

中小学心理健康教育部分

班主任培训

谭 宏 毅



培训内容

第一部分

第二部分

第三部分

认识心理
健康

心理健
康教育
的内容

班主任
的相关
工作



培训内容

01

第一部分

认识心理健康

02

第二部分

心理健康教育的内容

03

第三部分

班主任
的相关
工作

心理



定义

生物对客观物质世界主观能动的反应。人在活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜怒哀惧等情感体验。



现象

- 心理过程
- 认知、情绪情感和意志。
- 意识是心理发展的最高层次，只有人才有意识。它是心理过程的内部物质化，并能通过客观物质化的行动给客观世界以影响。
- 人格
- 相对稳定的影响人的外象和行为模式的心理特征的总和。包括：需要、动机、能力、气质、性格。一定意义上，人格不是独立存在的，是通过心理过程表现出来的。



研究意义

帮助人们运用所揭露的心理规律去预测和控制心理现象的发生和进行，为人类活动服务，提高活动效率。

心理健康

定义

心理健康是指认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

标准

智力正常；情绪稳定；能正确认识自己；有良好的人际关系；稳定、协调的个性；热爱生活

不健康类型

自卑、怯懦、猜疑、逆反、排他、作戏、贪财、冷漠、嫉妒、残暴等心理。



中小學生心理行為問題的主要表現

人際關係上

“自我”上

學習上

“自我”上

“自我”上



心理健康问题表现在人际关系上

01 师生关系的问题

02 亲子关系的问题

03 同伴或同学关系的问题

04 对异性的看法问题

05

人际交往障碍问题



中小學生心理行為問題的主要表現

人際關係上

01

“自我”上

學習上

02

“自我”上

03

“自我”上

心理健康问题表现在学习上

学习压力问题

厌学问题

▶ 01 ◀

▶ 02 ◀

▶ 03 ◀

▶ 04 ◀

学习障碍
问题

学习障碍
学习困难问题
学习障碍
问题

学习障碍
问题



中小學生心理行為問題的主要表現

人際關係上

01

“自我”上

學習上

02

“自我”上

03

“自我”上



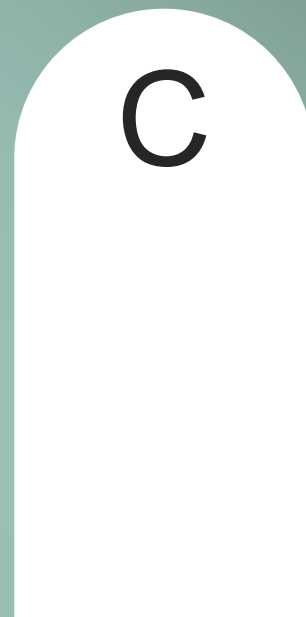
心理健康问题表现在“自我”上

自我评价问题

自我体验问题

自制力问题

自制力问题



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/297156043020010005>