# 心理健康教师C证上岗培训面试20题

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2025-05-22

*第一篇：心理健康教师C证上岗培训面试20题心理健康教师C证上岗培训面试20题.txt-两个人同时犯了错，站出来承担的那一方叫宽容，另一方欠下的债，早晚都要还。-不爱就不爱,别他妈的说我们合不来。心理健康教师C证上岗培训面试20题1、心理健...*

**第一篇：心理健康教师C证上岗培训面试20题**

心理健康教师C证上岗培训面试20题.txt-两个人同时犯了错，站出来承担的那一方叫宽容，另一方欠下的债，早晚都要还。-不爱就不爱,别他妈的说我们合不来。心理健康教师C证上岗培训面试20题

1、心理健康教育活动课教学设计 活动主题：相信我能行 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、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”活动准备：话剧、多媒体课件、录音机活动过程： 课前音乐《真心英雄》。同学们，大家的好朋友丁丁也来了，他要为我们带来一个小品，大家想看看吗？

一、童话剧《我不行与我能行》

1、演一演（演员着头饰上场）

旁白：小乌龟丁丁很想跟小伙伴一起玩儿，可又怕自已笨手笨脚招人笑话。小伙伴儿：“丁丁，我们一起爬坡好吗？” 丁丁：“我不行呀！” 小伙伴儿：“你又没爬过，你怎么知道不行？” 丁丁：“我很想爬，可是，我怕不行！”

小伙伴儿：“你真笨，不试试就说不行！我看你是真的不行了！” 龟爷爷：“你们别笑他，他总有一天会行的！”

旁白：小伙伴们爬坡玩儿去了，突然，龟爷爷不小心摔了跤，四脚朝天躺在地上。龟爷爷：“丁丁，快来帮帮我！我翻不过身来啦！” 丁丁：“我想帮助你，可我不会呀！” 龟爷爷：“那你就试试吧！我这样四脚朝天多难受呀！”

丁丁：“让我试试吧！” 丁丁：“成功了！成功了！” 龟爷爷：“是呀！真谢谢你，我真为你高兴。其实，你挺能干。现在，你再试试爬坡吧！” 旁白：于是，丁丁就跟在龟爷爷的后面，爬起坡儿来，不一会儿，他们就爬上了坡顶。丁丁：“我成功了，我又成功了。” 旁白：丁丁高兴极了，又跟小伙伴儿一起玩去了，它什么也不怕了。

2、说一说。

看完丁丁他们的表演，你有什么话想说吗？（丁丁开始为什么不敢爬坡顶？丁丁后来成功了没有？为什么？）

过渡：是啊，只有不怕困难，勇敢尝试，才有机会成功。（师提议：站起来，静静的对自己说一声：“相信自己”），接下来，老师想给大家介绍一位朋友——小精灵，咱们一起去看看他是怎么样做的。

二、自信的小精灵

1、出示4副图，小组讨论（小精灵遇到了什么事？他是怎么样做的？他自信吗？）（图1：虽然客观条件不足，但小精灵不气馁，没有因此而放弃目标，相信自己通过努力能克服不足，最终获得成功；图2：一次考试没有考出理想的成绩，只得了75分，小精灵没有自暴自弃，没有每天沉浸在对自己的自责中，而是相信自己，这样才能更加努力地复习，考试时才能更认真，下次就能考得更好。图3：小精灵相信自己的能力，并抓住每一个展现自我的机会，不畏惧，不退缩；图4：小精灵喜欢自己，正确对待自己，能够经常看到自己的优点。）

2、指名汇报。（师适时引导、点拨，归纳出：努力、寻找优点、勇于尝试、欣赏自己）

3、那么，同学们在平常的学习、生活中还有经历过或见过哪些像小精灵这样自信的表现？ 过渡：听了小精灵和同学们自信的表现，咱们再看看小糊涂又是怎么样做的。

三、不自信的小糊涂

1、出示4副图，小组讨论(小糊涂遇到了什么事情？他又是怎么样做的?)（图1：老师让小糊涂当小组长，但小糊涂对自己的能力很不自信，不愿意当小组长。这样就失去了培养自己、锻炼自己的机会；图2：小糊涂总认为别人好，自己不好，自己再努力也赶不上别人；图

3、小糊涂不相信自己的能力，不愿意报名参加区里的比赛，放弃了展现自己才能的机会；图4：小糊涂仅仅因为自己长得不好看，就全面否定自己。）

2、汇报讨论结果。

过渡:其实,不只有小糊涂不自信，每个人都会遇到不自信的时候,大家愿意听听别人的心声吗?

四、收获自信

1、这是老师收集的同学们遇到不自信的事情（出示“自信箱”）。

2、师读，其他同学想办法帮帮忙。

过渡：谢谢同学们的帮忙，我想，大家一定更加自信了。（师提议：单排同学当镜子，双排同学对着镜子说：“我能行”,互换。）今天，老师想给大家提供一个舞台，让同学们自信的来展示自己的才艺，好吗？

四、展示自己，更加自信。

1、鼓励学生展示自己的绝活。（其他同学加油、鼓掌）

2、小结：领略了同学们的拿手绝活，分享了同学们成功的喜悦，其他同学咱们争取下次上台表演好吗?（师提议：站起来，一起说一声：“我行，你也行，你行，我也行”。过渡：刚才，龟爷爷帮丁丁树立了自信心，我想，同学们一定有许多自信的话想对自己的好朋友说，让我们把礼物——卡片送给好朋友，好吗？

五、互赠礼物，珍藏自信。

1、生互送自信礼物——卡片。

2、大家愿意把收到的礼物与大家一起分享吗？（生分别读收到的自信礼物）

3、老师也想送大家一份礼物: 儿歌：《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。

4、小结：老师希望大家把这份礼物藏在心里，直到永远。好吗？最后，让我们站起来，大声地说:“相信我能行”。再见！

（三）如何帮助学生提高抗挫折能力？ 跌倒了，爬起来!

活动设计

每个人都会面临失败和竞争，人的心理承受能力越高，挫折带给他的消极作用越小。相反，如果心理承受能力低，必然会使自己总是处于一种不利的状态下，影响自己的学习和进步。可见，培养学生具有坚强的意志，有助于他们顺利走过漫长的学习和生活历程，使他们具有健康的心理。辅导目的： 教育学生遇到挫折不要屈服，而要正确认识挫折，善于吸取教训，从挫折中奋起，以更大的信心迎接新的挑战，从而形成能够经受挫折考验的健康心理。辅导前准备

1、故事录音：《牛顿——受辱发奋》。

2、收集班中一些能够在挫折中奋起，并取得成功的典型事例，并作好介绍的准备。

3、准备心理测试的问卷(每人一份)。

4、准备好名人、伟人战胜挫折，取得成就的事例。

辅导步骤

一、谈话引入揭示课题

1、谈话 同学们，老师想请摔过跤的站起来，谁能说说摔跤的滋味。

2、揭题 在生活中，人人都希望走一条平坦的路，但人生不可能是一帆风顺的，有成功，也有失败，有顺境，也有逆境。有人说，挫折是人人有份的“快餐”，也就是说，在学习和生活中，我们随时都可能遇到各种困难失败，乃至遭受不幸。这时候，你是被挫折吓倒，一蹶不振，还是以顽强的意志走向成功呢?老师想请同学回答这个问题——对，我们应该在哪里跌倒，就在哪儿爬起来。

板书课题：跌倒了，爬起来!

二、辩析事例导出问题

1、导言

挫折对不同的人有不同的意义，法国大作家巴尔扎克曾经说过：苦难对天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是万丈深渊。80年代末，在我国的南方某市，曾经发生了两个震撼全国的真实故事，故事的主人公都是十来岁的小男孩。下面请同学们来看这两个故事。

2、利用投影出示这两个故事

故事一：一个11岁的小男孩，他同桌同学手表丢了，那位同学告诉老师手表可能是他偷走了，老师找他了解一下情况，并没有认定是他偷的，但他承受不了这个刺激，竞上吊自杀了。

故事二：一个年仅10岁的小男孩，在知道自己身患绝症后，还顽强地与死神博斗，忍受着常人难以忍受的痛苦，坚持接受化疗。更感人的是，他经常利用休息时间去化疗，其他时间坚持上学，而且学习成绩良好。

3、讨论：你赞成哪个男孩的做法?为什么?

4、小结 这是两份截然不同的人生答卷!前者，在小小挫折面前，主动地放弃了生的机会何等脆弱!后者，在生与死的考验下，仍然努力奋发向上，是何等的刚强!这两份答卷给我们提出了同一个问题：当我们面对挫折的时候，应该怎么办? 板书：面对挫折

三、听录音故事，激发学生讨论。

1、学生听录音故事——《牛顿——受辱发奋》

故事“牛顿——受辱发奋”

牛顿小时候很聪明，但读书并不用心，都把心思用到做手工、想问题上了，所以在老师、同学的心目中，他是一个笨孩子。

有一次，他自己做了一架小风车带到学校。同学们都围拢过来看。正在一帮小家伙眨巴着眼睛羡慕牛顿的时候，一个同学怪声怪气地说：“哟!这风车做得还怪灵巧呢!”这同学讲的是反话，因为他平时学习成绩好，一直在牛顿之上，看到牛顿在他面前表演，很不服气，于是又提高嗓门说：“你这小风车外型造得还可以，可它为什么会转动，你懂得这原理吗?”牛顿一时答不上来，脸就红了。那位同学劲头更足了：“哼!说不出来吧，可怜!自己做的东西自己讲不出原理，说明你只不过和木匠一样!”牛顿被他这番话羞得无地自容，他哭丧着脸，走开了。这时，原来围在牛顿身边的一群小同学也一个个对他另眼看待了。“木匠!木匠!连原理都讲不出来，还在这里显示!”说着，有的同学就动手打他的风车，别的同学也跟上去，七手八脚把牛顿的小风车打了个稀巴烂。

牛顿心里很难过，眼泪一滴滴地流下来，事后他细想：这些同学为什么欺侮我呀?还不是我自己不争气?自己为什么不下决心把功课学好呢?夜已经深了，小牛顿还在想白天发生的事。最后下了决心：一定要把功课学好。人小志不小，小牛顿自从立志勤学后，好像换了个人似的，上课认真听老师讲课。下课认真复习功课，有空还不忘他的小手艺。不多久，他的学习成绩就赶上来了，而且超过了骂他是“木匠”的那位同学，成为班里的优秀生。

2、引导学生讨论：牛顿受辱后他认识到什么?后来他是怎么做的?

3、教师结合同学们的讨论，总结出一个人对待挫折应该持的态度：(1)正确认识挫折。人生的道路很长，遇到挫折是免不了的。有些是由于客观原因造成的，如亲人生病、去世，家里遇到天灾人祸等；有些是由于主观原因造成的，如有的青少年受到引诱、威胁，自己意志又不够坚强而做了错事等。既然挫折已成为现实，我们就要承认它和勇敢地对待它，而且要向它挑战。(2)化悲痛为力量。要知道，遇到挫折悲观失望、自怨自艾是没有作用的，应该以更大的勇气去做自己该做的事情，在人生新的起跑线上重新起步。

板书：

四、开展活动

活动一：挑选勇士

1、活动规则：由老师挑选登上“挑战者”号轮船的水手，同学们只要回答出下面三个问题中的一个，就可以成为光荣的水手：(1)请你讲一个自己面对挫折，鼓起勇气克服困难的事例；(2)讲一个伟人克服挫折，取得成就的事例；(3)讲一句你最欣赏的名言。

2、学生自由发言，展开活动。老师给发言的同学戴上水手帽。

活动二：师生谈心，解决心理问题。

1、活动方法：请同学们把最近遇到的困难和挫折写在一张纸上(不必写自己姓名)，交给老师，由老师和同学们一起共同讨论解决。

2、四人小组互相讨论，寻找解决问题的办法。

五、角色表演。教师出示事先准备好的角色表演情景，请同学们按情景需要认真扮演，并针对情景中的情况进行讨论。

情景：班里的陈程同学在一次车祸中幸存下来，可她却受了重伤住进了医院，同学们知道后，大家凑钱买了礼物去医院看她，鼓励她重新站起来，病好后，老师和同学们帮她补课，让她把学习赶上来。

讨论：当别人遇到挫折或不幸时，你该怎么办? 板书：同舟共济携手共进

课程教学建议 学生意志的培养，不是一天两天的事情。这要求老师在上好心理教育课的同时，注意各种方法和途径进行教育，及时了解学生的情况并针对个体差异，因材施教。本教材适合小学高年级的学生使用。

（四）如何帮助学生调控消极情绪？

情绪气象台

活动目标：

1、认识情绪的多样性，知道面对不同的情境、不同的事件会产生不同的情绪。

2、认识积极情绪和消极情绪对人自身的影响。

3、了解情绪是可以调节和控制的，初步学会调节和控制不良情绪。活动准备

1、由欢快舞曲、轰炸效果、悲伤哀乐三部分合成的音乐

2、情绪大转盘每人一份

3、来自学生的一段录像

4、《幸福拍手歌》

5、多媒体课件 活动过程： 课前交流

1、老师送给同学们三句话作为礼物：第一句话送给自己：我很棒。我们一起自信、大声地对自己说：我很棒！第二句话送给旁边的小伙伴：你真得很棒。一起来真心地夸一夸你的小伙伴。第三句话夸一夸我们全体同学：我们真得真得很棒。你们刚才在夸自己的时候有什么感觉呢？被同伴夸的时候感觉如何呢？（紧张、难为情、高兴）

2、导入辅导内容：面对不同的情境，不同的事情，我们会产生不同的情绪，今天就让我们走进“情绪”这个五彩缤纷的世界，一起去体验情绪，去揭开情绪的神秘面纱。

（一）音乐进入情境

1、先请同学们来欣赏一段音乐，用心去听、去感受。

2、听这段音乐时，你的情绪产生了哪些变化？欢快、幸福——恐慌——悲伤

小结：刚才一段简短的音乐就引起了情绪上强烈的波动，我们的情绪无时无刻不在受着环境、事件的影响，经常会出现不同的情绪体验，既有欢快的、愉悦的、幸福的，也有烦恼的、忧愁的、沮丧的，甚至还有痛苦的、悲伤的情绪体验。音乐能引起情绪的变化，不同的事情更能引起情绪的变化了，下面我们通过一个游戏来体验一下情绪的变化。

（二）“抓手指”体验情绪

1、这个游戏的名字叫“抓手指”，伸出你的右手，手掌心朝下，伸出你的左手手指，和你左右的同学围成一个圆圈，老师讲一段话，这段话里说到“情绪”这两个字。当我说到“情绪”这两个字时，就用你的右手赶快去抓你旁边同学左手的手指，你自己的左手手指争取快速逃脱。

2、刚才的游戏中，你都有怎样的情绪体验？

（三）利用“情绪气象台”回忆情绪

1、刚才短短的两分钟，我们的情绪就经历了这么大的变化，在以往的生活中我们更是有过各种各样的情绪，那都是在什么情况下产生的呢？如果请你用一种颜色来代表这种情绪的话，你认为它是什么情绪呢？下面就请同学们在气象台上写上你曾经有过的比较深刻的情绪体验。边写边想，当什么情况时，你会产生这样的情绪？（学生边写边回忆自己曾有过的情绪体验）

2、交流：同学们情绪的气象台上充斥了五彩缤纷的情绪，谁来与大家交流你感受最深的情绪？（学生说说自己曾体验到的各种各样的情绪）

3、师小结：

看，多种多样的情绪就组成了五彩缤纷的生活，这里有很多情绪都能带给我们幸福、快乐的感觉，对我们的生活、学习起到积极的推动作用，这些都是积极情绪。但也有一些情绪会让我们对生活感到很灰暗，很烦恼，我们把这些情绪称之为消极情绪或者是不良情绪。不良情绪不加以控制和调节的话，往往会带来不良的后果，这不，大刚就与同学发生了一件极不愉快的事，我们一起来看一看这件事吧！

（四）看录像，明确不良情绪

1、放录像（讲述的是大刚同学由于其他同学认为他玩游戏经常赖皮，不让他参加游戏，大刚就大怒，出手打人。）

2、大刚的情绪经历了怎样的变化？

3、大刚有没有控制好自己的情绪？

4、如果你是大刚，你会如何控制自己的情绪？

（五）开展讨论，寻求控制不良情绪的方法

1、是啊，退一步，或者换一个角度想一想就可能海阔天空了，当我们遇到一些伤心的、烦恼的、生气的事情时，我们可以通过各种途径、各种方式来调节自己的情绪，转移自己的注意力，有时候事情并没有我们想象得那样糟，这里我们的主人公遇到了几种情况，下面请每个小组选择其中的几个专题进行讨论，帮他们出出主意，你们认为有哪些方法可以帮他们消除不良情绪，然后可以给自己想的方法取个名字。

（1）小强做数学遇到难题，左思右想都解不出，他觉得很烦恼。（2）小丽的脸上长了很多小芝麻豆，别人老是取消她，她觉得很伤心。（3）抚养小蓓长大的奶奶去世了，她悲痛万分。

（4）爸爸本来说好这个双休日要带我出去玩，可又没兑现，真没劲。

交流：学生说说自己的方法，可以让学生把自己的方法取个名字写在黑板上。老师可根据学生的说法灵活归纳总结消除不良情绪的方法：

（一）积极心理暗示法：我能行。下次再努力。用格言来激励自己

（二）注意力转移法：听听音乐、看看电影、看看书、散步

（三）合理宣泄法：找人说说话、唱唱歌、打打球

（六）创作歌曲宣泄情绪

1、在碰到不良情绪时，我们可以用不同的方法来控制自己的情绪，也可以通过合理的宣泄来调整不良情绪。比如说唱唱歌，做作运动，下面就让我们把自己的情绪通过歌声，通过动作表达出来，好吗？改唱《幸福拍手歌》，改名为《情绪拍手歌》。假如感到幸福的话，你会怎么做？假如感到愤怒的话，你会怎么做？假如感到伤心的话，你会怎么做？同学们可以自由创作，但一定要在不伤及他人的前提下，这才叫合理宣泄。

2、学生自己创作，随着音乐一起唱。

（七）活动总结

教师寄语：希望同学们在以后的生活中能用微笑面对生活，用坚强迎接生活，用快乐编织生活。

（五）如何帮助学生提高自控能力？

管住自已不费劲

【活动目标】通过活动，锻炼学生的自控能力，使学生能有意识地控制自己的行为。训练学生管住自己的能力。【活动准备】

课件、小品《烦恼》视频、学生平时的表现（包括好的和不好的）、自编拍手歌、心理测试纸和一周计划（每人一张）

【活动对象】小学低年级学生 【活动过程】

一、导入：

师：——知心姐蛆。我有一个朋友叫小杰，他告诉我他很烦恼。想知道是什么烦恼吗?让我们一起去看看吧!（播放视频）

课间，小杰一个人呆呆地坐在教室里，小辉问小杰怎么了。小杰说，刚才上语文课的时候，他在玩爸爸递给他的手表，结果被老师没收了。小杰十分懊悔，并表示其实自己也不想玩的。可是管不住自己的手，因此十分烦恼小辉听了连忙说：“你不用着急，今天我们班就开展一个名为“管住自己不费劲”的活动，快去看看吧!”

二、咨询台（课件出示）

说一说：

1．小杰有什么烦恼? 2．你在哪些方面也有同样的烦恼? 形式：

1．和旁边的小朋友交流 2．指名汇报

过渡语：看来大家都有自己的烦恼，不过没关系，今天知心姐姐和大家一起来讨论交流、玩游戏，找出能管住自己的好办法。

三、我是小医生

师：在日常生活和学习中，我们会有很多管不住自己的地方，下面我们一起来当小医生，把我们做得不好的地方诊断出来，做得好的用“√”的动作表示，做得不好的用“×”的动作表示。（播放视频）视频1：上课铃响了，学生安静坐好等老师来上课。

视频2：排队到操场上做课间操，学生乱哄哄的，有的说话，有的打闹。视频3：课堂上，学生在专心地听老师讲课，并积极举手发言。视顿4：做课间操时，有的学生不认真，动作马虎，不按节拍。视频5：课堂上，有的学生东张西望，有的小声讲话。形式：出示视频，学生用动作做出判断。谈话：我们要向谁学习呢?

四、心思网站

过渡语：小朋友们的医术真高明，有两个小朋友他们不知道怎样才能管住自己，你们能帮一帮他们吗? 教师描述一个情景：课间休息时间，天气非常热，等着喝水的人很多，老师告诉小华要排队等着，而老师现在不在现场，小华最好的朋友马上就要排到了，他让小华插队到他那儿去，如果你是小华，你会对自己说什么? 教师再描述一个情景：今天老师带小朋友去秋游，他们来到一个很美丽的地方，老师告诉大家不能自己离开队伍去玩，那样是很危险的，走着走着，小明看见有一只很漂亮的蝴蝶飞进了花丛中。如果你是小明，你会跟着蝴蝶走吗?你会对自己说什么?

六、游戏大本营（课件出示）

过渡语：下面知心姐姐要和大家一起玩游戏，看看哪位小朋友是能管住自己的小勇士。我先请三位小朋友来做评判，请大家看游戏方法。1．金鸡独立

游戏方法：全班学生参与，单脚站立，坚持10秒钟，在10秒钟内双脚落地的被淘汰，能坚持到最后的五位小朋友就能得到“管住自己小勇士”的奖状。2．逗你笑

游戏方法：一学生在10秒钟内逗另一学生笑，被逗的学生能忍住不笑就获胜，相反能逗笑别人的获胜。

（1）学生玩游戏

（2）请能忍住笑的学生说说刚才在玩游戏时遇到了什么困难?是怎样克服的?

七、心灵导航

1．读歌谣。明道理

过渡语：小朋友们表现得真棒，知心姐姐带来了一份小礼物，（课件出示）快读读吧!可以两个小朋友边拍手边读。

你拍一，我拍一，管住自己有奥秘，你拍二，我拍二，精神集中数第一。你拍三，我拍三，小眠晴呀认真看，你拍四，我拍四，小耳朵呀听仔细，你拍五，我折五，确定目标没错误，你拍六，我拍六，树立榜样坚持久，你拍七，我拍七，管住自己靠意志，你拍八，我拍八，任何困难也不怕，你拍九，我拍九，注意方法人人夸，你拍十，我拍十，管住自己是勇士。2．制定一周计划

过渡语：知道了管住自己的方法以后，我们就要订下计划，请小朋友拿出一周计划表，填写管住自己的计划。

师：希望小朋友们都能按照计划去要求自己，人人都做管住自己的小勇士。

八、师小结，活动结束

通过这次的心理健康活动课，相信小朋友们都找到管住自己的法宝了，只要你们能把这些法宝运用在学习和生活上，就一定能够管住自己。

（六）如何帮助学生提高某一种学习能力？

集中注意力

辅导目标：

1、通过本次辅导，使学生了解注意力集中学习效果好，感受到取得成功的快乐体验

2、帮助学生总结集中注意力的一些好方法 辅导对象：小学二年级

器材准备：

1、五种颜色纸条及小动物图片

2、图片《袋鼠妈妈的厨房》

3、演示文稿

4、剪刀、胶棒 活动目标 辅导目标 辅导过程

暖身活动

1、利用动物图片分组

辅导技巧

2、初步体会做事要集中注意力。

1、老师示范：把纸条对折后用胶棒粘上，再沿着纸条中间的线剪开。

2、巡视，找到和老师剪的结果一样的孩子。

3、请剪的一样和不一样的同学分别谈感受

4、引出主题，集中注意力 调动参与的积极性。

森林寻友 通过体验活动，引导学生体会集中注意力的方法。观察一幅画，找到图中有几种小动物？

1、老师请同学们计时

2、请找对和找错的同学谈感受，小结集中注意力，耳朵听清要求。

3、在图中找分组图片上的小动物，请第一个找到的同学谈感受，小结集中注意力，眼睛按顺序看仔细

根据学生展现的状况，挖掘感受

小猫钓鱼

1、运用学到的集中注意力的方法

2、换位思考，体会集中注意力的好处。

3、进一步总结集中注意力的方法。

1、用上刚学到的方法看动画片

2、换位自己就是小猫，谈钓到鱼和没钓到鱼的感受

3、分析小猫钓到鱼的原因，一心一意钓鱼，不受干扰，注意力集中 分析、体验、产生需要、互助、教方法。

袋鼠妈妈的厨房 通过游戏，使学生感受到集中注意力取得成功的乐趣

1、计时看图片《袋鼠妈妈的厨房》，找两幅图的不同

2、请找到不同多和少的学生谈感受和方法 运用方法，体会成功

一、分组：

提供五种颜色动物图片，请学生每人自选一张，然后到立有与手中卡片相同颜色和图案标志的小组内就座。

二、暖身活动——麦比乌斯带

1、同学们和老师一起做个小游戏，愿意吗？

老师边示范边讲解：把纸条对折后用胶棒粘上，再沿着纸条中间的线剪开。

1、巡视，找到和老师剪的结果一样的孩子，起立。

2、请剪对的同学说说你为什么可以剪对？

3、请剪的一样和不一样的同学分别说说，此时你有什么想法？ 引出主题，板书：集中注意力

三、森林寻友

1、出示一幅图画，十秒钟后关上图画。问学生：图上有几种小动物？

学生找不到答案，原因是老师在出示图画之前并没有说明要求。现在，再一次观察图画。

1）告诉其中两组，观察图中有几种小动物？ 出示课件，5秒钟

2）谁知道图中有几种小动物？

3）你找对了心里有什么感受？你是怎样看图的？

挖掘感受：找对了很高兴，老师要求看图找有几种小动物，我就看图中的小动物，不看别的

教师引导：听清要求了，你的注意力就集中在图中的小动物上，真棒！4）你找错了心里有什么感受？你是怎样看图的？

请回答错误的同学说说

挖掘感受：没找对有些失望，我看到图特别漂亮，小动物特别可爱

5）教师小结：为什么我们这次在这么短的时间里都能准确地说出答案呢？因为我们注意的时候明确了目的，这样效果就会提高。

板书：注意要有目的

2、大家在进教室时，随意抽取了一张卡片根据上面的小动物组成了小组。你们中的一个小伙伴太贪玩了，现在还在森林中没回来呢！让我们一起去找一找这个贪玩的小伙伴，如果你把它的位置找到了就赶快举手告诉大家。1）出示图5秒钟（图中小动物位置变化）

观察谁第一个找到了小猴子、小白兔、小熊、小马、小鸟，请他们起立 2）分别到前面来说出小动物所在的位置。

3）我们来看看他说的对不对？ 出示画面，一起检查位置对不对

4）请答对的学生说说，你找对了，现在什么心情？你找得又快又准确是怎样做的？ 挖掘感受：我特别高兴，看图时仔细地看，发现了小兔的耳朵、小马的蹄子„„

我听清了要求，就找我的小伙伴

我按顺序找的

5）请没有举手的学生说，你找到了小伙伴了吗？现在什么心情？你是怎样做的？ 挖掘感受：有点后悔，找的时候没听请求

找的时候没按顺序，没看到

找的时候不仔细，小马和小熊看混了

6）教师小结：从同学们的讨论中我们知道，眼睛按顺序看仔细也可以帮助我们集中注意力。

四、小猫钓鱼

1、同学们喜欢小猫钓鱼的故事吗？

在看动画片的时候请你要用上我们刚学到的方法，集中注意力。看过以后说说小猫为什么没钓到鱼？

播放小猫钓鱼的动画片

2、播放到小猫没钓到鱼时，暂停！

1）小猫没钓到鱼，猜猜它想什么呢？心情什么样？ 挖掘出——因为不集中而失败，伤心、后悔

2）请每个小组讨论一下：给小猫出出主意，怎么就能钓到鱼了？ 小组活动

讨论汇报：不去捉蜻蜓、蝴蝶；不换地方；

3、让我们看看小猫是怎样做的？ 1）继续播放课件到小猫钓到鱼

2）这时小猫钓到鱼了，如果你是小猫有什么感受呢？ 挖掘出——因为集中注意力而高兴

3）小猫钓到鱼了，它是怎样做的？

4、小猫一心一意钓鱼，不受干扰，注意力集中了，终于钓到了大鱼了，心里特别的高兴。

五、袋鼠妈妈的厨房

1、观察袋鼠妈妈的厨房，看看两幅图有什么不同？ 10秒钟，学生在纸上独立找

2、统计：找到10处、9处；找到2处、3处、4处的学生

3、对照图，请全找到的学生汇报答案 佩戴小奖章，其他同学鼓掌祝贺

挖掘感受：你现在什么心情？你是怎样做的？

4、请2位找到2处、3处或4处的学生说 挖掘感受：你现在什么心情？你是怎样做的？

五、总结：

1、通过这节课的活动，我们学会了集中注意力的好方法。同学学得特别认真，老师相信你们都把这些好方法用在学习和生活中。

2、每个都戴上小奖章吧

（小奖章为分组时用的小动物画片）

（七）如何帮助学生增强学习意志？ 学习要专心致志

活动目标：

1、通过活动训练学生的注意力，让学生体会到集中注意力的重要性。

2、在活动中，指导学生学会“学习专心致志”的方法。

3、让学生懂得学习只有专心致志才能提高学习效率。活动准备：故事、名人名言、纸条。活动年级：三年级

活动过程：

一、创设情景、提出问题。

教师导语：同学们，你们还记得《小猫钓鱼》的故事吗？小猫一开始为什么总是钓不到鱼？后来怎么钓到大鱼了呢？ 学生自由交流。

教师引导：最近这段时间老师上课发现有的同学上课会走神，你上课有这种情况吗？有什么害处呢？小组交流。

二、游戏激趣，认识什么是专心致志。

（一）游戏：听音辩动物

1、师：同学们，我们学习怎样才叫“专心致志”呢？我们来做个游戏就知道了。现在请同学们用两手中指分别抵住左右两屏，使它堵住耳门，把注意力集中在耳部3分钟。好，开始！（3分钟到，教师举手示意）好，放开耳朵！现在，请大家闭上眼睛，静静听有哪些声音？（播放各种动物录音）。（5分钟后），好，请大家睁开眼睛，说说你都听到哪些声音？

2、教师小结：同学们刚才听的很仔细，你们竖起了自己的耳朵，集中注意力，一心一意去听各种细微的声音，这就做到了专心致志。

（二）故事《专心致志的居里夫人》

引导：刚才我们是静静的听，可当我们在一个很吵闹的地方，我们就不容易集中注意力。下面我们来听一个故事。

讨论居里夫人为什么能做到专心致志呢？

三、创设情境，深化认识。

师：有什么好办法来专心学习？我们来做个游戏。游戏：传话

1、游戏要求：

（1）在座位旁按小组排成一行。

（2）请每小组的第一位同学上来看老师手上小纸条上的内容并记住它。（3）（4）当老师说开始，请快速的轻声地把话传给下一位同学。比一比哪个小组传的又快又准。

2、游戏开始。

3、评出优胜小组，说说获胜的秘诀。

4、教师小结：在课堂上除了做到“眼到”、还要“耳到”。专心听清老师的要求，听清同学们的发音，这样才能有效的帮助我们专心致志的学习。

四、联系生活，自我解剖。

1、结合学习实际，说说哪些事情容易使我们分心呢？

2、小组讨论，强化已形成的认识，讨论问题是：你认为要养成专心致志的好习惯应该注意什么？

3、教师小结：上课时不光要“眼到”、“耳到”、还要“眼到”。注意老师的要求、手势和表情，这样才能提高学习成绩。

五、课堂小结

老师结合名人名言作最后总结。

（八）如何帮助学生改善学习方法？

勤于动脑

活动目标：教师：通过课文讲解及心理[咨询台]，向学生讲清楚勤于动脑的意义，提高学生勤于动脑的意识，还要教给学生开动脑筋的方法。

学生：认识勤于动脑的意义，形成勤于动脑的习惯，并学会怎样开发自己的大脑。活动过程：

一、导入

教师：古代有一个叫文彦博的小子，他最爱踢球。有一天，他和几个小朋友兴高采烈地踢皮球，忽然，球飞进一棵大树的洞里。一个小朋友伸手去掏洞里的球，但够不着；又用棍子捅，球掉得更深了。正当大家不知怎么办才好时，只见小彦博端着一盆水回来了，他把水倒进树洞里，其他小朋友也都回家端水，不一会儿，皮球就浮出灌满水的树洞。文彦博拴起皮球，小朋友们都开心地笑了，他们又有皮球玩了。教师：文彦博动脑筋想出灌水取球的办法，他真聪明。同学们，你们也想有个聪明的大脑吗？今天，我们讲勤于动脑，使人聪明的道理。



二、讲授新课



1、教师讲解课文，并领着学生齐读课文。

2、请一位同学复述一遍司马光砸缸救人的故事。

3、教师讲农夫扛毛竹进城的故事。

4、教师小结。

教师：我们从以上两个故事中，看到了勤于动脑和不爱动脑的人做事效果大不一样。在危急关头，司马光肯于动脑，想出救人的办法；农无不肯动脑，思想呆板，结果将一根成材毛竹毁坏了。我们每个同学都要向司马光学习，在学习和处事时，要勤勤恳恳于动脑。

三、课堂活动



1、想想议议。教师：请同学们分组讨论以下三个问题：

A、司马光为什么那么聪明？B、农夫为什么没把整根毛竹扛进城？C、你想出让整根毛竹进城的办法了吗？教师采用对比方法，让学生认识肯于动脑才能办成大事，不爱动脑的人将一事无成，教师提出的第三个问题是鼓励学生动脑思考。教师：我们请每组选派代表发言。

2、想想说说

教师：我在黑板上挂出四个问题，大家看过后想一分钟，然后自由发言。这四个问题是：A、一口气你能说出多少种树的名称：B、看到红色后，你会想到什么？C、你能说出古种含有三角形的物品吗？D、全班男生排成一排，从右边数刚刚是第十名，从左边数他也是第十名，那么全班男生共有多少名？让学生在本项活动中，体验因动脑取得成功的喜悦心情，调动他们的学习兴趣和积极性。

3、想想做做

教师：我在黑板上挂出四张问题牌，请同学们默读、思考两分钟。然后请同学上讲台来切苹果和做填数字游戏，其他同学在桌上摆黄豆。通过想想做做活动，让学生动脑又动手思考问题，让学生进一步体会“心灵手巧”的含义。



4、想想画画 师：（让学生把书翻到指定页）请大家在空白处画一张彩色苹果树的画。学生在构思苹果树的构成时，不仅知道苹果好吃，还要了解苹果树的枝、叶、树干、开花和结果，从而激发学生的求知欲。同时还训练学生的绘画能力及对色彩的真实搭配能力。



5、给画加标题

教师：书上有幅画，请同学们仔细看一分钟，然后分别给画加上标题。此项活动训练学生的观察、思考和概括能力。

四、实践指导



1、教给学生开动脑筋的办法。教师将三段话投影到教室前屏幕上，请一位同学念一遍，然后全班同学齐读一遍，最后通牒教师讲一遍。教师：勤于动脑，才能使我们变得越来越聪明，在日常学习、生活中，我们应这样开发自己的大脑：A、学好各门功课，掌握课本上的知识，这是开发我们大脑的基础。B、多动脑筋，勤于思考，遇到难题，要从不同角度去思考，学会用多种方法去解决问题。C、动脑又动手，因为劳动可以开发大脑的智慧，在劳动中，我们要观察、思考和动手，从中获取知识、扩大眼界，人也变得越来越聪明了。



2、劳动场 教师：（让学生把书翻到指定页）请同学们读一读表格中的劳动内容，并将你做过的在空格中打对，没做过的打\*，要如实填写，填好后按评比条件给自己评个等级，然后与同桌交换意见。



五、教师总结

通过本课学习，让学生了解大脑的功能，让他们知道不爱动脑筋，大脑也会生锈的。要使自己聪明，就要开发大脑，一要学好各门基础知识；二要学会从不同角度思考问题；三要勤动手，懂得劳动使人更聪明的道理。

六、课外活动

今天放学回家，帮助妈妈做一件家务劳动。

（九）如何帮助学生养成某种良好的学习习惯？ 都是马虎惹的祸

活动目标：

1、培养学生做事认真，不敷衍，有耐心，有毅力的态度。

2、指导学生养成良好的学习习惯和生活习惯。使其能够做到做事认真的细心，不马虎，并且持之以恒，形成习惯。

3、帮助学生掌握克服做事粗心，马虎、无耐心、无毅力的技巧。

4、让学生体验做事认真，不敷衍的快乐，尝试用不同的方法做到办事细致，耐心，有毅力。活动准备：多媒体课件、词语卡片 活动过程：

一、课前激趣导入。

多媒体显示：郁郁葱葱的森林，一匹骏马奔驰而来。师：看，什么跑出来了？喜欢吗？

多媒体显示：呼啸而来的一只大老虎。师：哟，这又是什么？这老虎怎么样？ 多媒体显示：一只虎头马身的动物。

师：这是什么呀？不认识？老师告诉你吧，其实这是古时候的一位画家画的。别人不认识，问他是什么，他随口说是“马马虎虎”。可就是因为这幅画，他的大儿子看到家里的马，却以为是老虎，忙拿弓箭射死了马，而他的小儿子看到一只老虎，还以为是马，想要骑上去，结果被老虎给吃掉了。后来，这幅画就出了名了，人们还编了一个词语叫“马虎”。

二、活动一：续编趣味故事。

1、教师过渡语：小朋友们，这节课老师要邀请一位小朋友来到我们的课堂，（出示“马虎”图片）他叫“马小虎”。这个小朋友呀，什么都好，就是有一个缺点，是什么呢？还是让我们先来听听他的故事吧。

学生看图听《马小虎的故事》并回答故事中的问题。

2、教师过渡语：这个故事听完了，不过还留了个尾巴，要我们继续编故事，现在就请小朋友们开动小脑筋，想一想接下来会发生什么事呢？想好了就讲给组里的小朋友听一听。各小组推选代表上台讲故事。

3、师：刚才小朋友们编的故事真好。你们从这个故事中明白了什么？

小结：马虎会给自己和别人带来不少麻烦，做什么事都没有好的结果。

三、活动二：捉马虎行动。

1、师：刚才我们讲完了小马虎的故事，不过我们在马虎国的旅行还没结束。接下来，老师还要介绍一个小画家给大家，他叫丁丁，在马虎国的名气可大了，人们还专门编了一首歌来唱他，想听吗？

学生听歌曲《粗心的小画家》，听后指导学生跟着音乐唱一唱这首歌。

2、师：丁丁这个小画家怎么样？你是怎么知道的？

那你们想不想帮他把画画好？你们看，这就是他最近才画的一幅画。（出示图画）请大家细心地看图，帮丁丁进行一次“捉马虎行动”，找一找图中有哪些地方画错了呢？先在小组里讨论一下。

3、议一议：你捉住了哪些“小马虎”？

现在如果让你对丁丁说句话，你想说些什么？

4、小结：相信丁丁听了一定会改掉“马虎”的毛病，成为一名真正出色的小画家。

四、活动三：智闯马虎宫。

1、教师过渡语：刚才我们在马虎国里停留了这么长时间，现在也该离开了，不过进来容易出去难，要离开必须要闯过一个马虎宫。（出示马虎宫图）

2、指导闯宫。教师讲解图意后，指导学生走第一段路，并用红线标出。

3、合作闯宫。教师给每组发一张马虎宫的地图，小组商量后标出正确路线。教师提醒：要细心认真地选择路线，避开图中由“小马虎”变成的地雷。（放轻快音乐，小组合作竞赛）

4、小组完成后，教师请几位学生上来标明路线。

5、小结：小朋友们真聪明，这么快就闯过了马虎宫，那么在闯宫时，你发现有哪些小马虎变成了我们前进道路上的小地雷？（计算粗心、写错别字、扣错扣子、记错时间等）这些小马虎我们都得避开，千万不能和它们交朋友。

五、活动四：告别小马虎。

1、讨论：现在我们已完成了马虎国的旅行，谁来说说你最大的收获是什么？

马虎会给人们带来哪些害处呢？比如说工人马虎会„„，医生马虎会„„，其他人呢？

2、小结：不管什么人，要想把工作做好，把事办好，都来不得半点马虎。我们小朋友更是这样。

3、多媒体动画显示：爱爱鸽衔着一封信从远处飞来。

教师过渡语：咦，这不是爱爱鸽吗？看来是给我们送信的。（取出一封信）读：“亲爱的小朋友们，我是马虎国马虎学校马虎班的老师，我们班的小朋友实在是太马虎了，我知道你们做事特别细心认真，所以想请你们来帮帮我们小朋友，告诉他们怎样才能不马虎。要是你出的主意好，还可以得到我们的礼物呢。”

（出示精美的词语卡片）瞧，礼物可真漂亮！小朋友们，就请你们来说一说，你平时做什么事特别细致认真，来帮一帮马虎班的同学吧！

学生交流自己平时做事细致认真的例子和这样做的好处，老师给做得好的同学送上“认认真真”“仔仔细细”“专心致志”“一心一意”“全神贯注”等词语卡片。

六、小结

参考性结语：我们小朋友真是棒，不光自己不马虎，还帮助别人做到学习做事细致认真，相信从今以后，我们都能远远地离开马虎，永远地告别马虎，让我们一起大声——小马虎，再见！

参考资料：

1、《马小虎的故事》：马小虎平时做事很马虎，不是买错东西，就是做错作业，房间里是乱七八糟。一天，他被邀请到马虎国做客，在马虎国里他也因为别人马虎而遭遇了不少的麻烦，给自己带来的一系列后果。

2、歌曲《粗心的小画家》——“丁丁说他是小画家，彩色铅笔一大把，他对别人把口夸，什么东西都会画，画只螃蟹四条腿，画只鸭子小尖嘴，画只兔子圆耳朵，画匹大马没尾巴。”

（十）如何帮助学生克服考试焦虑？

心理健康教育 2025-12-27 20:18:09 阅读131 评论0 字号：大中小 考试秘方

【活动目的】

通过学生考试紧张心理的自测，引导学生掌握自测的方法，了解自己考试时的心理状态，使学生懂得对待考试应有适度紧张心理，但要注意消除过度紧张。【活动准备】

【活动过程】

一、情景引入

1、学生表演。剧情如下：有个五年级的小学生，平时作业认真，正确率也高。可令人费解的是，他每次考试成绩都不理想，到大考成绩更差。老师发现，每次考试，他一拿到考卷，脸就开始发红，手心出汗，还会颤抖，连笔也拿不住，心怦怦直跳，测一测每分钟有108 次心跳。

2、每次考试时你是否有紧张的感受？大家不妨来谈谈。（学生交流）

3、为什么会这样？你知道其中的原因吗？（学生交流）

4、考试时的紧张在所难免，但是，过度的紧张心理就会影响考试成绩。

二、自我了解

同学们，你们是否了解自己在考试时的心理是不是过度紧张？让我们来做一番自我了解。

1、说清自测的方法和要求后，全体学生独立完成自测题。（见附一）

2、在老师的指导下判定自己属于哪一种类型：（1）第3 题打钩属于过度紧张；（2）第6 题打钩属于毫不紧张；（3）第9 题打钩属于适度紧张。

3、讨论分析

（1）心理过度紧张会影响正常水平的发挥。

（2）一点不紧张的人，不会认真学习，是对学习没有责任心的表现。

（3）考试时保持一定的紧张心理可以使我们有一种全面认真的态度，使水平得以正常发挥。适度紧张是正常的，它说明你有一定的责任心。过度紧张就不必要了，应设法克服。至于认为“考试无所谓，马马虎虎就行”则是错误的，应当改正。

三、尝试调节

究竟怎样才能克服过度的紧张呢？不妨讨论一下。（学生讨论交流，师生归纳，简单板书）

1、运用一定的考试技巧，例如：考试前充分复习、考试工具备齐、做题先易后难、注意审题、仔细检查等。

2、进行一些自我暗示，例如：运用简洁肯定的语句反复暗示自己，如：我一定行！没什么了不起，我一定能考好！相信自己一定行！„„

老师再介绍一个临考前和考试中消除紧张焦虑情绪的方法。

3、呼吸调节法。（详见附二）

4、你自己有没有好方法介绍给大家？（学生交流）

四、老师的话

相信自己，树立信心，就能克服紧张焦虑。生活中随时会有一些事情发生，当紧张焦虑出现时，不妨用老师给的方法或自己创造的方法去克服。附一：学生用材料

如实回答问题，在符合自己的情况后打钩。

1、考试时很着急，常常将试题看错或答错。（）

2、考试时想不起自己背过的内容。（）

3、考试时出现手抖、出汗、头昏甚至晕倒的现象。（）

4、考试时觉得无所谓，答对答错都不要紧。（）

5、考试时很轻松，根本不紧张。（）

6、有些题目不会做就放弃，心理也不紧张。（）

7、认为考试是对自己学习的检查，考不好会辜负老师、父母的期望。（）

8、心甩想决不能粗心大意，决不能考砸了。（）

9、常常想到老师家长鼓励自己的话。（）属于类型： A、适度紧张。（）B、过度紧张。（）

C、毫不紧张，甚至感到无所谓。（）附二：呼吸节奏调节操

准备：在椅子上端坐，双手自然放在两膝上。（也可自然站立，两脚分开与肩同宽）全身各个部位放松，闭上双目。

动作一：深深吸气，从下腹部（肚脐以下）逐渐将气升到胸腔吸气，要尽最吸足。动作二：放松腹部，将胸膛里的气全部呼出，全身放松。

注意：重复动作一、二，直到焦虑情绪有所消除。呼吸时动作要一致，缓慢有节奏，腹部用力，呼吸尽最充分，同时摈弃一切杂念。

克服考试期间过度紧张的情绪

教学目的要求：通过学生考试紧张心理自测，使学生懂得对待考试会有适度紧张心理，但要注意消除过度紧张心理。

过程：

1、做游戏，初步体验

⑴师述：同学们，我们先来做个“过平地独木桥”的游戏（学生过独木桥）⑵述：让独木桥升高些。我们再过一次桥。（学生过升高的独木桥）⑶让同学们谈体会，述：第一次过独木桥和第二次过桥心里有什么不同感受？

⑷小结：第一次过桥，大家很顺利地过了，第二次过桥，独木桥升高了，有的同学紧张得心乱跳，还有的同学的脚也在发抖，因为大家都害怕掉进河里，越紧张，越容易掉进河里。由于大家过度紧张，因此影响了大家正常水平的发挥。

2、引导学生：

师述：其实，生活中常常会出现紧张的情绪，老师第一次站在讲台上给同学们上课也非常紧张。我的眼睛不敢朝大家看，心怦怦乱跳，就是现在我也有些紧张，这是非常正常的。⑴问：同学们，平时你在哪些情况下会出现紧张的情绪？出示：考试。⑵问：你们在考试前、考试时、考试后会有哪些紧张的表现？ ⑶让同学们讨论：（4人一组）出示：考试前，考试时，考试后 考试

考试前 考试时 考试后

⑷交流，你会有哪些紧张的表现？（自由谈）同学们说：

a、a、考试前，睡不好觉，整天担心 b、b、考试前就想去小便

c、c、考试前拿到考卷心里怦怦乱跳 d、d、答卷时有时看错题

e、e、有时漏做题，心里烦恼极了。⑸出示图片

⑹过渡：对，正像同学们说的那样，由于过度的紧张影响了你们正常水平的发挥，影响了同学们的成绩，甚至会影响身心健康发展。出示：克服 考试

考试前 考试时 考试后

克服

3、我们怎样克服这些过度紧张的情绪呢？

两种途径： \*一是自我调节

⑴ 老师介绍：有三种减轻紧张情绪的简便技术。

出示：A、迅速同时拉紧缩所有的肌肉，然后立即解除，紧张，反复多次。

B、把练习的重心放在呼吸上，做6次慢速的深呼吸，想象所有的紧张随着呼吸离开了肌体。C、自我暗示：“冷静，放松”并与深呼吸协调进行。⑵ 做自我调节操

放轻音乐 闭上眼睛，松松头颈，松松肩 操练时身体要放松，闭目，呼气和吸气要充分 \*二是什么？

⑴ 听故事，明理

A、A、放录音，听故事（故事内容略）

B、B、讨论：演说家采取什么方法克服过度紧张的情绪？

C、C、小结，过渡

蒙悉尼斯第一次演讲时特别紧张，结果影响了他们演讲，被别人赶了下台，第二次演讲时，由于他一次次练习，已做好了充分的准备，显得格外自信，他克服了过度紧张的情绪，博得观众的喝彩，同学们，你们看，克服过度紧张的情绪多么重要 ⑵ 那么，我们怎样在考试期间克服过度紧张的情绪呢？ A、A、注意学习生活节奏。B、B、学会自我调节。

C、C、考试增加自信心。⑶正确指导

出示：A、A、复习时的重点：已经熟悉的内容一带而过，及时补习生疏的地方。B、B、看看自己整理的图表，笔记，考卷等。

C、C、检查考试必备的学习用品，保证充足睡眠。

D、D、比平时提前半小时起床，吃好早饭，检查所带学习用品，信心百倍走向考场。E、E、保持心情轻松，相信自己能考得很好。

F、F、预备铃响后，休息一会，或闭目养神保证头脑清醒。

4、小结：老师相信，只要同学们做到自我调节考前做好准备，考试时相信自己一定能行，一定能克服紧张情绪。

5、实践：“做个小记者”用学到的方法，采访身边老师，并谈谈体会。

四、总结：通过本节课的活动，让学生学会了克服过度紧张情绪的方法，同学们可以用学到的方法，在学习中进行尝试，克服过度紧张的情绪，发挥自己的最佳水平和潜能。

（十一）如何帮助学生学会正确地与异性同学交往？

心理健康教育 2025-12-27 20:19:21 阅读148 评论0 字号：大中小 和谐集体我和你 【适应年级】小学六年级

【活动目标】

1． 适时取消学生即将进入青春期时对异性同学的神秘感、羞涩感，克服与异性同学交往的不安与紧张感。

2． 引导并试图使学生积极顺应进入青春期的巨大的身心变化，男女同学进行健康、适度而有充分的交往。

【活动准备】

1、歌曲《我是女生》（做成课件）

2、搜集一些男女合作的资料图片（做成课件）

3、钉纽扣、提水接力所需的物品。【活动过程】

一、热身运动

1、创设情境，和谐融入 播放歌曲《我是女生》。

2、师：听了歌曲，有什么想说说吗？

3、师：男孩女孩，和谐集体由你们组成。（揭示课题）

设计意图：如今的孩子最喜欢此类流行歌曲，既激发了学生的活动兴趣，吸引学生的注意力，消除学生的紧张感，使学生很快进入活动状态，又为围绕男生女生这一中心课题为开展后续活动作好了铺垫。

二、转换你我

1、男生钉纽扣比赛

2、女生提水接力赛

3、男女分组比赛

4、有话要说（男女同学最好能夸夸对方）

设计意图：让学生在游戏活动中，初步发现了男孩女孩在这两项比赛中的差异，明白了男孩女孩各有所长，体现了学生在心理健康教育中的主体地位，使男孩女孩在换位思考中，不知不觉地逐步由互相排斥走向互相欣赏。

三、心灵交流

1、师：同学们，男生们发现了女生们的优点和缺点，女生们也发现了男生们的优点和缺点，心中都有很多话要告诉对方，可能是批评也可能是赞扬；可能是希望也可能是提意见；可能是建议也可能是自己看法的转变；可能是这样也可能是那样„„好吧，请大家拿起笔把心中最想说的话写下来告诉对方。

（孩子们在舒缓的音乐声中，写出自己心中的真情和感悟。）

写完后实物投影，孩子们上台宣读自己的心灵寄语。

设计意图：在缓慢悠扬的音乐，让孩子直白自己的心灵，这时男孩女孩会天真地、健康地向对方倾诉自己的希望和要求，男孩女孩又亲耳听到对方充满真情和友谊的肺腑之言，知道自己什么地方为对方所欣赏，什么地方为对方所反感，真真切切地感受到自己的优点缺点，从而产生要扬长避短、不断完善自己的情感、体验和决心。这也正是我们所想要追求自助、互助的目标。

2、师：男孩女孩，你们如果互相学习、互相帮助、互相取长补短，组成一个和谐文明的集体，那将是多么美好的事。郝尔克里特曾经说过：“相互排斥的东西结合在一起，可以使不同的音符，调成最美的和谐。”生活中，你或许经历过，或许看到过，或许听到过这样的事，我们一起来感受一下吧。

情景体验：（课件）

1、男医生、女护士合作手术抢救病人。

2、男机修工、女纺织工合作纺纱织布。

3、解放军战士从洪水中救妇女。

4、其实你们曾经做得不错。（出示前几年跳集体舞、春游时的班级照片）

5、精灵开会

师：他们是怎样很好地合作？

那么我们今后该做到怎样正确的交往呢？ 讨论，师相机表述清楚：

（l）交往时要相互尊重、接纳和信任，做到真诚相待；（2）对待异性要自然，无需紧张、害怕；

（3）交往应该是集体的、公开的，应为大多数同学所接受；（4）交往时要发挥各自的长处，相互学习，团结合作。

设计意图： “重体验，不偏认知”，学生直接或间接地得到充分的情感体验，从而调整了对男生女生的认识，学生在不受约束的情况下，自然、轻松、积极自主地参与活动，在一个个情景中，在一次次感悟中，自然地体验到男女生交往的基本方法。

四、延伸无界

背景歌声《友谊地久天长》渐渐响起。

师：有人说，世界上有两种孩子，男孩和女孩。男孩是女孩的镜子，女孩是男孩的镜子，他们就这样互相照着，渐渐长大、成熟。因为有了男孩，女孩变得更加温柔；因为有了女孩，男孩才变得更加刚强。尽管这两种人存在着很大的差异，但是托尔斯泰说过：距离是一切美的源泉。有差异才会相互吸引，取长补短，配合默契。正因为有了男孩和女孩，生活才如此的丰富多彩，正因为有了我们，世界才创造了一个又一个精彩，愿我们团结互助、真诚相待，共同创造美好的明天!

师生欢唱《友谊地久天长》，结束本课。

设计意图：歌声抒情，总结点题。用名言深化和升华了主题。

【注意事项】

1、在男孩女孩“有话要说”一环节，应引导学生发现对方的长处，不能自己夸耀自己，以免更加对立。

2、在观看“男女合作奏凯歌”后讨论时也应适时引导到“取长补短和谐共创”的主题上来。

3、在“直白心灵”一环节时要注意巡视，指导话语要中肯友善。

（十二）如何帮助学生与同伴更好地交往？

心理健康教育 2025-12-27 20:20:09 阅读151 评论0 字号：大中小 团结合作才能成功

适用年级：小学三年级 活动目标：

1、以“团结合作精神”为主线，通过游戏、讲故事、小表演等不同的活动形式，表达同一主题，让学生充分体验到团结合作的乐趣，认识团结合作的重要性。

2、帮助学生树立正确的人际合作意识。

3、消除现当今在独生子女中普遍存在的“以自我为中心”的错误心理，形成互助、互爱的高尚品质。

课前准备： 一把筷子 苹果 多媒体课件

活动过程：

一、暖身活动。

1、做《背靠背》游戏。游戏规则：坐在地上，手拉手，背靠背，铃声一响立刻站立。你们觉得这个游戏有趣吗？你们的心情怎样？

这个游戏确实看起来简单，但做起来却不那么容易，这要靠大家齐心合力，动作整齐才能做好。这就叫“团结合作”

2、同学们，我们都生活在现代社会里，有很多事情，要靠大家团结合作，才能把事情办好，所以我们从小就要学会与他人友好合

二、游戏体验

游戏一：折筷子

在老师手里有一根筷子，想一想：你能不能把它折断，一块儿来试试？（折断），哎呀，你可真了不起，轻而易举地就把它折断了，再加上一根筷子，你还想试试吗？说一说跟刚才比有什么不同？（比第一次费劲儿。）好，这回呀，再拿来一把筷子，谁还想来试试？怎么样？（折不动）。三次折筷子，结果却截然不同，谁来说说，你是怎么想的？ 游戏二：五指争功

让学生群体共同体验五指分别拿苹果及五指共同拿苹果的不同力量从而得知：团结合作的力量大无比。

教师总结：通过刚才的折筷子、五指争功小游戏使我们感受到：个人的力量是微弱的，团结合作的力量才是巨大的。所以只有团结合作才能取得胜利，赢得成功。因此，我们本次班会的主题就是“团结合作才能成功！”（出示题目）三，小故事

我们先来观看一段有关团结合作的小故事，喜欢吗？

1、故事一：《蚂蚁搬大虫》 听了这个故事你们是怎么想的？（学生即兴回答。）想想看，如果不团结，不合作会怎样呢？

2、故事二：《人、梭子鱼和天鹅的故事》

（从前，鹅一个人、梭子鱼和天鹅同时在海边看到一车货物，它们想一块把这车货物运走，纤绳之后，它们就开始行动了，可天鹅直往天上飞，人拉着绳子往岸上走，梭子鱼牵着绳子往海里游，它们使了老大老大的劲也没拉动这车货物，你知道这是怎么回事吗？）你知道这是怎么回事吗？（学生回答。）

3、小表演：《拔萝卜》

教师小结：对呀，有一句话叫“众人划浆开大船”，通过刚才的这两个故事和一个小表演，我们体会到了合作的威力，只有具备强烈的合作精神的团体才能战无不胜，攻无不克。

在我们的日常学习和生活中，你还知道哪些合作才能成功的事例呢？

（学生举例说）

四、体验合作

1、合作才能成功，成功才会快乐，你想不想做一个快乐的人？下面就请同学们根据自己的兴趣和爱好自愿结合成小组去合作做一件事，体验一下合作的快乐吧。

（学生在柔和、轻松的乐曲中，进行合作实践。）

2、展示合作实践的成果。

3、教师小结

从同学们脸上洋溢的表情，老师看到大家都尝到了成功的喜悦，你快乐吗？想不想用一句话告诉大家你的收获？

最后在歌曲《众人划浆开大船》中结束。

（十三）如何帮助学生改善亲子关系？

心理健康教育 2025-12-27 20:21:01 阅读105 评论0 字号：大中小 怎样对待长辈的叨唠

1、了解父母在什么情况下叨唠。

2、明白父母的叨唠是关心，爱护孩子的一种特殊表达方式。

3、探讨对待叨唠的好办法。

辅导前准备

1、课前做好一份社会调查。

2、排练小品《小亮在家一、二》。

3、准备一幅田园风光油画。

辅导步骤

一、谈话引入

同学们，早上好!我们彩虹聊天的时间又到了。我们今天聊的话题是：怎样对待长辈的叨唠。

二、说说自己

1、介绍自己今天有几岁了。(我今年„„)

2、现在，你们当中有哪些同学能主动把自己的作业给爸爸妈妈看呢?

(教师评价：大家的这些表现是可以理解的，因为，你们长大了，都希望自己能独立去做自己的事情。)

三、说叨唠

1、你的爸爸、妈妈或者其他长辈喜欢叨唠吗?讨论(让学生们七嘴八舌讨论一分钟)

2、长辈一般是在什么情况下叨唠呢?(指名发言)

3、看小品表演《小亮在家》。

小亮放学回到家里，放下书包后打开电视机，津津有味地看自己喜欢的动画片。不久妈妈回来了。“亮亮，在干什么呢?写完作业没有„„”妈妈一边换拖鞋一边问道。“一会儿再写吧。”“快写作业去，快去呀!”妈妈话音刚落，爸爸也回来了，爸爸还没放好提包忙问：“亮亮，今天表现怎么样?还有„„”爸爸还没问完。亮亮就已经不耐烦了，没好气地说：“不怎么样，还不是老样子。”说完就看他的电视，这时，爸爸瞪着眼睛„„

4、讨论：小亮为什么会烦恼呢?

5、说说自己的爸爸、妈妈在什么情况下叨唠?他们往往喜欢说什么呢?(举手发言)

这个问题的讨论还可以分两步进行：①个别发言；②小组交流。教师的评价则可以说：“真有意思”“挺特别的”“我十分同情你”，“他们这样说可以理解”等。

6、实话实说：在日常生活中，当你听到长辈叨唠你的时候，你会有什么反应呢?

教师小结：听着父母反反复复地说着同一个内容，大家有这样或者那样的想法是比较正常的，可以理解。

四、爸爸妈妈的话

1、教师：上课时，老师做了一份社会调查，并把这次调查的谈话记录下来了，下面，我们一些来听听爸爸、妈妈是怎么说的。

2、播放社会调查的录音实况

(问：×××，您好，现在，想请你来谈谈关于“叨唠”的话题„„

问：×××，您好，你的孩子快12岁了，当你想跟他说一件什么事的时候，他有时候就表现得很不耐烦的样子，这时候你是怎么想的?)

(这份社会调查一定要提前两周去做，而且要细致，提问的问题要有针对性，要让每一位被访的家长说出他们最想与孩子讲的话，家长的姓名尽可能不公开。)

3、小结：刚才，我们听了爸爸、妈妈的心里话，相信大家一定受到心灵的震憾。叨唠是天下父母关心孩子，爱护孩子的一种特殊的表达方式。

五、消除烦恼

1、讨论：叨唠在我们的日常生活中是不可避免的，当自己的想法、做法与父母长辈的愿望不一致时，你是怎么做的?

(让学生充分举手发言，教师适时点拨小结方法。)

(1)安静聆听法；

(2)转移注意力法；

(3)自我讽刺法；

(4)解释说明法。

„„

2、看小品表演《亮亮在家二》

亮亮放学回到家里，放下书包后打开电视机，津津有味地看自己喜欢的动画片。不久，妈妈回来了，妈妈进门就问：“亮亮，写完作业了吗?”“妈妈，看一会儿电视就去写，放心吧!”亮亮笑眯眯地帮妈妈拿拖鞋。妈妈笑了笑，就做饭去了。亮亮刚要坐下来，这时，爸爸也回来了，刚进门就问：“亮亮，今天表现怎么样?”亮亮调皮地一笑：“还好，老爸，我这个儿子不会给你丢脸的。”说完又继续看电视。“亮亮，今天的日记准备写什么内容„„”爸爸又问了许多问题，亮亮没有发火，只是静静地听着„„讨论：亮亮是怎样对等长辈的叨唠的?(让学生用前面出示的方法来解答。)

六、帮帮你

※在日常生活中，面对父母长辈的叨唠，你还有什么问题需要大家帮助吗?(让大家把问题写在纸条上，通过讨论来解决。)

七、小结

父母亲由于爱而叨唠孩子，因为感激，我们能理解他们的用心良苦。让我们共同架设起一座虹桥，人和人之间多一份理解，让世界变得更加美好。

补充活动

开展辅导两周之后再次做社会调查，让家长谈谈孩子在这段时间的表现和变化，为今后开展辅导工作积累第一手资料。

建议：

本课程适用于小学5、6年级以上至初中学生，在整个辅导过程中应充分尊重学生，发挥他们的主动性，避免说理式的评价方式。让学生在辅导室里以自己认为比较满意的座位轻松入座，不必要求学生坐姿如何，只要得体大方即可，使辅导活动在宽松愉快的氛围中进行。

（十四）如何帮助学生正确对待青春期自我形象? 心理健康教育 2025-12-27 20:22:29 阅读184 评论0 字号：大中小 独特的我 活动目的：

1、让学生懂得，每个人都有长处和不足，要学会认识自己的优点，正视自己的不足。

2、让学生认识到人在不同场合扮演的角色也不同，要懂得按角色行事。活动准备：

1、课件准备

2、填句游戏“我是谁”

3、成功岛作业设计“进步的我”

4、名人格言 活动过程：

一、创设情景，揭示主题。

教师：今天，老师要带大家去旅游，同学们，你们高兴吗？

(课件展示：快乐岛漫游)谈话引导：那是一个很远的地方，我们要乘坐轮船去，让我们整理好自己的行装，出发吧。（放音乐，教师描述）啊，船起航了，驶向蓝色的大海。天空是那么蓝，蓝天上飘着朵朵白云，一群群海鸥在自由地飞翔，一阵海风吹来，真舒服啊！

啊，船靠岸了，让我们下船，看看到达了哪里？（课件展示：快乐岛）你们喜欢这儿的景色吗？

现在我们已经来到了快乐岛，这儿不仅景色优美，还有许多“快乐果实”，你们想不想尝一尝？ 同学们你们做过的最得意的事情是什么？ 请班里最爱笑的同学来采“快乐果实” 说说自己身上最大的优点是什么。

经常想想快乐的事情，我们就会有快乐的心情。快看，快乐岛上的居民跳跳龙，还要带大家到岛上去漫游。让我们跟随它出发吧！

二、认识自我

（一）讲故事，明道理

教师：我们一起来看看，这匹小马在干什么？

1、课件展示：寓言故事：《小马过河》

2、引导学生讨论：小马为什么不敢过河？后来为什么又敢过河？

学生讨论后指名2-3名学生回答。

教师总结：一个人正确地认识自己很重要，因为小马不了解自己，所以才不敢过河。同学们，你们了解自己吗？下面我们做一个“我是谁”的游戏，来认识自己，了解自己。

（二）活动：“我是谁”

目的：引导学生多方面关注自己，引发学生了解自己的兴趣。自我十问

示例： “我是谁？”答：“我是XX小学的四年级学生” 我是谁？”答：“我是小画家，我画的画参加绘画比赛获得一等奖”

1、自我5问 填句游戏（课前发给学生表）现在填充句子，问5次“我是谁”，自己回答 我是谁：我是 巡视后根据学生的回答教师提示：

可以从家庭方面回答，可以从学校方面回答 可以从性格方面回答，可以从兴趣爱好方面回答

可以从自己满意的方面回答，可以从不满意的地方回答

2、指名学生自我介绍：把优秀的我介绍大家。

（三）、老师想送给大家一段话。课件展示： “发现你自己，你就是你。记住，地球上没有和你一样的人„„在这个世界上，你是一种独特的存在。你只能以自己的方式歌唱，你只能以自己的方式绘画。你是你的经验、你的环境、你的遗传造就的你。不论好坏与否，你只能耕耘自己的小园地；不论好坏与否，你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。”哪一句话给你留下的印象最深刻。

我们每个人都是独特的。

（四）引出课题：独特的我

下面我们一起探寻一下我们每个人的特别之处。

三、悦纳自我

（一）活动：聪明的我

目的：引导学生看到自己的长处，发现自己的优势，增强自信。

优点自察

1、每个人以“我为自己感到骄傲，因为我在XX方面做得比较好“夸夸自己做得好的3件事，小组间互相介绍。优点轰炸

1、小组交流，相互之间找优点。

2、引导学生讨论：通过刚才的优点自察和优点轰炸，你有什么感受？

（二）活动：我的特别之处

目的：自己的哪些长处是别人没有的？自己的哪些长处是通过活动体现出来的？ 多方面夸夸我自己

从能力、品德、学习、性格等方面夸夸自己，夸得越多越好。学生夸夸自己

教师小结：通过刚才优点的发掘，你已经知道自己是多么的独特了。你一定更爱自己了！每个人都有自己的优点，要看到并学会发扬自己的优点。对待别人要宽容，多看他人的优点和长处。

四、扮演自我

教师：在我们做的“我是谁”活动中，我们发现，我们在生活中不同的场合有不同的角色。出示课件：引导讨论交流在不同的场合中我们扮演的不同角色。在家中——我是小主人 在学校——我是好学生 在路上——我遵守交通规则 在公共场合——我讲公共卫生

说说，我们还在其他场合扮演不同的角色？我们要懂得按角色行事，做好自己。

五、采摘快乐果

1、教师：同学们，我们在快乐岛的旅游结束了。你们今天的表现真棒！让我们伸出大拇指由衷地夸夸自己：我真的很不错，我真的很不错，我真的真的真的真的真的很不错！

2、课件展示：儿歌

心理课，心欢畅，认识我的每一样 学会喜欢我自己，我会成长更健康

扬特长，去缺点，明天我会变个样！

结束语：正确地认识自己，不但要善于发现自己的优点，还要意识到自己的不足，发扬优点，克服缺点，就能反展完善自己。愉快地接纳自己，接纳别人，你就会有拥有快乐的人生！离开快乐岛，让我们一起驶向成功岛。在成功岛上你可以找到成功的喜悦。

六、驶向成功岛：（发给学生每人一张表，课后补充）进步的我 根据自己的实际情况，填写下面的空格：

1、以前我不会 现在，我学会了

2、以前我不能 现在，我能够

3、以前我不敢 现在我敢于

4、以前我害怕 现在我不怕

5、以前我 现在我

6、以前我 现在我

七、课堂小结

师总结：看到自己的进步了吗？只有想不到的，没有做不到的！让我们为独特的我而喝彩！

附：小故事 小马过河

在一座小山旁边，住着一匹老马和一匹小马。小马整天跟着妈妈，从来不肯离开一步。有一天，妈妈对小马说：“孩子，你现在已经是个大孩子了，你能帮助妈妈做点事吗？你就把这袋麦子背到磨房里去吧。”小马高兴的答应了一声就独自背着麦子向磨房走去。

从小马的家到磨房，要过一条小河。小马走到小河边，看见河水挡在前边哗啦哗啦地响着，心里有点怕了。小马看见老牛伯伯在吃草就跑过去，问牛伯伯自己能不能过河。“水很浅，还不到我的小腿，怎么不能过去？。”牛伯伯说。小马听了，立刻就朝小河跑去。“喂！慢点跑，慢点跑！“小马停住脚抬头一看，原来是只松鼠。小松鼠蹲在一棵小松树上，摇着大尾巴，对小马说：“小马，这里水很深，一下水就会被淹死的！昨天，我们的一个同伴过河，就给大水冲跑了！”小河里的水到底是深呢，还是浅呢？小马没有主意了。“唉！还是回家去问问妈妈吧。”

妈妈看见小马回来了，奇怪地问它怎么了。“是这样„„老牛伯伯说水很浅。它说只到它小腿那儿，可松鼠说水深，昨天，它的一同伴过河，被河水冲走了。”妈妈笑了。妈妈说：“你现在仔细想想：牛伯伯有多高多大，小松鼠又有多高多大，你就知道能不能过河了。”小马听了妈妈的话明白了，它连蹦带跳朝河边跑去。小马一口气跑到河边踏进水时。河水刚好齐到小马漆盖，不像老牛伯伯说的那么浅，也不像小松鼠说的那么深。小马背着麦子趟着水，“扑通扑通”地过了河，到磨房去了。

（十五）如何帮助学生适应新的学习环境？

心理健康教育 2025-12-27 20:24:01 阅读152 评论0 字号：大中小 搬新家了 【主题】 适应新环境。【活动目的】

让学生知道熟悉与适应新环境的内容和方法。【活动形式】

情境讨论、角色表演。

【重点难点】

⒈重点：让学生知道如何去适应新环境。

⒉难点：帮助学生努力适应新环境，以减轻或消除“分离焦虑”可能带来的不利影响。【活动准备】

⒈了解班里新搬家、新转学的同学。⒉排练小品。

【活动过程】

一、导入

同学们，改革开放的成功给人民带来了许多实惠，特别是居住条件有了很大改善，加上旧改造和农村居住向集镇发展，搬家成了一种时尚。搬家使我们的生活、学习环境有所改变，使我们离开熟悉的伙伴、老师和学校。那么我们如何尽快地适应新的生活环境呢？在这节课上，让我们一起来讨论。

二、活动与训练 ⒈小品《搬新家了》。小品简介：

人物：小明、父母、老师、同学 地点：学校、家里

时间：开学一个多月时

内容：小明搬家了，他离开了熟悉的老师和同学，转到了一所完全陌生的学校读书。一个月多了，他还是不习惯，整天闷闷不乐，学习也退步了。父母、老师都很着急。⒉讨论交流：

⑴小明为什么学习退步了？ ⑵小明怎样才能使学习进步？

⑶教师总结：是呀，小明只有尽快地适应新环境，才能感到高兴，学习才会有进步。如何适应新环境呢？我们下面继续讨论交流。⒊介绍经验：

⑴请新搬家地同学和新转学地同学来谈谈自己是怎样适应新环境的。⑵同学们边听边想，他们是如何新环境的？ ⒋讨论：

如果你认识小品《搬新家了》中的小明，那么你会如何帮助他呢？ ⑴小组讨论：

①假如小明是我的老同学，我给他出些什么主意？ ②假如小明是我班新转来的同学，我会怎么帮助他呢？ ③假如小明是我的新邻居，我会怎么帮助他呢？ ⑵全班交流：

每组推选一个代表按这三种角色进行交流，或按三个角色分别由三个同学表演。

⑶如果你搬了新房，要转到新的学校，你如何来适应新的环境？请把你的想法写下来，然后向其他同学交流。

三、总结

同学们，一个人不可能一辈子在一个地方学习、生活。如果我们到了新的地方，要积极主动地与别人交往，参加各项活动，让老师和同学了解自己，熟悉自己。我们也要在活动中熟悉新环境，多交新朋友。如果班上来了新同学、隔壁来了新邻居，我们要主动地和他们交朋友。向他们介绍新学校

（十六）如何帮助学生正确对待网络或游戏机？

心理健康教育 2025-12-27 20:25:23 阅读161 评论0 字号：大中小 网络游戏，让我欢喜让我忧

[辅导对象] 小学五年级

[辅导目标] 引导学生正确地看待网络游戏，做到有节制地玩。[辅导准备] 游戏城堡牌6个（反面可以写字），星星贴纸若干张，蜡笔若干支。[辅导过程] 环节 活动过程

一

猜猜游戏名称

[导语] 同学们，平时和大家聊天时，我知道很多同学喜欢玩网络游戏，这节课我们就一起来聊一聊网络游戏。

1、课件出示游戏图片，让学生看图片猜猜是什么游戏。

2、依次出现5幅图：大话西游、梦幻国度、QQ游戏、野菜部落、热血街霸、QQ宠物。

3、每组派代表选取“游戏城堡”牌。

（八组：街头篮球、泡泡堂、三国志、梦幻西游、QQ幻想、跑跑卡丁车、冒险岛、QQ堂）二

游戏对对碰

现在，神奇的网络给我们带来这么多新鲜的游戏。

1、请你们画一画“我与游戏”的故事吧。（不玩游戏的同学可以画别人。）

组内分享图画，讲述其中的故事，派代表发言。

2、听了同学们这么多玩游戏的故事，游戏确实有很多好处，也给大家带来了很多快乐，但刚才也有一些同学诉说了玩游戏的一些烦恼。网络游戏，真是让我欢喜让我忧啊！揭题：网络游戏，让我欢喜让我忧

穿插[视频1：小明玩游戏]（你们看，小明就是在玩游戏的时候被爸爸强行拉走的。）

3、联系自己的实际，说说玩游戏的坏处：家长为什么反对大家玩游戏呢？ 小组讨论，分享。

列举学生可能说的情况：（1）影响学习。

（2）玩游戏很花钱，如充游戏卡，充Q币等，而且另家长担心、伤心等。（3）长时间玩，影响视力，影响身体发育。

„„„„

4、我想，很多家长也就因此认为“玩物”会“丧志”，究竟应该怪“物”还是怨人呢？(引导学生感悟出：游戏的坏处往往是“过度玩”造成的。)[课件出示东东爸爸的信]（指名学生朗读）东东：

你好！

今天爸爸下班回家推开你的房间，发现你不在，你肯定又去同学家玩电脑游戏了。自从你迷上网络游戏后，很少看到你看课外书了，老师说你上课也不专心了，课间和同学谈得最多的是游戏技巧，你的成绩直线下降，眼镜的度数却节节攀升。

这几个月我们家的电话费都比以前多了几百元，爸爸去电信局查了一下发现有不少是用于网络游戏卡充值。阿姨也发现你在她家也用电话充了游戏卡.你知道吗，我们知道这些情况后有多么心寒！

以前你是一个诚实的孩子，但现在你变了，你学会说谎了！你想过吗，这样下去会有什么后果？

永远爱你的爸爸 2025年6月6日

同学们,你想对小彭说些什么呢？（小组讨论）

你与有与东东相似的经历吗？愿意与大家分享一下吗？ [案例] 出示照片，2025年3月6日，广州顺德一所小学的六年级学生小彭、小龚在课间和同学们模仿网络对打游戏，模仿游戏中的装备，结果小龚被小彭杀死。同学们，面对这样的悲剧，你们有什么感想呢？

你们有没有听到或看到沉迷网络游戏带来的悲剧呢？

游戏虽然能给我们带来很多好处，但我们要是没有把握好玩的“度”，游戏就会给我们带来很多不良影响，甚至严重的后果。三

制定健康游戏规则

1、小组讨论，制定健康游戏城堡规则

师：2025年，中国青少年网络协会公布了《绿色游戏推荐标准》。《保护未成年人健康创建绿色网络游戏环境防沉迷宣言书》。

《网游防沉迷系统》将严格对未成年人执行玩家连续游戏3小时后经验值和虚拟物品收益，5小时后经验值和收益降为零。

现在，我们也来制定每个游戏城堡的“健康游戏规则”。规则：

游戏地点（）游戏内容()游戏时间()温馨提醒（）

2、小组派代表汇报游戏规则，其它组说说欣赏哪些规则或对哪些有不同意见，然后修改规则。结语：要是每位同学都能自觉遵守健康游戏规则的话，很多家长也会同意你们玩游戏的。关于网络游戏，今天我们就聊到这里。

现在我把“QQ堂”上的一段话推荐给大家:.抵制不良游戏，拒绝盗版游戏。注意自我保护，谨防受骗上当。适度游戏益脑，沉迷游戏伤身。合理安排时间，享受健康生活。

祝愿同学们开心地游戏，愉快地学习，健康地成长！

东东：

你好！

今天爸爸下班回家推开你的房间，发现你不在，你肯定又去同学家玩电脑游戏了。自从你迷上网络游戏后，很少看到你看课外书了，老师说你上课也不专心了，课间和同学谈得最多的是游戏技巧，你的成绩直线下降，眼镜的度数却节节攀升。

这几个月我们家的电话费都比以前多了几百元，爸爸去电信局查了一下发现有不少是用于网络游戏卡充值。阿姨也发现你在她家也用电话充了游戏卡.你知道吗，我们知道这些情况后有多么心寒！

以前你是一个诚实的孩子，但现在你变了，你学会说谎了！你想过吗，这样下去会有什么后果？

永远爱你的爸爸（十八）如何帮助学生学会恰当的消费？

心理健康教育 2025-12-27 20:27:32 阅读112 评论0 字号：大中小 管理金钱 活动理念阐述

[对相关年龄特征的阐述] 学生进入中学后，独立意识明显增强。不仅表现在思想上、学习上，也表现在生活上。特别是在用钱上，家长也给予更多的自由。因此，学生趋向自由消费，随着生活水平的提高，学生开支也越来越大，使有些学生产生追求虚荣的消费心理，导致比阔气，讲排场，形成不正确的消费观和消费习惯，或者出现超前消费，入不敷出等情况。[对辅导活动的宗旨、意义的阐述] 本课辅导活动，目的在于使学生树立正确的消费观，培养良好的消费心理。并能合理的用好零花钱，克服一些由于消费不良而产生的心理偏移的问题，产生不良行为习惯。同时，也是培养学生良好自我管理能力的途径之一。活动目标阐述 [教师目标]

1、了解学生日常消费习惯和消费心理。

2、帮助学生合理支配零化钱，培养学生正确的消费观。[学生目标]

1、了解自己日常消费中存在的问题。

2、学会合理的索取和支配自己的零用钱。

3、提高自我管理能力。

[活动重点] 培养学生正确的消费观，并有计划地管理好金钱，培养学生自我管理能力。[活动难点] 制定各种收支计划，建立各种收支帐目。

[活动构思] 本课活动涉及金钱管理，显得枯燥，活动时容易以文化课形式出现。活动时，力求生动有趣。拟用小品形式，展现出学生不正确的消费心理和习惯。教师引导学生分小组讨论即可，不必动手填写各类表格，课堂主要引导学生建立正确消费观和管理能力，有计划的设计和具体管理。

活动准备

1、小品《放学路上》、《我家有了小金库》。

2、四个小组，以围座形式布置。[活动设计]

（一）教师导语

同学们，进入中学以后，我们自己感到长大了，你们的父母亲也感到你们长大了。今天我们幸逢盛世，大多数同学生活条件良好。因此，你的父母，在用零化钱上也给你们有了较大的自由。可是有些同学用钱合理，并且自己的小金库的钱越来越多，而有的同学，父母尽管给了好多零化钱，加上“压岁钱”，却不够花，到底是什么原因呢？下面我们先看一个小品：你就能知道一、二。

（二）小品《放学路上》。人物：小明 小王（男生）时间：下午

地点：放学回家路上。

情景：小明下午放学铃声响后，背上书本跑出教室上场。招呼：小青，快回家！小青：我来了。（两人一起放学回家）

小明：小青，借一点钱给我好吗？我肚子饿极了，想买一点东西吃。小青：你曾告诉过我，你妈每天给你五块钱，早上买早饭最多用二块钱，不是还有三块钱吗？ 小明：（叹气）我中午上学时，去玩了游戏机，花去三块钱还不够呢？ 小青，你妈每天给你五块钱，一个月除了双休日，二十二日算，要给你110元钱，你怎么用钱这样没有计划，还去玩游戏机？太不 约10分钟 此段导语，设计意图是为整堂课作为辅垫。

通过该小品的安排，完成课本P69页一系列问题。使学生在直观中得到感受，对照明白自己的消费情况和存在问题。应该了，父母的钱来之不易啊！

小明：得了得了。你到底肯不肯借，不借拉到？你借给我，明天肯定还给你？

小青：哪里去要钱？

小明：过年时，我还有“压岁钱”。我每天都要花“压岁钱”。也省得父母唠唠叨叨。你看，我脚上穿得这双名牌运动鞋，就是用压岁钱买的，要700多元呢！

小青：（咋舌）你的消费也太过分了。这些钱如果捐给“希望工程”，够一个小弟弟读一年书了。今天借给你。以后，你要每月好好的计划一下用钱，而且还要节约用钱，正确用钱。小明：好的，听你的。今后我一定改变自己乱用钱的习惯。

（一）两人搭肩下场。教师：同学们，你们刚才看了看了这个小品，你有什么

感受呢？你的消费习惯合理吗？如果你也象小品中的小胡一样，那我们要好好地改变一下。下面让我们一起来交流合理消费的经验，做个精明的消费者。

（二）分三个方面，分四人小组讨论。

1、树立正确的消费观。

让学生按表中内容，讨论作为一个学生，哪些消费是必要，哪些消费是不应该的，并估计消费金额，讨论完毕，让组长汇报讨论情况。教师在内容加以引导。初中学生还没有劳动得来的经济来源，要珍惜父母的血汗钱，从小树立节约用钱的好习惯，反对吸烟，买一些与学习相关的书籍，克服玩游戏机等坏习惯，做好“好钢用在刀刃上”。

2、帮助制定计划。

用同样的方法，分四人小组讨论计划表。

讨论完毕，组长汇报。教师提问二至三个四人小组即可，并加以总结。并指出：每月的支出定下后，每天支出也要有计划，每一位学生有一个消费记录表，加强自我监督，不能前化后空。

3、另辟情景——设立小金库讨论。⑴小品《我家有了小金库》。

由三位学生分别扮演父亲、母亲，儿子（或女儿）小明 时间：晚饭后。

地点：小明家。

场景设计：母亲做家务（拖地板），父亲看报，小明坐在一旁做家庭作业。

母亲：孩子他爸，上个月，你在农村老家的哥哥，突然患急病，来市人民医院看病，向我们借5000元钱住院，真不好意思？我们家实在一下子拿不出这么多钱。你就怪我不肯借。父亲：孩子他妈，我也想不到，家里这点钱也拿不出。我们俩收入合起来也有1800元多，怎么日子还过得紧巴巴的。

母亲：那我算给你听吧！全家每天吃饭开支20多元，一个月就700多元了，你每天抽烟，也要化去300多元，你单位又扣除了书报费180元，我单位给残疾人捐100元，加上三人理发，洗澡用去50多元。还有宝贝独生子每天要去5元，又100多元，有一次一下子要去20多元，说同学过生日。这个家真难当啊！

父亲：那不是每个月多300多元吗？哦，对了。你去逛街，看到一件衣服很想买，真好300多元。这样一算，钱确实所剩无几了！承上启下，自然过渡到下一环节。

儿子：爸，妈，人家李军家，收入同我们差不多，上一个月又买彩电，又买电脑，日子好象过得比我们宽裕。我听李军同学说，他家专门有个金库，每月存入500多元。我们也应该有一个小金库。

父：那好，我们把一个月的收入、支出好好的计划一下。收入减去日常必要的开支。我也少抽几包烟。儿子你也不要老是向你妈多要钱了。留出一部分存入小金库，急用的时候就可以派上用场了。

收入1800—生活必要开支1100元=存入小金库700元。

儿子：妈，照这样计划，我们家的彩电也可以“旧貌变新颜”了。父、母：对，对！

（学生认识到自己是否有不必要的消费。对于小组讨论，统一思想，目的要让学生明白哪些消费无关紧要，对个人发展有害无益。同时，通过讨论，让学生讨论需要多少零花钱是合理的。

通过小品让学生感受到要注意勤俭节约，反对奢侈浪费，提高管理金钱的自我能力。）

⑵教师引导到学生。组织师生互动讨论。

①教师：同学们看了小品，你们有什么启发？

学生：我们也应该象一个家庭一样，有计划地设立一个小金库。教师：怎样设立呢：小金库的钱必要时又怎样化？咱们还是 分四人小组讨论，然后把讨论方案完成，供同学们分 享。

②分四人小组讨论，组长汇报。

每小组汇报毕，让其它组同学提看法，教师引导，最后加以小结，评出最佳方案，并指出小金库的正确应用，在于特别支出，如：学校组织的春游活动，购买好的学习用书、较贵重的文具，“希望工程”捐款等等。

（这里，主要通过设立小金库，培养学生的理财能力，从心理上引导，建立正确的消费观。）

教师按资料72页表格，要求学生在此后一周来内完成，做好消费记录，使学生在实践经历中体验，学会合理消费，并要求让家长过目。

（十九）如何帮助学生克服自我中心意识？

心理健康教育 2025-12-27 20:28:37 阅读153 评论0 字号：大中小 克服自我中心意识—任性 教学目标：

1、通过活动，帮助学生认清任性的坏处。

2、通过活动，引导学生自觉改掉任性的坏毛病。重点：认清任性的坏处。

难点：改掉任性的坏毛病。

一、课前准备小品——任性的“小皇帝”

教师要事先挑选好六名学生，分别扮演不同的角色，同时指导学生进行排练（强调台词的语调和神态，注意形体动作以及道具的设计）。

1、教师课堂点题：同学们，任性是我们生活中常常会见到的，今天我们来讨论一下任性的问题，先请大家观看一个小品。

2、用小黑板出示思考题：（1）谁是任性的“小皇帝”。（2）“小皇帝”有那些坏毛病。（3）任性又有那些坏处。

3、提出观看要求：认真观看、积极思考，告诉学生这就是对同学的尊重。

二、讨论

1、讨论方法指导：讨论是一种非常重要的学习方法，也是人与人之间相互交流的重要手段，在讨论的过程中，要各抒己见，求同存异，要心平气和地发表自己的见解，虚心、仔细地听取别人的见解。

2、就以上问题分四人一组相互讨论。

3、根据小品内容，结合自身情况，讨论任性有那些坏毛病和坏处。

三、展开

1、自我测试，完成调查卷（要求认真、如实的填写，告诉学生诚实是一个人的美德）

2、找出克服任性的方法

3、针对调查卷所出现的任性问题全班进行讨论交流。

四、小结

1、自我评价：这堂课我们主要讨论了一个什么问题？你认清了任性的坏处了吗？在你身上是否存在任性的问题，找到改正的办法了吗？你学会讨论的方法了吗？你有收获吗?

2、教师小结：今天我们讨论了“任性”，大家都很认真，也在克服任性方面动了不少脑筋，相信同学们一定不愿做任性的孩子，对吗？

六、摘抄：任性是一个大坏蛋，千万别和它做朋友。教后一得：

小品表演给学生带去了欢乐，也使学生学会了思考，学会了辨别是非，认清了任性的坏处，找到了解决任性的方法。同时掌握了讨论的学习方法，学会懂的尊重别人（二十）如何帮助学生克服厌学情绪？

心理健康教育 2025-12-27 20:30:40 阅读92 评论0 字号：大中小 给 厌 学 开 处 方 【主题】

克服厌学情绪。

【活动目的】

⒈通过小品形式表现学生对学习的不同态度，从而引导学生自我剖析产生厌学情绪的原因。⒉给厌学者开处方，帮助他们克服厌学情绪，培养学习兴趣。【活动形式】

小品表演、讨论交流。【重点难点】

⒈重点：帮助学生从自身实际出发，找出克服厌学情绪的办法。⒉难点：教师引导学生克服厌学情绪。【活动准备】

投影片，各类小品表演道具。（处方纸、等）【设计背景】

小学生正处在茁壮成长的时期，可有不少同学却觉得“烦透了”、“没劲”；“烦”，一时间竟成了校园口头禅。虽然人类文明、科技高速发展，但由于不健康信息的极速传播、社会育人氛围的转变、现代人们价值观的转变、家长的严重攀比心理，老师对学生缺少人文性的滞后评价。孩子往往成了功利的化身，背上了儿童不应有的重负。老师批评，家长指责。无疑，给学生带来了压力，这些对孩子的身体、心灵、学习，都造成了极大的伤害：于是孩子厌学、恐学、逃学„„随之而生。对此，家长无奈，老师无策，孩子无助。可悲又可气的家长、老师，可怜的孩子；今天，就让我们来弄清厌烦情绪产生的原因，对症下药、共开处方，让这美丽的花季再度芬芳四溢„„„ 【活动过程】

一、热身小游戏《我说你做》

（活跃课堂气氛，训练学生的反应速度）

师：同学们，在上课前，我们来做一个游戏好吗？游戏的名字叫《我说你做》，先来听游戏方法：老师举哪一手，你们就举哪一手，做错的同学就要回到自己的组坐下。师：那我们开始吧！听口令。

二、心灵部落

在我们的周围.经常听到有些同学，他们常抱怨与质疑地指着课本说：“为什么我非要学习这些没有用的东西呢”“而且，我根本就不是读书的料\".每当听到类似这样的话,我就会和他们讲上面的这则故事。

在我们这些同学中又有多么人对学习感兴趣呢，一起来看看我们课前的调查结果吧！（课件展示）

有浓厚的学习兴趣的有\_\_\_\_\_\_人（师：请继续保持）

学习兴趣一般的有\_\_\_\_\_\_人（师：看来这些同学还应进改善了）有厌学倾向的有\_\_\_\_\_\_人（师：要制定对策，迎头赶上了）

三、心灵对话

1、看来我们班喜欢学习的人不少，不喜欢学习的也有，能跟同伴们说说你的理由？ 请小组长组织好记录员分别做好记录。小组讨论和交流

2、各小组代表跟全班同学交流。

四、心灵家园论坛 ⒈小品表演：《厌学》

人物：姐姐，弟弟，弟弟的同学

道具准备：一副课桌椅，作业本，笔（布景 弟弟边做边玩，姐姐走了过来。）

姐：弟弟，少壮不努力,老大徒伤悲.弟: 姐,你烦不烦,我觉得读书没有太大的用处,老爸没读多少书不是照样赚大钱吗?你也不必太用功，马马虎虎能应付应付老师就行了。

姐：我才不要像你这样子呢！我觉得学校里的生活很有趣，而且每当我经过努力取得成功的时候，我会很快乐。校园是我的乐园，是心灵成长的花园。弟：（情绪低沉地）我也曾努力过了，但都没有取得好成绩，而且学习压力很大，每天不是做作业，就是考试，我都不知怎么办才好，烦死了。

姐：这你就不懂了，学习哪有一帆风顺的，有困难，有竞争，才有乐趣。我喜欢在知识的海洋里遨游，喜欢在磨练中快乐成长。那感觉真妙啊！（陶醉的样子）同学：（蹦蹦跳跳地进来）HELLO，你们姐弟俩在讨论什么？ 弟：我姐又在罗嗦我要好好学习。

同学：我也讨厌学习，从进小学开始成绩就很差，我也曾努力过，但失败了，真是无奈，只好混一天是一天。

弟：哇噻，找到知音了。同学：走，我们去玩吧！(高兴地走了)姐：（生气地说不出话来）你们„„你们„„这怎么行呢？（沉思一会儿）朋友们，让我们一起想想办法帮帮他们吧！

2、讨论交流，给厌学开处方。

师：是啊，讨厌学习怎么会取得好成绩？我们帮帮他们吧！现在就请各组成立一个会诊小组，一起想想法子，给不喜欢学习的同学开个处方，让他们能喜欢上学习，跟学习做好朋友。把它写在处方单上。小医生们，开始商量商量吧！

3、各小组代表向全班同学汇报。（投影各组所开处方单）

4、心灵启迪

师：你认为-------组开的处方最有特色的是什么？ 你认为-------组开的处方还有什么地方需要改进？

5、小贴士

老师这边也给厌学的同学准备了一剂处方，请看：

（课件展示：口服：兴趣“胶囊”若干，意志“药丸”1个，理智“灵丹”2颗，心平气和“含片”1包，合作“维生素”，议论“冲剂”，思考乐“颗粒”。长期服用，终身受用。

外用：虚心“喷剂”1支，动脑“药膏”1盒。工具：上进“相通包”，学习“小天地”，情绪“测压计”。）

7、小结

我们已经为厌学的同学想了几个解决问题的好办法，开好了处方，同学们回去可以试试。请大家记住：需要克服厌学情绪，并付之于实际行动，才能取得好成绩。只要满怀兴趣、充满信心地学习的，就一定能成功！

五、心灵俱乐部 缓解压力小活动

六、心灵鸡汤

师：活动结束之前，老师特地熬制了一锅心灵鸡汤送给大家补补身体，希望你们喝下鸡汤后更热情地迎接学习。

良好的态度决定一切。克服厌学的情绪，关键靠你的努力。求学的三个条件是：多观察、多吃苦、多研究。

天生的才干如同天生的植物一样，需要靠学习来修剪

（二十一）如何帮助学生懂得珍爱生命？

心理健康教育 2025-12-27 20:31:48 阅读72 评论0 字号：大中小 热爱生活，珍惜生命

活动目标：

1、培养学生热爱生活、热爱生命的人生态度，并对他人或生命充满同情、善良和珍重之情。

2、懂得珍惜生命。掌握一些注意安全、保障自己和他人生命的方法。活动形式：

听故事、讨论和交流、游戏。活动准备：

课件、头饰若干、卡片若干。活动年级：三年级

活动过程：

（一）教师讲故事(出示相关课件)。

今年暑假的一天下午，暴风雨突然而至。一时间，天空漆黑如夜，大雨如柱，狂风把一些大树吹倒，把树枝刮断，乡村间的行人顶风冒雨脚步匆匆„„

暴风雨过后，小红走在回家的路上，远远看见一群同学围在一起在争论什么事情。小红近前一看，原来是一个从树上掉下来的鸟窝。鸟窝已经摔破了，三只刚出生不久的小鸟有两只已经死了，剩下的一只颤动着身子，小腿还站不稳。小雏鸟感觉到有人动了它的窝，以为妈妈回来给它喂食了，就拼命张大嘴巴等待着„„同学们围着小鸟议论纷纷，有些还忍不住动起手，想把小鸟抓起来。

一个同学说：“这只小鸟又冷又饿，得赶快好好照料它!” 一个同学说：“真好玩!让我抓住它吓唬吓唬别人!”

又一个同学说：“哎呀，不过是一只小鸟!一脚踩死它算了!” 还有的同学说：“别管它，我们走吧!\'，（二）根据以上的故事，组织同学们分组讨论。

1、如果你是小红，你会怎样做?

2、你为什么选择这种做法?请说出你的想法。

3、如果你是这只刚出生的小鸟，你希望人们怎样对待你?

4、如果你是这只刚出生的小鸟，你猜你的鸟爸爸和鸟妈妈知道你现在的情景会是怎样的?(三)老师引导同学们做出种种设想(课件显示)。

1、小鸟被小红养大放飞，它飞过高山、飞过田野、飞过树林„„在大自然中自由地飞翔；小鸟在蓝天白云、朝阳彩霞之间和其它伙伴共同嬉戏飞翔„„小鸟停在枝头上快乐地歌唱„„

2、小鸟在一群恶作剧的学生手里被折磨得奄奄一息，痛苦划叫着。

3、小鸟被人狠狠地踩上一脚，当即死亡，小鸟的爸爸妈妈在痛苦中哀鸣。

4、小鸟在地上又冷又饿，绝望地等着死亡的到来。

老师小结：同学们想过没有?其实我们每个人都跟小鸟一样，有自己的爸爸妈妈，有自己的同学和朋友，我们都希望自己能和爸爸、妈妈、同学、朋友一起快乐、自由地生活、游玩和做游戏。爸爸妈妈也希望我们能快乐、健康地成长。如果我们不爱护小鸟，小鸟死了，就不能像我们一样享受快乐、美好的生活了，它的爸爸妈妈也会非常伤心的。所以，我们应该爱护小鸟，爱护生命。

(四)让同学们列举在日常生活中爱护生命的种种表现。如： ①不随便捕捉和打死小昆虫，如蜻蜓、蝴蝶等。

②不恶意地逗弄小动物，如吓唬、欺侮、虐待、残害小鱼、虾、小猫、小狗等。③善意地对待比我们弱小的、对我们无害的小生命。

④不随便摘花、折枝和砍伐树木。

⑤对待病重、受伤、虚弱的小昆虫或小动物要有同情、怜惜之心，不要人为地增加它们的痛苦。

⑥尽可能地帮助处在困境中的小生命脱离危险。⑦特别要注意保护怀孕的雌性动物不受伤害。

⑧尽可能地劝阻伤害小动物的行为。

（五)请同学们谈谈自己以往有无伤害过小动物，有无爱护过小动物，并谈谈自己现在对这些行为表现的感受和体验。教师根据学生述写出下列板书，让同学们加深印象，深切体会。如： 行为表现 感受或体验 踢过一只小猫 难过 剥掉蜻蜓的翅膀 后悔 看小鸡游泳(淹死小鸡)内疚 夹住小猫的尾巴 惭愧 放生一只蝴蝶 高兴 喂养过受伤的小鸟 欣慰 劝阻别的同学不要拍打蜻蜒 自豪 解救过一群小蝌蚪(即将干死)高兴

（六)教师启发学生做出如下总结。

①生命是非常脆弱的，生命只有一次，所以我们应该爱护生命。②生命也是非常宝贵的，没有生命，就不能领略和享受美好的生活。

③人的生命和小动物的生命都是一样宝贵的，爱护它们的生命，就是保护自然环境，就是爱护我们自己。

④热爱生命、爱护生命的自我表现可使我们产生高兴、愉快、满足的心理体验，反之，则会产生不良的心理体验，危害心理健康。

（七）小游戏：培养“生命之树”

1、随机抽取两组同学出来做游戏。

2、在黑板上分别贴出两棵“生命之树”(出示课件)。

3、把“小苹果”卡片分别分给两组同学。卡片上写着不同的词语、行为、措施等，有些是表示热爱生命、注意安全的，有些是不热爱生命、不注意安全的，如“珍惜生命”、“爱护自己”、“按时作息”、“遵守规则”、“锻炼身体”与“鲁莽”、“蛮干”、“任性”、“怕死是胆小鬼”、“我什么都敢干!”等。让两组同学把表示热爱生命的“小苹果”卡片贴在苹果树上，在规定的时间内看哪个组贴得又多又好。

4、接着再把一些空白“小苹果”卡片发给这两组同学，让他们写上另外一些属于热爱生命的词语或行为表现，然后也贴在苹果树上，看哪个组贴得又多又好。

注：此游戏可让不同小组的同学反复进行，让大家都有机会思考和体会有关问题。(八)交流讨论：通过今天的活动，同学们有什么体验?(九)教师总结：同学们，通过今天的活动，我们已经体会到生活是美好的，生命是最为宝贵的，生命也是很容易受到伤害的，所以我们要热爱生活、爱护生命。如果我们有正确的认识并养成了一些良好的行为习惯，我们的生命之树就会枝繁叶茂，硕果累累；我们的生活就会更加丰富多采、更加美好。最后，祝愿同学们的生命之树越长越绿，越长越壮实。

（十）课后延伸

1、课后请同学们把“生命之树”贴到课室一角，并继续在空白的“小苹果”卡片上写下有关热爱生命的词语和行为，让这棵“生命之树”结出的果实越来越多。

2、在家自己选种一棵盆花，并负责浇水管理，一学期后，再来比一比，谁种的最好看。

3、在家选择一种动物，认真观察和记录它们的成长过程和活动规律（二十二）如何帮助学生学会预防危机事件的发生？

心理健康教育 2025-12-27 20:33:48 阅读58 评论0 字号：大中小 当我失去心爱之时 【活动目标】

1、通过本次活动呈现的背景事例，学生认识到面对创伤性事件的应激反应症状以及需要缓释的必要性。

2、通过本次活动体验，学生尝试自我反思，学会一些缓释创伤性事件应激反应的方法。

3、通过本次活动体验，学生有意识运用积极心态处理创伤性事件应激反应。【活动准备】

1、课前收集生活图片。（高兴的、悲伤的）

2、制作课件。

3、制作心情记录年历片。

4、自由分成5～9人组。【活动过程】

活动内容活动流程设计目的 1游戏“心有千千结”。邀请12位同学至空地参与游戏“心有千千结”。旁观者和参与者预测游戏结果；游戏结束后对照预测与结果谈感想。创设轻松、开放的心理环境，对学生内心的情感世界进行初步了解。

通过游戏暗示认知观念的改变：生活中有很多类似情况，初起杂乱如麻，但是随着时间的推移可以恢复原状。

2展示生活组照，谈感受及印象。出示生活组照，请同学推测图片人物的心情或者自己看图片后的感受，画情绪曲线图。引导学生在轻松、开放的心理环境中表露处理情感问题的真实态度。

3展示案例。（背景音乐《神秘园》。）（1）上海交通大学念大三的金赛君，选择了休学，回家照顾父亲。

（2）一知名作家的母亲死于牙科治疗床上，于是这位作家一直抗拒牙科检查。以致于牙齿病变严重。友人建议请来牙科医生上门服务，但是当牙科医生准备器械时，他已死在治疗床上了。

（3）漂亮模特当街伤人：15岁时父母离异，性格内向不爱说话，独身来杭在酒吧当模特，——一个月前致电母亲称想妈妈，让妈妈来杭——事发前时常沉默不语——动不动和同事吵架——工作时将胶水浇到同事身上——途中遇车祸也未于在前同行的男友说。（分裂样精神病）通过故事展示面对意外变故，不同的方式有了不同的结局，提醒同学注意正视生活中的变故，使学生自我反思，学会一些缓释创伤性事件应激反应的方法。4主题活动（二选一）：（1）“当她的爸爸倒下了„„”（2）“当她失去双腿„„”情境设置（二选一）：

（1）武林路环城北路东南口的施工工地上，一位骑车人被卷入正在施工的压路机下，不幸身亡。他的女儿只有8岁。（2）播放关于“篮球女孩”的视频。提问：如何帮助这个8/4岁的小女孩？那么如果是18/14岁的人遇到类似问题，哪些方式需要调整？ 5在彩纸上书写“心中的千千结”。（背景音乐《神秘园》。）请同学在彩纸上书写“当我失去了心爱后„„”引导同学参与故事发展的情境，激发同学的兴趣，自然联系自己，引发体验感受。

6自解、小组互解“心中的千千结”。自己尝试、小组讨论相结合，讨论方式方法。（如若暂时无同学主动讲，则由老师先抛砖引玉。）引导同学学以致用，并且感受分享他人的想法，从而学会一些缓释创伤性事件应激反应的方法。

7彩纸变身。通过折、撕等手法将彩纸变身。通过动脑想、动手做，促使写着千千结的彩纸变身为美化教室的饰物；体验改变，学会改变认知和心态。

8年历片记录每周心情与感受。发放年历片，讲解年历片使用规则。通过长期记录情绪，反省自身的变化，并逐渐养成关注自己的情绪变化的习惯，也由此形成正确的认知。9教师寄语。（1）图片展示《尝试压力》。（2）朗诵：《生活因温暖而美好》。（背景音乐《天亮了》。）总结明确缓释创伤性事件应激反应的方法。10同学谈本节课收获。再次加深印象，反观自身感受。

**第二篇：心理健康C证面试15题**

幼儿园心理C证面试考试15题教案设计

1如何帮助学生增强自信心？ 小班心理健康教案《我会玩》 设计意图：

心理健康的重要性越来越被人们所重视，因此心理健康教育也就成为学校教育的重要内容，现在的幼儿大多是独生子女，家庭物质条件优越，爷爷奶奶关爱备至，父母心疼不已。应该说，他们是生活在天堂里了。可是，长辈的溺爱，缺少玩伴，家长期望值太高，结果不少幼儿也出现了心理问题。由于受能力和经验的限制，小班幼儿对成人有一定的依赖心理，很少自己想办法解决问题，对自己的行为也缺少充分的自信，因此，设计了此次活动《我会玩》。让幼儿尝试完成有一定难度的事情，有利于充分挖掘幼儿的潜力，促进其主动学习，进一步增强自信心。教学目标：

1、通过活动，使幼儿对有一定难度的事情有信心完成。

2、培养幼儿的应变能力和思维能力。

3、幼儿能不同程度地想办法完成任务。教学准备：

1、图片四幅 皮球若干 长50CM的线绳人手一根。

2、五种小动物的家（场地）各种动物的卡片。教学过程 明镜台（活动一）

教师引导幼儿看图：图上有哪些小动物？它们都在干什么？

给每一位幼儿发皮球，请幼儿自己说说，你会怎样玩球？说说你会哪种小动物的玩法。

请幼儿动脑筋想一想，除了小动物玩球的方法以外，还会什么别的玩法。幼儿创造性地玩球。

小结：鼓励幼儿与众不同的玩法。智慧泉（活动二）

1）以拍球的活动引出玩绳子的主题，启发幼儿说出线绳有多少种玩法。与同伴合作又有什么玩法。幼儿操作，教师按幼儿不同能力进行指导。教师讲评：鼓励表扬想法独特的幼儿。（第二课时）回音壁（活动三）

在教室内布置小鸡、小鸭、小狗、小兔的家，请幼儿学习小动物的叫声和动作。游戏开始：听教师口令“小孩小孩真好玩，摸摸这，摸摸那，摸摸XX（小动物）家走回来。”教师的口令可随游戏的趣味性的增加而变换。如摸摸XX家跳、跑、飞、慢慢走、快快走回来。

教师在活动中始终关注幼儿的动作、注意力，激发幼儿的活动欲望。启思录：（活动四）

教师出示小鸡图片提问：图片上有什么？它们在干什么？ 结合图片启发幼儿和教师共同编一首儿歌。出示小鸭的图片，引导幼儿创编有关儿歌。

出示多种动物图片，请幼儿根据自己的了解创编儿歌。2如何帮助学生调控消极情绪？ 大班健康说课稿：心情播报

一、说设计意图：

新《纲要》中指出：“幼儿身体的健康和心理的健康是密切相关的，要高度重视良际对幼儿身心健康的重要性。”由于现在的孩子大多都是独生子女，在家中是小，非常受宠，所以当遇到不开心的事时，就会乱发脾气，不会调节自己的心情，也不会照顾他人的情绪，更不懂得如何让自己快乐，并带给他人快乐。因此，设计了这次以幼儿心理健康教育为目的的活动：《心情播报》。

活动以幼儿感兴趣的节目主持人选拔赛为主线，使幼儿在“玩中学，学中乐”，最后达到以下目标：

1、使幼儿懂得理解他人的情绪情感。

2、并学会用各种方法让他人和自己高兴。

3、发展幼儿的想象力及大胆表述的能力。

根据目标，我把活动重点定位于让幼儿知道每个人的心情都有晴天和雨天的时候。把难点定位于让幼儿知道可以用什么方法让他人和自己的心情变成晴天。

二、说创新点：

1、把抽象的心情用“晴雨天”来表示，让幼儿能形象地和理解。

2、以方案教学的，关注幼儿在活动中的兴趣点，采用情景表演、多教学、游戏和教师多种形式的鼓励方式相结合，来激发幼儿的兴趣，让幼儿在轻松、愉快的气氛中自然学会相关的心理健康知识，达到教学目的。

三、教法

本次我采用了直观教、讨论法，游戏法、提问发、表演法等教学方法

四、说活动准备：

1、多课件。

2、小动物头饰和动物脸谱若干。

3、用纸箱做的，话筒一只，木偶一个，骰子一个（每面上画有一个小动物的心情图）。

4、各种玩具、乐器、图书等实物。

五、说：

整个活动中以幼儿为主体，通过提问、表演、讨论等方式，训练幼儿的发散思维，教育幼儿要有快乐的心情，并使用深入浅出的教学原则，通过讨论观察实践得出结论。

六、活动过程：

开始部分：

以孔雀老师带小动物们去参加“森林”举行的节目主持人选拔赛激发幼儿兴趣，引出课题，组织幼儿听《快乐指南》做动作进入活动室。

基本部分：

1、播放课件，引出活动内容。小青蛙告诉小动物，通过过三关的选拔赛选出最会动脑筋，回答问题声音宏亮，表演大方的小动物参加节目主持人决赛。

2、第一关“说心情”（理解他人的心情并帮助别人）

a、请小动物听一段心情播报（请一名教师播报森林的心情播报）。

b、组织讨论理解他人的心情：

猴子今天的心情是雨天，说明猴子的心情怎么样？我们一起来看看究竟是什么事让猴子的心情是雨天（播放课件猴子躺有床上哭）。

帮助他情快乐的方法：

想一想我们用什么办法让猴子高兴起来呢？（幼儿说说自己想的办法）

我们一起来看看小动物都想了什么办法，帮助猴子。（播放课件）我们帮助了猴子，心里高兴吗？我们一起跟着音乐跳舞吧！猴子的心情由雨天变成了什么天？教育幼儿别人不高兴时要想办法让他高兴！

c、恭喜小动物们胜利地过了第一关。

3、第二关：“播心情”（说出心情并学会让自己快乐的方法）

a、出示骰子，幼儿观察骰子上动物的表情图，说说该动物的心情是晴天还是雨天？

b、教师播报要点，请小动物扔骰子后，到播报骰子最那面的小动物的心情。

c、我们的心情有时好，有时会不好，如果心情不好，我们会怎么样？怎样才能让自己的心情变成晴天呢？出示部分课件，引导幼儿想办法让自己高兴起来。

d、出示玩具、乐器、图书等实物，幼儿选择让自己高兴的方法，并进行表演。

e、播放课件，幼儿边看边说，还有什么办法让自己的心情高兴起来？教育幼儿学会自己让自己快乐。

f、恭喜小动物们胜利地过了第二关。

4、第三关：“画心情”（画出自己快乐或不快乐的心情）

a、出示蛋糕盘做的动物脸谱，请小动物画上心情图。（幼儿作画，教师巡回指导）

b、小动物互相说说画的是什么心情？c、恭喜小动物们胜利地过了第三关。

结束部分：

别人不高兴的时候要帮助他，让他高兴；自己不高兴的时候也要想办法让自己高兴。教育幼儿要保持高兴的心情，我们的生活才会开心幸福。让我们一起回家去把我们今天开心的事都告诉爸爸、妈妈、爷爷、奶奶让他们和我们一起高兴吧！（听音乐离开活动室）3如何帮助学生与同伴更好地交往？

幼儿园大班心理健康教育活动——微笑的魅力

设计意图:人的健康包括身心两方面，现代社会中人们更加注重心理健康的发展。人的表情中，微笑最美丽，也是最有魅力的。它可以调节人的心情，让不快即刻消失，也可以和谐人际关系。微笑就像冬日的暖阳，即刻能化解人们心中的坚冰。幼儿正处于身心发展的关键时期。这一时期的幼儿，心理素质极不稳定，处理人际关系的能力较弱，不易容纳挫折和不合理的事，不善于控制自己的情绪，为了培养幼儿积极健康的情绪，建立积极和谐的人际关系，树立完美的人格，促进幼儿身心健康和谐发展，特设计此活动。

活动目标

1.了解心情和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。

2.学习控制自己的情绪，能够关注他人的情绪，用微笑感染他人。3.萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的美好情感。活动准备:多媒体课件一套，绘画材料若干。

教学重点:了解心情和人面部表情的关系，理解微笑有让人美丽和被人喜欢的魅力，学会关注他人的情绪，萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的美好情感。

教学难点:幼儿能真正理解微笑的实际意义，在不高兴、不开心的时候学会调节自己的情绪和心情，学会用微笑感染别人。

教学流程:看“微笑”一听“微笑”一谈“微笑”——创“微笑”——表达“微笑”。活动过程

一、看“微笑”

1.师：小朋友们好！听到你们的回答，我的心情已写在脸上，请小朋友看我的表情，能看出我此时的心情吗？对，我很快乐，所以我把微笑送给你们。请收下吧。

老师先请小朋友欣赏一个幻灯片，（播放笑脸课件，由许多幼儿笑脸制作而成）

2.组织幼儿讨论观看短片后的感受。

师：你们看见了什么？

师：你们看了笑脸心里感觉怎么样？（很舒服、快乐）

师：微笑能告诉别人“我喜欢你，很高兴见到你，使我快乐的是你„，所以人们看到微笑的表情会很快乐。

二、听“微笑”、谈微笑

1、师：微笑不仅使人快乐，而且微笑的人也是很美的，请小朋友欣赏诗歌《微笑》

幼儿欣赏配乐诗朗诵《微笑》

微笑，微笑是开在脸上的花朵，微笑是挂在嘴上的蜜糖。微笑比糖更甜，微笑比花更香。当微笑写在脸上，脸就显得特别漂亮，当微笑藏在心底，心里就充满了欢喜，2、提问：a，诗歌里是怎样说微笑的？

b，为什么说微笑是花园里的花朵？微笑是挂在嘴上的蜜糖？

引导幼儿讨论：因为微笑的脸让人看了感觉特别漂亮；而且心里感觉非常甜蜜，充满了欢喜。

3、你们喜欢这首诗歌吗？请小朋友跟着录音朗诵一遍。（再次播放微笑课件）

4、讨论：生活中你在哪儿见到过这样美丽的微笑呢？

？引导幼儿联系生活实际体会微笑的作用。

？小结：经常带着微笑的人，到处都会受到欢迎。因为看见你快乐，大家也会跟着分享你的快乐。？

三、创造微笑

1、师：我们都知道了微笑的魅力，但我们在生活中有时也会遇到不开心的事情，那时你会怎么办呢？（想办法解决问题、做些令自己开心的事、想些以前发生过的开心的事）

请小朋友看看发生在我们身边的小故事。（观看录像）

2、出示幼儿生活中的两个片段。

片段一：小朋友们正在画画，文文准备给树叶涂色，她伸手去拿绿色油画棒，发现没了，她着急地拿起笔盒，着急地说：“咦，我的油画棒呢？

师：如果你在旁边会怎么做呢？

幼儿讨论后接着放录像

旁边的优优看见了，拿起自己的油画棒递给文文，微笑着说：“别着急，用我的吧。”文文高兴地接过来说：“谢谢你优优，我喜欢你。”

师：优优是怎么做的？（微笑着帮助别人）文文怎么说的？她心情怎么样？

片段二：小朋友在户外活动，优优在跳绳，突然，一个皮球砸到了优优身上，优优哎呦了一声，闯了祸的彬彬赶忙跑过来说：“对不起，对不起。”如果你是优优，你会怎么做？

幼儿讨论后放录像后半段：优优揉揉碰疼的腿，微笑着说：没关系，我很勇敢的。彬彬感激地说：“优优，你真好！我喜欢你！”

师：优优怎么做的？（微笑着原谅了别人）彬彬怎么说的？

通过直观表演录像，让幼儿能轻松地感受到微笑在人际交往中的魅力。

师：你喜欢优优吗？为什么？

4、引导幼儿讨论得出结论：优优是个心地善良、喜欢微笑的孩子，所以小朋友都喜欢她。因为微笑很神奇，它能让人美丽，让人们心情舒畅，还能让一些不开心的事情悄悄地从我们身边走开。所以我们要像优优那样和小朋友友好相处，经常露出美丽的微笑，互相关心、互相帮助，这样你快乐，我快乐，大家都快乐）

四、表达微笑

1、游戏：传递微笑

a 小朋友，现在我要用照相机拍出你们最美丽的微笑，我看看谁笑的最漂亮？（用相机给幼儿拍照）

b 现在我们做个游戏“传递微笑”。请你对旁边的伙伴露出可爱的微笑，并且可以说些问候或者祝福的话，（比如我喜欢你、见到你很快乐等等）也可以用动作（拉拉手、抱一抱）来表示，这样一个一个传递下去 幼儿传递微笑。教师巡视指导幼儿微笑。c 幼儿交流活动后的感受

师：你们收到朋友的微笑祝福吗？那你们高兴吗？对，快乐是可以传染的，所以我们要经常微笑，把快乐带给别人，2、画“微笑”

你们想把见过的最美丽的微笑的画出来吗？可以是自己的，也可以是小朋友、老师、爸爸妈妈和家人的，还可以是别的叔叔阿姨脸上的，鼓励幼儿画出自己最喜欢的微笑的表情，布置在准备好的相框里，并简单向同伴介绍，让幼儿进一步感受微笑的美丽和魅力。

五、结束部分

师：小朋友，今天你快乐吗？ 师：那就让我们一起随着音乐唱起来，跳起来吧！师幼一起演唱歌曲《歌声与微笑》，自然结束。4如何帮助学生改善亲子关系？

设计意图：孝敬父母，尊敬长辈是中华民族的传统美德，如今的孩子，大多数都是独生子女，都是在父母亲百般呵护，悉心照料下，无忧无虑的成长。今天的父母已经倾尽所有来爱孩子、照顾孩子。但孩子们由于接受了太多的爱，渐渐的，连他们自己也把这一切视为理所当然，养成了对父母只知索取，不懂感恩的不健康心理。为了培养幼儿从小感恩父母的情感，我设计本活动《爸爸妈妈，我爱你》。

活动目标：

1、欣赏故事，感受故事中所表达的爱并尝试用语言、行为等方法大胆表现。

2、体验爱和被爱的快乐情感。

3、懂得怎样用实际行动来关心父母、尊敬长辈。

活动准备：

1、故事《快乐地家》，爸爸妈妈写给孩子的信，制作的相册，说给孩子的话（录音），感恩的心（歌曲）课件。

2、爱心卡。

活动过程：

一、出示课件，导入活动。

（一）欣赏故事《快乐的家》。

提问：

1、小兔乐乐有一个快乐而温馨的家，听乐乐在说什么？怎么说的？他们的心情会怎样？

2、乐乐说出了自己对爸爸妈妈的爱，那你们爱爸爸、妈妈吗？

（二）小结：

爱一个人的时候，一定要大声说出来，是怎样爱的？

二、倾听书信，爸爸妈妈对小朋友的爱。

（一）读爸爸妈妈的来信《宝贝，你长大了》

1、你们听后有什么感受？

2、用信可以传递我们的爱。

（二）欣赏“爱的相册”

1、请每位幼儿说一句最想向爸爸、妈妈说的话。

2、相册可以留下我们的爱。

（三）听录音《亲爱的孩子，我爱你》

总结：每个人都有爸爸妈妈，他们天天为我们忙碌着，的确很辛苦，我们也要好好的回报父母。

三、你对爸爸妈妈的爱

（一）欣赏课件并提问：

1、你看到的小朋友是怎样爱爸爸妈妈的？

2、在日常生活中，你是怎样爱爸爸妈妈的？

（二）“悄悄话”爱心卡。

我们爱爸爸妈妈的方式很多很多，为了表达对他们的爱，把我们的心愿说在爱心卡上，送给爸爸妈妈。

（三）表演歌曲《感恩的心》，活动结束。

活动延伸：

1、把自己的爱心卡献给爸爸妈妈。

2、在日常生活中，用各种方式表达对家人的爱。5.如何帮助学生提高自控能力？

中班健康教案：好孩子不任性（心理健康）设计意图

孩子的“任性”是令家长头疼的事情，而成人不恰当的教育方法是造成孩子任性的主要原因。孩子的任性，用威胁和打骂的方式是不可取的，这种方法能使幼儿暂时有所收敛，但会产生逆反心理。因此，教师要正确对待幼儿的不合理要求，加强正面引导和教育使幼儿情绪愉快减少任性，逐步提高幼儿的自我约束力。

本次活动教师通过采用幼儿喜爱的“讲故事”“做游戏”等形式，让幼儿在说说、听听、讲讲中，在教师正确的引导下，懂得任性是一种不好的行为，在“应该怎样做？”的环节中，不断提高自控能力。以达到克服“任性”的教育目的。活动准备

１、“我要吃冰淇淋”看图讲述图片36张。２、“应该怎样？”任性教学课件。

３、“谁对谁不对”教学课件、图片及笑脸娃娃、哭脸娃娃36张。活动目标

１、让幼儿了解什么是任性，知道任性是不好的心理品质和行为。

２、能学会初步有意识地控制自己的情绪和愿望，使之符合当时的客观要求。活动重难点

重点是让幼儿知道什么是任性，任性是不好的行为，应该改掉这一毛病。难点是初步学会有意识的控制自己的情绪和愿望，使之符合当时的客观要求。活动过程

一、通过看课件“涛涛、娇骄、牛牛”的故事，让幼儿了解什么是任性知道任性事不好的行为。

１、幼儿看课件，提出问题。

三位小朋友这样做对吗？为什么？他们是什么样的孩子？ 什么是任性的孩子？

２、教师小结：这三位小朋友都是任性的孩子，是大家不喜欢的孩子。任性就是自己想得到的东西或想做的事情，不管条件允许或不允许非要达到目的不可，任着自己的脾气去做，并不听从大人的劝告。这样做是不对的。是不好的习惯。

二、在幼儿认识任性的基础上，通过谈话“怎样做？”以此提高幼儿学会有意识的控制自己的不良情绪。

１、提问：你告诉“三位小朋友”应该怎样做？

２、教师小结：在幼儿讨论怎样做的过程中，引导幼儿做一个听从劝告，懂道理的好孩子。

三、通过看图讲述《我要吃冰淇淋》使幼儿明确任性带来的不良后果。

1、幼儿每人一张图片分小组自由讲述，并学习概括故事的内容。冬冬由于任性遇到了怎样的麻烦事？

2、教师小结：任性的孩子不但大家不喜欢它，而且还伤害了身体住进了医院，任性一点儿好处也没有。

四、巩固知识，做游戏《笑娃娃和哭娃娃》。

方法：通过看课件行为判断《谁对谁不对》巩固幼儿以上所学内容。在正确的行为图片下方，贴一个小笑脸，反之，亦然。幼儿游戏后，教师播放课件，验证对错。

五、结合幼儿自身实际，不断提高认识。

1、请幼儿讲一讲自己任性的事情。

在生活中，你是一个任性的孩子吗？以后应该怎样做？

2、教师读几篇家长来信，目的在于正面引导幼儿，自觉做一个不任性的好孩子。

六、歌表演《好孩子不任性》。

最后，活动以自娱自乐的形式结束，让孩子们感受到不任性的孩子会得到更多的快乐！

6如何帮助学生克服考试焦虑？ 幼儿园大班心理健康：我不紧张了

一、活动目标：

1.知道紧张是一件很正常的事，学习用各种方式排泄紧张情绪。2.大胆表述自己产生紧张情绪的事情或过程。

二、活动准备：

课件、画笔、纸、视频展示台

三、活动过程：

（一）观看课件，回答问题 播放课件。

师：你看到画面上有谁？它怎么了？这群受伤的小玩偶要去干嘛？

幼：有一些受伤的小玩偶，他们要去看病。

师：你去看病的时候，心情是怎样的？谁来说一说？玩偶们在等待看病的时候的心情又是怎样的呢？（幼儿讨论，并说一说）

（二）仔细观察，描述不同表情

师：请注意观察小玩偶们的表情变化。

操作课件，并用“门开了，进去一个，出来一个”的句式请幼儿观察、说说玩偶们表情的变化。

师幼共同总结玩偶们表情的变化。（课件中将几个场景结合起来，一起观看、比较。）

着重观察最后的小木偶的表情变化，师引导：还剩3个玩偶时，小木偶的表情是笑的，为什么？还剩2个玩偶时，小木偶的头往右看一看，为什么？还剩1个玩偶时，它的动作、表情怎样？为什么要摸鼻子？

（三）操作、介绍

问：你有过这样的让你紧张、害怕的事情？你能用画的方式把这些事情画下来吗？

请幼儿介绍（利用展示台）介绍完后再请所有幼儿一起贴一贴。

师小结：每个人都有让自己紧张的事情，但一直这样紧张，你觉得好吗？为什么？紧张了对自己的身体有什么坏处呢？

幼：1.紧张了会让疼痛更加重。2.紧张了会心情糟糕。3.紧张了会抑郁。4.紧张了会越来越害怕。

（四）结束活动

问：有什么好方法，能让自己变得不紧张？ 师幼共同大声说：我不怕，我一定会勇敢的。7.如何帮助学生懂得珍惜生命？

幼儿园大班健康《我们要珍惜生命》教案 教学目标：

1、通过探寻自己的生命历程，了解成长的不易，知道自己的生命承载了许多亲人的爱和期望。

2、了解生命是有限的，生命失去了就不会再来，应该珍惜生命。

教学重点、难点、关键点：重点：知道生命是有限的，生命失去了就不会再来，应该珍惜生命。

难点：知道生命是有限的，生命失去了就不会再来，应该珍惜生命。关键点：通过探自己的生命历程，了解成长的不易，知道自己的生命承载了许多亲人的 爱和期望。

课前准备：

1、调查访谈：（含采访记录）

①、找一找妈妈怀孕时的照片或者当时的录像，看看那时侯妈妈的样子与妈妈怀孕以前的照片以及现在的样子有什么不同？

②问问爸爸、妈妈，当你还在妈妈肚子里的时候，他们有些什么想法、感受和期盼，为了生个聪明健康的宝宝，他们是怎样做的？

③、问一问爸爸、妈妈、爷爷、奶奶或者其他家人，你出生的那一天，他们是怎样度过的？在你即将出世的时候，他们的心情如何？在你出生的那一刻，在第一眼看到你时，他们的心情又怎样？

④、找出出生记录或成长册，看看刚出生时自己的体重和身长各是多少，请家长说说当时自己是什么样的。找找小时侯的衣服、鞋帽和自己不同年龄的照片，请家长讲一讲在你成长过程中，家长印象最深的一件或几件事。想一想，我们的生命仅仅属于我们自己吗？

2、实物投影。

3、录音机。

4、简单的课件。

教学过程：

一、导入：珍惜生命，永不放弃生的希望，这是对自己、对社会负责任的表现。因为每一个生命的诞生都会给许多人带来快乐和幸福。

1、要求根据课前的调查访谈提示的准备，每人选择其中一个选题，在所在的小组里发言，并选出代表，准备在班里汇报成果。

2、把自己收集到的照片、实物（衣服、小手印„„）、录像、图画等介绍给组里的同学。把自己在访谈过程中感受最深的事情讲给小组同学听，并谈谈经过这次调查访谈，自己有哪些感触。

3、组长组织组员准备在全班进行汇报展示。每个小组可以用不同的形式，将全组同学的资料进行整理，如照片展、服装展、录像展、图画集、故事集等多种形式。

4、集体汇报展示、交流。

小结：自己能够为他人带来欢乐，所以要珍惜生命，肯定自己生命的价值。(课件出示)

二、互动活动。

a、（乘上“生命”号列车）

1、活动准备：教师在教室中选择不同的位置，分别代表一个人生命的不同时期，如生命的产生、来到世上、成长的各个时期（会爬行、学走路、上幼儿园、上学、戴红领巾„„）

2、提出游戏规则：

①、学生可根据自己感兴趣的内容，自己选择其中的一个阶段，组成乘车小组。大家作为列车员，各组列车员选出本组的列车长。同一乘车小组在教室里表示自己所选的生命阶段的位置坐好。由某学生担任“生命”号列车的驾驶员，沿着生命的轨迹行驶。

②、列车行驶到不同的阶段时，有相应的小组为大家讲解。

3、活动要求：游戏中，教师就帮助列车长就列车行驶过程中发现的问题，及时与其他同学交流。列车行驶完全程后，学生进行讨论：考察我们的生命轨迹之后，有哪些收获。各个列车长组织列车员用图画、书写卡片、写感受等自己喜欢的方式来进行展示。根据各位的表现，评选出最佳列车长和优秀列车员 b、（制作成长册）要求学生根据自己的情况，在下面的方式中选择一种或者几种，制作一本成长册，并给自己的成长册起一个名字。(课件出示)

1、把家长讲给自己听的那些感人故事简单写下来，个人或者小组、小队合作。编成一本故事集。

2、根据课前调查访谈的内容，将自己不同阶段的成长情况用图画表现出来，制作一本连环画。

3、找到能反映自己在成长过程中几个重要阶段、有纪念意义的照片，如出生、满月、周岁、第一次走路、第一次上幼儿园、第一天上学等的照片，来制作一本照片集。

5、采用其他更好的，你更喜欢的方法。c、（关于生命的探讨）

1、通过阅览书籍、上网，了解人的生命过程。

2、我与老人话生命。寻找身边年长的人，询问他是怎样看待人的生命的，对自己的生命有哪些想法，对自己生命的过程有哪些感受。

3、神话传说中的故事。可以通过回忆故事，谈谈你对这些故事的看法，你认为可信吗？生活中真的可能发生吗？ d、（收集资料）

1、查询一些资料，了解目前生活在自己身边的人们，他们对社会上的一些公益事业的看法。

2、根据学生找到的故事或身边发生的事情，召开“爱心使生命更美丽”的故事会。

e、（制作宣传栏）

1、学生分组制作一期“献爱心、延续生命”的宣传栏。通过绘画、诗歌、倡议书、剪报、照片等形式，展示出自己查找的资料，向大家介绍我国血液库、骨髓库、器官捐献的情况，白衣战士抗击非典的感人事迹，以及自己的感想和体会。

2、在全校进行宣传栏的展示，请其他班的同学 参观、阅览。

四、课后延伸在这节课的最后，请同学们用一句话概括你对生命的感悟，把它写在心形卡上，你可以把它留给自己作为你的生命箴言，也可以把它赠给同学和朋友与他们分享。(播放歌曲《在我生命中的每一天》作为背景音乐。)

8.如何帮助学生适应新的学习环境？(如何帮助学生克服厌学情绪？)幼儿园小班主题活动：高高兴兴上幼儿园 设计意图：

新学期开始了，孩子们陆续入园。由于年龄小，又加上离开父母后进入了一个新的环境，他们的心里难免会感到不安与恐惧，于是哭闹现象屡见不鲜。为了缩短孩子们的入园焦虑起，让他们尽快的熟悉环境和适应幼儿园的生活，我设计了这个主题活动。活动总目标：

1、通过活动，让幼儿认识幼儿园，了解幼儿园的各个环境设施，熟悉幼儿园的生活场所及日常活动。

2、通过活动培养幼儿敢于表达的能力，提高幼儿积极参与活动的意识。

3、激发幼儿喜欢上幼儿园的情感，懂得自己长大了，要高高兴兴地来幼儿园。活动

（一）：语言

活动名称：高高兴兴上幼儿园 活动目标：

1、通过活动让幼儿知道幼儿园里有许多有趣的事物和小伙伴。

2、幼儿爱上幼儿园，高高兴兴上幼儿园。

3、发展幼儿的口语讲述力、表达能力，西汉参加集体活动的情感。活动准备：投影仪、图片等 活动过程：

1、出示图片，教师引导幼儿观察图片，了解图片的内容。

2、谈话：请幼儿说说愿意上幼儿园吗？在幼儿园里都干些什么？心情怎样？

3、讲故事：高高兴兴上幼儿园

提问：故事叫什么名字？里面都有谁？小动物们都是怎样来幼儿园的？你是怎样上幼儿园的？（教育孩子要高高兴兴地来幼儿园）活动

（二）：常识 活动名称：我的幼儿园 活动目标：

1、通过活动让幼儿认识幼儿园里的各活动场所，熟悉幼儿园的环境设施，知道其功用。

2、了解工作人员的工作，体会其劳动辛苦，懂得珍惜他人劳动成果。活动准备：课前联系幼儿园各工作人员，以便让幼儿很好的了解、体会工作人员的工作。活动过程：

1、引起幼儿参与活动的兴趣：你知道幼儿园里都有哪些场所吗？都有哪些工作人员吗？他们都干些什么？想看看吗？

2、带幼儿参观幼儿园

1）|出门前提醒幼儿注意安静、不讲话、跟着老师走、不掉队）

2）、引导幼儿注意看工作人员的工作情况：如伙房，看炊事员阿姨的衣着、如何为小朋友做饭。

3）、介绍各活动场所，了解其功用：

教学楼：传达室――办公室――更衣室――多功能厅――舞蹈教室――会议室――保健室――各教学班。

活动场地：院子――大型器械――器械屋。

3、自由谈话

教师引导幼儿将自己看到的幼儿园的各个活动场所及工作人员的工作进行讲述，体会工作人员的辛苦。9.如何帮助学生正确评价自己？ 大班社会活动：介绍我自己 设计意图

大班的孩子马上就要升入小学了，随着交往范围的扩大，一定会认识许多新的朋友，这时让孩子获得一些自我介绍的经验非常必要。本活动最好平行班教师交错借班上课，这样可以让自我介绍的学习更富有实际生活的体验，从而取得更好的学习效果。活动目标

1、了解自我介绍的基本内容，愿意大胆地向大家介绍自己。

2、增进对自我的认识，体验相互交流的乐趣。活动准备

1、大图卡一份，小图卡每人一份(附后)，小话筒一个。

2、会唱歌曲《认识你呀真高兴》。活动过程

一、师生相互介绍姓名

1、师：小朋友们好，今天和你们一起学本领很高兴，你们想认识我吗?互不认识又想认识的时候可以先作自我介绍。(教师做自我介绍：我叫胡丰亚。认识你们真高兴。)

2、师：我也很想认识你们，谁来介绍一下自己(请3～4名幼儿，每人介绍完，教师与其握手，并说“认识你真高兴”。)

二、了解自我介绍的基本内容

1、师：你们还想了解关于我的哪些信息(事)?

2、师：你们问了这么多问题，下面教师就来进行详细的自我介绍吧。可是，自我介绍时有些信息可以告诉你们，而有些信息老师不方便告诉你们噢!请你们仔细听，我介绍了哪些内容?(老师介绍：我的名字叫„„我的家住在„„我喜欢(爱好)„„我的好朋友是„„)

3、师：刚才老师介绍了哪些内容，根据幼儿回答，出示图卡。

4、师：老师也想和你们做好朋友，更多了解你们，谁愿意像老师一样介绍自己。(请1～2名幼儿介绍，幼儿集体鼓掌。)

5、提问：他介绍了哪些方面?对照图卡，不完整的地方引导幼儿补充。

三、找个好朋友介绍自己

1、每个幼儿拿着小卡片，先把自己的介绍记下来(可以画画或做记号)，然后对照着卡片内容和好朋友相互介绍自己。

2、请个别幼儿上台来介绍自己(提供话筒)，幼儿集体鼓掌。

3、师：客人老师也想认识你们，找个客人老师介绍一下自己(介绍好了请客人老师在纸上贴颗红星)。

4、师：什么时候需要介绍自己呢?还可以介绍哪些方面?

四、结束活动

师：今天老师通过你们的自我介绍认识了你们，认识了许多新朋友，我真高兴。我们一起来跳个舞吧!(放《认识你呀真高兴》音乐)

10.如何帮助学生克服自我中心意识？

设计意图：现在的社会是一个合作的社会，一个人有了合作的精神，那么也就成功了一半，人与人相处，只有合作，才能把事情办好。但是，现在很多幼儿已经形成了以“自我为中心”的不良性格，久而久之，是幼儿形成了不合群、不合作等不良行为，与其他孩子相处时就会表现出各种各样的不适应。因此，需要我们重视幼儿谦让、合作的教育。让幼儿懂得合作的意义，激发幼儿的合作意识，体验与别人合作的快乐。

活动目标：

1、通过游戏、故事等形式，引导幼儿理解合作的意义，激发幼儿的合作意识。

2、在活动中，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。

3、发展幼儿的语言表达能力和解决问题的能力。

活动准备：课件《猴子和鹿》，录象带，皮球若干，筐子，箱子，布条若干。

活动过程：

一、游戏：运球师：请小朋友动脑筋，想一想，怎样不用手、不用脚，也不借助任何东西，把球运到那边的箱子里？你们可以互相商量商量，看有什么好办法？出示球，按照你想的方法咱们试一试。（幼儿探索尝试）你们谁成功了？说说你用了什么方法？

二、看课件，了解合作的意义，激发幼儿的合作意识。师：今天真高兴，老师为小朋友带来了两个小客人，你们想不想见？放课件，提问：

（1）小朋友，你们猜谁能成功？为什么？

（2）他们成功了吗？为什么没成功？遇到这样的困难，你猜他们心里会怎么想？怎样才能摘到桃子呢？开动你那聪明的小脑筋，帮他们想个好办法吧。我们大家可以互相商量商量，这样办法就更多了。

（3）结果怎样？他们成功了吗？为什么一开始没能摘到桃子，而最后他们却成功的摘到了桃子？现在你想对他们说什么？小结：老熊说的很对，其实我们都有自己的优点和长处，但只有互相合作，团结起来，我们才能成功，你们说对吗？看来，合作的力量真大，那么我们平时的生活中有哪些事，是需要我们合作完成的？

三、看录象，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。

师：（1）他们在干什么？一个人能做到吗？

（2）他们为什么吵起来了？吵架能解决问题吗？你认为该怎么解决？如果是你，接下来你会怎么说？怎么做？

（3）两个人要想走的又快又好，你认为该怎么合作？小结：两个人要想走的又快又好，就要相互配合，互相商量，步伐一致。

活动延伸：游戏：二人三足二人三足的游戏可真好玩，我们也来试试，好吗？首先，找到你的好朋友，互相商量商量，应该怎样合作？（商量）商量好了吗，来和你的好朋友，手拉手，咱们一起到外面去试一试！11.如何帮助学生提高抗挫折能力？ 中班心理健康活动《哭的奥秘》 设计思路：

与其他动物一样，人类刚刚来到这个世界上，就会用哭来表达悲伤。这是他们在开口说话之前，最原始的表达方式。成人以后，我们哭泣的原因更多了。人长大了，哭泣不可避免地混入了情感的因素，而哭泣所携带的信息，远不只身体不适或生理需求那么简单了。这一变化并不意味着生理机制不再起作用了，而是说哭泣已经与大脑的高级功能和越来越微妙的情感有了更深的联系，它的作用越来越重要。对于周围的人来说，眼泪的含义是强烈而真实的感情。

据专家调查研究，当前幼儿心理素质上存在的突出问题主要有：（1）情绪不稳定，消极情绪表现较多，如为“小事”哭闹、生闷气、发脾气等；（2）社会性行为自控能力较低，如遵守纪律、上课集中注意力、完成任务、主动承认错误和向人道歉能力较强；（3）意志力薄弱，耐挫力差，表现为怕苦怕累，害怕困难，遇到困难退缩，束手无策和依赖成人，接受不了委屈、责备、批评等挫折打击；（4）自我中心，一切认自己为重，为先，不懂关心、体贴和体谅别人，同情心不强；（5）具有孤独、自卑、怯懦等性格特点的幼儿较多。因此，全面把握幼儿的心理健康状况，有针对性地开展心理健康教育，提高幼儿心理健康水平，预防和矫治幼儿的心理问题行为，应成为当今每一个教育工作者迫切需要关注和研究的重要课题。

我国社会处于急剧变化之中，家庭结构与养育方式的改变，生活节奏的加快，增加了儿童成长过程中的紧张因素，导致儿童的心理问题较以前明显增多。幼儿心理健康问题已日益引起全社会的重视。新《纲要》中也明确指出：“要高度重视幼儿的心理健康”。

活动背景：

我园的特色是健康特色，当然不仅仅是身体的健康，更重要的是幼儿的心理健康。我们每位教师每周都要对幼儿进行个案观察记录，并且每个学期还将对一位幼儿进行心理个案观察记录，以帮助幼儿个别特殊心理以及特殊行为进行纠正和给与正确的指导帮助。本次活动也是在平时观察幼儿的基础上设计的，本次活动为心理活动,课题是《哭的奥秘》。在活动之前的一段时间里我班有两位小朋友每天上幼儿园时都要哭，虽然老师每天都要安慰这两位小朋友，希望他们上幼儿园时不要哭，但是却没有起到正真的作用。还有幼儿在生活中会因为一点点小的不如意或是小挫折就会哭闹不止，因此我想通过本次活动让幼儿知道哭的奥秘，让他们知道哭的好处和坏处。

活动目标：

1、知道哭是正常的情绪表现。

2、初步了解适度的哭有利于健康，经常或长时间的哭会有损健康。

3、能在不开心的时候选择适当的解决方法，保持乐观的情绪。

活动准备：

1、物质准备：情景表演、铅笔、画纸

2、经验准备：活动前，幼儿已经完成经验调查表《哭的奥秘》

活动过程：

一、经验导入，引发思考。

1、观察经验调查表。

教师：前几天我们完成了一张《哭的奥秘》的调查表，那根据你的调查，你发现哪些人会哭？幼儿讨论。

教师小结：无论大人还是小朋友会会哭。

2、再次观察经验调查表。

教师：你调查的人什么时候会哭？幼儿相互交流。请个别幼儿讨论回答。教师小结：我们在身体感到不舒服或心里伤心、难过的时候会哭。

二、主动探索，建构经验。

1、教师：人为什么要哭呢？幼儿自由讨论。（幼儿根据自己的调查表来说说）

2、教师：那长时间、不停的哭，身体有什么感觉或者变化呢？ 幼儿讨论。如：眼睛、嘴、鼻子、心脏。

3、小结：人如果长时间、不停的哭或者经常哭，会影响我们身体健康和破坏我们好心情，让我们不健康也不开心。

三、立足生活，提升经验。

1、教师：有三个小朋友，他们也哭了，让我们看看他们为什么会哭，哭有没有帮助他们解决问题？

2、情景表演，幼儿思考解决问题的办法。

（1）明明走路不小心摔了一跤，感觉很疼，一直在哭，那是不是哭了就不疼了呢？

（2）贝贝不会做数学题，她很着急，就一直在哭，那是不是哭了题目就会做了呢？

（3）浩浩看见小朋友都不跟他玩，心里很难过，就一直在哭，那是不是哭了小朋友就都跟他玩了呢？

3、请幼儿帮他们解决问题的方法画下来，选一件事情。

4、分别把幼儿的画张贴相应的问题序号下面，请幼儿介绍自己的想法。

四、总结经验，产生思考。

1、教师总结：在我们小朋友身上也会有像刚才三位小朋友的情况，我们每个人都会哭，有的时候，哭一会能帮我们放松，但长时间的哭是会伤害我们的身体，而且也不能解决问题，所以，我们在遇到困难或难过的事情时，要积极动脑筋，想好办法解决自己的问题，这样才能让我们健康又快乐！

2、结束活动。教师：那现在我们来跳个《邀请舞》吧。12.如何帮助学生提高某一种学习能力？ 大班心理健康活动：培养孩子的注意力

设计理念：依据《新纲要》中的理念，学习兴趣、情感、态度能力、方法比知识更重要。心理学研究中也表明了孩子的生活习惯和学习能力在幼儿园就开始形成了。幼儿教育要为孩子的一生做准备。我设计的这个活动是针对大班最后一学期，即将升入小学的孩子准备的，为了让他们更快的适应小学的环境。一．活动目标

1.通过活动锻炼孩子的注意力，让孩子体会到集中注意力的重要性。2.在活动中让孩子学习集中注意力的方法。二．活动准备:多媒体课件 三．活动过程

（一）分享故事，引出课题。

分享多媒体课件《小猫钓鱼》，小猫为什么一开始钓不到鱼？后来怎么又钓到了？孩子们自由讨论。

（二）游戏激趣，知道什么是集中注意力。

1.猜猜我是谁：请一名孩子上来，老师将他的眼睛蒙住，再请另一名孩子躲到他的背后，并发出声音（唱首歌或者讲几句话），然后请老师将手拿开，让孩子来猜猜刚刚是谁在他的背后。

2.教师小结：刚才在玩游戏的时候，小朋友因为听得很仔细，所以能猜出是谁的声音，这就是集中注意力的结果。

（三）传话游戏，深化主题。

1.那有什么好办法能让我们都集中注意力呢？我们一起来玩个游戏吧。

游戏规则：把孩子分成四组，老师事先告诉每组的第一位小朋友一句话，然后进行比赛。比一比哪个小组传的又快又准。2.游戏比赛

3.评出优胜小组，说说获胜的秘诀。

4.教师小结：在活动中，我们除了做到“眼到”，还要“耳到”。专心听清楚老师的要求，才能做好。

（四）联系实际生活，消化主题

1.请孩子们讲讲什么事情容易让我们分散注意力？ 2.小组讨论：集中注意力能有什么好办法？

3.教师小结：集中注意力要做到眼到、耳到还有心到。13.如何帮助学生增强学习意志？ 大班心理健康活动:《我坚持，我可以》

活动背景：

现在的孩子大多是独生子女，许多事情由父母包办，在多重呵护中长大的孩子往往稍遇困难就退缩不前，自己独立做事的能力较弱，并且做事的持久性也不够，缺乏应有的坚持性和良好的意志品质。为培养大班幼儿遇到困难能勇于挑战，学会鼓励自己，并形成“坚持到底”的做事风格，我设计了此次教学活动。

活动目标：

1.感知坚持的重要性，学习做事要坚持到底；

2.体验坚持的不容易，学用“自我激励法”让自己勇于接受挑战，克服困难。

活动重点：感知坚持的重要性，学习做事要坚持到底

活动难点：学用“自我激励法”应对困难

活动准备：幼儿20人、星形勋章20个、椅子另设20把、幻灯片（芭蕾舞站位图片、60秒倒计时、90秒倒计时）、幻灯片（屎壳郎、竖硬币、叠积木、穿珠子）、背景音乐、视频（跳芭蕾舞、屎壳郎搬粪球）、桌子3张、带珠棉线10根、细珠10筐（每筐15颗）、红黄蓝3色的圆形笑脸贴纸若干、一元硬币10碟（每碟3枚）、垒高用的积木10筐（每筐5块）、小碟子10个、小箩筐若干个（教师示范的、幼儿操作的、装笑脸的）

活动过程：

一、芭蕾基本动作，引出“坚持”

1.导入活动（2分钟）

师（幻灯片）：小朋友们，我带来一张图片，看看，她在干什么？

（播放芭蕾舞站位图片，引起幼儿兴趣）

幼：在跳舞„„

师：什么舞？

幼：芭蕾舞„„（多让小朋友说说）

师（简介、示范）：对，她在跳芭蕾舞，在练习芭蕾舞的基本站位和手位。

芭蕾舞是一种很优美的外国舞蹈，它是用脚尖跳舞的。

看：脚踮起来，胸挺起来，腰立起来，下巴抬起来，两只手举起来。

2.引导幼儿练基本动作，体验交流站立的感觉（4分钟）

师：你们想学吗？我们一起来练练。

（幼儿找空位练习基本站位和手位，教师讲解、指导、强调要求）

师：手放下来，放松一下。有趣吗？

有要求了，现在请小朋友学这个动作，不能动，做60秒。可以吗？

准备，计时开始！

（及时纠正、表扬，师要高涨情绪，给幼儿体验倒计时后的快感）

师：请坐。感觉怎么样？

幼：很难受„„骨头快要断了„„汗出来了„„不想练了„„有点难„„

（多让几个幼儿回答）

师：哪里难受？

幼：脚酸„„腰酸„„腿特别酸„„

师：腿特别酸特别难受的时候，还想再练吗？

幼：不想练了„„

3.交流生活中的困难事，讨论是放弃还是坚持（5分钟）

师：生活学习中，还遇到过哪些让你觉得很难很累，不想再做下去的事情？

幼：我觉得做早操很累，汗也出来了„„我不想学琴，太累了„„

妈妈让我跳舞，有的时候很难，我不想再继续了„„

上课时间长了我会厌的„„弹不出琴的时候我会很烦„„

（多让幼儿回答，此环节用于唤起幼儿对生活中“困难事”的情感体验）

（师要接住幼儿抛过来的答案，整理概括，不要重复他们的话语）

师：我们会遇到各种各样的困难，这个时候怎么办呢？是算了，不继续了吗？

幼：不能„„要坚持„„

师：为什么？这么难这么累，干嘛还要继续？

幼：没有做好的话就没有奖励了„„妈妈会批评的„„

新的本领就学不到了„„坚持的话能拿第一，会更优秀„„

（师要接住幼儿的回应，加以提升，帮助幼儿意识到“坚持”的意义）

师：那么“继续下去”真的可以让我们变得更加能干，更加优秀吗？

我们来看看电脑上的阿姨（播放女演员跳芭蕾舞的视频，引起幼儿兴趣）

师：阿姨的本领怎么样？我看你们都发出了“哇”的声音。是不是很厉害？

她是一名很优秀的舞蹈演员，这是她参加比赛获得冠军的录像。

（引起幼儿崇拜）

师：你知道她是怎么成为冠军的吗？

幼：每天练习„„很用功„„很努力„„

师：怎么练习？怎么用功？

幼：„„

师（小结）：练习很重要，阿姨每天都在练习，不怕苦不怕累。

刚才我们站1分钟就觉得累，可阿姨有时一站就是几个小时。

而且一动不动，有时生病受伤了也在继续练习，所以成了冠军。

原来坚持到底，真的能让我们学到更多的本领，变得更能干。

师：那以后你们遇到困难会坚持下去吗？

幼：会„„

师：我对你们有信心！再来练习站位，不是60秒，这次时间增加到90秒。

相信所有的小朋友都能坚持下去！可以吗？计时开始！

（教师要高涨情绪，带动幼儿激情，播放倒计时，师指导、表扬）

（言语鼓励：你可以吗？能坚持吗？我相信你们都可以！对你有信心！）

（师幼一起喊倒计时：„„10、9、8„„，表扬、鼓掌，让幼儿欣喜庆祝）

二、观看蜣螂视频，感受“坚持”

1.观看蜣螂推粪球视频，引出“坚持”的话题（4分钟）

师：刚才很多小朋友都坚持住了，你们真棒！

但如果困难实在太大太大，真的难以坚持下去了，怎么办？

可以对自己怎么说呢？

我带来一位朋友（点击视频，不播放）来看看，认识吗？是谁？

幼：甲壳虫„„

师：它的名字叫“屎壳郎”，也叫蜣螂，专门负责清理地球上的粪便。

也是一种很勇敢很坚强的昆虫，身体很小，但是能把比自己大很多的粪球运回家。我们来看看，它是怎么努力的！

（简单介绍屎壳郎外形特征和生活习性，播放视频，师配旁白加以演说）

大家好，我是小屎壳郎，我找到这么大一块粪球，很能干吧！

诶，好像要过山坡了。好重啊！我要使劲地往上推。哎呦，咕噜噜„„

哎呀，你们怎么还笑啊，我都快累死了，这实在太难了！

不能放弃，一定要推回家。加油！我坚持，我可以！我一定要坚持到底！

诶，怎么不动了？我到前面去看看，原来是被树枝卡住了。

这可怎么办呀？！我可以放弃吗？

幼：不要„„要坚持下去„„

师：好！我听你们的！加油！我坚持，我可以！我一定要坚持到底！

用头来顶顶！到前面转一转，也许就能出来了。我转，我转，我转转转！

加油啊，我行的，我坚持，我可以！我一定要坚持到底！

哦，我终于成功了！（引导幼儿为小屎壳郎鼓掌）

师：有了你们的加油和鼓励，小屎壳郎终于把粪球推回了家。

2.讨论蜣螂努力不放弃，知道“坚持”能成功（5分钟）

师：刚才小屎壳郎遇到了哪些困难？

幼：爬不上去了„„

师：爬上去滚下来，爬上去又滚下来，过程顺利吗？有没有坚持下去？

幼：不顺利„„坚持了„„

师：还遇到了什么困难？怎么解决的？

幼：被树枝卡住了„„它用力地转呀转，终于转出来了„„

师：它在推粪球的时候，对自己说了哪些好听的话？

幼：我坚持，我可以„„我一定要坚持到底„„我一定要成功„„

（引导幼儿一起学说）

师（小结）：小屎壳郎遇到困难的时候，它一直都在鼓励自己——

我坚持，我可以！（引导幼儿学说）最后终于成功了！

下次遇到困难，也要像屎壳郎一样不断给自己加油，坚持到底争

取胜利！刚看了不怕困难坚持运粪球的小屎壳郎，原来坚持到底

真能成功！

三、挑战三项游戏，体验“坚持”

1.交待游戏要求（2分钟）

师：你们愿意向小屎壳郎学习吗？

为了证明你们是不是真的能够坚持到底，我们来做个挑战游戏吧。

我给大家准备了三样东西：硬币、积木、珠子

（引导幼儿边看幻灯片，边了解三个挑战项目的操作要求）

挑战1：硬币站站好

左边每把椅子有一个碟子，里面有3枚硬币，请你让它们站起来。

成功了可以拿一个红色笑脸（师示范贴胸前）

挑战2：积木叠叠高

后面椅子上放了装积木的箩筐，请你们让5块积木直直地叠起。

成功了可以拿一个黄色笑脸（师示范贴胸前）

挑战3：珠子穿穿牢

右边桌上摆了珠子和棉线，请你们把20颗珠子一颗颗穿起来。

成功了可以拿一个蓝色笑脸（师示范贴胸前）

2.幼儿分组操作（5分钟）

师：1样完成了可以去挑战其他项目，觉得困难的话，不要放弃，动动脑筋。

给你们5分钟时间。加油！看谁能拿3个笑脸，到时可以奖励一枚金牌。

（幼儿分组挑战，教师指导，把握时间）

（言语鼓励：你可以吗？能坚持下去吗？我相信你！我对你有信心！）

四、奖励坚持勋章，学会“坚持”（3分钟）

1.交流

师：哪几个小朋友三样都成功了？一样都没成功的有几个？

刚才你挑战了什么？成功了吗？有没有遇到困难？你放弃过吗？

不管有没有成功，我看到你们都在坚持，比如（点评某个小朋友）

幼：硬币站站好„„

2.奖励(师：没有成功的小朋友不要灰心，我们回到教室继续练习，也可以问其他小朋友怎么成功的。三项都成功奖励“坚持到底”勋章。希望在以后的生活、学习中遇到困难也能坚持到底，不放弃！)

14.合理的消费观念

幼儿园大班社会教案：逛超市 活动目标

1、通过实践活动，引导幼儿体验购物过程中交流、选择的快乐。

2、发展幼儿的交往能力，能采取合理的行为方式，争做文明顾客。

3、引导幼儿学习选择商品等超时购物的基本常识。

活动准备 购物篮、代币卷。活动过程

一、导入

教师：宝宝超市开业了，我们一起去购物吧！

二、展开

1、参观超市。

带领幼儿参观超市，感受商品丰富的种类，观察商品的摆放的位置。

2、在实践中体验购物的乐趣，学习超市购物的基本常识。（1）交流超市购物的程序。

提问：我们在超市里应该怎样买东西？怎样挑选商品呢？

小结：要想好自己需要什么；先看好物品的价格，觉得价钱合适再买； 买东西的时候仔细对比挑选，选完后到收银台结账。（2）鼓励幼儿做文明顾客。提问：怎样做一个文明顾客呢？

小结：要轻拿轻放物品，选好物品如果不想要了，要放回原处或者指定位置。（3）请幼儿自由购物。（4）引导孩子到收银台结账。

3、讨论、交流，讲述超市购物的感受。

（1）展示并并讲述自己买到的商品，体验购物的快乐。

提问：你买的是什么？多少钱？自己买到了喜欢的东西，高兴吗？（2）引导幼儿回忆买东西的过程。

4、进行品德、安全等教育。提问：

（1）你是怎样做文明顾客的？

（2）如果碰到喜欢但是并不需要的物品怎么办？（3）如果和家长走散了怎么办？

三、结束

1、对幼儿的表现进行总结。

2、在区域活动中布置小超市。

15.如何帮助学生学会预防危机事件的发生？我该怎么办？

**第三篇：教师心理健康C证培训心得体会**

教师心理健康C证培训心得体会

常山县狮子口小学 张南希

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了2025年“浙江省教师心理健康C证”的培训。虽然时间不长仅四天，但对我个人而言，收获确是丰富且充实的。在培训过程中聆听了专家们的精彩讲座，他们用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高学生心理素质，促进学生的人格健全发展的目标,教师的作用是无可替代的。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识。其中王菊红老师的讲座“快乐心理学”让我震撼很大，充实我们的大脑，又有丰富的、典型的案例，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

我现任农村小学的教学工作，我们的学生大都是一些民工子女，这些孩子所在的家庭大都生存压力大，父母大都为生活奔波，对孩子缺乏关爱，有的还是单亲家庭子女，有的是留守儿童，从他们出生起就没有良好的学习条件，若教育不得法，容很易出现一些心理偏差，尤其是六年级的学生要经历青春期，青春期又是人一生的转折点。有时，我们在报纸或新闻中也看到有学生自残、犯罪的事例，我想主要是现在的学生的抗挫折能力弱、具有不劳而获和攀比心理，抵制社会不良风气的能力差，没有得到良好的引导。因此就需要我们老师要结合学生的心理倾向，运用心理学知识“对症下药”，及时、正确给予学生鼓励、帮助。我们要加强中学生的心理健康教育，保护他们的心理健康，帮助他们克服自己的心理障碍。

感受一：教师队伍建设是心理健康教育的保障。

心理健康教育是一种时代要求。通过4天的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，不断完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

感受二：教师要提高自身素质，帮助学生成长。

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

学习了心理辅导，可以更加了解自己，快乐而有意义的栖居在天地之间。因而我希望自己能早日成为一名合格的心理辅导师，成为学生需要了可以信赖的老师，用职业实现生命的最大价值。

**第四篇：教师心理健康C证培训心得体会**

教师心理健康C证培训心得体会

吴金梅2025/05/27

带着一份期待与责任，我参加了“浙江省教师心理健康C证”的第11期培训。整整10天是在工作—培训—加班—培训中度过的。虽然很累很辛苦，但是我觉得很充实。特别是这次心理健康教育C证培训，丰富了我的心理学理论，让我学会了一些心理学的技巧和方法，有助于我今后的生活、学习和工作。

有许多位心理方面的专家给我们培训，在众多的内容中以下这些值得我深深体会：

1、学心理健康的目的是认识自己。

2、与人交往的第一要素是学会倾听。

3、在同一个团体中同样的行为并不代表同样的意识。

4、你知道的你不是你，你不知道的你才是你。

5、什么是快乐？快乐就是——喜欢自己和自己的生活。

6、关心别人先从关心身体开始，7、人活着为了什么？认识自己。

我深刻认识到：心理健康教育的最终目的是——助人自助。

感受一：认识心理健康重要，促发展。

心理健康教育是一种时代要求。通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，不断完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

感受二：提高自身素质，助成长。

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，真正做到为人师表!

**第五篇：心理健康教师C证上岗培训面试《如何帮助学生正确对待青春期自我形象》**

1、我抽到的题目：《如何帮助学生正确对待青春期自我形象》{14}

我确定的教学主题是《我爱我的性别》。

确定这一主题的原因：是因为青少年时期，身体的成熟与第二性征的出现，都会激发青少年面临对“自我性别”的困惑，他们会极其注重身体的发育及外表的形象。从发展心理学的观点来看，一个人的性别发展包括两个层面：其一是生理的层面，其二是心理的层面。在自我观念发展上，不但认识自己生理上的性别，而且在心理上也接纳自己的性别，愿意做一个男生或女生。青少年如果不认同自己生理的性别，就可能产生性别认同障碍。性别认同障碍者，即使他生理上性别的主性征（生殖器官）与次性征（乳房体毛等）发育均正常，但在心理上总希望使自己成为相反的性别，故而导致身心冲突。

2、本课辅导目标是：

1． 了解异性的特质，能以接纳的态度对待彼此的差异，增进学生间的沟通。2． 在认同并强化各自性别角色的同时，通过对“中性”角色的讨论，学习

接纳并欣赏自己或别人身上的异性特质。

3、课前准备相关课件资料：

1． 课前了解学生的情况。（调查问卷，调查表。填写“自画像”的内容）。2.制作相关内容的课件。

3.排读一些小品。（与课堂内故事会，自我训练{训练营}有关的）。

4、活动的主要过程有以下四个辅导环节。【活动方案】

一、男生女生有差异

1． 学生完成“活动广场”，根据动物的特征，对男女性别有所认识。2． 全班交流，并以实例说明自己的选择。教师要引导学生尊重每一种回答，不必强求统一。

3． 学生思考：哪一种动物最好？

4． 教师提示：所谓“男女有别”，此话不假。由于性别基因的不同，男女生在身体特征上有许多不同。有些差别是显而易见的，比如声音、体能等，也由此带来了与生俱来的各种各样不同的强项和弱项。就像兔子灵敏，老虎威猛一样。男女生在许多方面的不同，是不可以简单地用谁好、谁不好来评判。我们只能看到男女生各自的长处和不足。相互的了解促使我们更宽容地看待差异。比如，我们可以理解羊的胆小，容忍狼的鲁莽。

5． 教师补充介绍性别的差异：

⑴ 从性别的奥秘可知，男女应是对半分布，不过从出生率上来看，男儿童略高于女儿童。

⑵ 从平均年龄上来看，女性比男性长寿。

⑶ 从先天的能力来看，男女各有占优势的地方。智力方面，女生占优势的有：语言、知觉速度、艺术鉴赏等。男生占优势的有：数学能力、空间能力等。

⑷ 感情方面，女生普遍比男生感情丰富，如女生更富同情心，更易害羞，也更易焦虑等。

⑸ 个性方面，女生多内向，男生多外向；男生较倾向于支配他人，女生较倾向于服从他人。

⑹ 自我评价方面，男生往往自我评价偏高，且不太注意他人评价。女生则多相反。对失败的认识，男生往往将失败归因于外因。女生往往将失败归因于自己。

⑺ 交往方面，女生有少而深的伙伴关系，男生的交友面广，但常是泛泛之交。

二、面对我的性别

1． 教师简要介绍性别的奥秘：XX+XY的结合。父亲的Y染色体与母亲的X染色体结合，就是男性；父亲的X染色体与母亲的X染色体结合，就是女性。

2． 学生以手势表达自己对性别的喜恶。“YES”举手，“NO”向下握拳。全

班统计，并交流喜恶的原因。

3． 全班分享：如果可以选择，自己是否愿意改变性别？

4． 全班统计，“YES”举手，“NO”向下握拳。交流原因。

三、我喜欢我的性别

1． 教师讲述“自我训练”第1题的情境。

对下列现象，我的观点与建议是„„

1． 琳琳出生时并没有引起家庭的兴奋，因为他的父母都希望出生的是个女孩。于是，琳琳自小就被当成女孩来养：取女孩的名字，穿花衣服，扎小辫儿，玩洋娃娃„„都已经是上幼儿园的年纪了，琳琳的母亲还他带进女浴室。琳琳上了小学，一直都把自己看成是女生中的一员。

2． 学生交流：

⑴ 琳琳长大后会形成怎样的性格？

⑵ 你如何看待这种养育方式？

⑶ 琳琳目前该怎么做？

3． 学生阅读故事“我热爱我的性别”。

4． 师生小结：性别是与生俱来的，充分地发挥由性别带来的先天的优势，能做最好的自己。

四、欣赏“中性”行为

1． 教师简述，初步了解“中性行为”。

2． 学生表演“自我训练”2～3的情境，即男女生常见的“中性行为”。

3． 师生讨论、交流对“中性行为”的看法：在现代科学越来越发达的今天，脑力的工作越来越多，体力劳动相对减少，强度也趋向减弱。特别使电脑和机械化的普及应用，结果导致男子的用武（强体力）之地逐步缩小，女子的施展之地在扩大。而现代文明带来的女性解放，传统女性“足不出户”“走不动裙，笑不露齿”的唯美标准已经不适应时代的要求，而能与男生匹敌的“假小子”也被社会所认同。4． 师生小结：随着地域、经济、文化、时代等因素的发展，性别角色也是不断变化的。“中性行为”若兼具男女性别的优势特质，将更有利于适应现代社会的发展。

五、结束 约定半个学期后进行“最佳女生”和“最佳男生”的评比活动。5.活动中应注意的问题：在组织本课活动时，教师要把握以下几点。一是 异性间是有差异的，增进对异性的了解，有利于建立接纳的态度，从而增进人际关系，增强生活的情趣； 二是 性别是与身俱来的，最健康的办法就是接纳并愉悦它； 三是 在认同自己性别的特质时，也乐于拥有部分异性特质。四是 本次活动重在丰富学生的体验，端正对青春期的性认识，纠正一些认识和情感的偏差。但真正的效果需要教师后续的观察，若能在一个时段后，组织一项相关活动，如“最佳女生”“最佳男生”的评比，将有助于学生塑造自身性别的理想形象。

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！