# 心理健康的健康教案5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-14

*教案可以通过引入实践性的学习任务和案例分析，一份优质的教案能够帮助我们更好地规划和安排学习活动，提高学生的学习动力和参与度，以下是职场范文网小编精心为您推荐的心理健康的健康教案5篇，供大家参考。心理健康的健康教案篇1一、教学目的：1、情绪对*

教案可以通过引入实践性的学习任务和案例分析，一份优质的教案能够帮助我们更好地规划和安排学习活动，提高学生的学习动力和参与度，以下是职场范文网小编精心为您推荐的心理健康的健康教案5篇，供大家参考。

心理健康的健康教案篇1

一、教学目的：

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

2、教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

二、教学准备

准备活动中所要用的各种情景问题。

三、教学过程

（一）导入

1、引言：我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今天我们学习树立自信心，做情绪的主人。

（二）学习如何控制倾情绪

a、关成的学习成绩退步了，应该如何对待？

b、小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

（2）议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a、宣泄法。b、转移法。c将心比心。d、挫折不一定都是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

（三）学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功；在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

（四）总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

心理健康的健康教案篇2

一、设计思路

新课改倡导学生的合作学习、自主探究，要求建立新型的师生关系，即民主、平等、和谐的师生关系。这对我们教育工作者提出了更高的要求，学生之间如何才能真正合作，形成互相启发、取长补短的合作精神和相互配合的良好品质，树立学生的自信心呢?这是摆在我们面前的一件大事。学生要学会与家长合作，与老师合作，与同学合作，合作是学生走向人生成功的必经之路，而其前提是必须要有自信心为基础，即相信我能行，我一定行的观念。有许多学生包括踏上工作岗位的人们，不能够正确认识自己与他人的优点，不能树立自信心，导致悲观、失望、消极，结果处处碰壁，心理负担很重，在各个方面很难取得成功。心理健康教育活动课则是实施这方面教育的最有效的途径和载体。它是面向全体学生的一种活动形式，以解决学生成长中的问题为主线，以学生的心理需要和关注热点组织活动内容，以学生活动为主，以学生的心理感受和心理体验为核心，以学生的心理发展和成长为归宿，以学生自助和助人为目的。鉴于此，从小学生的年龄特点出发，我设计了该节活动课，运用各种方法与形式，如情景创设、游戏、角色扮演、集体讨论、记者采访等，正确引导学生，最终达到学生相信我能行，树立自信心的效果。

二、活动目的

1.通过活动让学生正确认识自已，看到自己的优点，正确地看待自己、他人的优缺点，更能够发现他人的长处和闪光点，树立自信心。

2.通过相互评价，引导学生正视个体的心理影响，树立勇于面对困难及解决困难的积极的人生态度。

3.能够充满自信地面对人生，具备良好的心理素质，走向成功。

三、活动准备

每个学生一个气球、每个学生一张知心卡、录音机、磁带、多媒体课件、自制小记者证、照相机。

四、活动过程

1.创设情景，激情导入

教师：同学们，你们好!今天很高兴能和你们一起交流，大家有信心把我们这一次活动搞好吗?有信心的请站起来!今天我们讨论的话题就是：相信我能行!请各组代表闪亮登场。(各组代表手擎上面贴着字的气球到前面展示：相信我能行!)

教师点击鼠标，屏幕显示：相信我能行!

我们先来做个游戏吧，每个小组的组长交换监督，每个同学都有一个漂亮的气球，我说开始，同学们就开始把你的气球吹气，比一比哪个小组先全部吹完，气太少也不算，各个小组有信心夺冠吗?

学生：有!

教师：那么就让我们吹出自己的勇气，吹出自己的信心，预备，开始!

教师小结：刚才各个小组的同学都很积极参与，都充满了信心，获胜队是某组，让我们以热烈的掌声对他们表示鼓励!同学们喜欢你手中的气球吗?想不想要?那我就送给同学们作个纪念吧!

2.播放录音故事，谈体会

我可以给大家提几个要求吗?一是大家发言的时候，不必举手，站起来说即可；二是争取每个小组的每一位同学都能有发言的机会。

我把一个同学的一段内心独白播放给大家听一听。(播放录音)请同学们竖起你的小耳朵听好了，听完后我们有问题要讨论。

录音内容：我是三年级的一名小学生，在最近学校组织的数学竞赛第一轮的选拔中，我有幸被选上了，于是我更加努力学习。可是在第二轮选拔中，我却被淘汰了，我觉得自己真没用，特别是觉得对不起数学老师，觉得没有脸见人。本来想回家让妈妈安慰我，可是她却对我讲，现在社会竞争越来越大，你要好好学习，不努力是不行的，看，这次数学竞赛不就是个例子吗?孩子，要努力呀，不要辜负我和你爸爸对你的期望呀!我觉得自己的心理压力越来越大，其实，我也是已经努力了，是不是我太笨?哎呀，我可真没用!

讨论：听了这个小同学的内心独白，你有什么感受?想不想帮帮她?请同学们谈一谈。

3.分组讨论，勇于面对

教师：你在学习生活中，有没有对自己缺少自信心的事情，如果有的话，请你写一写，如果你有好的解决方法，也请你在知心卡上写一写。(播放优美乐曲。)

孩子们写完后，有的会长舒一口气，有的会故意舒展身腰，向我露出会心的微笑。老师和同学相互帮助这一同学解决自己的困惑。

为让学生有心理上的共鸣，首先是教师提供解决问题的方法，然后是让学生学会释放心理郁闷，把自己缺少自信心的事情，在知心卡上畅所欲言，并且学着树立自信心，尝试着解决的方法。

4.生生互动，师生互动

教师：同学们，听说我们班的同学们虽然也曾有过对自己不自信的事，但不少同学都能够正确处理，或者是寻求帮助。今天，中央电视台少儿栏目组小记者们要把我们的本次活动搞一个现场采访，我们请两位同学上来充当小记者。两名学生随机采访。采访的主题是：你有没有缺少自信心的事，你是如何处理的?你有没有因树立自信心而成功的事例?都是什么原因让你树立起了自信心?

采访的对象可以是同学，也可以是老师、听课的教师等。

设计意图：让学生在生生互动、师生互动中去体验，去活动，既锻炼了学生的自信心，又学会了相信我能行的自信心培养的办法，还创设了一种民主、和谐、热闹的课堂气氛，体现了学生的主体性，体现了活动的开放性，体现了面向全体学生的全体性。

在每个小组当中都有在各个方面比较优秀的同学，小组长选一个同学，评一评他的优点(全班交流)。

分组说一说班级中还有哪些同学你们认为他行(交流后让该同学谈一谈自己对自己的评价及其结果)。

5.小结

教师：同学们，(多媒体投影出示)一位拳手曾说过这样一段话：“在我遭到对手的猛烈打击感到快支持不住的时候，倒下是一种解脱或者说是一种诱惑，但每当这个时候，我便会在心里叫到：再坚持一会，相信我能行。因为我知道，我的对手也快坚持不住了，而只有我不倒下，才能赢得比赛，而最后胜利往往就来自这再坚持一会，相信我能行的信念中。”

从古到今，有许多树立自信心而一鸣惊人的事迹：詹天佑是我国著名的爱国工程师，他不畏国内外反对势力的阻挠，坚信自己，相信自己，终于提前竣工修成了我国第一条由中国人自己设计、修筑的京张铁路；张海迪下肢高位截瘫，却自强不息与命运抗争，取得了卓越的成绩，成为了年轻一代学习的榜样；前几天刚在电视上看到二胡演奏家王雪峰，他虽然是个残疾人，至今还没有二胡高，但却相信自己能行，创造了人生的奇迹。这些名人的背后都有一个共同的特点，那就是：相信我能行!通过今天的活动，我发现我们班的同学们都很自信，都能够坚信我能行。最后，我赠送给大家一句名言吧(多媒体投影出示)：“只要相信我能行，每个人都有做太阳的机会。”

心理健康的健康教案篇3

班会目的、通过班会，引导学生正确认识自我。针对本班大部分同学学习目的不过明确，且有部分同学厌学不自信的现象，进行心理学方面的分析。增强其责任感，珍惜今天的学习环境，严格要求自己，激发学习热情。慢慢摒弃厌学这个坏习惯，使同学们明白知识的积累能力的培养是成功的前提，命运在自己手里，未来的路要靠自己创造。若想自己的梦不再是虚幻，就要先踏踏实实的走好每一步路，就在我们脚下，一直通到我们的梦想之颠！

班会形式、主持人阐述现阶段七（3）班同学厌学的心理原因及其表现形式。使同学明白有厌学心理是普遍现象，但是如何用实际行动去克服厌学心理，去战胜自己的惰性才是是重要的。

班会主题设计、以多媒体课件与主持人相结合的形式表现出《凤凰涅槃》的主题。社会上存在的厌学现象导致的严重后果使同学更清晰的记住了班会的主题，达到预期效果。

班会准备、

1、召开班干部会议、针对班上所存在的问题，确定以《凤凰涅槃———如何解决厌学问题》为主题。

2、收集资料、围绕《凤凰涅槃———如何解决厌学问题》收集相关资料（例如、厌学导致的严重后果的案例；厌学心理的心理测验题等资料）。

3、确定主持人陆长青

4、邀请学校心理咨询室童老师参加演讲；

5、设计多媒体课件

6、利用星期二的班会课对学生进行心理测试

教室布置、将桌椅转移位置，使之在讲台的两侧。留出中间的空位，以便行走。

班会过程、

1、班主任致辞、我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了半个学期的努力大家都或多或少的有所进步。但是大部分的同学还是或多少多的存在着厌学的现象。为了我们在以后的日子里更好的.学习，深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性，我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。

2、主持人发言、“每个人的一生中有许多个阶段，初中阶段是一个正值身心迅猛发展的黄金阶段，初中生有成功的喜悦，有失败的苦楚，有追求的充实，有友爱的温馨，也有挫折的迷茫。作为高中生的我们，愉快的体验往往给我们带来信心与前进的动力，不愉快的体验往往使我们沮丧与烦躁，然而，日积月累就形成了心理障碍，久而久之便造成了心理疾病。这些可怕的困惑围绕着大家，使我们离学业的成功越来越远，最后就影响到我们今后的人生道路。接下来，我们来看两个很典型的初中生因厌学问题而导致犯罪的案例。”

典型案例1

林某学习基础差，上课听不懂，下课不想学，导致对学习没有信心。而且学习目的不明确，容易受网络、游戏的影响，把本来应该集中在学习上的注意力转移到其他爱好上。再加上父母对孩子过于溺爱，不忍心对孩子严格教育，对孩子的管教和约束力度不够，导致林某出现厌学心理。今年3月11日晚，林某网吧里玩一种用刀捅人的暴力游戏时，由于他技术欠佳，每次都被人捅倒。坐在林某旁边的一名年龄相仿的少年陈某也在玩同一游戏，陈某忍不住对林某冷嘲热讽。在网络上杀红眼的林某当即火冒三丈，因他平常专打血腥暴力的游戏，操起网络刀剑或枪炮，冲上去就杀他个天昏地暗，鲜血淋漓，不杀死对方就决不下网线。沉浸在暴力游戏中不可自拔。结果抓起网吧老板的菜刀，砍断陈某的脖颈、砍断网吧老板手臂，致使一死一伤残，铸成悲剧。最后直到警方赶到现场，林某才惊醒、“我是不是杀了人。会不会坐牢？”

典型案例2

周某是个自控能力差，学习目的不明确的孩子，上课不认真听讲，睡觉，作业拖拉，敷衍了事，甚至出现抄袭现象；常常考试作弊，违规违纪，对老师的批评和教育无动于衷，甚至产生逆反心理和对抗情绪，其家长希望子成龙都希望自己的子女将来有出息，有前途，于是在学习上要求自己的子女能够考出好成绩，能够超越别人。因此一旦考不好，就不分青红皂白，也不管是客观上还是主观上的原因，不是打就是骂，给孩子增加了心理压力，因而孩子不堪重压，自尊心受损，厌学的情绪随之产生，对其家长的严加管教不服，不仅厌学，而且产生对抗心理，最后一气之下，选择了向这世上最亲的家人投毒。”某日晚上，他用牙签瓶装了甲胺磷，趁母亲切土豆时，将甲胺磷倒进烧肉的铁锅中。最后导致一死一重伤。

“从上述两例血淋淋的铁证告诉我们，高中生的心理问题是一个不容忽视的问题。所以面对社会上普遍的厌学现象，再针对我们班的厌学现象，我们邀请到了学校心理咨询室的童老师来我们班进行有关于厌学的心理成因的报告。”

4、童老师发言。

来学校学习的目的和意义

②如何认识读不好书的问题

5、学习委员就我们（3）班所存在的一些厌学情况进行分析。

①一学科厌学

典型案例1

某中学三年级学生，其问题是该生物理学习严重困难，并且曾经在最近一次物理考试只得了27分。而该生却是努力学习的学生，并且曾经在班里是学习相当不错的学生。班级按照成绩排座位，该生曾经排在第三排的好位置。由于某次考试成绩下降，老师把好的座位向后排了一排，到第四排。该班老师这样做的目的是激励她、重视物理，别骄傲！

但这导致该生的消极情绪，一上物理课或见到物理教师都情绪低落、无精打采。过一段时间以后该生对这件事似乎确实已经“消气了”，不那么在乎了，可却出现了一上物理课就心情沉重，容易疲劳的现象。在下一次考试到来时，她的物理成绩又下降了。于是，老师又把她的座位向后排了一排。她的情绪更低落了，终于有一天，她的座位排到了最后一排；她的考试成绩也降到了班级最低分――27分。

此类厌学学生在思想上都能够认识到自己当前努力学习与自己未来前途、命运等方面的关系，有的甚至有较好的学习习惯。学科性厌学只对某特定学科的学习产生厌烦情绪。往往是由于某些偶然刺激导致消极情绪反射形成的。如、师生感情冲突、课堂情绪挫折、考试严重失利等刺激都可能导致其对该学科的课堂学习、作业练习等厌烦反应，严重者连听到这个学科的名称都心情烦躁。

②过敏性厌学

典型案例2

范某本来是班级的学习尖子生，成绩最好时曾经排在班内第二名，后来该生语言成绩莫名其妙地大幅下降。于是，班主任老师一再地督促她的语文学习，但仍无济于事，语文成绩还是一降再降。后来班主任在一次长谈中得知，原来范某只是因为看不惯语文老师上课爱笑的习惯，就使得她不爱上语言课。后来她过敏性地厌烦语言老师上课时爱笑的行为，越来越怕这位老师笑，偏偏这位老师越来越爱笑，在初中毕业考试时，她的语文成绩刚刚及格。

范某这种过敏性情绪反应，从表面看，似乎这些学生的厌学情绪障碍形成得有些过于敏感，事实上，如果深入了解，就会发现这类学生身上一般都存在不同程度的焦虑症或抑郁症的某些特征，并把这种消极情绪投身到某些不易为别人注意的小事上，因而就对这些小事产生焦虑情绪反射。

过敏性，即一种在学习情境刺激下产生的下意识的较强烈痛苦的情绪反应行为。有过敏性厌学的学生对上学接触老师、提问、父母唠叨等，常常是过敏的。

过敏性厌学的学生在其所厌烦的学科学习过程中，一般都能体验到极大的过敏性痛苦情绪。多发生于上进心强，学习自觉性高的学生身上，其中又以女生居多。她们一般是那种积极努力学习、急于取得成效的学生，当其产生厌学行为后，一方面感到很深的恐惧、担忧，另一方面总是逃避对自己厌学的学科的学习。而恐惧担忧与逃避行为又加深了这种厌学行为的痛苦体验。

③潜意识条件性厌学

典型案例3

某初中二年级学生，身高体健、性格开朗、精神饱满并情绪乐观。就这样一个身心健康得让人羡慕的学生，上课从来不能专心听讲，每到自习做作业时，总是连十分钟都坐不住，频频地动来动去，一会儿要上厕所，一会儿要喝水，一会儿摆弄东西，一会儿打扰别人……晚上做作业时，只要一看见书桌上的台灯时，便开始感到心慌，感觉两肩沉重，背部酸痛，肩膀总是不停地动来动去。

我们从任何一个常规刺激下一形成厌学或恐惧行为的学生，或在整体心理健康方面，或在早期经验方面，有某种潜在的其他因素的互相配合，才导致了严重厌学或恐惧学习行为。那些早期情绪挫折经验的人，他们的早期情绪挫折经验更容易作为原有情绪经验的固定点，来同化新的情绪挫折，形成新的更为严重的心理障碍。

④非过敏性厌学

典型案例4

李某在小学时就是那种典型学习困难学生，学习成绩在班级第10名到第24名之间波动。上初中跌到班级第29名，最后连普通高中都没有考上。其父母托人帮忙，又多花了一笔“特殊学费”，才勉强地进入私立高中就读。起初她想要奋起直追，可是，无论如何也追不上，后来成线连连下跌。大大小小几十次考试，都是失败！分数一次比一次低。

非过敏性厌学不只是对某个学科表现出轻度的不适反应，多以心烦为主要体验，但体验不到极端的痛苦。这类学生中有一部分是长期学习落后并比较认同现状的学生；另一类是在经过长期努力之后进步不明显或有所退步，信心不足而情绪低落者。

6、主持人发言、“看到学习委员总结的几条厌学的种类，似乎让我们觉得似曾相识。我们都心痛与沉重。而且现在距离高考仅仅只有一年半的时间了。说长不长，说短不短，我们该以怎么用的状态去迎接高考呢？是继续这样浑浑噩噩的过去还是以更加积极的态度去面对？经过老师和班委的商讨，我们总结出了几条缓解厌学情绪的措施。现在与大家分享、

①何缓解学业焦虑

选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。

未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中去。

②正确看待信心问题

1。对自己有一个客观、全面的评价。

2。体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力。

3。不妨制定阶段性目标。

4。在不断达到目标的过程中体验成就感。

5。增强自信心。

6。乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

③怎样克服精力分散

第一步，当出现某种厌学情绪时，应敏感地意识到，并提醒自己不能成为情绪的俘虏。

第二步，尽快着手按已定的复习计划学习。

第三步，继续学习，直到完成。”

7、主持人小结、“听了童老师精彩的演讲，我们受益匪浅。在大千世界里，遇到不如意的人和事数不胜数，那么我们是浑浑噩噩的度过呢还是该以一种积极乐观向上的态度去面对它呢？现如今我们这一代普遍与家长存在着代沟，所以建议大家多去心理咨询室坐一坐，与童老师聊一聊。通过这次班会课，我们七（3）班又应该以一种什么样的面貌去面对以后的课程，我们拭目以待，期待着转变。也请在场的所有老师做个见证，在今后的学习生活中，我们要在班主任樊老师的带领下把＇文明高雅，乐学善思＇的班训发扬光大！”

8、班主任评价班会，肯定本班学生值得肯定的地方，同时也指出需要改进的地方。

心理健康的健康教案篇4

一、教学对象分析

初一的学生正值十三、四的年龄，是充满“危机”的少年期，他们的情绪变化大，而且很不稳定，还容易冲动，影响同学之间的团结，影响与父母，老师的交流，影响学业和身体健康，更有甚者因情绪偏激，不能自我控制而走上极端，触犯法律。因而，指导学生正确认识情绪，把握自己情绪变化的特点，学会合理地宣泄与调控自己的情绪，培养和保持愉快，乐观的心境，这对于他们顺利地度过这一“危机时期”，保持心理健康，培养健全人格都将具有重要意义。

二、教材内容分析

学会克服不良情绪，保持乐观，开朗的心境是进行情绪品质修养所要达到的目标。调节情绪的具体方法有多种多样，本课主要从转移注意力，合理发泄情绪和主动控制情绪三个方面介绍了一些具体方法。

三、教学目标

1、使学生知道情绪的基本类型，认识不良情绪的危害性，了解情绪调节的几种方法。

2、引导学生寻找适合自己的情绪调节方法，运用所学方法解决实际问题。

3、使学生进一步了解学会调节情绪的重要意义，在学习、生活中保持良好的心境，正确对待学习，生活中遇到的挫折、困难。

四、教学重点

引导学生寻找适合自己的情绪调节方法，运用所学方法解决实际问题

五、教学难点

正确对待学习，生活中遇到的挫折、困难，保持良好的心境

六、教学方法

个案分析、角色扮演、小组讨论

七、教学手段

多媒体电脑

八、教学设计理念

学生是学习的主人，也是课堂的主人，课堂教学应以学生为中心，老师只是引导人，教师提供一个宽阔的平台，让学生全程参与，充分地体验。

九、教学过程

（1）热身活动，导入

雨点变奏曲

引导语：

我们中国有一位音乐奇人叫南卫东，他可以用瓶子吹奏优美的曲子，也可以用竹签摩擦大理石发出美妙的旋律，很值得人钦佩，今天我们就用我们的手发出的声响来进行“雨点变奏”的活动。

把声响模拟自然界的声音：

打响子——小雨

手拍大腿——中雨

拍手——暴雨

老师进行指挥：六月天娃娃脸，说变就变了，刚刚还阳光明媚一下子就乌云密布了，不一会儿，就下起小雨，接着，转成了中雨，雨越下越大，一场暴雨就这样来临了。过了一会儿，雨渐渐小了，转成了中雨……小雨……雨停了，天更亮了，我们看见了天边挂着七色的彩虹。

在我们的现实生活中，同学们是否也有这样的体验：有时精神百倍、兴高采烈、事事顺心；有时没精打采、提不起兴趣；有时自己能理智地处理问题，有时却会不冷静，很冲动。这是什么原因呢？这种左右你的力量是什么呢？没错，就是情绪。今天我们就来谈谈如何对待自己变化莫测的情绪？《善于调节情绪，学会快乐生活》。

（二）认识情绪

1、情绪定义：情绪又称心情，感觉或感受，是我们对事物的态度体验，也是需要得到满足与否的反映。人的情绪有很多种，中国汉语中描写情绪的词语有上千个，喜、怒、哀、惧是人的四种基本情绪。

2、在心理学上可以分为两种，积极情绪和消极情绪。

（三）消极情绪的危害性

1、思考回答：在生活中，人人都有各种各样的情绪，包括积极的和消极的情绪。那么当你自己处于消极情绪状态下时，你会有什么样的感受，对你的生活和学习会有什么样的影响呢？

2、请同学们看以下几个生活中的事例，说说消极情绪的危害作用，归纳总结一下每一事例中消极情绪对人的什么方面有影响。

同学小王的例子：一天中午，小王的父亲给小王买了一只他最心爱的足球，到学校后正好背课文，好长的课文一点也没费劲；第二天，小王再想买一张最新的游戏卡，但父母都不同意，他感到非常不开心的上学去了，一篇不长的课文却花了好厂的时间也没有背好。

小王的记忆力在情绪不同时会表现的不一样，这说明了消极情绪影响人的记忆力。

小刚和小强是同班同学，平时体育课100米跑的速度一样快，但运动会时，听到加油声，小刚心里很紧张，怕跑不好，而小强则是轻装上阵，结果到终点时，小刚落后小强两米多。

小刚在消极情绪状态下，没有发挥出自己的正常水平能够，说明了消极情绪影响人的正常水平的发挥。

小李未完成值日工作，按班规课后要重扫，重扫时小许叫他的外号，并嘲笑他，小李一怒之下打了小许而受处分。

这个事例表明：小李在消极情绪状态下易冲动，自控能力降低，说明消极情绪对人的`理智有影响

曾有这样一个例子：一个粗心的医生，将两个病人的诊断报告弄错了。原本没有癌症倾向的病人因为错误的诊断报告，而极度的伤心、痛苦、焦虑，并且情绪极不稳定。没过多久，在医院的再次检查中，果真发现了癌症的倾向，而那位本应有癌症倾向的病人，由于拿到了没有癌症倾向的诊断证明，情绪变的高涨，心情变的愉悦，病情渐渐好转。

这个例子说明：不良的情绪如果长期得不到调节，就可能诱发生理疾病。积极的情绪可以使人忘掉忧愁，战胜悲伤，起到治病的作用。所以说，消极情绪会对一个人的身体健康产生直接或间接的影响。

师：分析了这么多事例，我们可以看到当你处在消极情绪状态下，消极的情绪会减弱人的体力与精力，活动中易感到劳累、精力不足、没兴趣、思维迟钝，判断能力下降，消极的情绪还会降低人的自控能力，遇事易冲动、不理智，常会做出一些事后令自己后悔的事情。因此说，消极情绪具有很大的危害性。

3、美国生理学家爱尔玛的实验研究：将人在不同情绪状态下呼出气体收集在玻璃试管中，冷却后变成水（ http： / / shui。 / ）发现：在心平气和状态下呼出的气体冷却后，水是澄清透明的。在悲伤状态下呼出的气体冷却成水后，水中有白色沉淀。在悔恨状态下呼出的气体冷却成水后，水中有乳白色沉淀。在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后，水中沉淀物却呈紫色。再将其注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死亡了。

师：由此可见，人在生气时的生理反应非常剧烈，同时会分泌出许多有毒性的物质。消极情绪长期存在，生理变化不能复原时，情绪压力就会损伤健康。因此为了身体健康，请尽量不要生气，实在生气，也要学会控制。当然，面对同一件事每个人都会有不同的情绪反应，无论情绪是亮丽的还是阴暗的，它们本身都是正常的。因此，有消极情绪不是“病”，它是每个人都会产生的，只是每个人产生的程度不一样。我们要认识（ http： / / renshishixibaogao。 / ）它，接受它，并学会控制它。

（四）调节情绪的方法

师：在生活中，消极情绪是不可能避免的。要想保持良好的情绪了解调节情绪的方法是很重要的。当你有了不良的情绪时，你调节情绪的方法是什么呢？你所了解的方法有哪些？请同学们分组讨论，将讨论的成果写在纸上贴到黑板上。

1、转移注意力

通过游戏，打球，下棋，听音乐，看电影，读报纸等正当而有意义的活动，使自己从消极情绪中解脱。

2、合理发泄情绪

1、哭——适当的哭一场。

2、喊——痛快地喊一回。

3 、诉——向亲朋好友倾诉衷肠。

4 、动——进行适当的体育运动。

3、改变观念法

①自我暗示②自我激励③心理换位④改变认识⑤调整目标

（五）现场演练，现学现用

师：下面又到了我们帮帮忙的时间了，这里有一位同学在学习中遇到了困难，同学们看看有没有什么方法能够帮助他。

我小学是在外地读的，英语基础很差，来到上海读初一，上第一节英语课，我就完全听不懂，每次考试都要挂红灯。唉，现在我最怕的就是英语课，它害得我茶饭不香，常常垂头丧气的。请同学们帮帮我。

（学生交流讨论后，举手发言。）

师：刚才同学们提出了很多帮助这位同学学好英语、调解情绪的好方法，听到这些中肯的话，我们相信他很快会从消极情绪中摆脱出来。

总结：通过这堂课的活动，同学们了解了许多调节情绪的方法，尤其是找到了适合自己的方法。我相信大家在今后的学习和生活中一定会自觉地运用这些方法，同时利用这些方法热情地帮助我们周围的同学和朋友。

心理健康的健康教案篇5

设计意图：

喜、怒、哀、乐之情人皆有之，但快乐作为一种积极情绪却是心理健康的重要标志之一。新《纲要》指出“要高度重视幼儿的心理健康，一个心理健康的孩子，首先应该能逐渐学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境。开心和难过是人的两种情绪，开心是一种积极的情绪，难过是一种消极的情绪。这种消极情绪体验如果长期得不到控制、调节，会引起幼儿生理上、心理上的各种问题和疾病，老师应该注意帮助幼儿学会如何保持愉快的心情，并采取多种方排解已经出现的消极情绪，为快乐的人生奠定基础。因此，我根据幼儿园大班健康教材设计了“难过的时候”这一活动，通过谈话、多媒体、动手操作、互动游戏等活动，教幼儿学会用微笑去面对生活，培养幼儿的自我控制能力。

心育目标：

1、教幼儿在日常生活中学会思考解决问题的方法，知道开心快乐有利于身体健康。

2、并学会用各种方法让他人和自己高兴。

3、发展幼儿的想象力及大胆表述的能力。

渗透目标：

培养幼儿的自我控制能力，为养成活泼开朗的性格奠定基础。

活动准备：

多媒体、开心卡、难过卡、音乐《洋娃娃和小熊跳舞》、《忧郁小夜曲》、《歌声与微笑》、蛋糕盘、水彩笔、绳子、幼儿用书

经验准备：幼儿有过难过的经验。

重点分析：

正确认知自己的情绪，知道开心和难过是正常的情绪反应，了解经常难过会影响人的健康。

难点分析：

能够通过音乐的变化感知情绪的变化。

活动过程：

一、引入部分

1、师：小朋友们，大家好！我是你们的好朋友—开心姐姐。今天除了我还有很多的老师来跟小朋友们一起做游戏，你们高兴吗？来表示一下吧！（鼓掌欢迎）。今天开心姐姐给每位小朋友都带来了一份礼物（笑脸、哭脸卡片）。小朋友来看一看，上面是什么表情呀？（难过、开心）小朋友做一做这些表情。

现在小朋友自己选择你喜欢的表情，然后把它戴在脖子上。

2、教师观察幼儿戴的是什么表情。

二、基本部分

1、分别请幼儿说说自己为什么选择这张卡片。

2、开心的时候你会怎样？（用动作表现）

3、除了开心的事，我们还会遇到一些不开心的事，谁来说一说你都遇到一些什么不开心的事？

4、不开心的时候你会怎样？（用动作表现）

5、你喜欢开心的自己还是不开心的自己？

小结：每个人都有难过的时候，你难过的时候，可以唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视或者大声的哭一哭，这样你就能消气，让自己快乐起来。

6、看看说说，体验开心与难过。

师：小朋友，看谁来了?

分别播放喜洋洋和美羊羊的ppt，请幼儿观察。

分别播放《洋娃娃和小熊跳舞》与《忧伤小夜曲》，体验音乐带来的情绪情感。

师：你觉得喜洋洋、美羊羊他们现在的心情怎么样了?

幼：高兴、伤心。

师：你们是怎么感觉出来的？（音乐的作用）

师：那我们一起来看看喜洋洋现在的心情到底是怎么样呢?(看课件，先看开心的，再看难过的)

幼：美羊羊很伤心。

幼：在流眼泪。

幼：美羊羊心里很难过。

师：那怎样才能让美羊羊开心起来呢?你有什么好办法?(幼儿讨论)

幼：和它一起跳个舞。

幼：唱歌给它听。

幼：给它买很多好吃的东西。

师：美羊羊得到了你们的帮助，心里真开心啊，你们开心吗?

幼齐：开心。

师：帮助别人是件开心的事。平时，你遇到不开心的事情，你是怎样让自己开心起来的?

7、翻阅幼儿用书

请幼儿翻阅幼儿用书，说说书上的小姐姐是怎么样让自己高兴起来的。老师希望你们每天都开开心心，因为开心有利于身体健康，我们都要做一个开心快乐的好孩子。

8、制作开心笑脸

教师讲解制作材料后，请幼儿自己动手制作开心笑脸。

三、结束部分

我看到小朋友们今天玩得都很高兴，你们看下面老师的脸上也洋溢着笑容。那么我们把自己制作的笑脸卡片送给你觉得笑的最开心的老师们请他们上来和我们一起跳个圆圈舞，分享快乐，好吗？（播放快乐音乐《歌声与微笑》。老师，小朋友们共舞）

师：今天我们玩的都特别的高兴，那么现在我们用最快乐的声音跟我们的好朋友说谢谢，跟我们的老师说谢谢。走！跟开心姐姐一起把开心和快乐带给外面的其他小朋友吧。

四、延伸活动《亲子活动——互帮互助》

游戏玩法：父母和孩子共同玩智力游戏，当父母或孩子在游戏过程中遇到了困难，彼此互相帮助，体验为人做事，帮助了别人是愉快的，也可以和孩子商量做哪些高兴的事情，进一步培养孩子的自我控制能力，为养成活泼开朗的性格奠定基础。

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