

心理健康教育班会教案通用5篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/95270.html>

[ECMS帝国之家，为帝国cms加油！](#)

心理健康教育班会教案（通用5篇）

作为一名为他人授业解惑的教育工作者，常常要写一份优秀的教案，教案是教材及大纲与课堂教学的纽带和桥梁。我们该怎么去写教案呢？以下是小编收集整理的心健康教育班会教案（通用5篇），欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

心理健康教育班会教案1

班会目的：

- 1、学会正确对待青春期对异性的好感；
- 2、通过活动，帮助学生认识早恋的含义及其“利”与弊，
- 3、引导学生把爱慕化为纯洁的友谊，形成健康的异性交往观念，并能利用“异性效应”不断完善和提高自己，顺利地渡过青春期。

【教学过程】

一、创设情境

泰坦尼克号；蓝色生死恋；红楼梦；影视海报……听到“爱情”这个话题，你们心里有什么感受？是羞涩，是兴奋，还是期盼，抑或是怨恨？不管是什么感受，我们都要无法回避。

二、论说爱情

（一）各学习小组开展讨论：我怎样看待中学生早恋？

（二）小组展示：

- 1、将观点写上黑板
- 2、阐述各自观点
- 3、适当展开黑板上观点辩论。

三、明辩爱情，

- 1、青春的爱（喜欢不等于爱情）
- 2、青春期对异性的好感是正常心理
- 3、爱情与友情的区别

四、早恋成因分析：

内部原因：虚荣心作怪，错误的荣辱观念造成因为早恋而产生的错误的自我感觉，继而引发互相攀比女朋友，或者相关暴力事件；责任心太差，低下的道德水平造成对早恋持有游戏的态度，不敢对双方的感情负责，不敢对造成的伤害负责。

外部原因：受爱情书刊、影视作品等影响，受成人恋爱影响，比如前几年《还珠格格》热播时，很多青少年都开始疯狂模仿；还有作为独生子女在家庭生活中的孤僻性，和上代人有不可逾越的代沟，没有同龄人进行感情交流从而引发早恋。

那么畸形早恋产生的根本原因是什么呢？是同学们对学习兴趣淡薄，从而此类“外物”很容易使同学们分心。孔夫子说：年少之时，血气方刚，戒之在色。同学们正处于学习的大好时机，如果能对学习产生浓厚的兴趣，就能坚定信念，自觉做到珍惜时间，不虚度青春韶华。正气于内，邪不相侵，就不会出现学习的时间想着他（她），不会拿学业为代价去畸形早恋，当然也不会本末倒置地去接受种种诱惑或制造无聊的暴力事件，从而能够正确处理自己感情发展需要，将男女同学之间的友谊正常化。

五、早恋的危害

- 1、早恋会影响学业。
- 2、早恋还极有可能带来严重的生理和心理痛苦。
- 3、早恋容易走下坡路甚至走上犯罪的道路。
- 4、容易出现打架、斗殴现象。

六、早恋的对策

- 1理想观价值观高尔基说：一个人的志向越远大，他的才力也就发展的越快
- 2日常行为规范的教育
- 3违反纪律、是一种不理智的行为
- 4构建严整、和谐、民主的班集体
- 5加强班级文化建设，用丰富的形式引导学生，树立正确的交友观。
- 6家庭教育创造一个宽松健康积极文明向上的家庭氛围。

七、总结：

爱在心中是一股催人奋进的力量，但有时候“爱”在行动上可能会成为我们成长的绊脚石！以上我们就时下部分中学生的行为做了讨论，接下来我想请大家谈谈发生在自己身上的一些小故事，也许它是一种没有结局的故事，也许只是成长过程中的一种模糊而美妙的感觉，但我相信它们都纯真美好，希望在这样的交流中我们能够更好的认识自己以及这样一个美妙年华中所经历的一切美好。最后前后呼应提出问题：我们在恋爱吗？理想爱情的实现至少需要具备这样三个条件：相对稳定的人格；经济上的独立；了解、容纳、关怀他人的能力。

心理健康教育班会教案2

教学主题：

战胜拖延，建立良好习惯

教学目的：

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

活动准备：

提前发动，布置有关事项，确定主题及节目，拍摄视频，排练小品。班会课地点：

教室

教学形式：通过视频，小品，访谈、讨论等生动活泼的形式，教育学生正视拖延，培养良好习惯，告别拖延这个坏习惯，健康积极的生活、成长

教学过程：

一、辅导员开场：

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

拖延是现代人一个普遍的心理状态，它的取意是“将之前的事情放置明天”。拖延总是表现在各种小事上，甚至对于很多人来说，拖拉成为了一种生活状态，这种状态成为了生命的一部分，到了考试前一天才去背题目，到了期限前几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一个小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症治疗。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

二、访谈及测试环节

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

拖延是古今中外都有的一个问题。早在明代诗人钱鹤弹就有这样一首诗“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”，描写的就是拖延给人生带来的危害。网上也有一个非常著名的视频“拖延症之歌”唱出了拖延症患者的心声。今天我们就要在班里进行一个访谈，“说出你的拖延故事”，并请谈谈你觉得拖延的原因是什么？

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

拖延是现代生活中一种普遍的心理状态，下面我就要用科学的方法为大家做一个测试，看看你有没有拖延症，如果有，你的拖延程度有多深？

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

三、透过现象看本质——你为什么拖延

辅导员主持：谢谢心理委员。通过科学的测试我们发现大多数同学都在5—11分，也就是中度拖延这个层次上。说明拖延确实是一个不容我们忽视的问题。拖延其实有很多危害，总结一下：

- 1、外在后果，生活和学习受到影响。
- 2、内在后果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

四、怎么战胜拖延

辅导员：我们分析了这么多，大家心中肯定有一个最大的疑问还没有解决：究竟该怎么战胜拖延？

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

之一；练习判断时间提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

五、公开承诺

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

总结：

通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。

心理健康教育班会教案3

班会目的：

通过班会，引导学生正确认识自我。针对本班一部分同学学习目的不明确，经常不完成作业进行分析，增强学生的责任感，告诉学生应该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！现在还小，应该从小养成习惯。

班会形式：

让好学生们自己发言，说说自己对于学习的认识，然后再叫不经常完成作业的人谈谈

班会主题设计：

让学生们从自己的身边搜集例子，用于班会中。

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《如何解决厌学问题》为主题。
- 2、收集资料：围绕《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等资料）。
- 3、确定主持人：王思睿

班会过程：

一、班主任致辞：

我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了四年多的努力大家都有所进步。但是有一部分的同学还是或多或少的存在着厌学的现象，不完成作业。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。

二、主持人发言：

“每个人的一生中有许多个阶段，小学阶段是一个打基础的阶段，养成良好习惯的开始，然而，有些同学从现在起就不完成作业，有厌学的现象，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小学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。于3月11日晚，林某在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，小学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，进行分析。

三、班主任发言。

主要从两个方面阐述。

来学校学习的目的和意义

如何认识读不好书的问题

四、班干部就我们班所存在的一些厌学情况进行分析。

学科厌学

我们班的某某同学因为不喜欢某中学科，而导致学习成绩一直下降，一直培养不出学习兴趣。

过敏性厌学

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。

潜意识条件性厌学

我们班某某学生，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，上课总是不能专心听讲，老师讲课他做小动作，回家不认真完成作业。

非过敏性厌学

某某在一开始就是那种典型学习困难学生，学习成绩在班级后面波动。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。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。

五、主持人发言：

“看到大家总结的几种厌学现状，我深感痛心，我们以后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：

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。我们还小正是打基础的时候，如果现在不学习，产生厌学心理，对我们今后的发展有很大的影响。

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、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。

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，尽快着手拟定一份复习计划学习。

第三步，努力学习，养成良好习惯

六、主持人小结：

“通过今天的班会，我们受益匪浅。再大千世界里，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，所以建议大家多坐一坐，与班主任聊一聊。通过这次班会课，我们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。在今后的学习生活中，我们要在班主任的带领下把我们班建成一个优秀的班集体。

七、班主任评价班会：

我们的这次班会非常成功，希望同学们一起努力！

厌学现象导致的后果是很严重的，如果不好好学习，没有文化很容易走上犯罪道路，我们班是个优秀的班集体，希望我们班的每个同学都能健康成长，让厌学现象远离我们班。

心理健康教育班会教案4

一、导入：

现在的你们是不是对自己、对身边的异性产生了一些兴趣，开始关注青春期有关方面的问题呢？呵呵，不用害羞，我首先保证我尊重大家的隐私，若我后面提问的问题有涉及你们的隐私，你们有权利拒绝回答。好，现在我们来个“姿势调整”——你们准备好了，敞开心扉和我聊聊“青春期”的问题了吗？准备好的同学可以把双臂张开，做开放的姿势，没作好的同学，可以双手环抱地抱在胸前，当你们觉得你们准备好了，在张开双臂，让我知道你们的态度，谢谢！

二、活动过程：

讨论：

- 1、你对异性有朦胧的喜欢吗？有过喜欢的人吗？
- 2、你已经“恋爱”或正在“恋爱”吗？
- 3、你想现在“恋爱”吗？
- 4、你支持“恋爱”吗？若现在有个很符合你的要求的人说喜欢你，你会和他（她）成为男、女朋友吗？
- 5、你知道如何保护自己不受异性的侵害吗？

（由于担心学生的隐私性被同学知道而避免回答，所以在小讨论调查中采用特殊的坐姿：一手放在桌上，头趴着，另一手放在头上，大家听指导语表决意见，直到我拍掌，大家才能一起抬头！尊重别人也尊重自己！）

三、知识点评：

1、青春期性意识的发展一般可分为四个时期：

（1）性抵触期。在青春发育之初，有一段较短的时期，青少年总想远远避开异性，以少女表现得尤为明显。这主要与生理因素有关。由于第二性征的出现，使青少年对自身所发生的剧变感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，部分人甚至对异性反感。此期间持续1年左右。

（2）仰慕长者期。在青春发育中期，男女青少年常对周围环境中的某些在体育、文艺、学识以及外貌上特别出众者（多数是同性或异性的年长者），在精神上引起共鸣，仰慕爱戴、心向往之，而且尽量模仿这些长者的言谈举动，以至入迷。

（3）向往异性期。在青春发育后期，随着性发育的渐趋成熟，青年人常对与自己年龄相当的异性产生兴趣，并希望有机会接触异性，或在各种场合想办法吸引异性对自己的注意。但由于青少年情绪不稳，自我意识甚强，因而在接触过程中，容易引起冲突，常因琐碎小事而争吵甚至绝交，因此交往对象常有变换。

（4）恋爱期。青春发育完成已达成成年阶段，青年把友情集中寄予自己钟情的一个异性身上，彼此常在一起，情投意合，在工作、学习中互相帮助，生活中互相照顾体贴，憧憬婚后的美满生活，并开始为组织未来的家庭做准备。这时的青年对周围环境的注意减少。女青年常充满浪漫的幻想，向往被爱，易于多愁善感，男青年则有强烈爱别人的欲望，从而得到独立感的满足，他们的心情往往较兴奋。

2、异性效应：

如某班外出野餐，第一次男女分席，男孩子你争我抢，狼吞虎咽，一桌菜吃个精光。女孩子在嘻笑打闹中，把一桌菜也很快地报销了，杯盘狼藉。第二次男女合席，情景大为改观，男孩子你谦我让，大有君子之风度，女孩子温文尔雅，大有淑女之风范。由于“异性效应”，男孩往往为此激励自己，成绩优异，谈吐文明礼貌，举止潇洒自如，服饰整洁大方，富于勇敢探索精神，具有豁达的胸怀和男子汉的气质。女孩子也不自觉地对自己提出了要求，学习刻苦努力，举止优美大方，待人温文尔雅，言谈风趣，富有修养。

3、异性交往的意义

男女同学之间交往的好处至少可以表现为以下几个方面：首先，智力方面。男、女生在智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短，差异互补，提高自己的智力活动水平和学习效率。

其次，情感方面，人际交往间的情感是丰富而微妙的，在异性交往中获得的情感交流和感受，往往是在同性朋友身上寻不到的。这是因为两性在情感特点是有差异，女生的情感比较细腻温和，富于同情心，情感中富有使人宁静的力量。这样，男生的苦恼、挫折感可以在女生平和的心绪与同情的目光中找到安慰；而男生情感外露、粗扩、热烈而有力，可以消除女生的愁苦与疑惑。

最后，个性方面。只在同性范围内交往，我们的心理发展往往会狭隘，远不如既与同性又与异性的多项交往更能丰

富我们的个性，多项的人际交往，可以使差异较大的个性相互渗透，个性互补，使性格更为豁达开朗，情感体验更为丰富，意志也更为坚强。保加利亚的一位心理学家说过：男人真正的力量是带一点女性温柔色彩的刚毅。

我们都有过这种体验：当有异性参加活动时，异性间心理接近的需要就得到了满足，于是，彼此间就获得了不同程度的愉悦感，激发起内在的积极性和创造力。尽管健康的两性交往对我们的成长有诸多的好处，我们也要把握好两性交往的尺度，防止“过”与“不及”。

4、如何与异性正常交往

首先要端正态度，培养健康的交往意识，淡化对对方性别的意识。思无邪，交往自然就会落落大方。

其次，要广泛交往，避免个别接触，交往程度宜浅不宜深，广泛接触，利于我们认识、了解更多的异性，对异性有一个基本的总体把握，并学会辨别异性。有的人外表像个迷人的小帅哥，但交往中会发现他华而不实，有的人学习成绩顶呱呱，却恃才傲物、颐指气使。如果只进行有限的小范围个别交往，难免会“只见树木，不见森林”，对异性的了解不但有限，可能还失之偏颇。所以，利用每一次集体活动的机会，有意识地在更广阔的人际范围内进行交往，是我们十分需要的。

再次，交友关系要疏而不远，若即若离，把握两人交往的心理距离，排斥让彼此感到过于亲密和引起心绪波动的接触。如果我们在交往中发现对方的苗头不对，要调整自己的态度，使交往回复到波澜不惊、心静如水的状态。

5、青春期心理的一般特征：

(1) 性心理的朦胧性和神秘感。青少年的性心理起初缺乏深刻的社会内容，基本上还是一种生理急剧变化带来的本能作用，好象鬼使神差似地对异性发生兴趣、好感与爱慕，似乎披着一层朦胧的轻纱，其中不少男女青年并不了解多少有关性的知识，只是对性有较浓厚的神秘感。这时他（她）们对异性的兴趣、好感和爱慕，主要由于异性的吸引，正是在此基础上，在朦胧纷乱的心理变化中，性意识会逐渐强烈和成熟起来。

(2) 性意识的强烈性和表现上的文饰性。青春期心理上显著的特点是它的闭锁性和强烈的求理解性，这也导致了他们性心理外显方式的文饰性。一方面他们十分重视自己在异性心目中的印象与评价，另一方面却又表现得拘谨、羞涩和冷淡；他们内心对某异性很感兴趣，但表面上却又有若无其事地表现得好像无动于衷，不屑一顾，或作出回避的样子；他们有时表现得十分讨厌那种男女亲昵的动作，但有时实际上又很希望自己能体验体验……这些矛盾心理的表现，使他（她）们往往产生种种冲突与苦恼。

(3) 性心理的动荡性和压抑性。青春期是人一生中能量最旺盛的时期。但由于这时不少青年的心理不够成熟，还没有形成稳固的性道德观和恋爱观，加上自我控制的能力很弱，因而很容易受到外界因素的影响而动荡不安。现实生活丰富多采，五花八门的性信息，不良的影视镜头，黄色的淫秽书刊，特别是西方资产阶级的“性解放”和“性自由”的思想影响，极易使个别青年的性意识受到错误的强化而沉醉于谈情说爱之中，甚至发生性过失，性犯罪。与此相反，另一部分青年由于性的能量得不到合理的疏导、升华而导致过分的压抑，有少数人还可能以扭曲的方式、变态行为表现出来，如“厕所文学”、同性恋、窥视或恋物等。

(4) 男女性心理的差异性。青春期的性心理由于不同的性别也有明显的差异。在对异性感情的流露上，男性表现得较为明显和热烈，女性表现得含蓄和深沉；在内心体验上，男性更多的是新奇、喜悦和神秘，女性则常常是惊慌、羞涩和不知所措；在表达方式上，男性一般较主动，女性往往采取暗示的方式。

心理健康教育班会教案5

一、设计背景：

本学期开学不久，我发现学生学习动力不足，自卑情况较为严重。作为六年级的小学生，能正确地了解、对待自己是很重要的，它能直接影响小学生的心理健康水平。因此，帮助学生肯定自身积极的方面，并且学会发现别人的长处，逐步提高自身理解、自我评价的水平，使学生更好地悦纳自己，增强学生继续前进的信心，更有效地提高学习动力。

二、活动目标：

1、帮助学生了解自己的长处和优势，引导他们充分发挥自身的长处。

2、引导学生学会发现他人的长处，肯定他人的优点。

三、活动准备：学生准备节目。

四、活动内容与方式：

1、引入课题：这几天，我发现有二位同学不太高兴。这是怎么回事呢？我们让他们自己来说说吧。

（学生角色扮演）一个个子矮、一个成绩不佳

2、听了这二位同学的心里话，你觉得他们的想法对不对？为什么？请大家先在小组内选择其中一位同学谈谈自己的看法。

（学生小组内交流，教师参与讨论。）

3、同学们说得真好！是呀，这些同学身上不是没有优点，而是缺乏发现，缺乏欣赏自己。让我们——欣赏我自己吧。

4、那么，你能找找自己身上的优点吗？请说给组内的小伙伴听，自己发现多少就说多少，让大家一起来分享你的快乐。小组内的同学要数一数他到底说了几条，等会儿评评小组内谁找到的优点最多。

（学生小组内交流。教师到组内了解情况，并表扬或摸摸在说自己优点的学生的头）

5、评一评，小组内谁找到的优点最多？请各组找到优点的同学站起来。

（各组找到优点最多的起立，教师询问优点有几条）

6、你们真棒！能发现自己那么多优点！大家为他们鼓鼓掌吧！

7、可是，有的同学不太善于欣赏自己，你们组内不太欣赏自己的同学有没有？没关系，让我们大家一起来帮帮他们，愿意吗？好，我们一起来做个游戏——“优点大轰炸”！优点怎么能“轰炸”呢？“优点轰炸”其实就是大家一起给这位不太能欣赏自己的同学找优点，找出很多优点来赞美他。

8、教师介绍游戏规则。

9、同学们进行游戏。

10、同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！

（小组再次交流，气氛热烈，教师参与其中。）

11、我们拥有那么多优点，有那么多长处，愿意在大家面前露一手吗？

先在小组内交流一下吧。等会儿在全班面前交流。

（学生在小组内热烈交流）

12、愿意和大家分享成功和快乐的同学，不用举手，请自己上台吧！

（学生展示自己，有唱歌跳舞的、朗诵诗歌的，有展示书法作品、绘画作品的，有翻跟斗、跳绳的……学生饶有兴趣地看表演。教师适时称赞，鼓励学生继续努力。）

17、同学们真有信心，真能干！今天，我特意写了一首小诗，送给大家，希望大家喜欢。

师（朗诵）：

欣赏自己

也许你想成为太阳，也许你想成为一棵大树。

如果做不了太阳，就做星星吧，

在天空的一角发光；

如果做不了大树，就做小草吧，

以自己的绿色装点希望；

亲爱的朋友，欣赏自己吧！

因为你有比别人更美好的地方。

18、教师小结。

五、课外延伸：

今天收到的优点贴在自己床头，每天起床后大声地读三遍。

六、活动效果

学生通过这节课，认识到自己的优点，对学习有了信心，更爱学习了。

更多教案请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发