

高中心理健康教案(实用5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

高中心理健康教案篇一

1、 知识与技能：

让学生了解人际关系对他们成长的重要性，掌握人际交往的各种技巧。

2、 过程与方法：

引导学生进行各种主题活动，培养学生人际交往能力。

3、 情感、态度与价值观：

在轻松有序的环境中使学生放开心扉，接受朋友的友情，付出自己的真诚。

教师启发引导、主题活动、师生讨论

专业测试、活动、讨论

第一课时：朋友啊，朋友

一、引入：

古人云：“人不可无朋而择人生。”一个好朋友会给你带来一生的快乐，一生的理解、一生的收获。

二、主题活动：“择优大拍卖”

1、将拍卖单写在黑板上：

- 1) 心地善良
- 2) 热心助人
- 3) 学习成绩好
- 4) 能歌善舞
- 5) 酷毙了，帅呆了
- 6) 知识丰富
- 7) 善于保密
- 8) 信息多
- 9) 能力强
- 10) 美丽大方
- 11) 善解人意
- 12) 讲义气
- 13) 喜欢运动
- 14) 有威信
- 15) 幽默
- 16) 主意多

2、规则：

- a. 请同学将以上16项按你所喜欢的朋友特征列出先后顺序。交流讨论。
- b. 每位同学都有假设的1000元钱，最低价从50元开始，加价幅度最小50元，最大200元。
- c. 每次叫价3次无人竞拍则有最高价获得。
- d. 获得者将名字写在黑板该特征后。

3、思考与分享：

- 1) 你最想要的有没有拍到？没有拍到的原因是什么？
- 2) 为什么你一件都没拍到？
- 3) 你有什么感受？

三、总结：

高中心理健康教案篇二

问：如果这四个同学的工作换一下，会出现什么结果？如果是你，你最希望从事什么工作？

气质是人典型的、稳定的、表现在心理活动等动力方面的特征。气质没有好坏之分。每种气质都有他的优势和劣势，那么我们这节课就来看看你是哪种气质的。

气质类型分布

大于20分：典型气质，该气质的特点都会在你身上体现出来

10——20分：一般型，一般的该种气质可以体现出来

0——10分：倾向型，气质特征还不太明显，只是具有某种气质的倾向

如果你的最高分与其他分数间有4分以内的差距，则说明你是这几个的混合型，即同时具有该几项气质特征的混合。你的得分越高，越说明你有该气质，反之怎越没有该气质特征。

四、分析气质类型：

1、胆汁质：急躁、热情

典型人物：张飞

2、多血质：活泼、好动

典型人物：菊丸

3、粘液质：稳重、细心

典型人物：诸葛亮

4、抑郁质：敏感、多疑

典型人物：林黛玉

高中心理健康教案篇三

克服浮躁、踏实学习

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。

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。

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。

高中心理健康教案篇四

要求：

- 1、分组：每组4——6人，推选组长
- 2、请你为你的班级出出新点子，组长记录
- 3、组长交流并板书

提示：可以从以下几个角度进行讨论：

- 1、学习氛围
- 2、环境卫生
- 3、班级活动

看看哪个小组的金点子多，选出一个最佳小组。

标准：可实行；新颖

我们自己的环境要靠自己来创建，大家是一个集体，班荣我荣，良好的环境能给你创造良好的学习环境，因此，我们每个人都有职责来创造它。

适应新环境模块对于消除学生的陌生感、增强学生在新环境中的信心是有莫大帮助的。一个集体从无到有，是一个渐进的过程，在这个集体中，有的学生步子快些，有些慢些，但是快的同学会在在学习上占有更多的优势。因此先让学生了解自己的适应能力，再让学生通过“我的名片”来了解他人，最后让学生为集体群策群力都能使他们尽快的适应。

高中心理健康教案篇五

1、 知识与技能：

让学生了解与学习相关的心理学知识，掌握突破思维定势的方法、科学的记忆方法及集中注意力的一些方法。

2、 过程与方法：

引导学生进行思维的碰撞，帮助学生通过体验来找出记忆和遗忘的规律，通过活动来提高注意力。

3、情感、态度与价值观：

使学生充分体会学习心理对学习的重要意义及掌握科学的学习方法可以使自己事半功倍。

教师启发引导、主题活动、师生讨论

专业测试、活动、讨论□ppt演示

第一课时：思维方式

一、引入：

心理学家发现，人的思维方式与使用哪一个脑半球来思维的倾向性密切相关。右半脑基本上以一种总体认知的方式来处理信息，因此常用右半脑思维者属于直觉型，表现为直观实在的技能，他们主要运用比喻和类推来解决问题，往往先从总体上做出结论，然后再对细节进行分析。左半脑则以透视的方式来处理信息，因而多用左半脑者属于推理型，表现出的是语言逻辑技能，分析师他们解决问题的基本方式，即先对某一问题进行透彻分析，然后再得出结论。

右半脑——直觉型——比喻类推——结论到细节分析

左半脑——推理型——分析——细节得出结论

一般而言，人人都有综合运用两个半脑的能力，但对大多数人而言，这种综合极不完善，因而总是某一半球占优势，下面我们来进行一套测试题，看看你的思维倾向性。

二、心理测试

《心理健康测评□p709

三、结果分析：

41——84 推理思维型

85——128 综合运用型

129——172 直觉思维型

建议：

得分过低或过高则说明你的倾向性太强，应当多研究你认为最难解决的问题以使你用的较少的那一半脑半球得到锻炼。从而完善你的综合思维能力。