# 2024年青春期心理健康教育教学设计 小学生心理健康教育教学设计(模板8篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-02-05

*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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。青春期心理健...*

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**青春期心理健康教育教学设计篇一**

融洽的人际关系是心理健康的一种表现，也是心理健康的促进剂。懂得感恩、懂得付出是形成良好的人际关系的前提。一些人之所以人际关系不良究其根本原因都是他不懂得感恩、付出，不体谅别人；有的人总是在抱怨自己得到的太少，可是自己又不愿付出。

1、让学生懂得感恩、懂得付出

2、让学生学会体谅他人，学会“用四个手指迎接爱”

中高年级学生

1、游戏活动

2、讲述与讨论

1、录音机（一盒舒缓的音乐磁带）

2、大致了解班上同学人际关系的现状

3、把桌、椅搬到教室后边，让教室有一个空旷的场所

1、让一半的同学先围成一个圆圈，另一半的同学分别站在围成圆圈的同学的身后，形成一个稍大的圆圈。

2、播放音乐。叫圈里的同学转过身来与外圈的同学相对而站。介绍活动规则：“当我说‘手势’时大家来做：如果你与对方都伸一个手指，表明你们互为陌生，不愿认识，听到我喊‘动作’时请把脸转向左边；如果你们伸两个手指，表明你们愿意相识，听到我喊‘动作’时互相握一下手；如果你们伸出三个手指，表明喜欢对方，听到我喊‘动作’时双手握一下；如果你们伸出四个手指，就表明你们愿意分享对方的快乐、承担对方的痛苦，能为对方真心诚意的付出，听到‘动作’时请拥抱对方。如果你与对面的同学伸的手指不一样，就不需要做动作。”

3、开始活动：老师说“手势”完成一个动作。

4、叫圈里的同学向左跨一步，再次进行活动……重复活动，直到向左走了半圈。

5、教师小结：总伸一个手指的同学应该明白了吧：为什么我们的亲人、我们的朋友一个一个离开了我们？因为我们根本就不懂得付出。我们总是在抱怨自己得到的太少，可是我们又付出了多少呢？大家回头看一看，有多少人就因为你的舍不得付出而与你檫肩而过，也许等到你愿意付出时，已经没有机会了！

6、叫里圈的同学再向左跨一步，再次做刚才的活动一次。

7、请同学自由讨论（希望出现的结果是：懂得体谅别人，懂得感恩，懂得付出，才能拥有良好的人际关系，并应该首先从自己做起一一用四个手指迎接爱）。

8、请同学自愿到讲台谈谈自己的感受。（鼓励活动开始时总是伸出一个手指，而最后一次却伸出了四个手指的同学谈谈自己的感受）

9、教师总结：我今天之所以带领大家做这个活动，是想让大家懂得感恩、懂得付出。当你对生活充满了感激时，你会觉得自己得到了很多很多，你会觉得自己时可爱的，因为很多人都在为你默默的付出着。纵然生活中有风有雨，你也不会害怕，因为有那么多爱你的人会支持你……学会用四个手指迎接爱。

**青春期心理健康教育教学设计篇二**

1、引导孩子逐步养成进取、乐观的生活态度。

2、理解情感上的快乐有益于健康。首先，学习消除不愉快情绪的正确方法。

3、学习消除不愉快情绪的正确方法。

4、培养孩子热爱生活、幸福生活的良好情感。

学习消除不愉快情绪的正确方法。

四个木偶和一个快乐枕头。

1、让学生想他人之所想，急他人之所急。

2、让学生学会推己及人，将心比心。

专题教育。

让学生想他人之所想，急他人之所急。

图片、课件。

一、观察岛。

出示图片。

看到图中小狗和小猫的`遭遇，你会想到什么？

二、活动营。

活动一：妙手撕纸。

撕纸步骤：

1、将纸对折。

2、再次对折。

3、对折后撕掉左上角的一个小小的三角形。

4、把手中的纸再次对折，然后撕掉左上角的一个小小的扇形。

活动二：一人分饰两角。

请上台表演情景里的不同角色。准备两张椅子，当你坐在椅子a上时，就扮演自己；当你坐在椅子b的时候，就扮演童童，并自己设计对话。

扮演不同的角色时，你分别有什么感受？

三、分享屋。

当我做了错事，我希望别人指责我吗？不希望！我希望被原谅！

当我遇到挫折，我希望别人冷嘲热讽吗？不希望！我希望被理解、被帮助！

当我不开心时，我希望别人漠视我吗？不希望！我希望被关心、被安慰！

**青春期心理健康教育教学设计篇三**

1、知识与能力：知道树立和增强自信的方法，学会正确地认识、评价自己。

2、过程与方法：通过活动、故事、情景设置等环节，采用情感体验教学法、问题教学法来帮助学生树立和增强自信的方法。

3、情感态度与价值观：活动中感受成功的喜悦，增强学生自信心。

1、重点：掌握树立和增强自信的方法。

2、难点：激励自己，勇于改变与尝试。

故事体会法，活动参与法、情感体验法、

一、自信测试，导入课题。3分钟

亲爱的同学们，谁愿意来为大家唱首歌，让大家先轻松愉悦一下？表扬敢上台的同学。我们知道了有的同学对自己很自信，有的同学却很自卑，今天，我们就来学习怎样相信自己，敢于尝试，努力拼搏，取得成绩。（出示课题：相信自己）

二、看故事，说感悟。5分钟

故事是：一个穷困潦倒的青年，流浪到巴黎，期望父亲的朋友能帮助自己找到一份谋生的差事。“数学精通吗？”父亲的朋友问他。青年摇摇头。“历史、地理怎样？”青年还是摇摇头。“那法律呢？”青年窘迫地垂下头。父亲的朋友接连发问，青年只能摇头告诉对方——自己连丝毫的优点也找不出来。“那你先把住址写下来吧。”青年写下了自己的住址，转身要走，却被父亲的朋友一把拉住了：“你的名字写得很漂亮嘛，这就是你的优点啊，你不该只满足找一份糊口的工作。”数年后，青年果然写出享誉世界的经典作品。他就是法国18世纪著名作家大仲马。他的著作达300多卷，作品《基督山伯爵》和《三个火枪手》最出名。

看完故事，学生汇报交流：大仲马为什么取得了如此大的成功？（发现优点，欣赏自己，培养自信，从不自信中解脱了出来等）

小结：是啊，自信是人生成功的关键，正是有这样一种自信心，才使得他取得了成功。同学们，你也可以成功，只要你正确地认识自己，相信自己，就能做最好的自己，拥有自信才能成功。我们每个人都有巨大的潜力，所以请大家一起大声地说：“我行，我能行！”。整齐有力地，充满自信地再来一次：“我行，我能行！”。

过渡：老师相信你们行，赶快找找自己的优点吧。

三、优点大放送。

活动一：夸夸我自己。（8分钟）

可以从几方面找找：性格、外貌、学习、体育等

出示形容一个人优点的词语课件，（勤劳，有礼貌，幽默，爱笑，会唱歌，会下棋，遵守纪律，勤奋学习，受欢迎，关心集体，最节省，最善良，最大方，爱运动，有耐心，独立，诚实……）等等，同学们在纸上写下自己的两大优点，先在小组里说，站起来发言要抬头挺胸，大声念出来，其他同学要给予热烈掌声。

指名几个上台说。

小结：从大家灿烂的笑容当中，我感受到了一份自信，一份快乐。非常好，这就像心理学家罗伯特·安东尼曾经说过的话语：将自己的每一条优点都列出来，用赞美的眼光去看它们，经常看，最好能背下来。通过集中注意于自己的优点，你将在心理上树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。

活动二：夸夸我同学。（5分钟）

出示游戏规则：每人在自己的花朵上写出同桌的优点，同桌互相夸一夸，注意眼睛对视。说出同桌的优点，然后将自信花交给同桌。

活动三：自信摆摆摆（5分钟）

哪个同学愿意上来走秀，像模特那样自信地展现你的风采？（音乐伴奏，走秀表演。）

小结：通过活动，我们更好的认识了自己，现在请大家一起站起来，当老师喊到三时，大家摆出自己觉得最自信的姿势，让老师留下你们最自信的一刻。老师拍照。

四、建立自信心的方法。4分钟

建立自信，老师总结了几条简单易学的的方法。大家请看。课件出示

（1）每天笑着对镜子说：“我最棒！”

（2）有话大声说。

（3）把走路的步伐加快25%，抬头挺胸走快一点，你会感到更有自信。

（4）练习正视别人。同桌对视，眼睛看着对方，说一句赞美对方的话。

（5）挑前面的位子坐。坐前面会比较显眼，但记住，有关成功的一切都是显眼的。

（6）永远不要无缘无故把自己说得一无是处。

过渡：只有建立了自信心，我们做事才能成功，我们能把这首诗歌读好吗？

五、分角色诗歌朗诵：《欣赏自己》。4分钟

男女生配合朗读。配乐。

（男）也许你想成为太阳，可你却是一颗星辰；

（女）也许你想成为大树，可你却是一株小草；

（男）也许你想成为大河，可你却是一条小溪；

（合）于是你很自卑。

（男）很自卑的你总以为命运在作弄自己，

（女）其实，你不必这样：欣赏别人的时候，一切都好，

（男）审视自己的时候，却总是很糟。

（女）做不了太阳，就做星辰，在自己的星座发热发光；

（男）做不了大树，就做小草，以自己的绿装点希望；

（女）做不了伟人，就做实在的自己，平凡并不可悲，

（合）关键的是做最好的自己。不必总是欣赏别人，也欣赏一下自己吧！

（女）你会发现，天空一样远，大地一样广大，自己与别人一样有自己的活法。

（合）知道吗？走向超越只有靠自己。

（过渡语）同学们，只要你正确地认识自己，相信自己，就一定能乐观地学习、生活，只要你充满自信，你就一定能成功，让我们再次高呼：我能，我能行。

六、歌曲：《相信自己》。5分钟

播放零点乐队的《相信自己》大家一起随唱。

七、作业布置（1分钟）

天生我材必有用，每人挑选1条有关自信的格言，作为激励自己积极进取的座右铭，写在书上。课件出示格言。总结：祝福同学们每天都快快乐乐，再见！

**青春期心理健康教育教学设计篇四**

通过测试、举例、讲解等方法，分析当前学生们所感受压力的状况以及压力的来源，引导学生们学习必要的心理学知识和缓解压力的方法，使学生们能够掌握一些自我调压的技能。

集体授课、现场提问。

20分钟。

认真听讲、积极发言。

我们今天的主题班会的主题是心理健康之心理压力。

一、测试。

先让我们大家一起做两个小测试。

二、我的“压力源”

心理压力是指生活中超越个人能力所能处理的，或扰乱个体平衡状态的事件所引起的心理反应。概念比较拗口，但是举几个例子大家就都明白了。刘翔是搞跨栏的，你让他去扣篮他可能感到有压力，同样姚明是打篮球的，你让他去跨栏他可能也有压力。概念性的问题我们简单介绍到这里。

了解了这个概念，今天，我们就跟我们的烦恼、我们的压力面对面地好好谈谈。先让我们找出压力源。现在给大家两分钟的时间，在一张纸上写出你的压力来源。

我的压力源：

这段时间里。

1、你觉得你有心理压力吗？

2、你觉得你的压力来自于哪呢？大家写完了吗？现在收好我们的压力，记住它，一会我们好好“消灭”它们！

提问：

1、你尝试过自我减压吗？

同学一答:......

同学二答:......

同学三答:......

2、你用了什么方式？

同学一答:......

同学二答:......

同学三答:......

下面，让我们来了解一下有什么减压的好方法。

精力集中。如维生素c就具有减轻心理压力的作用，当人承受巨大的心理压力时，身体会大量消耗维生素c，所以考生应大量摄取诸如草莓、洋葱、菜花、菠菜等富含维生素c的食品。

二、运动减压法：科学地安排生活，体力劳动与脑力劳动有机结合，劳逸结合有助于减轻压力，及时消除疲劳，同时还会有效转移考生的注意力。针对考前时间紧的情况，考生应学会抓住间隙时间进行体育锻炼。如在学习中的间隙时间可进行伸伸腰、踢踢腿、做做深呼吸等小活动。

三、转移减压法：有意识的转移注意力是减轻心理压力的有效途径。针对精神长期高度紧张的状况，家长应帮助考生学会自我调试，及时放松自己，如参加各种体育活动，放学后泡泡热水澡，与家人、朋友聊天，双休日抽出一些时间出游，还可以利用各种健康的方式宣泄自己压抑的情绪。

为孩子迎考服务方面暗中给孩子以物质与心理上的支持，如营造安静的家庭学习和休息氛围，为孩子安排好饮食等。家长在考前应积极与孩子进行亲子沟通，如倾听孩子的倾诉、与孩子多聊天、尊重孩子的意愿、多鼓励孩子。

五、睡眠减压法：充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提。如何改善考生的睡眠呢?首先家庭应为孩子营造一个安静的休息环境，其次针对考生考前睡眠时间少、身心过度疲劳的情况，应注意安排考生进行多时段的睡眠。对脑力劳动强度大的人来说，多时段的休息是调节过度紧张的有效方法。

六、过渡减压法：考生在考前一个月前就应该慢慢减小学习强度和减少学习时间，采取过渡调节方式。

这节班会课能够对大家的减压有所帮助！

**青春期心理健康教育教学设计篇五**

1、通过对学生特长的小结和肯定，以及同伴的积极评价，加强学生的自己认识，培养和增强学生的自信心。

2、消除自卑，同时也感受被同伴欣赏的快乐。

课件

一、导入

课件演示：一列火车徐徐开出，师谈话：今天，老师将带大家乘上火车到光明城去旅行，好不好？不过有个条件，先请大家学习案例、阅读[咨询台]，回答几个问题，只要开动了脑筋，就可以去旅行了。

1、学生自由阅读案例和[咨询台]，思考：

1）、你对范军和高晶这两个人有什么看法？

2）、你对范军的所思所想有什么看法？

老师小结；其实，我们每个人都有优点和缺点，重要的是我们应该怎样正确对待它们。可见正确认识自己对我们每个同学来说非常重要，今天，就让我们乘上《欣赏自己》的列车，在旅行过程中学会欣赏自已吧！

二、活动过程：

一）、我的优势在那里

1、课件演示：火车来到第一站，站牌上一面写着“我的优势在那里”，一面出示测试表，让同学自己评评。

学生填后师作简单评析，让学生初步知道自己的优势在哪里。让他们大声说说自己的优势。

二）、别人眼中的我

1、课件演示：火车开到第二站，站牌一面写着“别人眼中的我”，一面是要求：找你的好朋友和他说说悄悄话，指出他的优点和不足。

2、班内交流，师问：你同意同学对你的评价吗？愿意说出来吗？并对敢于说出自己缺点的学生进行表扬。

3、小结后课件出示：别人的眼睛是镜子，有时比你自己更了解你。（齐读）

三）、讨论“有不如别人的地方怎么办？”

1、课件演示：火车开到第三站，站牌上写着“有不如别人的地方怎么办？”请同学谈谈自己的看法。

2、请同学介绍张海迪事迹，然后让同学谈体会。

3、课件出示几条“有不如别人的地方怎么办？”站长建议。

四）、涂涂我自己

1、课件演示：火车开到第四站，站牌一面写着“涂涂我自己”，另一面是要求：涂出一个真实的自己，并整理成档案卡。

2、如有学生愿意可让他们讲一讲自己的小档案和今后的打算。

3、课件出示：欣赏自己，迈向超越。（齐读）

五）、开展“欣赏自己”活动

课件演示：火车开到第五站，站牌写着：”看，我多棒！”欣赏自己活动正式开始然后由同学表演。

1、展示收集到的能体现同学某一方面特别出色的图片或材料（如作业、各类奖状、表扬稿、运动会上的英姿、爱心活动中的捐款等）。

2、每小组派代表展示才艺。（唱歌、舞蹈、器乐、书法、绘画等不必拘泥于形式，重在主动参与）

三、总结

课件演示：火车来到光明城，（光明城光芒四射，象征着正确认识自己后，前途非常美好。）光明城的小朋友来迎接我们了，他们的欢迎横幅上写着“欣赏自己，消除自卑，战胜自己，迈向超越”

**青春期心理健康教育教学设计篇六**

心理咨询活动在学校里起到举足轻重的作用，本学期我们重点进行此项活动的开展，首先，我们建立了心理咨询室，聘请寇宝顺老师为我校心理咨询员，要求学生在每周二、五进行心理咨询，此活动，受到同学的欢迎，真有许多同学心理有障碍，纷纷写信咨询，为此，每周一次信箱的开启也就成了我的惯例，对学生的来信我们一一认真阅读，并及时给予答复，做到学生百分之百的满意。

在此活动开展的同时，我认为，做学生的思想工作也是心理健康教育首当其冲的任务。我们学校三年级有一名学生叫王桐，在班里很有权威性，组织能力较强，嫉妒心也很强，其他学生都围着她转，因她妈妈与她同班同学的妈妈有过节，就组织全班同学疏远她，不与她玩，背地里给别人出坏主意，还经常找茬打架，看谁不顺眼，就拉拢全班同学故意冷落人家，在全校造成很不好的影响，她的“专横”造成家长的极为不满，一致倡议要学校杀杀她的威风、掐掐她的尖儿。针对此情况，我首先找到班主任，打听这孩子的情况，据全面调查，该生思想偏激，但聪明、学习好，懂事多，任何事有自己的见解。如果正确引导将来是个不错的人才。怎么办?既不打消她的积极性，还要转变她的思想，怎样做好她的思想工作，我着实花费了一番脑筋。对!解开心理上的结，我先是找她聊天，引她说出件件事情的经过，帮她分析其中的好与坏，让她明白不要掺和家长之间的恩恩怨怨，同学之间应该团结友爱、互相帮助，这是优秀学生的条件之一。接着，组织学生活动时，我让她们自由组合，在我从中调和下，她俩终于坐到了一起，握手言和了，看到她们在一起学习、游戏，我开心的笑了。我的小儿子也为此事受到株连，班长被撤职，心理很不平衡，学习不塌实，情绪不稳定，成绩直线下降，为此，我多次与他谈心，激励他上进，一周后，他又在班中名列前茅了。看到孩子们一天天进步，我心里比吃了蜜还甜。

与孩子交心也是排除心理障碍的有效方法，随着年龄的增长同学们不怨言表，我认为以书信的形式更有效。下面是我与孩子书信交往的部分记录：

邢老师您好：

**青春期心理健康教育教学设计篇七**

二年级的小学生，正处于自我意识发展的一个上升时期.经过了一年的学习生活，学生体验到成长和荣誉，也会经历一些挫折和失败，因此，很多学生容易产生自我认识不全面，自我评价偏颇的现象，这对于儿童来说，是很不利的.本次辅导活动，针对学生的这一现象，首先让学生看到\"我不行\"和\"我能行\"两个具体形象的对比，并引发讨论；然后通过各种方式让学生找到自己的长处和优点，赞扬自己，让学生体会到自己是能干的，能做好很多事情，从而培养自己的自信心.

1，了解学生自我认识的程度，引导学生学会积极评价自我的方法.

2，帮助学生了解自己的长处和优势，并学会正确看待自己的优点和缺点.

3，通过活动引导学生树立自信心.

帮助学生肯定自己积极的方面，引导学生充分发挥自身的长处.

提高自我理解，自我评价的水平，增强学生前进的信心.

1，了解学生自信的程度及学生的长处.

2，了解学生与学生之间的相处情况及看待同学优缺点的态度.适合年级：二年级。

一、课件导入：

1，课前互动：瞧，大家的桌面整洁，书本摆放整齐，坐姿端正，精神抖擞.(教师伸出大拇指)小朋友们，你真棒!

看看同桌，他坐得怎么样你要怎样夸夸他(向同学伸出大拇指)某某，你真棒!

2，教师过渡语：有两位小朋友，一个叫\"我能行\"，还有一个叫\"我不行\"，我们一起来看看，他们是怎么样面对自己的成功与失败的.

3，角色扮演：《我能行和我不行》。

我能行：小朋友们，你们好，我的名字叫\"我能行\".

我不行：小朋友们，你们好，我的名字叫\"我不行\".

我能行：我是一个能干的小朋友，我朗读课文可棒了，经常得到同学的称赞；我会帮爸爸妈妈做家务，我会照顾邻居家的小弟弟；我还是一个很喜欢旅游的人，爬山，游泳，样样都难不倒我.

我不行：可我什么都干不好，做事总不成功.写作业时，老是会有错误；帮妈妈洗碗不小心打破了一只碗，被妈妈批评了一顿，真不高兴；本来唱歌是最拿手的，可一到台上，心里就紧张，连歌词都忘了，唉，我这人，做什么都不行!

我能行：其实我也有遇到困难的时候，但我总是想，我肯定行，我准能做好这件事!有时候，虽然事情并没有做得很成功，但我想，我已经认真去做了，已经是尽了自己最大的努力，所以我仍旧很高兴.(蹦蹦跳跳地下场)。

我不行：有时候，我也会得到大家的赞扬，但那又有什么呢，比我做得好的人多的是呢(垂头丧气地下场)。

4，小组讨论交流：这两个小朋友的情况，你遇到过吗你觉得自己有些像谁呢。

二、找一找，说一说。

1，教师过渡语：其实，我们每个人都能做很多事情，只是有时候，可能你认为有些事情太小，不值一提.请认真想想你会做的事情，你会发现，其实你是一个很能干的人呢!

2，和同桌说说你会做这些事吗。

(1)我会洗红领巾，也会洗手帕，袜子.

(2)我会补书，也会包书皮.

(3)我会弹琴，画画，打电脑等等.

(4)我会整理房间.

(5)我会自己叠被子.

3，教师引导：你还有哪些能干的本领，和大家说说，或者表演一下，好吗。

4，请学生现场表演自己的特长.

三、小品：小明真的是\"我不行\"吗。

2，小品表演.

小明真的是\"我不行\"吗。

3，讨论：

(1)小明真没用吗。

(2)那小明做什么事情最棒。

(3)给小明提提意见：他哪些地方需要改正。

5，请这部分同学再来夸夸自己，同学之间相互夸一夸.

四、活动：自信奖状。

2，讨论：遇到下面这些情况，你会怎么做。

(1)下雨了，路很滑，你摔了一跤.手摔破了，衣服也脏了，你会试着去。

(2)上课了，你打瞌睡了，没把老师的话记住，下课了，你会试着去。

(3)你写的字总得不到老师的小红花，你该。

3，交流：你认为在日常的学习生活中，自己哪件事能做得最好，给自己发一张奖状.

4，小组里分享各自的自信奖状带来的快乐.

五、小结。

生活中的每一个人，不可能只有优点，没有缺点，也不可能只有缺点没有优点.重要的是有了缺点要正确对待，要让自己有一份好心情；当然，有了优点也不要骄傲，要化作前进的动力.希望我们都能像\"我能行\"一样，做事有信心，经常对自己说一句：\"我能行，我真棒!\"。

来，大声对自己说(对自己伸出大拇指)：某某，你最棒!

**青春期心理健康教育教学设计篇八**

教学目标：

知识与能力：培养学生安全意识，学会友好交往。

过程与方法：阅读课本资料、交流讨论。

情感态度和价值观：使学生从自身做起，真正感悟到安全的意义和价值，认识交往在人生中的重要性。

重点难点：重点：提高学生对安全、对交往重要性的认识。

难点：养成良好的安全习惯，树立正确的人生观、价值观。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！