心理健康教育课与我

《心理健康教育课与我》选自北师大版七年级上册

师：对比中学与小学课表，找一找我们现在新加的课程。

生：心理健康教育课

师：同学们知道什么是心理健康教育课吗？

生：不知道。

师：那我们先了解一下心理健康教育课，大家先看一下，老师给大家准备的小视频，一起来了解一下心理健康教育课。

【播放视频】介绍心理健康教育课。美国早在 20 世纪 50～60 年代，在学校、社区就设立心理咨询、心理辅导或心理治疗门诊。80 年代以后，有关中学生的心理技能训练课程相继出现。课程有两种形式：一种是单独的心理训练课程，如人际交往技能训练、自信心训练、学习能力训练等；另一种形式是放在社会学科里，作为社会课程的一部分内容。在美国，不同的州、不同的学校所设置的课程并不相同，但基本模式相同，上课以活动为主。在活动中把学生分成若干小组，每组大约有 4～6 人，在老师的组织下，分别开展活动。香港和台湾地区的心理健康教育及课程设计模式基本上模仿美国的模式。有的是单独一门课，由班主任来担任，两周一课时，一学年 16 课时，每课时 35 分钟；另一种形式是把心理健康教育的内容纳入社会课，由社会课老师担任。

师：同学们，在看完之后，大家对心理健康教育课有了一定的理解。我们一起想一想什么是心理健康教育课，我们的心理健康教育课会学习什么内容？心理健康教育课的活动怎么做？ 我们的烦恼怎么办？

生：心理健康教育课是我们的朋友，了解心理健康的内容，遇到问题了怎么解决的的技巧。活动应该有趣，让我们亲身参与。

师：同学们都说的很好，我们的心理健康教育课中的老师和同学，就像大朋友和小朋友的关系，平等、相互尊重、真诚、亲密，师生之间的活动是一种合作的、民主的、商谈式的协助活动，老师不是代替我们解决问题，而是协助我们解决问题。那我想请同学们一起想一想， 我们的课堂应该怎么组织，自己来制定一些规则，让我们的心理健康教育课更开心和活跃。**生：**写出心理健康教育课堂需要遵守的规则。（积极主动参与课堂，按照活动要求进行活动等）

师：同学们都写出了规则，我希望同学们一起遵守我们的规则，大家一起开开心心的进行我

们的心理健康教育课。那我知道同学们在生活中有很多烦恼，我想请你们写下，你们的烦恼。**生：**写烦恼

师：你们写了这么多烦恼，哪些是可以自己调整和解决的，哪些希望获得老师的帮助，在心理健康课上解决的。请大家分一分类。

生：区分烦恼。

师：同学们，我们一起把写好的纸片，签上自己的名字。然后放在老师准备的箱子里，等我们学了心理健康课之后，再一起打开烦恼，根据我们学到的，一起写一写我们解决的方法。**生：**投放自己的纸片。

师：同学们课前准备好的一张自己小时候照片都拿在手里，老师随意抽取几位同学的照片，用投影展示，让其他同学猜一猜他（她）是谁，并与该同学现在的形象进行比较，看看都发生了哪些变化。并思考以下两个问题：

1、你能接受这些变化吗？为什么？

2、如果有些变化是你不能接受的，你应该如何处理呢？

生：有的人跟小时候的样貌发生了很大的变化，有的人则基本没有变化。对于这些变化，是时间带给我们的礼物，是不可逆转的，这些变化的存在是必然的，应当学着去接受这种变化。**师：**同学们都说的很好，对于自己的变化和成长都可以接受。

师：快乐的时光总是非常短暂，不知不觉就要到了下课的时间了，有没有哪位同学能简单的说一说你这节课的收获呢？

生：我们了解了心理健康教育课，想好了我们的课堂规则。

师：同学的总结很到位。这节课只是我们心理健康课的一个开始，在后面的课堂中，我们会在活动中对我们心理健康有进一步的学习，希望和大家一起学的开心。今天的课就上到这里。下课！