# 2024年初中健康心得体会(精选9篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-12-29

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。初中健康心得体会篇一作为一个初中学生，与同龄人一样，我深深明白了健康的重要性。而在这段时间...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**初中健康心得体会篇一**

作为一个初中学生，与同龄人一样，我深深明白了健康的重要性。而在这段时间里，我也积累了一些健康心得体会，想和大家分享。

第一段：运动的重要性。

在我们的日常生活中，运动是必不可少的。它不仅有助于我们保持良好的体态，还能增强我们的免疫力，预防疾病。如何坚持运动？我认为可以从两个方面入手。第一，找到自己喜欢的运动方式。这可以让我们不会觉得运动是一件苦差事，从而更有动力和恒心坚持。第二，制定合理的锻炼计划。这样有助于我们有针对性的进行训练，避免过度运动带来的负面影响。

第二段：饮食上的保健。

健康的饮食对我们的身体健康至关重要。为了保证饮食的均衡，我们要根据不同的身体需求来摄入食物。例如，蛋白质对生长发育部位的青少年十分重要，因此青少年的食谱应该含有足量的蛋白质。此外，我们也可以尽量避免过多的高热量、高油脂、高盐分的食物，多吃水果蔬菜，保证身体健康。

第三段：保持情绪的稳定。

情绪的稳定也对身体健康有很大的影响。对于我们初中生来说，压力是无法避免的。因此我们需要做好情绪管理，不要过分紧张和焦虑，通过运动、音乐、阅读等方式舒缓压力。同时，分享自己的快乐和烦恼也会有助于情绪的宣泄，进而达到情绪的稳定和身体健康。

第四段：良好的睡眠习惯。

良好的睡眠习惯也是保持身体健康的重要一环。睡眠不足会影响我们的生理机能，可能引发疾病和身体不适。建议我们有规律地按时入睡和起床，保证八小时的充足睡眠。此外，建议我们不要通过睡觉来逃避压力，否则可能会降低睡眠质量。

第五段：科学的生活规律。

科学的生活规律不仅有助于身体健康，还能够提高我们的学习效率。我们应该有自律的想法，按照既定的生活规律去生活，遵循每天早起，按时吃饭，按时完成学习任务，按时完成体育锻炼等规律，这样能够使我们的生活更加有序，进而保证身体健康。

以上便是笔者在初中的一些健康心得体会，希望我的经验能够为大家提供一些借鉴，让我们共同走向更加健康和美好的生活。

**初中健康心得体会篇二**

能够参加到20\_年湖南省高校心理健康教育负责人研修班的学习，我感到非常幸运。因此，除了周五需要值班外，从周一至周四都在空闲时间去听了各位专家老师的讲座，这个过程中我是受益匪浅的。不仅学习到了更多的专业知识，还拓宽了视野。在这短短的4天的培训中，我却对其中的很多观点都印象深刻和感兴趣。

在第一天的培训中，我对席老师的几个观点印象比较深刻。第一，小孩子是玩出来的，要注重小孩子的各种感官的训练，形成感觉统合。在接触心理学之前，我对这个观点没有认识和想法，但是在此之后，我非常认可这个观点。不管是在今后的教学中还是对待自己的孩子方面，我们都要注重感官功能的开发，有助于身心健康的发展。第二，我们所面对的问题是适应社会生活的功能性过程。遇到问题不逃避而是面对它是我们选择成长和变得更加强大的过程，这是符合心理弹性的概念范畴之内。第三，学校应该注重积极教育。有研究者发现，幸福者会发展得更好。积极教育不仅是有益于学生内心感受，而且对于个体未来的发展也是很有必要的。第四，发展教育咨询有三项重点工作：课程、实践和督导。其中课程对于学校教育很重要是可以理解的，它是学校教育的基础和重中之重。但是实践和督导是很多的学校心理健康教育工作中都没有看到其中重要性。实践出真知，理论上的专业知识学得再好也需要经历实践的检验!督导是所有咨询师都需要和应该进行的，它不仅能促进咨询师咨询能力的提升，而且可以帮助咨询师进行疏解负面信息，维持心理咨询师的心理健康。只有心理健康的咨询师才能更好地促进来访者的心理健康。

在第二天的培训中，我对李媛老师的一些观点也有很多感想。第一，心理健康教育不是独立王国，而是与学校其他工作相融合的。在李老师的整个讲述的过程中，这个观点穿插在其中，处处的工作都显示了这个理念，如她们学校的电子科技很厉害，于是便充分利用这个人力、物力资源，利用大数据了解学生的心理状况，开发学校心理健康教育app，拓宽学生寻求心理帮助或是成长的途径，是一种很便利的方式。第二，学校心理咨询的目标应该是有效解决学生思想、心理和行为问题，注重方式方法创新，分层分类开展心理健康教育工作，发展性和预防性相结合。虽然我们需要明确工作开展的大方向，但是我们还是要随机应变，对具体问题做具体的应对。针对问题/矛盾变化展开工作，不能一成不变。第三，寻找心理健康教育的资源，形成育人合力。李老师根据他们学校的特色提出了她们发掘出来的她们学校的资源，如教务处的课程与学分资源、文化素质中心的老师与学生资源、图书馆的心理学书籍推荐、后勤集团的园林科等、学工内部资源和教育重点项目、校医院的资料资源合作、与校外资源合作以及咨询机构的兼职咨询师等。当然不一定每个高校都可以开发出这些资源，但是我们都可以积极发现自己学校的资源，让心理教育工作的资源更加丰富，推动心育工作的发展，切实提高学生心理素质。第四，不断总结模型，强调机制了解。总结和反思是我们做任何事情都需要做到的，不仅仅是心理健康教育工作。形成模型之后，我们可以更好地运用和供人借鉴。行为需要有依据，我们不仅需要理论基础，也需要理解其背后的原理，只有这样我们才能更加灵活地运用它。第五，游戏没有错，学生打游戏也是没有错的，但是如果无法控制自己的玩游戏的投入，那么你玩游戏就是存在问题的。这其中就涉及到自控力和自律的问题，只有当自己能够随时进入又能随时出来的时候，我们的这种沉迷才是健康、适宜的。

在第三天的培训中，我听了关于精神障碍诊断标准的问题。对于这个内容，我最为印象深刻的一点就是我们是心理咨询师，对于心理咨询范围内的内容要熟练地掌握，而对于需要转介到心理治疗的情况我们应该能够准确地把握其界限，这也就要求我们了解心理治疗内容中的一些诊断标准。虽然我们不能够做出诊断，但是对于可以鉴别是否需要转介。遇到以下几种来访者情况，我们需要及时转介。1.具有自杀意念或是自杀尝试;2.中度以上的焦虑、抑郁等障碍;3.间断反复发作、持久的焦虑或抑郁障碍;4.伴精神病性障碍的抑郁障碍;5.近期严重社会应激，丧失或情感创伤。这五种情况我们需要烂熟于心。若延误病情可能会带来严重的后果，不论是对咨询师还是来访者。这些需要转介的情况要灵活运用则还有赖于我们对于常见的精神障碍的诊断标准的了解，同时我们还可以借助一些简易量表来辅助判断，如phq-9心理健康量表、gad-7广泛焦虑量表、抑郁症状量表和焦虑症状量表等。

在第四天的培训中，我听了岳晓东老师和徐凯文老师的讲座，他们都阐述了心理咨询上的知识和观点。我收获到了几个印象深刻的点。首先，更加详细地了解到了精神障碍的内容，还了解到了各个流派对于心理咨询的观点与技术，对不同的来访者可以采用不同的方法，也可以多种方法融合使用，关键是需要适合该来访者。其次，徐凯文老师对于多重咨询关系的问题进行了阐述，虽然我现在还不是老师，但是我的职业目标是老师，那么老师在做咨询的时候就是具有双重身份的，也就和来访者既是咨访关系也是师生关系，在这样的多重关系下，我们需要做的不是被这个所束缚，而是发现更多的有利于解决来访者问题的资源。最后，对于咨询中的伦理关系，我今天也深刻地意识到他的重要性，虽然目前还没有遇到过法律纠纷，但是还是需要严肃而慎重地看到这个问题，我们要提高专业知识、尽力去帮助来访者，也要学会保护自己，只有这样我们的咨询之路才能走得更远。

短短四天的学习，我感觉自己收获了很多的干货，也感受到了，原来有这么多的心理学研究者和热爱者在发展着心理学，在心理健康做出自己的努力，这种努力和热情也深深地感染到了我，让我对于学校心理健康教育有了更多的期待和向往，希望自己能够继续前进，不断地打好基础，增加实践经验，成为一位有想法、有热情的心理学学习者、工作者。

**初中健康心得体会篇三**

随着社会的不断进展，学生的心理素质越来越受到重视，时代要求我们不仅要培育出德才兼备的学生，更要求我们培育出身心健康的学生，因此，做好学校心理健康教育工作，关怀学生身心健康进展、帮助学生提高心理素质、增强承受挫折能力是十分重要和必要的。下面就我校在心理健康教育方面的工作做如下（总结）。

学校有专门的心理健康教育宣传阵地，并且定期对（黑板报）的内容进行更换;充分利用学校广播站进行心理健康教育知识宣传。

心理健康教育活动课以帮助学生学习处理学习和生活中遇到的心理困扰为出发点，让学生学会自助。心理健康教育活动课以学生为主体，活动形式实行如（辩论）、情景体验、角色扮演、谈话沟通等，让学生在轻松的活动氛围中去体会，并且让学生学会分享和沟通，充分发挥学生的主体性、能动性和制造性。

在学校心理健康教育工作中，个别学生在处理问题或者面对困难时，不能很好地调适自己心理状态，此时便需要运用心理学的理论和（方法），通过言语交谈等方式，给予学生帮助和启发。

为了增强学生对健康的理解，了解健康的生活方式，知道常见病的\'防治等相关知识。20xx年9月和20xx年11月分别进行了中学生健康教育知识培训。

为了让我校女生了解青春期的生理知识以及在青春期女生容易受到的伤害，让女生学会自我保护的方法，于20xx年9月开展了青春期女生健康教育讲座。

20xx年9月，为了让学生了解什么是留守（儿童），留守儿童容易出现的心理问题，给学生营造良好的学习环境和良好的学习心态，针对初中生的性格和心理特点，如何预防早恋以及增强中学生的抗挫折能力等，我校开展了“六类生”健康教育活动，此次活动特别针对留守儿童和单亲家庭的孩子。

一年以来，学校的心理健康教育关注全体学生的心理健康进展和成长，及时有效地帮助学生解决心理困扰。在学校心理健康教育这条路上，还需要一步步摸索，工作上要学的还有很多。

**初中健康心得体会篇四**

健康是每个人生命中最重要的一部分，而初中生正处于青春期的发育阶段，更加需要关注健康问题。在我初中三年的学习生活中，我得出了一些关于健康的心得体会，希望与大家分享。

第一段：良好的饮食习惯是健康之本。

我认为，良好的饮食习惯是保持健康的基础。青春期的初中生需要摄取足够的营养来保证身体发育和生长。在我自己的经验中，多选择一些蔬菜水果、富含蛋白质的食物，如鸡肉、鱼肉、豆腐等，少吃油腻、高糖和高盐的食物，如零食、烤肉等，对维持身体健康有很大的帮助。

第二段：适当的运动是强身健体的必要条件。

除了良好的饮食习惯，适当的运动也是强身健体的必要条件。我参加学校的体育活动和课外运动会，如跑步、游泳、篮球等。这些活动有助于提高身体素质，增强体力和耐力。对于初中生来说，每天保持适量的运动对于身体的健康和成长都至关重要。

第三段：注意休息和睡眠。

充足的睡眠和足够的休息也是维持身体健康的关键。青春期的初中生需要更长的睡眠时间来支持他们的身体发育和生长。同时，学习压力也很大，所以在学习和活动之间需要适当的休息，例如午休或简单的放松活动。在我自己的经验中，睡前可以做一些放松的活动，如听音乐、看书等。这有助于让我更快地入睡，并在第二天精神饱满地开始学习和运动。

第四段：保持良好的心态和积极的生活态度。

心态和生活态度对健康也非常重要。一个积极、乐观的心态有助于减轻压力，增强抗压能力，让生活更加美好。在我自己的经验中，我尝试着在生活中保持活跃、积极的态度，与同学、老师多沟通交流，增强自信和自尊心。这些都对我的身体和心理健康产生了积极的影响。

第五段：培养健康的生活习惯。

最后，我认为，维持健康需要我们培养健康的生活习惯。例如，坚持刷牙、勤洗手，防止疾病传染；远离烟草和酒精，避免吸烟、酗酒等不良习惯对身体健康的影响。在日常生活中，我们需要学会自我管理和保护，保持健康的生活状态。

总结：

在初中的学习生活中，健康对于我们的发展和成长非常重要。良好的饮食习惯、适当的运动、充足的睡眠和足够的休息、积极向上的心态和生活态度以及健康的生活习惯都是维持健康不可或缺的因素。希望大家能够积极地学习和生活，在健康中茁壮成长。

**初中健康心得体会篇五**

经过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的资料与方法。而心理健康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

一、新的学习环境与任务的适应问题。

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要进取主动调试自我的心理，明白适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目标;要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

二、人际关系的处理。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

心得5。

**初中健康心得体会篇六**

原来的我总是斤斤计较，不肯吃一点儿亏，不管别人有意还是无意碰了我一下，哼哼，那个人可要小心点，我会以一还十。可是自从碰到这件事后，我整个人都变了，变得宽容别人了。

那是在一个星期天，我乘公交车去亲戚家。上车后，我向车内环视了一下，啊，没有空位置。我只好无奈地拉住扶手向窗外看风景。汽车在一个站停了下来，一位老人上了车，看上去年纪很大了。他站在我身边，“啊―”车子突然一刹车，我的身子失去平衡，一个劲得向前冲，正好撞到了那位老爷爷，还踩着了他的脚。我连忙向老爷爷道歉：“对不起，对不起!”“没关系。”老人慈祥的笑容是我放宽了心，但脸还是涨得红了。真是出乎意料，他竟然一点也不怪我，他瞧着我不好意思的样子，继续安慰我：“这也不是不的错!”这时我的心甜甜的，真切得体会到别人宽容的滋味，好感动。

宽容是一副心理健康的良药，朋友间宽容是一种友谊的理解，它是一种大度，一种美德，一笔财富。宽容是要用广阔胸怀去包容别人的过错，原谅他。宽容不是那么容易做到的。

宽容，是一门做人的学问。生活中为人处事要懂得宽容，学会宽容，只有拥有宽容的心，才能找到真正的朋友!

**初中健康心得体会篇七**

健全人格是学生走向社会必需的一种素质，而健全人格的塑造必须遵循学生生理及心理发展的规律。初中学生正处于“自我意识”和“独立意识”的觉醒和发展时期，他们在长大过程中，还有许多不成熟的地方，必须依靠教师的指点和帮助。我们应变“外塑”为“内化”，掌握学生的兴趣和爱好，丰富学生的生活，使学生对学习、前途充满信心。从现代意识、自我认知、基本的道德规范和行为准则等方面人手，教会学生学会自我评价、自我调节、自我控制，从而形成自身较为稳定的人格特点，以期达到人格塑造不断完善的目的。

二、对青春期的学生进行心理指导，教给学生心理调适的方法。

进入青春期的初中学生，随着生理发育成熟，不可避免地会产生对异性的好奇和对爱情的探求。他们生活经验不足，感情易冲动，自制力缺乏，极易陷入早恋的泥潭。为引导学生正确认识早恋的危害性，顺利渡过青春期，需要对学生进行心理指导。闲谈是对学生进行心理情绪的有效方法之一。教师若能巧妙地把握时机，以有关青春期、性心理方面的知识为引导，层层分析，就会深入学生心灵，使学生从中得到启迪。此外，还有“追星现象”比如“超级女生”、“追求高消费”比如穿戴名牌衣服等敏感而又十分重要的问题，教师如果能运用相关的心理学知识进行教育引导，其说服力远远胜过空洞的说教。

我校将青春期教育列人了学生思想品德教育范围，定期对学生进行青春期教育，其中包括现代的青年观，青春期生理、心理知识，观看青春期知识录像带，设计、发放、分析调查问卷等。我们以树立什么样的人生观为主题，利用多种形似组织学生座谈讨论，指导他们划清纯洁的友谊、真挚的爱情和早恋的界限，认清科学的人生观，树立远大理想和崇高的志向，教育学生珍惜青春期大好时光，专心学习，让学生认识自我，做到自爱、自尊、自重、自强，具有一定的自我控制能力。

三、架设心灵倾诉的立交桥，开展心理咨询。

人的心理活动有其隐蔽性的一面，学生希望通过咨询，尤其是个别咨询的方式来解决心中藏而不露的一些心理问题。为消除学生对心理疾病的神秘感、恐惧感以及羞耻感等种种偏见和误解，在咨询工作中我们始终遵守保密原则，一切从预防着手。教师利用个别谈话、个别教育的时机，针对学生的实际情况，运用心理咨询技术，对部分有心理问题、心理障碍的学生进行心理咨询诱导，从而加强学生的个别教育。如对性格内向不善交往的学生可结合有关社会心理学知识、进行社会交往和社会适应的教育;对那些所谓“屡教不改”的学生则指导其进行意志品质的锻炼;对学习成绩差的学生，既要进行学习目的性的教育，又要教给他们科学的观察、记忆、思维的方法，使他们改进学习方法，求得较大进步;对由于心理健康问题所造成的学生在情绪、性格和人际关系上的缺陷等，都应想办法帮助他们排除，以免造成不必要的危害和后果。在进行个别教育、心理咨询时，要语气温和、态度诚恳，要选择适当的场所进行交谈。这样，会更有利地帮助学生更好地适应社会和认识自己，完善自己，促使学生自我精神保健的自觉和自我精神支持系统的完善。

四、建立新生入学健康档案及心理档案。

在新生人校后，学校每年对学生进行体检，对每一位学生建立健康卡片，以便了解和掌握学生身体发育状况。体育课定期对学生进行健康测试，学校制定出了课间操达标评分标准，设计了课间操质量一览表，从快、静、齐三方面对各班课间操的质量进行考核，由此，提高了课间操的质量，也使正处于青春期生长发育的学生得到了锻炼，更利于身体健康。

教师可以运用观察、实验、量表测量等方法了解和掌握每一个学生的心理发展特点和水平，建立起每个学生的心理档案。如：可以通过心理学量表测量出学生的智力发展水平、性格特征、气质类型等心理特性;也可通过观察、实验等方法了解学生的心理过程、情感意志、自我意识、社会交往能力等方面的心理发展状况;还可以通过学生的言论举止、笔记文章、行为表现等了解学生的典型心理。然后教师可采用卡片的形式建立心理档案，以便日后的管理和教育、教学活动。

通过上述工作的开展，使我们更加了解学生的心理、生理状态。能够既照顾学生共同的年龄特征，又兼顾每个学生的个性特点，对其心理变化、发展过程作系统的动态的观察，真正做到因材施教、有的.放矢，对症下药。

**初中健康心得体会篇八**

初中生活是每个人成长中的重要一环，但也是最忙碌和压力最大的阶段之一。我们每天要面对繁重的学业任务，课程紧张的时间安排，还有各种考试和测试。加上社交与家庭的压力，我们常常感到疲惫和焦虑。然而，在这段日子里，我明白了一个道理——保持健康才能应对这些挑战。

第二段：营养饮食的重要性。

在初中生活中，营养饮食是维持健康的基础。我意识到早餐的重要性，尽量保证每天吃早餐，以补充体力和思维需要。同时，吃五谷杂粮和新鲜水果蔬菜，尽量避免过多油脂和糖分的摄入。我还学到了合理搭配食物和饮食的重点在于平衡膳食结构，摄入适量的蛋白质、碳水化合物和脂肪。通过良好的饮食习惯，我不仅能保持健康的体魄，还能提高学习和思考的效率。

第三段：适度锻炼的重要性。

初中生活中，长时间的坐姿和学习压力对我们的身体健康造成了一定的影响。因此，适度的锻炼对于保持身体健康和心理健康非常重要。我发现，通过每天坚持做一些运动，可以改善体质、增强免疫力，还能帮助我放松身心，缓解压力。学校中的体育课和课外广场活动都是很好的机会，我常常积极参与其中。除此之外，我还发现规律的睡眠和足够的休息对于身体的恢复和学习能力的提升也非常重要。

第四段：保持良好的心理状态。

在初中生活中，面对成长的烦恼和压力，保持良好的心理状态尤为重要。我通过阅读和参加一些心理培训课程，学到了一些应对压力的方法。与家人和朋友保持良好的沟通，分享自己的困扰和烦恼，能够减轻心理负担。此外，培养一些爱好和兴趣，如听音乐、弹奏乐器、写作等，帮助我舒缓压力、放松心情。对待挑战和困难时，我会采取积极乐观的态度，相信自己的能力，相信困难会过去，这样才能更好地调整心态，迎接新的挑战。

第五段：健康意识的培养与传递。

初中生活让我深深体会到健康的重要性，也让我认识到自己与他人之间的关联。在维护自己健康的同时，我也经常与同学们分享我所知道的健康信息，帮助他们养成良好的生活习惯。我参加学校举办的健康讲座，利用网络工具传递健康的知识，希望能帮助更多的人理解和关注健康问题。通过这些努力，我希望每个人都能拥有一个健康的身心，迎接人生中的挑战。

初中生活是充满挑战和压力的一个阶段，但通过注意营养饮食、适度锻炼、保持良好心理状态和培养健康意识，我们能够更好地面对这些挑战。在初中生活中，保持健康不仅是为了应对学业压力，更是为了能够拥有一个积极向上的心态，迎接未来的挑战。只有健康的身心，我们才能更好地成长和发展，迎接更加美好的人生。

**初中健康心得体会篇九**

教学目标：

1、了解在人际交往中哪些人会受喜欢，这些人有哪些特点;。

2、了解不受人喜欢的人有哪些特征;。

3、学会正确看待自己和他人的交往，并找出在人际交往中需要加强和改进的地方;。

教学用具：

多媒体。

教学方法：

(活动课)情境创设、角色扮演式教学。

教学设计：

1、课题说明：由于初中新生的年龄特征、身心特点和学习环境的突变，他们的人际交往发生剧大改变;他们对新的环境、面对新的同学产生了人际交往困惑，这对他们的后续交往及学习生活带来隐患。如何帮助学生共同找到有效的、适合自己的交往方式，我设计了本课教学。

2、元认知能力的培养：通过人际关系相谈室--人缘篇中的案例系列的分析，引导他们有意识地内省自己在人际交友中遇到的问题，逐步澄清、渗透并建立起科学的人际交往技巧。

3、活动设计中注重浅移默化地\"畅所欲言\"的情景，用学生的语言、了解学生的心里、引起学生的共鸣，最终达到\"情不自禁\"。

4、由于该课程没有现成的教材、大纲，更没有现成的思想方法，本课试图运用心理辅导的一般方法：引导来访者自己(学生)实现\"澄清现状--分析成因--鼓励合理选择--实现自助\"来完成人际交往困惑的辅导。

教学过程：

1、引入：热身活动放松训练《白日梦》。

好，现在听老师的指导语：现在请你坐好，闭上眼睛，尽量放松自己。我们先调整一下呼吸，深呼吸、放松......深呼吸，放松......，随着每一次呼气，你会越来越放松......放松......放松......放松.当你们听到老师从5数到1时，你们要睁开眼睛，回到教室里来。(感觉舒适放松)。(2分钟)。

2、学生讨论本课话题：讨论话题。

现在大家来谈谈你在梦里看到或想到的我们这堂课要讨论什么话题?我们会怎能样结束今天的聊天?(3分钟)。

同学们都带着好奇和兴趣来学习今天的内容。俗话说的好：兴趣是最好的老师!

3、多媒体显示：《诗一首》(学生观看画面：一群放飞的鸽子配着音乐飞出，随即一首诗闪出)，一女生配乐朗诵，学生欣赏(1分钟)。

字幕出现：人际关系篇、劳逸结合篇、高效学习篇(告诉学生们我们以后的学习中将陆续进行系列讲座)。

多媒体显示：引出话题：“人缘”何处来。

4、人际关系测试：(测试题)。

请根据自己的实际情况回答下列问题，并填写在白纸上：

(1)你觉得自己的人缘：

a、很好。

b、大部分时候不错。

c、一般。

d、不好。

(2)和朋友发生不愉快时你会：

a、试着了解朋友的想法，并婉言表达己见。

b、不理他，和他疏远。

c、委曲求全，忍气吞声。

d、报复他。

(3)你觉得嘲笑同学，向同学搞恶作剧是：

a、幼稚且不好的举动。

b、不好却有趣的活动。

c、表示亲昵，没什么不好的举动。

(4)你觉得自己被同学嘲笑，或被同学搞恶作剧是：

a、幼稚且不好的举动。

b、不好却有趣的活动。

c、表示亲昵，没什么不好的举动。

(5)当某位同学莫明其妙被大家孤立时，你会：

a、主动关怀他。

b、同情他，但决不主动关怀他。

c、没什么特别的感受。

d、和大家一起孤立。

(6)如果同学给你取绰号，你愿意接受吗?：

a、一概接受。

b、大致接受，如果太难听则不接受。

c、喜欢的才接受。

d、决不愿意接受。

(7)你觉得哪种人最有人缘(最多可选三项)。

(8)你觉得哪种人最令人讨厌(最多可选三项)。

多媒体显示：字幕打出他是万人迷我却顾人怨why?

5、喜欢—不喜欢。

活动步骤：

第一步：小组讨论。分小组活动，每组六人。讨论受人喜欢、人缘好的人有哪些品质;。不讨论受人喜欢、人缘不好的人又有哪些品质;并讨论怎样才能受人喜欢。

第二步：每组分别总结人缘好的、受人喜欢的人所具有的品质，以及不讨人喜欢和人源差的人的品质。

第三步：每小组推选一位同学向全班讲一讲本小组的讨论结果。然后尽量填写课本五页的表格。

6、怎样成为别人喜欢的人：

(1)、爱别人，被人爱。

想要成为别人喜欢的人，就要先主动去接纳和欣赏别人，喜欢别人。

(2)、展示你的亮点。

要想受人喜欢，就要有受人喜欢的理由。因此，把你的优点，把你的可爱，把你的优秀品质充分展现给大家。

(3)、驱除“瑕疵”。

金无足赤，人无完人，每个人都会有缺点，但你不能因此就不在意自己身上的那些小“瑕疵”，而应该努力克服它们，让它们也因为你的努力而成为亮点。

7、人际关系的原则。

多媒体显示：心理学家总结出了帮助人们赢得别人的喜欢、保持真挚的情谊、避免人际关系不幸的心理学原则，可以帮助人们更成功地建立并维持自己期望的人际关系。

(1)、人际交往的交互原则。

人们在交往中往往很注重别人对自己好不好，期待别人首先接纳自己、喜欢自己。其实，这就是人际关系中的一个障碍，需要克服。

(2)、人际交往的功利原则。

日常生活中，人与人的交往更多的时候不仅需要性格相似，而且还需要保持交换的对等。即在交往时必须注意相互帮助。

(3)、人际交往的自我价值保护原则。

在人际交往中的接纳与拒绝是相互的。人们只接纳那些喜欢自己，支持自己的人，而对否定自己的人倾向与排斥。

8.进入人际关系相谈室：怎样才能有好人缘?

9.学生讨论：实现自助。

10.建立良好的人际关系的技巧：(学生总结出，老师归纳)。

(一)面带微笑。

(二)凝神倾听。

(三)称赞优点。

11.关闭相谈室，结束聊天，音乐响起，同学们下课。

自我评价：

\"人际交往\"是初一学生的一大心理问题。他们进入中学后出于生理期的提前，而心理期推迟，在新的学习和生活环境中他们原有的人际交往圈子被打破，新的人际关系尚未建立。面对新的同学、新的环境，他们的人际关系产生了困惑，因此，初一学生在心理健康课中了解自我、感悟自我，是很重要的。

本课宗旨：学生大胆发言，实现自助。

本课特点：充分体现学生主体、教学主导;结合学生实际，给学生提供施展才华的舞台;老师对学生的评价不作批评，使学生在课堂畅所欲言，大胆评价。

心理健康是一种社会问题，它可以人作为一个示范课。课堂中力求与新课改的思路相结合、力求达到\"激情、求变、创新、提高\"。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找