心理健康教案２

习惯养得好  终身受其益

九（７）

                                       一、【教学目标】

1．使学生意识到习惯对人的不同影响，教育学生要有意思地培养良好的行为习惯，克服不良的行为习惯。

2．使学生认识到好习惯带来的益处，提高学生养成好习惯的自觉性。帮助别人诊断与自我诊断

3．使学生初步养成良好的品德以及学习、生活、行为方面的习惯

二、【教学重点】

要有意思地培养良好的行为习惯，克服不良的行为习惯。

【教学过程】

一、讲故事，导入新课

1、看幻灯:讲故事《好习惯是[成功](http://pop.pcpop.com/Subject/2049.html)的基石》

父子两住山上，每天都要赶牛车下山卖柴。老父较有经验，坐镇驾车，山路崎岖，弯道特多，儿子眼神较好，总是在要转弯时提醒道："爹，转弯啦！"　　有一次父亲因病没有下山，儿子一人驾车。到了弯道，牛怎么也不肯转弯，儿子用尽各种方法，下车又推又拉，用青草诱之，牛一动不动。　　到底是怎么回事？儿子百思不得其解。最后只有一个办法了，他左右看看无人，贴近牛的耳朵大声叫道："爹，转弯啦！"　　牛应声而动。　　牛用条件反射的方式活着，而人则以习惯生活。一个[成功](http://pop.pcpop.com/Subject/2049.html)的人晓得如何培养好的习惯来代替坏的习惯，当好的习惯积累多了，自然会有一个好的人生。

　2、思考讨论，发现问题。

你从故事中得到什么启示？

什么是习惯？

二、导学达标

1、生活中的习惯（游戏活动，体验）

指导情境表演：(1)表演生活中的好习惯；（以组为单位，共同设计情节，时间2~3分钟）

(2)表演生活中的坏习惯。（以组为单位，共同设计情节，时间2~3分钟）

2．小组交流倾诉，明白道理，激情导行。

三、读一读（幻灯片超链接展示内容）

好的读书习惯全让你终身受益
　因读书而改变命运——改变不会安排学习时间的坏习惯
　养成良好的阅读习惯——改变不正确读书方法的坏习惯
　成大事须从学习开始——丢掉不爱学习的坏习惯
　每天读书至少10分钟——告别盲目读书的坏习惯
　演讲的训练与勇气——丢掉说话怯场的坏习惯

四、尝试练习（幻灯片展示练习内容）

1．十指交叉握双手在眼前， 看上一眼。看看哪只手的大拇指压在上面。松开双手， 重握一次， 这一次让另一只手的大拇指压在上面。 你注意到了什么？

2．脱了鞋， 再先穿平时后穿的那只鞋。

思考：从这2项练习中你能得到什么启示？

师小结：这是一些简单的行为习惯。但它提醒我们：在日常生活中，至少在动作方面，是按预定程序进行的。经过有意识的努力， 如果我们设定了所要达到的目标，习惯就可以改变。起初做， 我们会感到笨手笨脚， 甚至可能做错。 但是， 经过接二边三的练习，我们就能形成新的习惯。