

秋小学五年级心理健康教案 五年级心理健康教案(优秀9篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么问题来了，教案应该怎么写？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

秋小学五年级心理健康教案篇一

教学目标：

- 1、培养学生积极健康的心理。
- 2、引导学生展示自己的个性和特长，让他人看到自己优秀的一面。
- 3、引导学生明确每个人都拥有独特的才华，才华可以使我们变得更出众，让我们活得更精彩。

教学重点：

引导学生展示自己的个性和特长，让他人看到自己优秀的一面。

教学难点：

引导学生把隐藏的个性和特长展示出来。

教学过程：

一、导入新课

你有过“追星”的经历吗？你崇拜演艺圈的哪位明星？让我们走进第二课“我行我秀”，试着演一演，过一把明星瘾吧！

二、学习新课

（一）心理剧场

- 1、简单介绍一下你喜欢的明星，可以用有代表性的语言、动作表现明星的特点。
- 2、文学作品中的哪个人物或哪个情节给你留下了深刻的印象？学生自由组合，试着演一演。
- 3、谈一谈表演之后的感受。

（二）活动体验

1、演完文学作品里的人物，再来演一演学校生活里的情景剧吧！

（1）学生自选学校生活中的一个场景，试着演一演。

（2）小演员自动结组练习表演。

2、小结：

在表演中，很好地展示了每一个人的个性和特长，希望你们在以后的活动中展示更精彩的一面。

（三）案例分析

每个人都有自己的个性和特长，而有的同学却把它们隐藏起来了。

1、出示课本中的两个案例进行分析、讨论：你喜欢谁的做法？

说明理由。

2、集体交流看法。

（四）心动行动

1、活动一：个性校服设计大赛

活动提示：我们现在的校服样式是统一的，如果要设计本校的校服请你来当设计师你会有哪些大胆、新颖的创意呢？快来画一画。

学生设计后进行交流。

2、活动二：才艺大赛

活动提示：可以以个人或小组为单位，将你的才艺展现给大家。

参赛方案

参赛人员：

表现形式：

具体方案：

自己当评委，选出心目中的才艺之星。

最具个性奖：

最具人气奖：

最具突破奖：

最具潜力奖：

最佳表演奖：

（五）指点迷津

世界上没有完美的人，但是每个人都拥有独特的才华。才华可以使我们变得更出众，让我们活得更精彩。让我们勇敢地展示自己的才华，向成功人生迈进！

秋小学五年级心理健康教案篇二

活动目的：

- 1、通过活动，让学生了解自信对人的重要作用。
- 2、通过活动，使学生能够认识自我，悦纳自我，增强自信。
- 3、通过活动，使学生明白遇到困难时要学会自信，以良好的精神状态去面对困难。活动形式：童话剧表演、交流、才艺展示、“自信箱”

活动过程：

一、课前导入：

1、游戏：雨后春笋

活动要求：叫一个“笋芽儿”钻出来的时候，一位同学站起来。

叫两个“笋芽儿”钻出来的时候，两位同学站起来。

叫所有“笋芽儿”的时候，全班同学站起来。

2、心理测试1：最大的自信

a.画 b.照片 c.年历月历 d.挂钟

心理测试结果分析：

a.选择画的同学：你是重视情调的人，亲情与友情深深包围着你，你最大的自信，来自于好好安排自己的生活，过一个有品位的人生，才能凸显你的能力。但是生活一旦被人际关系困扰，常使你受严重打击，因为在感情的世界里，你是理想主义者。

b.选择照片的同学：你的自信来自于别人的肯定。你认为要在良好的人际关系中维护自尊，衣着外有非常重要。别人对你投射赞赏的眼光，会使你充满自信，当然良好的家庭背景、高学历等等，也是你所重视的，因此你是比较传统守旧，却又追求时尚流行的人。

c.选择年历月历的同学：你有很多雄心壮志，深具野心要完成许多工作，因为自信来自于能力表现，是苦干型的人。为达到速效，使行为不修边幅，看来有些粗鲁，十分冲动。因为你太过于实际而不懂掩饰野心，常使人认为你是贪心、势力无趣的人。

d.选择挂钟的同学：你的自信来自于工作效率，花许多心思计划和安排，因此当你采取行动时，已有相当成熟的计划。你是很好的策略性人物，尤其对重要事件，从来都不马虎，即使是参加重要宴会也会考究穿着。小心你热衷工作的程度，有不成功便成仁的可能，别太过劳心。

3、心理测试2：你做到了吗？

(1)开会时，你是否敢于坐在最前面。

- (2) 在人多的时候，是否敢于表现自己。
- (3) 见到陌生人，你是否能很快和他成为朋友。
- (4) 你能否发现并敢于肯定自己的长处。
- (5) 是否拥有自己的想法，并敢于表达。
- (6) 是否做到直视对方的眼睛。
- (7) 是否常常咧开嘴大笑。
- (8) 是否对自己做的事大声的说：“我能行！”

心理测试结果分析：

如果你有6—8个勾说明：你是个相信自己的孩子。

如果你有3—5个勾说明：你有时不相信自己，做事比较犹豫。

如果你有1—2个勾说明：你欠缺对自己的信任。

通过刚才的心理测试，我们知道了有的同学对自己很自信，有的同学不太自信，还有的同学不自信，针对这种情况我们应该怎么办呢？今天，我们就来通过心里辅导课让大家都自信——相信自己我能行。（出示课题：相信自己我能行）

二、学习内容：

1、讲故事：

故事1：这是一头马戏团里的大象，驯象人用一根细细的铁链绑在大象的腿上，然后拴在一个小木桩上。但我们都知道以大象的力量，可以轻易的用长鼻子卷起木桩，或挣脱铁链。为什么它会乖乖的站在那呢？原来，当大象还是小象的时候，

曾无数次尝试挣脱铁链，但每次努力的结果是，它的脚被铁链磨的疼痛、流血。于是渐渐地小象不再挣扎，直到长成了大象，已经可以轻而易举地挣脱链子时，它的想法依然是：我不行，我不会成功的。

故事2：科学家爱因斯坦在上小学时是一个“笨小孩”。有一次老师叫每个学生做一个小板凳，当他拿出自己做的板凳时，同学们都大声嘲笑起来。他告诉大家，这个不象样的板凳，是他做的第五个，前几个比这个还要差。很显然，小爱因斯坦有一种自信心理，他相信自己能做好板凳，事实上也是一次比一次做得更好，正是有这样一种自信心，才使得他在科学的道路上不停地攀登，最终取得丰硕成果。

讨论：

(1)听了这两个故事，大家有什么感想呢？

(2)大象为什么会一直乖乖的站在那里？爱迪生为什么会成功？

2、相信我能行：

在许多事情中，为什么有的同学敢于表现自己，有的同学却自我放弃和退缩呢？无论做什么事情，要想做好，首先要相信自己。

(1)丁丁和甜甜的烦恼

a□我叫丁丁，我已经下了很大的决心，可还是不敢跳。

b□我是甜甜，我胆子很小，总是不敢在同学面前发言，我该怎么办呢？

c□你对丁丁和甜甜的表现有什么看法？帮他们出出主意

(2) 亮出自己来:

张小波朗读特别好，但是他从来不敢单独在全班同学面前朗读。老师让他朗读古诗，他低着头满脸通红，一句也没有读出来。老师让他回家后，让他把自己朗读的古诗录下来。第二天，老师在全班同学面前播放了他的录音。录音机里的童声朗读是那么动听和富有感情，教室里顿时响起了雷鸣般的掌声。张小波开心的笑了。从此以后，张小波积极举手发言，并多次代表学校和班级参加朗诵和演讲比赛。

(3) 给自己加油:

a□经过我的努力，我也能得“优”。

b□鼓足勇气，我能行

c□平时刻苦训练，在学校运动会上争取拿第一。

(4) 说说自己吧:

你在课堂上有没有不敢举手发言的情况?原因是什么?长期下去会怎么样?今后准备怎样做?要想让自己在各方面得到锻炼,就要敢于表现自己,把自己展示出来。

3、什么叫自信:

(1) 自信是一种健康的心理表现，是一个人对自己能力的肯定，相信自己一定能达到自己想要的目标。

(2) 自卑与自信的特点:

自卑：过低地评价自己，看不到自己的优点。

自信：能够认识到自己的优缺点，相信自己经过努力，一定

可以把事情做好。不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。

4、小结：同学们有谁认为自己是一个自信的人，请举手！全班齐说：相信自己我能行！

三、活动内容：

1、活动一：说一说感触最深的“我能行”（一件事）

温馨提示：

1、你当时面对的是什么困难？

2、你是怎么想的？怎么做的？

3、结果是怎样的？

2、活动二、夸夸我自己xxx我能行

3、我的优点大轰炸：

有进取心 意志力强 有团队精神 有创新精神 组织能力强 自理能力强

4、我的缺点和不足：

5、如何建立自信心？

(1) 自我激励 (2) 开心大笑

(3) 课堂上要大胆发言 (4) 多参加课外活动

6、诗歌：我能行

相信自己行，才会我能行；别人说我行，努力才会行；

你在这点行，我在那点行；今天若不行，明天争取行；
能正视不行，也是我能行；不但自己行，帮助别人行；
互相支持行，大家合作行；争取全面行，创造才能行。

7、有关自信的名人名言：

自信是成功的第一秘诀。——爱默生

天生我材必有用。——李白

先相信自己，然后别人才会相信你。——罗曼·罗兰

我们应该有恒心，尤其要有自信心。——居里夫人

“不可能”只在愚人的字典中找得到。——拿破仑

有信心的人可以化渺小为伟大，化平庸为神奇——萧伯纳

任何行业中，走向成功的第一步，是对它产生兴趣。

——威廉·奥斯勒爵士

8、歌曲：相信自己(播放音乐)

《相信我能行》

相信自己行，才会我能行；

你在这点行，我在那点行；

相互支持行，合作大家行。

四、课堂总结：

每个人都有自己的长处，也有自己的短处，没有必要自卑，我们要树立自信，努力去克服生活中的各种困难。多想想自己的优点，让自己变得自信起来，这样我们才会更开心快乐。

五、作业：

每天早上花一分钟的时间自己对着镜子大声说出：“我能行，我充满信心，我一定能成功！”

老师送给学生的话：(1)相信自己我能行(2)心海扬帆自信人生

秋小学五年级心理健康教案篇三

一、活动目标：

- 1、幼儿逐渐适应集体生活，乐意去幼儿园。
- 2、乐意和老师、小伙伴亲近，体会一起做游戏的快乐。

二、活动重难点：

- 1、幼儿知道自己已经长大了，乐意去幼儿园和小朋友、老师们一起做游戏，学知识。
- 2、爱上幼儿园，每天都开开心心地来幼儿园。

三、活动准备：

- 1、布偶小鸭、用积木搭建的幼儿园大门。
- 2、布偶表演《开开心心上幼儿园》。

四、活动过程：

一、出示布偶，引起幼儿兴趣。

1、老师拿出布偶小鸭，请幼儿与小鸭打招呼。

2、教师表演《小鸭上幼儿园》。

二、幼儿长大了，要像小鸭子一样到幼儿园里学知识、学本领。

1、提问：

小鸭是如何上幼儿园的？

今天我们班的哪个小朋友向小鸭子一样开开心心地来幼儿园的？

2、总结：爸爸妈妈工作去了，小朋友也长大了，要开开心心的来幼儿园学知识。

3、学习儿歌《上幼儿园》。

秋小学五年级心理健康教案篇四

一、学生的基本情况：

xxx□二年级学生，男，7岁。

二、家庭情况：

父母均在外打工，爷爷做监护人。并且父母关系不很好，有离婚的倾向，母亲几乎不回家来，也很少联系孩子和关心孩子。

三、个性特征：

该生虽很然聪明，但极为的不爱学习，讨厌写作业，爱与别的同学追逐打闹玩耍，并且也很胆大，经常和高年级孩子对峙，身上有一些不良的行为习惯和品质。

1. 该生不太讲卫生，生活习惯差。
2. 上课不听讲，不写作业。
3. 有时在班级还拉帮结伙制造一些事端。

四、原因分析：

- 1、父母的监管不到位，而监管人爷爷却又溺爱管不住。
- 2、在孩子的成长过程中，父母不能缺失，孩子的认知及行为习惯都有待家长的培养和提高。
- 3、陈玉宝胆子大，很多事要自己做主说了算，所以在班级就有一帮小哥们。

五、具体措施：

- 1、与家长沟通。首先，让家长了解家长在孩子跟前陪伴的重要性，明白孩子的成长过程中家长应肩负的责任，懂得家长才是孩子更好的老师。
- 2、教家长如何加强孩子的教育和管理，用正确的方法去引导孩子走上积极向上的道路，并懂得如何家校共管。
- 3、孩子在校，作为教师的我要严格要求他。
- 4、教孩子要学会感激，利用各种节假日为父母做事，让父母意识到自己长大了，能做事了，加强孩子和家长的沟通。
- 5、改善同学关系，把在小帮派里发挥的作用引导为班级集体

作贡献上来，挖掘学生的潜能，调动出他的积极性。

六、初步结果：

通过一学期的努力工作，该生改变学习的态度，能积极主动的学习与写作业。特别是思想境界提高了，坏习惯和毛病都有了很大的改变，他知道了要学会感激，学会关心他人，爱护班集体，并且热爱老师。

秋小学五年级心理健康教案篇五

1. 知道每个人都会有害怕的感觉，愿意表达自己内心的恐惧。
2. 能够想办法消除害怕的心理，知道害怕时可以通过各种方法解决。

重点难点：

能够想办法消除害怕的心理，知道害怕时可以通过各种方法解决。

活动准备

1. 幼儿前期调查（调查表）：知道自己和家人害怕的事或物；
2. 绘本《我好害怕》、成长树ppt

活动过程

一、绘本植入，了解小熊的害怕。

1. 你们看，谁来了？小熊的心情怎么样？你从哪里发现的？
2. 小熊遇到了哪些害怕的事情？它害怕的时候会想什么？

小结：小熊害怕的时候想哭、想找妈妈。关注点：

幼儿对绘本内容是否感兴趣，关注幼儿表达猜测和想法的积极性。

策略：

1. 课件辅助：让幼儿直观感受画面内容。

2. 问题引导：通过提问，引导幼儿关注画面信息并结合自身经验进行表达。

本环节是让幼儿通过观察猜测小熊的情绪状态，知道小熊害怕的事情。

二、生活回顾，说说我们的害怕。关注点：

1. 结合前期调查大胆说说自己或爸爸妈妈害怕的事情。

2. 关注幼儿间的个体差异策略：

1. 榜样示范：鼓励幼儿根据自己的调查信息较完整的表达。

2. 质疑推进：将质疑的权利交还给幼儿，通过孩子的交流知道原来大家都会有害怕的时候。

3. 相互交流：引导幼儿相互讲述，给每位幼儿提供讲述的机会。

本环节是让幼儿通过调查展示、交流讨论等形式，鼓励幼儿结合实际大胆讲述自己或爸爸妈妈害怕的事和物。通过相互间的交流讨论知道原来每个人都会有害怕、担心。

1. 小熊害怕汽车、巨大的声响声……那你害怕什么？

2. 出示调查表：请幼儿说说自己或家人害怕的事情。

提问：

(1) 你害怕的是什么？为什么会害怕？

(2) 害怕的时候你心里有什么感觉？

(3) 爸爸妈妈有害怕的时候吗？他们害怕的是什么？

小结：小熊有害怕的时候，小朋友有害怕的时候，大人也会有害怕的时候，我们都会害怕，所以害怕没有什么丢人的。

三、互动交流，形成新经验。关注点：

1. 愿意分享自己解决害怕的方法。

2. 幼儿的倾听习惯策略：

1. 自主交流：创设机会引导幼儿能积极分享自己解决害怕的方法，积累不同的经验。

2. 个别鼓励：对幼儿的答案进行肯定与鼓励。

3. 课件辅助：设置成长树，鼓励幼儿结合经验说说用什么办法可以克服害怕的心理。

本环节是让幼儿参与交流讨论，根据生活中不同的害怕说说解决的办法，从文学作品到自身实际相连接，进行经验的迁移。

1. 当你害怕的时候，有没有好办法让害怕的感觉好一些呢？

2. 幼儿自由交流后，说一说用什么办法可以把害怕赶走。

3. 经验梳理，我们的成长树。

(1) 出示成长树：这颗树上藏着很多小朋友害怕的事情，现在我们要一起把这些害怕消灭掉。相处一个解决的方法，这颗树上就会长出一个爱心。

(2) 有小朋友害怕黑夜，谁能帮忙解决这个问题？

(3) 害怕蛇怎么办？

小结：原来，解决害怕的方法有这么多。害怕的时候可以向别人说出来，可以让妈妈抱一抱，可以找好朋友玩，可以做自己喜欢的事情。

四、延伸活动——漂流瓶的秘密

1. 还有很多小朋友正在面对害怕的事情，我们一起把这些解决害怕的秘密分享给他们吧。

2. 幼儿表征，放入漂流瓶送给朋友。秘密的分享能增加幼儿本身的信心。也能使更多的孩子获得缓解害怕的经验。

活动总结

活动中让孩子说害怕的事情，交流对害怕的感受，让孩子的情绪一下子得到释放。绘本中小熊对害怕的感受也是孩子们曾经有过的，熟悉的生活经历很快引起孩子的情感共鸣和迁移。调查表的运用更是能让孩子了解，原来爸爸和妈妈也有害怕的时候，害怕可以通过很多办法解决。孩子获得的体验是多元的，经验也在与教师、同伴的互动交流中得以提升、内化。成长树环节的设置，克服一个害怕就有一个爱心，让幼儿有正确的自我认知，了解每个人都有害怕。但是，只要战胜害怕的心理，可以可到更多的开心、快乐，效果较好。延伸环节漂流瓶的设置，能让幼儿在自己获得解决害怕的方法时还能

给同伴带去经验分享。

秋小学五年级心理健康教案篇六

一、目的：

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。

二、活动目标：

- 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。

三、活动准备：

- 1、心理小测试题（抽奖纸条8张）
- 2、小花54朵（明天我提供）

四、活动过程：

（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

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。)

(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。

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

五、总结

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，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！勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢。

秋小学五年级心理健康教案篇七

- 1、让学生了解自己的观察能力。
- 2、通过观察训练，提高学生的观察能力。

[活动准备]

- 1、准备若干盒印泥
- 2、准备活动用图片。
- 3、准备一首小诗歌。

活动过程

一、引题

《西游记》里的美猴王孙悟空有一双火眼金睛，什么都瞒不过它的双眼。当然，那是神话。但是一个人的眼力却是可以锻炼出来的，眼力好，就是我们平常说的观察能力强，也就是看得清晰，看得准确，看得细致，看得完整。今天，我们就通过游戏来练练自己的观察力。

以孩子喜欢的人物——孙悟空，谈话引入，能激发学生学习的兴趣

二、活动（一）游戏

游戏方式：

准备一只印泥盒，学生每组也准备一只印泥盒，然后要求同学们注意观察教师的一举一动并尽量进行模仿，看谁模仿得最正确。

教师用食指蘸上印泥给学生看一下，然后快速把中指按在脸上，要求学生也照着教师的样子去做。当学生们把手指按在脸上后，教师又低下头快速重复了三次上述的动作。学生模仿。（这时很多学生的脸上出现了红印泥）

小结：

老师在按脸的时候，以将有印泥的食指换成了干净的中指。脸上按上红印的同学正是由于观察不细致，只注意到老师按脸的大动作，而没有看到换指的小动作。有些同学途中发现，为时以晚，脸上已经按上红印了，而脸上没有按红印的同学观察就比较细致。他们不仅认真看，而且注意到了老师的每一个细小动作。这才是正确的观察方法。

此活动的目的是测测学生的观察能力

通过游戏，

脸上一点印泥也没有的学生说明观察最细致，脸上按了红指印的学生说明观察就不够细致了。

三、活动（二）看图，出示奇怪的公鸡图

- 1、先不同别人商量，想想图上画的是什么？把答案写在括号里
- 2、再仔细看看，这幅图有那几种动物组成。答案（）
- 3、跟同伴交流，你的答案对不对，对了几个？

4、与同伴交流得高分的原因：

a□因为看的时候能按一定的顺序。

b□因为看的时候能集中注意力。

c□因为看的时候比较仔细。

d□因为看的时候能展开合理的想象。

通过看图，再测学生的观察力。同时让学生明白：提高观察能力，观察时要集中注意力，并能按一定的顺序进行认真仔细的观察。

四、活动（三）观察力训练

1、观察细致性训练

（1）说出下面图画画的是什么？各处于什么状态？

指名说

（2）说出下面各图中少了什么东西，并把缺少的部分画出来。

填表：在两分钟内，我画出了幅图中缺少的部分。

其中画对了幅，画错了幅。

奖励：教师给全对的同学戴上“红”帽子，称他们为“火眼金睛”。

小结：戴上小“红”帽的同学观察最细致。

2、观察概括性训练

(1)把下面两幅画的内容用一个成语写下来。

你写对了吗?(学生把写好的成语举起，让教师检查)。

奖励：教师给写对的学生戴上“小奖牌”。

(2)把下面三幅画的内容用一个成语说出来。

你说对了吗?说对了请你也戴上“小奖牌”。

小结：戴上“小奖牌”的同学能把观察到的东西概括出来，真能干！

3、顺序性观察训练

(1)今天是安安的生日。她请了英英、美丽、小凤和贝贝来她家吃蛋糕。她们都来了，4个人的脚印清清楚楚的印在地上。请您当一回侦探，通过观察地上的脚印，弄清4个人到达安安家先后顺序。

填表：先来到安安家的是、接着、然后是、最后是。

你填对了吗?

奖励：教师给填对的同学奖励一面“小红旗”。

(2)下面四幅画的顺序标号不对，请你仔细观察一下，重新排列它们的顺序。

正确的排序是：

你排对了吗?排对了请你也拿出一面“小红旗”。

提高要求：

重排后，根据图中内容说一个小故事。

小结：拿到小红旗的同学，你们观察时都能按一定

秋小学五年级心理健康教案篇八

（一）设计意图：

幼儿的情绪情感具有外露，不稳，容易变化等特点，大班的幼儿已开始在意他人对自我的评价，当觉得他人在排斥他或批评他时，会感到自悲，就容易发脾气，产生生气的情绪，如果不及时将不良情绪排解掉时，就会影响心理健康，所以教师教师开展此次心理辅导活动，目标就是要引导幼儿用恰当的方法排解不良情绪，经过助人自助的方式，相互获得帮忙。幼儿阶段是构成自信的重要时期，大班幼儿应能对自己进取感受，学会表现自我的优点，教师要努力为幼儿创造一种关怀，信任，宽松和谐的氛围，满足幼儿的正当需要，不要以简单，粗暴，严厉的态度来对待幼儿，要多鼓励和肯定幼儿，为幼儿创设能充分表现自我和体验成功的机会，让每位幼儿都能得到周围人的肯定和进取评价，使之对自己产生满意感和自信感，能自我欣赏，建立充分的自信心，构成进取健康的心境。

教师主要对该年龄段幼儿在情绪发展，以及自我意识与个性发展方面进行观察，并采取有效方式进行心理辅导。教师在组织此次活动中，对于幼儿的回答或表现都能用“肯定”或“表示同感”的方式给予回应，用自身互动模式，以语言感染幼儿，为幼儿充分营造良好的心理交流的环境。针对大班幼儿的年龄特点，教师选择用较为生动形象的文学作品《洋葱头的故事》作为显性线索，贯穿于整个活动之中。洋葱头在故事中是个大家都不愿和它做朋友，而变成个爱发脾气，又自悲的主角，之后有一只老鼠闯进它们的世界，并肆意捣乱，洋葱头经过自我想办法对付老鼠的过程中逐步建立自信，并获得成功的欢乐。活动中还隐藏着一条隐性线索，

引导幼儿自信心的建立逐层递进，教师引用了par的“创造性问题的解决模式”以及温斯坦的“自我教育课程模式”：

a□发现困惑。活动一开始教师就以“洋葱头为什么哭？”为题。（温斯坦：研究各种可能的反应）

b□发现问题。经过迁移，发现问题“你在什么情景下会生气？”（温斯坦：了解自我的特性）

c□发现构想。针对问题，探索可行的对策或构想“你有没有让自我欢乐起来的办法？”。活动中教师也让幼儿来重复充分表现自我的本领，从而建立自信。（马洛斯：不断实现潜能，智能和天资）

d□发现事实。讲到老鼠的出现。

e□发现解答。讨论“用什么办法能够赶走厌恶的老鼠呢？”（温斯坦：衡量可能产生的后果）为洋葱头想办法。

f□实施反应。洋葱头自我想到好办法，经过自我的努力赶走老鼠。（让幼儿体验助人自助的乐趣）

活动最终，教师让幼儿经过统计图表的形式，记录自我的长处，进一步让幼儿学会自我欣赏，将活动推向高潮。

（二）活动目标：

1. 尝试用恰当的方法排解不良情绪，体验助人自助的乐趣。
2. 把握故事主题，明白每个人都有自我的长处，学会欣赏自我和他人。

以上两个目标都是从幼儿的角度提出来的，对于大班的孩子来说，自我意识慢慢成熟，能懂得初步的自我欣赏。故事情

节的创设，教师的提问引导，充分让幼儿发挥其长处，并懂得欣赏，以到达以上目标。

（三）重难点突破：

重点：在生气时尝试用恰当的方法排解不良的情绪。

难点：学会自我欣赏，明白每个人都有长处。

难点解决：

1. 经过故事的欣赏，明白每个人都有自我的长处。
2. 每个人都敢于想办法来帮忙洋葱头，并能获得肯定。
3. 在活动的最终环节，要求幼儿充分表现自我。

（四）活动对象：

本次活动设计适宜大班幼儿。

（五）材料的准备：

图片，统计表

（六）活动流程：

1、设疑引题：

教师：厨房里住着一只洋葱头，它在厨房里走来走去，还一边跺着脚，一边生气地说：气死我了，气死我了！

设置疑问，让幼儿和快地进入故事情节中，体验洋葱头生气的原因。之后又让幼儿谈谈自我的生活经验，让孩子们以自我生气的角度融入故事中，产生不良情绪。

2、欣赏故事

教师：洋葱头设法把自我变成一只香喷喷的奶油蛋糕，骗老鼠吃，把老鼠辣坏了，再也不敢来了。洋葱头到之后才明白，原先自我还有这么厉害的本领，此刻其他的蔬菜再也不会笑它长得难看，味道不好闻了。

随着故事情节的发展，洋葱头的成功，会引起幼儿的共鸣，孩子们会为随着洋葱头的情绪由失落自悲到逐渐产生自信，到自我本事的肯定，自信心不断地建立并经过自我的长处战胜了老鼠的过程描述，主要的是心理变化的细腻表现，使幼儿也能产生深刻的心理体验。

3、自我欣赏：“我的本领大”

教师经过组织幼儿说说自我的本领，并用图表的统计法拉统计班上每位幼儿的长处，让每个孩子都能参与其中，充分地对幼儿的本事进行了肯定，最主要的是体现了活动的普遍性，让孩子们能觉得这是很普通的事，其实我们真的很能干。培养了幼儿进取的生活、学习的态度。对幼儿进行自信心的培养，教师的一再肯定和鼓励更加激发了幼儿学会欣赏别人的态度。从中懂得了如何排解不良的情绪，活动愉快，自信的体验。

（七）活动反思：

本次活动作为一个幼儿心理辅导活动，其目的在于帮忙幼儿掌握排解不良情绪的方法，已经帮忙幼儿建立良好的自信心，培养良好的生活、学习的态度。在活动中教师观察到在每个班总有一部分孩子或多或少地存在着自信心不足的此刻，其实最主要的还是幼儿不懂得发现自我的长处，不明白如何自我欣赏，当然就更不辉明白如何欣赏他人了。所以，当故事讲到老鼠出现了，大家都不明白该如何是好的时候，很多孩子表现出来的胆怯、惊慌，都体现了幼儿的内心真实的反应。

但当洋葱头战胜老鼠是，孩子们也就恍然大悟，原先它还有这个本领啊！之后教师很自然地过度到幼儿自身，其实，每个小朋友都有自我的长处，只是自我没发现，而幼儿已经明白自我长处的幼儿，教师则是引导他去发现并懂得欣赏他人的长处，这样就有利用帮忙幼儿发展良好的社会交往本事，从而到达活动的目标。但在活动中教师在引导幼儿帮洋葱头想如何对付老鼠的办法时，提问的要仔细设计，要引导幼儿用巧妙的方法将老鼠赶走，而不是只图将老鼠杀死。

秋小学五年级心理健康教案篇九

现在学生大部分是独生子女，家庭经济情况都比较好，他们在家受到长辈的宠爱，以自我为中心。在学校里，更多时间需要与同学友好相处，由此产生许多不适应的地方，尤其是人际关系方面，经常发生不愉快的事情。

本课针对学生在人际交往中的困惑，通过评选班级“最受欢迎的人”，使学生认识到成为受欢迎的人需要具备哪些特征；再通过“人缘自测量表”明确自己受欢迎的程度；在此基础上，学习人际交往的知识，使学生明白怎样做一个受欢迎的人，以使自己的校园生活快乐，学习进步。

二、辅导目标

通过“受欢迎的人”的讨论，帮助学生认识到：

- 1、“受欢迎的人”有哪些优良品质；
- 2、怎样提高自身修养以增强人际吸引力；
- 3、怎样以积极的态度进行人际交往。

三、课前准备

1、人缘自测量表——测测你的人缘。每生一份，附后。

2、选举用的白纸。

四、教学时间：

一课时

五、教学构思及活动设计

（一）引入课题

先欣赏藏天朔歌曲“朋友”。

（设计意图：消除紧张主，活跃气氛，拉近师生的感情距离）

（二）教师：在日常学习和生活中，同学们要经常与人交往，我们常发现有有的人有如下交往心态：

1. 自卑心理：

2. 怯懦心理：

主要见于涉世不深、阅历较浅、性格内向、不善言辞的人，由于怯懦，在社交中即使自己认为正确的事，经过深思熟虑之后，却不敢表达出来。这种心理别人也能观察出来，结果对自己产生看法，不愿成为好朋友。

3. 猜疑心理：

有些人在社交中或是托朋友办事，往往爱用不信任的目光审视对方，无端猜疑，捕风捉影，说三道四，如有些人托朋友办事，却又向其他人打听朋友办事时说了些什么，结果影响了朋友之间的关系。

4. 逆反心理：

有些人总爱与别人抬杠，以说明自己标新立异，对任何一件事情，不管是非曲直，你说好，我就认为坏；你说对，我就说它错，使别人对自己产生反感。

5. 作戏心理：

有的人把交朋友当作逢场作戏，朝秦暮楚，见异思迁，处处应付，爱吹牛，爱说漂亮话，与某人见过一面，就会说与某人交往有多深。这种人与人交往只是做表面文章，因而没有感情深厚的朋友。

6. 贪财心理：

有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，见到对自己有用、能给自己带来好处的朋友才交往，而且常是“过河拆桥”。这种贪图财利，沾别人光的不良心理，会使自己的人格受到损害。

7. 冷漠心理：

有些人对各种事情只要与己无关，就冷漠看待，不闻不问，或者错误地认为言语尖刻、态度孤傲，就是“人格”，致使别人不敢接近自己，从而失去一些朋友。

（三）师生讨论

1、你在人际交往中有没有类似的情况？

2、你应该怎样克服？

六、作业

写一篇有关人际交往中如何保持良好心态的作文。