

心理健康班会小学 小学生心理健康班会教案(精选8篇)

标语是企业或组织形象宣传的重要组成部分。注意标语的结构和音韵的协调性，使其更具节奏感和美感。以下是小编为大家收集的优秀标语范例，供大家参考。

心理健康班会小学篇一

我国闻名青年唱歌演员臧天朔曾经唱过一首名叫朋友的歌，其中有两句歌词是这样的：朋友，假如正享受幸福，请你离开我；朋友，假如你正面临苦痛，请你告知我。

真挚朴实的歌，使我们对真正的朋友有了深刻的熟悉。今日的班会课，就让我们一起来争论中学生该如何交友这一重要人际关系的问题。

1、学生争论：青少年为什么非常渴求青年朋友？

a□学校生活更加重要，朋友在学生的人际关系中成为一种重要的关系。

b□对独立的渴望，盼望有更多时机发表自己的意见，而朋友是最好的听众。

c□与父母在沟通上存在困难，同龄人之间易产生共鸣。

2、教师小结：

青少年社会生活的中心从家庭转到学校，这是走向独立的一种表现，青少年需要熟悉自我，确定自我，盼望有更多的时机表达自己的意见、想法，也盼望有人倾听自己的话。而这种需要较少能从父母那里得到满意，所以他们只能去查找与

他们有更多共同语言的青年朋友。

学生分组争论，每组发表至少一个代表性观点。各组观点提出后，有异议者可要求争论，绽开辩论。

1、朋友可帮忙你增进对自我的了解。

2、朋友可以帮忙你确定自我的价值。

3、与朋友相处，还可以使你得到心情上的缓解。

4、学习处理人际关系，是青少年学习适应社会的一个过程。

1、每个人的性情爱好不同，但是，真正的朋友都应当能够相互帮忙，以诚相待，这是交朋友的首要原则（争论）

2、假如抱着功利主义的目的，为了某种实际好处而去结交朋友，这种关系是不会长久的。

2、当发觉自己交了一个坏朋友，假如，你不能转变他们，反而在交往中受到他们的坏影响，那就要拿出决心和士气，坚决离开他们。

六、孔子曰：友直，友谅，友多闻，益矣。愿每一位青少年朋友都能找到真正的友情，和朋友相互鼓舞，相互关怀，共同提高，一起进步。

初中生正处于青春期，是生理和心理变化较快的时期。我认为班会要围绕如何维护心理健康为主线，组织一些内容丰富的活动。首先让学生了解什么是健康，健康不仅仅是没有疾病，还要有良好的心理素养和社会适应力量。还可以通过小品表演，让学生学会如何处理朋友之间的关系，正确解决交往过程中的冲突。各小组还可以进展才艺表演，如小提琴演奏，舞蹈，合唱等。你可以说一说中学中学的转变，比方课

程多了，干部的工作多了，教师管得少了，思想也简单了，上课的时间也长了，穿校服的转变，然后谈谈你对这些事的想法，还有应当怎样适应，然后你可以问问你的同学，他们现在的感受。初中阶段又称为青春期、少年期。这一阶段是个体生长发育的其次个顶峰期。初中生生理发育非常快速，在2至3年内就能完成身体各方面的生长发育任务并到达成熟水平。在生理上的加速发育就不说了吧，生物课本上应当有讲。但是其心理进展的速度则相对缓慢，心理水平尚处于从稚嫩向成熟进展的过渡时期，这样，初中生的身心就处在一种非平衡状态，引起种种心理进展上的冲突。

（一）生理变化对心理活动的冲级这种影响主要来自两个方面。首先，由于初中生身体形状的变化，使他们产生了成人感，因此，在心理上他们盼望尽快进入成人世界，摆脱童年时的一切，查找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。就在这种种追求中，会产生种种困惑。其次，由于性的成熟，初中生对异性产生奇怪和兴趣，萌发了与性相联系的一些新的心情情感体验，滋生了对性的渴望，但是又不能高开表现这种愿望和心情，所以，心理睬体会到一种剧烈的冲击和压抑。

（二）心理上成人感与稚嫩性的冲突其成熟性主要表现在为他们产生了对成熟的剧烈追求和感受，在这种感受的作用下，他们在对人、对事的态度、心情情感的表达方式以及行为的内容和方向都发生了明显的变化，同时也渴望社会、学校和家长能给于他们成人式的信任和敬重。其稚嫩性主要表现在其认知力量、思想方式、人格特点及社会阅历上。由于初中生心理上的成人感及稚嫩性并存，所以，表现出种种心理冲突和冲突，具有明显的不平衡性：

- 1、抵抗性与依靠性并存；
- 2、闭锁性与开放性并存；

3、英勇和怯懦并存；

4、傲岸和自卑并存；

5、否认而又眷恋童年。

以上是一些学问性东西，关于主题班会，建议可以结合以上要素，谈谈亲子关系（就是同父母的关系）、师生关系、同伴关系的变化。如，由于生理上的快速进展，初中生对自己的熟悉超前而父母对初中生的熟悉滞后的状况。在一些问题上，初中生慢慢不再把父母和教师当作权威，而开头能够客观的评价他们了。由于成人对初中生和初中生对自己的熟悉上的差异，初中生本身自我意识高涨和中枢神经系统兴奋性过强，在一些详细问题上，初中生消失剧烈的抵抗。这也就是为什么青春期也叫做其次抵抗期。

初中生的抵抗心理的特点是：

1、态度强硬，举止粗鲁；

2、漠不关怀，冷漠相对；

3、抵抗的迁移性，即指，当某一人物的某一方面的言行引起他们的反感时，就倾向于将这种反感及排斥迁移到这一人物的方方面面。甚至将这个人全部否认；同样，当成人团体中某一成员不能令他们满足时，他们就倾向于对该团队中的全部成员予以排斥。建议大家结合各自实例进展开放式的探讨。在探讨中，同学们开放心事，加深对自己的了解和把握，同时也对四周环境和事物人物有更客观的熟悉。以上的最终目的应当是，帮忙同学们更好熟悉自己，降低同学们内心压力，协调同学们的人际关系，帮忙大家顺当度过初中阶段，这个被称作危急期的特别时期。

心理健康班会小学篇二

依据调查，我国存在肯定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%~30%，而长期以来，心理健康教育主要从询问、讲座、宣传展等方式来帮忙大学生。这些方式已不能满意广阔学生的要求。因此为增加大学生对心理健康学问的了解，引导大学生探究生命的积极意义，思索人生，以积极进取的态度面对学习与生活。我们班级积极响应学校及院系的号召开展这次《关注心理》主题班会。

关注心理健康，创立和谐班级

文通楼

制药111班全体同学及班主任和学长、学姐

主持人致开场白并介绍大学生心理健康节的由来（伴奏轻音乐）。

由心理委员依据调查统计，提出同学目前存在的心理问题（以小见大）。

做个小嬉戏“静静听我跟你讲”，消退生疏气氛，拉近同学距离（背景音乐：班得瑞轻音乐）。

在轻松、愉悦的状态下，由同学争论，派出代表，发表一下自己对解决此类问题的看法。

主持人赐予分析。

到场的教师或学长学姐发言总结。

最终留五分钟让同学写一下此次班会的感悟，或想对自己说

的话。（由班长、团支书、心理委员负责收纸条，其他班委员负责监视维持秩序。期间伴奏轻音乐）

主持人：包娟，甘子腾。

宣传：张扬，陈青青。

筹划书：李蒙。

会场布置及摄影：李洋，吕正峰，刘笑等。

矿泉水，信纸，多媒体等。

由班委组成小队，负责监视、维持秩序及处理突发大事。

省略

心理问题采集由心理委员、班长和团支书在班会前采纳各种方式收集同学的心理问题并统计，做好相应的预备。

召开班委会议，制定具体规划、协调、协作完本钱次活动，充分地调动同学的积极性，以更多的同学可以在本次活动中受益。

提前联系预备邀请的教师、学长，定好班级，开会前半小时全部班委必需到场，检查会场多媒体等设施。

班委提前预备好本次活动所需的测评、嬉戏及班会所需的一些东西。

会议中做处处理好一切突发大事，做好应急措施。

会议完毕后，班委要与同学保持联系，积极主动地了解同学们的心理问题，真正做到“关注心理健康，创立和谐班级”！

心理健康班会小学篇三

(一)、谈话导入：

我们每个人都有自我的情绪情感，遇到不一样的事，就会有不一样的感受，但我们要学会控制自我的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，坚持乐观的情绪，今日，就让我们一齐走进心理健康教育课，来探讨同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(二)、情境表演《跳皮筋》

师：应对这种情形，应当怎样解决呢

生：小芳不应当说别人的缺点，同学之间应当和和气气(生充分说)

2. 情境表演：

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应当有宽容之心同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自我的错误，并向你到了歉，我们就应当原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，仅有与同学和谐相处，你才能拥有更多的欢乐下头(出示)我们一齐来看以下同学之间友好相处的正确做法，教师给大家的提议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)师：同学们每一天生活在一齐，在学习遇到下列情景，你又该怎样做相信你会正确处理(出示)

(三). 说句心里话

(1) 你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”

(2) 考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨日你跟他借笔，他没有借给你

(3) 选班长时，你的好朋友当选，你却落选了

(先各小组讨论，然后找学生代表发言)

师小结：是呀！同学之间就应当友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种欢乐！奉献着，相信你也会欢乐着！下头，请看(师读)相信你们必须能做到来，一齐读：

同学之间：学会关爱热情大方学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒学会激励互相提高

(4) 给爸爸妈妈写封信，说说自我的心里话。

过渡：接下来，教师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触

(四)、听故事：今日早上，小鹏同学穿了一身新衣服走进教室，顿时同学们都围了过去。只见他，一身耐克的运动装，一双特步的运动鞋，可神奇了！同学们羡慕极了，有的夸赞他：“真是帅呆了！”有的在一旁询问：“这得多少钱呀”

这时的小鹏一脸得意地说：“这不算什么，就五六百块钱。我爸妈给我买了两套呢！”看着这一切，小慧低下了头。晚上回到家中，吃过晚饭，他对正在打扫的妈妈：“给我买套耐克装吧！”妈妈急忙问：“那得多少钱呀”“不贵，就三百多吧！我们好多同学都有，我必须买一套！”妈妈听了有些为难：“孩子，咱不和别人比好吗你爸这个月的工钱还没发

呢，家里就等着你爸这点钱生活呀！”（小慧家妈妈下岗在家，爸爸在外打零工，还要供小慧上学，生活比较拮据。）“我不管，我就要，我就要，我们班同学有，我也要要”小慧丝毫不体谅妈妈，在家里发起了脾气。

讨论：看到上头资料此时此刻你想到什么

生充分说：（不要爱慕虚荣…）

心理健康班会小学篇四

经过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

班班通电子白板展示心理健康教育。

一、班主任介绍班会资料。

同学们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今日，就让我们一齐走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

教师此刻给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁同学们齐声说：“温宇馨”。

下头就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。可是，同学之间不应当这样。温宇馨同学的家庭情景，大家还不明白。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每一天都靠她自我想、自我做，想一想，你们自我的家庭有人关爱，而她呢我们与她相比，必须不能再歧视她，应当互相关心，互相帮忙，让她克服掉毛病，成为我们班团体里人人关爱的同学。

三、小组讨论：

1、今后同学之间应当怎样做

2、找代表发言。（归纳）

(1)、同学之间，要学会友好。

(2)、同学之间，要学会尊重。

(3)、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

(4)、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

(5)、同学之间，要学会体贴。

四、播放小学生心理健康教育片。

让学生观看。

五、总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解；多一份理解，就多一份尊重；多一份尊重，就多一份自信；多一份自信，就多一份健康；让我们都拥有健康的心里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班团体里处处有关爱。

心理健康班会小学篇五

为迎接第__个“5·25”大学生心理健康日，培养我校学生良好心理素质，促进他们身心和谐、素质全面发展，现就组织开展“5·25”心理健康教育月活动有关事项安排如下：

一、活动主题

助人自助快乐成长

二、活动时间

5月9 - 31日

三、组织领导

顾问：左泽文

组长：汪石果

副组长：

成员：

四、活动内容

(一) 启动仪式

- 1、时间地点：5月9日中午校本部一教楼前坪
- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：宣读活动方案、学生倡议书、领导讲话。

(二) 主题宣传

- 1、活动时间：5月10日下午
- 2、活动地点：校本部樟树林河西校区教学楼前
- 3、承办单位：校心理健康教育中心
- 4、活动内容：开展心理健康知识现场宣传和咨询服务。

(三) 专题培训

- 1、时间地点：5月16 - 19日晚团体辅导室、机房
- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：全校心理干部危机干预知识和技能培训。

(四) 专题讲座

- 1、时间地点：时间待定校本部、河西校区
- 2、主讲人：湘潭市社科联常务副主席刘晓霞、校学生工作处副处长张扬传
- 3、活动主题：心理素质与成长、快乐学习与生活。

(五)心灵电影

- 1、时间地点：5月13、20、27日晚校本部、河西校区
- 2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会
- 3、活动内容：组织心灵电影赏析和有奖知识问答。

(六)心理自助

- 1、时间地点：活动期间每周二校本部樟树林
- 2、承办单位：校心理委员联合会
- 3、活动主题：5月10日我知我心;5月17日排除烦恼我有方、破镜重圆;5月24日心理糖果party缘来于此;5月31日美丽心情。

(七)微笑心灵

- 1、活动时间：5月9-31日
- 2、承办单位：校心理健康协会
- 3、活动内容：以班为单位申报作品，要求拍摄微笑照片配简短美文，设置一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名等。

(八)触动心弦

- 1、活动时间：5月9 - 31日
- 2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会
- 3、活动内容：以班为单位申报作品，要求5分钟左右心灵美文的音频，设一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名等。

(九) 团体辅导

- 1、时间地点：5月20 -27日各班级自定
- 2、承办单位：校心理健康教育中心
- 3、活动内容：组织心理委员集训，分班开展团体辅导。

五、有关要求

各二级学院要高度重视、营造氛围，积极配合学校5.25心理健康教育系列活动开展；同时，要根据本单位学生特点，精心组织针对性强的心理健康教育活动，并于5月31日前报送总结材料。

心理健康班会小学篇六

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

(一) 导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的`效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

(二) 学文明理

(1) 教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

(2) (分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注?)

(三) 学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳?除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点：

a□要用眼，仔细看。

b□要用耳，仔细听。

c□要用脑，勤思考。

d□要动口，敢发言。

e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就

集中了。

训练时特别注意三点：

a□保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。

c□怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

心理健康班会小学篇七

班会是学校集体活动中最主要的组织活动之一。以下是由本站pq小编为大家推荐的小学生心理健康主题班会教案，欢迎大家学习参考。

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不

可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、心理小测试题(抽奖纸条8张)

2、小花54朵(明天我提供)

(一)快乐的花儿

a 同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b 这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。(放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花)

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

(二)心情变化

b 今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。(一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消)大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。)

(体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗?——“好奇”的情绪，着急的情绪)

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪，他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇)

(三) 战胜挫折与困难

a□刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

b□格言“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢?——鲁迅” 故事1放影像 (海伦姐姐)

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢?请同学举手回答。

c□换位法：别人遇到此事，会怎样做……d□求助法：找人倾诉，寻找办法……)

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

a 故事2 前几天电视焦点节目中有个故事 有个同学他很胖成绩也不好，特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学，有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢?(结果他想了一个办法，就叫人把好同学打了一顿进了医院，而耽误了学习，最后他家赔了许多医药费，也被学校开除了)这种心理存在这严重的不健康，是嫉妒的扭曲表现。

b故事3, 挫折中成才的故事张海迪脚残而自强不息成为了作家

等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

- 1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。
- 3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、心理小测试题。(抽奖纸条8张)

2、小花54朵(明天我提供)

(一)快乐的花儿

a同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽

的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。（放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花）

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

(二) 心情变化

b今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消）大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。）

（体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪，他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇）

(三) 战胜挫折与困难

a刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

b格言“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？——鲁迅”故事1放影像(海伦姐姐)

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢?请同学举手回答。

(a□发泄法：打枕头，写日记.....b转移法：到外面玩，做别的自己喜爱的事.....

c□换位法：别人遇到此事，会怎样做.....d□求助法：找人倾诉，寻找办法.....)

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

a故事2前几天电视焦点节目中有个故事有个同学他很胖成绩也不好，特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学，有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢?(结果他想了一个办法，就叫人把好同学打了一顿进了医院，而耽误了学习，最后他家赔了许多医药费，也被学校开除了)这种心理存在这严重的 unhealthy，是嫉妒的扭曲表现。

b故事3, 挫折中成才的故事张海迪脚残而自强不息成为了作家等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

心理健康班会小学篇八

高中生心理发展的特点及心理健康常识。

【教学目标】

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。

【教学时间】

16课时。其中,第一、二、三、五、七节各2课时,第四、六节各3课时。

【教学建议】

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。
3. 注意体现教育的多样性、个性化。让学生交流情绪不好的处理办法,酌情因势利导,不失时机地给予适度启发;辅以相关案例的讨论,并加以必要点拨,让学生在积极参与的情况下,总结出适合自身的情绪管理技巧。
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。

中小学生学习心理健康状况调查表明“当前我国中小学生学习心理健康状况不容乐观，小学生有心理和行为问题的占总数的10%左右，初中生占15%左右，高中生约为19%，并有逐年递增的趋势”，其中高中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。