

心理课程方案 中小学心理课程设计方案(优质5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

心理课程方案篇一

新时代心梦想心健康

20xx年月9日一月1日

- 1、开展心理健康知识宣传。大力宣传心理健康知识，积极弘扬健康和谐的学校化，有计划、有目的地组织学生开展思想、心理的交流和沟通，利用墙报、广播、宣传栏等多种途径，普及心理健康知识，让学生了解心理异常现象。
- 2、开展心理健康教育讲座。邀请校外专家及心理健康教育专职老师举办专题讲座，对学生中存在的一些较突出的心理健康问题进行深入分析和细致讲解，让学生了解简单的心理调节方法，掌握心理保健常识，帮助学生心理健康成长。
- 3、开展心理健康教育培训。举办不同形式的培训活动，提高教师营造良好师生关系和和谐班级氛围的意识和能力。组织开展系统的心理健康知识和家教方法学习活动，引导家长树立正确的家庭教育理念，提高家长对子女的心理疏导意识。
- 4、开展心理健康专题活动。组织开展心理电影赏析、心理剧展演、心理沙龙等活动，为学生开展心理减压和心理调适，进一步加强中小学生对心理健康知识的了解，帮助学生解决一些具体的心理问题。

1、提高思想认识。各单位要进一步统一思想，充分认识到加强中小学心理健康教育工作的`重要性和紧迫性，要高度重视心理健康月活动的组织开展，确保活动的实施效果。此项工作纳入德育工作考核。

2、科学制定方案。各单位要制定切实可行的活动方案，要有计划、有过程、有效果、有评价，围绕学生自我认知、健康心理、社会交往、生涯发展等组织开展活动，努力让每一个学生活动中受益。

3、加强总结反馈。各单位在心理健康月期间集中组织活动不得少于2次，要对活动开展和方案落实情况进行总结提炼。各校活动方案、总结（附相关图片）请于20_年6月日前报市教育体育局。

心理课程方案篇二

1、健康的身体需要健康的心理来驾驭才能发挥其良好的功能，心理对于身体，犹如软件之于硬件，硬件再好，如果没有功能良好的软件，也难以实现其价值。如果人生是汪洋中的一条船，心理健康则是这条船的“舵”和“帆”；小学时期是人生发展的重要阶段，是人生观逐步形成的时期，也是塑造健全人格的关键时期，对小学生进行良好的心理健康教育将使其终身受益。

2、情绪伴随着人的成长过程。小学高年级的孩子已经具有比较丰富的情绪体验，也能够比较明确地分辨自己的喜怒哀乐，然而，孩子们调控情绪的能力还很弱。在碰到不良情绪时，往往不明确应该用怎样合理的方法来调控，不了解情绪可以随着人的认知评价的改变而改变。因此，这节课我想通过各种形式的活动引导我的孩子认识到：同样的事件，由于个体的认知评价的不同，会造成不同的情绪和行为反应效果，使孩子们初步掌握情绪调控的方法。

（一）认知目标：

- 1、通过让学生认识自己的角色变化，知道学习、生活中快乐的事很多，要积极地体验快乐，提高对学校生活的认识。
- 2、知道快乐地生活有益于身体健康、学习进步，掌握一些使自己和别人从不快乐中解脱出来地方法。

（二）态度与情感目标：

- 1、体验、表达学习、生活中的快乐，产生积极乐观地情绪。
- 2、愿意快乐地学习、生活，并愿意与大家分享快乐。加深爱学校、爱学习的思想感情。

（三）行为目标：

- 1、努力做到快乐地生活，喜欢学习，喜欢上学，把不快乐变成快乐。
- 2、尽力帮助别人快乐起来，在帮助别人的过程中收获快乐。

体验、表达快乐的情绪。学会分享快乐，在帮助别人的过程中收获快乐是本课的教学重点。

初步尝试调节自己的情绪，学会使自己快乐的方法，提高自我约束能力是本课的教学难点。

1、确定主题

授课前，我对班级学生进行了心理调查，了解了学生在校学习快乐和不快乐的原因，探讨人际交往中的问题，掌握家长对学生在校的关注情况，知道亲子关系中存在的问题。根据调查结果，制定正确的活动课目标。

2、搜集资料

搜集笑话，人物开心表情的卡通图片，学折纸鹤、飞机。

1、模拟演示：

孩子们，暑假期间，父母都带我们出去尽情地游玩了一番。今天，老师带着大家再去快乐岛玩玩，好吗？相信在快乐岛上每个小朋友都会收获快乐的！

孩子们闭上眼睛放松心情，教师配合画面解说。

宁静舒缓的音乐，加上海浪拍打，海鸥鸣叫的声音，一下子让学生放松了心情，将他们带到特有的情境中。激发了学生参与活动的积极性，让学生了解教学活动的目的，同时，还营造一种平等、友善的师生关系和课堂气氛，提高学生的兴趣，使他们满怀期待和希望进入角色。

2、探讨并实践：

在“心空观测台”中让学生们体会、表达快乐。“当你们碰到了快乐开心的事时，你们会把快乐带给谁，和谁一起分享你的快乐呢？”通过学生对问题的探讨以及出示王子明同学在学校过生日，将他的快乐与老师、同学一起分享的照片，让学生们知道我们可以把快乐带给我们的亲人，带给我们的老师、朋友、同学，带给生活在我们周围的人，让我们做个快乐的天使。

“活动万花筒”环节中，和学生们一起玩“心有千千结”的游戏，给学生发挥想象力的空间，鼓励学生发表看法，宣泄情感，放手让学生自主活动。从开始师生手拉手围成一个圆形，到转圈自由活动后再次拉手出现“结”后，学生们进行体验、反思、感悟。“心有千千结”是团体辅导中常见的活动形式。通过学生共同想办法解开“结”，发挥团队互助精

神，体验帮助别人，共同快乐的情绪。

3、相互讨论：

游戏过后，配以一段舒缓的音乐，让学生从刚才兴奋、紧张的状态中放松自己。此时，教师过渡：天有晴也有阴，人有的时候会很快乐，有的时候也会不高兴、紧张、难受。如果长时间有这样的坏心情，就会影响我们的生活、学习，影响我们与别人相处，甚至会改变人的一生，所以得赶快想办法。在“一休聪明谷”中，利用打靶射击的形式，模拟实践，让学生们抛开不开心、不快乐的情绪，获得积极的情绪体验。通过活动交流，使学生初步掌握调节不良情绪的方法。其中“换一种想法”是基于艾利斯的理性情绪疗法，即abc理论；而主动倾诉就是一种宣泄，及时排遣不良情绪；做喜欢的事是一种替代的方法；而其它的方法是分享经验，拓展出更多的应对方法。结合学生填写的心理健康调查问卷，让学生们在手工纸上写下自己不快乐、不开心的事，再折成纸鹤、飞机、鸽子等，放飞心情。“心语冰淇淋”的活动中，让学生们从“1、写出至今为止最令你自豪和快乐的事。2、说说你在成为小学生之后，进步的地方是什么？3、用5个词概括一下现在的你。”三道题中任选感兴趣的题目，将答案写在书签上，夹在书中，做成一个快乐书签，永远留住属于我们的快乐。最后，学生们打开“快乐锦囊”，知道了如何才能成为一名快乐的合格的小学生。

4、以游戏结束：

利用“心灵对对碰”这个游戏，通过播放录像，让学生们知道父母们的希望、要求，巩固自己的收获。引导学生回顾这节课进行了什么活动，有什么心得体会，存在什么不足和需要改进的地方，结合自己，今后打算怎样做等。

“小学生从来就应是天使，透明、快乐！要知道“天空虽有乌云，但在乌云的上面，永远有太阳在照耀。让我们一起拍

手唱起歌坐船回到可爱的学校，愿我们的生活里永远充满歌声与微笑。”此时，播放《歌声与微笑》，屏幕演示学生们参加“手拉手，爱心捐助”活动的录像，让学生们再次体验帮助别人，共同快乐的感受。

活动是学生心理发展的基础，人的心理品质是在活动和交往中形成的。本节课结合班级的实际情况，以解决问题为目的，设计丰富多彩、形式多样的训练活动和游戏，让学生主动参与，产生体验和感悟。力求在全体性的活动中人人参与，在趣味性的游戏中有所体会，在情境的创设中得到认知的提升。活动性、趣味性、参与性、实践性、全体性、主体性原则在课堂中恰当运用，进而促使学生产生改善自己心理和行为的愿望。相信孩子们会在游戏、活动中放松自己的心情，掌握一定的方法，学会调节自己的情绪。在课堂上，要注重对学生的评价，营造宽松、和谐的学习氛围，使孩子们在本节课充分体验快乐的情绪。

1、以今天的活动为主题写一篇小作文或者课后感受，写下自己今后的打算与自己心中的理想。家长也可以辅助孩子完成，和孩子一起构想出一个美好的未来。完成后可以相互交流或者贴在教室墙上，大家一起来分享。

2、每个人都要去帮助一个一年级小朋友做一件事儿，当然是自己力所能及的，帮他们打水或者主动扶起跌倒的小朋友等等，最后做班级性的汇报与交流。已和别人从不快乐中解脱出来的方法。

心理课程方案篇三

1、情感、态度与价值观：

让学生重视期末复习。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对。

2、知识与能力：

学会如何复习的方法，能获得一些好的复习方案，迈向成功。

通过活动，了解考试对个人成长的重要性，体会感受考试成绩是对你一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度的重视，不能掉以轻心。但也不要有过重的心理负担，造成精神上压力，可能对考试还会产生不好的影响。

3、过程与方法：

运用故事法、经验介绍法、通过小组成员的独立思考、讨论交流等，使学生在情感心理等方面都得到提高。对自己的复习有一个总体规划。

通过情感的交流，让学生轻松应对考试，并对考试有一个正确的认识。

快乐的生活和学习是分不开的，当我们静下心来，聆听时间，猛然发现，期末考试已经悄然而至，学习生活也似乎变得紧张和忙碌起来。对于考试，乐观的同学把它看成一次又一次的挑战，在挑战中肯定自己，超越自己；而悲观的同学则把它视为苦役，在苦役中消沉自己，丢失自我。在这里，我来讲一个“帝王蛾”的故事。

在蛾子的世界里，有一种蛾子名叫“帝王蛾”。帝王蛾的幼虫时期是在一个洞口极其狭小的茧中度过的，当它的生命要发生飞跃时，它必须在这个及其狭小的洞口用力挤压，如若不然，它便无法冲出洞口。而若是谁将洞口剪开，幼虫虽然能毫无困难爬出，却会永远丢失飞翔的能力。那是为什么呢？那是因为只有通过用力挤压，血液才能顺利送到蛾翼的组织中去，惟有蛾翼有血，帝王蛾才能振翅飞翔。

在生活中，我们不可能成为统辖他人的帝王，但是我们可以

做自己的帝王！面临考试时，别让烦躁、不安侵蚀自己的内心，既然我们已经来到了这个洞口，既然现实告诉我们，也许你现在只有通过洞口才能飞翔，那么，我们就安然地勇敢地穿越这洞口，带着呼啸的风声，携着永不坠落的梦想，走出这一段也许有那么一些艰苦，有那么一些枯燥、乏味的岁月，从而拥有飞翔的快乐时刻。

同学们，面对日益临近的考试，难免让人既兴奋又紧张。保持良好的心理素质，充分地准备，保持自信，沉着应对，你就一定能考出你的最佳水平。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。用一个好心情，用一种平常心去投入到期末复习迎考中。“暴风雨过后不一定会见彩虹，但是至少会万里晴空”。

1、四人一小组讨论交流每门功课的复习方法和经验。

1) 有效复习知识，查漏洞补不足：

2) 养成良好习惯，提高学习质量

4) 保证睡眠事半功倍

5) 增加营养和锻炼

2、小组代表分别发言，分别说说语文、数学、英语、科学的'学习方法。

3、请学困生谈谈自己的一些困惑，同学一起来帮助他们。

4、制定期末目标，针对目标，你如何进行期末复习。

5、班主任小结。

心理课程方案篇四

- 1、了解有关学生容易传染上的传染病的情况，根据自己的生活经验说出预防疾病的方法。
- 2、培养学生的语言表达能力。
- 3、学生学习一些基本的预防传染病的方法，增强学生预防疾病的意识。

重点：了解有关学生容易传染上的传染病的情况，根据自己的生活经验说出预防疾病的方法。

难点：学生学习一些基本的预防传染病的方法，增强学生预防疾病的意识。

- 1、有关传染病的资料与图片。
- 2、学生用书。

1、师幼谈话，由学生比较熟悉的手足口病谈到传染病。

(1)、讨论春秋季节为什么是流行性的传染病的多发季节?(春天和秋天气候乍暖还寒阴雨绵绵，潮湿多雾，气候多变。

(3)、重点介绍手足口病的临床表现。

(4)请学生讲述自己生病时的经历和感受。(如请医生诊治，要定时服药，多休息，多喝水，痊愈后才回学生园上课等。教师讲述手足口病的传播途径。)

(1)、学生运用自己的已有经验讨论讨论。

(2)、请语言能力强的学生到前面来讲一讲小朋友们的经验。

(3)、老师小结：咳嗽，打喷嚏，吐口水，毛巾及手摸过的用具上都会留下细菌，都有可能传染手足口病的。

(4)、很多传染病的传播途径和手足口病是一样的。

(1)、提问：我们应该怎样预防传染病？

(2)、学生自由回答。

(3)、老师小结：多喝开水，多吃蔬菜水果、不挑食，勤洗手，勤剪指甲，不喝生水，打预防针，不接触生传染病的人群。

主题教育活动

一个不一样的2020年，这场突如其来的疫情打破了大家原本的生活节奏，经过所有人持续努力的奋战，疫情缓和了，孩子们终于迎来了将在5月28日的复学。在复学之前，凤城学生园在线组织全园学生开展了疫情防控“开园第一课——洗手”为主题的知识教育，希望孩子们在老师、家长的带领下，从生活中的小事做起，从细节做起，养成良好的行为习惯，来为我们的健康保驾护航。

七步洗手法

本次活动以“洗手”为主题，切合当下的时局需要，在2020年，注意卫生，保护健康，成了时时提醒着人们的警钟，生命安全第一位。这些工作更是要从学生做起。正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一，要求学生学习洗手七步法是非常有必要的。以前人们注重饭前便后手洗、手上有脏东西洗手，而现在对洗手提出了更多的要求，不仅仅是饭前便后和手脏，在我们传递文件前后；在咳嗽或打喷嚏后；在制备食品之前、期间和之后；在接触他人后；接触过动物之后；外出回来后等等，都要记得认真洗手。

认认真真洗手

在当下的特殊情况，我们也要做好旅途在外不方便洗手的准备，可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

通过此次洗手活动，让学生懂得了洗手的重要性，掌握了正确的洗手方法，知道洗手是预防各类传染病的最重要的方式。强化学生的防病意识和自我保护能力，养成良好卫生习惯，做健康文明的好孩子，提高全园健康文明素质。学生园将以此为契机继续做好学生园的卫生保健工作，努力为学生创设一个安全卫生的生活和学习环境。人民的守护者！

心理课程方案篇五

高中生心理发展的特点及心理健康常识。

本章旨在引导学生了解高中生心理发展的特点，使学生学会优化自我意识的初步方法；正确认识自己的情绪，掌握情绪处理的技巧；深刻意识到人际交往的重要性，提升自己的人际交往能力；了解学习心理常识；对自己的职业生涯有初步规划；了解高中生中存在的特殊心理现象，懂得如何寻求帮助，及时解决问题，提升自身的心理健康水平。

1课时。

1. 充分利用学生已有的感性认识，促进学习的迁移。对于高中生来说，该阶段心理发展的特点具有一定的抽象性。可以引导学生根据自身情况，在对照、讨论中完成对高中生心理发展诸特点的认识。
2. 加强与现实生活的联系。通过自我意识的学习，让学生明

白自我意识在日常生活中的作用，改善高中生以自我中心的现象，帮助学生灵活运用教材所学，提升个人的自我意识品质。

身的情绪管理技巧。

4. 重视基本内容的掌握，从小处着眼，得长足发展。事先筛选出人缘较好的学生，介绍交往的方法和体会，引导学生从中找出直接可行的行为方式，迁移到自身的人际交往活动中去。同时，教师要注意内向学生的感受，调动他们的积极性，鼓励他们一步步走出自我的限制，提升人际交往能力。

5. 重视实践活动。教师可以播放短片的方式，对相关专业所从事的工作，做简要介绍，让学生对自己的未来有初步的认识；有条件的学校，可带领学生实地参观考察、动手操作，从实际生活出发，发展学生的职业生涯规划概念。

6. 准确把握教材关于学习心理的教学目标。这一阶段的高中生已经积累了一些有关心理健康的知识和经验，他们对周围事物的感知和理解能力以及探索健康心态的愿望不断提高，应在此基础上，引入学习心理的相关知识，使学生在讲故事、听案例的过程中，落实心理健康向学习、生活正向迁移的目标。

7. 探究新知。经过前面的学习，高中生对心理健康各因素已有充分的了解。教师应把握这一契机，引入高中生特殊心理现象的内容，以客观、接纳的语气教授，一旦遇到心理困扰，提醒学生，如何正确对待。

生的特殊心理特点导致其心理健康水平最差，处于“谷底”。调查结果提醒我们，学生尤其是高中生的心理健康问题应该引起教育工作者的高度重视。

第一节高中阶段心理发展的特点

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。

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15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，能较好地进行自我教育。

(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，高中学生的情感逐渐走向稳定。