# 心理教案参考5篇

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-02-18

*教师在写教案时，一定都熟悉其中的正确思路，教案是老师为了顺利开展教学预先整理的文字报告，小编今天就为您带来了心理教案参考5篇，相信一定会对你有所帮助。心理教案篇1班会目的、通过班会，引导学生正确认识自我。针对本班大部分同学学习目的不过明确，...*

教师在写教案时，一定都熟悉其中的正确思路，教案是老师为了顺利开展教学预先整理的文字报告，小编今天就为您带来了心理教案参考5篇，相信一定会对你有所帮助。

心理教案篇1

班会目的、通过班会，引导学生正确认识自我。针对本班大部分同学学习目的不过明确，且有部分同学厌学不自信的现象，进行心理学方面的分析。增强其责任感，珍惜今天的学习环境，严格要求自己，激发学习热情。慢慢摒弃厌学这个坏习惯，使同学们明白知识的积累能力的培养是成功的前提，命运在自己手里，未来的路要靠自己创造。若想自己的梦不再是虚幻，就要先踏踏实实的走好每一步路，就在我们脚下，一直通到我们的梦想之颠！

班会形式、主持人阐述现阶段七（3）班同学厌学的心理原因及其表现形式。使同学明白有厌学心理是普遍现象，但是如何用实际行动去克服厌学心理，去战胜自己的惰性才是是重要的。

班会主题设计、以多媒体课件与主持人相结合的形式表现出《凤凰涅槃》的主题。社会上存在的厌学现象导致的严重后果使同学更清晰的记住了班会的主题，达到预期效果。

班会准备、

1、召开班干部会议、针对班上所存在的问题，确定以《凤凰涅槃———如何解决厌学问题》为主题。

2、收集资料、围绕《凤凰涅槃———如何解决厌学问题》收集相关资料（例如、厌学导致的严重后果的案例；厌学心理的心理测验题等资料）。

3、确定主持人陆长青

4、邀请学校心理咨询室童老师参加演讲；

5、设计多媒体课件

6、利用星期二的班会课对学生进行心理测试

教室布置、将桌椅转移位置，使之在讲台的两侧。留出中间的空位，以便行走。

班会过程、

1、班主任致辞、我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了半个学期的努力大家都或多或少的有所进步。但是大部分的同学还是或多少多的存在着厌学的现象。为了我们在以后的日子里更好的学习，深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性，我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。

2、主持人发言、“每个人的一生中有许多个阶段，初中阶段是一个正值身心迅猛发展的黄金阶段，初中生有成功的喜悦，有失败的苦楚，有追求的充实，有友爱的温馨，也有挫折的迷茫。作为高中生的我们，愉快的体验往往给我们带来信心与前进的动力，不愉快的体验往往使我们沮丧与烦躁，然而，日积月累就形成了心理障碍，久而久之便造成了心理疾病。这些可怕的困惑围绕着大家，使我们离学业的成功越来越远，最后就影响到我们今后的人生道路。接下来，我们来看两个很典型的初中生因厌学问题而导致犯罪的案例。”

典型案例1

林某学习基础差，上课听不懂，下课不想学，导致对学习没有信心。而且学习目的不明确，容易受网络、游戏的影响，把本来应该集中在学习上的注意力转移到其他爱好上。再加上父母对孩子过于溺爱，不忍心对孩子严格教育，对孩子的管教和约束力度不够，导致林某出现厌学心理。今年3月11日晚，林某网吧里玩一种用刀捅人的暴力游戏时，由于他技术欠佳，每次都被人捅倒。坐在林某旁边的一名年龄相仿的少年陈某也在玩同一游戏，陈某忍不住对林某冷嘲热讽。在网络上杀红眼的林某当即火冒三丈，因他平常专打血腥暴力的游戏，操起网络刀剑或枪炮，冲上去就杀他个天昏地暗，鲜血淋漓，不杀死对方就决不下网线。沉浸在暴力游戏中不可自拔。结果抓起网吧老板的菜刀，砍断陈某的脖颈、砍断网吧老板手臂，致使一死一伤残，铸成悲剧。最后直到警方赶到现场，林某才惊醒、“我是不是杀了人。会不会坐牢？”

典型案例2

周某是个自控能力差，学习目的不明确的孩子，上课不认真听讲，睡觉，作业拖拉，敷衍了事，甚至出现抄袭现象；常常考试作弊，违规违纪，对老师的批评和教育无动于衷，甚至产生逆反心理和对抗情绪，其家长希望子成龙都希望自己的子女将来有出息，有前途，于是在学习上要求自己的子女能够考出好成绩，能够超越别人。因此一旦考不好，就不分青红皂白，也不管是客观上还是主观上的原因，不是打就是骂，给孩子增加了心理压力，因而孩子不堪重压，自尊心受损，厌学的情绪随之产生，对其家长的严加管教不服，不仅厌学，而且产生对抗心理，最后一气之下，选择了向这世上最亲的家人投毒。”某日晚上，他用牙签瓶装了甲胺磷，趁母亲切土豆时，将甲胺磷倒进烧肉的铁锅中。最后导致一死一重伤。

“从上述两例血淋淋的铁证告诉我们，高中生的心理问题是一个不容忽视的问题。所以面对社会上普遍的厌学现象，再针对我们班的厌学现象，我们邀请到了学校心理咨询室的童老师来我们班进行有关于厌学的心理成因的报告。”

4、童老师发言。

来学校学习的目的和意义

②如何认识读不好书的问题

5、学习委员就我们（3）班所存在的一些厌学情况进行分析。

①一学科厌学

典型案例1

某中学三年级学生，其问题是该生物理学习严重困难，并且曾经在最近一次物理考试只得了27分。而该生却是努力学习的学生，并且曾经在班里是学习相当不错的学生。班级按照成绩排座位，该生曾经排在第三排的好位置。由于某次考试成绩下降，老师把好的座位向后排了一排，到第四排。该班老师这样做的目的是激励她、重视物理，别骄傲！

但这导致该生的消极情绪，一上物理课或见到物理教师都情绪低落、无精打采。过一段时间以后该生对这件事似乎确实已经“消气了”，不那么在乎了，可却出现了一上物理课就心情沉重，容易疲劳的现象。在下一次考试到来时，她的物理成绩又下降了。于是，老师又把她的座位向后排了一排。她的情绪更低落了，终于有一天，她的座位排到了最后一排；她的考试成绩也降到了班级最低分――27分。

此类厌学学生在思想上都能够认识到自己当前努力学习与自己未来前途、命运等方面的关系，有的甚至有较好的学习习惯。学科性厌学只对某特定学科的学习产生厌烦情绪。往往是由于某些偶然刺激导致消极情绪反射形成的。如、师生感情冲突、课堂情绪挫折、考试严重失利等刺激都可能导致其对该学科的课堂学习、作业练习等厌烦反应，严重者连听到这个学科的名称都心情烦躁。

②过敏性厌学

典型案例2

范某本来是班级的学习尖子生，成绩最好时曾经排在班内第二名，后来该生语言成绩莫名其妙地大幅下降。于是，班主任老师一再地督促她的语文学习，但仍无济于事，语文成绩还是一降再降。后来班主任在一次长谈中得知，原来范某只是因为看不惯语文老师上课爱笑的习惯，就使得她不爱上语言课。后来她过敏性地厌烦语言老师上课时爱笑的行为，越来越怕这位老师笑，偏偏这位老师越来越爱笑，在初中毕业考试时，她的语文成绩刚刚及格。

范某这种过敏性情绪反应，从表面看，似乎这些学生的厌学情绪障碍形成得有些过于敏感，事实上，如果深入了解，就会发现这类学生身上一般都存在不同程度的焦虑症或抑郁症的某些特征，并把这种消极情绪投身到某些不易为别人注意的小事上，因而就对这些小事产生焦虑情绪反射。

过敏性，即一种在学习情境刺激下产生的下意识的较强烈痛苦的情绪反应行为。有过敏性厌学的学生对上学接触老师、提问、父母唠叨等，常常是过敏的。

过敏性厌学的学生在其所厌烦的学科学习过程中，一般都能体验到极大的过敏性痛苦情绪。多发生于上进心强，学习自觉性高的学生身上，其中又以女生居多。她们一般是那种积极努力学习、急于取得成效的学生，当其产生厌学行为后，一方面感到很深的恐惧、担忧，另一方面总是逃避对自己厌学的学科的学习。而恐惧担忧与逃避行为又加深了这种厌学行为的痛苦体验。

③潜意识条件性厌学

典型案例3

某初中二年级学生，身高体健、性格开朗、精神饱满并情绪乐观。就这样一个身心健康得让人羡慕的学生，上课从来不能专心听讲，每到自习做作业时，总是连十分钟都坐不住，频频地动来动去，一会儿要上厕所，一会儿要喝水，一会儿摆弄东西，一会儿打扰别人……晚上做作业时，只要一看见书桌上的台灯时，便开始感到心慌，感觉两肩沉重，背部酸痛，肩膀总是不停地动来动去。

我们从任何一个常规刺激下一形成厌学或恐惧行为的学生，或在整体心理健康方面，或在早期经验方面，有某种潜在的其他因素的互相配合，才导致了严重厌学或恐惧学习行为。那些早期情绪挫折经验的人，他们的早期情绪挫折经验更容易作为原有情绪经验的固定点，来同化新的情绪挫折，形成新的更为严重的心理障碍。

④非过敏性厌学

典型案例4

李某在小学时就是那种典型学习困难学生，学习成绩在班级第10名到第24名之间波动。上初中跌到班级第29名，最后连普通高中都没有考上。其父母托人帮忙，又多花了一笔“特殊学费”，才勉强地进入私立高中就读。起初她想要奋起直追，可是，无论如何也追不上，后来成线连连下跌。大大小小几十次考试，都是失败！分数一次比一次低。

非过敏性厌学不只是对某个学科表现出轻度的不适反应，多以心烦为主要体验，但体验不到极端的痛苦。这类学生中有一部分是长期学习落后并比较认同现状的学生；另一类是在经过长期努力之后进步不明显或有所退步，信心不足而情绪低落者。

6、主持人发言、“看到学习委员总结的几条厌学的种类，似乎让我们觉得似曾相识。我们都心痛与沉重。而且现在距离高考仅仅只有一年半的时间了。说长不长，说短不短，我们该以怎么用的状态去迎接高考呢？是继续这样浑浑噩噩的过去还是以更加积极的态度去面对？经过老师和班委的商讨，我们总结出了几条缓解厌学情绪的措施。现在与大家分享、

①何缓解学业焦虑

选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。

未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中去。

②正确看待信心问题

1。对自己有一个客观、全面的评价。

2。体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力。

3。不妨制定阶段性目标。

4。在不断达到目标的过程中体验成就感。

5。增强自信心。

6。乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

③怎样克服精力分散

第一步，当出现某种厌学情绪时，应敏感地意识到，并提醒自己不能成为情绪的俘虏。

第二步，尽快着手按已定的复习计划学习。

第三步，继续学习，直到完成。”

7、主持人小结、“听了童老师精彩的演讲，我们受益匪浅。在大千世界里，遇到不如意的人和事数不胜数，那么我们是浑浑噩噩的度过呢还是该以一种积极乐观向上的态度去面对它呢？现如今我们这一代普遍与家长存在着代沟，所以建议大家多去心理咨询室坐一坐，与童老师聊一聊。通过这次班会课，我们七（3）班又应该以一种什么样的面貌去面对以后的课程，我们拭目以待，期待着转变。也请在场的所有老师做个见证，在今后的学习生活中，我们要在班主任樊老师的带领下把＇文明高雅，乐学善思＇的班训发扬光大！”

8、班主任评价班会，肯定本班学生值得肯定的地方，同时也指出需要改进的地方。

心理教案篇2

授课课题：

个性心理

授课时间：

第5至7节

授课班级：

本科生

授课类型：

理论课与实践课相结合

教学目标、要求：

目标是教会学生个性心理所包含的个性心理特征和个性倾向性这两大模块内容，培养学生了解认识自己的个性心理，以促进学生自我认知发展，形成积极向上的人生观和价值观。要求学生能识记个性心理的定义、特点和包含内容等方面，理解认清正确的价值观，更好的在学习生活中运用所学的心理学知识。

教学重点、难点：

重点是让学生理清正确的价值观，了解自己性格特征，明白气质没有好坏之分但性格有优劣之别，在认识自己个性心理之后怎样运用知识是自己有所转变，弥补不足，发扬优点，是本章的教学难点，为了能更加直观形象的认识个性心理，本课程教学设置了活动实践，让每位同学在实践中真实体验个性活动的差别，更好的深化学习本章内容。

教学方法：

讨论、启发、演示、活动体验、讲授

教学手段：

多媒体教学、挂图、幻灯片、分小组实践

教时安排：

三个课时

参考资料：

?个性心理学》、《心理学导论》

教学过程：

（体现教学步骤，包括时间分配和教学内容教学进程）

一、导入：首先介绍本次课程的框架结构，给学生一个初步的感性认识，对本次课程有一个大体的理解。导入环节分为两个部分：专题内容介绍和专题结构介绍。

第一部分：专题内容介绍。

1、定义：个性（personality）或称人格，是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的、稳定的心理特征的总和。

2、个性特征

①稳定性：指人在长期社会实践中经常稳定表现出来的行为特征。个性的稳定性并不排斥个性的可变性。

②独特性：指人的个性千差万别，是极端个别化的。但个性中还存在着共性。

③整体性：个性是由许多心理特征组成的，是多层次、多维度的复杂系统。

④社会性：指个性的社会属性，包括相应的世界观、价值观、兴趣和性格等，如果只有人的生物属性而脱离人类社会实践活动，不可能形成人的个性。

3、个性心理结构

①个性心理特征：个性心理特征是指在心理活动过程中表现出来的比较稳定的成分，包括能力、气质和性格三方面。

②个性倾向性：个性倾向性是人行为活动的基本动力，主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和价值观等。

③自我意识：在认识方面包括有自我感知、自我分析、自我观念和自我评价等；在情感方面包括自我体验、自尊、自信、自豪等内容；在意志行动方面包括有自我监督、自我命令、自我控制等。三方面紧密联系，构成自我调节系统。

第二部分：专题结构介绍

该部分有两个模块，模块一是气质类型团体活动（个性心理特征），模块二是价值观拍卖游戏（个性心理倾向性），并分别对这两个模块做一个简短介绍。

模块一：气质类型团体活动由以下五个环节。

1、简单介绍气质类型

2、播放视频短片引发讨论

3、随机分组

4、抽签表演气质类型

5、活动总结

模块二：价值观拍卖游戏

1、简单介绍价值观

2、拍卖“价值观”游戏

3、拍卖结束组织讨论

4、活动总结，引发思考

本部分介绍10分钟为宜。

二、阐述主要教学内容，即个性心理所包含的各个方面。

第一节：个性特征

1、个性特征包括能力、气质（心理学的气质指脾气、秉性或性情）、性格。

2、气质的含义：气质是个体表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征。气质类型：胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。

①胆汁质：直率，热情，精力旺盛，勇敢积极，有魄力，坚韧不拔，敢于承担责任，但情绪容易激动，脾气暴噪，表情明显外露，过分自信，有时独断专行，影响人际交往。（不可抑制型）。史湘云、张飞等

②多血质：活泼好动，敏感，表情外露，反应迅速，善于交往，适应性强，但注意力容易转移，兴趣容易变换，做事缺乏持久性。（活泼型）王熙凤、孙悟空等

③粘液质：安静，稳重，沉着，善于忍耐，但沉默寡言，情绪不易外露，反应较慢，不够灵活，因而比较固执，不容易接受新生事物，不能迅速适应变化的环境。（安静型）薛宝钗、唐僧等

④抑郁质：细心，谨慎，感情细腻深刻，想象丰富，善于觉察到别人不易觉察到的事物，但较孤僻，多忧思，心地狭窄，疑虑重重，行动迟缓，缺乏果断，经不起强烈的刺激和猛烈的打击。林黛玉、刘备等。

下表为直观对比表现各种气质类型

人的四种气质类型没有好坏之分，不同气质的人的忍耐性、感受性、可塑性、敏捷性、兴奋性等都有所不同，每个人的气质都有其所长，也有其所短，因此，了解一个人的气质特点有利于发挥其优点，克服其气质方面的消极方面。

本节用时35分钟，和第一部分组成一节课内容。

第二节：活动环节——辨别气质类型

本环节是根据上节课介绍的气质类型，分小组出演心理剧，每位同学亲身表演不同气质类型的人，向大家展示并让大家猜猜。活动要求如下：

1、抽签随机分组，分为四组

2、抽签确定每组所表现气质类型

3、抽签结果保密，各组根据抽到的气质类型进行短句的编排表演，每组成员上台表演时，让台下其他成员辨别其所表现的是哪一种气质类型。

每个小组准备十分钟，表演五分钟左右，共用时十五分钟。

第三节：个性倾向性

个性倾向性包括包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。

人类社会丰富多彩。社会越发展、越发达，物质与精神财富数量就越大，品种就越多，人类选择的余地就越大。选择这样还是选择那样，这就是个性倾向需要的差异区别；生理需要是最基本的需要；精神需要是高级需要，最高层次的需要是“自我”的表达。由于需要不一样，所以兴趣也就有了区别，有很多东西可以大家都有兴趣。

例如，以金钱、地位来说吧，不喜欢的人或许不多，但某些有特殊理想、信念和特殊环境的人，则也会厌恶金钱和地位。这一切综合在一起就形成不同的人们对社会、对世界不同的看法和观念，和采取不同的态度。这就是不同的人们不同的世界观、价值观。

下边将做一个拍卖价值观的活动，让每位同学切实感受到自己最想要的和关注的价值观，通过个性倾向性的一个方面来清楚的了解自己。

活动环节——拍卖价值观活动

活动目的：体验和澄清自己的人生价值观和人生态度。

活动过程：每个学生有20000元钱，可以随意叫卖“起价表”中的东西，以起价为基准，每次出价以2024元为单位，每次最低加价500，最终以价高者得到东西，有出价20000元的，立即成交。按游戏方法进行，到所有拍卖东西卖出为止，然后请大家认真考虑买回来的东西。（拍卖品根据学生的多少而设定，一般一个人只能买到一到两个价值观）

本活动由一名学生担任拍卖师，在教室里模拟一次拍会回，拍卖的物品为上边标注的各种价值观，并把各种价值观实物化，用一些面贴纸写上各个价值观，作为拍卖品贴在黑板上，通过拍卖师主持，各位同学竞拍自己想要的价值观。本次活动由于拍卖品多，将会持续半个小时。因此第二节课结束时，活动正好完成。

拍卖的价值观都已经被每位同学拍走了，下面就是讨论分享自己拍卖的价值观和考虑一下提出的问题，并选取几个问题与大家分享。问题如下：

1、你认为人生的价值体现在哪里？

2、你想用什么方法去实现你的价值？

3、你怎样看待别人的价值？

4、你竞买到了什么？为什么买它？

5、拍卖过程中你的心情如何？

6、你是否后悔得到你所买的东西?为什么?

7、在拍卖过程中，你的心情如何?

8、有没有同学什么都没有买?为什么不买?

9、假如现在已经是人生的尽头，请看看你手上所有的是什么东西?

10、它们对你来说是否仍有意义?

11、你是否后悔刚才为自己争取的东西太少?

12、你争取回来的东西是否是你最想得到的东西?

13、金钱是否一定会带来幸福和欢乐?

14、有没有一些东西比金钱更重要，或比金钱带来更大的满足感呢?

15、以上问题都没有一定的答案，然而，你是否甘愿为了拥有金钱、权力而放弃一切呢?

16、有没有比这些更值得追寻的东西呢?这些都是值得我们去深思的。

讨论结束后引导同学们正确认识自己的价值观，并介绍良好完善的健康个性要求：聪明智慧、才气横溢，精力充沛、思维敏捷，意志坚强、毅力巨大，豁达乐观、藐视困难，待人和善、责己极严，勤奋好学、从不自满，勇于向前、决不退缩，获成就不沾沾自喜，遇挫折不垂头丧气，富贵不能淫、威武不能屈、贫贱不能移，人际交往，善于合群，对人既宽容大度助之为乐，但又嫉恶如仇远离小人，既有远大理想，但又脚踏实地，学识渊博，技能高超，既能诲人不倦，也能不耻下问，既能英雄轩昂，也能忍辱负重，行为落落大方，萧洒脱俗，温文尔雅，礼义孝悌，既不卑不亢，更不阿谀奉承，但也不趾高气昂。这些是理想的个性，一个人很难样样齐备，完美无缺；但努力追求，力求完善，则是高尚的境界。完善的个性，对人、对己、对事业、对国家、社会都有非常大的裨益。理想的个性，不是天生的，而是通过不断的学习、锻炼以及社会的实践、磨练、经验、教训、体会和长者的指导教诲、先哲的榜样典范模拟而培养成获得的。

总之，发育健全良好的个性心理才能适应社会，才能保持与社会同步发展，与人群和谐一致。所谓良好完善健康的个性必须包含四个要求，即：心身统一、社会和谐、主动调节、以及认知评价。也就是：完善的心身统一，融洽的社会和谐，积极的主动调节，主客观一致的认知评价。尤其是最后一点要求：“认知评价”，有着非常重要的意义。

分享与讨论用时一节课，本章内容共用时三节课。

课后体会与感悟

本课程是大学生心理健康教育课，怎样提高学生的上课效率和本课程兴趣是每位心理老师亟待解决的问题。对于很多大学生来说，传统的讲授式教学很难吸引这些应试教育的学生。因此我们本次课采用的是类似团体辅导的形式，不仅有知识的传授，而且也可以亲身体验所学的知识。这种新的体验式教学创新，对心理健康教育课程的改革提供参考。

课程结束后，同学们反映极好，对这种新的模式产生很高的兴趣，同学们都决定如果每门课程都像这样改革的话，绝对不会有同学无故旷课，迟到早退等现象。尤其是大学的课程，如果有机会，完全可以实施这种模式，既可以平等的和教师互动，学习一些在实践体验中的知识，又能很好增进同学与老师之间的感情，真正体现对学生的关怀和帮助。空洞的单一的教师授课已经难以满足学生们的需求，学生们所需要的也不仅仅是书本上的知识，他们都有自己打算，想学到更多有实际价值的东西，通过体验式团体教学，可以很好的解决这些问题。

在备课阶段，我们小组每位同学都认真准备，积极配合，在组长的带领下，大家分工合作，群策群力。这种团队意识的培养也是现实生活中，大学生所缺乏的素质之一。当今的大学生基本是独生子女，对于团队合作精神和集团主义意识淡薄，为了适应将来社会的竞争压力，必须在学校里培养他们的团结协作能力，这种活动可以起到很好的帮助作用。因此在文科类的课程中，可以试行这种模式，推广到不同的课程体系中，使更多的学生受益。在此过程中，学生应该与教师保持密切的联系，不仅可以让教师指导学生所需的知识，还可以使教师准确把握学生学习的方向，并且最重要的是有正确的信息引导和积极向上的价值观建立。

心理教案篇3

一、活动背景及目的

针对现代中学生受多方面因素的影响，很大一部分学生贪吃好玩，惰性较强，没理想、没目标，同时不懂得尊重他人通过本次活动激发学生的学习热情，勤奋学习，提高学习积极性，懂得尊重他人

二、活动准备

1、让各小组收集有关“勤奋好学”的典故；

2、让同学收集身边“不尊重他人”的事例；

3、收集同学中的优秀作业及试卷；

4、组织学习优秀的同学写“学习经验交流”发言稿；

5、确定主持人及活动时间、地点

三、活动过程

活动记录：

甲：有一首歌叫勤奋，它美妙动听，让我心情愉悦有一首诗叫尊重，它意蕴婉约，让我回味无穷从接受教育起，老师的教诲就在身边勤奋学习，尊重他人我们清楚勤奋的内涵,我们收获被尊重的甘甜!“勤奋好学，尊重他人”主题班会现在开始!

乙：从中国古代到近代几千年文明历史上，多少仁人志士，因为勤奋学习而成才，并留下许多千古佳话，如“悬梁刺股”、“凿壁偷光”等首先,我为大家讲一个《屈原洞中苦读》的故事,屈原小的时候不顾长辈的反对，不论刮风下雨，天寒地冻，躲到山洞里偷读《诗经》经过整整三年，他熟读了《诗经》305篇，从这些民歌民谣中吸收了丰富的营养，终于成为一位伟大诗人

甲：智慧源于勤奋,伟大出自平凡,而那些同学的成绩如此优异又是因为什么呢?接下来让我们听听成绩优秀同学的学习方法吧!

（a同学：我觉得学习有目标是很重要的，那才不会像无头苍蝇一样撞来撞去对自己的事情很有目标，玩的时候尽情的玩，学的时候我就能专心的学每当我取得成绩的时候，每当我能够站在台上领奖的时候我就心里很高兴，因为我觉得我没有给父母丢脸但是爸爸对我说：笑在最后才是笑的最好我知道我的成绩还不值一提，我将用最大的力量最大的信心去取得最好的成绩，同学们看我的吧！

b同学: 鲁迅曾经说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤总还是有的”时间一分一秒的过去，同学们，花有重开日，人无再少年让我们用剩下的时间，勤奋读书，勤思好问，让我们把握手中的时间，争取在期末考试中取得好的成绩，给父母一份满意的答卷！）

乙：是啊,我们在学习中要做到:a 头脑聪明客观存在 b上课专心有目共睹 c作业认真用心思考 d课余勤奋学法自现

甲：学习要树立好榜样，那么他（她）有哪些值得你学习呢？

（展示若干份作业和试卷,分组讨论,进行评价,然后与自己比较、总结、交流得出结论：

a字迹:书写工整 b 做题:认真专心,仔细检查 c 质量:速度快,效率高）

乙：那么怎样才能提高学习效率呢?我们又该怎么做呢?

（通过讨论得出：a要有明确的目标信念, 这样学习就不会得过且过! b兴趣是最好的老师,它使学习事半功倍!c勤奋好学是成功的关键,只有学贵有恒才能不断进步! d抵挡诱惑,让懒惰远离我们的身边!）

甲：“尊重别人就是尊重自己”，一个集体往往靠一种相互支撑的尊重维系着成员之间的和谐与默契尊重是一把火炬，在心灵与心灵之间传递着信任与爱；尊重是一把金钥匙，能打开所有上锁的灵魂，并驱使着自己为集体争光添彩

乙：前两天某老师还没有叫下课，就有些学生收拾好了东西并大声说“下课了”我听了之后内心极为难过，一是为老师的认真教学得不到学生应有的尊重而难过，二是为这样的事发生在我们的班上而难过亲爱的同学，人都有一定的自尊心，你要想他人尊重你，你就必须先尊重他人一个不懂得尊重他人的人，是绝不会得到他人的尊重的在我们的学习生活中，自己待人的态度往往决定了他人对我们的态度，就像一个人站在镜子前，你笑时，镜子里的人也笑；你皱眉，镜子里的人也皱眉；你对着镜子大喊大叫，镜子里的人也会冲着你大喊大叫因此，我们要获取他人的好感和尊重，首先必须尊重他人只有做到尊重他人，自己才会受到他人的好评和尊重

甲：下面请同学们分组讨论不被别人尊重的感受

（讨论热烈，纷纷表示要尊重他人）

乙：同学们，我们在与人交往沟通的过程中，千万不要伤害对方的自尊，否则，受损失的一定是你自己作为一名学生，就是要认真上课，虚心听取老师的讲解，积累知识、增长才干，这样才能把学习搞好而要搞好学习，前提就是必须尊重老师

四、活动后记

通过本次活动，同学们普遍认识到：虽然大家在学习方面成绩有差异，但并不能说明谁行谁不行，只能说成绩好的同学走在前面了，大家要向他（她）看齐，奋起直追暂时落后的，说明学习方法要改进，学习要比以前更用功，向跑在前面的同学学习经验,取长补短，每天进步1%，就是卓越、成功的开始！方法总比困难多，只要肯用心，没有什么困难不能克服的！只有真正学会尊重他人、尊重身边的每一个人，才能得到他人的尊重，最终才不会使自己受到损失，勤奋是成功之母，尊重是自信之源…

宣传口号：勤奋是成功之母，尊重是自信之源

心理教案篇4

活动目标：

１、知道小动物和小朋友们一样都有自己的妈妈，增进幼儿与妈妈的情感。

２、勇敢的用简单的语言表达自己对妈妈的爱。

活动准备：

1、各种动物玩具大小各一个到两个。（如没有可用塑封过的动物图片代替）

２、每个小朋友妈妈的单人照片一张；“开火车”、“摇篮曲”音乐磁带，小孩哭声的录音带。

活动过程：

一、轻松活动（营造轻松的心理氛围）

１、游戏“开火车”进活动室。

２、让幼儿自由选择一个喜欢的动物玩具玩。

３、播放摇篮曲，让幼儿抱着玩具休息一会儿。

二、认识妈妈和宝宝。

（音乐中断，传出一阵哭声）

师、咦？谁在哭啊？（找一找）哦，是猴宝宝在哭（老师从录音机后面拿出猴宝宝）。猴宝宝你

为什么哭呀？哦！你找不到妈妈了，你的妈妈是谁呀？哦，是大猴，猴妈妈在哪里呢？小朋友帮找一找好吗？（大家一起找）找到了，猴宝宝的妈妈是大猴，猴宝宝是小猴，小朋友，你看看你抱的是什么动物？是妈妈还是宝宝呢？你怎么知道的？（幼儿自己观察、比较）

小结、妈妈大，宝宝小。

三、游戏“找妈妈”。

１、引导幼儿帮动物宝宝找到自己的妈妈。

２、展示幼儿妈妈的相片，让幼儿去找自己的妈妈。

３、共同欢呼“找到妈妈了”。

小结、每个宝宝都有妈妈。（妈妈用鼓励的语言表扬幼儿）

４、让幼儿对着相片跟妈妈说一句话，如“妈妈，我爱你”、“妈妈，我想你”等。

四、延伸活动、让幼儿拿妈妈的相片向在座老师介绍妈妈。

小小班庆“三八”家园同乐活动

活动时间：20xx年3月8日

活动地点：本班教室

活动对象：妈妈或奶奶、外婆、幼儿、教师

活动目标：

1、知道三月八日是妇女节，是妈妈、奶奶等妇女的节日。

2、通过亲子活动，萌发关心长辈的情感，增进与长辈之间的感情。活动准备：大鼓、球、布置节日气氛的教室、旺仔馒头、橘子、桂圆、勺、气球、面具等

活动过程：

一、游戏：宝宝找妈妈――妈妈们戴上面具，孩子们分别去找自己的妈妈。

师：宝宝们，妈妈都戴上面具了，我们一起去找找自己的好妈妈，

找到了就请妈妈坐上你的小椅子。

二、谈话：“妈妈（奶奶）真辛苦”

师：每年的3月8日是妇女节，就是妈妈、奶奶、外婆、阿姨等等女性的节日。今天，我们小朋友都把自己的妈妈请到我们幼儿园里过妈妈的节日了，开心吗？

——请幼儿妈妈向幼儿介绍自己从早上起床到晚上睡觉这一天中自己所做的事情。重点说说在家忙许多家务，关心宝宝；在单位还有繁重的工作。

——幼儿互相说说自己妈妈或奶奶、外婆在家怎么关心自己的。

三、幼儿表演环节

师：妈妈每天都这么辛苦，我们爱不爱妈妈？妈妈好不好？那现在我们

就一起唱首《世上只有妈妈好》的歌送给妈妈，祝妈妈节日快乐！好不好？

四、互动环节

（1）击鼓传花

游戏规则：老师背对击鼓，当鼓声停止时，花球落在哪个小朋友手里，哪个小朋友就和妈妈表演一个节目。游戏反复进行。

（2）小脚踩大脚

游戏规则：小朋友的脚穿上鞋套踩在妈妈的脚上，一步一步往前走，看哪一队先走到终点，先到终点的那一队为胜。游戏可反复进行。

（3）踩气球

游戏规则：幼儿在脚上系两个气球，妈妈去踩其他幼儿的气球（一分钟），最后看谁剩下的气球多为胜利。

（4）“揪尾巴”

游戏规则：妈妈游戏规则游戏将自己的孩子背起来在保证自己孩子不从自己的背上掉下来的同时去揪别的家长的尾巴，揪掉尾巴的家长取消游戏资格。一次8组家庭参加逐渐淘汰。

（5）妈妈找宝宝

师：一开始我们宝宝玩了找妈妈的游戏，宝宝们都很帮，一下子就找到了妈妈，那我们现在也考考妈妈，好不好？蒙住妈妈的眼睛，让妈妈来找我们好不好？但你们一定不可以有声音哦。

（6）剥橘子、桂圆，用勺喂妈妈吃旺仔馒头

师：妈妈平时很辛苦，以前在家里，都是妈妈剥橘子给我们吃，现在我们长大了，会做很多事情了，今天让妈妈好好儿休息一下，我们自己来剥橘子给妈妈吃，好吗？看一看，哪个宝宝最会剥橘子，剥的最快。

（7）赠送礼物妈妈

将自己画的，粘贴的，剪的等作品送给自己的妈妈，让她们看到自己的本领，认识到我们在长大。

五、活动结束

师：今天我们宝宝和妈妈欢聚一堂共度妈妈的节日，开心吗？我们宝宝以后要做让妈妈天天开心的宝宝，最后我们在一起送妈妈一首《妈妈节》的儿歌，祝所有妈妈们青春永驻、幸福永存！

心理教案篇5

活动目标：

1、学会处理青春期对异性的美好感情，使男女学生交往朝着健康、友好、互助共进的方向发展。

2、让学生学会以人为镜，欣赏他人，审视自己，完善自我。

活动准备：

1、进行抽样小调查《中学生问卷调查表》。

2、下载任贤齐的《对面的女孩看过来》flash动画。

3、制作ppt课件、易事帖若干张。

适应年级：初二、初三年级

活动过程：

一、心理在线

发《中学生问卷调查表》并收上调查表，以便统计数据，调查该年龄段中学生的心理变化倾向。

同学们，如果你肯定的答案超过或达到半数，那么老师恭喜你们!你们已经跨进了青春的门槛，进入了人生的一个重要时期——青春期!今天我就和大家聊一聊我们跨进青春的门槛如何握住青春风筝线的话题。

二、心理qq

进入青春期之后，无论男生还是女生都开始在乎自己在异性眼中的形象。那么什么样的男生受女生欢迎?什么样的女生被男生欣赏呢?我们进行一个活动(背景音乐《对面的女孩看过来》(省教材第二册第10页)

男生版：对面的女孩看过来，我最欣赏这样的女生

女生版：对面的男孩看过来，我最欣赏这样的男生

与此相反，什么样的男生让女生讨厌，什么样的女生让男生讨厌呢?

男生版：对面的女孩看过来，我最讨厌这样的女生

女生版：对面的男孩看过来，我最讨厌这样的男生

心理学专家就上述问题进行调查结论如下：

最让男孩欣赏的女孩：

(1)总是面带微笑，温柔大方

(2)活泼稳重而不呆板

(3)清秀美丽

(4)心直口快，善良随和

(5)聪颖，善解人意

(6)纯真而不做作，有性格

(7)有主见，有头脑

最让女孩欣赏的男孩：

(1)大胆勇敢但不蛮干

(2)思维敏捷

(3)团结同学，重友情

(4)幽默诙谐

(5)有主见，有上进心

(6)高大魁伟，善于照顾他人

(7)勇于承担责任有魄力，成熟

最让男孩讨厌的女孩是：

(1)长舌头对小道消息津津乐道

(2)自以为是，骄傲自大

(3)小心眼，爱大惊小怪

(4)疯疯癫癫，不懂得自尊自爱

(5)悲观，动不动就流眼泪

(6)总喜欢找茬吵架

(7)做事总是慢慢吞吞

最让女孩讨厌的男孩：

(1)满口污言秽语

(2)吹牛皮，逞能

(3)小气，心胸狭隘

(4)小小成功就沾沾自喜

(5)过于随便，得过且过

(6)遇事莽撞冲动，动不动就打架

(7)喜欢乱花钱，摆阔

三、心理互助

展示“苦恼中学生”来信，请同学们进行支招比赛(p15)

获得异性的欣赏与赞美。对于已经跨进青春门槛的同学们来说应该是非常开心的一件事了。但是在与异性同学交往的过程中，同学们是不是也遇到了一些烦心事呢?我这里就有两封处于苦恼之中的中学生来信(屏幕展示)谁来读一下?大家能不能想点好办法，帮一帮他们呢?

信??

可能是由于我和外班的一位男生多说了几句话，同学们戏称我们是一对，开始，我有点怕，总是有意无意的疏远他，可是渐渐的，我发现自己真的开始喜欢上他了。他的一举一动都会引起我的注意。我整天为此心烦意乱。我不知道该不该和他交往，如何交往……

信二

(一)我是一名初中生，也是我们班的班长。由于班里的工作需要，我与班上的\'一名女生接触较多。我发现自己非常喜欢她，上课的时候总想多看他几眼，放学以后满脑子都是他的形象，以至于写作业时常常一个人发呆 但平时我们在班里很少说话，我知道自己现在不应该有这种想法。我曾想努力的忘记，可是我做不到……

(二)将学生分成五个小组，五个组男生女生人数各占一半， 每组分发一个小黑板，可粘贴的空白彩色纸条若干，让学生们出谋划策，将主意写在纸条上(字体写的大一些)，要求小组成员配合好，重复的建议只算一条;并委派一名组长上台宣读所支招数，并能将本组的建议进行一番阐释。哪一组支的招儿又快又好，并阐述得清楚明白有条理，哪一组获得优胜小组称号。

(三)教师顺势归纳提升(可结合自己中学时期的情感经历谈)：像你们这么大的少男少女喜欢异性是人之常情，也是心智发育的标志，就像吃饭、睡觉、出生、死亡一样普通、自然!但我们对异性这种朦胧的好感绝不等同于爱情，爱情是两个经济独立、人格成熟的异性经过较长时间的了解建立起来的持久的亲密的关系，而我们中学生经济上尚未独立，人格尚未成熟，用苏霍姆利斯基的话来讲，爱一个人就意味着对他的爱侣承担责任，我们自己这个年龄应该承担的责任尚未完成，如何能承担得起另一个人的责任?那么如何同异性交往才合适，刚才同学们给两位苦恼的中学生支的很多招儿跟心理学博士不谋而合，咱们看看心理学博士怎么说?(大屏幕展示)

四、心理博士

(一)心理博士谈“如何与异性交往”

?1〉注意保持一定的人际距离。避免过分亲昵，避免嬉笑打闹，你推我拉，勾肩搭背。

(2)注意交往的健康发展。多一些学习上的互帮互助，多一些社会、人类、教育方面的思想沟通，语言上互相尊重，行为举止文雅，落落大方。

(3)积极参加集体活动，避免“一对一”单独接触(一个异性好比一棵树，无数个异性就组成了一片森林，不要因拥有一棵树而失去一片森林)

(4)淡化性别，广泛交往。

(二)心理博士谈“如何面对情感困惑”

(1)把“爱”转移

(2)把“爱”“窖”起来

(3)把“爱”化为动力

(4)合理宣泄

教师总结：

如果有同学遭遇情感方面的困惑，我觉得这几句话说得挺好：(大屏幕)

恋爱是没有年龄上限的，而属于学习的黄金时间却是有限的，错过了学习的黄金时间，就如同橡树错过了春天，是很难弥补的。

春天，就做春天的事!

五、心理感悟

学生谈收获

请同学们用“握住青春的风筝线，我明白了……”、“握住青春的风筝线，我懂得了……”、“握住青春的风筝线，我学会了……”表述。

六.教师寄语：

青春是美好的，青春是多彩的，青春是神秘的!

青春的脚步指向未来，青春的力量气贯长虹!

亲爱的同学，请划好你情感的桨，把好你理智的舵，绕过充满诱惑的暗礁，乘风破浪，驶向更加瑰丽辉煌的明天(播放歌曲《七色光》并展示十中同学参加各种集体活动照片共计十八张。)

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！