

心理健康教育活动课教学反思 心理健康教育教学反思(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理健康教育活动课教学反思篇一

心理健康课不同于一般文化课，它的授课方式有着一定的特殊性，其授课内容、方式、与一般的文化课有很大的区别。而且涉及的知识领域是十分广泛的，如何上好心理健康课，对于我来说纯粹是边学边上，经过摸索、思考、调整，想了些心理健康课的一些方法：

从心理学的角度来看，同样的内容，采用感兴趣的教学方式，学生接受起来会更加乐意和主动。为了引起他们的兴趣和注意，上课铃一响，我都会安排3分钟左右的热身活动，内容丰富多彩，可以带领学生们做一个游戏，可以讲一个小故事，也可以说一部喜欢的电影等等。在这个活动中，可以说学生还是比较感兴趣的。既使课堂轻松愉快，又集中了学生的注意力。

对于学生来说，再精彩生动的讲授，都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。在心理健康教育课上，我经常设计一些生活情境，让学生通过角色扮演的方式去感受、去体验、去理解。比如说：在教学中，我设计了学生身边发生的一个情景：下课了□xx着急去厕所，不小心把另外一名同学的文具盒碰到了地上，接下来先让同学们讨论：可能会出现哪几种情况，然后再分组进行角色表演。同学们对此非常感兴趣，他们说会发生两种情况。表演前，我要求台下的同学边看边思考：你

喜欢哪组同学的想法？为什么？学生表演的声情并茂。一种情况是□xx能主动说对不起，并把地上的文具盒捡起来，两人没发生任何冲突反而成了好朋友；另一种情况是□xx把文具盒碰到地上后，像什么事情没发生一样，被碰落文具盒的同学急了，大声让xx把文具盒捡起来□xx不但不捡，反而说活该，就是不捡，两人你一言我一语的“争吵”起来，险些“大打出手”。表演结束后，同学们一致认为：文明礼貌的语言，会化干戈为玉帛，反之无理、冲动，不肯包容别人的行为会使冲突升级。相信通过这样的体验，今后遇到类似事情，这几位同学肯定会做出正确的选择。台下的同学虽然没去表演，但他们通过观看，分享了表演者的体验。可以说，类似这样的角色扮演、体验情感的活动方式，促进了学生心理素质的提高。

心理健康课应该根据需要，创设相应的氛围，但不能没有原则和标准，它必须以学生遵守课堂纪律为基础。就我所教的某些学生来说，他们自律性不强，不懂得尊重别人，不懂得遵守课堂纪律和游戏规则。课堂上最容易出现的现象是“忽视倾听”：要么发言过于随意，只顾自己大声说话，不倾听别人的发言；要么封闭自己，甚至嘲笑讲真心话的同学。这些不好的双向互动使课堂缺乏温馨的气氛，很快乱作一团，最终导致学生不敢流露真情，班级内无法形成真实情感的交流，我也不得不停留下来维持纪律，积极性也受到打击。一堂原本精心设计的课可能就此功亏一篑，因此，教育学生遵守课堂纪律、遵守规则、尊重别人等是非常必要的，是创设轻松、愉悦氛围的基本前提，其本身也是一种心理健康教育。

以上是我在心理健康课教育教学中的一些做法和感想，当然我的心理健康课还存在着很多问题，要真正上好心理健康课，发挥出它最大的作用，还有很多问题有待发现和解决，还有很长一段路要走，我会不断的努力！

心理健康教育活动课教学反思篇二

为加强师生对心理健康的重视，了解心理方面的知识、提高心理教育的自我认识。20xx年10月24日—10月25日伊州区教育局邀请郑州人本心理研究院院长、心理测评与咨询专家、认知心理训练专家、心理学应用技术专家、人本动力学创始人程士钊讲师为区属67所中小学、幼儿园近100名心理健康教师进行了专业培训。

程院长从压力的生理反应到压力产生的原因，以及如何应对心理压力进行深入浅出的讲解，以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理学这门学科的魅力所在。通过理论学习心理测试体验、自我剖析等让参训老师们意识到心理教育的重要性。通过讲解心理测评软件的使用，让老师们能够更有效地了解学生心理情况，采用有效的教育手段对学生进行教育，更快的筛查出有心理问题存在问题的学生。

此次培训活动，对老师们来说犹如及时雨，为全区心理健康老师提供了学习充电的机会，也对各校的心理健工作起到了督促和指导的作用。同时，结合当下热点问题，程院长用诙谐幽默的语言阐述了中小学心理健康教育的重要性，最后从心理测评的项目及方法方面给在场的老师送去宝贵的经验。今后学校可以有计划、有针对性地开展心理健康教育活动；通过家校合作，加强沟通，相互配合，将心理健康教育潜移默化地渗透到学校教育全过程。

持续两天的培训会，在掌声中圆满落下帷幕，通过两天的培训，使参训教师受益匪浅，收获颇多，培训结束后，为30所购买心理云软件的学校颁发心理测评师荣誉证书。

参加心理健康教育培训班，对我来说意义重大，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动中以及对于未来的一些想法谈谈自己的几点体会：

一、我不仅学到了很多心理学理论知识，学到了很多教育学的方法，也学到了正确对待生活的方式。如怎样释放压力，调整自己心态，建立积极向上的健康心态。以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。并且通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

二、心理健康教育主要是针对青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等。使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进青少年心理健康的发展。所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

三、心理健康问题是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，清华大学生向狗熊泼硫酸便是一个的例证。

四、心理健康教育任重道远。我们知道一个巴掌拍不响，学校心理健康教育仅仅有我们的热情是不够的。通过这次培训，给我的启示就是：在学校开展心理健康教育，应该从以下几方面努力。学校领导要重视，虽然有些学校有这方面的材料和计划，那只不过是应付检查。各任课教师在各科教学中要渗透心理教育，优化学校、班级文化心理环境，开展心理辅导工作、开设心理辅导课，加强学生心理辅导和心理训练。总之，软件和硬件两手都要抓，可是现状令人尴尬。

心理健康教育活动课教学反思篇三

如何上好心理健康教育课，我在自己的教学过程中，一直在不断的摸索、总结、思考、调整。对于本学期的教学工作，我的思路和做法是：

从心理学的角度来看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，学生接受起来会更加乐意和主动。面对从未真正接触过心理方面知识的学生，我给学生创造了很多的发挥空间。每一堂心理健康课之前，我都会安排一名学生完成一次自我介绍。

心理健康教育课的重点在于活动中的体验，绝不能为了活动而活动，活动应该有主题，有核心。心理健康教育课也应该坚持一个核心，并围绕这个核心，“行散神不散”，着重培养学生最基本的心理素质，让他们学习和体验到对自己的终生发展有价值的核心观念。

对于这方面的能力，我一直在努力提高自己。活动对于教师的能力要求很高，要做到形散神聚并不是一件容易的事。比如：《沟通》一课，原来我的活动设计中，要求学生每个人背上夹一张纸到处找同学，配合完成。后来考虑到学生的调控情绪能力较差，极容易形成混乱。于是，我把游戏环节进行了重新设计，换教室活动为座位传纸，有效的避免了混乱，从而也达到了说明道理，活跃气氛的目的。

心理健康教育课应该根据需要，创设相应的氛围，但不能没有原则和标准，它必须以学生遵守课堂纪律为基础。就我所教的高一学生来说，他们自律性不强，还不懂得尊重别人，不懂得主动遵守纪律和规则。课堂上最容易出现的现象是“忽视倾听”：要么发言过于随意，只顾自己大声说话，不倾听别人的心声；要么封闭自己，嘲笑讲出真心话的同学。这些不好的双向互动使课堂缺乏温馨的气氛，很快乱作一团，最终导致学生不敢流露真情，班级内无法形成真实情感交流，我也不得不停下来维持纪律，积极性也受到打击。

一堂原本精心设计的课可能就此功亏一篑。因此，教育学生保持纪律、遵守规则、尊重别人等是非常必要的，是创设轻松、愉悦氛围的基本前提，其本身也是一种心理健康教育。

如果心理教师能在适当和必要的时候，作真诚的自我剖析、自我开放，学生也会减轻自我防卫心理，真实地表达自己、安全地探索自己。有时学生甚至会主动要求：“老师，你呢？你以前是怎么样的？给我们说说啊！”不过作为一名心理教师，其最重要的角色始终是课堂的组织者和引导者，自我开放应该有一定的原则和限度，否则，将会导致角色混乱，得不偿失。

(1) 树形象。在学生眼里，“心理教师”的角色陌生而新鲜。学生对这一角色的认识，将在很大程度上影响心理健康教育工作的开展，并直接影响到心理健康教育的成效。因此，心理教师自身心理健康的状态和个性魅力，以及专业修养显得非常重要。

学生现阶段的学习以“模仿”为主，需要学习榜样，如果告诉学生“要合理的调节情绪”，自己却动不动就发脾气，学生就会想：“老师自己也做不到，那我们学了又有什么用呢？”因此，课堂内外，我都尽力表现得开朗、愉悦，给学生以理解和尊重。

(2) “心语录”。我让每个学生准备了一个“心语录”，用它来记录自己的心路历程，也作为师生情感交流的平台。我要求学生每人都交本，但没有困惑可以什么也不写，这样有效的保护了交作业的同学。“心语录”上，他们把学习中、生活中、师生交往中不愉快的经历告诉我，我都会及时回复，并写上激励的话语，这都拉近了我与学生的之间的距离。时而他们也会把收集的名人名言、精美文章上交上来，让我也和他们一起学习、一起成长。更重要的是，学生能通过它随时与我交流自己内心的想法，把压抑在内心深处的郁闷情绪宣泄出来。有位学生用长达两千多字的篇幅向我倾诉了自己

不平凡的成长经历，来回的文字交流中，他不断地调整自己，不断地成长；我也在不断地审视自己，不断地成长。“心语录”是心理健康教育课的延伸，为师生交流、心理辅导提供了一种新的渠道。

以上是我在心理健康教育课的教学中努力的一些做法、感想。当然，我的心理健康课还不成熟，仍存在许多的问题。要真正上好心理健康教育课，发挥出它最大的作用，还有很多问题有待发现和解决，我会再继续努力！也希望老师和前辈们多多给我帮助。

心理健康教育活动课教学反思篇四

心理健康活动课是一门新生课程，要上好，要达到较好的效果，使其在学校心理健康教育中发挥重要作用，除了教学上的不断改进外仍需要我们做好以下的努力：

首先，学生观念要转变。学生首先要意识到心理健康的重要性，从而自觉地去关注自己的心理健康，上心理课时认真对待，全身心投入，该动时动，该说时说，就可以达到预期的效果。

其次，教师观念要转变。上心理健康活动课的教师要关注学生的实际需要，打破传统的以老师讲、学生听为主的课堂教学，让学生从被动走向主动，充分体现学生的自主性，让学生主动参与。

因为心理健康教育的首要目的不在于解决知与不知的问题，而是要通过创设一定的心理情境，开展极富启发意义的活动，来造成个体内心的认知冲突，唤醒学生内心深处潜意识存在的心理体验，以达到实际地影响他们心理健康，提高心理素质的目的。对于个体心理来说，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。可见在“情境”中体验是心理活动课

最核心的因素之一。

再者，心理课堂可以说是心与心的交汇，是灵魂对灵魂的告白，是生命节律的振动，是每个学生自我探索、自我了解、自我更新的历程，它需要在一种彼此尊重、接纳、信任的氛围中，放下个人的防卫意识，与其他成员进行探讨、分享，真诚地进行交流。因此我感觉若想上好心理健康教育活动课，就要根据活动的具体内容和形式来调整 and 选择物理空间，以缩短师生之间、学生之间的心理距离，进而营造一种适当的心理情境，保证整个活动的顺利进行。例如在排列座位时可以不拘泥于固定座位，可采“前后式”“扇面式”“自由结组式”等有利于师生之间或学生之间沟通信息、传达感情的座位形式，甚至不必拘泥于学校范围内，到生活实践中去体验，去感悟。

另外，为了更好地创设课堂情境，我们还可以充分利用现代教育技术，将符号、语言文字、声音、图形、动画和视频图像等多媒体信息技术集于课堂，以激发学生参与兴趣。

例如，我在三年级的《拒绝的艺术——学会说不》的心理课上，充分利用了多媒体技术，在电脑中下载了一个郭冬临的小品《有事您说话》将学生们带入了因为“不”字说不出口而带来的烦恼和困惑。这种情境的设置是动态的、幽默的、令人深思的，学生们一下子被吸引了，不由自主的沉浸在教师设计的课堂环节中，跟着小品中的主人公一步一步地体会到不说“不”的害处，又帮助主人公破译了重重关口，最后总结出只有学会拒绝的艺术，适当地说“不”，我们才不会那么多不必要的麻烦，同时还强调如何合理适度地拒绝。在无知无觉、不着痕迹之间，达到了活动的目的，也满足了不同学生的心理需要，成功地创设了让全体学生主动参与的教育情境。

若想上好一堂心理课，课程内容的选择是极其重要的。对于心理教育课内容的选择，应把握好一个原则，就是要从生活

逻辑和问题逻辑出发，根据学生的心理发展特点和身心发展规律，选择与学生的实际生活联系最密切的话题，找到他们最渴望得到解决的问题，这样才能使学生对活动感兴趣，从而使活动起到良好的辅导作用。

心理健康教育的内容是从现实生活中产生的，以学生的成长需求为出发点，做一些课前的调查，或者根据学生来信选题，都不失为一种好方法，只有来自学生的问题，学生才会觉得真实，教学才会有针对性。这样既不会无的放矢，又可以为活动提供生动的素材。

同时在课程内容的选择中，教师的眼光也不能局限于课本和课堂，要放眼社会。当今社会，学生接受信息已不限于课堂、学校和家庭，学生的信息来源十分广泛，他们课外阅读的书籍、报刊、杂志，收听广播，收看电视，参与社会调查，甚至还有少数同学通过互联网索取资料。所以，一堂好的心理课，应该能结合教学内容，运用现代教育媒体，师生共同展示自己收集的信息资料，加强信息的交流，使课内课外有机地结合在一起，扩大课堂信息量，拓展学生知识面，拓展心理教育功能。

一堂好的心理健康教育活动课，活动的形式应该是根据活动的具体内容、目的和学生的年龄特点而定的。因为年龄限制，中小学学生的感性思维丰富而缺乏理性思维，决定了中小学生的心理活动要形式多样、轻松活泼，例如游戏、心理短剧、角色扮演、情景模拟、讨论沟通、行为训练、心理测试等等。活动过程中，教师只给适当的启发、引导、示范，要让学生自主地进行活动，在活动中训练学生，在自主活动中学会自强、自立、自信，学会独立思考、独立解决问题。

无论是何种形式，在心理健康活动中，教师都要遵循以学生为主体的原则，整个过程应该让学生多想、多动、多参与、多感悟，教师不作过多的讲述、讲解，使学生把活动课上所获取的心理体验运用于实际生活中，指导实践。即使是在教

给学生掌握问题解决的方法和技巧时，也应充分让学生自己去思考、去总结、去想办法，教师只在必要时给以提示，最后帮助归纳、总结、补充和提炼。这种让学生自得自悟的方式显然要比教师直接给出答案有意义得多，体会也深得多。

心理健康教育课堂强调过程，强调对知识技能的应用，强调学生亲身参与探索性实践活动并获得感悟和体验，强调学生的全员参与。而注重学生的心理感受和内心体验是心理活动课的核心，心理健康教育活动课成功与否，关键看能否激活学生的心理历程，引发学生的内心感受。因此要重视教师对活动过程的评价及在过程中的评价，重视学生的活动过程中的自我评价和自我改进，使评价成为学生学会实践和反思，发现自我，欣赏别人的过程，教师要注意评价的激励性，鼓励学生发挥自己的个性特长，施展自己的才能，努力形成激励广大学生积极进取、勇于创新的气氛。教师还应鼓励学生开放自我，大胆表达自己内心真实的想法，学生的讲话没有对错之分，只要是学生真实的思想，教师都应予以包容。

也因此，在心理健康教育活动课中，作为教师，应倾情地参与活动，充分地尊重学生，平等地对待学生，认真地倾听学生，耐心地启发学生，积极地引导学生，让学生经历内心的思考、内心的体验，有感而发，反映出真实心态，在这其中，教师的课堂评价起到了重要作用，影响着活动的每一步进行。要想让学生在活动中获得真实的自我体验，获得情感的触动，愿意积极地进行自我探索，心理确实获得改善和提高，教师富有智慧和启发的课堂评价是不可缺少的。

另外，心理教师平时要注意学习，不断提高自己的业务水平，同时还要关注兄弟学校的动态，吸取先进地区的经验，力求把课上得更好。

总之，若想上好一堂心理健康教育课，教师就要从学生实际出发，以满足学生的好奇心和强烈的心理需求为出发点，在活动过程中，能让学生获得心理知识，树立心理健康意识，

了解心理调节方法，掌握心理保健常识，减少和避免不利因素对心理的影响，形成乐观向上的心理品质，促进人格的健全发展。

心理健康教育活动课教学反思篇五

心理健康活动课是当前中小学心理健康教育的一种有效途径和载体，是中小学活动课程和校本课程建设与开发的一种有益补充。那么心理活动课究竟应该怎么上？怎样才是一堂好的心理健康活动课？这是我每一节课都在思考的问题。

“活动”和“体验”是心理活动课最核心的两个要素。心理健康教育的首要目的还不在于解决知与不知的问题，而是要通过创设一定的心理情境，开展极富启发意义的活动，来造成个体内心的认知冲突，唤醒学生内心深处潜意识存在的心理体验，以达到影响他们心理，提高心理素质的目的。对于个体心理来说，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。因此，从这个意义上讲，心理教育是一种以体验式学习为主的教育。

心理活动课可以运用的活动形式丰富多样，如游戏、情境剧、角色扮演、情景模拟、讨论沟通、行为训练、心理测试等等。但我在活动的选取上根据主题的需要，选用了以下教学方式：

引入新课时，我设计了一个《草船借箭》的故事，让学生在熟悉故事情节中了解到“嫉妒心理就是看见他人比自己强，心理就不舒服，甚至产生强烈的憎恨，总想排除别人超越的地位，破坏别人超越的状态。”这样学生很容易理解嫉妒的心理现象，变抽象为形象。

情境剧与现实相结合，使学生转变观念，接受心理训练。

情境剧表演是学生喜欢的形式，特别是心理健康课中，一些

生活故事更适合学生表演。而每一个故事中都包含着深刻的哲理。它使学生在愉悦的故事情境中明白了道理，转变观念，接受心理训练。在本课中通过情境剧表演，总结出了克服嫉妒心理的技巧：宽宏大量，善于帮助别人；心胸宽广，热情赞扬别人的长处等。使学生明白：同一件事不同的人会有不同的看法和态度。世上很多的事取决于我们自己的想法，可以说是一种快乐的选择。

心理健康课对于教师来说是倾听是引导，对学生来讲是倾诉是交流。它为学生提供了一个说心理话、宣泄情绪、情感的机会和场所。在感知、体验、明理之后，我引导学生对自己的过去的行为和经历进行反思、检查、评价，从而调整自我，寻求新知，使问题得到初步的解决。通过引导学生进行反思，纠正旧我，寻找新我。

精彩的结束不仅仅是全课的总结升华，更是对学生寄予无限期望与启迪，所以本课我在结束时设计了《美丽的心愿》这一环节，让学生许下一个心愿，让孩子们在舒缓的音乐里净化心灵，让他们知道什么是对的，应该怎么来做，相信在课件背景小女孩的祈祷中，在柔和的乐曲里，孩子们一样许着美丽的心愿，并且愿意与大家一起来分享。从而达到心理健康课净化心灵目的。

对于小学高段的孩子来说，嫉妒心理可能有些不好理解，孩子们感受到的，不一定可以说得出来，我在课堂教学中却有些过急，或者情绪不够饱满，没有带动课堂气氛，孩子们处于很茫然的状态，或者是因为这种课堂结构设计对孩子们来说过于复杂，他们所能感受到的身边的嫉妒太有限，至使学生的发言不够勇跃，这是在以后的教学中应该努力避免的。

总之，心理健康教育活动课是个崭新的、又极被孩子们所需要的学科，因此觉得肩头的责任，所以每一次课后，我都会努力反思自己的一些做法、想法。永远做一个优秀的、进步的、努力的心理健康课教师，成为我——美丽的心愿！