

<<中学生心理健康教育教案荟萃>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理健康教育教案荟萃>>

13位ISBN编号：9787536129863

10位ISBN编号：7536129866

出版时间：1900-01-01

出版时间：广东高等教育出版社

作者：吴发科

页数：340

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中学生心理健康教育教案荟萃>>

### 前言

心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，良好的心理素质是学生全面素质中的重要组成部分。

中小学生正处于身心发展的重要时期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力的问题。

开展心理健康教育是坚持以人为本科学发展观，促进中小学生全面发展的需要，是构建现代德育体系，提高德育科学性和实效性的需要。

中小学心理健康教育是培养21世纪创新人才的重要的基础工程。

2001年初，广东省教育厅成立了“广东省中小学心理健康教育指导委员会”，下设“广东省中小学心理健康教育指导中心”，省教育厅委托华南师范大学心理系承担对全省中小学心理健康教育进行业务指导的任务，建立起教育行政主管与专家业务指导相结合推进中小学心理健康教育的工作机制。三年来，广东省中小学心理健康教育指导中心在广东省中小学心理健康教育指导委员会和广东省教育厅思想政治教育处的指导下，在全省中小学开展了心理健康教育师资培训、科研课题立项审定、科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖、示范学校评选、教育指导和工作交流等一系列活动，有效地推动了全省中小学心理健康教育工作的的发展，取得了一定的成效。

## <<中学生心理健康教育教案荟萃>>

### 内容概要

《中学生心理健康教育教案荟萃》主要反映中小学心理健康教育的教学和活动情况，主要包括认识自我与自信心培养、人际关系的建立与维持、情绪的认识与调节、个性的健全与意志力培养、学习心理辅导、智力开发与创造力培养等方面的各个老师的教案整理而成。

《中学生心理健康教育教案荟萃》对怎样提高中学生整体素质有很大的帮助。

## <<中学生心理健康教育教案荟萃>>

### 书籍目录

一、认识自我与自信心培养我是谁——自我认识你也是一片风景——培养良好的自信心“丑小鸭”和“白天鹅”认识自我和悦纳自我——学会快乐点燃生命自强的心灯欣赏我自己树立自信认识自我悦纳自我塑造成功的自我我有我风采自信心训练认清自我，让高中生活充满阳光培养自信心二、人际关系的建立与维持与你牵手齐共进友情十字路口撒播友谊的种子花开太早是个美丽的错亲情无价如何恰当处理好与父母的关系你想成为一个受欢迎的人吗换把椅子坐一坐竖起盾牌三、情绪的认识与调节合理的情绪宣泄学会快乐情绪的认识与自我调节让我们的情绪充满阳光与情绪共舞——情绪的认识与自我调节阳光总在风雨后情绪——奇妙的“窗口”认识情绪，做情绪的“主人”心情不妙觅良方情绪的阴晴靠自己把握——如何克服不良情绪学会调节情绪改变不合理的想法，走出情绪低谷四、个性的健全与意志力培养克服嫉妒意志力与成才胡萝卜、鸡蛋和咖啡豆——如何正确面对挫折跌倒了，爬起来——中专生耐挫折教育磨砺坚强意志，拒绝不良诱惑宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来我的气质当挫折到来时气质——生命的底色五、学习心理与辅导我的心思谁能懂？——高三考前焦虑辅导记忆探秘声声入耳如何制定学习计划好心态决定好命运——高三女生心理辅导端正学习态度应试心理调节学习策略指导轻舟短棹西湖好——考试心理漫谈六、智力开发与创造力培养建设高效能“司令部”张开思维的翅膀——跨越习惯的陷阱插上创造的翅膀，抵达理想的世界——中学生创造力个性的培养简化思路突破常规七、青春期生理与心理教育理智地放牧自己心中的那匹小鹿走出青春期性心理困扰的两个误区迎接青春期的到来我是女生微笑走过花季八、社会适应与辅导竞争与合作人生“大拍卖”竞争与合作诚信无价心理平衡与社会适应职业加油站当别人超过你时

<<中学生心理健康教育教案荟萃>>

章节摘录

大家看到了，我们看到的是同一幅图，但是我们起的名字却是千差万别的。

大家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差别。

（提问学生） 这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。

我们不可能令周围的每一个人都喜欢自己，欣赏自己。

事实上最了解自己的人只有自己。

所以我们每一个人要充分认识到自己的每一方面，给出自己客观的评价，别人的评价只是一个参考，我们想要完善自己，首先要自己充分认识自己。

有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。

画家觉得非常沮丧。

画家的老师对他说：“不要沮丧，明天依然拿出这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。

”结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。

这时候画家终于明白了，世人的观点难以统一，最关键是要自己有自己的想法，画自己想画的。

当我们自己不能很好地认识自己时，就会被别人所左右。

3.手指比较（7分钟） 现在，每位同学伸出自己的右手，看看这五个指头。

你们说，哪个手指最短？

——拇指。

（讨论与提问） 数一数每根手指的关节数，有什么不同？

——拇指一个，其他手指两个。

（讨论与提问） 佩带首饰的机会，拇指与其他四指有何不同？

（讨论与提问） 参与生活和工作的机会，拇指与其他四指有何不同？

（讨论与提问） 我们对比完之后，大家有什么感想？

（提学生回答） 人的手指长短不一，各有各的优势与劣势。

所以我们要开心地接纳自己，因为你的身上肯定有你自己独特的闪光点。

台湾文人林清玄说：“人生的缺憾，最大的就是和别人比较。

与高人比较，使我们自卑；与俗人比较，使我们下流；与下人比较，使我们骄傲。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>