

教师心理健康培训方案案例 教师心理健康培训活动方案(模板8篇)

每个部门都应当及时制定并执行相应的整改措施，以提升工作质量和效果。以下是一些婚礼策划师的经验分享，希望对大家有所帮助。

教师心理健康培训方案案例篇一

心理健康的一个重要标志，就是个体能全身心地投入本职工作，最大限度地发挥自己的智慧和能力，并从工作中获得满足和乐趣。就教师而言，心理健康教育既迫切又重要，要建立健康的自我形象，就必须认同自我身份，不为外界对教师的评价所动，不为教师的经济、政治地位的变化所动。做一个工作踏实、知识渊博、心理健康的教育工作者。

二、团体方案

(一) 团体名称：教师生涯发展团体。

(二) 团体目标：

- 1、让教师感受个人职业生涯的经历；
- 2、澄清影响个人生涯发展的动力和阻力；
- 3、确立职业发展的自我目标；
- 4、增强年轻教师的集体归属感

(三) 团体性质：发展性团体。

(四) 团体对象：学校领导、班主任、普通教师等。

(五) 团体规模：20人。

(六) 活动时间：2小时。

(七) 主持人：两名

(八) 活动方案

第一次活动：了解活动并彼此相识

1. 签承诺书

(1) 主持人介绍本次活动的主题、意义和目的。

(2) 签定承诺书

教师心理健康培训方案案例篇二

根据国家教育部《中小学心理健康教育指导纲要》精神，进一步提高教师的心理健康水平和教育能力，以适应新一轮基础教育课程改革的需要，培养学生良好的心理素质。

通过心理健康教育专题培训，不断提高教师的心理健康水平，并在教育教学工作中自觉运用心理健康知识及心理辅导方法和技巧帮助学生解决成长过程中遇到的一些心理问题，促使他们健康发展。

全体在职教师。

主要采用听讲座、教研组研讨，完成教学计划规定的学习任务。由骨干教师在全校教师集会上开设心理辅导讲座。

教师心理健康教育培训属全员培训。

1. 组织者和责任者

宋锡刚校长直接领导，由张振国和李华教师组织实施。

2. 培训工作分工

学校将妥善安排好本学点教师的培训时间，正确处理好三个关系：即教学工作与培训学习的关系，集中学习和自主学习的关系，理论学习和教育实践的关系；做到四个落实：即组织工作落实，培训计划落实，制度措施落实，考核总结落实；做到五个到位：即思想动员到位，教材到位，培训时间到位，督查措施到位，完成任务到位；建立并管理本校教师心理健康教育专项业务档案，确保培训活动有序、有效地开展。

本次教师心理健康教育专题培训为期一年，按时间安排如下：

1. 20xx年3月下旬，制订计划，宣传发动。

2. 20xx年3月下旬至20xx年12月上旬，对全校教师开展专题培训、个人自学、经验交流等活动。

1. 教师职业倦怠产生的原因及对策。
2. 教师的心理健康与维护。
3. 教师常见心理疾病分析。
4. 农村中小学教师心理问题的成因和对策。

教师心理健康培训方案案例篇三

心理素质是文化素质和思想素质形成与发展的基础，培养学生积极的情感、开朗的性格、坚强的意志和健全的人格，促进学生整体素质的提高，是素质教育的要求，也是培养学生创新精神和创新能力的前提条件。为了贯彻教育部《关于加强中小学心理健康教育工作的方案》，特制定学习计划如下。

二、学习目标

- 1、教师要具有很强的环境适应力和角色转换力。教师的环境适应主要是对学校环境的适应，即教师要善于根据所在学校的客观条件、管理模式、学生状况和人际关系等调整自己的行为方式和心理习惯，保持自身与学校环境的动态平衡，力求教育效果与自身发展达到最优化。
- 2、教师要有坚强的毅力和承受挫折的能力。
- 3、教师要具有乐观的情绪、豁达的人生态度。

三、措施

提高教师心理素质是一项艰巨长期而又细致的工作，综合省、市、教师继续教育的有关精神，主要采取以下措施。

- 1、把心理健康教育工作纳入个人工作的重要日程。
- 2、定期向有经验的老教师学习。
- 3、保证自学自练时间。
- 4、按时、有效完成继续教育作业，保质保量。
- 5、在工作中不断摸索总结经验，常写心得体会，记录学生与自己成长的点点滴滴。

教师心理健康培训方案案例篇四

根据国家教育部《中小学心理健康教育指导纲要》精神，进一步提高教师的心理健康水平和教育能力，以适应新一轮基础教育课程改革的需要，培养学生良好的心理素质。

一、培训目的

通过心理健康教育专题培训，不断提高教师的心理健康水平，并在教育教学工作中自觉运用心理健康知识及心理辅导方法和技巧帮助学生解决成长过程中遇到的一些心理问题，促使他们健康发展。

二、培训对象

全体在职教师。

三、培训形式

主要采用听讲座、教研组研讨，完成教学计划规定的学习任务。由骨干教师在全校教师集会上开设心理辅导讲座。

四、组织与管理

教师心理健康教育培训属全员培训。

1. 组织者和责任者

宋锡刚校长直接领导，由张振国和李华教师组织实施。

2. 培训工作分工

学校将妥善安排好本学点教师的培训时间，正确处理好三个关系：即教学工作与培训学习的关系，集中学习和自主学习的关系，理论学习和教育实践的关系；做到四个落实：即组织工作落实，培训计划落实，制度措施落实，考核总结落实；做到五个到位：即思想动员到位，教材到位，培训时间到位，督查措施到位，完成任务到位；建立并管理本校教师心理健康教育专项业务档案，确保培训活动有序、有效地开展。

五、培训安排

本次教师心理健康教育专题培训为期一年，按时间安排如下：

1.20xx年3月下旬，制订计划，宣传发动。

2.20xx年3月下旬至20xx年12月上旬，对全校教师开展专题培训、个人自学、经验交流等活动。

六、专题集中培训安排如下：

内容

1. 教师职业倦怠产生的原因及对策
2. 教师的心理健康与维护
3. 教师常见心理疾病分析
4. 农村中小学教师心理问题的成因和对策

教师心理健康培训方案案例篇五

为了更好地促进中学生健康成长，推进素质教育，本学期我校心理健康教育工作计划如下：

针对当代初中生身心特点，围绕以学生发展为本的教育宗旨，提高中学生的心理素质，加强学生的心理健康教育，我校将通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。力争在工作中不断完善我校的心理健康教育体系。

- 1、大力宣传和普及心理健康教育。开展宣传工作，让广大师生、家长认识到心理健康的重要性及心理健康教育的重要意义。

2、坚持以人为本，根据初中生的心理特点及发展规律，开展丰富多彩的活动，提高我校学生的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

3、提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

1、建设学校心理辅导工作队伍

学校心理健康教育是所有教师的责任，学校要成立以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线。

通过班主任会议，定期学习心理健康方面的知识，全面提高班主任队伍的心理健康教育水平，通过日常的思想教育工作、主题队会等，将心理健康教育渗透在其中，全面培养学生健康的心理品质。

本学期，我校将继续完善德育导师制的工作，每位老师担任1到3位同学的德育导师，每周至少与每一位同学开展一次谈心活动。老师引导学生敞开心扉，学生把内心的困惑向导师诉说，使心理辅导更具有针对性、实效性，德育导师真正成为学生的“知心朋友”。

2、开展心理健康教育

(1) 开展心理讲座与辅导。由心理教师不定期为各年级学生进行团体辅导、讲座。同时，各班主任要班内进行心理健康主题的班会，为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。

(2) 完善心理咨询室。继续发挥“心语小屋”的作用，完善“小屋”的配备，使其更专业、温馨。心理咨询室由专任教师负责，固定的开放时间，固定的场所，接受以学生个体或小组为对象的咨询。

(3) 发挥“心语信箱”的作用。“信箱”使可以利用写信的方式和心理老师进行沟通、预约咨询。同时，也可利用网络（电子邮件）和每周一次的周记向咨询老师或班主任反映自己的困惑和问题，使学生的问题得到及时的解决。

(4) 利用学校宣传阵地。利用国旗下讲话、校园中的橱窗、教室中的黑板报以及校园广播台在生中宣传心理健康的重要性以及心理健康知识，端正学生对心理健康教育的认识。

(5) 发挥学生会的力量。学生会由学校经过选拔和培训过的优秀学生组成，他们有着较强的责任心和使命感。我们要充分调动学生会的力量，帮助同学，助人自助，同时也帮助自己。

(6) 加强学科渗透。每一位老师都承担起心理健康教育的责任，在自己所教的学科中适当渗透心理健康知识。

3、加强家校互动。让家长充分认识心理健康教育的重要性。在各年级的家长学校中把心理健康教育作为重要的内容，举办专题讲座，开展亲子活动。让家长知道，良好的心理品质是一个人成功的关键，让家长改变观念，正确认识心理问题，从而达到对子女行为的关注。

九月：

1、制定心理健康教育工作计划

2、为初一新生安排一次讲座，内容为新生入学心理调适和习惯的养成。

3、在班主任会上进行宣传，请班主任对班级中问题学生进行观察摸底，并将名单上报德育办公室。

十月：

1、根据班主任上报的问题学生名单，为每一个同学安排德育导师。

2、利用校园橱窗宣传。

3、在校园广播台中开设每周一次的心理专栏，普及心理健康知识。

4、配合学校的文化节，开展有关的心理读书活动。

十一月：

1、针对期中考试，安排关于如何克服考前焦虑的讲座。

2、开展一期以“心理健康”为主题的黑板报评比活动。

3、期中考试之后的家长学校上，对家长进行宣传，让家长充分认识心理健康教育的重要性。

十二月：

1、班主任工作会议或培训中进行宣传，交流咨询情况。

2、开展一期以“心理健康”为主题的班会，具体主题各班级可以根据自己班级的实际情况自行制定。

3、邀请心理健康教育的专家来校作讲座。

一月：

- 1、做好心理咨询资料的收集和整理工作。
- 2、针对初三同学安排舒缓压力的心理讲座。
- 3、做好学期总结。

三月份

- 1、对上学期末完成的《中小学生心理健康状态诊断量表□mht□□测评结果进行汇总分析，汇总分析的组合有班级、年级及校园年级间动态倾向的分析。
- 2、心理咨询室新址的宣传工作
- 3、安溪心理教师辅导沙龙活动
- 4、青春期女生心理健康知识讲座
- 5、做好日常心理咨询工作，并做好记录。
- 6、编辑第五期校报《涛声》心理健康教育专版
- 7、开展好高一年级心理健康课

四月份

- 1、做好日常心理咨询工作，并做好记录。
- 2、心理讲座《阳光花季从心开始》
- 3、安溪学校心理健康教育经验交流现场会

五月份

- 1、“5.25”心理健康周活动

2、编辑第六期校报《涛声》心理健康教育专版

3、做好日常心理访谈工作，并做好记录。

六、七月份

1、做好日常心理咨询工作，并做好记录。

2、学期工作总结。

教师心理健康培训方案案例篇六

岑晓然

一、案例学校表现介绍

欧博文，男，十四岁，2019年9月升入我校，现为我校七年级1908班学生。

该生学习不认真，上课不听课，睡觉，吃东西，课后不交作业，多次被老师发现其爬树，爬水管；时常在学校里制造一些事端，学校领导对他进行了多次的教育，效果不是很明显。对于在课堂上批评过他的老师有抵触情绪，甚至有轻生举动，在老师对他解释之后，仍不能理解，为此，老师们对该生极为担忧。

二、案例家庭背景调查

经过调查该生的家庭情况，我们了解到，由于该生为单亲家庭，父母离异，跟随母亲生活，家里还有个上小学的弟弟，其生活起居均由妈妈照顾，由于妈妈工作忙，从小常常被反锁在家里，想出去玩就通过窗户爬水管出去，爱发脾气，好吃各种奇怪的东西，如虫子，素描纸，生蔬菜，对学习没兴趣，体育课喜欢到处乱跑。不讲究卫生，穿着邋遢，有时在

课堂上脱鞋，用衣服擦鼻涕。与母亲沟通交流的机会很少，对母亲的话经常是听进去做不到，逆反心理极强。

三、案例分析

根据心理学的有关知识,可以判断该生存在极为严重的心理问题。主要包括不良习惯、怪异行为、攻击行为、逆反心理等。

在本案例中，此学生缺少与母亲沟通交流的机会，妈妈对其极少约束与指导，养成了自私自利的习惯，以自我为中心，自制能力较差。因此，该生内心极其孤独、空虚，形成了一种孤僻、负能量、厌学等不良行为，逐渐发展成为所谓的问题学生。

四、个案处理

针对这位学生的这种不良行为，在辅导之前，我认真分析了形成这些不良行为的最关键的问题—缺爱现象，并对其进行了深入的思考，因此,我决定从该生的特殊的家庭教育环境入手，对该生进行充分的心理沟通、交流与指导，重点从心理学的角度出发，对其进行教育，采取措施如下：

（一）进行沟通、谈话

首先，我以平等的姿态，与他进行了一次谈话，从而知道他的心里正在想些什么，一开始他还不愿意说,在我的鼓励和劝导下,他还是告诉了我他家庭和他本人的一些情况，对友谊、对理解的渴望，让我从中体会到了内心的孤独与不满，尤其是对母亲的抱怨，他觉得在与母亲相处的极少的时间里，没有得到母亲的关爱，他认为，在母亲的眼里他只有缺点，没有优点。因此，形成了极强的逆反心理。

（二）家校结合，改善教育方法

父母是学生的第一任老师，家庭是学生的第一个学校，家长对子女的教养方式均可直接影响到学生的身心健康。因此，家校配合，是改善学生健康心态最有效的方法。此学生由于与母亲接触较少，母亲对其关心和指导就更少，我首先让该生明白，家长的教育方式会有不当之处，但家长的出发点是为了子女成材，作为子女要体谅母亲的苦心，母亲常年在外打拼为的就是让他有一个好的生活环境。另外，我通过与其母亲沟通，让她明白，陪伴是化解矛盾的良药，并向他们介绍一些心理健康知识和教育学生的方法和技巧，首先让母亲降低对这位学生的要求，多从学生的角度考虑，给予理解，使其感受到母亲的支持、鼓励和关爱，帮助改善家庭气氛，改善教育方法。通过与家长配合，经常互相沟通，对该生在学校或家里表现好的地方都及时给予肯定和鼓励，为学生形成正常的心态和增强心理承受能力奠定了坚实的基础。

（三）表扬激励，促使其发扬优点改正错误

心理学研究表明：发现学生的长处并不难，关键在于能否及时而恰当地给予激发和促进，而激发与促进的关键又在于赏识。像这样的“问题”学生，及时地予以激励性的赏识，是非常有利于教育的。在家访过程中，我发现他特别亲自己的弟弟，当年迈的弟弟说口渴时，他马上给弟弟倒水，这充分体现了他的爱心、亲情。我不失时机的给予了表扬，他有点不好意思的低下了头，听他母亲说，平时都是他给弟弟做早饭，照顾弟弟。得到了老师和家长的认可，我发现这个学生在学校的表现也有了转变，他在课堂上睡觉的次数逐渐减少，不再跟老师作对，学习也有了一些改观。

五、案例反思

日常教育教学中，我们教师要想出办法如何教育学生，如何才能给学生更多的关爱，尤其是对有一些问题的学生，更需要我们的关爱。著名的教育家苏霍姆林斯基说过：“在每个学生心中最隐秘的一角，都有一根独特的琴弦，拨动它就会发

出特有的音响，要使学生的心同我们讲的话发生共鸣，我们自身就需要同学生的心弦对准音调。”教师的爱心能换取学生的信任，教师对学生的关注才能唤起学生的自信，才能让学生学会自尊，才能让学生茁壮成长。教师如果能以一颗宽厚真诚的爱心去教育他们，必能使他们走出不良习惯的束缚，而步入人生灿烂的阳光地带。

教师心理健康教育培训心得体会

教师心理健康教育培训总结范文

班主任培训案例分析

幼儿心理健康教育个案分析

教师心理健康培训方案案例篇七

幼儿健康教育是以健康为目标，以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是向幼儿进行保护自己身体和促进心理健康的教育。

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。

可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

其次：在幼儿健康教育的过程中，要发挥健康教育的各种功能。

- 1、结合日常生活进行
- 2、与其他学科结合进行

使其变得生动活泼，符合幼儿心理特点。例如：将健康知识用儿歌形式传授等……

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育。

在制定本计划的最后，还要考虑到幼儿健康教育必须得到家庭的积极配合，才能使幼儿健康教育起到事半功倍的作用。

附具体的健康教育内容如下：

1、能运用各项基本动作做游戏

指定范围内走和跑；四散走和跑；在直线、曲线上走和跑；双脚向上跳、投掷、爬行等。

2、基本体操

会听音乐做模仿操；会一个跟一个排队；会一个跟一个走圈。

3、体育器械的运用及操作

会玩滑梯、荡椅、攀登架等大型体育器材；会滚球、传球；会骑三轮车等。

4、愿意参加三浴

5、愿意参加各项体育活动及游戏

1、生活自理能力的培养

会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，

初步懂得不吃零食的道理;能按时睡觉、起床、进餐等;不害怕健康检查和预防接种,生病时愿意接受治疗。

2、生活卫生习惯的培养

会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法;会使用自己的毛巾、杯子;能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义;认识身体器官的名称及作用,初步了解保护方法;养成良好的生活作息习惯。

了解过马路、坐车、玩户外活动器材时要注意安全;帮助幼儿了解生活起居方面的安全知识;知道不把异物放入耳、鼻、口内;知道不轻信陌生人的道理。

心理健康教育培训内容

心理健康培训内容

教师心理健康培训方案案例篇八

随着社会的进步及家庭生活的改变,加上多数家庭都是独生子女,学生因心理问题而引起的各种行为问题比比皆是,而且这些心理问题正向低龄化发展,尤其是即将毕业的小学六年级学生,他们的学习激烈紧张,往往少数学生不能更好的适应六年级的学习生活。常常会表现出:与老师、同学、家长的不和谐,张扬个性、拔尖、以大欺小、任性等。让某些学生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,不是磨难而是静闭的内心世界,没有人的心灵永远一尘不染,让我们的心灵洒满阳光,拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。

班会主题是《阳光心灵》。

(1) 通过主题活动,宣传心理健康教育知识,培养同学们积

极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。

(2) 使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。让孩子们的心灵洒满阳光。

(3) 让家长更了解自己的孩子，理解孩子的心理，能与孩子真情沟通，使家庭教育和学校教很好相结合。

1、问卷调查。对全班同学进行问卷调查，针对班会主题谈谈自己的看法。多数同学反映，同学之间遇到了矛盾，有的斤斤计较，有的不能用宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，但有的同学还是不肯原谅他；还有的认为对于紧张的激烈的学习生活有些不适应；也有的想在小学阶段的最后时刻想张扬自己、展示个性。2、情景剧表演。

整个过程都是由学生自编、自导、自演。利用每天休息时间进行排练，教师进行配合。让学生的心灵洒满阳光，让健康拥抱每个学生，让健康走进学生的心灵，培养学生积极健康的心理，稳定学生的心理健康情绪，使同学知道同学之间如何相处，同学之间如何交往，做一个心理健康标准的小学生，使每一个学生都拥有一个阳光的心灵。

1、通过看情景剧表演，让学生要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。同时只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。

2、通过说心里话，使学生懂得奉献着，自己也会快乐着！

3、通过学习《小学生的心理健康标准》，使学生更能很好的调整自己的心态，使自己拥有健康的人生，更好的适应紧张繁忙的六年级学习生活，度过人生第一个艰难时刻。

2、解决问题：学生的嘲笑、不包容，针对这样的现象，教师进行正确的引导。

3、说说心里话。通过表白，知道同学之间应和睦相处，多包容，多谦让。

4、达成共识：通过上述活动，共同拟定《小学生心理健康标准》，让自己的心灵洒满阳光，成为一个心理健康标准的小学生。激发学生的内动力，揭示班会的主题。

“关爱心灵，拥抱阳光。”现在开始。

（一）、谈话导入：

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，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

（二）、情境表演《跳皮筋》

1、小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。
(生充分说)

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2、情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

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，我们应该有宽容之心。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，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面（出示）我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家

的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，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，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，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，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看（师读）相信你们一定能做到。来，一起读：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

学会激励互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触？（视频播放）

（四）、校园短剧：视频：《糖葫芦的故事》

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么？

生充分说：（不要爱慕虚荣……）

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家（出示）

面对普通不盲目攀比

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

过渡：接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价以下，自己的心理是否健康，在a□b□c□三项中进行选择，希望大家实话实说。（出示检测题）

（五）、检测题：

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

（1）、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a□谈话解决b□找老师解决c□用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让b□有时能做到c□不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗？

a□能b□有时能c□不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a□愿意参加，并能为集体争光b□有时愿意参加c□不愿意参加

a□参加“学雷锋”活动b□和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗？

a□经常做b□有时做c□没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便？

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗？

a□一定能b□有时能c□不能

(六)、评价

选a得24分选b得16分选c得8分

选a□人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

选b□人际关系有待改善，需要向具有合群、同情、爱心、助人的精神方面努力；

选c□加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

过渡：最后，我们共同来拟定《小学生心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。同学们讨论、交流，最后达成共识。

（七）、出示《小学生心理健康标准》

小学生的心理健康标准

- （1）具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- （2）能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- （3）能承受挫折；
- （4）能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- （5）人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- （6）具有健康的生活方式与生活习惯；
- （7）思维发展正常，并能激发创造力；
- （8）有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

（八）、师总结：

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理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。请欣赏歌曲《永远是朋友》。

（九）、欣赏歌曲《永远是朋友》