# 最新最新初中生心理健康教育教案 初中生心理健康教育教案(五篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-07

*作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。优秀的教案都具备一些什么特点呢？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。最新初中生心理健康教育教案 初中生心理健康教育教案篇...*

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。优秀的教案都具备一些什么特点呢？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。

**最新初中生心理健康教育教案 初中生心理健康教育教案篇一**

1、充分认识安全工作的重要意义。

2、在学习和生活中注意人身安全，饮食安全，交通安全等。

3、进行预防灾害，防“h1n1”流感的教育。

教育内容：家庭、学校、社会安全

教学过程：一、导入：新的学期又开始了，我们将一起开始快乐而有紧张的学习生活，在开学之初，我们首先要提的就是安全，因为不论是国家还是家庭，都希望你们安全的生活和学习。

二、学生应注意安全的地方：

1、学生讨论。作为学生，我们应从哪些方面注意安全?

2、集体归纳。

(1)人身安全，在校园内或公路上不追逐打闹;不在楼道内做游戏;上下楼梯靠右行;劳动时，不挥舞劳动工具，以免误伤他人;不与社会上不三不四的人交往，特别是吸毒者;课外不玩火，不玩火……

(2)交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，骑自行车宁慢勿快，上、下坡要下车，通过公路要做到一停二看三通过。

(3)饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的鸡肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

三、交流对“h1n1”的了解。

导语：最近有一种病毒在全世界肆虐，你知道这是什么病毒吗?

(1)交流对“h1n1”的了解。

(2)说说如何预防这种病。

四、学生自查哪些方面未做好，今后要加强注意。

**最新初中生心理健康教育教案 初中生心理健康教育教案篇二**

一、活动主题:

友谊之光照亮你我他

二、活动目的：

1、认知目标：让学生了解友谊的重要性，懂得珍惜友谊。

2、态度和情感目标：培养学生学会以宽容、谦和的态度与人相处，学会理解他人。

3、能力目标：使学生乐于接近周围的人，做个受大家欢迎的人，并与他人建立和谐的人际关系。

三、活动方法：

1、讲述与讨论。

2、多媒体、游戏活动、短剧表演。

四、活动过程：

1、导入

主持人：我国历史上有一些杰出的人物，他们把团结友爱视为伦理道德的基础和为人处世的准则。在一些历史资料中，也记载了许许多多动人的故事。下面让我们一起来听听庞熙文同学给我们讲述《朱德与周恩来的一条毛毯》的故事。

庞熙文：《朱德与周恩来的一条毛毯》(略)

主持人：这些传统美德故事对我们的文明成长起到了积极的影响。记得著名的女作家冰心曾经说过：友情，是生命中的一盏明灯。友谊之光将照亮你我他共同创造美好的明天。

2、带着你的朋友来聊一聊

请两对朋友说说他们之间难忘的事情。

主持人：听了这几位同学的诉说，让我们更加懂得了友情的可贵。友谊是一缕花香，伴随你我成长的路，多少次，我都想对你说：“谢谢，谢谢你的友谊。”

3、短剧表演

(1)将心比心，换位思考

两组学生上台表演(冲突)：

a：一学生不小心踩了另一个学生的脚，两人在争执;

b：一学生向另一个学生借笔，遭到拒绝，两人不快;

主持人：遇到这种情况，如果我们能心比心，站在别人的角度看，也许结果会不一样，大家请看……

两个短剧中的演员换位，继续表演。

a：踩到人的同学连忙说对不起，另一同学也说：“没关系，路滑也难免会这样，我们大家都没事。”两人高兴地离开。

b：同桌想：我忘记带东西的时候，同学也经常帮助我，现在别人有困难，我也应该帮助别人。于是同桌把笔借给了他，两人互相道谢，非常友好。

主持人：为什么换种想法，换个“位置”，结果竟会有如此大的变化呢?请同学们互相讨论，随意发表意见。

主持人：在交往中，只要我们能多为别人想一想，多站在别人的角度去看问题，其实很多问题都很容易解决的，并且还能增进双方的友谊呢?正所谓“以恕己之心恕人，则全交。”意思是;用宽恕自己的心来宽恕别人，就能保全友谊。

(2)小品——《“哥儿们义气”的友谊》

很快要测验了，a同学把他的朋友们叫在一起说：“你们帮一下我，到时给一份答案我，我请你们吃东西、上网。”朋友们听了，觉得帮一下忙，没什么大不了的，就一口答应了下来。

主挂人：请同学们以这件事讨论两分钟，并发表自己的意见。

讨论：(略)

主持人：友谊，像一朵鲜花，芬芳了你我的心灵;友谊，是一根纽带，拉紧了你我的双手;友谊，是一把钥匙，打开了你我的心扉;友谊，像一缕阳光，温暖了你我的心房。让我们团结友爱，携手奋进，共同走向人生的旅途。

4、活动“人在旅途”

抽签分成两人一组，先是一人用布带或毛巾把眼睛蒙上，由同伴挽扶着走过各种障碍物;然后，两人对调，再走一段;最后，两人都蒙上，互相挽扶着走过障碍物。在此过程中，将相互挽扶的一组同学强行分开，让他们独自摸索。

想一想：

(1)蒙住眼睛被人挽扶着走过障碍物时，心里有些什么感受?

(2)当自己处在孤立无助的境地时，心里有什么想法?

(3)想想在自己的人生道路上是否有过需要别人帮助的时候?

主持人：世界充满着无限的爱，只要你细心地体会，留心身边的人和事，从细节做起，给予他人更多的关注，那么他人也将受到您的感染，无论身在何处，都能够感受心与心的相通。

5、游戏《风中劲草》

活动目的：让学生感受到信赖的重要性。

游戏规则：一组学生约八人紧并围成一圈，并伸出双掌充当“风”的角色;一人站于圆圈中，充当“草”，双脚并拢像草根扎于地里不能动，双手绕在胸前，合上眼睛，作好倒下的准备。倒下前的有一段对话，其实就是个人与团体的沟通，通过对话使“风”把注意力集中在草身上，免得“草”倒下时发生意外。“草”喊：“我叫谁谁谁，我准备好了，团队准备好了没有?”圈上角色说：“准备好了”草角色说：“我要倒了。”“风”角色说：“倒吧!”“草”垂直往后倒下，整个身体完全倒在团队成员的手中，“风”用双手扶住，顺时针一个个轮流扶着推动一圈其余的成员轮流扮演“草”玩游戏。

游戏结束，请各成员谈谈的各自的感受。

主持人：人与人之间要交流，离不开沟通，互相之间更加不可缺少信任。给人信任，换来自信，能够得到真心朋友。

6、活动“心灵点播”

请同学们把平时的心理话用纸和笔写下来，然后由主持人以点播的形式读出来。

主持人：字不多，情却深，同学的每一句话都是来自真心的，无论是给予哪位同学的见解与批评，我们都应该坦诚接受，再接再厉，改掉不足之处，与大家和睦共处。

7、班主任寄语

朱老师：同学们，人的一生有许多感情是很宝贵的，其中之一就是“友谊”。著名科学家培根说：“友谊倍增，使痛苦减半。”李白也告诉我们，桃花潭水尽管有千尺深，也不及朋友的情谊深。所以同学们请交出你的心珍惜友谊吧，你将会获得无比的幸福和财富。

主持人：谢谢班主任的教诲!同学们，今天的班会将要在激动中降下帷幕。明天，我们又要投入紧张的学习，让我们相互道声祝福，祝福我们的友谊长存，祝福我们的明天更加美好灿烂。

主持人：让我们同唱友谊之歌《永远是朋友》。下面请一对好朋友出来领唱，全班起立齐唱。

8、同唱一首歌

请一对好朋友出来领唱《永远是朋友》。

9、主题班会总结

主持人：千金难买是朋友，朋友多了路好走。情真义重，金钱不会给我们带来友情，但是，友情给我们创造无限的财富。我们更要珍惜我们纯真的情谊。本次主题班会到此结束，祝愿所有人永远都是好朋友。再会!

**最新初中生心理健康教育教案 初中生心理健康教育教案篇三**

一、教学内容：

健康——心理、身体

二、教学目标：

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

三、教学重点：

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

四、教学难点：学生心理状况的自我分析

五、教学方法：设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

六、教学过程：

(一)导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么?

备选答案(健康、金钱、事业、爱情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

组织形式：小组讨论、汇总(学生发言后教师总结如下)：……

同学们，随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。每个人都希望自已健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢?人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢?联合国世界卫生组织提出

健康的含义是：

健康的含义：在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

(二)研讨课的内容

“心理健康与身体健康”

1、身体健康

是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应外界环境的能力和对疾病的抵抗能力等。

2、心理健康

是指人们对于环境的影响以及自身的变化能够适应，并保持谐调一致。从心理学角度分析它包括以下三层含义：

①心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的

②心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样

③心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的精神状态，包括自我身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等

3、中学生心理健康的内容和要求

⑴自觉——心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标

⑵自持——心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而违犯学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，心境始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

⑶自知——心理健康的学生，对自己的相貌、兴趣、体型、体质、生理特点、体能、气质、性格品德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

⑷自爱——心理健康的学生对自已的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有清醒的认识，个人的理想、信念、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不自我欣赏，也不自惭秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病?，智力能力的水平低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围环境优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

⑸自尊?——心理健康的学生尊重自己也尊重别人，乐于与人交往，能与周围的人保持良好的人际关系。对老师、长辈尊敬、有礼貌，对同学信任、互敬、互爱、互助、互让，对儿童和残疾人表现出同情、尊重、爱怜和热心帮助。

⑹自强——心理健康的学生自信自己的存在会对社会、对人民有价值，有意义。因此，确定远大理想，为了实现自己的理想，能从自己的实际出发，制定切实可行的生活目标，努力把自己锻炼成为德智体美劳各方面全面发展的人才。

⑺自制——心理健康的学生有道德和法制观念，遵守社会公德，行为规范及法令，遵守学校纪律，个人服从集体，服从社会，能约束自己的行为，不断改正缺点，使自己的行为规范化、社会化。很多学生把心理不健康(心理异常)理解为心理变态和精神病，这种看法是错误的，我们千万不能把心理不健康(心理异常)看成一种病态，只有异常到一定的严重程度才是心理变态或精神病?，那么我们学生通常能遇见哪些不良的心理状态呢?

(学生分组讨论、汇总)

(焦虑、害羞、畏惧、忧郁、自私、孤独、自卑、嫉妒等)

4、常见心理异常及分析

①焦虑：

资料：某学生平时成绩很好，但一遇到重要考试，就会出现心慌、心痛、失眠等现象，考试就考不好。这就是过度焦虑的现象在作怪。焦虑是一种紧张、压抑的情绪状态。每一个人在不同程度上都有过体验，学生的焦虑多数来源于学习情境，学生面临升级，毕业，升学考试，自己又没有十分的把握，就会产生焦虑，这是正常的，人人都会有的。对于大多数学生来说，没有焦虑或焦虑过高，时间过长都不好，短时的低焦虑能促进学习，如考试期间，有点儿心理压力，唤起紧迫感，会约束自己努力复习功课。当然过度的焦虑会表现出过分的担忧，可以表现为心慌意乱，烦躁不安，易发脾气等，许多焦虑者在发作时常伴有躯体的种种不适感，如心慌晕厥，胸闷气急，恶心腹泻等现象，而体格检查却未见各器官有什么病变。那么如何克服焦虑呢?焦虑时可以放下手中的事情，去参加体育活动把心中的焦燥转化为身体能量排出体外，也可以把心中焦急烦恼的事情写下来或倾诉给朋友听，来缓解自己的情绪。

②抑郁：

资料：据世界卫生组织(who)最新统计，全球目前到少有2亿人患有抑郁症，抑郁症患者常伴有痛苦的内心体验，是世界上最消极悲伤的人，号称“第一号心理杀手”。典型人物：林黛玉是一种不良的情绪状态或心境，轻时心情沉郁、无精打彩，自觉脑力迟钝，肢体乏力，不愿参加各种活动，对自己的能力估计太低，对一点困难也无法克服，因而显得十分消极和悲观，严重时表现为极度的愁闷伤感，忧心忡忡，甚至终日饮泣，自愧难以为人，生不如死。长期的抑郁也会造成身体及生理上的不良反应，如缺乏食欲，失眠，容易疲倦，外表略有弯腰驼背姿势。那么如何克服抑郁心理呢?可多参加文娱、体育活动，在文体活动中忘情的说笑，从而使得心情变得愉快;也可多与好友谈心，把不良的抑郁情绪得以疏泄;也可多参加班级集体活动，通过活动的成功增强自己生活的信心，同时感受集体的温暖和力量，增强生活的动力，从而减轻情绪上的抑郁状态。

③嫉妒：

资料：典型的东方式嫉妒具有“嫉贤妒能”的特点，怀有嫉妒心理的人心胸较为狭小，目光狭隘而短浅。但不是只有这种心理状态的

才会有嫉妒心理，其实每个人都会有嫉妒心理的体验。典型事例：负荆请罪、既生瑜何生亮、庞涓与孙宾的故事等。嫉妒是一种不正常的心理状态，是对他人的才能、地位强于自己时引起的一种怨恨，嫉妒的心理是想尽办法破坏、诋毁对方，而不是使自己卧薪尝胆，奋发努力，设法赶超。因此嫉妒是人际交往的一种障碍，嫉妒不仅害人同时也害已，轻者精神压抑，不舒服、不痛快、情绪低落，重者可以导致精神失常，嫉妒者内心是非常痛苦的，有时是嫉妒目的没有达到而痛苦，有时会为达到目的而受良心的谴责而痛苦，由此可见，嫉妒有损自已的品德，有损自身形象，有损自己的学业，有损人际关系，也有损自己的身心健康。如何来克服嫉妒心理呢?首先是化嫉妒为动力，相信自己有充分的实力能超越对方，有了这样的心理状态就会把不能容忍对方强于自己的嫉妒心理变成奋发图强的动力。其次开阔眼界，转移注意力，平衡心理。综上所述，心理健康与身体健康是互相依存、互相促进的。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康是心理健康和社会交往健全状态的物质基础。这几个方面是紧密联系，相互影响的。一个人若是身体健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其它两个方面。而心情不好或社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。因此，要维护和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的精神状态和健全的社会交往。

(三)质疑答疑

(学生可根据本课内容进行提问，教师引导学生进行讨论并解答。)

(四)作业布置

1、试分析自己的心理状况，谈谈怎样调整自己的心理状态?

2、某学生在考试时作弊，试分析该生的心理状况?

**最新初中生心理健康教育教案 初中生心理健康教育教案篇四**

教育目的：

1.通过举例让学生明白体会心理健康的重要，并且引起学生对心理健康课的兴趣

2.通过讲述使学生知道心理健康的标准

3.通过写名片的形式达到教师对学生初步了解的目的，且让他们提出建议

重点：

让学生体会到心理健康的重要，知道心理健康的标准

难点：

能够让学生切实体会到心理健康的重要

教学过程：

(一)简单介绍心理活动课及自我介绍

首先说明本课无教材，指出无教材的好处??这是一节心理活动课，本来不同的人就有不同的关于心理方面的问题，不必按照教材按部就班。但同时，这要求师生之间有更多的互动，让老师及时了解学生想要学习什么，由此安排好适合这个班级的课程。随后，自我介绍及留下联系方式。

师：简单介绍心理健康课的特点??互动，体验与参与

本课不同于其它课，更注重学生自己的体验，帮助你找到最适合自己的一条路。在心理预防和心理治疗中，很注重当事人自己的想法，通过谈话等手段可以获得比心理测验多无数倍的资料。许多心理学家想了很多方法让当事人表达自己的想法，举例：如箱庭疗法。在一个盒子里，由当事人自己放玩具进去，看他们放的玩具和放的方式来了解他们的内心。所以，在这堂课中也需要学生更主动积极的表现自己。

心理活动课是一节相对轻松的课，但是为什么要上这节课呢，引入心理健康的重要。

(二)心理健康的重要

1.讲述心理健康对生活态度及身体的影响

(1)以张国荣为例说明对生活态度的影响

师：同学们知道几年前的愚人节那天，发生了张国荣跳楼自杀

事情吗?

师：因为他承受了太大的心理压力，心理素质没有强到可以抵抗这些压力。有一个世界性的研究，发现城市里的自杀率高于农村的，男性的高于女性的。这说明随着压力的增大，心理素质差的人更有可能选择极端。

(2)说明心理对生理的影响

举例：有一个死刑犯人，听说自己会被割腕而死，行刑那天，他被带到了一个小房间，眼睛蒙上了黑布。他感觉到手被划开，随后听到了“滴答，滴答”的声音，感觉到自己的血慢慢的流尽。死亡。但实际上，他的手只是被轻轻的.划开，而他所听到的只是滴自来水的声音，但他认为自己在滴血，最终心力衰竭而亡。这就说明，心理对客观的生理也有着影响。

2.指出良好的心理，会帮助人们做出准确的应对

师：天堂和地狱的例子

地狱中，人人拿着长勺企图喂饱自己，因为其不可能而使生活十分痛苦。在天堂中，人人拿着长勺互相喂食，所以这是天堂。

这个小故事中包含着许多哲理，我想说的是：

生活中，人们往往面对一样的困境，重要的是你的选择，怎样的心态想法，决定了你的生活道路。

3.总结心理健康的重要

师：由此可见人的心理健康是十分重要的，尤其是在现代。

有位教授曾经指出??心理健康在贫困时代是奢侈品，在发展中国家是点缀品，在发达国家是必需品。为什么会是这样呢?

学生：物质是精神的基础

在贫穷的时候，人和人之间都差不多，到富裕的时候，人与人之间的差距拉大，竞争更激烈，压力大，所以心理健康显得重要。

师：有一个参考的理论，心理学家马斯洛提出的需要层次理论。

师：介绍马斯洛的背景。马斯洛是一位美国心理学家，提倡人文主义。同学们对他可能不太熟悉，在他之前，盛行的是弗洛伊德的精神分析学，弗洛伊德注重本能，认为人只是动物的简单进化，人所做的一切事都是出于本能的驱使。而马斯洛反对这个观点，认为人不同于动物，本能的需要只是较为低级的需要，人还受其它需要的驱使。需要是有不同的层次的，于是提出了需要层次理论。

师：介绍需要层次理论。马斯洛提出人有安全需要，归属与爱的需要，自我实现的需要，生理需要，及尊重的需要。请大家思考一下，哪一个是是最基本的，需要首先被满足的需要?

自我实现的需要

尊重的需要

归属和爱的需要

安全需要

生理需要

生理需要和安全需要是基本需要，在能保证生命延续的前提下，才可以去满足其他的需要，那些都属于心理需要。这也就解释了，为什么随着时代的发展，物质生活的丰富，心理健康也日益重要。

(三)心理健康的标准

师：那么什么样的人可以称为心理健康。这是一个比较抽象的概念，因此有许多标准，比如前面提到的马斯洛，他就提出了十条标准：

1、充分的适应力;

2、充分了解自己，并对自己的能力作适度的估价;

3、生活的目标能切合实际;

4、与现实环境保持接触;

5、能保持人格的完整与和谐;

6、具有从经验中学习的能力;

7、能保持良好的人际关系;

8、适当的情绪发泄与控制;

9、在不违背集体利益的前提下，能作有限度的个人发挥;

10、在不违背社会规范的情况下，对个人基本需求作恰当的满足。

认识自己

人贵有自知之明。一个人如果只看到自己的短处与缺点，就会丧失信心、缺乏朝气;如果只看到自己的长处和优点，又会自以为是，自我欣赏。这种自卑与自负皆不利于自我成长，只有正确认识自己，才能算是心理健康。

悦纳自己

自己对自己是喜欢还是讨厌，是衡量心理健康的又一条标准。心理健康不仅要求自己能如实了解自己，而且要对自己愉快地接纳。悦纳自己不是说要宽容或欣赏自己的缺点和错误，而是说自己虽然有这样那样的不足，但我仍然喜欢我自己、不憎恨自己、不欺骗自己，并设法使自己发展得更好。每个人要懂得正确的扬长避短。尤其在青春期的时候，生理上的发育和心理上的发展不协调，会产生很多的矛盾。

调适自己：

个人的行为总是受社会的规范和环境的约束，两个人的需求又往往与规范和环境不符，并发生冲突。因此，个人必须经常调适自己，以使个人和环境保持和谐的关系。不能或不会调适自己的人，就会经常产生心理问题，只有经常很好地调适自己的人，才是一个心理健康的人。

最后，还有一个小内容，希望大家做一张名片。

(四)小活动

做名片

1.讲述名片的目标??为了彼此交流

2.告知名片的要求：姓名，最喜欢的一件事，最不喜欢的一件事，最能代表你的特征，你的偶像。另外也可以附上你对课的提议。

3.收齐名片

听课教师反馈：：

1.同学们在听到例子的\'时候，都显得很有兴趣。应该注意例子的安排。

2.马斯洛关于心理健康的十条标准，尽管很有用，但是相对比较枯燥，只捡几条相关的讲一下，效果比较好。

对这堂课，应该加入一个关于心理健康的小测试，能引起学生更多的兴趣。但是，缺少这方面的资料。可以就心理健康的一方面，来给他们做一下测试。

**最新初中生心理健康教育教案 初中生心理健康教育教案篇五**

活动目的：

1.让学生明白听到并不代表是正确的，要小心地听话，正确及谨慎地解读明白地表达才不至于产生误会。

2.使学生掌握倾听的正确方法。

适用对象：班级全体成员

活动场地：教室

活动时间：45分钟

活动准备：心理情景剧，没有五官的人头像

活动程序

一.热身引入

播放优美音乐创设情景，听后设问：你们觉得这音乐好听吗?听后有什么感受呢?你们是从什么时候学会倾听的呢?

谈话：是的我们从婴儿开始就在学着倾听，听亲人的呼唤，听自然界的风雨声，听优美动听的音乐。倾听是人最基本的品质。但是有的人可能一生，都没能学会如何倾听。他可以听到儿童的笑声，可他感受不到儿童的纯真，他可以听到旁人的哭声，可他感受不到他人的悲苦。听是人类不学就会的本能，但是在实际生活中，倾听往往是所有沟通技巧中最被我们忽视的部分，当我们急于表达，各说各话的时候，倾听就往往被忽略了。

二.游戏：《悄悄话》

每10人一组，全班分成4组，老师给每组第一个同学看一句语音类似又富有意义的话，由第一个同学往后传话，传话过程中不能与其他人听到内容，请最后一位同学说出他听到的话。传话速度快而准确的小组获胜。

交流与分享：

1.你们小组成功或失败的经验是什么?

2.做完这个游戏你有什么感受?

三.小组活动：《你画我说》

四个同学上台表演，两人一组，其他同学在台下两人一组

活动规则：

1.一个扮演盲人，一个扮演明眼人。

交流与分享：

1.通过这个活动你有什么感受呢?

2.做完这个游戏大家得到了什么启示呢?

四.情景剧表演

在日量常的人际交往过程中，常常需要有人充当倾听者，“听”似乎是件简单不过的事了，但果真如此吗?看看下面的情形，在你的身上是否也发生过?

(剧情内容:在课堂上，老师正在组织学生讨论问题。一个同学在发言，有两个同学不断的插嘴，争先恐后急于表达自己的意见，不让对方把话说完，在课堂上就和发言的学生发生争吵;同时，对待他人的发言，有一个同学，面无表情，看起来好象很认真，其实却没有任何反应;有一个同学手里转着钢笔，脸朝窗外;有一个学生面带微笑，摇头晃脑，还轻声哼着歌，不断地翻书，看手表。)

学生表演情景剧，表演完后学生谈谈：上面的情景中，作为倾听者在哪些方面做得不好?你还知道哪些不好的倾听表现?你是否有过剧中相似的经历?你有什么损失吗?结合实际生活谈谈。

五.学生谈谈

如何做一个合格的倾听者，如：态度自然、友好、真诚、目光接触、不随便插嘴等。

六.学生练习

跟小组同学讲“一件让我难忘的事”。在你说时，体验一下良好的倾听方式带给你的感受;在你听时，别忘了提醒自己做个合格的倾听者。

学生谈谈学会倾听的好处，如：增长知识、得到别人的尊重、取长补短等。

七.教师总结归纳

当人们深刻地明白了倾听的道理，我们就会发现倾听无处不在，与我们的生活息息相关。学习离不开倾听，工作离不开倾听，生活也离不开倾听。借助倾听，你可以知道智者的教诲，你可以领略文化的精髓，你可以享受生活的美好。

同学们，让我们学会倾听吧，当我们能够沉静地坐下来，目光清澈地注视着对方，抛弃我们的傲慢和虚荣，微微前倾你的身姿，向对方投去鼓励的目光，那么你就会有意外的收获。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找