关心不越界高中心理健康教案 高中生心理健康教育教案(优质5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

关心不越界高中心理健康教案篇一

1、了解学习态度对学习的影响

2、了解自己的学习态度。

3、培养正确的学习态度。

1、准备三个不同学习态度对学习产生不同影响的情境。

2、准备学习态度自查表，每人一份。

活动地点：多功能教室

一热身：

同学们，你们都有哪些兴趣爱好啊?(学生自由发言)

让我们一起来唱一首歌吧。放音乐《上学歌》，全班学生齐唱。

二活动：

1、小明放学回到家，丢下书包就去踢足球;吃了晚饭又要看电视，妈妈说：“小杰，你不做家庭作业吗?”，小杰

说："一会儿再做"他又继续看电视，直到他喜欢看的电视节目播放完，他才坐到书桌前写作业，可没写多久，遇到了不会做的题，他就不写了。

小品中的小杰学习态度正确吗?为什么?那该怎么办呀?你想对他说什么呢?

2、期中考试，小强的语文和数学都只得了65分。爸爸妈妈说他："小强，你的成绩这么低，后半学期要努力才行。"他回答说："我已经考及格了，这就行了，干吗还要努力?"

小强的学习态度正确吗?为什么?谁愿意帮帮他呢?

3、星期五下午，小文放学回到家，与爸爸妈妈打个招呼，就自觉地拿出家庭作业认真做了起来。妈妈说："小文，明天是星期六，今晚就休息了，明天再写吧。"小文说："明天我参加学校合唱团的排练，今天晚上得把作业写完。"小文写到十点钟才把作业完成。

小文的学习态度呢?你们想对她说什么?

同学们给他们出了很多主意，相信刚才的几位同学在今后的学习中一定会做得很好的。而对于学习态度的评价，可从以下4个方面来考虑：(幻灯)

(1)是否有强烈的求知欲和努力学习的愿望?

(2)是否有主动积极的进取精神?

(3)学习是否认真?

(4)是否自觉独立地完成各科的学习任务?

以上几个问题回答"是"的越多，说明学习态度端正，否则就相反。?

三反思：

为了同学们能进一步了解自己的学习态度，帮助同学们自我认识，老师这儿有一张“学习态度自查表”每个同学根据表上的题，对照自己的学习态度，选(a)得一张小卡片，选(b)得两张小卡片，选(c)得三张小卡片。(同学自查)

师：如果得的小卡片的张数小于是15张，说明你的学习态度端正，如果得的小卡片在15~25之间，说明你的学习态度一般，就进一步完善，如果小卡片的张数在25~30之间说明你的学习态度不够端正，就制定对策，迎头赶上。

关心不越界高中心理健康教案篇二

1、通过游戏，认识情绪。

2、通过交流，明白情绪与健康的关系。

3、学会调节不良情绪的方法。

4、能以良好的情绪学习，生活。

明白情绪与健康的关系，学会调节不良情绪。

(一)音乐导入，调整情绪

1、欣赏音乐。

2、说说听了这段音乐，你的心情怎样

3、以轻松愉快的心情学习这一课。

4、板书课题：情绪与健康

(为了使学生能以良好的心态进入学习状态，在欢乐的心境中获取知识，特别选择了一段轻松愉悦的音乐，让学生们欣赏。这样有利于学习目标的完成。)

(二)导学达标

1、游戏活动，体验情绪。

(1)讲游戏规则。

(2)指导，参与游戏。

(3)说出你在游戏时的心情。

(4)同学们谈到的我们表现出来的内心的状况以及表情上的变化，就是情绪。

(5)区分良好情绪与不良情绪。

(6)贴良好情绪图与不良情绪图。

(情绪无时无刻不围绕着我们，为了让学生们充分体验情绪，我设计了猜词游戏的情境。全体学生参与游戏活动，有的猜，有的做动作提示，紧张，兴奋，担心，高兴，失望，难过等等的情绪围绕着学生。经过教师的引导，同学们知道了什么是情绪以及情绪的'种类。)

2、交流倾诉，明白道理。

明白情绪与健康的关系：不良情绪危害人们的身心健康。

(1)长期被不良情绪困扰，对人们的身心健康有什么影响请同学们把你感受到的

或者了解到的事例说出来。

(2)听了同学们谈的事例，你明白了什么

(3)板书：不良情绪危害健康。

(在认知的基础上设计交流活动，谈谈不良情绪危害健康的事例。学生们通过具体的事例明白了不良情绪危害人们的身心健康，激起他们排斥不良情绪的愿望。)

3、录像共鸣，学习方法。

(1)放录像(三名学生分别因班长落选，家长星期天为自己安排了很多兴趣班，考试成绩差而产生不良情绪)

(2)录像中的同学应该怎么做

(3)放录像(三位同学用与同学交谈，听音乐，看书，进行体育活动等方法调解了自己的情绪)

(4)录像中的同学是用什么办法调节了自己的情绪，使自己快乐的

(5)大屏显示调节情绪的方法。

今后谁再遇到不顺心的事，就用这些方法，来调节自己的情绪。

(录像中的情节是学生在学习，生活中经常发生的典型事例。常识告诉我们，如果一种见解于自己"同病相怜"，那么，这种见解对当事人的影响，很可能比老师的说教更起作用。)

4、小组交流，激情导行。

明白良好情绪利于人们的身心健康，能以良好的情绪学习，生活。

(1)小组同学互说快乐的事以及快乐给人们带来的好处。

(2)你从同学们那学到了哪些调节情绪的方法

(3)说说快乐给人们带来了哪些好处

(4)板书：良好情绪利于健康。

(为了激发学生的兴趣，激发学生倾诉快乐的愿望，我特别设计了"快乐娃娃"交朋友的情境。同学们通过情感的交流，用自己的感受，体会，方法去帮助，指导其他同学，他们在完善自己最佳心理品质的同时，会主动的是其他学生纠正心理偏差。同学们在共同分享快乐的同时，自觉自愿的以良好的情绪学习，生活。)

(三)达标测评，适时反馈。

在答题纸上写出自己的做法。

今后，遇到不顺心的事，你将会怎么做

1、考试成绩不好，受到了批评，心里很难过。我将会

2、我想要的东西没有得到，非常生气。我将会

3、明明是小明撞坏了小芳的东西，小芳却责怪我，我很气愤。我将会

4、父母吵架，我心里很烦，无法安心学习。我将会

(四)边歌边舞，巩固目标。

加深对情绪与健康的关系的理解，快乐健康地成长。在欢乐的气氛中结束这节课。

关心不越界高中心理健康教案篇三

主题：

克服浮躁踏实学习

主题背景：

高中生正处于青春发育的高峰期，生理上的显著变化和心理上的急剧发展给他们带来许多新的问题。高中生普遍面临着巨大的'升学压力，沉重的课业负担;加之多数孩子都是独生子女，心理承受能力差，挫折意识不强。如果这一阶段缺乏引导，很容易导致心理疾病，影响学生的健康成长。

此外，由于各方面因素的影响，高中生在生活当中往往流行攀比之风，不能静下心来学习，作风飘浮，眼高手低。而浮躁心态是十分有害的。顺境时，它使人心高气傲，忘乎所以;逆境时，它让人心灰意冷，随波逐流。它能使人失掉最宝贵的求实精神和科学态度，失掉最需要的实干精神和创新精神。

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、班长小结

三、全班同学集体学习诸葛亮的《诫子书》片段。

《诫子书》片段(略)

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。

关心不越界高中心理健康教案篇四

高中生活是人生的又一个起点，这是一个向童年挥手告别的日子，也是一个迈向成人的驿站。我们应该重建一个新的形象，让自己在积极进取的环境中更好的发展自己。

1、要求：

设计一张个性化的名片（可自画像）

1）、不写名字

2）、写出自己的个性特征

3）、最喜欢和最不喜欢的事物

4）、希望给他人留下的印象

5）、最欣赏的一句格言

2、将全班同学的名片集中打乱，请同学们随机抽取，猜猜名片上的人是谁。

3、分享活动体会：

你认出了哪些同学？

又被哪些同学认出？

你开心吗？为什么？

有些同学的名片被其他同学认出，说明你在短短的2周时间里已经能和同学们打成一片了，而没有被同学认出的同学也不必沮丧，相信今天的活动能使周围的同学更加了解你，没准已经有人打算和你做好朋友了呢。

关心不越界高中心理健康教案篇五

1．高中生心理阶段的划分。

2．高中生心理发展的主要方面。

3．高中生心理发展的基本特点。

4．高中生心理健康标准。

【教学时间】2课时。

老师列举出与健康心理有关的一些行为与现象，由此提问：心理健康的定义到底是什么？让学生自由发言，从而引出第三届国际心理卫生大会关于心理健康含义的界定。

人的心理发展是个连续变化的过程，每个阶段有每个阶段特有的状态，今天，我们一起来探索一下高中生，也就是我们自身的各种心理现象。

互动问答：进人高中，我们就自然成为高中生了，谁知道高

中生具体是从几岁到几岁？以此引人对高中阶段的具体划分及相关介绍。

从小到大，我们评价一个学生一般都从哪几个方面进行呢？学生会回答“三好学生”、“五好学生”、德、智、体、美、劳等，从此引出学生对个体发展的几个主要方面的讨论与学习、学生的回答往往不够全面，老师要善于引导，做到准确不遗漏。

具体到每个方面各有什么特点呢？这是本节的重点也是难点，告知学生要认真领会，理解并牢记。