我们一定很快乐！

（一）创造轻松愉快的学习氛围，让学生感受情绪是可以调节的。

1、出示喜羊羊的喜怒哀乐的四幅图。引出我们人人都有喜怒哀乐。师：同学们，你们喜欢看动画片吗？

生：（齐声）喜欢。

师：看，谁来了？课件出示：喜羊羊和懒羊羊的四个表情（喜怒哀乐）

师：每个人都有喜怒哀乐，这是我们的表情表现。你们喜欢轻松愉快的心情状态吗？现在我们先

来玩一个游戏，名字叫《照镜子》。（师说游戏规则，然后游戏）

2、照镜子的游戏。为学生创造轻松愉快的心情，调节学生紧张、郁闷的情绪。

（全体起立，面对面站好，1.3.5.7组听老师口令做动作，2.4.6.8组同学跟对面同学做镜面动作，准备：吃惊、恐怖、难受；好，交换，看谁做得有创造力、有新意，难过、生气、好开心啊、谢谢你，我很好；坐下。

玩了照镜子这个游戏你有什么感受？

你更喜欢哪种表情？喜欢开心的举手！

我们的生活就是一面镜子，你对着镜子笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭，要想生活对你微笑，你就得对生活微笑。）

3、导入课题：放飞烦恼，拥抱快乐

有趣的游戏带我们进入今天的主题：放飞烦恼，拥抱快乐（师在黑板贴出题目，齐读）

（二）让学生回忆烦恼的事和畅谈不快乐的反应

1、四人小组成员互相倾诉生活、学习、和同学交往中的烦恼。

2、指名谈烦恼

师：每个人都希望天天快乐，但是，每个人都有一定的烦恼，你在学习、生活、交往中有什么烦恼事吗？快向你小组内的同学倾诉倾诉吧。（出示）

（生小组内交流，师巡视）

师：小组内讲出了自己的烦恼后，你的心情肯定轻松了许多。谁来说说自己的烦恼？

我们的烦恼可真多呀，想起这些烦恼，我们就会不舒服，现在就让我们把这些烦恼就简单的语言写在小飞机上吧，一会我们一起来解决它。写好之后我们把小飞机放到抽屉里去。

学生说一说自己的亲身体验，不快乐时（紧张、愤怒、恐惧、悲伤）的反应是怎样？

师：你们喜欢烦恼吗？

生：不喜欢。

师：在烦恼活不快乐的时候，你又有一些什么样的反应呢？每个人在烦恼的时候都有不同的反应，比如紧张、愤怒、恐惧、悲伤，你紧张的时候会有什么反应？

紧张的时候有的人会心跳、呼吸加快，头脑一片空白。

愤怒时、恐惧时、悲伤时你有什么反应呢？

(愤怒时会打枕头、跺脚、想打人、握紧拳头……

恐惧时会左顾右盼、抓住衣角、大喊……

悲伤时会抱住枕头哭、心里觉得很痛、不想吃饭……)

小结：这些不快乐（烦恼）的情绪会影响我们的身心健康，我们人人都不喜欢，让我们把烦恼放飞，拥抱快乐吧！那么，你觉得什么时候快乐呢？说说你的快乐吧。

（三）学习拥抱快乐的方法

1、说一说你的快乐

生：帮助别人时、拿到好成绩时、受到表扬时……

看来每个人都有自己的快乐，但是快乐和烦恼也是同时存在的，我们一起来欣赏一个故事

2、欣赏故事《国王和农夫的故事》。问：农夫为什么快乐？国王为什么不快乐？如果你是国王，你会怎样让自己快乐呢？四人小组讨论帮国王寻找快乐。

(师：为什么农夫快乐，国王不快乐呢？

生：因为农夫只是没有鞋，而那个人连脚都没有，农夫比他幸福。

师：这叫“知足常乐”。那为什么国王不快乐呢？

生：因为国王要什么有什么，他不知足。

师：国王怎样才能快乐起来呢？小组讨论一下。

(生讨论，师巡视)

师：相信大家通过讨论，会给国王想出办法来。小组长汇报一下。

生：假如我是国王，我也像农夫一样劳动。

生：我会出去走一走。

生：把钱捐给贫困的人……

师：对，帮助别人自己也会快乐。)

过渡语：快乐需要我们有乐观的心态。农夫知足常乐，只要我们有了快乐的钥匙就能开启快乐的大门。

1、心理剧：篮球风波

场景一：站在自己的角度思考

场景二：站在别人的角度思考

（4名学生表演两个场景。场景一：秦逍打球时不小心打到了同学，互不相让，结果打了起来。
场景二：秦逍打球时不小心打到了同学，秦逍态度诚恳地询问伤势，并扶同学到椅子上休息。）

师：谁来说说第一个场景？（生说略）

师：因为他们站在自己的角度上看问题。（课件出示）

师：第二个场景？（生说略）

师：因为他们站在了对方的角度，在心理学上这叫“换位思考”

过渡语：同一件事，换位思考后处理就是另外一种结果，也能给人带了愉快的情绪，（师把词贴在黑板）

4、出示图片

那同样一事物，会不会有不同的发现呢，老师这里有副图片，你看到了什么？漂亮的公主可以变成丑陋的巫婆，丑陋的巫婆可以变成漂亮的公主，这全靠你怎么看，换个角度看，事物也许就不一样了，它就像魔术师一样让你把烦恼变成快乐，快乐的情绪源于我们的态度，是不是从积极的角度去看问题。

5、学生说出拥抱快乐的金点子。

根据学生的回答，老师加以引导和补充，学习快乐的钥匙：换位思考、换个角度看问题、自我宣泄、积极暗示、转移注意等。

生活中你遇到烦恼后是如果调解的呢？

师：你试过怎样使自己快乐吗？

生：想以前快乐的事。向妈妈诉说……

师：对，我们可以用以下的方式：换位思考、转移注意、自我宣泄、积极暗示，还有深呼吸法等等。（板书方法）

（四）金子大比拼活动：

1、组为单位，从信封中取出小纸片，小组讨论解决的好办法，帮助纸片里的同学找到快乐。师：在课前我们做了一个小调查，发现同学们都存在一些烦恼。请把信封里面的内容抽出来，小组讨论一下，看看如何解决这些烦恼。

（生小组讨论信封里的内容，师巡视指导）

生：我们抽到的题目是：小明没有钓到鱼。我会用心理暗示对自己说：这次没钓到没关系，下次一定能钓到。

生：我们抽到的题目是：小华考试只有61分。他可以多鼓励自己，下次考得好一些。

生：我们抽到的题目是：小刘踢球时踢伤了同学的脚。他要先跟同学说对不起……

师：快乐是靠大家寻找的，你还有什么解决烦恼的金点子呢？

2、解开自己的烦恼锁。

同学们用你们刚才学的金钥匙帮助同学们解开了烦恼，现在我们用金钥匙解开自己的烦恼，好，把小飞机拿出来，同桌互相说一说。

（五）体验快乐

1、深呼吸放松

2、开怀大笑

3、放飞烦恼

4、快乐体操

师：让我们通过一些方法来体验快乐吧。一、深呼吸，二、大声喊，三、把烦恼折出纸飞机放飞烦恼和烦恼说“byebye”

，四、拍手、跺脚、拍肩（生站起来唱《幸福拍手歌》，做相应的动作）

小结：生活好比一面镜子，你对它笑，它也对你笑，你对它哭，它也对你哭。

你给生活一个微笑，生活会还给你一个春天！

（六）作业：

交换烦恼卡，互相尝试鼓励对方排解烦恼。

七、板书设计：

放飞烦恼拥抱快乐

自我宣泄

积极暗示

转移注意

换位思考

读书破万卷下笔如有神，以上就是t7t8美文号为大家带来的10篇《心理健康教育教案》，能够帮助到您，是t7t8美文号最开心的事情。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发