# 心理健康

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2025-01-25

*第一篇：心理健康班级：环境治理技术（1）班姓名：王敏学号：1001010116大学生心理健康教育对自己产生的影响大学生的交往过程中都会或多或少的出现这样那样的问题，在每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系的气氛中，应该如何改善...*

**第一篇：心理健康**

班级：环境治理技术（1）班

姓名：王敏

学号：1001010116

大学生心理健康教育对自己产生的影响

大学生的交往过程中都会或多或少的出现这样那样的问题，在每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系的气氛中，应该如何改善人际关系，如何加强人际交往，大概是每个大学生迫切希望解决的问题。

大学生必须克服社会知觉中的偏差。与人交往时把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受的观念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此。这样交往中往往会很容易产生误解，不利于大学生的人际关系，我们必须改变这种想法。现在的大学生很多是独生子女，从小父母对他们的生活溺爱、包办过多，但对他们的考试成绩、升学、成才期望又过高，这样，一方面使他们养成了任性、依赖，骄横的心理，适应生活能力差、社会交际能力弱；另一方面，又使他们面对父母“望子成龙”的目光，容易产生恐慌、焦虑、内疚的心理，惟恐考试成绩不好，不能升学、不能成才而无颜面对父母。

环境、角色的变化引起的心理不适应。进入大学后，亲情、友情和故乡自然之爱的缺失，遇到实际困难唤起他们的思家情绪； 教育过程的影响。学校强调知识教育，专业教育，不重视学生全面素质的培养，突出智育成分，忽略思想、道德教育及社会实践。

人际关系氛围的影响。人际关系好，可使人们心情舒畅，生活愉快。但若处在一种紧张的人际关系中，心情就会不愉快、烦恼，甚至产生敌对、憎恶的态度；

大学生不仅要克服各种不正确的认知，还要塑造良好的个人形象，培养良好的交往品质，增进个人的魅力。真诚的交往能使交往者的友谊地久天长；信任能够从积极的角度去理解他人的动机和言行，而不是胡乱猜疑，相互设防，我们一定要真心诚意，而不是口是心非；克制往往会“化干戈为玉帛”，使许多事情可以避免，也能以大局为重；自信在大学生的人际交往中可以获得很好的印象，自信总是给人不卑不亢、落落大方、谈吐从容的感觉，让人对你也产生好感，便于人际交往；热情在大学生的人际交往中能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵，待人热情往往可以沟通人们之间的感情，促进人际关系的改善。

学会了解和沟通，对于大学生建立良好的人际关系很重要。

**第二篇：心理健康**

《笑傲成功》教学设计

主 题：笑傲成功

教学理念：成功是人生的主要梦想之一,高中学生目前面临的目标是升学、就业．每个人都会为自己的将来设计出一幅美丽的蓝图，对学生与职业的选择是他们必须面对的最重要的人生课题之一．然而，由于自我控制能力较弱，知识经验浅薄，意志薄弱，抗挫折能力差，只想成功，不想失败，对激烈的挑战与磨难难以承受，将成功只停留在幻想中等行为，因此，影响了他们的成长．《笑傲成功》从培养学生不畏艰苦，百折不挠，持之以恒的意志品质入手，力图提高学生的素质，培养各方面的能力，为达到成功的彼岸打下良好的基础． 活动目标：

1．深刻理解“成功”的含义。

2．知道成功与失败最终取决于个人素质的较量． 3．了解追求成功的必备条件．

4．明白个人能力与职业成功的关系及重要作用．

5．通过活动，使学生了解自己要具备较强的任职能力，提高自身素质，培养良好的意志品质．

设计依据：

1．“成功”是人按照一定的方向，利用一定的力量，最终达到预定的目标，使个人的潜能得到充分的施展．通过设计情景，引出课题，使学生置身于成功人士遭受挫折，最终抵达成功彼岸的感悟气中．根据学生已有的生活经验，理解成功必须具备承受困难、挫折的勇气，勤奋、刻苦的精神，坚持到底的毅力，勇于探索不断追求的信念．

2．学生在理解“个人能力对职业成功具有重要作用”上难度比较大，因为学生离求职还有一段距离．在学习过程中还没有将其列为目标去追求，对求职、任职都是一些很浮浅的认识．所以根据学生的实际设计了“看图说话”．在这个环节，一方面让学生认识和体会图画的主题思想，另一方面使学生直观地感受到个人素质与学业、职业的成功的关系．

3．为了使学生及时发现自己的潜能，为成功树立信心，把握时机，施展才能，勇于实现自己向往的目标，以超长的顽强毅力勤学苦练，使自己的潜能发挥到极限，“模拟招聘现场”．通过这个活动使学生参与到职场的竞争中去．经过竞争，增长知识，找到差距，挖掘潜能，发展个性．我们坚信，只有克服困难，才能争取成功．

4.有众多的哲学家、教育家、科学家、艺术家都探讨过成功需要哪些必要条件？他们发现，成功的条件包括：兴趣与好奇心，成功动机，知识与技能，策略与创造力，机遇与环境资源，与人交往及合作能力，自我修正能力，勤奋、刻苦的精神，以及战胜困难、坚持到底的毅力。因此，培养个人能力是提高心理素质造就美好人生必不可少的方面。5.我国有句古话：“天无绝人之路”，西方人也信奉这样一句话：“上帝是公平的”。任何人在为他的目标奋斗过程中，总要找到动力，要发现、调动和运用各种动力去排除各种阻力，始终不渝地向目标奋斗。引导学生参加ＱＡ的活动方式，让他们从影响职业成功的因素中体会健康。性格、情绪、自信心都影响人的成功。

6.学生虽然还没有达到促使职业成功的条件，但应该着眼于自己素质的全面发展，努力做一个素质比较完善的人。通过请一位任教时间较短的教师交流自己成功和失败的经验，使学生了解求职的辛苦，从而在学习期间，有意识提高和弥补自己的不足，为将来求职及职业成功做好准备。

7.根据自己的素质选择职业，成功的机会就会大于根据自己兴趣选择的职业，这是学生关注的问题。通过组织学生参加辩论会，使他们更加理解个人素质是取得职业成功的有力保证。在这条艰苦的行程中，不断反省、思考，从而达到完善自我的目的。

8.“论坛经典语录”记录辩论中对自己有启发的论坛言论，改变认识。

9.设计“高手提示”使学生知道在自己一生做的众多事情里，还有好学、追求、勤奋和热忱，这也是很重要的。活动要求及准备：

1．投影或多媒体，图片及其它资料。2．学生坐成正方形，便于学生活动。

3．课前准备“成功论坛”辩论的相关资料。设计类型：心理活动课。适应年级：高二年级。活动时间：45分钟。活动过程：

一、创设情景，引出话题。

1．教师提问，学生进行自由联想。

看到“成功”两个字你们联想到什么？ 2．学生自由发言。

3．让学生分别介绍世界著名任务成功经历。

事例一：音乐家享德尔是伟大的德国作曲家，因为中风病倒，又遭受穷凶极恶的债主们上门逼债，在巨大压力下，近乎发狂的努力作曲，达到废寝忘食的地步。他创作的音乐“弥赛亚”、“哈利路亚”至今广为流传。

事例二：苏格兰诗人、小说家、游记、随笔作家斯蒂文森，自小体弱，又患肺病，经常肺略血，但他始终奋斗不懈，终于写出《金银岛》等不朽巨著。

1．指导学生归纳伟人共同特点，分别使用多媒体或投影打出讨论结果，内容如下：

具备承受困难、挫折的耐力。勤奋、刻苦的精神。坚持到底的毅力。

用语探索、不断追求信念。2．教师小结，揭示话题。

几乎所有伟人在接受人们欢呼之前都遭受过挫折，他们选择了不逃避的态度，坚持不懈，勇于面对，最终走向了辉煌。

二、创设活动情境，体验成功喜悦。

1．多媒体或投影展示一组画《把木梳卖给和尚》

（1）教师引导学生理解主题思想。

梳子卖给和尚，听起来荒诞不经，小丙在别人认为不可能的地方开发出新的市场，小丙是个营销高手，在应聘中发挥了自己的能力，终于取得成功。

（2）教师提问：

小丙发挥了哪些才能在应聘中取胜？（3）学生讨论。（4）教师小结。

个人能力对职业的成功起着重要作用，表现出在困难面前不气馁，大胆探索，淋漓尽致的发挥自己的能力，迈好成功的第一步。2．活动“模拟招聘现场”。

（1）提出招聘要求。

 某招聘会上两家招聘单位分别招聘２名包装设计师，２名环保工程师。 招聘条件：

a.本科以上文凭。b.只限男性。 招聘方式

口头应聘和书面应聘相结合。（2）临时由学生自由参加应聘。

学生之间出主意，想办法帮助应聘学生做好准备。（3）分派角色。

（4）进行“模拟招聘现场会”。

（5）招聘结束，用人单位当场宣布结果，阐述理由。（理由要充分，能说服大家）

提示：

a:口头应聘考核大于书面应聘考核，要注意考察应聘人员综合能力。b:遇到不合乎招聘条件，但表现突出的，要打破限制，注重能力。（6）6人一组讨论，派代表归纳。（7）多媒体或投影，展示学生归纳结果。

 强烈的事业心。

 较高的文化素质。 有别于他人的特长。 具有集体观念。 随时检审自己。

 以积极态度应对出现的问题。 正确对待挫折。 积累工作经验。 能抓住机遇。

三、学生参加活动，加强提高个人素质。

活动一.改变生活，改变人生从ＱＡ开始。

（1）一问一答方式。

（2）四人一组，充分讨论，填写１３６页内容。

（3）请学校一位任教时间较短，有应聘经验的教师谈谈体会。多媒体或投影展示：

为人处事成熟啦！

分析解决问题能力有所提高。人际关系很重要。

学会做人，如何做人。

外面的世界很精彩，不害怕，不后悔。找到一个好工作要坚持，坚持。戒骄戒躁。

活动二：成功论坛之“笑傲成功”。

（1）多媒体或投影展示学生关注的问题：

1.根据自己的兴趣选择职业，成功机会大 2.根据自己的素质选择职业，成功机会大

1.在东部发展，成功机会大

2.在西部发展，成功机会大

提示：学生将按自己感兴趣的话题进行分组，结合自身能力，社会环境因素加以辩论。

（2）选派角色。

主持人：１人

评论员：３人 每组正反方各推荐３名代表参加辩论。

（3）辩论开始。

教师与学生评论员对辩论双方的胜负不作评判。

（4）“论坛经典语录”每位学生按提示记录对自己有启发的论坛讨论。

 谁想收获欢乐，那就得播种眼泪。

 成功其实是从细微的收获开始的。 时机就是现在，成功不能等待。 渴望成功，热忱是最大的动力。 沉着，是一种人生的智慧。 成功总是垂青那些勤奋工作的人。

四、“高手提示”。

1．教师引导：在我们一生中，除了呼吸、心跳、消费、睡觉，还有很多事情都是一直要做的，如果想要获得成功，一生将有不断的追求，好学上进，勤奋刻苦，热忱谦虚，也是我们去努力追求的。

2.学生体会１３９页表里内容。

五、教师总结，结束活动。

同学们，再过几年，你们将英姿焕发地走向各种岗位，充分发挥自己的聪明才干。面对越来越激烈的职场竞争和对人才需求越来越高，我们从现在就准备好，努力提高素质，培养各方面的能力，接受时代的挑战和选择。大家的能力有大小，有强弱，我们在不断的努力和奋斗中得到升华，我希望大家都能在学业上，事业上取得成功，最后送给大家一句话：人世间最重要的事，是要知道怎样才能够把自己变成属于自己的东西。

**第三篇：心理健康**

培养小学生的心理承受能力

教学目的：

1、让学生知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折,取得成功。

教学重.难点：培养学生的心理承受能力.教学过程

一、用实例引导思考

1、老师带着同情、惋惜的感情讲述两个小故事。

2、引导学生围绕下列问题思考：

（1）两名学生的死给家庭、社会带来了什么？（2）他们的死都和哪些因素有关？

（3）如果你是老师，在对待学生时会不会有稍微的疏忽和冷漠？

（4）两名自杀的学生都有种怎样心理？这种心理状态健康吗？

3、全班交流。

4、教师小结

二、拿镜子照自己

1、教师引导学生用下列情形对照自己

（1）当家长批评或者责骂自己时自己有怎样的表现？

（2）当老师对你的态度稍微有一点冷漠自己有怎样的表现？

（3）当你遇到其他方面的压力或困难时，你有怎样的表现？

2、学生交流

3、点拨

三、看录象激起兴趣

1、播放录象

2、学生阅读材料

3、学生讨论

四、揭短会经受磨难

学生自愿上台接受揭短，其他学生从长相、穿衣、习惯、为人处事、学习、纪律等方面揭他们的短。老师指导

五、写感受

小结： 现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。可以说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑

战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

自信心是学习成功的前提

教学目的：

通过此课内容教学，使学生明确自信心是心理状态表现形式之一。有自信心、顽强毅力、发奋图强，从而乐学。

教学重点：使学生树立学习自信心。教学难点：理解怪圈的内涵。教学过程：

一、活动课设计

1．教师导言：

学习过程是受人的心理支配的。自信心是心理状态表现形式之一，属于心理素质范畴。有了学习的自信心，就有了学习的毅力，就能产生学习兴趣，就具有了良好的心理素质，学习能力应付增强，学习成绩就能获佳。

2．教师画出怪圈图示：

ａ我数学不行，我总是这样；ｂ今晚不管怎样，我要完成这些题；ｃ我想多考虑考虑，也许能答出来；ｄ我真的还不行；ｅ为什么呢？ｆ因为。

3．教师提出问题（让学生自己动脑、动手、自由研讨）。

（1）上圈图示说明怎样的心理状态？（缺乏学习自信心）

（2）针对自己实际，画出与上图类似的怪圈。（学生会广阔思维，画出具我的有特点的类似图示）

（3）认真想一想，所谓怪圈怪在哪里？如何解决？（养成良好的心理素质，增强学习自信心）

（4）教师小结：

我们在学习上都程度不同的存在着怪圈图示情形。这个怪圈是一种恶性循环，怪圈并不怪，它有深刻的涵义。怪在我们原来没有很好的认识它的实质－－缺乏良好的学习心理状态，这是所表现的是自信心不强。只要你们打破其中一环，并注入积极的内容和因素，是

增强学习自信心的重要方法。我们的传授课将解决这个问题。

二、传授课设计

导言：我们已经在活动课的实践上认识了自信心对学习的影响的重要性。在理论上又如何理解、认识、解决呢？我们现在就学习研讨之。

1．什么是自信心？（先让学生界定）

[所谓自信心，就是充分相信自已，相信自己的能力和智慧，相信一般人能做的事，自己也一定能做到]

教师根据学生讲述情况，适时加以界定说明。

2．自信心的作用。

[迸发勇气和毅力、克服困难和障碍、挖掘自身的潜力、实现学习目的、任务]

3．教师例举缺乏学习自信心实例。学生结合自己实际再举例。

4．怎样才能树立起学习自信心呢？

例１：我国著名数学家华罗庚、张广厚学习数学情况。

学生讨论认识哲理。

[不能用考试成绩高低来评价自己，要保持必胜信念，发奋努力，改变现状。]

例２：一学习较差生学会小提琴。

学生讨论认识哲理。

[发掘自己的其它特长。]

例３：某学生学习数学课（扣回怪圈）。

教师总结：我们通过活动课及传授课的认识和学习，明确了自信心对学习影响的重要性。在学习中应结合自己学习实际，增强自信心，有良好的心理素质，就可以在学习上或某方面得到发展，获得成才，取得成功。

课后思考：心理状态表现形式的其它要素（内容）是什么？如何调节、预防和调整？

从心灵走向心灵

教学目的：

通过讲解让学生了解交往的作用，交往发展的阶段。通过本节教学使学生认识交往的新特点及友谊的特征。

教学重点：认识交往发展的前三个阶段及学生阶段友谊的特点 教学过程：

一、引入新课

通过“学生集体活动”、“去医院看病”、“上街购物”、“促膝谈心”、“共同学习”、“听报告”灯片教学，认识交往是人类生活主要组成部分。（幻灯教学）

二、讲授新课

1．通过学习交往的作用，总结出交往是人类认识世界的手段，交往也是人身心发展的主要途径。

（1）获取友谊（举马克思、恩格斯友谊的故事）。

（2）提高素质（回忆自己成长的过程）。

（3）稳定情绪（进出问题：你为一件事烦恼怎么办）（讲读讨论）。

2．通过启发帮助学生总结交往发展的阶段。

（1）同性群友期

（2）同性密友期

（3）异性群友期

（4）异性密友期

3．通过“小品”、“观看录相”引导学生总结出友谊的特征。（小品表演）

（1）稳定性（学生自编小品演出，闹意见后和好）。

（2）亲密性（可看录象片《年轮》节选）。

（3）矛盾性（引导学生看书或讨论）（录相教学）。

4．学生交往的新特点。

需要迫切性；观念开放性；行为自主性；范围广泛性；手段多样性。（通过讲课、阅读、举例、学生讨论、教师总结）

我们需要交往，我们需要友谊，友谊是从心灵走向心灵的交往，让我们大家都在友谊的陪伴下走过自己美丽的季节。（启发教学）

1．交往的作用。

（1）获取友谊。

（2）提高素质。

2．交往发展的阶段。

同性群友期；同性密友期；异性群友期。

3）稳定情绪。

3．友谊的特征

稳定

性；亲密性；矛盾性。

4．交往的新特点

迫切

性；自主性；开放性；广泛性；多样性。

友谊是从心灵走向心灵的交往

（小学生心理辅导个案 基本情况介绍：

小杜，男，小学一年级学生，脾气暴躁，自理能力差，与同学不好相处，不愿与人沟通。背景资料：

小杜自入学以来，学习习惯很差，不愿学习，与班级学生交往困难，经常惹是生非，其表现为：从上学开始，他的作业从没有主动完成过，也经常拖欠老师作业，对老师更加不尊重;父母反映，他在家里也很不听父母的话，遇到一点小问题就大发雷霆，父母也说自己无法管教，他们经常把他关在地下室。他从小是跟着爷爷奶奶生活的，周围的亲戚都很溺爱他。主要行为描述：

在学校他经常上课不听讲，老师批评他，他也爱理不理，甚至还会对老师发脾气，别的同学不愿和他玩，他就经常做一些奇怪的事来激怒其他同学。问题及原因分析：

从以上现象表明，小杜的种种行为是由以下情况造成：

（1）大人对孩子的溺爱，使孩子自理能力差，对没有敬重的态度，凡事都自由散漫。（2）脾气暴躁，平时少言寡语，不与他人过多交流，容易与别人产生抵触心理。（3）从小没有培养好良好的学习习惯。（4）没有学习动力。

辅导策略和实施：

（一）说服家长与老师积极配合，指导家长的辅导方法。

经过和小杜父母多次的沟通，我们达成了一致意见。我和小杜妈妈沟通，在教育孩子时不能用简单粗暴的方法，要多和孩子交谈，用亲近的方式和。后来我又多次和小杜的父母聊天知道他们已经不怎么打他了，小杜特别爱玩，作业完成上我和他母亲沟通了一下，他们争取每天有一人陪他写作业。我还说服家长多让孩子做一些力所能及的事，多给孩子一些锻炼的机会，平时我也给他一些锻炼的机会，培养孩子的自立能力。

（二）一对一的心里交流

我经常利用课余时间与他进行交流，告诉他我对他的看法，也请他说说自己内心的真是想法，鼓励他多与人交谈：做到有话就说，有事就谈。做自己感兴趣的事，多与老师交谈，说出自己的心理话，教师并与他制定出改变现状的心理计划。

辅导后的反思

通过这个案例，我懂得了使孩子心理成长更甚于孩子的身体成长，所谓“哀，莫大于心死”就是这个道理；我们要从孩子的内心解决问题，不要把孩子当成不懂事的玩偶，现代的孩子，成熟的较早，有些问题他们已经有了初步的认识，要多和孩子进行心与心的沟通，只有多给问题儿童更多的关爱，最大限度地理解宽容孩子，培养他们的责任感和自立能力，才能让他们打开心门接受外界一切美好的事物；学校、家庭、社会教育都是教育的重要组成部分，缺少了任何一面，教育都很难成功。

心理健康教育课《紧急救助》教案

【教学目标】

1、通过学习和讨论引导学生了解紧急情况下应该如何进行自我救助。

2、学会更多的应急知识和技巧用于救助自己和别人。【教学方式】

情境模拟、角色扮演、分析讨论沟通、思维训练等 【教学设计】

一、通过“中国骄傲”（课件）导入课题：

上课，同学们好，这节课我们先来认识一位2025年被公安部授予的“中国骄傲” 称号小英雄。（欣赏课件1）袁媛的父母到底得救了吗？袁媛又是采取了什么样的方法使他的父母得救呢？这就是我们今天要学习的在紧急情况下的救助。（板书：紧急救助）

二、分析案例一

同学们一定想知道袁援是怎样解救父母的。老师先不告诉你们，通过下面两个案例的分析，我相信同学们自己会找到答案。我们来看一段木偶剧。（播放课件2）

案例一：一天傍晚，五年级三班的小帅哥正在回家的路上，一名歹徒不知从那里窜了出来，手里还拿着小刀，“身上带钱了没有？有钱赶快那出来，饶你小命！不然的话，嘿嘿„„”在歹徒的威逼恐吓面前，小帅哥的脑子嗡嗡作响，一时不知道如何是好。

如果你是这位小帅哥该怎样办呢？下面小组进行讨论。好停。有那位同学替小帅哥想到了解决的办法。好你说。生：要镇静看准时机就逃跑。师：逃的了吗？如果逃不了，你会受到更大的伤害。不过这位同学说的要镇静是对的，（板书：镇静）在紧急情况发生的时候首先要保持镇静的心态。谁再说？生：咬他的手，夺他的刀。大声呼喊救命，吓跑他。师：这些方法与前面同学的方法是一样的，在力量相差悬殊的情况下，盲目的反抗会带来更大的伤害，同学有没有更巧妙的方法呢？生：佯装害怕屈服，先答应歹徒一些条件，把他要的东西抛远点，等他跑远去拣钱时，及时逃跑。（板书：佯装）佯装害怕会使歹徒以为你真的害怕他，而放松警惕，答应一些条件可以巧妙的与歹徒周旋（板书：周旋）来分散他的注意力，在歹徒去拣钱的时候及时逃跑，并报警。老师提供了六种巧妙实用的方法，供你们遇到类似紧急情况参考，但是也要根据当时的情况机动灵活应变（课件展示3）①、周旋法。佯装服从，稳住对方，分散其注意力，寻机脱身报警。②、耍赖法。突然倒地打滚喊叫嚎哭，引来围观者，趁机报警。

③、呼叫法。在有人经过的时候，大吼“救命啊„„”引来旁观者,伺机脱身。④、认亲法。当不远处有大人时可佯装认识，直呼“二叔” “三婶”。

⑤、放线法。佯装害怕，暂时答应对方条件，约定时间、地点交钱物，待对方离开后报警。⑥、抛物法。把书包或身上值钱的物品向远处抛去，当歹徒忙于捡钱物时，快速脱身报警。刚才我们已经初步了解遇到歹徒的急救办法，下面再来看一个案例，我请三位同学用小品方法表演再现当时的情景。

三、分析案例二

案例2：河边，小华和明明正在附近看书，听到水面上传来的呼救声，小华和明明飞快地跑到出事地点，一起商量救助办法。

师问：小华、明明你们想出什么好办法了没有。

生：找木块丢给落水者，或者找个树枝、竹竿把他拖上来。师：小华、明明想出一种办法，很好！但是现场如果没有这些东西又该怎么办呢？其他同学有没有更好的方法。生：呼喊救命，打电话报警。师：同学们的方法可真多呀！（板书:多方求救、运用常识）

但有一点老师要告诉你们，当发现有人落水时，应在保证自身安全的情况下，采取适当的方法救助他人。下面请同学们看屏幕。（展示课件4）

1、首先应向有人的地方高声呼叫，同时尽快找到方便可取的飘浮物抛给落水者，如救生圈、木块等。

2、救助者也可迅速脱下自己的长裤在水中浸湿，扎紧裤管充气后再扎紧裤腰，抛给落水者。并告诉落水者不要试图爬上去，因为裤子里的浮力是有限的，只能用手抓住，借以将头浮出水面呼吸，耐心等到救援人员到来。

3、救助者也可找到竹竿、长绳或将腰带围巾连接后抛给落水者拉他上岸。

四、学生自己解决导语中的悬念

通过两个案例的学习，同学们已经掌握了一些紧急救助的知识，而且方法巧妙实用。那么我们现在回到本课开始的危险中，看看同学们是否也能运用常识来巧妙的解决袁媛的问题。小组先讨论一下，并把结果记录在80页备忘录中。好停，看屏幕，看看你们的方法是否也象袁媛一样巧妙实用。（展示课件5）

袁媛不经意的推、关、捅、拨挽救了自己父母的生命，而她的这一举动也被公安部授予为“中国骄傲”消防英雄称号。好多组同学们的紧急救助方法与袁媛的方法一样，也就是说在紧急情况来临的时候我们也能象袁媛一样，进行紧急救助。看来，许多同学都能成为“中国骄傲”的小英雄。

五、知识站

同学们想想：在我们的日常生活中还有哪些危险情况需要我们紧急救助？生：炎热的夏天，放学回家的路上，同学发生中暑。师：发现有人中暑应立即将病人抬到阴凉的地方，帮助患者尽快散热，如果情况严重，应立即送医院。生：发现有人触电。师：绝不可用手直接去拉触电者，应立即断开电源，然后拨打急救电话“120”。生：在楼梯摔下来怎么办？师：先自救（如果骨折不要随意搬动身体），然后拨打急救电话“120”。师：同学们，生活中的急救实例太多了，不能一一列举，下面我们来做几道判断题，看在遇到紧急情况时该如何应对。（播放课件6）

六、师：通过以上例子的分析，我们已经掌握很多急救方法，大体应掌握这样的原则（课件六），同学们跟老师一起小声读一遍。停，我们掌握这些急救方法还不够，还要让更多的人都掌握紧急救助的方法，所以，我们还要积极向家长、同学、亲戚、朋友宣传。老师这里有很多宣传方法（课件7）你们喜欢哪种就用哪种，今天就开始行动吧。

七、小结：

这节课有什么收获？生：我知道了很多急救方法。生：我学会遇到紧急情况要镇静，多方求救不马虎。生：运用常识自救。

心理健康教育教案(1)

一、教学内容：如何使我们的心理更健康

二、教学目标：

1、培养学生积极的人生态度

2、提高学生道德修养水平

3、让学生树立正确的名利观

4、培养学生勤奋学习的好习惯

三、教学方式：专题教育

四、教学要点： 重视中学生心理健康教育

中学生是民族的希望，祖国的未来。他们的心理是否健康，关系到我们民族的整体素质能否提高，关系到国家的未来与兴衰，应引起整个社会的关注。

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号，“健康的一半是心理健康。”并解释：健康不仅是指一个人没有疾病的症状和表现，而且是一个人的良好身体和精神以及社会的适应状态。

据调查了解，当今中学中有部分学生缺乏远大理想，缺乏自立能力，缺乏奉献精神，利己主义严重。且由于他们处于生长期，心理、生理都不成熟，学习、生活诸多烦恼积压在心内，产生了不必要的焦虑，孤僻，自暴自弃等心理问题。

在实施素质教育的今天，这样的心理状况，怎能适应未来社会的生存发展，怎能成为合格的跨世纪的一代建设者和继承者，对此感到忧虑。

心理健康教育是针对当前中学生出现的种种心理问题，提出的一种积极的教育思想和方法。在实践中，我们应从以下几方面入手。

一、培养积极的人生态度

我们经常听见有中学生抱怨“老天不公”，悲叹自己“命孬”、“运气不好”、“处境不佳”没有遇到什么值得快乐，令人高兴的事，相反的，却经常遇到一些令人烦恼的事，倒霉的事。于是乎成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。面对这样的学生，我们就应从生命的意义这一角度入手进行教育，让他们明白每一个人的生命都是一个极其偶然的存在。这个存在在茫茫的宇宙中，与漫漫的历史长河相比，就象电光那样短暂易逝。因此，我们要珍惜它、热爱它。让人的一生具有价值，具有意义，让有限的生命为人民大众作出无限的贡献，闪烁出绚丽的光芒。当然，人生道路上要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要我们始终坚持自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏。就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，活在世上真是一种幸福。

二、提高道德修养水平

道德修养影响一个人的健康及寿命的长短。孔子曰：“仁者寿。”就说明了人的道德品质与健康长寿的关系。明代名医张景岳说：“欲寿，唯其乐。欲乐，莫过于善。”意思是说要想长寿，就必须要乐观;要乐观，莫过于乐善好施。古人还说：“有德则乐，乐则能久。”也明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态;有快乐的心态，才可能健康长寿。现代医学、心理学也证明了：道德高尚多做好事经常满腔热忱地帮助人，扶持人，爱护人，援救人，人们会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之;助人者，人必助之;敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得欢乐，从而保持良好的情绪状态，促进身心健康。正如古人所说：“善者善，祛病而得后福。”

因此，我们应教育学生在生活中要讲究道德修养，勤于付出，乐善好施，见义勇为，多做好事，这样可以使他们保持良好的情绪状态，获得欢乐，有益于身心健康。

**第四篇：心理健康**

心理健康，一般是指人的智力正常，情绪良好，个性健全，能适应环境，人际关系协调，心理行为符合年龄特征标准的心理状态。具体来说，主要包括以下几个方面的内容：

——对自身有一个正确的认识和客观的评价； ——有自信自立精神，有自我发展的心理动力； ——能和他人友好相处，善于协调人际关系； ——主动适应环境，顺应社会需要。

现代医学越来越证明，拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义，健康包括身体健康和心理健康两个方面。在世界卫生组织成立宣言中就指出：健康不仅是具有良好的身体状况，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。良好的心理状态是现代社会对人的素质要求的基本条件。近年来，许多学者进行了大量的随机抽样调查，其结果表明，中小学生的心理健康状况令人担忧。有关的调查表明：有4.5％的小学生有严重的心理健康问题，20.5％的中小学生有较明显的心理健康问题。据新华社最近报道：近年来，我国学生心理疾患发病率呈直线上升趋势。目前35％的中小学生具有心理异常表现。

根据调查分析，新时期中小学生的心理状况表现在三大类：一是学习问题。学习是学生的主要任务，围绕着学习产生的问题占中小学生心理问题的主要部分，有两种现象：首先是恐惧：目前，学校课业任务仍旧繁重，竞争依然激烈，父母的期望值始终过高，使得学生精神压力越来越大。其次是厌学：厌学是目前中小学生学习活动中比较突出的问题，尤其是学习差的同学。不仅是学习差的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。二是交际问题。这也是中小学生中反映最多的问题之一，主要包括：首先是与教师的关系问题，主要集中在由于教师对小学生的不理解。其次是与同学的关系问题。主要集中在交友方面，因处理不好朋友之间的关系而苦恼。再次是与父母关系的问题。主要是因父母与子女之间缺乏相互理解和沟通，或家庭关系不和谐，使小学生造成的心灵伤害。三是情感问题。青年时期是花的季节，在这一阶段人的第二性征渐渐发育，性意识也慢慢成熟。此时，情绪较为敏感，易冲动，对异性充满了好奇与向往，当然也会伴随着出现许多情感的困惑。由于人的心理健康是一个具有相对独立性质的极为复杂的动态过程，因而制约心理健康，造成心理偏差、心理障碍或心理疾病的因素也是极其复杂多样的。概括起来主要有四个方面：一是本体因素。由于身心发展的不平衡，使中小学生面临种种心理危机，并出现一些心理及行为问题。二是家庭因素。良好的家庭环境是维护中小学生健全心理的基础。不良家庭环境因素容易造成家庭成员的心理行为异常。三是学校因素。学校因素主要有学校教育条件、学习条件、生活条件，以及师生关系、同伴关系等。这些条件和关系如果处理不当，就会影响中小学生的身心健康发展。四是社会因素。社会环境对中小学生的影响有广泛性、复杂性和持久性。其中社会生活中的种种不健康的思想、情感和行为，严重地毒害着中小学生的心灵。所有这些现象都会加重中小学生的心理负担和内心矛盾，影响身心健康。中小学生心理健康不仅仅是进行简单的心理咨询或上几节心理课，而应是全方位、文体化、综合性教育过程。在培养中小学生心理健康发展的过程中，应注重采取以下对策：

1、共同优化育人环境。父母要对孩子讲民主、讲平等，成员间要相互尊重，建立良好的亲子关系，使孩子感到温暖、安全。学校教师要关心爱护每个学生，保护他们的合法权益，让学生感到学校可爱，老师关怀，同学友好，师生关系良好，乐意到校学习，保持良好的心理状态。同时提倡全社会都来关心儿童少年的健康成长，努力营造健康文明的社会环境；

2、无论是家庭还是学校，要尽量满足学生独立的要求，参与的需要，放手让他们做力所能及之事，不要处处干预、限制，以防引起孩子的逆反心理，抵消教育效果；

3、维护孩子的自尊。家长、教师切记不要伤害孩子的自尊心，批评教育要讲究方法，择机而教；

4、指导人际交往。育人相处讲诚信，对人要理解、宽容，正确认识自己，客观评价他人，不断提高交往能力，受到不公平待遇不灰心气馁；

5、满足孩子正当的要求，给予发表意见的权利，耐心倾听他们的意见，多和孩子交流、沟通，做到了解他们的心声疾苦，出现心理困惑时及早疏导，必要时进行心理咨询辅导。

中小学生心理健康教育关系到他们的健康成长，影响他们未来的发展与成功，全社会都应关心孩子的心理健康，让他们乘着健康心灵的翅膀自由飞翔。

中学生心理问题主要表现的方面：心理承受能力弱。自私狭隘，虚荣心强。缺少意志、毅力。

医生分析1

埠湖医院郭明辉主任说，学习是学生的主要任务，围绕着学习产生的问题占中学生心理问题的主要部分。

目前，学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大，有的学生甚至到了一听考试就恐惧就紧的地步，考试前会感到头痛、甚至还会发烧，最后不是被迫中断考试，就是坚持下来成绩也不好。其次是厌学情绪，厌学是目前中学生学习活动中比较突出的问题，不仅是学习差的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。学习好的同学在学生中威信不一定高，而成绩平平人缘好的同学却常常受到青睐，在推举各种代表时常会当选，所以就觉得学习没劲，不想努力去读书了。

还有一些因其他心理原因而厌学的状况，如因反应较慢常被人讥笑而不愿上课的；因记忆、理解等能力缺失使成绩难以提高而对自己失去信心的等等。有的甚至发展到恨书、恨老师、旷课逃学的程度，表现出强烈的焦躁、愤懑、无奈。这些都是在中学生中比较常见的心理状况，基本的压力来源是学习压力。

医生分析2

郭主任认为，人际关系问题也是中学生中反映最多的问题之一。

在与教师之间的关系问题上，主要集中在由于教师对学生的不理解，过多干涉学生的课余生活和正常交往而引起的困惑和烦恼。此外，还有一些其他想法，诸如：认为老师“嫌贫爱富”的，认为老师“处事不公正”的，认为老师“轻视自己”的等等，都反映出学校中师生关系的问题。在与同学相处的关系中，主要集中在交友方面，因处理不好朋友之间的关系而苦恼，有个别学生因初中升到高中朋友越来越少，而怀疑世上没有真正的友谊，也交不到真正的朋友，进而想离世隐居的。

与父母之间的问题，主要是因父母与子女之间缺乏相互理解和沟通，或是家庭关系不和而给学生造成心灵伤害，有的是因为与父母吵架之后后悔而又不知道该如何解释，每天就生活在这种内心矛盾之中，不知道该怎么办；有的是由于发现父母行为不良，就觉得人活着真没意思，产生了厌世的念头，这样的父母带给子女的不仅仅是厌恶、鄙视，而是更深的内心创伤。

医生分析3

郭主任说，青年时期是花的季节，在这一阶段人的第二性征渐渐发育，性意识也慢慢成熟。此时，情绪较为敏感，易冲动，对异性充满了好奇与向往，当然也会伴随着出现许多情感的困惑，如初恋的兴奋，失恋的沮丧，单恋的烦恼等。其一是与同龄人的感情纠葛，多是同学间的密切交往所至；其二是与成年人的畸恋问题，如非婚同居、介入婚外恋、同性恋等，这在中学生中虽不普遍，但也存在，多表现在一些早熟的女生身上；此外，还有一些青少年有恋亲倾向，喜欢同性成人伙伴等畸恋现象，这充分说明中学生的情感问题并不简单。

只有正确引导 才能健康发展

郭主任认为，应通过采取正确的方法引导中学生的心理成长向健康的方向发展，学校方面可以采取下列措施：

一、在中学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理科学知识，掌握一定的心理调节技术。

可以分为两部分：一部分为知识理论课，如心理卫生常识讲座、心理调节问题答疑、焦点问题讨论等，在心理知识的学习中明确认识、矫正观念，以积极的态度去对待自己的心理冲突。另一部分为活动训练课，这是在中学生中开展心理健康教育最为有效的方法。

活动内容包括：小品表演、角色模拟游戏、互访互问以及其他活动形式，在活动中学生不仅可以学习介绍自己、了解别人、与人交社的社交技能，还可以掌握一些诸如：转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒的心理调节手段，防患于未然。

二、在常规的教育活动中渗入心理辅导的内容。

实际上各科教学本身都包括有心理教育的内容，只要备课时加入心理教育的导向，就可以使授课内容深入一层，如，语文课就包含有许多情感教育的因素；劳动课、体育课又可安排挫折教育，增加学生的受挫折能力、锻炼意志力。

最佳的做法是在各门学科的教学目的中加入心理教育的分节目标，使教育模式由知识教育向素质教育、心理教育转化。

三、在中学里建立心理咨询与调节室，除了一般的咨询谈心外，还可采用一些心理治疗的简易方法对症下药。

如，在大考之前，总会有一些学生产生考试焦虑，表现出紧张、失眠等症状。心理辅导员就可集中为学生做放松治疗。帮助他们缓解紧张情绪，调整应考动机以取得好的成绩。学校中的心理咨询与调节不同于社会上一般的咨询门诊，做法亦要考虑学生的心理特点，在具体实施中，注意引导学生合理发泄不良情绪，侧重于引导，鼓励，在帮助他分析问题的基础上自己找到解决的对策，注重行为训练，养成学生良好的行为习惯。

此外，家长对青少年的心理健康成长也起着重要影响。家长除了在注意保持自身行为检点之外，更要在平日里留心观察孩子的情绪状态，发现问题要及时予以引导，必要时可将带其去咨询心理医生。

**第五篇：心理健康**

心理健康工作总结报告

艺设2122班

心理健康教育”是大学生德育的基矗同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

心理健康教育”是大学生德育的基矗同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

一、活动背景：

大学确是一片崭新的天空, 这里的生活有着与高中时代截然不同的自由自在, 多姿多彩, 但这并不是事情的全部。据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康中心特组织开展心理主题班会活动，让心理走进班级。

二、活动目的：

面对新的适应,我们需要的不是逃避或害怕, 而是要以如上心态来探求大学新生的适应性问题有哪些, 原因是什么, 应该怎样对待, 怎样更好地走过这段新生活的心理适应期, 更好地实现新的平衡,促进新的发展, 普及精神卫生常识，提高大学生认识和防治精神疾病的意识，宣传科学有效的精神卫生疾病知识，帮助新生尽快适应大学生活，学会自我心理调适，提升心理素质，达到新的成长。

三、主题明确，针对性强

“徜徉心海，沐浴阳光”这一主题，传播心理健康知识，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。我们主要介绍以下案例：

1、心理健康知识

2、你适应大学生活了吗

3、我们应该用什么样的心态去对待大学生活

四、学生互动，形式多样

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

五、准备充分，效果明显

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。总的来说，这次的班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

六、活动总结

大学生是宝贵的资源，是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。为此我们班召开此次班会，让更多的同学树立健康的心理识。在此班会的目的是丰富本班学生的心理健康知识，教授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，增强班级凝聚力，有重大意义。

2025年5月

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！