# 心理健康课优质教案7篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-20

*教案可以帮助教师更好地进行课堂管理，编写有启发性的教案可以激发学生的思维能力和创造力，以下是职场范文网小编精心为您推荐的心理健康课优质教案7篇，供大家参考。心理健康课优质教案篇1一、活动前言及活动目的心理主题班会是以学生心理健康成长为主题的*

教案可以帮助教师更好地进行课堂管理，编写有启发性的教案可以激发学生的思维能力和创造力，以下是职场范文网小编精心为您推荐的心理健康课优质教案7篇，供大家参考。

心理健康课优质教案篇1

一、活动前言及活动目的

心理主题班会是以学生心理健康成长为主题的班会活动，其对扩大心理健康知识宣传和探讨心理健康问题具有重要促进作用。为进一步推动班级心理辅导活动的有效开展，增强班级凝聚力，营造和谐健康的班级氛围，培养学生关注心理健康的意识，全面提升自我品质，促进个人成长，特举行心理主题班会设计大赛。

二、活动主题：与心相约快乐成长

三、活动对象：全体在校学生

四、活动时间：x月x日

五、活动内容和要求：

1、各系部以班级为单位进行心理主题班会设计，先在本系部内开展预赛，通过内部评选后，选送三个方案进行校级评比;

2、班会内容需与心理相关，主题鲜明，能紧密联系学生和班级实际，符合学生身心特征，融科学性、教育性、可操作性于一体，在内容和形式上突出心理元素，具体内容可自定;

3、心理主题班会形式多样，可根据比赛要求自行创作班会形式，创意新颖者可酌情加分;

4、选送的方案材料需包括心理主题班会策划书、总结等文字资料，开展班会活动的音像、图片资料，以书面和光盘形式提交。

六、评比标准：

七、活动安排策划：

1、x月x日各系部根据活动内容和要求开展预赛，并于x月x日通过内部评比上报三个方案进行校级评比;

2、x月x日由学生工作处心理健康指导中心组织心理主题班会评审组，根据评审标准对参赛方案进行复审，评选出一、二、三等奖;

3、x月x日在校心理网站公布获奖结果;

4、x月x日根据奖项的评定颁奖。

八、奖项设置：

一等奖x名;二等奖x名，三等奖x名。

心理健康课优质教案篇2

一、设计理念：

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。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速提高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。

设计此次活动，旨在让学生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潜力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应潜力。

二、活动目标：

1、让学生明白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潜力。

3、每个人都就应以用心、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。

三、活动准备:

1、课件（名言、图片、音乐等）。

2、心理小测试题。心理专家的牌子夹

3、学生带好笔。学生奖品

4、相应材料（４x５５）

5、小花５０朵，大花１朵

四、活动过程：

（一）欢乐篇（学生绘画，背景音乐一）

导入，揭题。

1、师：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。

学生拿起教师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。（教师拿起花）

师:这朵美丽的小花就代表你自我花是美丽的你同样是美丽的。（教师放下花）人人都说生命如花让我们来观赏一下花开的情景。

2、（点击课件，欢乐篇）:大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花（要有花开过程的动感美）

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我。（点击课件，回到到主界面）

师:人就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露难免要经历虫害风雨那如何让我们这一朵朵小花在风雨后绽放得更美丽呢

3、揭示主题:风雨后，花儿绽放得更美丽（教师口述课题，贴大花）

师：把我们的心交给这句话，和教师一齐慷慨激昂地说，（教师手指课题）

?设计意图：让孩子明白小花就是我自我，我是美丽的。同时，创设良好的课堂气氛学生构成自我欣赏和期盼意识。】

故事:如何战胜挫折（从海伦。凯勒身上得到启发）课件:图片话语话

师:闭上眼睛，你此刻就是海伦，，好好地想一想，你的耳朵听不见任何声音，你的眼睛看不见任何东西，你的眼前是什么？睁开你的眼睛

请学生回答。

那海伦看到了什么？（点击课件）教师请班里朗读最好的同学来读海伦r26;凯勒的内心独白。

师：你读到了海伦的内心世界里了，这就是海伦心中看到的世界。一个盲人眼中的世界。让人心动，让人感动。

名人的故事激励我们用心向上让我们再次认识了海伦姐姐，你必须感受很深，讲出来与大家共享。

师引导：海伦应对人生挫折，没有自暴自弃，选取了与命运抗争，取得了成功。正因为如此（点击课件出示话）

6、教师小结:海伦姐姐你不屈不挠的奋斗精神永远留在我们的心中。海伦的书

师：接下来这个故事是教师听来的，听后，深深地打动了我的心。这是个关于帽子的故事。（点击课件）

7、听教师讲故事：苏珊的帽子

学生交流教师引导。

苏珊在担心什么呢？

苏珊为何简单自如了呢？

你想对苏珊或他的教师或他的同学说些什么吗？

师：当别人遇到挫折时，就应伸出援助之手，帮忙别人战胜挫折。

8、师：小组讨论，假如你的同学遇到挫折，你会教他一招战胜挫折的方法吗？

（点击课件）

战胜挫折解决的办法有:a、发泄法：打枕头，写日记

b转移法：到外面玩，做别的事

c、换位法:别人遇到此事会怎样做

d、安慰法：塞翁失马，焉知非福

e、求助法:找人倾诉寻找办法

教师根据学生的回答点击相应点，并引申拓展。

师：战胜挫折有那么多方法，如果你遇到了挫折，就能够用上这一招半势。

?设计意图：用正反事例引导学生找到战胜挫折的方法对学生授之以渔。在此环节中我们采用了榜样学习法榜样的力量不可小视。】

（四）彩虹篇

1、师：如果每次你都能战胜挫折，那挫折将成为你成长的宝贵财富，我们相信，风雨后，花儿绽放得更美丽！看！

2、（点击课件）女排姑娘的故事（三个阶段）音乐:《阳光总在风雨后》

师：中国女排重新登上世界最高领奖台，靠的是女排姑娘们顽强的毅力、奋力拼搏的精神和一次次不怕输的良好的心理素质。听说陈忠和教练和女排姑娘们最喜欢唱一首歌！

师：对！《阳光总在风雨后》

（五）升华篇

师：教师课前收集了一些关于挫折的名人名言。

1、点击课件:

千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。郑板桥

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

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。贝多芬

学生朗读。读给自我，从你们的读中教师感到了你们战胜挫折的勇气和信心，为自我鼓掌！

2、名言是我们的指路明灯激励自我勇敢地与挫折作斗争

你能创作一句吗送与好朋友共勉。拿出你的小花，请写上一句，并在末尾署上你的姓名，使此句成为你的名言。举一例后，互赠名言！

3、总结（背景音乐《阳光总在风雨后》）

师：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何应对要学会与命运抗争笑着完成每一次作业笑着应对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！

勇敢应对生活有你、有我、有他让我们共同应对。

（点击课件）听，熟悉的旋律又充盈我们的课堂，让我们在歌声中结束这节课吧！

5、师：同学们、亲爱的少先队员们，张开双臂挥动手中的小花，一齐哼唱这首歌吧！笑着拥抱挫折吧！（点击课件）

心理健康课优质教案篇3

?活动目标】

1、认识到生活中与他人合作的重要性。

2、感受合作能让人快乐，能让人成功。

3、培养学生的合作精神。

?活动重点】

帮助学生认识生活中与他人合作的重要性。

?活动难点】

活动中引导学生明白与他人合作需要相互团结，相互帮助，不推卸责任，不埋怨，不指责。

?教学过程】

一、游戏中感受

1、师：咱们先来玩一个三条腿走路的游戏，比比谁走得快？（请每组派两位小朋友参加）

2、三条腿走路比赛。

3、讨论：怎么走才走得快？

4、师小结：这就是一种合作，小朋友们，在我们的生活中，学习中，处处需要咱们两人或两人以上的人来共同完成一项任务，这就需要我们学会合作？

二、生活中寻找

1、看他们怎样合作（课件）动手术：医生与护士，医生与医生之间怎样合作。运动会：拔河比赛中，同学之间是怎样合作的。排球场上：运动员怎样合作。航天事业上：杨利伟成为中国第一太空飞人，仅靠他一个人能成功吗？

a、看了这些人的合作，你有什么感受？

b、合作是无处不在的，合作能使人成功，能给人带来无比的快乐，只有学会合作才能发挥出集体的力量。

2、师过渡语：刚才我们看了这么多人的合作，其实在我们平时的学习生活中，还有许多碰到的、看到的或体验到的合作经历，看看谁是生活中的..有心人，向大家介绍一下当时的情景或合作时的感受好吗？

⑴ 四人小组交流。

⑵指名说。

3、师小结：看来，合作确实无处不在。它能给我们带来快乐，带来成功，让我们更好的发挥出集体的力量。

三、活动中体验

一幅画合作的时候也要讲究方法，并不是几个人凑在一起就是合作，应该有分工，扬长避短，这样才能有效地完成任务。

四、小结

辨析中深化合作中，我们也常常会产生一些矛盾，当矛盾发生的时候，你会怎么解决，这里有几个同学发生了矛盾需要你来帮忙解决。 你觉得这些小朋友做的对么？为什么？师小结；要想做好一件事，要想发挥出集体的力量，就得互相帮助，不推卸责任，不埋怨，不指责。

五、总结中提升

1、通过今天的这些活动，你有什么感受？

2、师小结：小朋友，在学习生活中我们时时刻刻会碰到合作。如果缺少合作，我们将会遇到很多困难和烦恼，希望小朋友在校内、校外都能主动和他人合作，同时也希望大家记住：相互支持，是合作成功的金钥匙。

心理健康课优质教案篇4

教学目的 ：

培养学生正确的人际交往态度，帮助学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际能力，培养学生做一个快乐的健康的人。

课前准备 ：

1、课件设计

2、小品编排教学过程 ：

一、导入 ：你有朋友吗？你喜欢交朋友吗？在生活中，有的人拥有很多朋友，与朋友一起学习，一起生活，遇到问题一起商量，一起解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一起探索怎样才能交上更多的朋友！

二、活动 ：

1、 找朋友游戏要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。第一次：3个同学一组迅速抱成团。第二次：4个同学一组迅速抱成团。第三次：5个同学一组迅速抱成团（学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了 次，我输了 次。)

2、谈一谈

（1）我找到朋友时心里感到 。

（2）我没找到朋友时心里感到 。（学生谈心里感受）

3、交朋友的秘??

（1）仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的？（学生归纳交朋友的秘诀）

看课件：

课件1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。（性格好）

课件2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。（合群）

课件3：遇到开心的事，受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通和理解。（善于开放、表露自己。）

（2）你的交友秘诀呢？快记下大家的绝招，让大家一起交流分享吧！（ 学生归纳：交朋友的秘诀。）

（3）请看小品：

问题1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢？

问题3：请大家帮他出出主意，让他交到更多的朋友。（学生进行小品表演：小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮助，说说笑笑玩得多开心啊！可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人非常孤独。）

三、总结 ：有朋友真好！高兴时，友朋友来分享；伤心时，有朋友来分忧；困难时，有朋友来帮助。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。老师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

心理健康课优质教案篇5

设计意图：

中班幼儿进入幼儿园已有一年的时间，各方面的知识有了一定的积累，人际交往方面，儿童开始发现，交朋友的一个重要内容来自于我们有相同的东西，比如相同的爱好和兴趣，或者我喜欢他，或者他喜欢我，或者双方能够相互理解。受幼儿年龄和交往水平的影响，孩子在交往活动中又存在一些现实的问题，为此，应及时开展一次人际交往方面的教育活动，以帮助幼儿及时掌握正确的人际交往方式。

活动目标

1、初步学会与自己不同性格和爱好的小朋友交朋友，知道好朋友在生活中的重要角色。

2、与其他小朋友之间发生的小矛盾时，能够自己初步使用一些简单的方法，如与彼此进行沟通等，处理小矛盾。

3、喜欢和与自己性格爱好不同的小朋友做朋友，并且愿意与自己的好朋友分享快乐，深入体验与好朋友相处的快乐。

4、培养幼儿与同伴之间和睦相处并珍惜这份友情。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

活动重点难点

活动重点：喜欢和自己性格爱好不同的小朋友做朋友

活动难点：能够初步使用一些简单方法独立处理小矛盾

活动准备

小故事《小胖熊吹气球》，挖好两个洞的报纸若干张，小兔子，小猫，小猪，小猴子的头饰若干个，音乐《找朋友》。

活动过程

一、导入

教师讲述小胖熊吹气球的故事，并提问：故事中有哪些小动物，其他小动物和小胖熊发生矛盾时，小胖熊是怎样做的呢？（该部分旨在引发幼儿的兴趣以及思考，不用回答）

二、基本部分

1、引导幼儿谈谈自己有哪些好朋友，为什么喜欢和他们做好朋友。

师：小朋友们，我们在小故事中发现小胖熊有很多的好朋友，那小朋友们先想想，然后告诉老师你们有哪些好朋友？

幼儿：xxx是我的好朋友师：你为什么喜欢跟他做好朋友呢？

幼儿：他和我一样喜欢......，他懂得很多......，他很喜欢帮助别人......，他喜欢给我吃好吃的......

2、引导幼儿思考要想和别人做好朋友，自己应该怎么做？

师：小朋友们知道小胖熊为什么有那么多好朋友吗？

幼儿：小胖熊喜欢帮助别人；小胖熊可以帮助不乖的小猪；小胖熊很善良......

师：小朋友们要想有很多很多好朋友的话，应该怎么做？

幼儿：要帮助有困难的好朋友；有不乖的，和自己不一样的小朋友，也应该和他做朋友......

3、引导幼儿思考应该怎样和自己性格爱好不同的小朋友交朋友。

师：有小朋友发现了，就算有不乖的，有和自己不一样的小朋友有困难时我们也应该帮助他们，和他们做朋友。那我们应该怎样和他们做朋友呢？

幼儿：有困难时帮助他们；有好吃的分给他们；跟他们一起玩儿......

师：嗯，我们小朋友都很善良，都愿意，也知道怎样和自己不一样的小朋友做朋友。

4、引导幼儿思考，当和其他小朋友发生矛盾时应该怎么做？

师：那要是有一天，你和其他小朋友闹矛盾了，比如，其他小朋友太喜欢的玩具不给你玩，抢你的小板凳，或者不给你看你喜欢的图书，你会是怎样的心情？

幼儿：生气；不开心；不想和他玩了......

师：有小朋友说，不和他一起玩了，可是老是觉得呀，这样做的话没有解决问题噢，我们一起来想想，怎么做呢？

幼儿：要告诉老师；要告诉那些小朋友，我们都不喜欢这样的宝宝......。

总结：在我们的生活中，有很多跟我们不一样的人，但是，只要我们喜欢和他们做朋友，愿意在他们有困难时帮助他们，我们和他们也可以成为好朋友。但我们要知道，和好朋友发生矛盾时，要懂得相互谦让，互相帮助，这样，我们就可以有越来越多的好朋友！

三、结束部分

讲述游戏规则，幼儿寻寻找新朋友组队，进行游戏活动。

1、讲述游戏规则。发给幼儿头饰，有的一样，有的不一样。幼儿必须选择和自己头饰不相同的小朋友为一队，组好队后，开始进行连体游戏。

附：连体人游戏规则。两人一组，将挖好两个洞的报纸分别套在两个人的脖子上，将两人连在一起。两人一组沿指定路线走，跑。如果报纸中途破碎，则停止游戏，以报纸不破碎者胜。

2、教师总结游戏的意义，通过该游戏，让幼儿懂得和不同类型的人进行合作，体验游戏的快乐以及成功的喜悦。

教师总结：今天我们小朋友呀，玩游戏都很棒噢，都能够和自己的新搭档一起完成游戏啦，都能够像小胖熊一样，能够和自己不一样的做好朋友了。那这个周末呢，我们小朋友就邀请自己的新朋友到自己的家里去做客，我们小朋友肯定都是热情好客的小主人。

活动延伸：

幼儿社会教育，幼儿到朋友家做客的一些礼仪以及在准备接待客人时应该做些什么准备

活动反思：

1、幼儿能够基本学会与自己不同性格和爱好的小朋友进行交朋友，能够与自己性格爱好不同的小朋友合作完成任务。

2、幼儿愿意与其他小朋友一起体验和分享成功的快乐

3、在活动过程中，教师以层层递进提问的引导方式，让幼儿逐步理解与自己性格爱好不同的小朋友交朋友的意义。

4、心理健康教育，不能简单的说教，而要让幼儿积极参与其中，并进行思考和体验才能达到教育目的，如本次活动中，幼儿各个环节都有有效的参与。

心理健康课优质教案篇6

时间

20\_\_.3.21

主讲人

地点

阶梯教室

参加人员

全体教师

培训主题

教师职业倦怠的症状、原因、调节对策和预防

可随着现代社会节奏加快，竞争激烈，竞争产生的压力导致教师产生职业倦怠，职业倦怠不仅影响教师的身心健康，而且影响教育工作，影响到人才培养，影响到国家的四化建设。本文分析教师职业倦怠的症状、主要原因及采用的策略和预防。

一、教师职业倦怠的症状工作倦怠的发生是一个渐进过程。

初期，人们一般工作热情、资源充足，但随后，热情不断降低，资源和能量不断消耗，倦怠便开始袭来，到四年左右达到高峰。一般认为，教师在开始时，工作都是热情的、讲奉献的，他们感到自己的工作是具有社会意义的，并产生个人满足感。但由于教学中不可避免的困难、个人问题、社会压力以及价值观念等的影响，尤其如果工作投入越多，实际回报越低，就会产生挫折感。具体的反应表现为：

1、在工作中经常会有挫折感。

2、对工作毫无热情。

3、感觉工作毫无实际意义，十分无聊。

4、身体健康愈下，小毛病不断，周期性的疲倦。

5、周期性的激动、焦虑、恐惧、沮丧、甚至绝望。

6、通过不良生活方式来逃避现实。

7、人际关系不融洽。

8、不知道将来会怎样，得过且过。

二、教师产生职业倦怠的原因教师产生职业倦怠

不是由某一件事情造成的，而是在长期的教学工作中，由于工作中的各种压力，在情绪上产生的一种低强度递进的反映过程。导致教师产生职业倦怠的原因除了有教师本身的内部原因外，还有社会的、学校的、工作任务、教学对象的以及人际关系等各个方面的原因。具体有以下四点：

1.职业因素。

（1）外在期望的重压。教师的职业是神圣和伟大的，然而在当今社会里，价值取向多元化，家长、学生及社会各界对教师的期望也日渐分歧，因而无形增加了教师的工作压力。有权威机构调查表明： 90%的教师感到 “ 当教师越来越不容易，压力很大 ” 。

（2）期望与现实的差距。教师一般都有较高的成就动机，他们追求个人成功的价值，渴望在工作中得到应有的反馈。但由于教师职业的工作过程复杂、周期长，不易立即显出功效，因此缺乏及时的成就认可。

（3）职业的低创造性。创造性是教师职业的重要特点，而在实际的教育教学中，有许多原因限制了这种创造性的发挥，多是重复性劳动，长时间单调的工作导致身心的疲惫状态。

2.工作环境因素。

（1）教学环境。纪律问题对教师的教育教学效率有很大影响，因此教师必须花费加倍的时间与精力来处理学生的问题，管理学生的困难已成为教师压力及倦怠的主要原因。此外，还有比如对教师工作评价的不合理、竞争的手段与方法的不科学、奖励与批评机制的不健全、人际关系氛围的不和谐等因素。

（2）组织气氛。教师常抱怨学校管理者缺乏同情心、官僚、无效能等，缺乏欣赏与支持性反馈乃是教师产生工作压力和倦怠的重要因素。

3.个人因素。个性特征在某种意义上决定着个体的行为方式。比如 a 型性格的人，由于具有极端的挑战性、争强好胜、时间观念强、急躁等特征，比较容易产生职业倦怠。

4.社会因素。

（1）价值取向多元化。社会的巨变，使人们的价值观念趋向多元化，给人以更多的自由去选择自己的人生，于是在选择中伴随着各种各样的焦虑与痛苦，加上生活条件的不理想，使教师容易产生较大的心理波动。

（2）社会支持系统的薄弱。在遇到困难时，能得到各种帮助，就能减轻工作倦怠感。但是，目前我们国家教师职业的社会支持系统是薄弱的，教师无法从多种支持形式上得到支持。

三、教师职业倦怠调节对策

教师本人首先要学会正确认识和驾驭压力，化压力为动力。要将工作中出现的问题看作生活之必然存在，把出现的各种问题作为自己能力锻炼的绝佳机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的工作热情，在一次任务中就耗尽心理、生理上的能源，以致对以后的工作产生倦怠，丧失激情。

教师首先应学会认识、接纳自己，关心自己，爱自己。其实，谁关心自己也不如自己爱自己，应付压力最好的办法就是关爱自己，保持身心健康。 怎样关爱自己？总体来说，教师心里要有一张“时间表”，该工作的时候工作，到了休息的时间，要让紧张的神经细胞得以休息，疲惫的身体予以恢复，这既是对教师本人负责，同时又是对学生负责。在这里我不想多谈一些大道理，只想给大家提供一点我们力所能及可以做到的办法，让大家能够努力调节自己的心理状态，保持健康愉快的状态工作。

1.提升自我效能。一方面要有正确的自我认识，要全面客观地分析自己的实际，要悦纳自己，充分发挥自己的个性、特长和优势，努力克服自己的缺陷、不足。另一方面，对教师职业要有一个合理的认知，在看到教师职业的复杂性的同

时，要看到教师职业的神圣与光荣。这样，在遇到困难和挫折时，才会调节和控制自己，产生适度的情绪和行为反应，提高自我效能感。

2.人际关系的改进。教师要十分明白良好人际关系对个体学习、生活和工作的积极作用。改进人际关系要先从改变自己开始，要加强品德修养，使自己具备诚实、信任、善良、热情、谦虚等素质，要注意自己能力、特长、兴趣的培养。同时，要学会正确认识他人，遵循交往的原则，掌握交往的技能和技巧等。

3.家庭生活的调节。要建立和睦的婚姻家庭，婚姻始终是构成家庭的轴心，也是维持最长并且最重要的心理健康的条件。良好的夫妻关系对双方的身心健康、生活、工作、孩子的成长等都会产生积极的影响。夫妻之间产生矛盾，在所难免。只要及时调整，一切问题就能得到解决。教师夫妻在角色期望与角色扮演上较易出现 “ 角色窄化 ” 现象，教师应当不断提醒自己，弹性地变化角色。要建立和谐的亲子关系，正确处理家庭气氛、教养方式、人际沟通等问题。要注意家庭生活方式的调适，通过家庭健身、家庭聚会、家庭游戏、外出郊游、饮食调整等提高家庭生活质量。

4.娱乐、运动和休闲。娱乐、运动、休闲是人生的润滑剂，教师要相信自己能够从事运动性、文艺性、学习性等休闲活动，让自己轻松、满足、愉快，达到调节情绪、平衡心态、促进健康、丰富经验、提升价值的效果。加强身体锻炼，攒好革命的本钱。

“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”这个理念大家都懂，可是每天真要我们拿出一小时锻炼，确实很难。怎么办，为了自己的身体健康，就要挤时间。“时间像海绵的水，只要想挤，一定会有的我们可以忙中偷闲，充分利用大课间操的半个小时时间出去走走。快步的行走是最简单易行而有效的锻炼方式，大家一起行走的过程中，可以交流经验，沟通感情，发泄不快，也是一种非常科学的心理调节的方式。最近我校的一些老师的确提升了健身的理念，已经实施了这样的健身方式，我看效果很好。大家一定要记住：没有好的身体，就没有好生活！

5.科学用脑。大脑是整个身体的最高指挥部，大脑健康与否，不仅关系到人的智力高低，而且关系到身体的健康。作为脑力劳动者的教师，为了提高工作效率，保证身心健康，讲究科学用脑是很有必要的。科学用脑最基本的两条原则就是勤于用脑与合理用脑。

6.合理安排时间，让自己松弛有度。每周偶尔抽空上会网，或聊聊天，或玩会游戏，让自己提供放松心情，减轻压力的机会。（我们很多妈妈每天的时间都是在孩子身上，连周末都不给自己放个假，日复一日，年复一年，只有等到自己老的时候才能意识到自己最对不起的人就是自己）

7.学会自我保健，培养疾病防御意识。要了解一些医学常识，防止常见病的发生。尤其是中年女教师，一定要定期进行妇科体检，防止妇科病的发生。中年女教师更要时常有个好心情，防止更年期提前到来。（每半年自己体检一次，关注自己的健康，不要等疾病到来时才想去看医生）

8.重视充电，提升自身素养。有闲暇时间，读读书，提升知识素养，拓宽视

野（充分利用假期时间多读书，带动孩子养成好习惯）我们的知识很匮乏，如果不及时充电，容易被淘汰。

9.学会微笑。微笑是世界上最美的语言，善于微笑也是调节心理的一种良好的方式。我们的职业病造就我们不喜欢微笑，尤其是对学生，由于长期板脸，以至于日久面部神经麻木，不会微笑了。为了自己心情愉悦要强迫自己学会微笑，看到同事时要笑，看到朋友、熟人一定要微笑，在笑的同时就排遣了一些烦恼，大家一定要尝试。

四、教师职业倦怠的恢复及预防

（一）建立社会支持网络。

1、完善组织支持网络

2、优化家庭支持网络

3、拓展社会支持网络

（二）提升自我效能。

1、成功经验的激励。

2、榜样的带动与示范作用。

3、积极言语的劝说与感化。

（三）积极应对，培养良好心态。

1、对消极影响及时叫停。

2、对逆境的理性认知。

3、增加抗逆力。

4、情绪管理。

（四）保持良好的身体状态。

1、适当营养。

2、运动。

3、休息。

综上所述，克服职业倦怠---保持良好的状态工作和生活，最重要的还是要从主观做起，从爱自己开始，不断调节心理状态，以一种平和、乐观的心态应对工作、学习和生活，一定会在工作、生活中拥有一种属于自己的人生幸福感！

心理健康课优质教案篇7

设计意图：

3～6岁幼儿在幼儿园生活中，生活技能的教育及其训练仍占一大部分，因为处于这个年龄阶段的孩子大多具有自我的意识，也具备了一些生活自理技能，在幼儿园幼儿在教师的指导和帮助下，基本上都能自理生活，但在家庭中，有些幼儿由于动作不熟练和依赖心理，往往由成人包办代替了幼儿生活中的一些“小事”。其实“小事”不小，生活能力是人自立的基础，所以加强幼儿生活能力训练，也同样可以培养幼儿的自尊和自信。为此，设计了中班的心理健康课“起床喽”，让幼儿在看、听、说、练的实践活动中得到熏陶。

活动目标：

1、让幼儿学会自己穿裤、穿鞋、系鞋带，在成人帮助下穿好上衣。

2、培养幼儿乐意自己穿衣、穿裤、穿鞋的习惯，知道自己的事情自己做。

3、通过看表演、竞赛活动，培养幼儿的自尊和自信。

4、初步了解健康的小常识。

5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

活动准备：

1、情景表演：小花熊和小黑熊。

2、实况录像：

①幼儿在园午睡室起床的情景。

②一幼儿在家起床的情景。

3、汽车的音乐、电话机（玩具）。

4、幼儿已学会自编儿歌《起床》。

活动过程：

一、导入活动

1、幼儿集体表演唱《小弟弟，早早起》。

提问：这首歌主要讲了一件什么事？

2、师：早上起床时你们的衣服、裤子、鞋子是谁穿的？

（师：真棒，很多小朋友的小手真灵巧，衣裤、鞋子都是自己穿的，可还有的小朋友是爸爸妈妈穿的。）

3、放电话铃声，师接电话，并告诉幼儿是熊妈妈打电话来邀请中⑵班幼儿去看她的孩子小花熊和小黑熊是怎样起床的？那么，我们一起去看看，好吗？

4、放开汽车的音乐，幼儿自由律动。

二、观看情景表演《小花熊和小黑熊》

表演后提问：

1、熊妈妈家有哪两个宝宝？

2、你喜欢哪只小熊？为什么喜欢它？

3、你们喜欢小黑熊吗？告诉小黑熊，怎么做你们就喜欢它了？

教师小结：小花熊真能干，在家起床时不要妈妈帮它穿衣服、裤子，自己的事情会自己干，我们奖给它一朵笑脸花。

4、可是小黑熊怕穿不好衣服、裤子、鞋子等，我们怎样去鼓励他？（幼儿以鼓励的口吻激发小黑熊的自信心）如：幼儿说：“我以前不会穿衣服，老师、妈妈教我后，我慢慢地会穿了。”

三、看实况录像①

1、小朋友都看到自己了吗？你起床谁帮你穿衣、穿裤、穿鞋的？

2、你还看到谁？她是怎样起床的？

师小结：小朋友和小花熊一样能干，大多数小朋友在幼儿园不要老师穿衣，只有个别小朋友老师帮一下忙他也会穿了，有的小朋友甚至还帮助其他小朋友。

过渡语：刚才去了小熊家，现在想不想去小朋友家看看？

四、看实况录像②

1、 她是谁呀？

2、这位小朋友在家起床时是怎么做的？（用先……再……最后来讲述）

教师小结：这位小朋友真了不起，在幼儿园在家一样，都是自己穿衣、穿裤、穿鞋、系鞋带的，老师也要奖给她一朵笑脸花。

3、集体念儿歌《起床喽》。

五、穿衣、系鞋带比赛。

1、师：我们来一个穿衣、系鞋带比赛，好吗？老师这儿还有许多笑脸花，如果你们有进步，笑脸花就会跟你交朋友，如果这次你拿不到笑脸花，怎么办？

2、有目的挑选依赖性强的幼儿参加比赛。

3、品德教育：看到小朋友的进步，笑脸花很高兴，也希望你们以后在家去园一个样，坚持自己的事情自己做。笑脸花继续跟你做朋友，你们有信心吗？

活动延伸：

1、角色游戏：娃娃家。 请家长来园参加游戏，了解自己孩子自理能力的情况，使家长知道自己的孩子很能干，在家要放手让孩子锻炼。

2、比一比给家长发放记录卡，如果小朋友在家自己穿衣裤，家长奖给幼儿笑脸花。比一比，一星期中在园、在家的笑脸花哪个多？

附：

1、儿歌《起床喽》小朋友，早早起，叠好被子穿衣裤。系鞋带，蹦蹦跳，自己的事情自己做。

2、情景表演《小花熊和小黑熊》 熊妈妈（一位教师扮演）：小花熊，小黑熊，起床喽！（说完，熊妈妈去厨房做饭。）小花熊：唉，起床了。（说着从床上坐起来，熟练地穿衣、穿裤、系鞋带、叠被子；而小黑熊仍缩在被窝里睡觉，不理妈妈。）熊妈妈（又喊）：小黑熊，起床喽！ 小黑熊：不，我不会穿。熊妈妈：你看，小花熊自己穿衣，真是个好孩子，你也自己学着穿吧，不会的地方妈妈来教你，好孩子自己穿。小黑熊（撒娇地）：我不，我怕穿不好，我还怕烦，我要妈妈穿。熊妈妈：真没办法。（说着帮小黑熊穿起衣裤来）小花熊：妈妈，我穿好了，我自己洗脸去。——下场熊妈妈：好孩子，去吧。小黑熊穿好衣服。

活动反思：

心理健康教育课成功与否，在很大程度上取决于幼儿获得的心理体验和感悟程度。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com