

我是谁？

我要跟它们去哪里？

——刀刀



刀刀狗
DAODAO DOG
www.daodao.cc

Apple
02.4.15

心理健康教育主题班会



二班





什么是健康？





这就是健康吗？





■健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。





同学们的困惑





我们为谁而学习？





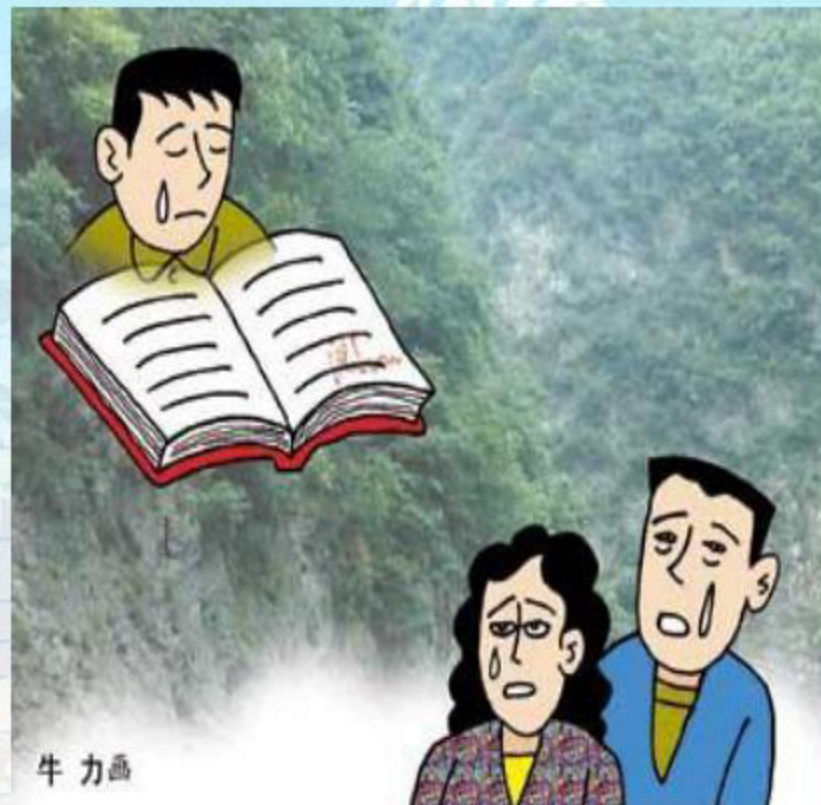
望子成龙,望女成凤,想必是每个爸爸妈妈的心愿。据调查,在全国一些大中城市中,10%以上的小学生存在学习焦虑。这主要是由于学生学习竞争加剧,学习负担过重,同时学校、教师、家长又过分看重分数,给小学生心理造成沉重压力引起的。

有些同学不堪重负,出现了以下一些情况,同学们可以对比一下,看自己是不是也有类似的烦恼。





不好好念书，对不起老师。



牛力画





小学生心理问题表现1

■ 自责倾向

- 自责倾向是指当发生不如意的事情时，经常认为自己不好，对自己所做的事抱有恐惧心理。自责倾向的根源是对失去别人的关爱与认可的不安。当学生感受到父母、教师、朋友不认可时，往往形成自责倾向。若是以“为老师，父母学习”的观念为学习动力的同学，在成绩退步，经容易产生这种自责的心理，使自己陷入悲观，失落的情绪。





小学生心理问题的表现2

- 不自信
- 青少年自我意识强烈，自尊要求迫切，而且心理承受能力低。因此，当他们意识到某种威胁自尊的因素存在时，就会产生强烈不安、焦虑和恐惧。我知道很多同学十分渴望在诸如考试、体育比赛或文娱竞赛中出人头地，但又无一例外地对自己的能力缺乏必要的自信心，因而断定自己绝不可能获胜。由此，他们都是尽量回避参与任何竞赛。

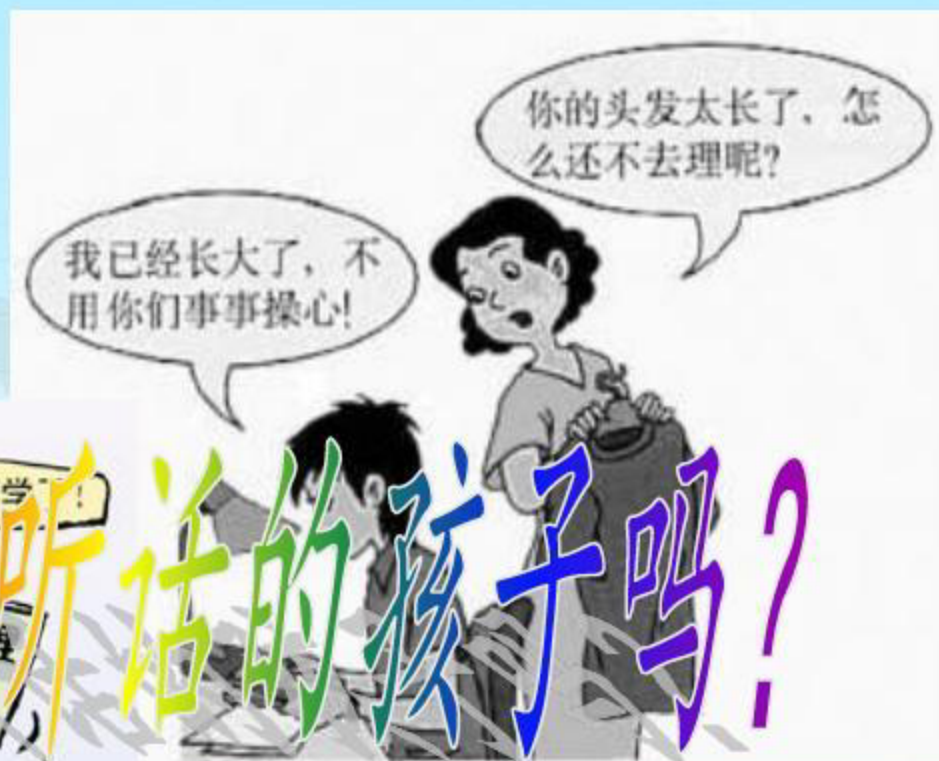




小故事

妈妈带儿子去动物园看大象，大象周围有许多矮矮的木桩，儿子的脑子里就产生了疑问：“妈妈，这么大的象，一定很有力气，可是它为什么不挣断这细的链子逃跑呢？”他妈妈告诉他：“这头象刚到这里的时候还很小很小，当时就用这小木桩、矮棚圈着它，它当时很想挣断链子跑出去，可走由于力气小，每次都失败了，于是就失去了挣脱链子的信心。尽管它一天天长大，但不知道现在自己有很大的力量，用力挣一下，就能逃出来。它不敢这样想，当然也就不会这样做，因而只好永远被锁在这里，老死在这里了。”





你是不听话的孩子吗？

插图/晚报记者 许慧玲





小学生心理问题表现3

■ 叛逆

■ 由于同学们正处于成长过渡期，独立意识和自我意识日益增强，迫切希望摆脱家长和老师的监护，反对成人把自己当成小孩子，同时，为了表现自己的与众不同，易对任何事情持批判的态度。逆反心理，容易偏激，由于知识经验的扩展和加深，逐渐长大的学生开始用批判的眼光来看待周围的事物。对教师的简单说教，喜欢从反面思考，喜欢索隐猎奇，容易产生固执、偏激的不良倾向，因而产生逆反心理。







小学生心理问题4

■ 攀比

- 爸爸妈妈常常拿孩子的成绩与别的小朋友比较，于是，很多同学开始会过分在意别人的看法，不甘心输给别人。于是，就样样想跟着别人，变得浮夸，害怕落于人后。这就是一种不健康的攀比心理。而这种攀比不仅表现在学习成绩的比较，还表现在物质，金钱，甚至是外貌的比较。





孤独的我只有音乐相伴





小学生心理问题5

■ 孤独

- 通过调查发现有些学生常常觉得自己是茫茫大海上的一叶孤舟，性格孤僻，不愿意与人交往，却抱怨别人不理解自己，不接纳自己。心理学把这种心理状态称为闭锁心理，由此产生的一种感到与世隔绝，孤独寂寞的情绪体验称为孤独感。





小学生心理问题6

- 以自我为中心
- 孩子都是父母的心头肉，在家里都是“小皇帝”，“小公主”，有些同学把这种感觉带到学校。希望老师，同学都围着他转，凡事只想着自己，不顾及他人的感受，不愿为他人做出一点牺牲，否则就感到委屈、受不了。这就是所说的以自我为中心。





那小朋友们该做些什么呢？

■ 多跟父母 老师沟通

有妈的孩子是个宝 — 刀刀



刀刀狗
PAOPAO
WWW.PAOPAO.CC





那小朋友们该做些什么呢？

■ 了解自己，
接纳自己、
肯定自己。

每天告诉自己
我真的很棒！！





那小朋友们该做些什么呢？

■ 拥有一个伟大的梦想，
设立明确的生活目标



生活中没有信念
就好比圆规没有支点
无法画出完美的圆图





那小朋友们该做些什么呢？

■ 学会自我
控制，克服
诱惑，活在
现实当中





那小朋友们该做些什么呢？

■ 学会舒缓舒
解愤怒、低
落、忧郁、
厌倦的情绪。





那小朋友们该做些什么呢？

■ 对自己要
时常鼓励增
强自信心



输了比赛不等于就是失败



www.banbanqin.com





那小朋友们该做些什么呢？

■ 多做有意义的
事，帮助别人，
快乐自己。

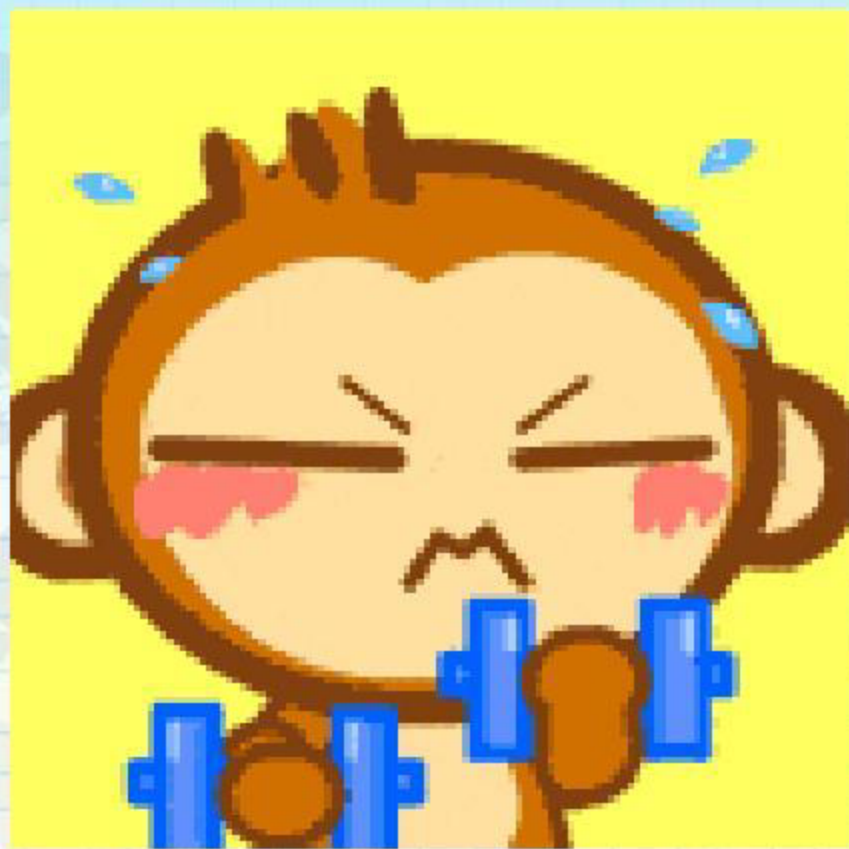
真的快乐并非来自财富或荣誉
而是来自做了些值得做的事





那小朋友们该做些什么呢？

■ 注意锻炼
身体，展现
朝气活力





那小朋友们该做些什么呢？

■ 学会思考，
养成积极进
取的学习生
活态度。

그 동안 열심히 한 당신
끝까지 힘내세요!!

Fighting!!



DREAMS COME TRUE





那小朋友们该做些什么呢？

■ 净化自己
的心灵，追
求平和的心
境





那小朋友们该做些什么呢？

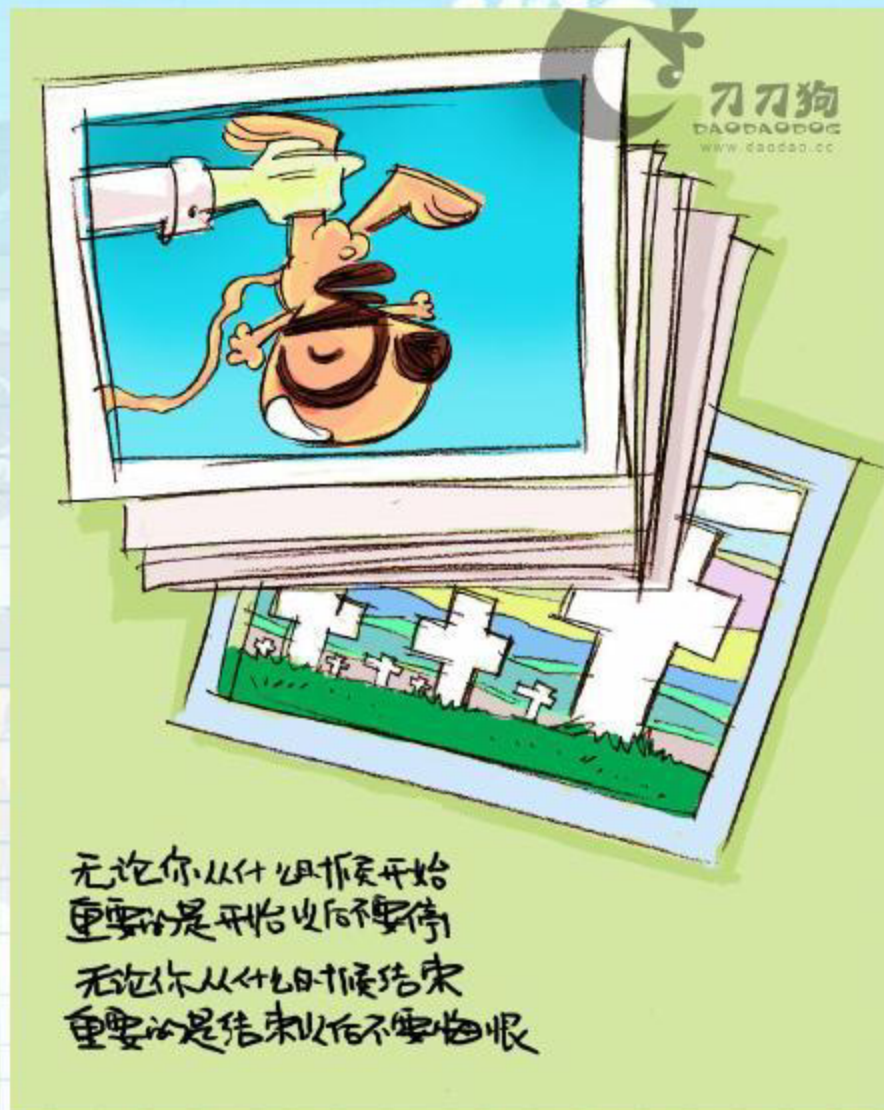
■ 正确面对
竞争，在竞
争中发现别
人的闪光点。





那小朋友们该做些什么呢？

■ 凡是三思
而后行，不
做让自己后
悔的事





感谢父母

爸爸妈妈你们辛苦了





游戏时间



自我判断





"快乐心理素质"自测题

1、精神愉快。()

(A较符合
合)

B有时候是这样

C较不符

2、对同学友善。()

(A较符合
合)

B有时候是这样

C较不符

3、别人犯错误时，尽可能从好的角度来解释他们的行为。()

(A较符合
合)

B有时候是这样

C较不符

4、总觉得他能够成功。()

(A较符合
合)

B有时候是这样

C较不符



5、总忍不住去想悲观的事情。()



6、每天练习至少微笑三次。（
(A较符合 B有时候是这样 C较不符

7、对无法改变的事实不予理睬。（
(A较符合 B有时候是这样 C较不符

8、总能找到自我安慰的办法。（
(A较符合 B有时候是这样 C较不符

9、不在乎别人的挖苦。（
(A较符合 B有时候是这样 C较不符

10、挨批评时态度诚恳，坦然。（
(A较符合 B有时候是这样 C较不符





11、不成熟的想法会征询成人的意见。

()

(A较符合
合)

B有时候是这样

C较不符

12、对快乐时光念念不忘。 ()

(A较符合
合)

B有时候是这样

C较不符

13、所有的征兆都认为是好的开始。

()

(A较符合
合)

B有时候是这样

C较不符

14、对小动物充满爱心。 ()

A较符合

B有时候是这样

C较不符合



评分方法

A计2分。

B计1分。

C计0分。

21—30分以上，说明你自行其乐能力较强。

11—20分，说明你自行其乐的能力较为一般。

0—10分，说明你自行其乐的能力需要提高。

总得分（ ）分





游戏时间



《你听我说》





游戏规则

- 1、一个扮演盲人，一个扮演明眼人。
- 2、盲人在明眼人的帮助下，将贴在黑板上的空白脸孔，画上五官。只限于用声音提示。



祝同学们学习进步，天天开心，健康成长

