# 心理健康教育课教案1

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-07-17

*第一篇：心理健康教育课教案1内容提要：青少年具有健全理想的人格，能够良好的适应社会生活，保持内心的和谐和人格的完整，对于个人和社会都具有重要意义，它是青少年健康成长的基础之一。21世纪较以前的时代，在政治经济，文化意识，价值观念等方面都发...*

**第一篇：心理健康教育课教案1**

内容提要：青少年具有健全理想的人格，能够良好的适应社会生活，保持内心的和谐和人格的完整，对于个人和社会都具有重要意义，它是青少年健康成长的基础之一。21世纪较以前的时代，在政治经济，文化意识，价值观念等方面都发生了巨大变化。传统文化所设计的理想人格及过渡人格，已不能全面的为现代中国人提供人格认同的价值资源。21世纪青少年的人格问题已成为一个不容忽视的重要问题。为塑造21世纪青少年的健康人格，我们必须承继传统，立足现实，放眼未来，并针对青少年的实际情况，选择，构想，设计出适合21世纪青少年的理想人格模式，用以引导，教化，培养，塑造青少年的健康人格。21世纪青少年的理想人格模式便是顺应现代新的人格认同而设计的，它将给青少年的人格发展以新的形式和目标，给青少年以巨大的感召力和鼓舞力。同时也对青少年的思考模式和行为方式作一定的约束与限制，能从较高角度来观照，反省，批判现实人格，以便促进现实人格向较健全理想的人格发展。中国21世纪青少年的理想人格应具备如下主要人格特征：具有较强的自主性、独立性、能动性和创造性；具有积极健康的主体意识，能自我尊重，且有能力感；能正确了解认识评估自己，并能自我承认和接受这种评价；具有较强的开放性态度，能充分接受大量信息；具备较强的适应能力与应变能力；具备较强的交际能力和人际关系；在关注自我的同时，关注社会生活，自然和他人，有较强的爱心和同情心，对人类怀有一种很深的认同，同情和爱的感情；不迷信自我，不迷信权威，有较强的判断能力和鉴别能力，能较理智的分析问题，不感情用事，能接受不同的观点，能接受科学客观正确的意见和建议等共12点。当然，这些人格特征并不是21世纪的青少年都完全具备的，但他们可以通过自我不断的塑造来达到和深华。社会，学校，家庭应针对青少年群体和个体的不同特征与实际情况，引导青少年参照健康人格模式积极主动，独立自主地选择变通确立适合于自己（群体或个体）的人格模式，并通过自我塑造和社会培养相结合来升华21世纪青少年理想健康人格。

关键词：中国青少年健康人格培养

青少年具有健全的人格是青少年健康成长的基础之一。弗洛姆曾说“人生的主要使命是自我成长，成为与潜能相符的人，人生奋斗目标最重要的成果，就是自己的人格”，可见21世纪青少年的人格问题已成为一个不容忽视的重要问题。21世纪是中国人走向现代性社会的世纪，自然，21世纪青少年健康人格也应该是具有现代性的人格，它将有别于传统人格与过渡人格（传统人格向现代人格过渡所形成的人格）。而青少年人格的塑造，除了受他们所生存的社会文化体系和价值观念的影响外，还深受他们先辈的传统人格与过渡人格的影响。为塑造21世纪青少年的健康人格，我们必须承继传统，立足现实，放眼未来，并针对青少年的实际情况，选择，构想，设计出适合21世纪青少年的理想人格模式，用以引导，教化，培养，塑造青少年的健康人格。

21世纪较以前的时代，在政治经济，文化意识，价值观念等方面都发生了巨大变化。传统文化所设计的理想人格及过渡人格，已不能全面的为现代中国人提供人格认同的价值资源。21世纪青少年的理想人格模式便是顺应现代新的人格认同而设计的，它将给青少年的人格发展以新的形式和目标，给青少年以巨大的感召力和鼓舞力。同时也对青少年的思考模式和行为方式作一定的约束与限制，能从较高角度来观照，反省，批判现实人格，以便促进现实人格向较健全理想的人格发展。

青少年具有健全理想的人格，能够良好的适应社会生活，保持内心的和谐和人格的完整，对于个人和社会都具有重要意义。健康人格的选择和培养，不仅仅是社会、学校、家长的事，同时也是个人的事。个人有塑造自我理想人格的需求，同时也有责任有义务选择和增进自己的健康人格。人格，简单的说，就是个人的整体形象，是在社会生活中所表现出来的个人的整体形象。人们根据这种整体形象来判断这个人的社会角色和个性特征，并把这个人同其它人区别开来，它是特定的文化价值观的集中体现。所谓健康理想人格，就是与时代节奏合拍，并有适度的超前性，在内部心理机制上和谐发展，在外部活动上富有高度效能的人格。它是对一种人格模式的理想化的设计，是人们在自己的心中塑造出来的，最值得追求和向往的，最完美的人格典范，是人格所应当达到的最高境界。一般说来，健康理想人格是这样一种类型的人格，具有这种人格的人具备自我选择的能力和自主性，对现实具有客观而深刻的感受力，并以宽容的态度承认现实、适应现实，同时又保持着旺盛的创造精神。这种人格具有较强的适应能力，有良好的人际关系，有较丰富的信息量，对生活和未来抱有积极和乐观的态度，并能较充分全面的发掘自己的潜能。这种人格是现实存

在与未来可能性的结合，人们可以通过不断的持续的选择，培养，塑造，提升等活动来接近达到相应要求。理想人格的设定，为人们提供了一种人格追求的最高典范和做人的楷模，人们可以参照“这面镜子”来选定自己的方向，可以把自己与理想人格相比较，以清楚明确自己已具备了哪些现代素质，还欠缺哪些东西，并朝着这个方向去塑造完善自己的人格。那么，依据现代化的价值目标和现代社会文化规范所设计的理想人格是什么样的模式呢？也就是我们将把21世纪青少年的人格往什么样的方向引导和培养？

无可否认，理想健全的理想人格必须承继传统人格，参照过渡人格，立足现实的价值目标和社会文化规范，并用发展的眼光放眼未来，同时，还应不同程度的借鉴吸收其它国家的健康人格资源。依据上诉情况整合设计的健康理想人格模式应该是人格结构四个层面的完整统一，其行为模式（表层结构），和倾向性、心理特征、自我意识（深层结构）以及结构中的诸层面、诸因素是互相制约，互相联系和互相配合的。表层结构依赖于深层结构，又反映深层结构，它们之间相互作用，导致人格结构内部诸层面诸因素的不同结合，从而形成了各种不同的人格类型、并构成了多种不断发展变化着的人格整体形象。剖析人格结构四个层面所反映的实质，中国21世纪青少年应具备如下人格特征。

1具有积极健康的主体意识，能自我尊重，且有能力感。它表现为以积极的态度认识自我的存在并接受和尊重自己，对自己的能力和潜力有信心。还肯定自我的特殊，“我之所以为我”，并强调自我实现，肯定自我价值。积极健康的自我意识对于个人的人格成长有着十分重要的意义，尤其对那些主体意识淡薄，对自己缺乏尊重，对他人也缺乏尊重的青少年的健康人格培养更具有重要意义。美国心理学家罗杰斯就曾指出“积极的自我观念为我们正确对待生活提供了极大的有利条件，它是形成伟大的人格力量的基础”。

2正确了解认识评估自己，并能自我承认和接受这种评价。也就是奉行自我认可的原则，不抬高夸大自我，——自以为了不起，老子天下第一；也不认为自己一无是处，过分贬低自己，而是实事求是的客观自我评价和自我定义。他们承认自己的能力和才干，同时又承认自己的不利条件和限制因素。它是一个人自卑，自信，自负三者的相互作用与协调，在此基础上，社会，家长能更清楚的了解青少年，青少年更能看清和认识自己，以便能更好的朝着确定的方向去实现自我。

3具有较强的自主性、独立性、能动性和创造性。它要求青少年成为“自己的主人”，能独立自主的认识处理事情，具有较强的创造动机和创造才能，“使自己成为衡量一切生活关系的尺度，按照自己的本质去估计这些关系，去选择个人成长的目标，独立地自由地塑造自己的人格”（武斌《现代中国人----从现在走向未来》第329页）。能通过积极的主体的活动，把各种影响“内化”为自己的心理意识，并通过细致的鉴别吸收，最大限度的利用自己所接受的东西，开发自我能力与潜能，展示自我优点，用大无谓的创造精神去塑造新的自我，开创新的生活。具有较强的自主性、独立性、能动性和创造性；具有积极健康的主体意识，能自我尊重，且有能力感；能正确了解认识评估自己，并能自我承认和接受这种评价，这三个特征的具备，对培养和形成青少年健康的人格心理具有极其重要的作用。

4具有较强的开放性态度，能充分接受大量信息。这种开放不仅是对自身经验体会的开放，而且是对新的观察方法，新的存在方式，新的思想和概念的开放；不仅是对现实社会的开放，也是对中国传统社会的开放，而且还是对外国先进文化的开放。青少年必须对先进的科学技术，思想文化等，以积极的态度加以吸收，并将其整合融化为自我信息，同时，青少年又必须能把这些经验体会及各类信息在现实生活中灵活的加以利用。

5具备较强的适应能力与应变能力。人是在不断的适应中完善成长的。适应现实就意味着你能跟上时代的节奏，与时代的各种因素相和谐，就意味着你可以完好的保持自己的角色并努力去实现自我。同时，社会生活还在一如既往的发生变化，青少年还必须具有敏锐的应变能力，以适应新的变化，能与变化的世界保持和谐的节拍。

6具备较强的交际能力和人际关系。这些交际包括现实生活的亲身交际和有虚拟意味的网络交际。21世纪是信息和科技的社会，较强的交际能力和良好的人际关系可以获取丰富的信息，拓宽自己的知识面，由此才能更全面完好的塑造自我和实现自我。同时较强的交际能力和良好的人际关系也是人们追求亲情友情爱情等情感寄托的需要，并且还是青少年培养健康人格心理的需要。

7在关注自我的同时，关注社会生活，自然和他人，有较强的爱心和同情心，对人类怀有一种很深的认

同，同情和爱的感情。他们强调自我而不失对社会，自然和他人的关怀，明确人是社会的人，人不仅仅为自己活着。他们能理解人，有较强的奉献精神，兴趣爱好广泛，交往频繁，对社会生活抱一种比较积极的入世态度。这个特征是对“自我为中心”的反省，拓展与开放，它将人置于一个更为广阔的空间，让人心怀世界，心怀天下。

8不迷信自我，不迷信权威，有较强的判断能力和鉴别能力，能较理智的分析问题，不感情用事，能接受不同的观点，能接受科学客观正确的意见和建议。他们信赖自我经验，能坚守自我深思熟虑后的选择判断，对权威不盲从，有时甚至持怀疑态度。他们已初步形成自己的是非曲直观，对自己认为非正当的规范不盲目遵从。这个特征是对人格崇拜，偶像崇拜，尤其是对明星崇拜与自我崇拜反思后所确定的一种主体自我回归。

9探寻精神生活，不过分看重物质利益。在世界日愈市场化的21世纪，人们追求经济效益，追求物质享受和感观刺激，对物的顶礼膜拜造成了某些人追求的表层化和浅层化。看重物质的同时，探寻精神的憩居点，是对商业社会把人们的全部活动简化为生产和消费过程，把人们的追求导向单极方向的反思及对新价值确定的努力。这种人格追寻人更高层次的需求，对物质享受和虚荣不十分关心，其价值追求多样化，并且在努力寻找某种大于个人的意义和目的，希望能过一种内心和谐宁静的生活。

10思路开阔，关注的空间地域，范围及点扩大，不局限于个人，集团，家国，而扩大到了整个社会生活，自然世界，把地球当作人类共的家园而加以关爱。这个特征同第七个特征相结合，更进一步拓宽了人们的视野，让人心胸更加广阔。

11初步掌握成人所具备的较强的知识面和信息量，掌握有关的工作技能，并且有承认义务的责任心和对工作的献身精神。

12面向未来，一往无前的态度，能有所侧重的看待过去，现在与未来。他们承继过去，看重现实，放眼未来。他们能明确的意识到生活是不断前进的，追求的方向应该适宜未来的目标和任务，并用未来的希望激励和引导现实的生活。

上面这些特征是中国21世纪青少年健康人格的一般特征，它是人格结构四个层面的概括反映。当然，由于21世纪社会的复杂和很大程度的不可预测性，这些特征也许还会遗漏某些重要特征。但青少年可以参照这些特征，通过不断的选择变通，努力完善健全适宜自己的健康人格。

当然，这些人格特征并不是21世纪的青少年都完全具备的，但他们可以通过自我不断的塑造来达到和深华。武斌认为健康人格在一定程度上是个人选择的结果，我们以什么样的标准判定健康人格，我们在多大程度上能达到健康人格，取决于个人的选择。社会，学校，家庭应针对青少年群体和个体的不同特征与实际情况，引导青少年参照健康人格模式积极主动，独立自主地选择变通确立适合于自己（群体或个体）的人格模式，并通过自我塑造和社会培养相结合来升华21世纪青少年理想健康人格

**第二篇：心理健康教育课教案1**

心理健康教育课教案——感恩父母 【活动准备】

1．照片，父母的简单情况，家庭生活中的2~3件。2．音乐，录像资料

一、情景导入

放《世上只有妈妈好》的歌曲，声音由弱到强，教师轻轻哼唱进入课堂。1．同学们，你们知道这首歌的名字吗？

2．听到这首歌词时，你心是城有什么感受？你的心情怎样？你的脑海中出现了哪些情景？ 3．谁能说一说这首歌表达了怎样的情感？

二、情感体验

同学们，世上只有妈妈好这首歌，唱出了我们拥有母亲的爱是多么的幸福，失去母爱是多么的凄凉，父母给了我们生命，养育我们长大，他们为我们做了许许多多的事情，下面我们一起做一个游戏，走进心灵深处去寻找我们的爸爸妈妈。1． 心理游戏

（1）准备活动：使身体轻松，最后达到轻松自然的状态。身体坐直，靠近椅子背，坐稳，然后做三次深呼吸，再从头、颈、肩、胸慢慢放松，这时提醒学生可以趴在桌子上，或靠、躺在柜椅子上，总之，怎样放松怎样舒服就可以怎样，继续腰部放松，腿、脚放松，提示：啊！好轻松啊！好舒服！真想睡一觉，可以轻轻地闭上眼睛。（2）活动开始（心理暗示）

现在，脑子里空空的，大大的，白白的，亮亮的，或者是黑黑的，什么都没有，静静地停一分钟。（很轻的婴儿的啼哭声响起）那一天，随着啼哭声，一个小生命诞生了，原业，那就是我，看，那眉毛、那 眼睛、那小嘴、小手、小脚丫，浑身上处……我躺在妈妈身边……妈妈看着我……慢慢地，我会说话了，会走路了，会吃饭了，会穿好 衣服了。

那天，妈妈送我到幼儿园，我一天一天长大了，那天，妈妈送我上学，第一天上学时，走进学校真 神气……有一天你病了，爸爸妈妈…… 那天，下着大雪……炎热的夏日……公园里……

那天，你在写作业，那天你得奖了……（停顿一会儿，给学生充分想像的时间）……渐渐地，你长大了，长高了，小男孩儿变成了英俊少年，小不点儿变成了漂亮的小姑娘，那个少年，那个姑娘轻轻地走到爸爸妈妈面前。

请看一看，他是什么样子？和你一样吗？请同学们睁开眼睛看一看，站在你面前的是谁？ 游戏结束后，学生慢慢地回到现实情景中。

2．请同学们跟小组的同学说一说，在游戏中你看到了什么？现在心里有什么感受？ 3．在我们的生活中，父母把无私的爱给了我们，许多同学都想讲一讲，下面的小组内向同学讲讲父母的两三件事。（小组讨论）4．在讲父母事情的时，你双是什么感受？ 5．听别人讲父母的故事时，你又是什么感受？

三、激发情感

1．每一位父母都是伟大的、无私的，他们用心呵护着自己的儿女，愿意为儿女付出一切，无论生活多么艰辛，工作多么辛苦，他们都能克服困难，幸福地生活，快乐地工作。你愿意向册学介绍一下自己的父母吗？（分小组 讨论）2．谁愿意介绍一下你的父母（不指名，自动上台）

1． 你认为你的父母是一个什么样的人？你在说这句话的时候心情怎样？

四、暗示导行

1．如果你的父母就在你面前，你想对他们说什么？ 2．你爱你的爸爸妈妈吗？你是怎么爱他们的？（小组内讲一讲为父母做过的事情）3．你现在心里是一种什么感受？

4．爱是一种付出，更是一种享受，我们付出爱的同时，享受着一种幸福和快乐，享受着生活，享受着人生……拥有一颗感恩的心，感谢父母的养育之恩，回报父母的养育之恩，让我们用心一起去回报我们伟大的父母。师生一起做手语操——感恩的心。

镜头一：晚上，我要看足球比赛，可爸爸不同意，我俩就……

镜头二：天气预报说今天有雨，可现在没在下雨，所以我不想带伞。可妈妈硬要叫我带，于是，我俩就……

出示后，请学生作即兴表演。学生表演以后，教师随机采访：你为什么会同父母发生冲突，你当时是怎么想的呢？你俩为此争执起来，此时，你的感受是怎样的呢？同学们，你们遇到过类似的事情吗？谁能说说遇到这样的事时，你心里的想法是怎样的呢？

3、回想与父母之间的冲突：

像这样的冲突，我们很多同学都会感到熟悉。下面，我想问问大家，你是否也有与父母冲突的时候呢？是什么时候？请你来谈一谈，好吗？

4、揭示活动主题：

那么，怎样才能避免这些冲突，与爱着我们的父母和谐相处呢？这就是今天这堂课我们要讨论的话题。现在就让我们一同走向父母，但愿心与心之间的交流与沟通能让我们与父母之间成为相协相伴的朋友！

(一)与父母和谐相处之技巧一：“关心”。

1、创设情境：好，先让我们来看这样一个事例：有一天放学后，你回到家，看到爸爸或妈妈正板着脸、一声不吭地坐在沙发上。看到这样的场面，你会怎么做呢？教师：请实话实说。教师根据学生的发言随机点拨。如：你是这样做的，是吗？换了是你，你又会怎样做呢？你的做法是怎样的呢？

2、角色互换：好，现在让我们来做个游戏，假定你就是刚才的那位爸爸或妈妈，对于你孩子的表现，你又会怎么想怎么说呢？（各位爸爸、妈妈，你一声不吭地坐在沙发上，这时，你的孩子放学回家了，只见他——示意学生演。请问，你会怎么说？你现在最想说什么？）

3、学生自悟：同学们，听了爸爸、妈妈们的话，你懂得了什么？是的，我们对父母的关爱对父母来说是最大的安慰。（板书：“关心”）

（二）与父母和谐相处之技巧二：“体谅”。

1、创设情境：可是，你想过没有，当我们的一片赤诚之心不被父母所理解时，你又会怎样呢？还是接着说刚才那件事，我们关心爸爸、妈妈，想了很多办法让爸爸、妈妈开心。可他们不但不领情，反而冲你大发脾气。（教师演。）遇到这种情况，说心里话，你又会怎么想、怎么说、怎么做呢？教师根据学生的回答随机点拨：这是一种情况，那么，你的反应是怎么样的呢？谁还想说？

2、角色体验：那么，“我”这样的表现会产生怎样的结果呢？请刚刚发言的这几位同学上来，现在，我要随意抽几位同学演爸爸或妈妈。请爸爸、妈妈们根据这几位孩子的表现做出相应的反应。同学们，看了刚才这几组镜头后，你有什么启发？你想到了什么？

3、学生自悟：是的，我们的爸爸妈妈也有工作的压力，他们和我们一样需要关心和帮助。所以，我们要多多“体谅”父母。（板书：“体谅”）

（三）与父母和谐相处之技巧三：“沟通”。

1、创设情境：同学们都懂得体谅父母了，是吗？我看啊，一旦到具体的事情上，大家未必能做得到吧？还是说刚才的那件事。你再三地安慰爸爸、妈妈，终于把爸爸、妈妈逗乐了。可是你知道爸爸、妈妈为什么心情不好吗？因为她（他）在下班以后，看了你写的日记和书信，你在日记和书信中的秘密让她（他）看了不开心了。试问：如果你知道这件事后，你的第一反应是怎么样的？请谈出你的真实想法。

2、倾听录音：我想，事情既然已经发生了，大吵大闹、生闷气、撕坏日记，这些方法都不可取。那么，最好的解决办法

3、学生自悟：是的，父母这样做，无非是希望能走近我们，更好地了解、帮助我们，这也是父母对我们的爱，虽然这种爱的表达方式不正确，但是我们也应该体谅他们。（板书：“沟通”）

（四）与父母和谐相处之技巧四：“表达”。

1、启发谈话：提起“沟通”，让老师想到了“表达”。我们有一种理念：越是亲近的人，就越不愿表达，或是不善于表达。我们很想说：“爸爸妈妈，我爱你们！”但是，更多的时候，我们把它埋在了心底，这有时候就阻碍了我们与父母之间的沟通。

2、聊天——请想想：你与父母聊过天、谈过心吗？你们都说些什么呢？教师演父母的角色：来，妈妈在这儿，孩子，什么事令你这么开心？你碰到什么烦心事了？跟爸爸说说，好吗？（师生即兴演示）与父母聊天，你感觉怎么样？

3、赞美——那么，你赞美过父母吗？比如说，当你看到妈妈做了一桌子的好菜，知道爸爸被评为单位里的“先进工作者”以后，你会对他们怎么说？猜猜看，父母当时的反应会是怎样的？所以当父母在工作、学习上取得成绩时，老师建议你把对父母的赞美表达出来。

4、祝福——不知大家是否还记得前几天老师给同学们布置的一项特殊的作业，那就是给爸爸、妈妈写几句话，表达你对他们的问候与祝福。然后，请爸爸、妈妈写一封回信。你们知道吗？我们简短的一声问候与祝福竟让我们的爸爸妈妈们激动不已。下面，老师就把爸爸妈妈们的部分回信读给大家听。（配乐：《懂你》）听后交流：我想此时此刻，大家一定有很多心里话想说吧，你现在最想说什么呢？

1、心得交流：现在请大家回想一下，通过这次活动，你学到了什么？——是的，关爱是一盏灯，体谅是一团火，沟通是一座桥，它能让我们与父母的心贴得更近，能让我们与父母之间的爱更稳固！如果大家都能懂得这一点，那么开头的一幕或许就不会发生了。

2、解决冲突一：出示课前小品请学生演示，这回谁又能即兴表演一下？

3、解决冲突二：那么现在，你们能否自行解决与父母之间的一些冲突呢？请大家先准备一下。教师在学生汇报交流后及时作出评价，如：这些方法，不但避免了你与父母之间的冲突，而且还增进了你们之间的感情，真是一举两得！如果下次再碰到这样的事，老师相信你会很好地处理了，是吗？

也许你曾经和父母发生过误会，也许你曾经和父母发生过争吵，不必烦恼，不必担忧，因为爱与理解会融化这一切。师生合诵诗歌：《爱》（配乐：《懂你》）

山，没有父亲的爱高；海，没有父亲的爱深；他是春天里的风，带给我们无限的温暖，他是夏日里的烈焰，带给我们强烈的震撼！天，没有母亲的爱广阔；地，没有母亲的爱包容；她是秋天里的夕阳，带给我们彩色的人生，她是冬日里的日出，带给我们无限的希望！

七、【活动中应注意的问题】

（一）这是一堂心理辅导课，不是说教课，更不是训导课，所以教师应注重倾听，注重同感，注重学生心灵的碰撞、情感的体验。

（二）教师不应该对学生作强制的说理和武断的解释，必要时采用的暗示、忠告、说服等手段也力求“随风潜入夜，润物细无声”：注重引导，而不要教诲指令等。

（三）整堂课师生之间应建立在相互信任、关心、了解的基础上，教师应注重接纳，而不要批评指责。

（四）领悟是学生克服心理不适应、促进自身发展的关键，它往往伴有深刻的认识飞跃。即使学生的自我升华还比较幼稚，教师也不可越俎代庖，不可断然地概括总结

**第三篇：1七年级心理健康教育课教案**

克服自卑---初一心理健康教育教案

教学目标：

一、使学生初步认识自卑对人成长的不利影响

二、帮助学生了解自己的优点，发现自己的潜能，树立自信心

三、使学生掌握一些锻炼自信的方法

教学重点、难点

学生对方法的理解与把握程度

一、引入：

美国19世纪著名的哲学家、文学家爱默生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀。”相信在座的每一位同学都能明白这句话的意思。确实自信对于我们每个人来说都是至关重要的，它是我们克服各种困难的精神支柱。相反，如果一个人对自己缺乏自信，那么在困难面前他就非常容易妥协，容易放弃，于是就很难取得成功。

缺乏自信其实就是自卑，那么你觉得的在你身上或你的周围有那些具体的行为是自卑一种表现呢？……

以上几位同学举的例子应该说都是我们同学在日常生活中的自卑的表现。这样我们其实也就知道了，其实自卑是人普遍存在的一种心理，只是有人强些，有人弱些。其实自卑并不可怕，一定的自卑是能够激励人奋发向上的。但如果你长期沉浸在自卑之中，那就容易形成自卑的性格特征。(于是你胆小怕生、不敢社交；你不大相信自己有能力；你缺乏竞争的勇气，总是低着头出现在朋友之中。试想，一旦这样，那么未来你还有多少机会可以抓住，还有多少成功的可能。所以对于我们来说，最好是从小就学会一些克服自卑的方法，树立自己的自信心。让自己的每一天都变的灿烂。)

二、原因分析

造成自卑的因素：

1、生理因素（太矮、胖、瘦、容貌歉佳、易脸红、生理缺陷等）

2、智能较低（脑筋迟钝、反应慢，注意力不集中，记忆力差、动作笨拙等）

3、家庭因素（父母的教养方式、经济条件不好、父母离异等）

4、成长过程的挫折经历（考试失败、犯错误、比赛失败等）

以上四类因素只是为自卑的产生提供了可能性，会不会自卑还主要看一个是自己对这些方面的不足作怎样的认识，另一个是别人对你的这些不足作什么样的评价。

三、树立自信的方法

1、我喜欢我自己，因为……(想自己的优点、长处，有可能上台讲)

2、成功体验（在全班同学面前讲述自己最得意的事）

3、学习从多种角度看问题（事物的两面性和归因理论）

4、学习用肯定语言“我一定可以”、“我能行”、“我真行”等

5、给同桌写一封信，说说同桌的优点，注意从生活点滴中找。

板书设计：

克服自卑

一、原因分析

二、树立自信的方法

1、生理因素

1、我喜欢我自己，因为……

2、智能

2、成功体验

3、家庭因素

3、学习从多角度看问题

4、成长过程的挫折经历

4、学习用肯定语言暗示

5、给同桌的一封信

**第四篇：2024小学心理健康教育课教案\_1**

”

4、小学心理健康教育案例——打开孩子的心结

基本资料：陈小雅，活泼好动、精明能干，在班里大小也是个班干部。这孩子打一入学，就有点不合群了。从班长、值日小班主任、周边同学的“告状语”里，我感受了她的无处不在：管不住自己的嘴，课上课下喜欢讲话；与同学关系紧张，朋友少；时不时任性妄为、污秽话语常绕于口。特别是这一学期，在我期初的“其身正，不令则行；其身不正，虽令不从。”的“班干部自约条例”下屡屡越轨而行，这难免让我心生疑惑：为何其它班干部都能付之实践，而偏偏她不行呢？我找到了她，她低着头，不言语。但从她天真的眼睛里，我知道她有话要说。于是，我真诚而友好地与她攀谈起来，她渐渐地打开心结，向我坦露心扉。在她的一封信里，我感到非常的惊讶。信内容为：

尊敬的老师： 你好！

我以前觉得自己是一个没有用的人，因为我连自己的尊严都保护不了。而且在家里常常被妈妈打，加上这种压力，我的头脑里就产生了一种念头：我真想死。没错，我的确很想死，可是一想到死去的外公外婆就放弃。老师我觉得自己四周都是魔鬼，因为，小裕和小聪他们一直在害我，我不敢去害他，我觉得自己也有错，但是他们更有错，希望您能明察秋毫。

一个受伤的学生小雅

为了解开心中疑惑，我与她交谈了几次，才探知事情的来龙去脉：话说四年前，小雅可以说是父母的掌上明珠，手里呵着，心里疼着，听说小时候还就读过南安实验幼儿园呢（这是从她一直炫耀的幼儿园毕业证书中得知）。后来，弟弟降生了，父母把所有的关爱都转移到弟弟的身上。恰巧那年，小雅读了小学一年级，父母对小雅的态度也变了：回家不仅要求她煮饭，还要喂鸡鸭，时不时还要洗洗衣服，照看弟弟。当时的小雅并没有意识到父母对她的态度的改变，而默默地做着事。后来，为了生计而忙碌的父母时不时把埋怨情绪抛之小雅身上，动不动粗言秽语，简单暴力。时间长了，她感受不到父母的爱，心想：“为何落差怎么这么大呀？”委屈与无助包围着她，脾气越来越妄任而为；同时渴望友情的小雅这时在同学们的眼中已不再是个好伙伴，很多同学远离了她。看着她，心酸与感慨涌上心头，因为这让我想起类似的经历：我出生在一个封建传统思想禁固的家庭里，重男轻女的爷爷，不疼我，家人也不太喜欢我。我懵懵懂懂地长大，无助的我情绪越积越多，甚至还产生过极端想法。幸好无意中的老姑的一声喊叫，让我缩回了那只可能走上不归路的脚，所以才有现在身为教师、略懂点心理学的我。我向孩子道出自己的孩提时的这段经历，她惊奇地望着我，想听听她眼中尊敬的老师是如何走出那段日子的。我首先从她自身谈起，如何适时调控自己的心理：

1、学会用心与朋友交流

在与同学交往中遭到拒绝后，学会控制自己，并想想：“我对还是他对？哪里又做得不够好？我应该怎么做才更好一些？”

2、学会宽容忍让，自我暗示

当遇到不顺时，不意气用事，善用宽容，每天“宽容”一两件事情，日积月累，一年就能宽容上千件事情，不经意间就学会了宽容。

另外，我意识到家庭因素的影响，为此，我特地开辟家校联系的路子。俗话说：父母是孩子的第一任老师。父母的言行举止与身教，对孩子的一生有很大的影响。家教的失误，会给孩子的发展酿成苦酒。与她父母进行沟通后，他们意识到问题的严重性与自己为人父母的失职，于是初议方案：

1、做表率：

家长应减少不良言语、态度和行为对孩子的影响，给予孩子正确的模仿榜样。在我善意的提醒下，他们感受自己教育的简单暴力而传统思想“重男轻女”的错误。

2、学会与孩子沟通：

套一句话说：“年龄不是障碍，沟通无处不在”。如何让孩子健康成长呢？了解她，打开心灵的窗户，让孩子的点点滴滴想法为父母所知晓，让父母的点点滴滴烦恼快乐与孩子同分享。为了让家长提高家教水平，我又从网上有关心理咨询的网站翻阅了大量的心理教育方面的指南书籍，把一些文章的重点摘录下来，不定期地交给她父母或在家长会上讨论，共同学习。同时，正确的班级舆论，对每个孩子的成长也不容忽视。因此，我注重营造正确的舆论导向：在班会课中，重点讨论了“如何原谅有过错的人”。经过辩论，学生明白了“人非圣贤，孰能无过。”并引用大肚菩萨的一句名言：“大肚能容，容天下不可容之事”。因此，在班里提倡“宽容待人”。同时，以小雅为主宣出了一期《同学之间，有容乃大》的黑板报，构建和谐、融洽的班级舆论氛围。

而对于我来说，我相信心与心的感化是最好的良药。只要有机会，我就与她进行个别谈心。特别是当她与同学关系紧张时，我希望她能第一时间找到我，而后耐心倾听，让她感到老师是真心诚意关心她、帮助她的；有时她认为某些事不公平时，我们及时地交换意见，树立正确的“公平观”。当她心理烦躁时，从不与她正面冲突，尽量做到冷处理。

现在的小雅她在班内人缘也好了，形成了积极的自我观念。不仅小雅的心敞亮了，更让全班同学接受一次洗礼。现在，同学们之间关系融洽和谐友好，收到的信件也少了“告状”类的了。

评析：

可以说，整个心理事件的发生根源于我们传统社会“重男轻女”思想的根深蒂固。据调查，在我班17名女生中有16名女生所在家庭有“重男轻女”现象。在“生男生女都一样”“女儿也是传后代”的现代社会里，对这种现象的发生我不想多加议论。但就此引出的孩子心理防线问

题，我们不应该回避。在打开小雅心结中，自我评析如下：

首先，心理问题来源于学生，心理问题解决也依靠学生。所以心理疏导必须以“服务学生 为中心”，学生的多重身份——心理问题者、经历者、治疗者，让我们必须尊重学生在心理疏导中的主体地位。

其次，心理健康教育是心灵的沟通、理念的认同。在心理沟通中，创造一个充满真诚、温暖、理解和信任的气氛，这能使学生心悦诚服地发泄、敞开心扉，达到促使学生心理健康的目的。另外，教师不是权威，不是指导者，而是一个平等者，一个朋友。决不能板着面孔，以居高临下的姿态出现，教师应是朋友或向导，为学生心理的健康发展提供一个支架、一件工具，帮助学生去建构、生成并形成健康的心理品质。在这个案例中，我引导学生认识自我，认识自己与别人的关系，通过角色互换等手段让他体验到别人的需要及感受，学会如何与人相处，如何摆正自己在班集体及家庭中的位置，了解到不要总是把眼光放在别人身上，而应注意看到自己付出的努力，自己取得的进步，找到“自我”的感觉。

再次，心理问题解决的多面性。任何心理问题的源头都不是单方面的，需要协调家长、学校、学生或社会来共同配合。同时这次心灵之旅也让处于心理问题边缘的学生也感同身受，受众者也“随风潜入夜，润物细无声”地纠正自己歪曲的心理品质，树立正确的交友观念。但是社会上这种根深蒂固的封建思想有待于人们去转化、重新认识。

问题虽然解决了，但是我并不觉得轻松。因为这一群小学生来到学校不仅要丰富自己学识，更为重要的是使学生在这个旧思想、旧传统依存的现代社会里，如何直面人生，打开紧锁的心结，拥有一个健康的心灵。8、10、小学心理健康教育活动课教案：

要学会宽容

一、教学目的：

教育学生知道宽容是一种美德；遇事能宽容别人是一种高尚的行为；诚恳、友善、不计较小事、能体谅别人是宽容的表现；学会宽容有助于自己的身心健康。知道待人宽容是美德，是高尚的行为；遇事不斤斤计较，不做得理不让人的事，愿意成为一个宽容的人。

二、教学准备：

录音机、轻音乐录音带、配乐录音故事：“将相和”。春意盎然的风景画两幅（一幅上色，一幅不上色）。

三、教学过程

（一）导入：播放轻音乐（两分钟）

教师：同学们听到轻音乐时，心里一定感到很舒服。如果你刚才遇到了不愉快的事情，听到这样的音乐，也会觉得不愉快减轻了一些。

（二）学文明理

教师：在集体生活中，有时会发生一些令人不愉快的事。有些不愉快的事，经常是因为同学之间的误会或不理解而造成的。发生这样的情况时，我们应该怎么样做呢？请同学们听一听在我国流传了千百年的故事。播放：将相和的故事。教师：刚才的故事为什么能流传千百年，就是因为蔺相如的宽容大度和廉颇的知错就改。在今天的生活中我们的仍旧需要像他们这样做。请学生分析李明和张丽的行为，并讨论他们的做法对个人和集体有什么好处。

（三）活动明理

1、请同学们选择（学生用书中的活动1）（三分钟）

2、出示风景画，请学生做对比后引出小强与

学习有方法

一、教学目的：

训练学生认识基本的学习方法，懂得学习方法的意义和作用，养成良好的学习习惯。结合学习内容和要求，发现影响自己学习的主要问题，不断选择适合自己的学习方法。

二、教学过程

教学过程

（一）引入

同学们，你们的学习成绩如何，在学习上讲究方法吗？下面老师给你们讲个小故事。

（二）学文明理

1、听了这个故事，你有什么想法？戈强的学习成绩开始为什么总也上不去？后来为什么提高了？学生谈谈自己的看法，请几个人回答。小结 ：看来只靠死记硬背是不行的，必须在理解的基础上记忆，掌握一定的方法才行。

2、什么是学习方法？怎么样才能掌握一定的学习方法呢？

A、学习分五个环节，它们是：预习、听课、作业、复习、考试。每个环节

各有特点，各有不同的方法，只有掌握了各个环节的学习方法，灵活运用，才能提高学习成绩。

B、下面咱们搞一个小测试，符合你的情况的画勾：谁来说说你画的情况？指名找几个人说。谁还知道一些没有正确学习方法的现象？计划性训练应加强监督和检查。

C、小组讨论：都可以用什么方法学习？如：计划性训练应加强监督和检查。预习：教给学生预习步骤：读、划、批、写、思、做。听课要专心。复习要系统。做作业要仔细审题、认真解题、耐心检查、及时改错、提高创新。

（三）活动明理

1、下面咱们做一个小测试，请你根据自己的情况，实事求是做出选择。小组讨论并派代表发言。我们一起做个小游戏：小猫钓鱼。

2、下面几种情况，请你想一想议一议。请你读读下面几句话，并把它记下来。

（四）总结全课

今天我们了解了几种学习方法，希望大家能灵活运用，使自己在学习上取得更大进步。

团结力量大

一、教学目标：

使学生认识个人与他人、个人与集体的关系，懂得与人友好往来相处对幸团结的作用，理解团结起来的力量。认识到个人在集体中的作用，主动参与交往活动，和集体共同进步。

一、引入

二、学文明理

三、活动明理

四、总结全课

第二十五课 崇尚科学，反对迷信

一、教学目的：

认清迷信体质，树立科学必定战胜迷信的思想。克服迷信思想的影响，要相信科学，不上当受骗。

二、教学过程

（一）导入

新世纪的到来，国际竞争越来越激烈。“科教兴国”是我国治国战略之一，培养和造就良好的科学素养，才能担起中华腾飞的历史重任。社会上浒一些迷信观点，许多已被科学所揭穿，读读下面的小故事，会对你有所启发。

（二）学文明理

1、读故事《草船借箭》。A、诸葛亮是真的“神机妙算”吗？B、从这个故事中，你对诸葛亮有了哪些了解？引导学生认识诸葛亮的博学多才使他在三国时期节节胜利，而不是像当时人们说的他能掐会算。

2、生活中出现的这些现象是怎么回事？A、天狗吃月亮—--月全食。B、鬼火-----坟墓中中叫“磷”的化学物质自燃。C、现在我们可以人工降雨，向天空释放二氧化碳。D、电影中的妖魔鬼怪是人们想像出来的。

3、连一连：你了解情况这些科学家吗？请你把他们的名字与他们所写的著作用线连起来。

4、你还了解哪些最新的科技成果，给大家说一说。

（三）活动明理

1、有几个同学遇到了难题，你能帮帮他吗？

2、你还知道哪些科学知识？

小结：同学们知道的真不少，只要我们都崇尚科学，反对迷信，就能有一个高兴愉快的心理。

3、请你记住下面的几句话。

4、请你课下搜集一些现在还没解开的世界之谜产小资料。

（四）总结全课

崇尚科学，反对迷信

爱科学

学科学 良好的科学素质

用科学

为祖国做贡献

学会用大脑

一、教学目的：

引导学生科学用脑，维护大脑健康，开发大脑潜能。

二、教学过程

（一）导入

在“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”的信息时代的今天，大脑仍然是科学认识中最神秘的部分。它有着无穷的奥秘，蕴藏着有待开发的丰富的智力资源。但是，人一生中仅仅有大脑能量的20%被使用，其余的能量都处于沉睡状态。我们该怎么样使用大脑呢？（板书：学会用大脑）

（二）学文明理

1、讲故事“聪明的亮亮”。组织讨论：你喜欢亮亮吗？为什么？教师小结：亮这聪明，会用大脑，每天都能让大脑休息好。我们每个人都有一个和亮亮一样的天然电脑，对于同学们来说，学习是一项复杂的脑力劳动，我们应怎么样做才能使大脑得到最有效地发展。

2、四人小组讨论。A、说说你在学习生活中，因为动脑而取得成功的事情。B、想-----会用大脑对你的学习和做事有何帮助？C、怎么样做才算科学地使用大脑？

3、教师小结。A、吃各种各样的食物，不挑食、不偏食。B、让大脑休息好、工作好。C、经常参加体育锻炼，给大脑输送更多的氧气。D、“用进废退”，要勤于动脑。

（三）活动明理

1、数一数：田中田，田外田。（小兔和小猫一起来到一块水田，小猫惊异地问：“公署里为什么还有水田呢？”小兔说：“这块水田与众不同，田中有田，田外还有田，多奇妙呀！能把它数清楚吗？”小猫数来数去总也数不清，你能帮帮它吗？）

2、比一比，看谁算得快。

3、玩一玩：“拍24”：扑克牌1~10的数字，任意拿出4张，运用+、-、\*、/的运算法则，使得数永远等于24。

4、想一想：一枝铅笔，除了写字、画画外，还能用它干什么？

5、实践园

（1）订一个“作息时间表”。

（2）问卷调查：A、你什么时候用脑最多？B、你知道对大脑有益的食品吗？C、你学习效果最好的用脑时间是什么时候？D、你知道用脑时间太长会有什么不好吗？

（四）总结全课

学会与人交往

一、教学目的：

使学生树立与人交往的意识，学习人际交往的方法。

二、教学过程

（一）导入：在同学们的生活中，每天离不开与他人的交往。有的同学有很多的朋友，而有的同学总是没有好朋友，这是什么原因呢？其实，与人交往是有技巧的。

（二）学文明理

1、请听小故事：A、小芬和小红为什么彼此不说话了？B、两人又是怎么样和好的？

2、从她俩的故事中，你懂得了什么？引导学生明白与人交往要待人真诚、守信，并要考虑他人的想法和意见，还要努力提高自己的修养。

3、活动区。A、同学们回忆一下自己在交往中是怎么样做的，做个小测试。你对自己的测试结果满意吗？想一想应该怎么样做。B、与人交往的表现有哪些呢？请你从下面这些词中选一项填在下面的横线上。C、通过以上的学习，想一想你自己与人交往时的做法应是怎么样的？提示：与父母：尊敬、不任性、有礼貌、讲道理、帮助做家务、、、、、、、。D、互助箱：生活中的你是否遇到过这样一些情况，请你帮他们解决一下。他们这样做会有什么不良后果？（会失去很多朋友）。

4、实践园。A、谈一个你与人交往的小事例，并说出你的想法。B、他们这样做对吗？提高学生分辨是非的能力，懂得要有正确的交往。C、你会怎么样做？学生亲身体会，并在班里交流，互相学习。

5、读一读。

6、读读这些提示语，会对你以后的交往有帮助。

（三）总结全课

通过这节课，同学们了解了交往的必要性及方法，懂得了政党的交往会使人愉快，拥有更多的朋友。同时同学们一定要注意在交往中不要交到坏朋友。记住课文最后的几句话，齐读。

学习有策略

一、教学目的：

使学生初步认识学习策略对改进学习的作用，主动积累学习策略知识，增强运用学习策略的意识，努力改进自己的学习。尝试体验怎样运用学习策略更有效，在学习活动中不断积累学习的策略知识与经验。

二、教学过程

（一）引入：同学们，我们每个人的大脑都很独特，每个人思考问题的角度和方法也不尽相同。那么，在学习上也是如此，不同的学习策略，所收到的学习效果是不同的。我们先来了解一下冬冬的学习策略。

（二）学文明理

1、请听小故事，“冬冬有个小账本”。A、冬冬的账本上都有什么？B、冬冬的学习策略有哪些值得你借鉴？通过分析讨论，引导学生装认识到好的学习策略对学习的有效帮助，即可以使学习更加轻松、高效。

2、活动区。

（1）文字游戏。A、第一组：请你根据一定的规律来记忆这些字，看谁记得快、记得牢。引导学生通过分类来记忆，提高记忆的效率。B、第二组：借鉴刚才的方法，看谁能记住方块里的词，你的记忆雇窍是什么？引导学生通过联想情景记忆法来记住它们。例：提着“旅行包“，拿着“火车票”乘“火车”到“天安门”，这样一下就记住了4个词。

（2）学习解决问题的策略。通过一个个小事例，使学生了解、理解学习的策略。

（3）填一填：（见教学分析）。请小组讨论完成，看你们能总结出多少种学习的策略？

3、实践园。

（1）说了那么多学习策略，请你回忆一下班里谁的学习策略好，请把他的名字填在横线上，然后结合自己谈谈你的想法。

（2）了解一下他人的策略，会对有启发。

（3）看看你的策略：A、请你实践一下，可以在纸上画草图。（提示：切成井字）。B、算一算，你会发现有趣的现象。

（三）总结全课：通过以下的学习，同学们对学习的策略有了一定的了解，并进行了实践。希望同学们能把学到的知识应用到学习实践中，更好地提高学习效率。

培养你的意志力

一、教学目的：

使学生了解意志的心理结构和作用，初步树立战胜困难的自信心，培养扑克制力和坚韧性。想念自己有一定能力，经常鼓励自己是可以努力战胜困难的。

二、教学过程

（一）导入。常有同学问我：“老师，我怎么一点毅力也没有，做什么事都不能坚持到底。”今天这节课，我们就研究怎么样培养你的意志力。（板书：培养你的意志力）

（二）学文明理

1、讲故事（怀素学书法）

2、讨论：你从怀素学习书法的经历中得到了什么启示？（按下面的提示进行讨论）。A、他立志要当一个有知识的人，就想办法非要把本领学到手不可。-----说明他对做成这件事有（）。B、他不认为写不好字就是比别人笨，想念自己有能力学得更好，也愿意付出努力。-----说明他对做成这件事有（）。C、他学书法不怕困难，总是一鼓作气地练习，遇到很多困难都没有放弃。-----说明他对做成这件事有（）。

3、教师引导学生对问题进行反馈。

4、教师小结：

（三）活动明理。

请你来帮忙。

1、学生自读资料。

2、教师引导学生帮忙出主意，把自己的意见写在资料近空白处。

3、小结：

互相交流：

1、自我诊断（题目另附）。在意志力方面，你哪一点做得好，画一个小红花；哪一点需要改进，画一个小三角。

2、收集反馈意见。

3、学生互相交流，谈自己的不足之处及今后的打算。

（四）总结全课。同学们，学习是你们的责任，你们应该像怀素那样把一点

一滴的困难都看成是磨炼意志的好机会，记住：“世上无难事，只怕有心人。”最后老师送给你们一些自助建议：坚强的意志力是走向成功的基石。想念自己“有能力克服困难”。坚强的意志从小培养，从点滴小事中磨炬。

1、把自己的学习“小计划”告诉爸爸和妈妈，把“小计划”挂在经常能看到的地方。

2、每天照计划内容说说自己的表现。

3、坚持一个星期，给自己一个小小的奖励。

4、下一个目标是什么？要比这次更好！

做勇敢的孩子

\*教学目的：

使学生明确以积极的态度去面对困难与挫折，是提高自己社会生活适应力的重要条件。能主动选择适当的方法，用积极的态度主动迎接困难和挫折的挑战。

\*教学过程

一、导入：

同学们，你们中间谁是最勇敢的，从哪些方面表现出勇敢呢？下面听老师介绍一位勇敢的小姐姐，看看你的勇敢与好有什么不同。

二、学文明理

1、讲故事：“勇敢的孩子-----杜瑶瑶”：说一说她的勇敢与你有什么不同？引导学生认识故事中的勇敢与平时同学的胆大、敢做危险动作是有区别的。

2、理解勇敢的真正含义。A、读一读[咨询台]的内容，想想什么叫勇敢。引导学生理解像杜瑶瑶那样面对困难、挫折，不害怕，有信心去战胜它就叫勇敢。B、辞海中同学们常常遇到哪些困难，你是怎么样对待的？提示：知识的理解困难，坚持写作业困难，管不住自己，不会做的事躲着不做、、、、、、C、遇到困难，你就为可以怎么样解决呢？

三、活动明理

战胜困难就是勇敢，老师希望你也昌个勇敢的孩子。

1、看看书中的小双同学勇敢在哪儿？再结合自己谈一谈。让学生充分发言，并练习解决一些实际问题，注意学生真实思想的表现及适当的引导。B、认识勇敢的表现：（见教参）通过连线练习，加深学生对勇敢的理解。C、帮一帮：从反面事例引导学生认识勇敢的含义。D、照一照：引导学生在与同学的交往中培养自己的勇敢。

四、总结全课：

通过学习，同学们对勇敢有了清楚的认识，也懂得了怎么样做才是勇敢。希望同学倦生活中注意培养自己的勇敢精神，做个勇敢的孩子。

**第五篇：心理健康教育课教案**

心理健康教育课教案

教案是教师为顺利而有效地开展教学活动，根据教学大纲和教科书要求及学生的实际情况，以课时或课题为单位，对教学内容、教学步骤、教学方法等进行的具体设计和安排的一种实用性教学文书。下面是小编为您带来的是心理健康教育课教案相关内容，希望对您有所帮助。

教学目的：把握中学生的心理特点，帮助学生明确如何正确处理交友这一重要人际关系的问题，了解交朋友的意义和重要性，明确交朋友的原则和态度。

教学过程：

一、导入：我国著名青年歌唱演员臧天朔曾经唱过一首名叫“朋友”的歌，其中有两句歌词是这样的：朋友，如果正享受幸福，请你离开我;朋友，如果你正面临痛苦，请你告诉我。真挚朴实的歌，使我们对真正的朋友有了深刻的认识。今天的班会课，就让我们一起来讨论中学生该如何交友这一重要人际关系的问题。

二、青少年交友的心理需要

1、学生讨论：青少年为什么十分渴求青年朋友?

a、学校生活越发重要，朋友在学生的人际关系中成为一种重要的关系。

b、对独立的渴望，希望有更多机会发表自己的意见，而朋友是最好的听众。

c、与父母在沟通上存在困难，同龄人之间易产生共鸣。

2、教师小结：

青少年社会生活的中心从家庭转到学校，这是走向独立的一种表现，青少年需要认识自我，肯定自我，希望有更多的机会表达自己的意见、想法，也希望有人倾听自己的话。而这种需要较少能从父母那里得到满足，所以他们只能去寻找与他们有更多共同语言的青年朋友。

三、同龄朋友的影响作用

学生分组讨论，每组发表至少一个代表性观点。各组观点提出后，有异议者可要求讨论，展开辩论。

1、朋友可帮助你增进对自我的了解。

2、朋友可以帮助你肯定自我的价值。

3、与朋友相处，还可以使你得到情绪上的缓解。

4、学习处理人际关系，是青少年学习适应社会的一个过程。

四、青少年交朋友的原则

1、每个人的性情爱好不同，但是，真正的朋友都应该能够相互帮助，以诚相待，这是交朋友的首要原则(讨论)

2、如果抱着功利主义的目的，为了某种实际好处而去结交朋友，这种关系是不会持久的。

五、交朋友应有所选择

1、珍重友谊，与朋友相处应当学会宽以待人，严以律己。人无完人，金无足赤，每个人都会有这样那样的缺点、短处，应尽力帮助对方改正，切勿嘲笑、轻视朋友的缺点、错误。

2、当发现自己交了一个坏朋友，如果，你不能改变他们，反而在交往中受到他们的坏影响，那就要拿出决心和勇气，坚决离开他们。

六、孔子曰：“友直，友谅，友多闻，益矣。”愿每一位青少年朋友都能找到真正的友谊，和朋友相互鼓励，相互关心，共同提高，一起进步。

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