# 2024年小学心理健康教育情绪教案反思(精选8篇)

作者：时光倒流 更新时间：2024-02-03

*高一教案的编写需要体现因材施教的原则，根据学生的不同特点进行个性化教学。如果你对高一教案的编写感到困惑，下面这些教案范文或许能给你一些启示。Pdf下载Word下载下载Pdf文档2024年小学心理健康教育情绪教案反思(精选8篇)将本文的Wor*

高一教案的编写需要体现因材施教的原则，根据学生的不同特点进行个性化教学。如果你对高一教案的编写感到困惑，下面这些教案范文或许能给你一些启示。

Pdf下载
Word下载
<svg t=\"1664345198861\" class=\"icondown\" viewBox=\"0 0 1024 1024\" version=\"1.1\"
xmlns=\"http://www.w3.org/2000/svg\" p-id=\"5921\" width=\"20\" height=\"20\">
<path d=\"M328 576h152V128h64v448h152L512 768 328 576z m568-64h-64v320H192V512h-64v384h768V512z\"
p-id=\"5922\" fill=\"#ffffff\">
下载Pdf文档
2024年小学心理健康教育情绪教案反思(精选8篇)
将本文的Word文档下载到电脑，方便收藏和打印
推荐度：
点击下载文档
[\_TAG\_h3]小学心理健康教育情绪教案反思篇一

勇敢

现在我们面对的多是独生子女，在独生子女成长过程中，由于家长过度的呵护等因素，使孩子失去了很多应有的能力，胆小、无毅力是他们当中许多人的通病，培养勇敢精神已经被很多家长老师引起重视。在与家长的沟通及家访过程中我发现，每个孩子都有自己单独的房间，可真正能做到单独睡觉的孩子却很少，多半原因是孩子不敢睡，有的孩子睡到半夜后，迷迷糊糊又钻进了父母的房间。有的孩子犯错误后，不敢向家长承认错误，为了隐瞒一个错误会接着犯下一个错误。还有的孩子认为勇敢就是胆大，无论多高都敢往下跳，活动时兜里时常揣着铅笔、小刀等坚硬的物品。低年级同学在勇敢方面主要存在着认识上的偏差及实践上的不足，作为老师和家长应及时指导并多加鼓励，帮助学生锻炼胆量，为今后的生活积累经验。

培养学生的勇敢精神、坚强的意志。

用辨证法的观点理解“勇敢”，从而树立正确的人生观。

通过学习和讨论加深对“勇敢”的认识。

培养学生由浅认识的勇敢上升到在学习上，在困难面前，在紧急关头坚强、勇往直前的品质，从而树立正确的人生观。

本节课我设计了三个活动：

进述和讨论——认识勇敢理解勇敢

情境小品——判断哪种行为是勇敢的

自我测试——如何克服怯弱，使自己变得勇敢

这一环节从认知方面帮助学生形成概念，否定了那种别人不敢做我敢做就是勇敢的观点，有利于学生价值观世界观的形成。

情境小品

在上一个环节中学生对勇敢的\'涵义有了初步的认识，仅仅是在认知层面上，接下来通过小品的形式，让学生判断哪种行为是勇敢的表现。

第一个小品：一个孩子和家长在商场里走散了，他就在原地等家长，有人要领他找家长，他也不跟那人走，请售货员阿姨帮忙，用广播找到了家长。

第二个小品：一个男孩和同学打架，脑袋上出了血，他不喊疼，别人夸他真勇敢。

第三个小品：小丽在写作业，小刚叫她去玩。小丽有一道题算不出来，她不去，小刚同意让她抄自己的作业，小红拒绝。小红经过自己的努力，终于做出来啦!

第四个小品：小明看到一所房子着火，他想和消防员叔叔一起救火，于是就冲进了火场。

小品表演后，让同学讨论：哪种行为是勇敢的？为什么？

通过讨论，让学生更加清楚勇敢的真正意义，对今后生活有定的指导作用。特别是第四个小品，作为小学生来说，是未成年人，是受保护的对象，救火是有危险的，这种行为太鲁莽，不能称为勇敢。

这四个小品展现的是孩子们平时生活中的事情，虽然事儿小，但从中反映出的却是他们对勇敢的理解，以小品的形式呈现出来，一方面孩子很喜欢，调动了他们的积极性，另一方面，由学生亲自表演的也是一种教育的过程，使学生对勇敢有了更深刻的认识。

自我测试

当学生对勇敢的含义有了更加清楚的认识后，通过问卷的形式进行自我测试，使学生对自己的勇敢程度有一个认识。

（1）你是自己一个人睡觉吗?

（2）晚上爸爸、妈妈外出办事，你一个人敢在家吗?

（3）做不出题目，你想哭吗?会发脾气吗?

（4）遇到危险或困难时，你是否会发抖或出汗?

能做到一至二件的同学，你比较勇敢；做到三件的同学，你挺勇敢。之后的“小勇士解难”给那些胆小的孩子出主意想办法，帮助他们克服害怕的心理，同时也是让他们自豪地展现了自己的勇敢。

本节课我想力图体现的几点

对小学生的心理教育要以小学生的认知发展水平和特点为基础。勇敢属于意志品质范畴，意志是指在认识和变革现实的过程中，人自觉地确定目的，有意识地根据目的动机调节支配行动，努力克服困难，实现目标的心理过程。心理学家通过实验表明：优良的意志品质并不是生来就有的，而是在儿童的实践活动中，在克服困难的过程中逐渐形成起来的。小学时期是意志品质形成和发展的重要时期，重视对小学生良好意志品质的培养将对其一生的发展产生重大影响。

从心理学的角度来讲，意志品质影响学生认识活动的方向性、积极性与持久性。从小培养学生的勇敢精神，对学生意志锻炼具有重要意义。苏霍姆林斯基认为：“在困难面前表现大胆、无畏、果断、坚强——这是一种无可比拟的精神状态。在人的不幸中，最大的不幸是失去勇气，变成一个渺小的、胆怯的可怜虫。假如我的学生在童年时代不敢爬上树顶，不敢游过河流，不敢在夜晚走进森林，不敢在暴风雪中护送无能为力的小孩回家，这种教育只能是温室里的教育。”

帮助学生重新认识勇敢。

1、很多学生都认为勇敢就是胆大，比如说上课大声地发言，不害怕雷电，不害怕昆虫等，在这种片面的认识下，会发生很多危险的事，像爬到窗户外够口袋、拿着铅笔对着同学乱画，在操场上扔石头等。这些行为都源于学生对勇敢没有一个清楚的认识，因此在这节课上，通过自己讲述、小品表演、讨论等形式，告诉学生什么才是真正的勇敢。“小勇士解难”则帮助学生在实际生活中如何提高自己的胆量。

2、意志必须通过克服困难来实现现实生活中，不是所有有目的的行为都需要努力。只有克服困难的行动才是意志行动。困难有外部困难和内部困难两种，外部困难是指客观条件的障碍。内部困难是指人在行动时，受相反的要求和愿望的干扰。外部困难必须通过内部困难而起作用。意志主要表现为克服内部障碍上，因为对有能力的人来说，克服外部障碍是能力大小的问题，谈不上意志。外部障碍只有变成内部障碍，才能引起意志努力。如，第三个小品，在没有完成作业时，小伙伴来找她玩，这时就需要用意志来战胜自己想玩的欲望，在战胜的过程中自己的意志品质得到了提高。要想真的使自己变得勇敢还需要克服胆怯的心理，在实际生活中去锻炼。

3、同学参与表演。以往的课堂，常常是老师讲，学生听，这节课我把学生也当作一种课堂资源充分利用起来，让他们来亲自表演小品，方式有变化，孩子们的积极性很高，特别是参加表演的同学，在排练的过程中受到的教育是最深刻的。

**小学心理健康教育情绪教案反思篇二**

两千多年前，中国古代圣人孔子就提出“知之者不如好之者，好知者不如乐知者”。十九世纪中叶，英国伟大的教育家赫伯特斯宾塞提出“快乐教育”，很快风靡欧美，在美国引发了教育革命。在国内，随着素质教育的深入开展和新课程改革的推进，一大批的教育学者也提出了“快乐教育”，主张“让孩子快乐起来”。何为“快乐”，“快乐”的最高内涵应该是身心的快乐。再看一下中国小学生的现状，传统的教育模式束缚了孩子身心的发展，主观能动性受到遏制，让他们产生了厌学的心理，苦于无人理解，烦恼重重，甚至心理过于压抑而产生了轻生的念头。

本节课的主要目的就是引导学生用积极的心态去面对学习和生活，微笑着面对学习中的困难和生活中的不如意，做一个快乐的人。此外，要学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

本节课的重点是引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛，释放所有的烦恼。

难点是引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己，面对今后的学习生活。

为了有效地开展活动，我在教学中采取了多种活动形式：情境游戏、心理短剧、角色扮演、情境模拟、讨论沟通、行为训练等。本课的设计旨在以“活动”、“体验”为主要教学因素，指导学生如何面对烦恼，找到调整情绪的妙方，学会笑对人生。整个过程让学生多想、多动、多参与、多感悟，力求学生自悟自得，体现心理教育以学生为主体的原则。让学生学会在生活、学习中遇到烦恼时能够自我调节、自我疏导，甚至自我渲泄，以达到提高心理素质的目的。

我把整个教学过程分为四个板块：

创设情景，体验烦恼；学生互动，倾诉烦恼；交流方法，心理疏导；分享经验，体验快乐。

一、创设情景，体验烦恼：

首先播放音乐，教师激情导入：人人都想和快乐在一起，天天快乐，时时快乐。但是，在我们的生活、学习中，总会遇上这样那样不顺心的事。同学们，在你的生活中，遇到过令你不快的事情吗？我趁机引导，让学生回忆烦恼：谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

（一开始就创设切合活动目的的情境，有益于增进师生之间、生生之间的相互沟通，形成一种相互关心、相互尊重的平等关系。）

二、学生互动，倾诉烦恼：

我安排一个录音故事，让学生思考有了烦恼该怎么办？听完之后我打开话题：有了烦恼，我们应该像故事中的人物那样大声地说出自己的烦恼！接着引导学生诉说感到不愉快的事。

（故事的安排，目的在于让学生敢说，甚至连深藏在内心深处的秘密也敢于透露。这一环节中，学生的互动面比较广，而教师始终做到引而不发，接纳学生任何的观点与述说，鼓励学生说真话，诉真情。）

三、交流方法，心理疏导：

这也是本节课最主要的一个环节，我安排了两个小品，说的是同学间发生的一点小摩擦、不愉快的事情。

在学生看完后引导他们讨论：他们这样做对吗？为什么？我作一下小结：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

我在下面精心安排一个情境游戏：《猜一猜》。情节是这样的：

3、丁丁跳着，笑着回到了座位上。我又引导提问：请同学们猜一猜，丁丁为什么这么高兴？他是怎么想的？通过这三个情境，老师的.三个提问，学生获得了丰富的心理体验。

（这一环节中，教师以游戏、情景创设、角色扮演、讨论沟通等活动为主要形式，开展各种活动。既不是单纯的心理学知识的传授，也不是单项心理品质的训练，而是以学生个人的直接经验为中心，以感悟体验为主要形式，让学生认识到生活中难免会遇到不顺心的事，关键在于你如何去面对。师生关系像大朋友和小朋友、向导与游客似的，平等、真诚、亲密。）

四、分享经验，体验快乐：

（这一环节，教师充分重视学生的个体经验和学生之间的经验分享，学生通过这一系列的体验活动，情绪得到了很好的渲泄，烦恼得到尽情的释放，寻找到了最适合自己的快乐方式。）

我在课堂的最后做下全课的总结：今天的活动很有意思，非常成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做一个为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁有不快乐情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。让我们一起敞开心扉，让快乐起飞扬！（全课结束）

**小学心理健康教育情绪教案反思篇三**

教学目的：帮忙学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学重点：使学生发现和认识自我生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学过程：

一、交待任务

二、新授部分

1．看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗濑完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一向吃到不能再吃为止，午时上学的路上开始胃疼，晚上回家发现仅有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：课堂剧中小红有哪些坏习惯？

生答：板书：不吃早饭，暴饮暴食，挑食

师问：这都是哪方面的坏习惯

生答：师板书：不卫生

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些

生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：（略）

2．观看课堂剧《小明的１００分》。

（大意：）教师说今日的数学卷子，我已初步看了一遍，此刻发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上１００分。这节课结束时教师说：“同学们，教师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

（1）小明这是一种什么坏习惯

（2）不诚实、欺骗教师这属于哪种坏习惯

（3）还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯

（4）如果你有这其中的坏习惯，你打算怎样办

3．观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

（1）故事中小立有哪些坏习惯

（2）这是哪方面的坏习惯

（3）还有哪些是家庭生活中的坏习惯

（4）如果你有打算怎样办

用刚才学习前两个资料的方法自学，小组讨论，派一人回答

4．说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1．问：经过这节的学习，你懂得了什么

2．师总结：

每个人都会不一样程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自我的不良习惯，并下决心纠正，就能不断提高，健康成长。

板书设计：

改改你的坏习惯

**小学心理健康教育情绪教案反思篇四**

培养学生正确的人际交往态度，帮忙学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际潜力，培养学生做一个欢乐的健康的人。

1、课件设计

2、小品编排

一、导入：

你有朋友吗？你喜欢交朋友吗？在生活中，有的人拥有很多朋友，与朋友一齐学习，一齐生活，遇到问题一齐商量，一齐解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一齐探索怎样才能交上更多的朋友！

二、活动：

1、找朋友游戏

要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。

第一次：3个同学一组迅速抱成团。

第二次：4个同学一组迅速抱成团。

第三次：5个同学一组迅速抱成团

（学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了次，我输了次。)

2、谈一谈

（1）我找到朋友时心里感到。

（2）我没找到朋友时心里感到。

（学生谈心里感受）

3、交朋友的秘诀

（1）仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的？

（学生归纳交朋友的秘诀）

看课件：

课件1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。（性格好）

课件2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。（合群）

课件3：遇到开心的事，受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通和理解。（善于开放、表露自我。）

（2）你的交友秘诀呢？

快记下大家的绝招，让大家一齐交流分享吧！

（学生归纳：交朋友的秘诀。）

（3）请看小品：

问题1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢？

问题3：请大家帮他出出主意，让他交到更多的朋友。

（学生进行小品表演：

小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮忙，说说笑笑玩得多开心啊！可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人十分孤独。）

三、总结：

有朋友真好！高兴时，友朋友来分享；悲哀时，有朋友来分忧；困难时，有朋友来帮忙。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。教师相信，在你的努力下，必须会交到更多的好朋友！

学会宽容

【主题分析】

学生在学校生活中不可能不发生矛盾，与同学之间可能因为各种各样的原因产生摩擦。即使是好朋友之间，也往往会因为某句话，某件小事而产生不愉快，如果学生不能正确地对待这些，只要有矛盾，只要别人对不起自我，就怀恨在心，从此再也不理这个人，那么，恐怕与学生相处得来的人就越来越少了。所以，宽容地待人，在学生的生活中是不可缺少的。宽容本身意味着原谅，而原谅又是与极大的忍耐和谦逊联系在一齐的，原谅别人对自我所犯的错误，从某种好处上说，最能体现自我坚强、忠厚的品行了。宽容是能够学习的。教师应在教学、平时的事件处理中培养学生学会宽容，个性是做好具体的指导工作，鼓励孩子要主动解决矛盾，千万不要记恨在心，更不要时时伺机报复。

【活动资料】小学生人际交往心理辅导

【活动形式】表演法、讨论法

【活动对象】小学六年级学生

【活动时间】40分钟

【活动准备】1、每人一棵心愿树剪纸。

2、准备小品表演《真正的原谅》。

3、学生座位按马蹄形小组排列，马蹄形开口朝黑板。

4、学生自备彩色笔。

【活动过程】

1、导入：同学们，你们明白吗？宽容是一个神圣的字眼，宽容是一个神圣的概念，宽容是一种人类精神。宽容是一种善，宽容是一种美，宽容是一种人性，宽容是一种胸怀和气度，更是一种境界。仅有善良的心胸中才有宽容，仅有慈悲的心灵才能放下宽容。这天这节课，就让我们来研究宽容，学会宽容。

2、活动：“真正的原谅”

请学生进行小品表演《真正的原谅》（表演前，讲述发生背景、简介人物）。

然后分小组讨论：“之后，这个学徒为什么能安安稳稳地把灯泡拿到了楼上？”学生自由讨论，发言交流面要广。之后请个小组代表发言，对于学生创造性的分析、评论，教师要尽量加以引导、予以肯定。

教师小结：宽容作为一种境界，是一种水平的体现，是一种对于被宽容者的理解和体谅，是一种深度与才能，是一种睿智和明达。

“自我反思”

请大家再想一想，自我以前碰到过不善待别人（同学、父母、长辈.......）的事吗？你当时是怎样想的？发生了怎样的后果？此刻你对这件事又是怎样想的？如果当时你原谅了别人，设想一下结果又会是怎样？这一活动先在小组内交流，然后再进行全班交流。

透过反思，我们更加懂得了宽容、善待别人的重要性，那么究竟如何做到原谅别人呢？首先要做到----将心比心。

“画心愿”

“心愿树”上有许多心愿卡，“将心比心”就是其中最大的一颗。此刻，让我们拿起彩色的画笔，去描绘那些宽容他人的心愿。请同学们把贴合描绘条件的果子涂上美丽的颜色。（多媒体出示心愿树）心愿树上的心愿有：

豁达大度斤斤计较克制忍让

正直诚实与别人交谈心平气和抱怨奶奶走路太慢

拿别人的短处开玩笑与别人争吵

多听少说，自我想说时，应等别人说完了再说

故意说别人的坏话

学生各自涂色，群众讨论、交流。

“主角扮演”

同学们，刚才我们已经了解到如何原谅别人。此刻，有一位叫小雨的同学期望得到大家的帮忙。大家一齐来帮忙，好吗？朗读“小雨的来信”（多媒体出示）：

陈教师：您好！我以前拥有一个很好的朋友。可是，之后我慢慢地发现我与这所谓的朋友之间，也没有真正的友谊。

以前，在我的眼里，她是一个很不错的女孩，学习好，人漂亮，开朗活泼，跟她在一齐，我很开心。可是，自从这学期她当上了班长之后，我就觉得她变了。我发现她只是向我借东西的时候对我热情，在其它的活动中比如讨论学习问题、去上早操的时候，她总是和别人在一齐。我觉得她根本没把我当真正的朋友。我发现自我受骗了，心里痛苦极了。最终有一次，我们吵架了。

好几次，我想和她说话；可是这有不是我的错，我为什么要主动道歉呢.....我好苦恼。

一个求助的女孩：小雨

此刻，我们想象一下小雨会怎样解决难题？并且表演给大家看，比一比哪组表演得最好？

主角扮演，学生按a、b、c、d四组分别上场表演各自理解的主角。

反馈讨论：哪组表演得最好？为什么？

请参加表演的同学说说有什么体会，再请看表演的同学说说有什么不一样的感受。

3、总结和推荐：

理解别人，设身处地为别人着想。宽容待人，勇敢、坦然地承认自我的错误，即时修正自我的言行，改正错误。

见人长处我则暗记于心从而仿效之，见人短处狭隘处我亦暗记于心并从而以之为鉴改过之，久而久之你自会对人宽之容之涵之纳之。

课外作业：为了交到更多的好朋友，你将怎样做呢？

附资料：

真正的原谅

有一次，发明大王爱迪生和他的助手们制作了一个电灯泡。那是他们辛苦工作了一天一夜的劳动成果。

随后，爱迪生让一名年轻学徒将这个灯泡拿到楼上另一个实验室。这名学徒从爱迪生受里接过灯泡，留意翼翼地一步一步地走上楼梯，生怕手里的这个新玩意儿滑落。但他越是这样想，心里就越紧张，手也禁不住哆嗦起来，当走到楼梯顶端时，灯泡最终还是掉在了地上。

爱迪生没有责备这名学徒。过了几天，爱迪生和助手们又用了一天一夜的时间制作出了一个电灯泡。做完后，还得有人把灯泡送到楼上去。爱迪生连思考都没思考，就将它交给了那名先前将灯泡掉在地上的学徒。这一次，这个学徒安安稳稳地把灯泡拿到了楼上。

事后，有人问爱迪生：“原谅他就够了，何必再把灯泡交给他拿呢？万一又摔在地上怎样办？”爱迪生回答：“原谅不是光嘴巴说说的，而是要靠做的。”

**小学心理健康教育情绪教案反思篇五**

1.让学生们对心理健康有初步了解和认识;

2.掌握一些培养心理健康的手段和方法;

3.提高主动注重心理健康的进取性;

4.确立自我心理保健的意识，到达一种健康的心理状态

(一)健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们明白“什么是健康吗标志是什么呢”如果你明白请举手。--------学生回答------------------大家说得很好。我那里有一个参考答案，请大家看一下。

下头我们来讨论几个问题：

1.什么样的心理状态是不健康的

2.那么不健康的心理状态又是怎样的呢说说你的看法，也能够举例子。

(二)试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢

大家回答的很好。下头我们一齐看看

总结心理健康的几个标准：

1、智力正常。

2、情绪稳定，心境愉快。

3、反应适度，行动有序。

4、乐于交往，人际关系和谐。

5、自我意识良好，个性品质健康。

6、良好的社会适应本事。

总之：心理健康的人能充分发挥自我的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

1、无心理疾病

2、具有进取发展的心理状态

(三)下头是我们中小学生常见的几种心理疾病

中小学生常见的几种心理疾病――任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依靠、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

(四)我们应当如何远离这些心理疾病呢

最健康心里状态：进取乐观的心理状态。所以我们要坚持一颗积极向上的心

请同学们看下头一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎样能买我们皮鞋呢!于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人都没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自我的皮鞋，最终发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎样看待这个问题(思考片刻)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自我的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原先认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《欢乐的城堡》，她从自我的牢房中望去，最终望到了自我的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱――它能为你做什么》一文中这样叙述：

如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里(他敲着自我的印堂)，从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自我的感觉，觉得自我热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打赢了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有!

(五)结束语(评述)

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。-----阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

**小学心理健康教育情绪教案反思篇六**

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、坚持平和的心态、踏实学习。

一、导入课题

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么

(健康、金钱、事业、感情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下)：

教师：同学们，此刻人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都十分重要。我们在关注身体健康的同时，更应当关注心理健康。

联系学习，我们更应当有个怎样健康的心理呢

二、班长主持

1、提问如何解释浮躁，为何会存在浮躁心理，怎样克服，让同学们自由发表看法。

2、班长总结(见补充材料)

三、全班同学团体学习诸葛亮的《诫子书》片段。

《诫子书》片段

诸葛亮

四、全班同学进取参与讨论。

注意事项：

(1)两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自我对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式能够多种多样，或推荐同学，或指定每组两个同学等等。

(2)做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言)，简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等)，构成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结，指出亮点和不足之处。

这次班会的主题极具针对性，意义重大。因为是同学自发组织协调，

班会气氛和谐，很多同学都能主动起来发表自我的看法见解，大部分同学能够认真地听并且进取思考。

这次班会让同学们受到了很好的心理教育，同学们心态平和，进取再进取，找到了克服浮躁的方法：(1)明确目标，加强学习，勤于思考。(2)坚持一颗平常心和正确的进取心。人贵有自知之明，非宁静无以致远。克服浮躁，要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前，要始终能够正确认识自我。要化急躁为急迫，在学习、工作和生活中坚持紧迫感，增强进取心，努力搞好学习。

**小学心理健康教育情绪教案反思篇七**

感恩是一种美德，是一种生活态度，也是做人的基本修养。而此刻的中学生就其心灵的“情”来看，普遍患有“感情冷漠症”。对父母的养育之恩、教师的教导之恩，有时会熟视无睹、置若惘然。应对这种现状，有必要设计一节以《感恩》为主题的心理健康课，让感恩走进每一位同学的心灵。

教学过程分为五个环节，从感恩父母，到感恩教师，感恩帮忙过你的人，感恩社会，最终感恩升华，感激所有的人。

根据学生的认知特点，从谈父母、教师的付出，到分析我们为他们做的，体会他们的恩情，随之引出如何感恩，落到行动上。从感恩家人到感恩教师、帮忙过自我的人，最终上升到感激所有的人，包括伤害我们的人。

教学活动多样，有听歌曲、听故事、讲故事、大家说、做游戏、演小品、大家歌、读资料、天平称量等多种形式，学生从听、讲、说、做、演、称等多方面体会恩情，学会感恩。从意识到行动。到达教学的目的。

1、使学生懂得，对关怀和帮忙自我的人抱有感激之情是一种美德，也是做人的道德准则。

2、使学生明白，此刻每个人享受的欢乐生活是透过别人的付出得到的，培养学生对父母、他人、社会的感恩意识。

3、教育学生在实际生活中，学会感恩，为关心过自我的人做一些力所能及的事情。

重点：培养学生对父母、对他人、对社会的感恩意识。

难点：教育学生在实际生活中学会感恩。

（一）、感恩父母

1、听音乐《感恩的心》

2、亲情游戏

你们从一个咿呀学语的孩子成长到一名初中生，谁给你们的爱最多，帮忙最大，请写出五个人的名字。

3、感受父母的爱

使学生带着简单愉快的情绪进入活动主题请同学按照教师的指令进行。

说一说，父母给你那些爱。学生读材料，谈感受。学生针对此刻的我进行畅谈。

（二）、感恩教师

1、师恩回放

生活中除了父母无微不至的关心我们，再就是我们的恩师了。教师的爱如春风

**小学心理健康教育情绪教案反思篇八**

出示图片，生动讲述牛顿小时候的故事。

伟大的科学家牛顿从小就对周围的事物充满了好奇。夜晚，看着天空，他会想到：月亮、星星为什么能持在天上呢？它们是运动着的，可为什么不要撞呢？看到苹果熟了，掉到地上，他又会思考：为什么苹果一定会掉向地面呢？就是这样一个爱问为什么的牛顿，经过不断的研究探索，最后成为了一名伟大的`科学家，为人类发展作出了巨大的贡献。

1、“为什么牛顿会成为一位伟大的科学家呢？”学生自由发言。-----他从小善于观察，喜欢提问，而且勤于思考，不断探索。

2、“你想学习得更好，变得更聪明吗？那么就要学会观察，学会提问。”

2、要想进步就要先了解自己。

4、做一做“心理小测试”然后告诉学生：如果你选择的是“会”，那么你是一个好学善问的孩子，希望你能继续这样坚持下去，在活动和实践中争取做得更好。如果你选择的是“不会”，也没关系，跟着老师和同学在活动和实践中即去学会思考、学会提问、学会自己寻找答案，你一定会发现自己进步不小哦！

1、 用气球现场做一次这个小实验（可教师做，也可点名让同学来做），要求学生仔细观察每一个环节，然后让学生自由提问，并将问题写下来。---对能提出明确问题的同学进行鼓励。

2、 分小组说一说，自己是否知道一些关于这方面的知识。

3、 通过教师和学生共同的讨论。

小结：当气球在毛衣上磨擦后，就会获得静电。而两只气球都经过了磨擦，所以带有同一性质的电荷，此时互相之间就会产生排斥力，因此两只气球分开。过一会儿，静电就会消失，，两只气球就又会恢复原状了。

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