

最新超越自我心理健康教案(通用10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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？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。

超越自我心理健康教案篇一

活动目的：让学生认识自信心的重要性，了解自信者的表现，掌握建立自信的方法。

活动重点：让学生掌握建立自信的方法。

形式：讲授、活动与表演相结合。

课前准备：让四同学准备表演：“谁是自信者”，让每位同学写一篇文章“谈自信”从中了解班上哪些同学缺乏自信及其表现，让学生注意观察班上每个同学有些什么优点，准备优点清单，板书制作成课件。

活动过程：

放《爱拼才会赢》音乐，开场白后引入。

提问：认为自己是一个自信的人请举手。请没举手的同学说自己不够自信的表现及不良影响，从反面例子引入自信的重要性。宣布主题班会开始。

一、自信的重要性

1. 出示主题：自信伴我成功

举例说明：名人自信取得成功的例子。（学生谈）

2. 请班上个别比较自信并对自信的重要性深有体会的同学谈体会。

通过以上由远而近，由名人到身边的同学等几个例子让同学们深深体会要成功首先要自信。

3. 过渡：大家知道了自信的重要性后，就要懂得判断自己是不是一个自信的人。

二、自信的表现

1、大家先看一个小小的表演，看有什么启发？

表演：“谁是自信者？”

2、问：“表演中的a□b□c分别是什么心理的表现？”

a是自卑心理□b是自信□c是自大心理的代表。

结合表演中的三个人物，概括出自卑、自信、自大的特点。

自卑——过低地评价自己，看不到自己的优点。

自大——过高地评价自己，看不到自己的缺点

自信——恰当地评价自己的优缺点。

三、建立自信的方法

（一）、学习成绩不理想的同学如何建立学习信心？

1、认识自己的优点、能力和特长

发列优点清单，学生填

2、感受别人的欣赏

活动：“优点轰炸”

要求□ a.组成4人小组

b.先找一个同学作被轰炸者，其它三个同学轮流说出他的优点、能力和特长，直到四个均被“轰炸”过为止。

c.可根据表现“我的优点”的项目给每位同学指出优点，并写在“他人评价”一栏

d.态度要认真、真诚

示范：找出一个较为自卑的同学作为“被轰炸者”站在同学们中间，先由同组成员轮流说出其优点和长处，再请班上其它同学也补充说出他(她)的优点。

总结出一个结论：

别人肯定性的评价能增强自信(板书)

别人否定性的评价会削弱自信(板书)

超越自我心理健康教案篇二

足球是一项集体竞技运动，需要球员们在场上密切协作、配合默契。在足球训练中，球员们需要不断超越自我，不断提升自己的能力和水平。我也在足球训练中获得了很多经验和感悟，下面来分享一下我的心得体会。

一、自我认识的重要性

足球训练需要首先认识自己的身体素质和能力水平，才能在

球场上发挥自己的优点和特长。我记得在一次比赛中，我被安排打前锋，但我自己认为自己更适合踢中场，因为我跑得快、短跑灵活，但是我对射门和传球的技术并不精通。结果我在比赛中几次机会都没有把握住，错失了进球的机会。这让我认识到，首先要了解自己的特点和不足，然后才能更好地发挥自己的水平。

二、志向决定高度

足球是一项需要耐力、力量、速度和技巧相结合的运动，训练是必不可少的。足球训练需要有一个明确的目标，不断地追求进步、提高自己的能力。有时训练很辛苦，容易感到疲惫和无聊。但是，如果你有一个高远的志向，目标明确，就能更好地克服疲劳和不良情绪。我常常告诉自己：比赛胜利是我们的目标，训练是我们的责任。只有通过不断地训练，才能给自己更多的机会去比赛中取得胜利。

三、状态调整和心态稳定

足球训练中，球员们面临各种各样的挑战。有时状态不佳、兴趣缺失、工作繁忙等原因，会影响训练效果。在这种情况下，我们需要及时调整状态，找到自己的激情和动力。同时，心态稳定也是非常重要的。足球是一项竞技性很强的运动，球员们之间的竞争非常激烈，充满活力。但是，在比赛中，一些突发状况比如犯规、失误等，如果球员们不能控制好自己的情绪，就会影响比赛。因此，心态稳定是保持良好状态、完成任务的重要手段。

四、找到自己的位置和角色

足球中，每个人都有自己的位置和角色。如果不能找到自己在球场上的位置和作用，那么就不能发挥出更好的水平。在球队中，我们需要清楚地认识自己的位置和作用，及时把握和利用自己的机会。同时也要了解队友的位置和作用，找到

更好的配合方式。只有组起默契的球队，才能在比赛中发挥出最佳水平，取得最好的成绩。

五、不断挑战自我，追求卓越

足球训练需要保持不断挑战自我、追求卓越的精神，把每次比赛和训练都当做机会和挑战。在足球场上，你需要有强大的竞争意识和自我超越的精神，始终保持对自己不满、对对手充满挑战。在训练中，我们需要与队友切磋、互相督促、互相提高，不断创造自己的历史。只有这样，我们才能不断超越自己的极限，达到更高的高度。

总之，足球是一项需要不断提高和超越自我的运动。只有找到自己优点和特长，认识自己的能力和不足，不断挑战自我，才能在比赛中取得更好的成绩。同时还要注重心态稳定和专注力的集中，把握好自己在比赛中的位置和作用，不断追求卓越。这样，才能成为一名优秀的足球运动员。

超越自我心理健康教案篇三

足球训练是一项既有技术，又有体能的综合性运动。在长期的足球训练中，我发现我们需要的不仅仅是完整的技术体系和严格的体能训练，还需要有一种超越自我的坚毅意志和独特的心态。在这篇文章中，我将从以下五个方面分享我的经验，谈谈关于如何在足球训练中超越自我。

第一，坚持努力训练是成长的基础。在足球训练中，每一次细小的改进都是积极的成长。但这并不像看上去那么容易，一定需要我们的坚持和努力。回顾我的足球生涯，我将自己的进步归结为一点——在日常的训练中付出了很多的时间和精力。无论是技术上的细节修正，还是生理上的综合训练，我都付出了自己的努力。只有在实现不断突破自我的方法上，在坚持不懈的努力交替中，在持之以恒的训练中，才有可能在足球训练中更快的成长。

第二，我们需要创造一种积极的训练氛围。在足球训练中，队员们经常形成了自己的小群体，你需要积极融入他们，和他们建立良好的人际关系。这种集体意识和协作精神对提高一个团队的运动水平至关重要。我们需要互相鼓励，思考是否付出了足够的时间和精力。当我们未达到自己预期的目标时，需要通过积极的训练思路和方法去提高自己的能力，并且共同促进整个团队的进步。

第三，充分理解并应用训练中的技巧。足球运动的技巧十分丰富多样，我们不仅要掌握常见的鲜明技巧，还要根据自己的特点和比赛的实际情况进行巧妙的运用。我们需要在训练中不断尝试和学习新的技巧，不断的在比赛中尝试运用新技巧。例如，我曾在比赛中经常被对手抱住无法进攻，在前期的训练中，我开始发掘更多集中手腕力量的练习。在实践中尝试，经过了长时间的训练，我在比赛的时候就可以灵活运用手腕，防止对手的防守。

第四，正确的准备和精神状态是赢得比赛的关键。在足球比赛中，我们需要面对时间的压力和高强度的身体训练。因此，我们需要更加认真地准备身体和精神的状况。在比赛前，我们需要充分的热身，增强我们的体力和耐力。在比赛中，我们要通过更加深拿和明确的竞争意识来赢得优势。在草地上，我信念“胜过比赛的力量”这件事是有力的。当我知道我可以超越自己的极限和经过了刻苦的训练后，我的自信和精神状态得到了大大的提高。

第五，认识到只有持久的努力才能取得真正的成就。足球运动是一项高技巧要求的竞技，每个高水平运动员背后都有漫长的艰苦之路和不曾停歇的成长历程。当你遇到受伤或不顺时，如何保持信心并继续努力是非常重要的。在我的背景中，我曾经经历了那种在比赛中受伤的场景。在这种情况下，我的精神状态严重受挫，我不知道接下来应该如何发展。渐渐地，我慢慢地好起来，我学会了如何在这种情况下调整自己，我变得更加坚定地要赢回来。

在这篇文章中，我分享给大家的是关于在足球训练中超越自我的五个方面，其中包括坚持训练、创造积极的训练氛围、运用训练技巧、跟随精神状态和认识到只有持久的努力才能取得真正的成就。这些都是我在足球训练和比赛中学到的心得和感悟。我相信，只要我们充分运用自己的技巧，坚持努力，在团队中配合和提升自己，就能够超越自己，成为真正的足球高手。

超越自我心理健康教案篇四

足球是一个吸引着无数人关注 and 热爱的运动。每个热爱足球的人都会有一个梦想，那就是成为一名顶尖的足球运动员。然而，要实现这个梦想，除了拥有出色的天赋和个人素质，还需要经过长期的训练和锤炼。在这个过程中，为了超越自我，拼搏和奉献是必不可少的。今天，我将分享我的足球训练超越自我心得体会，希望能对那些也在为自己的足球梦而奋斗的人提供一些启示和帮助。

第二段：期望自己，积极拼搏

在足球训练中，我们总是希望自己的状态和表现能达到更高的水平。这需要我们有足够的自信和对自我的期望。每次训练前，我都会告诉自己，要比上一次更好。在训练过程中，我会积极主动地与教练和队友交流并沟通，倾听他们的建议和指导，关注自己的表现和短板并设法加以改进。在比赛中，我会尽力发挥个人能力和配合团队，争取赢得胜利。我坚信，只有拥有对自己的期望和投入的拼搏精神，我们才能越来越好。

第三段：创新训练方式，突破自我瓶颈

在足球训练中，我们需要不断地尝试新的训练方式和技能，以突破现有的瓶颈和提高自己的能力。我的教练总是非常注重创新，他会带领我们使用一些新的训练技巧和器材来增强

我们的训练效果。例如，他会使用橡皮筋、泡沫板等辅助器材帮助我们进行训练。在训练过程中，我们也会模拟比赛场景进行模拟训练，以更好地应对比赛的压力和挑战。通过这些创新的训练方式，我不断提升了自己的技能和能力，并突破了自我瓶颈。

第四段：交流共享，展现个人价值

足球是一项团队运动，交流和沟通对于团队的胜利至关重要。除了与教练和队友的沟通以外，我还会积极与其他队伍的球员交流，互相切磋和分享经验。当我们通过交流和分享来获得更多的知识和技能时，我们的个人能力也会得到提升，并且更容易在团队中展现出自己的价值。我相信，只有与他人充分交流，我们才能不断发现和完善自己，才能更好地实现足球训练的超越自我。

第五段：总结

足球训练需要我们做好充分的准备和投入，拥有充沛的能力和素质。但这还不够，超越自我需要更多的努力和奋斗，需要更多的创新和交流。我相信，只有通过不断地拼搏和积极投入，才能在足球训练中展现出自己的价值，同时也为我们实现足球梦想奠定坚实的基础。我的心得体会或许只是一个人的经历，但分享出来，让其他的人也能够从中受益，这对我来说也是一种新的成就和满足。让我们一起，超越自我，追求更高的目标。

超越自我心理健康教案篇五

教学目的：让学生认识自信心的重要性，了解自信者的表现，掌握建立自信的方法。

课前准备：让四同学准备表演：谁是自信者，让每位同学写一篇文章谈自信从中了解班上哪些同学缺乏自信及其表现，

以及他们对自信的认识；让学生注意观察班上每个同学有些什么优点。

一、自信的重要性板书

二、自信的表现板书

三、建立自信的方法板书

1、认识自己的优点、能力和特长板书

2、感受别人的欣赏板书

先找一个同学作被轰炸者，其它三个同学轮流说出他的优点、能力和特长，直到四个均被轰炸过为止。

可根据表现我的优点的项目给每位同学指出优点，并写在他人评价一栏

堂上示范：找出一个较为自卑的同学作为被轰炸者站在同学们中间，先由同组成员轮流说出其优点和长处，再请班上其它同学也补充说出他她的优点。

答：别人对我的赞赏能增强我的信心，并使我更进一步认识自己的优点和能力。

3、多尝成功的体验板书

4、充实自我，提高自身素质板书

超越自我心理健康教案篇六

每个人都希望自己可以表现得更出色，得到更多的认可和尊重，这是人类进化的基本特征。但是，实现这一点并不容易。

我们很容易受到周围人的评价和经验的限制，失去信心，自我怀疑，这会影响我们的表现和发展。相信自己超越自我，是一种积极的信仰和行动，它可以帮助我们实现自我价值，拥有更好的人生。

第二段：相信自己的起点

相信自己超越自我并不是一件容易的事情。它需要自信，勇气，决心。这些美好的品质不是天生的，而是后天培养的。相信自己的起点，是自己对自己的了解和认识。只有对自己的优点和缺点有一个清晰的认识，我们才能抓住自己的优点，规避自己的缺点。当我们认识了自己，自然就会有自信和勇气，与自己的不足和弱点抗争，并在竞争、挑战和困难中坚定不移地前行。

第三段：相信自己的成长

相信自己的成长是相信自己超越自我的前提。人生是一个不断学习、不断成长的过程。我们永远不会有一天能够停下来，而是不断前行，不断进步。在这个过程中，我们会遇到各种各样的挑战和困难，但这些都是成长的机会。每次经历一个挑战，我们就会体验到成长的喜悦和内在的动力，这也是我们相信自己能够成为更好的自己原因。

第四段：相信自己的价值

每个人都是有价值的，独一无二的。相信自己的价值，是相信自己能够超越自我，实现自己的人生价值。每个人在生命中都有自己的梦想和目标，但是，有些人会因为种种原因失去信心，失去前进的动力。相信自己的价值，相信自己有能力实现自己的梦想和目标，是摆脱这种消沉和迷茫的唯一途径。当我们相信自己具有无限的发展潜力和实现自己的价值的的能力时，我们就会充满信心和决心，在事业和人生的各个领域取得成功。

第五段：结尾

相信自己超越自我，需要培养出自信、勇气、决心，这些都是需要我们自己不断的去锤炼的。我们需要从自己认识自己开始，逐步摆脱自我怀疑和害怕，不断学习和成长，实现自己的梦想和价值。只有坚信自己，才能够让人生有更多的可能性和可能的惊喜。相信自己超越自我，这既是实现自我，也是超越自我，这是一种美丽和勇敢的信仰，是一个拥有无限值得追寻的征途。

超越自我心理健康教案篇七

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我演讲的题目是。

先让我来讲讲两个爱画画的孩子的故事：第一个孩子的画都贴在墙上；第二个孩子的画都扔进纸篓。

三年后，第一个孩子举办了画展，满墙的画受到人们的赞扬；第二个孩子没有展览，一纸篓的画，满了就倒掉，人们所看到的永远是他手中尚未画完的那一张。再是三十年后，第一个孩子画技平平；第二个孩子已是一位誉满全球的大画家。这是为什么呢？这是因为第一个孩子的落后，在于他将画画的目的定为赢得荣誉，而第二个孩子的成功，却是他为了不断而画的结果。

我们的学习和画画一样，永远不能满足已有的成绩，成绩的取得除了天赋以外，更重要的是勤奋——勤奋地。学海无涯，任何知识领域都没有止境，只有不断的，才能达到知识的高峰，创造事业的辉煌。如果一个人从小就在赞美声中满足，那么他就会停滞不前，就不会取得辉煌的成就。

同学们，在学习生活中，你一定都取得过或多或少的成绩，

面对这些，我们应该怎么办呢？我们应该把成绩深藏起来。要知道，在人生的道路上没有永远的成功，而只有永远的奋斗。成功永远属于昨天，而昨天已属于过去。只有面对明天不断地，才能让成功与辉煌永伴一生！

最后，我要送同学们一句话；路在脚下，未来永远在前方！

谢谢大家！

超越自我心理健康教案篇八

从十几年前的上古时代到现在的高科技社会，从发达的大国到贫穷的小国，从人类到动物，他们从出生的那一秒钟起，到死亡的那一秒钟止，都要面对来自四面八方的压力。为了不被这种无形的压力毁掉，就只能不断地超越自己。

在一次1000米的考试中，由于我那时患重感冒，一直没有恢复过来。结果在考试中，我毫无疑问地落在了最后。

平时落在最后我都不怎么在意，毕竟那只是练习，没有一点压力。

但是，现在这个情景，可是在考试啊，即使不是什么大型的考试，好歹也是我升入初三以来的第一场考试，这次考试考不好，且不说对成绩的影响，更何况我那些在暑假才不容易积累起来的信心啊！就会被这样轻而易举地打散了。

我的心里瞬间分成了两派，一派想继续，另一派则想逃跑。

我的身体顿时变成了战场，心里的各个念头在各自为政，想抢身体的控制权。一时间，我的心里乱成了一团麻，速度被强制性降到了最低。不过呼吸倒变得顺畅起来。

我顿时心头一震，果断地拿回了身体的控制权，向他们发出了继续的命令。

重新取得身体的控制权后，我的兴致被提到最高，双腿不由自主地迈开，空气源源不断地送入我的鼻孔，加快我的新陈代谢。这样一发不可收拾，我越跑越快，超越了一个又一个的同学。最后，我跑出了一个4分钟的好成绩。

我想，现在的我，应该算超越之前的我了吧！

超越自我心理健康教案篇九

“相信自己超越自我”这一主题，是一直以来许多人一直在追求的一个境界，无疑是一种追求完美的态度。有信心和自我肯定，超越了过去的自己，是更新自我的关键。在我看来，相信自己，不断超越自我，是实现自我的必由之路。

第二段：认识自我

相信自己与超越自我，必须先要认识自我。认识自我，是了解自己目标、优劣和性格的过程。自我认识可以让我们落实自我动机，强化自我意识，反思历史，展示长处和优势。同时，了解自我也需要善于静心思考，加强体能和心理的磨练。我们必须了解自己的梦想，看好自己的方向，感受自己的角色，去认识自己的优势和缺陷。只有真正了解自己，才能去开启一番新的篇章。

第三段：自信和自我肯定

自信和自我肯定是相信自己超越自我必不可少的品质。自信源于自我价值、才智、人脉、经验等方面。自我肯定，源于对自己人格认可，成功或失败后不会浮躁，更不会失去信心。当人们具有自信和自我肯定以后，他们更有勇气和力量去面

对困难，解决麻烦的问题，同时也可以充分发挥自己的长处和优势。

第四段：挑战自我

超越自我，就可以突破困境，取得进一步的发展和进步。努力超越自我可以意味着尝试新的事物，学习新的技能，拓宽自己的视野。挑战自我，是不断将自己推向新的高度的关键。创造机会，追求挑战，不断超越自我，让自己进步和成长。把生活变得有意义而不是毫无意义的，正是通过挑战自我来实现的。

第五段：总结

在时代的变革中，成功并不是所有人的终点，而是不断超越自己所取得的进步。在相信自己和超越自我的道路上，我们需要持之以恒，勇于迎难而上。这个过程需要我们不断提高自我价值，在前行的路上不断充实自己，更要时刻保持冷静，勇于挑战自己。坚持自我超越，相信自己，是走向成功的关键，也是实现人生价值的必由之路。

超越自我心理健康教案篇十

放假这几天，哪里都没去。心里一直想着一个问题：究竟什么是自我？

常听人说，人最难的莫过于超越自我。我想这其中的含义，应该是各有各的体会吧？

我是个还算有主见的人。但常常也会因善良而显得软弱。这个时候，就觉得左右两难，没有了自我。美其名曰，是想做个几近完美的人，实则一无是处。很多事情上，看似包容着他人，其实自己吃着哑巴亏。心里又往往不能释怀。于是，

郁闷常常伴随自己。迷惑，茫然，不知所措。

当狠下心来，准备做个不近情理之人时，所有接受过的道德伦理观念方面的教育，又疯狂地批驳着自己的思想。于是，注定我只能成为一个软弱的人。

我不是个贪财之人。其实，放弃对于我来说，或许能挽回许多没必要的付出。同时，也将放弃更多的东西。比如亲情，比如朋友。我将成为一个真正的孤家寡人。

所以我明白，自己真正不能放弃的还是那份情感。但为了那毫无希望的情感，我也许还将付出更多的代价。

我不想做个软弱的人，我只能选择放弃。放弃所有的曾经经历过的生活，放弃身边所有的人。也许，以后的日子，我会更孤独。但我不会放弃自己。

我想，这应该就是有了自我吧？有些迷惘.....