

# 最新心理健康教案高中心理健康教育 高中心理健康教案(优秀5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 心理健康教案高中心理健康教育篇一

1. 学生了解什么是心理健康，让他们走出心理健康的误区。
2. 引导学生了解生命来之不易，让学生懂得生命的意义和价值。

引导学生掌握保持心理健康的方法。

让学生感受生命的可贵、生活的美好，形成积极的人生态度。

1. 了解心理疾病的危害
2. 让学生树立良好的责任意识，学会为自己的行为负责，珍爱生命。

自主合作探究法(通过视频引入案例让学生了解心理疾病的危害，然后分析形成原因，最后学生讨论总结预防心理疾病的方法和对策)

### 一、情境导入。

同学们观看学生跳楼轻生的视频图片，我们经常你看到学生出现心理疾病轻生的新闻报导。我们不禁要问：为什么校园自杀事件频发呢？给出调查表。

一. 得到学生常见的心理障碍有自卑，叛逆，焦虑，冷漠，嫉妒，孤傲，恐惧，发怒等。高中生的心理健康问题主要表现为喜怒无常，情绪不稳，自我失控，心理承受力低，意志薄弱，缺乏自信，学习困难，考试焦虑，记忆力衰退，注意力不集中，思维贫乏，学习成绩不稳，难于应付挫折，青春期闭锁心理，并在行为上出现打架、骂人，说谎，考试舞弊、厌学、逃学，严重的出现自伤或伤人现象。

## 二. 分析学生形成心理阴影的原因和危害

一是家庭的影响。很多父母望子成龙心切，偏重于智力开发。早在学前阶段就教育孩子学外语弹钢琴，学绘画，背唐诗。他们一心指望孩子各科考高分，不顾其心理发展水平和承受能力，对他们提出过多的苛求、过重的压力、繁多的学业，几乎将孩子天真烂漫，敞开胸怀接受大自然和社会影响的机会全部挤掉。而孩子的心理健康，则没有多少家长能给予足够的重视，许多家长不懂得孩子的心理健康同身体健康，智力开发一样重要。由于父母对心理教育的忽视和无知，导致了孩子的心理发展与智力开发严重失衡，智力开发超前，心理发展滞后，在青少年青少年身上形成强烈反差，重智力，轻心理的家庭教育给孩子的心理素质造成了严重的先天不足。容易造成孩子心理反常的家庭：不和睦的家庭，不检点的家庭，不自尊的家庭，不廉洁的家庭，不开明的教育，不健全的家庭。

二是社会的影响。当今社会正处在变革的时期，竞争愈来愈激烈，人际关系也显得更为复杂，影响人们心理健康的因素便越来越多，出现了某些不健康的思潮与改革开放的主旋律并存的局面。面对错综复杂的社会现状，是非分辨能力尚不够成熟的青少年青少年，在猎奇心理的驱使下，有时也会去其精华，取其糟粕。如随着电脑的普及和各种淫秽，凶杀等不健康录像制品，不洁书刊的泛滥，青少年接触社会传媒不良信息的机会大大增加，他们往往潜移默化地受到影响。

三是学校的影响。当前，由于不少学校还未实行从应试教育到素质教育的转轨，忽略了对青少年心理素质的培养。考试成绩，升学档次成了衡量青少年有没有出息的唯一的标准。青少年也就将考试升学的挫折看成是人生的挫折和失败，而由于学校忽略了对青少年心理素质的培养。教师又没有预先告诉他们应如何面对挫折与失败，青少年在考试、升学的挫折面前，想到家长或教师的斥责，自然感到惶恐，感到前途渺茫，有些人便选择了逃避的做法，对自己彻底放弃。有的甚至离家出走，给家庭、学校、社会、也给自己造成了不应有的缺憾。另外，过重的课业负担导致青少年心理上疲劳，情绪焦虑不安。不少学校的课业负担体现为三超：即超负荷的学习量、超高的学习难度、超长的学习时间。

四是青少年自身的原因。青少年青少年正处于生长发育的高峰期，心理发展错综复杂。他们追求成人感，有独立性意向。但这些心理与他们在现实生活中的依赖性出现矛盾。他们只要求权利却不愿尽义务，只要求被爱而又不懂得爱别人。由于他们自我评价的能力较低，产生明于知人，黯于知己，严以责人，宽以律己的不良倾向。一些青少年过于自信，自负，在强烈的自我表现欲和虚荣心驱使下，故意表现得横蛮无理，甚至有意与教育者对抗！行为表现与教育者的意愿往往背道而驰。此外，青少年青少年处在青春萌动期！，对异性有好奇心和神秘感，容易出现早恋问题，其间要经历心理发展的种种困惑矛盾和挑战。

### 三. 通过自测, 学生了解自己的心理健康水平

学生完成心理健康调查表，认识自我

### 四. 如何预防高中生心理健康问题

1, 家庭学校联系, 定期举办“家长学校”, 引导家长科学教子, 注重心理安抚和情感交流, 学校和老师要成为学生和家长之间心灵沟通的桥梁, 而不仅仅是学生的管理者。有条件

的可以建立“家长教师协会”。

3、开展“生命与死亡”教育的探索，通过观看灾难话题的影视作品，组织学生开展交流，写观后感，使学生珍视生命，树立科学的人生观。

4、班主任要转换角色，关心学生的需求，学会与学生平等相处，学会尊重学生，学会理解学生等，减少师源性心理伤害对学生造成的负面心理问题。

5、关注好学生的心理健康，注意性格陶冶。开展高中生涯教育，帮助学生树立正确目标，采用适当策略去实现目标。

6、教会学生自我心理调节的方法

(1) 树立远大的奋斗方向和当下的努力方向

(2) 学会和各种人等相处

(3) 宽容他人以直报怨。

君子之交与以直报怨。当被别人以不正当的手段对待时，一种方法是以牙还牙，或以怨报怨。另一种方法是以德报怨，你对我坏，我仍对你好。似乎都有道理，然而还有第三种方法，是最好的方法，就是孔子说的——以直报怨。意思一是要用正直的方式对待破坏规则的人；二是要直率地告诉对方，你什么地方错了。

(4) 保持真正的自信心

(5) 学会悦纳自己，接纳自己

(6) 张弛有度，过好闲暇生活

## 心理健康教案高中心理健康教育篇二

- 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。

## **心理健康教案高中心理健康教育篇三**

- 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。

理解并牢记高中生心理发展诸方面的主要表现。

分析并掌握高中阶段心理发展的基本特点。



## 【教学时间】

2课时。

### 1、导入新课

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。

### 2、引入新课

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。

### 3、教学实施

互动问答：进入高中，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？以此引入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。

### 4、作业设计

高中阶段又称青年初期，是人生最宝贵的黄金时期，约从14上5岁开始到17、18岁结束。经过前几个阶段的连续发展，高

中生在生理发育上已基本成熟，在智力发展上也已接近成人水平，在个性及其他心理品质上表现出更加丰富和稳定的特征。青年人朝气蓬勃、精力充沛、充满热情，在生理和心理方面都趋于成熟，开始走向生活。国外有的心理学家把这个时期看作心理性“断乳期”，即摆脱过去那种对父母的依赖关系，要求独立自主活动，完成个体社会化的时期。

就心理健康而言，高中生心理的发展主要表现在以下几个方面。

(1) 智力的迅速发展。高中生的感觉、知觉灵敏度、记忆力、思效能力不断增强，逻辑抽象思维能力逐步占主导地位，他们开始以批判眼光来看待周围的事物，有独到见解，喜欢质疑和争论。这个时期他们开始思考人生和世界，提出许多有关“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等一类的问题。由于这些问题的解决是一个充满矛盾的过程，所以他们常常会为此感到苦恼、迷茫、沮丧与不安。

(2) 自我意识增强。随着知识的积累，智力的发展以及独立安排生活道路这一客观要求的逼近，高中生的自我意识日渐成熟，他们倾心于认识自己的身心发展及其社会价值，独立地评价自己和别人，并逐渐克服评价的片面性，力求全面分析，逐步形成稳定的性格特征，能较好地自我教育。

(3) 情绪、情感趋向成熟。高中生的情绪与情感已逐渐趋向于成熟和稳定，但与成人相比又显得动荡不稳，这个时期的学生办事积极、富于热情、情感易被激发、行动迅速，表现为奔放、果断。但由于生理和自我意识上的急剧变化，有时学生的情感、情绪容易过于激动，随着智力的不断增长和社会需要，学生慢慢形成许多具有明确道德意识的社会性情感，如集体荣誉感、社会责任感、义务感、正义感和民族自豪感等，其深刻性和持久性明显提高，由于对情感的自我调节和自我控制能力的提高，高中生的情感逐渐走向稳定。

(4) 意志发展迅速。高中学生遇到困难时，往往乐于独立思考，想办法克服困难，表现出良好的主动性，不像儿童那样轻易求助于别人。同时，高中学生控制和支配自己行为的能力也逐渐增强，当然有时也表现出冲动。此外，由于神经系统功能尤其是内抑制功能的发达，以及动机的深刻性和目的水平的提高，使青少年在面对困难时表现出坚韧性。他们勇于求成，凡事不肯轻易认输，即便受挫也不灰心。

(5) 言行趋于完善和成熟。言语和行为特征是表达高中生心理发展状况的重要标志。高中学生的词汇已很丰富，且内容日渐深刻；语言表达中的独白言语趋于完善；书面语言表达趋于成熟，内部言语表达已达到完全“简约化”的水平、这个时期的学生要求完全摆脱成人的干预，独立行事；要求社会承认他们行为的社会价值；要求两性交往、恋爱等。他们要求像成人一样的参与社会生活，但又往往不善于控制自己的行为，特别是在情感受到挫折时容易冲动。

(6) 性意识的发展。我国学者一般将性心理的发展分为四个阶段：异性疏远期（12~14），接近异性期（14~16），向往异性期（16~18），恋爱期（18岁以后）。高中生经过短暂的异性疏远和相斥之后必然是渐浓的关注与接近。男生开始注意异性对自己的态度，往往在异性面前表现自己，以博得异性的好感。此时期的少男少女正处在钟情、思春的股陇状态。他们对异性的关注具有好奇性、实验性和盲目性。其交往指向是泛泛的，多数是因相互的好感自然吸引。这个阶段的大多数学生还没有对特定异性的倾慕，但也有少数男生开始倾慕特定的异性，出现了恋爱。这时性机能虽然日趋成熟，但正确的道德观和恋爱观一般尚未形成，如果他们之间的正当交往受到压抑，又受到不良影响对异性的神秘感和好奇心可能导致他们的越轨行为和不正当的交往关系。

综上所述，高中阶段上与少年后期相接，下与青年中期相连，因此，在身心发育和社会成熟方面与之互有一些交叉。

而作为少年期的结束，青年期的开始的高中阶段个体心理的发展具有以下几个基本特点。

(1) 不平衡性：青年期是个体在生物性和社会性的发展上走向成熟的时期。作为青年初期的高中生，正处在从幼稚的儿童期向成熟的青年期过渡的时期，处于与儿童的外界获得时期相对应的内部获得时期。在这一时期、高中生的生理发展迅速走向成熟，而心理的发展却相对落后于生理的发展，他们在理智、情感、道德和社交等方面，都还未达到成熟的指标，还处在人格化的过程中。也就是说，高中生的生理与心理、心理与社会关系的发展是不同步的，具有异时性和较大的不平衡性。

(2) 动荡性：高中生生理、心理发展的不平衡性，以及生理和某些心理发展同道德或其他社会意识发展之间的不平衡性，一方面创造了个性发展以及道德和社会意识发展的条件，但另一方面也造成了高中生心理过程的种种矛盾和冲突，表现出一种成熟前的动荡性。一正如别林斯基所说的：“青年期也就是向成年过渡的时期，这种过渡往往总是分裂、不调和的……一个人已经不满足于自然的意识和朴素的感觉，他想知道更多。可是因为他在获得令人满意的知识之前，必须经过千百次的迷误，必须与自己作斗争，所以他也有磋跌的时候。这一点无论对于个人或是对于人类，都是一个确定不移的法则。”高中生心理发展的动荡性表现在知、情、意、行等各个方面。例如，他们思维敏锐，但片面性较大，容易偏激。他们热情，但容易冲动，有极大的波动性。他们的意志品质也在发展，但在克服困难中毅力还不够，往往把坚定与执拗，勇敢与变干、冒险混同起来，在行为举止上表现出明显的冲动性，是意外伤亡率最高的年龄阶段。在对社会、他人与自我之间的关系上，常易出现困惑、苦闷和焦虑，对家长、教师表现出较普遍的逆反心理和行为。另外，生理上的剧烈变化，会带来所谓“青春期骚动”，出现强烈的情绪反应和剧烈的“性困扰”，心理疾病的发病率逐年增高。有人说，青年既不是一切显露无遗、明明白白的“白箱”，也

不是一切不可知、看不见内部结构的“黑箱”，而是一个以模糊不定、动荡多变为主要特征的“灰箱”。

(3) 自主性：高中生正处在心理上脱离父母的时期，美国心理学家霍林温斯把它称为心理上的断乳期。随着身体的迅速发育，自我意识的明显加强。独立思考和处理事物能力的发展，高中生在心理和行为上表现出强烈的自主性，迫切希望从父母的束缚中解放出来，开始积极尝试脱离父母的保护和管理。他们具有很强的自信心和自尊心，热衷于显承自己的力量和才能。不论是在个人生活的安排上，还是在对人生与社会看法上，开始有了自己的见解，自己的主张。他们已不满足于父母、老师的讲解，或书本上的现成结论，对成年人的意见不轻信，不盲从，要求有事实的证明和逻辑的说服力。对许多事物都敢于发表个人意见，并为坚持自己的观点而争论不休。如果说生理上的断乳是个体被动地离开父母，那么心理上的断乳则是个体主动地离开父母。

(4) 前瞻性：青年是连接过去与将来的中介环节，是从过去通向未来的过渡阶段。正如马赫列尔所说：“青年是在把过去—现在—未来联结起来的连续轨道上产生、存在和发展的。”处于青年初期的高中生有着最广阔的未来前景和最佳的前景距离，他们对发展与未来充满了憧憬和向往，发展与未来是高中生最向往也是最广阔的领域。匈牙利诗人裴多菲曾在《冬天的晚上》诗中这样描述青年占有未来的优势：

年轻的一代，他们并不谈到过去。

生活在他们前面而不在后面，

对于过去，他们何必考虑。

他们的灵魂漫游到未来的边际。

这种面对未来的前瞻性使得高中生特别地富于理想，它引发

高中生迫切地追求自我实现，这种对未来的占有优势，使得人们总是把青年同社会的未来相联系，指出“谁赢得青年谁将赢得未来”。

(5) 进取性：由于生理上的迅速发育成熟，以心理上的迅速发展，使高中生精力充沛，血气方刚，反应敏捷，上进心强，不安于现状，富于进取，颇具“初生牛犊不怕虎”的劲头。如果说成老年人容易满足于已得到的利益，趋于保持现状，不思进取，青年则事事正在有待解决之中，常常是满怀希望，乐于开拓。对此梁启超有一段极妙的对比：“老年人常思既往，少年人（作者注：当时青年的概念尚未普及，这里讲的少年泛指人生的少年期和青年期）常思未来，惟思既往也故生留恋心，惟思将来也放生希望心，惟留恋也故保守。惟希望也故进取，惟保守也放永旧，惟进取也故日新，惟思既往也，事之皆其所以经者，故惟知照例，惟思将来也，事事皆其所未经者，故常敢破格。”

(6) 闭锁性：高中生不像儿童时期那样经常向成人敞开心扉，他们的内心世界变得更加丰富多彩，但又不轻易表露出来，心理的发展呈现出闭锁性的特点。他们非常希望有单独的住宿房间，有个人的抽屉，并喜欢把抽屉锁起来，好像有什么秘密的东西不愿让别人知道，其实里面并无什么要紧的东西。他们不大爱对长辈讲话了，在长辈面前显得寡言。高中生爱写日记，也是这种闭锁性的表现。记日记既可倾吐心声，又可保守秘密。心理发展的闭锁性使高中生容易感到孤独，因此又产生了希望被人理解的强烈愿望。他们热衷于寻求理解自己的人，找“志同道合”的知心朋友，对知心朋友，他们能坦率地说出内心秘密。

(7) 社会性：虽然心理内容的社会性早在儿童时期就已开始出现了。但是更大规模的深刻的社会化，则是在青年期完成的。小学生进入中学后，就好像在人生的旅途中，豁然开朗地步入了一个新的境界。如果说小学生心理的发展主要是接受家庭和学校的影响，那么中学生尤其是高中生心理的发展

就愈来愈多地接受社会大环境的影响。高中生对社会现实生活中的很多现象都很感兴趣，喜欢探听新鲜事，很想像大人一样对周围的问题做出褒贬的评论，对社会活动的参与日益活跃。如模拟角色活动“假如我是校长”、“假如我是班主任”，对自治、自理、自立、自行结社、创办协会、刊物等的要求，充分表明他们思考问题已远远超出学校的范围，做集体、国家主人翁的思想开始萌发并日益强烈。尤其对未来生活道路的选择，成为他们意识中的重要问题。他们在考虑未来的志愿及抉择时，比小学生和初中生更具现实性和严肃性。而这种对未来生活道路的选择，对高中生心理发展的社会性具有极其重要的影响。

## 心理健康教案高中心理健康教育篇四

课型：

新授课，以陈述型知识为主

教育目的：

1. 通过举例让学生明白体会心理健康的重要，并且引起学生对心理健康课的兴趣
2. 通过讲述使学生知道心理健康的标准
3. 通过写名片的形式达到教师对学生初步了解的目的，且让他们提出建议

重点：

让学生体会到心理健康的重要，知道心理健康的标准

难点：

能够让学生切实体会到心理健康的重要

教学过程：

### (一) 简单介绍心理活动课及自我介绍

首先说明本课无教材，指出无教材的好处??这是一节心理活动课，本来不同的人就有不同的关于心理方面的问题，不必按照教材按部就班，。但同时，这要求师生之间有更多的互动，让老师及时了解学生想要学习什么，由此安排好适合这个班级的课程。随后，自我介绍及留下联系方式。

师：简单介绍心理健康课的特点??互动，体验与参与

本课不同于其它课，更注重学生自己的体验，帮助你找到最适合自己的一条路。在心理预防和心理治疗中，很注重当事人自己的想法，通过谈话等手段可以获得比心理测验多无数倍的资料。许多心理学家想了很多方法让当事人表达自己的想法，举例：如箱庭疗法??在一个盒子里，由当事人自己放玩具进去，看他们放的玩具和放的方式来了解他们的内心。所以，在这堂课中也需要学生更主动积极的表现自己。

心理活动课是一节相对轻松的课，但是为什么要上这节课呢，引入心理健康的重要。

### (二) 心理健康的重要

#### 1. 讲述心理健康对生活态度及身体的影响

##### (1) 以张国荣为例说明对生活态度的影响

师：同学们知道几年前的愚人节那天，发生了张国荣跳楼自杀

事情吗？



师：因为他承受了太大的心理压力，心理素质没有强到可以抵抗这些压力。有一个世界性的研究，发现城市里的自杀率高于农村的，男性的高于女性的。这说明随着压力的增大，心理素质差的人更有可能选择极端。

## (2) 说明心理对生理的影响

举例：有一个死刑犯人，听说自己会被割腕而死，行刑那天，他被带到了一个小房间，眼睛蒙上了黑布。他感觉到手被划开，随后听到了“滴答，滴答”的声音，感觉到自己的血慢慢的流尽。死亡。但实际上，他的手只是被轻轻的划开，而他所听到的只是滴自来水的声音，但他认为自己在滴血，最终心力衰竭而亡。这就说明，心理对客观的生理也有着影响。

## 2. 指出良好的心理，会帮助人们做出准确的应对

师：天堂和地狱的例子

地狱中，人人拿着长勺企图喂饱自己，因为其不可能而使生活十分痛苦。在天堂中，人人拿着长勺互相喂食，所以这是天堂。

这个小故事中包含着许多哲理，我想说的是：

生活中，人们往往面对一样的困境，重要的是你的选择，怎样的心态想法，决定了你的生活道路。

## 3. 总结心理健康的重要

师：由此可见人的心理健康是十分重要的，尤其是在现代。

学生：物质是精神的基础

在贫穷的时候，人和人之间都差不多，到富裕的时候，人与人之间的差距拉大，竞争更激烈，压力大，所以心理健康显

得重要。

师：有一个参考的理论，心理学家马斯洛提出的需要层次理论。

师：介绍马斯洛的背景。马斯洛是一位美国心理学家，提倡人文主义。同学们对他可能不太熟悉，在他之前，盛行的是弗洛伊德的精神分析学，弗洛伊德注重本能，认为人只是动物的简单进化，人所做的一切事都是出于本能的驱使。而马斯洛反对这个观点，认为人不同于动物，本能的需要只是较为低级的需要，人还受其它需要的驱使。需要是有不同的层次的，于是提出了需要层次理论。

自我实现的需要

尊重的需要

归属和爱的需要

安全需要

生理需要

生理需要和安全需要是基本需要，在能保证生命延续的前提下，才可以去满足其他的需要，那些都属于心理需要。这也就解释了，为什么随着时代的发展，物质生活的丰富，心理健康也日益重要。

### (三) 心理健康的标准

师：那么什么样的人可以称为心理健康。这是一个比较抽象的概念，因此有许多标准，比如前面提到的马斯洛，他就提出了十条标准：

1、充分的适应力；

- 2、充分了解自己，并对自己的能力作适度的估价；
- 3、生活的目标能切合实际；
- 4、与现实环境保持接触；
- 5、能保持人格的完整与和谐；
- 6、具有从经验中学习的能力；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、适当的情绪发泄与控制；
- 9、在不违背集体利益的前提下，能作有限度的个人发挥；
- 10、在不违背社会规范的情况下，对个人基本需求作恰当的满足。

## 认识自己

人贵有自知之明。一个人如果只看到自己的短处与缺点，就会丧失信心、缺乏朝气；如果只看到自己的长处和优点，又会自以为是，自我欣赏。这种自卑与自负皆不利于自我成长，只有正确认识自己，才能算是心理健康。

## 悦纳自己

自己对自己是喜欢还是讨厌，是衡量心理健康的又一条标准。心理健康不仅要求自己能如实了解自己，而且要对自己愉快地接纳。悦纳自己不是说要宽容或欣赏自己的缺点和错误，而是说自己虽然有这样那样的不足，但我仍然喜欢我自己、不憎恨自己、不欺骗自己，并设法使自己发展得更好。每个人要懂得正确的扬长避短。尤其在青春期的时候，生理上的发育和心理上的发展不协调，会产生很多的矛盾。

调适自己：

个人的行为总是受社会的规范和环境的约束，两个人的需求又往往与规范和环境不符，并发生冲突。因此，个人必须经常调适自己，以使个人和环境保持和谐的关系。不能或不会调适自己的人，就会经常产生心理问题，只有经常很好地调适自己的人，才是一个心理健康的人。

最后，还有一个小内容，希望大家做一张名片。

#### (四) 小活动??做名片

1. 讲述名片的目标??为了彼此交流

2. 告知名片的要求：姓名，最喜欢的一件事，最不喜欢的一件事，最能代表你的特征，你的偶像。另外也可以附上你对课的提议。

3. 收齐名片

听课教师反馈：：

1. 同学们在听到例子的时候，都显得很有兴趣。应该注意例子的安排。

2. 马斯洛关于心理健康的十条标准，尽管很有用，但是相对比较枯燥，只捡几条相关的讲一下，效果比较好。

对这堂课，应该加入一个关于心理健康的小测试，能引起学生更多的兴趣。但是，缺少这方面的资料。可以就心理健康的一方面，来给他们做一下测试。

# 心理健康教案高中心理健康教育篇五

知识目标：

1. 学生了解什么是心理健康，让他们走出心理健康的误区。
2. 引导学生了解生命来之不易，让学生懂得生命的意义和价值。

能力目标：

引导学生掌握保持心理健康的方法。

情感目标：

让学生感受生命的可贵、生活的美好，形成积极的人生态度。

教学重点：

1. 了解心理疾病的危害
2. 让学生树立良好的责任意识，学会为自己的行为负责，珍爱生命。

教学难点：

学生学习方法：自主合作探究法(通过视频引入案例让学生了解心理疾病的危害，然后分析形成原因，最后学生讨论总结预防心理疾病的方法和对策)

教学过程：

一、情境导入。

同学们观看学生跳楼轻生的视频图片，我们经常你看到学生

出现心理疾病轻生的新闻报导。我们不禁要问：为什么校园自杀事件频发呢？给出调查表。

一. 得到学生常见的心理障碍有自卑，叛逆，焦虑，冷漠，嫉妒，孤傲，恐惧，发怒等。高中生的心理健康问题主要表现为喜怒无常，情绪不稳，自我失控，心理承受力低，意志薄弱，缺乏自信，学习困难，考试焦虑，记忆力衰退，注意力不集中，思维贫乏，学习成绩不稳，难于应付挫折，青春期闭锁心理，并在行为上出现打架、骂人，说谎，考试舞弊、厌学、逃学，严重的出现自伤或伤人现象。

## 二. 分析学生形成心理阴影的原因和危害

一是家庭的影响。很多父母望子成龙心切，偏重于智力开发。早在学前阶段就教育孩子学外语弹钢琴，学绘画，背唐诗。他们一心指望孩子各科考高分，不顾其心理发展水平和承受能力，对他们提出过多的苛求、过重的压力、繁多的学业，几乎将孩子天真烂漫，敞开胸怀接受大自然和社会影响的机会全部挤掉。而孩子的心理健康，则没有多少家长能给予足够的重视，许多家长不懂得孩子的心理健康同身体健康，智力开发一样重要。由于父母对心理教育的忽视和无知，导致了孩子的心理发展与智力开发严重失衡，智力开发超前，心理发展滞后，在青少年青少年身上形成强烈反差，重智力，轻心理的家庭教育给孩子的心理素质造成了严重的先天不足。容易造成孩子心理反常的家庭：不和睦的家庭，不检点的家庭，不自尊的家庭，不廉洁的家庭，不开明的教育，不健全的家庭。

二是社会的影响。当今社会正处在变革的时期，竞争愈来愈激烈，人际关系也显得更为复杂，影响人们心理健康的因素便越来越多，出现了某些不健康的思潮与改革开放的主旋律并存的局面。面对错综复杂的社会现状，是非分辨能力尚不够成熟的青少年青少年，在猎奇心理的驱使下，有时也会去其精华，取其糟粕。如随着电脑的普及和各种淫秽，凶杀等

不健康录像制品，不洁书刊的泛滥，青少年接触社会传媒不良信息的机会大大增加，他们往往潜移默化地受到影响。

三是学校的影响。当前，由于不少学校还未实行从应试教育到素质教育的转轨，忽略了对青少年心理素质的培养。考试成绩，升学档次成了衡量青少年有没有出息的唯一的标准。青少年也就将考试升学的挫折看成是人生的挫折和失败，而由于学校忽略了对青少年心理素质的培养。教师又没有预先告诉他们应如何面对挫折与失败，青少年在考试、升学的挫折面前，想到家长或教师的斥责，自然感到惶恐，感到前途渺茫，有些人便选择了逃避的做法，对自己彻底放弃。有的甚至离家出走，给家庭、学校、社会、也给自己造成了不应有的缺憾。另外，过重的课业负担导致青少年心理上疲劳，情绪焦虑不安。不少学校的课业负担体现为三超：即超负荷的学习量、超高的学习难度、超长的学习时间。

四是青少年自身的原因。青少年青少年正处于生长发育的高峰期，心理发展错综复杂。他们追求成人感，有独立性意向。但这些心理与他们在现实生活中的依赖性出现矛盾。他们只要求权利却不愿尽义务，只要求被爱而又不懂得爱别人。由于他们自我评价的能力较低，产生明于知人，黯于知己，严以责人，宽以律己的不良倾向。一些青少年过于自信，自负，在强烈的自我表现欲和虚荣心驱使下，故意表现得横蛮无理，甚至有意与教育者对抗！行为表现与教育者的意愿往往背道而驰。此外，青少年青少年处在青春萌动期！，对异性有好奇心和神秘感，容易出现早恋问题，其间要经历心理发展的种种困惑矛盾和挑战。

三. 通过自测, 学生了解自己的心理健康水平

学生完成心理健康调查表, 认识自我

四. 如何预防高中生心理健康问题

1、家庭学校联系，定期举办“家长学校”，引导家长科学教子，注重心理安抚和情感交流，学校和老师要成为学生和家长之间心灵沟通的桥梁，而不仅仅是学生的管理者。有条件的可以建立“家长教师协会”。

3、开展“生命与死亡”教育的探索，通过观看灾难话题的影视作品，组织学生开展交流，写观后感，使学生珍视生命，树立科学的人生观。

4、班主任要转换角色，关心学生的需求，学会与学生平等相处，学会尊重学生，学会理解学生等，减少师源性心理伤害对学生造成的负面心理问题。

5、关注好学生的心理健康，注意性格陶冶。开展高中生涯教育，帮助学生树立正确目标，采用适当策略去实现目标。

6、教会学生自我心理调节的方法

1、树立远大的奋斗方向和当下的努力方向

2、学会和各种人等相处

3、宽容他人以直报怨。

君子之交与以直报怨。当被别人以不正当的手段对待时，一种方法是以牙还牙，或以怨报怨。另一种方法是以德报怨，你对我坏，我仍对你好。似乎都有道理，然而还有第三种方法，是最好的方法，就是孔子说的——以直报怨。意思一是要用正直的方式对待破坏规则的人；二是要直率地告诉对方，你什么地方错了。

4、保持真正的自信心

5、学会悦纳自己，接纳自己



## 6、张弛有度，过好闲暇生活

五：总结方法,指导行为，提出倡议，端正心态

[高中心理健康教育主题教案]