

# 2023年高中心理健康教学标语 高中心理健康教育教学计划(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 高中心理健康教学标语篇一

认真贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》、《教育部关于印发〈中小学生心理健康教育指导纲要〉的通知》、

《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》、《公民道德建设实施纲要》精神，坚持以人为本，根据学生心理、生理发展特点和规律，运用健康教育的理论和方法，培养学生良好的素质，促进身心全面发展。

1、目标：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

2、任务：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

帮助学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，

充分开发学习的潜能，在克服困难取得成绩的学习生活中获得情感体验；在了解自己的能力、特长、兴趣和社会就业条件的'基础上，确立自己的职业志向，进行职业的选择和准备；正确认识自己的人际关系状况，正确对待和伙伴的交往，建立对他人的积极情感反应和体验。提高承受挫折和应对挫折的能力，形成良好的意志品质。

以体验和调适为主，并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。

## 1、开设心理健康课、选修课、活动课或专题讲座。

包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

## 2、个别咨询与辅导。

开设心理咨询室(或心理辅导室)进行个别辅导是教师和学生通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生，及时识别并转介到医学心理诊治部门。

每周每班一个课时

### (一)理论讲授

#### 1、主题：成功从“心”开始(建议用时：1-2课时)

认识心理课程，明确上课要求，建立师生关系

#### 2、主题：环境适应(建议用时：2-3课时)

##### (1)、回忆初中环境，对比现在环境与初中环境相同于不同

(2)、如何适应环境

3、主题：认识自己(建议用时：5-6课时)

(1)、认识自己(参考游戏：自画像，猜猜我是谁，画像侦探等)

(2)、自己的优点与不足，周围人对自己的评价

(3)、自我价值观探索

(4)、自我性格探索

(5)、自我气质探索

4、主题：人际交往(建议用时：3-5课时)

(1)、如何与人交流(说话与倾听)

(2)、如何拒绝别人

(3)、受人欢迎的人有哪些品质?如何成为受人欢迎的人。

5、职业规划(建议用时：1-2课时)

做霍兰德职业形象测验、画生涯彩虹图

6、学习辅导(建议用时：9-10课时)

(1)、学习目标与学习计划

(2)、影响学习的因素(智力因素与非智力因素)

(3)、记忆

(4)、合理归因

(5)、时间管理

(6)、科学用脑

(7)、创造力

(8)、注意力

(9)、考试焦虑与放松

7、亲子沟通(建议用时：1-2课时)

8、师生关系(建议用时：1-2课时)

9、情绪辅导(建议用时：2-3课时)

(1)、认识情绪

(2)、调控情绪(如快乐、愤怒、嫉妒等)

10、青春期辅导(建议用时：2-3课时)

(1)、分清友情与爱情

(2)、当遇到爱情怎么办?

11、其他(课时不限)

(1)、感恩(建议用时：1-2课时)

(2)、爱自己专题辅导(建议用时：2-3课时)

(3)、睡眠(建议用时：1课时)

## (二)、影片播放

- 1、于丹《论语心得》——交往之道
- 2、鲁豫有约——隐形的翅膀(雷庆瑶)
- 3、鲁豫有约：《催眠(上)》
- 4、鲁豫有约：《催眠(下)》

(备注：以上内容根据实际情况调换讲授顺序)

## (三)团体活动课(参考备选)

- 1、课题：信任之旅

主题：人际关系辅导(信任)

- 2、课题：同舟共济

主题：人际关系辅导(合作)

- 3、崔丽娟. 探秘花季心灵(高中教师版). 机械工业出版社□20xx年版

- 4、武文芳安英柏. 心海导航——如何顺利的读过高中生活. 科学出版社□20xx年版

- 5、贾晓波李慧生. 高中生心理适应适应能力训练教程. 天津教育出版社□20xx年版

- 6、其他网络资源

时间流逝得如此之快，我们的教学工作又将翻开新的一页，该好好计划一下接下来的教学工作了！但是教学计划要写什

么内容才能让人眼前一亮呢？下面是小编精心.....

范文日子在弹指一挥间就毫无声息的流逝，我们的教学工作又将续写新的篇章，现在的你想必不是在做教学计划，就是在准备做教学计划吧。为了让您不再有写不.....

（精选5篇）时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的教学工作又将续写新的篇章，立即行动起来写一份教学计划吧。好的教学计划都具备一些什么特点呢？以下是小编.....

## 高中心理健康教育标语篇二

### 高中体育教学如何渗透心理健康教育

作为一名普通的高中体育教师，不仅要关心学生身心健康，还要关心学生的心理健康。其中，学生心理健康的目标，是体育与健康课程五个领域的目标之一。在高中体育教学中渗透心理健康教育，提高学生心理健康水平是我们体育一线教育工作者义不容辞的责任。

在这几年的教学、工作过程中，我深深地体会到了体育与健康课的教学与学生心理健康教育之间的密切联系，在教学过程中有效地渗透学生的心理健康教育能更好地实现体育教学的整体效益，在促进学生身心健康发展的同时也能促进学科自身的发展。下面，结合自身的成长体验，下面我浅析一下在高中体育教学如何渗透学生心理健康教育，希望能和广大同仁共同探讨，互相进步，主要包括以下几个方面。

一、高中体育教学实施心理健康教育的可行性。

从学科角度来说，高中体育与心理健康联系密切。高中体育课程中蕴涵着许多心理健康教育的内容；可见体育教学对提高高中生心理健康水平具有极重要的作用，体现了高中体育课程的价值。

此外，高中体育课堂不仅要向学生传授一些简单的体育知识、技能，增强学生的体质，而且还要通过体育运动将健康的思维方式、行为方式和生活方式传授给学生，帮助学生学会做人、求知、健体、审美、生活、创造，以此促进学生的全面发展，提高学生心理素质水平，培养学生形成良好的体育习惯，促进学生个体社会化。

## 二、分析高中体育教学与心理健康之间的关系。

首先，有助于改善学生的情绪。情绪是人的某些需要是否得到满足时产生的一种体验，而衡量体育锻炼对心理健康影响的最直接、最主要的标志是情绪状态。学生生活在学校这个关系错综复杂的小社会中，经常会产生忧愁、紧张、压抑等情绪反应，比如说高中生常因名目繁多的考试，相互间的竞争而产生焦虑反应，体育锻炼可以转移学生不愉快的情绪和行为，使学生摆脱烦恼和痛苦，也可使学生的焦虑降低。

其次，有助于培养学生坚强的意志品质。在体育活动中，为了达到一定的教学目的，需要克服身心疲劳，消除消极情绪，保持高度集中的注意力和一定程度的肌肉紧张等，这都是对一个人的意志品质的严峻考验，也是学生培养和形成坚强意志品质的过程。体育活动可以使学生逐渐养成克服各种困难的积极情绪，坚持参加体育活动，这样时间久了，从锻炼中培养起来的坚强意志品质就能够迁移到日常的'学习和工作中去。特别是高三学生，面临的升学压力很大，容易产生消极的情绪，极不利于高考复习。正在此时，可以多参加一些体育活动，多活动筋骨，将体育活动中养成的意志品质带到学习中去，既有利于身体健康，也有利于心理健康。

再者，有助于培养学生的人际交往能力与合作精神。目前高中生中独生子女占绝大多数，具有较强的自我中心倾向，对家庭有强烈的依赖心理。面对集体生活，很多孩子表现出束手无策，不善于与人交往，学生在体育活动中，既需要交往与合作，又存在相互竞争的现象，大多数体育项目只能在与

他人发生联系的条件下方可进行，在体育活动环境中，学生可以以更直接、生动、集中的方式接触，体验近似于社会上所能遭遇到的各种情景，比如竟、冲突、分享、合作、共处、避让、包容、角色转换等，学生在常期的体育活动中适应了相互之间的竞争，理解了交往与合作的重要性，因而体育教学中的体育活动。

最后，有助于提高学生的创新精神和心理承受力。高中阶段的体育活动与人生其他阶段的体育活动相比，更多地表现在不断遭遇障碍和挫折，不断超越自我，不断创新和提高方面，现行的高中体育课程中设立了社会适应学习领域，体育教师们也更加注意改进教学，以更好地帮助学生发展探索、创新精神，提高抗挫折能力。有不少高中生由于学习和其他方面的挫折而引起的抑郁症、焦虑症，通过体育锻炼大多得以缓解或消除。

### 三、在高中体育教学中如何渗透心理健康教育。

教学效果是由多个方面共同作用之下形成的。那么要想在高中体育教学中渗透心理健康教育，需要从以下几个方面共同努力。

第一，体育教师要营造宽松的体育课堂心理环境。宽松的课堂心理环境，有利于活跃课堂气氛，有利于激发学生的学习兴趣，有利于减轻学生的心理压力，活跃课堂气氛。对于高中生来讲，他们不是不爱练习，而且不喜欢枯燥、压抑的练习环境。

体育教师的教学态度和方式决定体育课堂教学的心理气氛，体育教师如何减轻或消除学生在学习上的心理压力，如何调动学生参与活动的积极性，从而使学生乐于学习呢？首先，体育教师要善于在教学过程中以幽默的神态、诙谐的语言营造出宽松的课堂心理环境，这样学生就可以放松心情消除紧张情绪，以轻松的心态参与到课堂练习中去，这就使学习活

动充满兴趣。其次，教师还要善于鼓励学生参与课堂活动，对于学生技术练习要给予充分肯定，尤其对体质差、弱或动作运动能力偏差的学生应多鼓励少挑剔，这样可帮助学生克服自卑心理和畏难情绪从而使学生获得成功心理体验。最后，体育教师要精心设计和组织教学过程，让学生主动参与教学过程，充分展示自己的体育才能，张扬自己的个性，使学生真正成为课堂的主人。

第二，体育老师要创设以形激情的教学环境。心理学研究表明，人的思维能力最初是通过打开视觉这扇“窗户”来发展和提高的。因此，课堂上教师的一个微笑、一个眼神、一句激励的话、一个动作都对学生有很大的影响。学生们的一言一行、一举一动也希望受到教师的关注和暗示，这样在他们心中也会升腾起一种特殊的感受——自信。由此，课堂上会出现一种追求新的满足的情感氛围。由于体育教学主要是通过学生各种身体练习来完成教学任务的，这更需要教师动作的示范和语言的鼓励。有些教师却忽视这份信息的传递。非但不身体力行，而且将自己的不良情绪带进课堂。一声命令，一句否定，把整个课堂良好的学习氛围一扫而光，就会引起学生心理烦躁、紧张，限制了学生个性的发展，妨碍了学生轻松地掌握技术动作和接受知识。反之教师准确优美的示范，亲切和蔼的态度，会使学生产生许多联想。

第三，需要体育教师要营造平等的环境。平等的课堂心理环境，有利于融洽师生关系，有利于调动学生的积极性，他们都喜欢体育课，但不喜欢体育老师的管束。

教师对待学生的态度会直接影响课堂内的平等。怎样营造平等的课堂环境？首先，教师要尊重每一位学生尊重他们的自尊心，尊重学生个性特点。其次，教学过程要民主。只有在民主、平等、和谐、活跃的教学氛围中，学生主体积极性才能彼此尊重，互敬互爱，教学相长。

教学过程中，教师要善于通过各种方式表达对学生的关爱，

让学生从你赞美的目光，赏识的注视，肯定的点头中感受到教师的关爱、信任。

教学过程中，教师还要加强学生之间的互助合作。在体育课教学中，为学生营造团结合作、互助互学的心理环境。可以在体育教学中组建合作小组“兴趣小组”，采取“集体讨论”“探究式学习”等方式，让学生相互探讨、共同提高进步。

第四，需要体育老师灵活运用教材内容，有的放矢地进行健康教育。不同的教学内容所包含的心理健康教育的着重点是不同的。比如艰苦性的运动项目教学可以培养学生的意志品质。意志品质是个体意志行动中稳定的，各种具体的品质特点，是人们克服困难、完成各种实践活动的重要的心理条件。体育教学对学生意志品质的培养具有良好的促进作用。如中长跑教学，由于枯燥单调，且十分艰苦，故大部分学生对这项运动教学十分畏惧，甚至找理由逃避练习。但是从心理健康教育的角度来看，中长跑运动最能磨练人的意志和毅力，是培养学生吃苦耐劳品德的最佳手段。因此，在进行中长跑教学前，体育教师首先要让学生明白锻炼的目的、意义、练习方法和注意事项，解除其思想顾虑。当练习中出现呼吸不畅或“极点”时要及时鼓励，使其坚持下来，直至跑到终点等。

第五，提高体育教师自身的心理健康教育水平。体育教师要加强自身修养，如品德修养、思想修养、学习修养、艺术修养等，并提高自身素质，形成健全的人格。实践证明，一个人格健全的教师能在教学中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生避免产生压抑心理。教师良好的个人修养对学生良好性格的形成、心理的健康发展有着不可低估的影响。

## 高中心理健康教学标语篇三

1、认识心理健康手册；

- 2、激发学生参与的兴趣；
- 3、学生能对生涯有个初步的认识。

- 1、觉察自己目前的生涯状态；
- 2、宣泄自己进入新环境后的困惑；
- 3、分享和了解别人的困惑；
- 4、学习如何处理这种困惑。

- 1、学生能了解心理辅导的对象、内容和重要性；
- 2、学生能了解心里有困惑时可以寻求的帮助的资源 and 途径；
- 3、学生能学会写心理日记。

- 1、通过辅导使学生体验内心真实的需求，重新点燃追求理想和愿望的热情和活力；
- 2、理解实现梦想的可能性与可行性。

- 1、使学生意识到通过自己的努力可以把梦想转变为现实；
- 2、帮助学生掌握制定人生目标的重要意义和具体办法，通过具体的练习学会制定目标和计划。

- 1、学生能了解自己的学习价值观，即学习是为了什么；
- 2、协助学生理解什么是学习，了解不同类型的知识需要不同的学习方法；
- 3、引导学生认识自己的学习风格。

1、让学生意识到掌握好的学习方法和学习习惯对提高学习成绩的重要性；

2、指导学生改进自己的学习方法和学习习惯。

1、辅导学生掌握降低考试焦虑的方法；

2、指导学生掌握有效的应考技巧；

3、指导学生掌握放松训练的方法。

1、了解“认识自我”的重要性；

2、知道“认识自我”的自查方法；

3、从别人的反馈中，使自知的我和他人所知的我更为一致。

1、了解性格的特征，并知道性格的两面性；

2、了解自己的人格特质的倾向性；

3、认识到自己的特质与自己兴趣、职业选择之间存在关联。

1、协助学生了解自己的人格特质类型；

2、协助学生认识到自己的特质与自己兴趣、职业选择之间的关联。

## 高中心理健康教学标语篇四

在课余时间，我还充分利用学校的自习时间，抓紧时间阅读书本知识，以求提高自己的知识，拓宽自己思考问题的角度，从而多方面的考虑问题，避免片面看问题，养成不好的思考习惯。在学习方面，我认为还有一样东西是非常重要的，那就是学习态度！我以前对学习的态度不是很端正，常常都

是“得过扯过”，不过现在好多了，我开始养成一种谦虚、勤问的学习态度。因为我知道学习上的东西来不了弄虚作假，是不懂就不懂，绝不能不懂装懂！要想在学问上有所成就，古今中外所有的成功例子都证明了只要保持这两种学习态度才行。所以，我一有问题就问同学和老师，直到弄懂为止。即使是朋友我也是这样，因为孔夫子说过“三人行，必有我师”，我想道理就在这里。

二、在生活方面，我基本上都可以和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自己的事情自己做，形成独立自主自立的良好品德。纵上所述，虽然我在这个学期有了一定的进步，可是我仍然存在不少缺点，还有很多需要改进的问题。例如，我在这个学期请假比较多，有些时候交作业不是很按时，利用星期六和星期日的不是很合理。人们常说，高中的生活是异常轻松和自由的，我也觉得的确是这样。但时间总是宝贵的，我不想成为虚度光阴的人，不想自己在老的时候后悔自己这样浪费时间。为了改正我以上不珍惜时间的缺点，我决定给自己制定以下一些措施，以便更好的督促自己。

具体包括这几点：

(1) 不是特别重要的事情允许自己请假，而且一个学期的请假节数不超过5节；

(3) 在老师布置作业五天内必须完成，当然作文除外了；

这学期已结束了，在学习中有苦也有乐，在中专生活里有许多快乐的时光，在这里我学到了许多的知识，也了解了许多的东西，所以在以后的日子了我要更努力的去学习每一样东西，这样我的人生才是丰富多采的，在人生的乐章中写好每一页，做个优秀的团员，优秀的学生。

## 高中心理健康教育教学标语篇五

以区教委《关于加强中小学心理健康教育工作的意见》为指导，加强对全体学生的心理健康教育，培养适应社会主义现代化建设需要的德、智、体、美、劳全面发展的“四有”新人。针对在校中学生大多独生子女，缺乏独立生活能力，缺乏独立生活能力，缺乏坚强意志品质，缺乏团结协作精神，缺乏承受挫折能力的特点，通过开展心理健康教育。培养学生正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，具有健全的人格和良好的个性心理品质。

1、培养学生具有健全的人格和良好的个性心理品质，具有自我调控能力。

2、对少数有心理困惑或心理障碍的学生，给予有效心理辅导，尽快摆脱困扰，调节自我，增强自我发展能力。

3、对有严重心理疾病的学生，转送到有关部门进行治疗。

1、加强心理健康教育的组织管理，校长挂帅，德育主任具体负责实施，建立以班主任和共青团、少先队干部及政治课教师为主体，以兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与心理健康教育工作体制。

2、加强对教师的学习和培训，以班主任、兼职心理辅导教师为主，重点学习《关于加强中小学心理健康教育工作的意见》和《中小学心理健康教育理论》、《中学生心理健康咨询》等心理理论知识。

3、开展心理健康教育的'教科研，研究落实心理健康教育的办法和途径。每学期期末开展一次专题研究。

4、设立心理咨询信箱，及时广泛的做好不同心理疾患的学生思想工作。

5、开展学生心理调查，每学期二次问卷调查，掌握学生心理状况及动态。

6、每学期对全体学生开展一次心理健康专题讲座。

7、开展心理健康活动课，每学期五课时，做到有计划，有教案。

8、继续与心理教研室联系，发现有严重疾患者，送去咨询。

9、追踪调查在校生中接受过咨询学生，看其在心里、人际交往、学习等方面的变化，及时总结经验教训。

开展心理健康教育不是新开设一门课，重在融入学科教学及学校教育活动和班主任工作中。