

2023年心理健康及青春期健康教育讲座 教案(汇总5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。优秀的教案都具备一些什么特点呢?又该怎么写呢?下面是小编整理的优秀教案范文,欢迎阅读分享,希望对大家有所帮助。

心理健康及青春期健康教育讲座教案篇一

为进一步维护劳动者合法权益,做好新就业形态劳动者权益保障工作,10月26日,资阳市总工会联合资阳仁民社会工作服务中心在资阳市中医院开展“尊法守法·携手筑梦”送法到身边法律宣讲活动暨心理健康专题知识讲座。

此次法律宣讲活动特邀请“第六届四川省维护职工权益杰出律师”四川则思律师事务所李红梅主任授课,李律师根据护理护工员的职业特点借助典型案例,以案说法,据法析理,围绕工会法相关法律条文进行了深入浅出的讲解。在法律宣讲活动结束后,资阳市心理学会会员、市生涯规划名师工作室领衔人助理朱小平老师为参加人员开展了一堂生动且别开生面的心理课。朱老师围绕如何释放压力,做自己的压力管理策略师为侧重点,与参加人员互动交流,现场氛围轻松热烈。

参加活动的护理护工人员纷纷反映,通过此次活动让我们提高了自己的法律意识,懂得遇事如何靠法来维护自己的合法权益,同时也收获了如何面对压力、释放压力的知识,让自己的身心得到健康,感谢资阳市总工会带来这么丰富的.一堂课。

截至目前,市、县(区)总工会今年共开展“尊法守法·携手筑梦”专题法律知识讲座16场,覆盖3000人次。下一步,

资阳市总工会将继续牵头开展线上、线下丰富多样的“尊法守法·携手筑梦”专题法治讲座，为包括新就业形态群体在内的劳动者们宣传更多更全面的法律知识，让更多的劳动者走出法律知识盲区，懂得利用法律来维护自身的合法权益，为构建和谐劳动关系城市而努力奋斗！

心理健康及青春期健康教育讲座教案篇二

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构

成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之

之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

心理健康及青春期健康教育讲座教案篇三

为深入贯彻落实教育部《关于加强学生心理健康管理工作的通知》、自贡市教育和体育局《关于印发（自贡市中小学心理健康“阳光工程”实施方案）的通知》（自教体发（2019）9号），发挥班主任在学生心理辅导中的重要作用，总结和推广班主任心理健康教育工作的典型经验，理清班主任心理健康教育工作面临的新情况新问题，进一步提高班主任心理健康教育工作的针对性和实效性，2022年10月20日，自贡市教育和体育局德育卫艺科副科长李果等专家组风尘仆仆的来到我们留佳小学，开展了班主任心理健康教育工作现状调研工作座谈会。

此次调研组由自贡市教育体育局牵头，市精神卫生中心、市(区)级教研员、名师工作室成员及骨干教师共同组成。调研会上专家组李果科长首先对此次调研的目的和参会领导进行了介绍，这是一支专业能力非常强的队伍，他们今天来到我校的初衷就是为了听取我们一线教师特别是班主任对平时班上可能存在的问题学生的心理健康教育进行一个调研，同时也是为我们答疑解惑。

接着，刘颖怡老师就我们留佳小学班主任心理健康教育工作的开展，或是有什么疑惑，或是有什么诉求进行了询问，她也针对我们所提出的问题进行了专业的解答。

我校校长欧铁锋和程雨晴老师也就我校心理健康教育的开展进行了简要的汇报，也向专家组介绍了我们的心理校外辅导员刘晓英。

最后我们荣县教育局团工委副书记周小芳老师通过三个层面对这次班主任座谈会所谈到的内容进行了有的放矢的总结，同时还向我们阐述了荣县县委政府及教体局对心理健康教育所做出的努力以及收获的成果。

会后，专家组分两组同我们中低段和高段的班主任们进行了更加深入的探讨，场上各位班主任畅所欲言，把自己班上存在的疑似问题学生的情况和处理这些问题时所遇到的困惑以及平时进行心理教育时需要哪些帮助进行了叙述，我们专家组的老师们也因势利导，对老师们的困难和困惑进行了相关的专业解答，解决了老师们心理教育中的一些问题，对我们班主任的心理教育作了规范性的指导。

通过本次调研，专家组真实地了解了学生心理健康教育的现状，普及了老师们的心理健康教育知识，解答了老师们进行心理健康教育时所遇到的困惑，为我们的心理健康教育指明了方向。我们希望在他们的带领下我们的心理健康教育能做得更好、更实，也更希望得到心理专家们更多实操性的方法

指导。

心理健康及青春期健康教育讲座教案篇四

为进一步推进兰州市中小学心理健康教育工作，推动兰州市中小学心理健康教育提升工程落地生效，兰州市教育局、西北师范大学近日在线上联合举办了兰州市中小学心理健康教育提升工程心理测评项目启动会暨施测培训会。

兰州市中小学心理健康教育提升工程心理测评项目是兰州市教育局和西北师范大学深化合作、贯彻落实兰州市“双心工程”的有力举措，也是助力兰州市培育“黄河少年”的有力行动。本次启动会所开展的心理测评项目是兰州市中小学心理健康教育未来工作的要点之一，该项目计划运用心理健康大数据平台为全市中小學生及教师开展心理健康普查，推动建立师生心理成长档案，形成科学有效的师生心理危机预防、预警干预机制，准确把握师生心理健康状况及变化规律，培养师生良好的心理素质，为今后相关教育政策的制定和研究工作的开展提供基础性的数据支持。

心理健康及青春期健康教育讲座教案篇五

通过叶秋梅主任的《青年教师心理健康教育》讲座，我受益匪浅。

良好的心理素质是人才素质结构中的重要组成部分，在人的素质全面发展中具有基础与核心的作用。

面对社会的激烈竞争，教师要学会在竞争中不断充实自己，完善自我，不断提高身心素质；通过自身健康的心理状态和良好的心理素质去感染和影响学生。否则，教师出现心理上的不适应，必然会引起一些不适当的教育行为，如态度粗暴、挖苦讽刺学生和对学生冷漠等，这些不良的教育行为对心理尚未成熟的青少年学生具有很大的消极影响，只有教师具有

正确的教育观，较强的业务素养和良好的心理素质，才能培养出身心健康、全面发展的高素质学生。因此，提高广大教师的心理健康水平，是保障心理健康教育正常健康开展的重要条件。

此次讲座，使我了解心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平；自觉树立正确的教育观，学会与学生平等相处，建立新型的师生关系，做学生的良师益友；了解和掌握青少年学生在认知、情感、意志、个性和社会交往等方面的主要特点，自觉维护学生的心理健康，培养学生的健全人格，开发学生的心理潜能，为提高班级学生的心理健康教育而努力奋斗。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)