

心理健康课说课稿 学校心理健康工作计划 (实用6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

心理健康课说课稿篇一

一、指导思想：

心理健康教育纳入学校教育体系具有战略性意义。首先，心理健康教育是素质教育的重要助手，也是重要的组成部分。因为良好的心理素质既是一个人的全面素质的不可缺少的有机组成部分，又是学生成长发展载体。据有关统计资料表现，87%的学生学习困难的原因不是智商与学习能力的问题，而是心理状态的问题，也就是说，87%的学生学习困难，是因为他们的心理处于不健康状态。这也足以说明了心理健康教育在素质教育中所占的份量之重。

其次，学校的心理健康教育不仅有利于学生的心理健康，它的新观念、新手段还有利于提高教育教学法实效，真正取得“举一反三”、“事半功倍”的效果。再次，教师在引导学生自我认识、自我调节、自我突破的同时，也促进了自身的成长变化。既在对学生进行心理健康教育的同时，教师也接受了心理健康的教育，这样就形成了良性循环，使心理健康工作开展得更好。

二、我校学生心理健康状况

我校现有学生1000多人，学生大多数来自农村，学习基础知识差，学习环境差，课外活动单一，饮食生活条件差。

再次，有近三分之一学生是留守生，不是和爷爷、奶奶看护，就是托管他人处或寄宿学校内，或独自租房单独生活。每学期不能与父母沟通几次，得不到父母安慰和疼爱，心理情绪不能有效、合理的倾泻。

三、具体目标：

1、继续加强队伍建设，加强理论学习，采用角色转变和设身处地等心育方法，理论运用于实际，全面提高教师素质。

2、制定适合我校学生实际的心理健康教育具体标准，确定心理健康教育具体内容。

3、走进家庭不健全学生的心里，使其能走出家庭问题的困扰，摆脱心理阴影，在品质、学习、能力等方面有不同程度的提高。

4、在充分了解和关爱离异家庭学生的基础上，激励他们，改变观念，重振士气，引导教师强化教育教学研究的兴趣。

四、主要内容：

1、加强队伍建设，提高自身素质。

目前我校已有五位心理辅导员利用他们组织教师学习有关离异家庭学生心理问题的资料，进一步提高认识，充实自己，掌握基本的心理辅导的知识、方法等，并倡导全体教师在自己的工作实践中运用心理知识及教育方法，不断丰富自己的教学策略，提高教育教学水平。另外计划以后每年逐步组织4-10人参加省级以上的专业培训。

2、制定适合我校学生实际的心理健康教育具体标准，确定各级心理健康教育具体内容。

3、收集关于留守生学生存在的问题，通过建立信息档案、座谈会、转化成果追踪、阶段性总结等形式，使教师充分了解情况，界定相关问题，搞好切入点。

4、对有较严重的心理问题的学生建立档案，进行跟踪调查，并提出建议，以帮助问题学生健康成长。

5、备好、上好有关离异家庭学生的心理时了解学生反馈情况。

6、召开全体班主任会议，各抒己见，交流对后进生心理健康教育的方法和成绩。

五、具体月份安排：

三月份：

1、制定适合我校学生实际的心理健康教育标准，确定各级心理健康教育具体内容。

2、了解学生在学习、生活方面存在的心理问题。

3、对留守生、待优生摸排，造册。

四月份：

1、利用班会课开展有关“提高自信心——我能行”主题班会。

2、结合学生实际，自找优，找差，正确认识自己，为下一步教师活动提供素材。

五月份：

1、开展“我的生活我做主”的讲座。

2、上好“摆脱自卑心理”心理活动课。

六月份：

- 1、继续发挥“蒲公英信箱”“心理咨询室”的作用，学生有心理压力心理困惑，可以到咨询室寻求帮助。
- 2、加大咨询交流，改善待优生与他人人际关系，提升自身能力。

七月份：

- 1、收集学生反馈的近阶段学习收获和仍存在的问题。
- 2、做好本阶段教育工作总结。

八月份：

心理知识培训学习

九月份：

培训学习、整理研修

十月份：

- 1、做好对留守生的结对帮扶台账。
- 2、进行家访（或到家或电话或视频）。

十一月份：

开展一次“安全防护我内行”演讲活动

十二月份：

做好留守生的春节安置工作

一月份：

收集整理资料交流总结。

二月份：

做好留守生的春节电话回访工作

心理健康课说课稿篇二

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得体育课我们有时间可以好好玩，竟然还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我們有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我們相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会自我介绍，当堂认识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去认识新朋友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大大心里的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发现20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己

怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们青少年作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步入学校的时候。学校还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，青少年心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的青少年做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学们能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样的活动。

心理健康心得体会500字模板5

心理健康课说课稿篇三

在这段上暑假，我参加了一次幼儿心理健康教育讲座，开始向我们讲授幼儿心理与教育知识，从幼儿心理学定义入手渐

进的讲述了心理学的分支，幼儿发展的影响因素，幼儿发展的特点等专业知识，老师边讲边分析，并举例拓展、让我们学到了很多专业的心理及教育知识，又告诉我们很多教学中的心理及教育的方法，通过讲授专业知识，观看幼儿在园生活录像、手指操、找不同，画图形分析，安静训练等各种教学方法，让我们在轻松、愉快的学习氛围中学到了许多专业幼儿心理与教育的知识及运用方法。

我的感触颇深，明白了很多应对幼儿教学活动及心理情绪等方面的方法，我要把所学的知识运用到以后的教学及游戏中去，根据幼儿的身心发展特点，合理分配，因材施教，引导幼儿自主学习和活动，给他们以正确的引导，让幼儿在玩中学，在学中玩，达到娱教娱乐的活动效果，让所学知识得到应有的运用，并在此基础上有所升华。

心理健康课说课稿篇四

一、指导思想：

未来人才不仅要掌握现代科学技术，有较全面的能力，而且要有强健的体魄，健全的人格，健康的心理素质。“健康不仅是没有身体缺陷和疾患，还要有完整的生理和心理状态与良好的社会适应能力。”生理与心理都健康，才是真正意义上的健康。心育是各育的基础和中介，在素质教育中处于重要位置。学校心理健康教育是发展性、预防性的教育，教育的重点在于培养学生健康的心理素质。中小學生肩负着培养跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，心理健康教育是小学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

二、教学内容分析：

小学二年级心理健康课本，按“学会生活、学会学习、学会做人、学会发展”这个小学素质教育目标培养，从生活心理辅导、学习心理辅导和人格心理辅导三个方面安排内容。通过故事和事例让学生感受学习，为提高学生心理素质提供良好的教育。

三、教学目标及教学重点：

结合本册内容，在教学活动中，从小培养学生良好的心理素质，开发学生的心理潜能，塑造学生的健康人格，提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量。

各部分教育教学重点如下：

自我意识方面：结合小学低年级儿童自我意识发展的特点，重点放在小学生自我社会角色认知和借助他人进行自我评价，以及良好自我体验等方面能力的培养上，认识到自己是一名小学生这一社会角色，受到老师或家长表扬和批评时，知道原因何在，学会自我分析，使自身言行向好的方向发展，有较强的自我体验，善于发现自身优点，树立自尊和自信意识。

智力方面：对小学二年级学生智力训练重点放在观察力和注意力的培养方面，让学生知道什么是观察及观察的意义，引起他们对训练观察力活动的重视。教学生会使用常用的观察方法了解注意及注意的作用，重视自身注意力的提高。

情感方面：认识喜、怒、哀、乐等基本情绪表现。体验积极情绪，保持心境愉悦。认识并分析消极情绪(烦恼)产生的原因，并学会用简单方法驱除烦恼。抑制不合理需要，从而减少不良情绪的产生。

意志方面：提高他们对意志的认识。由于年龄尚小，理解力

相对较差，故借助于日常生活现象和故事进行。用外力或自己制订规矩来约束自己，提高自制力。借助于情境表演启发学生勇于战胜挫折和困难。

个性方面：激发学生热爱自然、热爱生活，培养与大自然和谐和乐观向上的性格特征，增强环保意识。培养他们的合作意识、合作精神，学会谦让和合作。

学习方面：从最基本的学习态度和在学习方法以及学习兴趣着手，培养学习兴趣，注意养成良好的学习姿势，保证身心健康发展、，养成良好的学习习惯。

交往方面：激发交往欲望，训练言语表达能力，为交往创造条件，懂得基本的交往礼仪。

四、教学措施：

1、坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，以学生为本，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心里困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

五、质量达成目标：

二年级学生具有独有的特点：擅长于识别物体的特点、判断物体之间的相同和不同点，能很快并很容易地掌握任何一个物体所固有特征的思维特点。二年级学生乐于向其他人交流自己已经做过的事情语言表达特点，这是在心理课上鼓励学生有条理地表达和培养科学、文明的用语习惯的积极因素。二年级学生一是易受同伴的影响，一是以个人为中心的社会交往和与人合作特点。

六、教学进度表：

教学进度表

周节课题授课时间

- 1、镜子中的我第一周
- 2、学习真快乐第二周
- 3、学会礼貌待人第三周
- 4、猜猜它在哪第四周
- 5、为红领巾添光彩第五周
- 6、大家一起做第六周
- 7、学优点共进步第七周
- 8、老师，您辛苦了第八周
- 9、“常有理的”东东第九周
- 10、电子游戏虽好我少玩第十周
- 11、多彩的情绪第十一周

12、欣欣变诚实了第十二周

13、巧妙观察的学问第十三周

14、让想象飞翔第十四周

15、跌倒了爬起来第十五周

16、多姿多彩的作业第十六周

心理健康课说课稿篇五

活动背景：

随着社会经济的飞速发展，不仅成人的工作压力大，而且小学生的学习压力也逐渐增大，小学生课业负担很重。他们小小的书包里承载了太多的重量。

活动主题：

让他们认识到书包虽小，但可以承载大大的重量；他们虽小，但也有着很大的力量

活动目的：

希望通过此次活动，关注儿童的心灵状况，引导儿童拥有正确的人生价值观。用我们的帮助让他们走出现在的困境，找回孩子应该有的纯真。

活动时间：

20xx年11月16日中午

活动地点：

杭州市滨文路浦沿分校

活动人员：

浙江中医药大学几名青年志愿者及浦沿分校的几名小学生

活动形式：

以面对面的形式与孩子进行交流，游戏

活动资源：

人力：小组共4人

物力：一袋棒棒糖，笔若干支

活动经费：

人民币20元左右

活动内容：

1. 先和孩子搞好关系，以剪刀石头布的游戏和孩子进行一个互动，赢的有奖品，输的要表演节目（当众表演）
3. 将他们存在的问题与老师进行沟通，反映

心理健康课说课稿篇六

让孩子健康快乐的成长，是家庭和学校的共同责任。对家长和老师来说，面临的难题是如何做才能实现这一愿望。

现在的家庭多是独生子女，我们国家又有着尊老爱幼的优良传统，这样对子女偏爱一些就成情理之中的事情了。这时即使孩子提出无理的要求，也是千方百计满足，天长日久会养

成孩子任性、自私的不良习惯，吃不得苦，自理能力差，缺乏团结精神。孩子就像一株幼苗，经历过风吹雨打、严寒酷暑，才能长成参天大树。所以父母不要老是把孩子看成被保护的对象，将他阴蔽在自己的羽翼之下，要给他提供锻炼的机会。

父母还要注意自己的一言一行要做孩子的表率。孩子天真无邪，是非辨别能力差。父母的言行举止会在潜移默化中影响孩子。从小事做起教育孩子。如：教孩子拣到东西交还失主、果皮扔进果皮箱、与人团结友爱、做事情要将道理等。这样孩子会自然而然养成好的行为习惯。

别不顾孩子的天性过分干涉孩子。人们望子成龙的愿望迫切，往往对孩子的期望太高，希望孩子按自己的意愿去发展。实际上爱玩是孩子的天性，他们有自己的了解世界的方式。多给孩子接触大自然的机会，做喜欢做的事情，鼓励孩子同小伙伴交往，在交往中他会获得多方面的知识和乐趣。

教育孩子是一门艺术。家长也好，老师也好，不妨常站在孩子的角度想一想，巧妙引导、教育孩子，也许会收到更好的效果。每一位家长和教师都应该是一个全方位的教育家。