

# 小学教导主任开学典礼发言稿 小学开学典礼发言稿(大全5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 健康班会主持稿篇一

幸福的奥秘是什么？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学是心理学界正在兴起的新的研究领域和思潮，以seligman和csikzentmihalyi的2000年1月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究。“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。

“任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。”但抱怨却又是司空见惯和我们所习以为常。作为心理学专业的学生，我们可以从不抱怨入手，践行积极心理学理念。

树立不抱怨的积极心态，养成不抱怨的好习惯，使我们的青春更加阳光，更具活力。

### （一）方案策划

1□20xx年11月19日全体班委会议，讨论班会主题，形式以及流程设置。

2□20xx年11月20日制定方案交至班主任审核以及听取班主任意见，修改方案。

3、根据方案进行人员安排，责任到人。

## （二）阅读《不抱怨的世界》一书

1、布置每个同学阅读《不抱怨的世界》。

2、同学撰写读后感。

## （三）材料准备

2□20xx年11月23日宣传委员借dv机及副班长借教室

3□20xx年11月21日-22日班会ppt制作

## （一）热身游戏□xx蹲（已提前分好了组）

1、主持人进行开场白，介绍活动的流程。

2、进行热身游戏□xx蹲。

xx蹲游戏规则为：大家围成一圈，主持人站中间，连说三遍“××（主持人自己名字）蹲”和连做三次下蹲，然后指着某一同学，说“××（被指同学）蹲”；但被指同学不动，其旁同学（左边或右边由主持人事先指定）要迅速连说三遍“××（自己名字）蹲”和做三次下蹲，然后指着另一个人，说“××（被指同学）蹲”；以此类推。游戏中出错的同学，抽取“大冒险”任务。（大冒险任务略）

## （二）主题活动一：抱怨轮回

1、主持人将班级同学分成5个小组，每个小组推选组长及记

录员，组长组织大家分享最近所抱怨的人或事。

2、组长组织小组讨论：抱怨给我们带来了什么？

3、每组推选代表，向全班同学汇报所在小组的分享和讨论结果。

4、主持人借用“‘抱怨’真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。（《时代周刊》）”一语，总结大家的分享和讨论。

### （三）主题活动二：“紫手环运动”

1、主持人介绍“紫手环运动”（具体见附录一）。

2、主持人分享《不抱怨的世界》一书精彩片段（具体见附录二），同学分享读后感。

3、生活委员等分发紫手环。

4、主持人介绍“紫手环运动”及其规则（具体见附录三）。

5、每位同学将紫手环统一佩戴于右手，在主持人带领下宣誓参加“紫手环运动”。

### （四）结束尾声：我们的感受

1、每位同学写下班会感想并分享之，具体见附录五。

2、全体同学伸出佩戴紫手环的右手，摆好队形，合影留念。

3、主持人发表总结，宣布班会结束。

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，

只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

## 1、“紫手环运动”规则

- (1) 开始将手环戴在一只手腕上。
- (2) 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。
- (3) 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应

该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

## 2、“紫手环运动”誓词

我自愿加入紫手环运动/严格遵守规则/努力做到不抱怨/心生生活！

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

“噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！”

“我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。”

“你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋柜里。”

我的大学生活

室内、室外均可

讨论、分享

引导新生对高中生活进行总结，对大学生活进行思考和规划。

第一阶段：总结高中生活

1. 辅导员做开场引导。目的是引导学生回忆高中生活

（参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么？给大家三分钟时间思考，然后请几位同学分享。）

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，时间控制在xx分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做任何评价。

3. 辅导员进行分享总结和主题过渡。

（参考：从大家对于高中生活的各种感受中我深深体会到了你们都曾为自己的理想——考上一所好大学而努力，现在我们已经开始了人生的一段新的征途，那么我们该怎样走好这段征途呢？）

## 第二阶段：思考、讨论大学生活

1. 辅导员引导学生进入主题。

（参考：如果我们将大学生活分为六个部分：学业、人际、爱情、能力的培养、休闲、大学生涯规划，大家来思考、讨论，我对这些有什么期待？有什么计划？）

2. 分组。通过抽签的方式将全班学生分成6组（视班级人数而定）。每组选组长一名，负责组织该组的讨论；书记员一名，负责记录发言。

3. 讨论。分组完毕之后，每组各讨论一项内容，也由抽签决定。

（建议：1. 辅导员先将大学生活六个部分设计几个讨论问题；在讨论之前，辅导员先召集组长布置任务和注意事项；2. 每组讨论的时间控制在15分钟左右。3. 要求每位同学都发言。4. 组长控制每位同学的发言时间，鼓励少发言的同学，控制“语霸”的同学；问题讨论完毕后，做好总结，并选好分享代表。5. 书记员要做好每位同学的发言记录。6. 辅导员做好整个场面的控制。）

4. 分享。每组选派一名代表与全班同学分享讨论结果，组内其他人可作补充。在每一组的分享结束后，其他小组可以提问。如果在教室开会，辅导员可以在黑板上板书学生所谈各个内容的要点。

5. 辅导员总结。辅导员的总结、引导不含对发言内容的评价，让学生在听取他人的观点、做法、经验时对自己的做法、计划进行修正；引导学生包容他人的观点；辅导员也可以和同学们分享自己的大学生活。

第三阶段：班会总结（把第三阶段和第四阶段的顺序调整了）

1. 引导同学们认识到丰富大学生活，以及对大学生活进行规划的重要性。

（参考：通过今天的班会，我们充分感受到大学生活是丰富多彩的，但更需要同学们做好规划充实度过！高中阶段因为有明确的目标，所以我们过得忙碌而踏实；大学阶段才刚刚开始，尽管我们的目标还不明确，有那么多的困惑，但这正说明我们有很多的成长空间等待我们去填充！今天的班会仅仅起个抛砖引玉的作用，如何度过4年的大学生活同学们还得认认真真思考，并付诸于行动。这也许就是我们生涯规划中关键的一步。不管你的目标是什么，我只想告诉大家的是：不要虚度！让我们一起来朗诵名句：“当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。”）

2. 介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。（建议：辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。）

第四阶段：布置作业——班会心得

目的是引导学生对高中生活和大学生生活做深入的思考；给在班会中没有机会发言的同学有表达的机会。

（参考：讨论的时间太短，分享的时间也太短，但同学们的思考却有许多许多，所以请同学们以对高中生活的总结以及对大学生活的思考为内容写份班会心得，当然也可以谈谈班会中的感受，请在三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给我。

## 第五阶段：班会结束

感谢大家的参与！

1. [活动操作示范] 仅供参考，各学院在不违背活动主旨的前提下，可设计形式多样的，适合自身特点的主题班会。
2. 六项内容的讨论参考问题
3. 辅导员要批阅同学们的发言记录和班会心得，对一些迷茫的学生应做个别辅导。

## 健康班会主持稿篇二

- 1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。
- 2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

- 2、趁机引导，回忆烦恼：谁都难免会遇到不愉快的事，请大

家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

1、教师导语：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

1、观看心理小品，评析是非：小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不可行；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？(老师处理事

情不公正;同桌会拍马屁;老师看不起我)情节设计:(老师又凑到晶晶的耳旁低语几句,晶晶眉头舒展开来。教师引导(2):猜一猜老师刚才对晶晶说了什么?(请换一个角度想问题)情节设计:晶晶跳着,笑着回到了座位上。教师引导(3):请同学们猜一猜,晶晶为什么这么高兴?她是怎么想的?(老师觉得我的作文水平比同桌高,应该写得更好;老师对我严格是为我好。)

6、心理体验,出示:小艺买了一件新衣服,自己挺满意。可是,邻居芳芳说:“太难看了!”小艺这样想:。她觉得特别伤心。小艺这样想:。她觉得还可以。小艺这样想:。她觉得很快乐了。

7、教师小结:要知道,一个人遇到不顺心或不公正的对待时,他并不是世界上最倒霉、最不幸的人,世界上很多事,取决于我们的想法,有时候换个角度想问题,能让我们摆脱烦恼,增强自信,找到快乐。

3、教师点拨:怎样才能做一个快乐的人?大家的办法真多!这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐,让我们摆脱烦恼,忘记不快,高兴起来。

4、享用“心理快餐”:教师导语:现在,大家行动起来,一起来享用美味的心理佳肴吧!

6、教师赠言:面对复杂的生活,我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪,使自己永远快乐。

1、小组合作,排解烦恼:开展“我来安慰他”活动:通过体验活动,还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学,同组的学生共同承担义务,共同商议,结合自己的生活实际,和这次活动中了解的方法,鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导:被帮助的同学露出笑脸时,我看到大家都笑得很甜,帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

## 健康班会主持稿篇三

- 1、知法——了解法律对青少年犯罪的处罚规定。
- 2、守法——用生动的案例给学生以警示和启悟。

教学时数

一课时。

配乐播放一组少年犯的图片，给学生以心灵上的震撼。

人们常把青少年比喻成“花朵”，生机勃勃，昂然向上。在这个令人羡慕的黄金年龄段，本应刻苦学习，展现自身才华，实现人生价值。然而，一部分青少年却由于种种原因，陷入了违法犯罪的泥潭，在人生的履历表上留下了挥之不去的污点，有的甚至付出了生命的代价。

“花儿”凋谢了，它让我们痛惜，更让我们深思——前事不忘，后世之师，我们一定要遵纪守法，健康成长，走好青春的步伐！

遵纪守法的第一步是知法、懂法。当代社会，青少年犯罪出现了令人警惕的“十七岁现象”，这个现象的出现固然有多方面的原因，但一个很重要的原因就是不知法造成的，因为大多数青少年认为，十八岁以下都属于未成年人，触犯法律

不需要承担刑事责任。事实并非如此，《刑法》对未成年人犯罪做了以下几方面的规定，也就是说少年违法也判刑，满十四周岁就要承担刑事责任了，更别说我们现在都十七八岁了。

知法，就要守法，下面我们就通过生动的案例，就几种常见的`犯罪现象，来谈谈如何自律、守法。

### （一）财物犯罪

钱财诚可贵，青春价更高。勒索已为甚，害命不可饶。

### （二）性格犯罪

1、忍耐忍耐，人情常在；不忍不耐，事情常败。

2、忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

3、欺人是祸，饶人是福；心胸狭隘，会把人害。

4、世界是最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

### （三）嗜网犯罪

网络是把双刃剑，偏嗜成癖万事残。一念成魔泯良知，杀害亲人暗无天。

### （四）交通违法

自行车行驶“六不准”

1、转弯时须减速慢行，前后注意，伸手示意，不准突然猛拐。

- 2、超越前车时，不准妨碍被超车的正常行驶。
- 3、通过陡坡，横过四条以上机动车道或途中车闸失效时，须下车推行。下车前须伸手上下摆动示意，不准妨碍后面的车辆行驶。
- 4、双手不准离把，攀扶其他车辆或手中持物。
- 5、不准牵引车辆或被其他车辆牵引。
- 6、不准扶身并行。
- 7、不准互相追逐或曲折竞驶。

## 行人行走的安全区域

(1) 在有人行道的道路上，除道路施工不能通行外，行人必须在人行道上行走。

(2) 在没有人行道的道路上，要靠右侧的路边行走。按道路设计标准规定，一人通行道路所需活动空间的宽度：行人徒手时为0.7米，手提负荷时为0.9米。行人在路边没有遇到不利的地形、地物时，在上述活动空间内行走的，应认为是靠路边行走。

(3) 高速道路、汽车专用道路禁止行人进入。其他禁止行人进入的道路上，设有禁止行人通行标志。

花残花落花满地，留给我们的的是无尽的痛惜。在上学期的“与法相伴，健康成长”的作文竞赛中，20班的李云霞同学就针对青少年犯罪写了一篇优秀的作文，题目为《花落·落花》，下面就请我们班几位同学来朗诵这篇文章，让我们在聆听中去反思。

正如文章中所说“花总是要落的，但要等到尽情绽放之后”，如何使自己尽情绽放，绽放精彩呢？我觉得我们要心中有爱——爱他人，爱自己，爱生活，爱生命，爱这个世界，只要心中有爱，我们就不会让美丽而消逝。

## 健康班会主持稿篇四

为贯彻我校、学院精神，加强我们的班级文化建设，让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础；同时，开展主题班会，鼓励班级同学写出对家人、老师、同学和朋友的关心、鼓励、祝福、真诚的祝福等话语。

320心理健康周

12级气科三班全体同学

以班级为单位召开主题班会进行探讨

1. 由宣传委员宣传现在我们大学生心理特征及隐患
2. 请部分同学们上台分析自己存在的心理问题
3. 班内同学之间互相分析心理问题的解决方法
4. 与同学讲述自己解决心理问题的过程和方法
5. 制作相关心理题目让同学们竞猜，以便更深刻的剖析大学生的心里
6. 播放关于父母老师同学的视频

## 7. 心理委员总结

明德楼s201

xx年3月26日

1. 由班长发言宣布主题班会开始
2. 由组织委员进行拍照进行照相
3. 由心理委员将班会内容记录好，再交于12级心理委员负责人

1. 以海报进行宣传
2. 在班级qq群进行资料宣传

海报：20元

宣传单：5元

总计：25元

## 健康班会主持稿篇五

随着社会的进步及家庭生活的改变，加上多数家庭都是独生子女，学生因心理问题而引起的各种行为问题比比皆是，而且这些心理问题正向低龄化发展，尤其是即将毕业的小学六年级学生，他们的学习激烈紧张，往往少数学生不能更好的适应六年级的学习生活。常常会表现出：与老师、同学、家长的不和谐，张扬个性、拔尖、以大欺小、任性等。让某些学生生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每

个人来说至关重要。

(1)通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。

(2)使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。让孩子们的心灵洒满阳光。

(3)让家长更了解自己的孩子，理解孩子的心理，能与孩子真情沟通，使家庭教育和学校教很好相结合。

## 二、班会准备

1、问卷调查。对全班同学进行问卷调查，针对班会主题谈谈自己的看法。多数同学反映，同学之间遇到了矛盾，有的斤斤计较，有的不能用宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，但有的同学还是不肯原谅他；还有的认为对于紧张的激烈的学习生活有些不适应；也有的想在小学阶段的最后时刻想张扬自己、展示个性。2、情景剧表演。

整个过程都是由学生自编、自导、自演。利用每天休息时间进行排练，教师进行配合。让学生的心灵洒满阳光，让健康拥抱每个学生，让健康走进学生的心灵，培养学生积极健康的心理，稳定学生的心理健康情绪，使同学知道同学之间如何相处，同学之间如何交往，做一个心理健康标准的小学生，使每一个学生都拥有一个阳光的心灵。

## 三、班会目标

1、通过看情景剧表演，让学生要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。同时只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。

2、通过说心里话，使学生懂得奉献着，自己也会快乐着！

3、通过学习《小学生的心理健康标准》，使学生更能很好的调整自己的心态，使自己拥有健康的人生，更好的适应紧张繁忙的六年级学习生活，度过人生第一个艰难时刻。

#### 四、班会设计思路

2、解决问题：学生的嘲笑、不包容，针对这样的现象，教师进行正确的引导。

3、说说心里话。通过表白，知道同学之间应和睦相处，多包容，多谦让。

4、达成共识：通过上述活动，共同拟定《小学生心理健康标准》，让自己的心灵洒满阳光，成为一个心理健康标准的小学生。激发学生的内动力，揭示班会的主题。

五、活动口号：“关爱心灵，拥抱阳光。”现在开始。

(一)、谈话导入：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？(生充分说)

生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。（生充分说）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

## 2. 情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面（出示）我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的

建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。（出示）

（三）. 说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

## 学会激励互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触？(视频播放)

(四)、校园短剧：视频：《糖葫芦的故事》

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么？

生充分说：(不要羡慕虚荣……)

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家(出示)

面对普通不盲目攀比

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

过渡：接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价以下，自己的心理是否健康，在a.b.c.三项中进行选择，希望大家实话实说。(出示检测题)

(五)、检测题：

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a□谈话解决b□找老师解决c□用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让b□有时能做到c□不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗?

a□能b□有时能c□不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光?

a□愿意参加，并能为集体争光b□有时愿意参加c□不愿意参加

a□参加“学雷锋”活动b□和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗?

a□经常做b□有时做c□没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便?

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗?

a□一定能b□有时能c□不能

(六)、评价

选a得24分选b得16分选c得8分

选a□人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

选c□加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在

着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

过渡：最后，我们共同来拟定《小学生心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。同学们讨论、交流，最后达成共识。

### (七)、出示《小学生心理健康标准》

#### 小学生的心理健康标准

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3) 能承受挫折；
- (4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

### (八)、师总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信。多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。请欣赏歌曲《永远是朋友》。

### (九)、欣赏歌曲《永远是朋友》

## 健康班会主持稿篇六

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

调查问卷、课件制作、开展方法：讨论法，说说、议议。

### 1、课前填写调查问卷

调查学生与自己父母的关系，不需写名字，真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般。

### 2、根据课前统计情况，

师：是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；

2、放学迟迟不愿回家，贪玩。

师：如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。（学生发言）

投影事例的“孩子，我为什么打你”。

师：是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错？请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么？

（学生发言）

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时

间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母。

师：我们要应和父母多一点交流。我们该怎么和父母交流呢？  
（学生发言）

1、老师说说自己与父母孩子交流的情况？

2、学生说说自己与父母交流的情况。

3、选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

小结：由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

1、多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；纪念日、节日送点小礼物；遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2、和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3、应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；多倾听父母的话；遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4、回家和外出主动给父母打招呼。

5、时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

## 八、布置作业

1、做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？

2、给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：

3、平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

## 健康班会主持稿篇七

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

活动重点：

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

活动难点：

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

活动准备：

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

活动地点：

本班教室

活动过程：

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不可行；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？(老师处理事情不公正；同桌会拍马屁；老师看不起我)情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么？(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴？她是怎么想的？(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好；老师对我严格是为我好。)

6、心理体验，

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

#### 四、分享经验，体验快乐：

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

#### 4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

#### 五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次活动中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我

们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。

## 健康班会主持稿篇八

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，乐观向上，快乐生活，才能适应社会生活。

学会控制自己的情绪，掌握控制情绪、调节情绪的一些方法，尽量使自己快乐，并提倡给别人带来快乐。

### 一、表演激趣，导入活动

今天，老师带来了“人生百味盒”一个，想看看里面是什么吗？

请学生从盒内抽出一张纸，并用表情把纸上写的意思演出来，让其他同学猜一猜，然后全班一起演一演。

### 二、小品表演大家谈

1、小品表演：上完体育课，王丽和丁超都很渴，他们跑进教室想喝水。王丽看见自己的课桌上有半杯水，很高兴。丁超的课桌上也有半杯水，可他却皱起了眉头。

王丽为什么事高兴？丁超为什么皱起了眉头？

讨论（大家谈）：为什么同样是半杯水，他俩的心情却不一样？

### 三、懂得不良情绪对我们学习、生活的影响

(1) 瞧他们那神秘的样子，一定是在说我的坏话了。

(2) 这次考试成绩虽然不理想，但只要努力，我一定能赶上去。

2、继续评议：请把下面你认为合理的想法放在“阳光大道”上，不合理的想法放在“独木桥”上。

(1) 他是我的好朋友，他就应该和我在一起，不能有其他的朋友。

(2) 我对别人好，别人也应该对我好。

(3) 如果我在比赛中没有获奖，同学们都会嘲笑我，看不起我。

(4) 如果爸爸妈妈批评我，则表示对我做的有些事不满意，并不表示他们不爱我。

#### 四、沟通桥

(1) 当妈妈对你唠叨或爸爸对你发脾气时，你是怎么想的？

(2) 当课间与同学发生矛盾时，你是怎么解决的？

(3) 当有同学议论你的缺点或叫你的绰号时，你会怎么办？

(4) 当你的朋友在比赛中取得荣誉时，你会怎么做？

#### 五、活动总结

我们在不同的地方，面对不同的人 and 事，就会产生不同的情绪，我们都要学会努力克服消极情绪对自己的影响，请同学们记住：想法不一样，情绪不一样，快乐不快乐，全在于自己！