

心理健康班会感悟(优秀5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

心理健康班会感悟篇一

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）暖身游戏□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、进行暖身游戏□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。

心理健康班会感悟篇二

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，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，同时增进同学之间的交流与感情；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。

教学楼7-402

1. 主持人宣布班会开始，说明此次班会的目的。

3. 主持人播放ppt讲解大学生心理障碍是由于五大心理压力造成，并逐一讲解；其中穿插一些心理测试和心理游戏。

5. 主持人播放国内著名心理专家岳晓东博士的心理知识讲座视频。（岳晓东：中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。目前他是国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等10余所大学的客座教授。）

6. 班主任总结班会，主持人宣布结束班会。

心理健康班会感悟篇三

合作共赢

增强团队合作意识，提高班级凝聚力

通过这次班会活动，能够帮助同学认识团队合作的重要和必要性。让同学感受到协助的力量，关爱的力量。同时联络同学的关系，让同学在游戏娱乐中，增强团队合作精神和班级的凝聚力。

20xx年x月x日

材料学院学生会办公室

材化122班全体同学

材化122班班委

2、对合作成功的典例的分享学习

3、做游戏

（帮助同学们调节情绪，并亲身体会合作、信任的重要性）

活动全程播放ppt增强视觉效果，增添趣味性

为引导大学生关注自身的心理健康，20xx年，“5.25全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动的主题是大学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。此后（20xx年），教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月x日确定为全国大学生心理健康日。

“5.25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择“5.25”是为了让大学生便于记忆，关注自己的心理健康。随后，“5.25——大学生心理健康日”在全国的高校得到认同，全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活动，甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。

2、介绍成功合作的典例

（1）马克思与恩格斯共同研究科学社会主义的故事沃森、克里克和威尔金斯在dna分子方面一起研究，取得了卓越的贡献，他们分享了19xx年的诺贝尔生理学或医学奖。

总结：合作和我们的生活息息相关。科学家们通过合作完成了一个又一个让世人瞩目的成就，动物们通过合作达到了双赢。作为同班同学的我们能够在一起就是缘分，因此无论在生活中，学习中，也都需要互帮互助，从而达到合作共赢。生活中许多时候都需要合作，合作即是一种互利，一种双赢的智慧。有些时候，唯有合作，我们才能生存、发展。叔本

华说过：一个人是孤立无助的，正像漂流的鲁宾逊一样，而合作，我们才能成功。

3、趣味游戏

游戏一、情绪碰碰车

材料准备：纸、笔若干，小纸箱（按照之前的分组进行）

活动步骤：

（1）所有组员把自己最烦恼、痛苦或焦虑的一件事情写纸上，不用署名；

（2）请同学把纸条放进纸箱中；

（3）组长从纸箱中一次抽出一张纸条，并读给所有组员听；

（4）请所有的组员给出缓解情绪的办法和建议；

（5）所有小组都进行解答完毕后，请每组派一名代表谈感想，总结并介绍一些情绪发泄方法。

总结：如何善于调节和控制自己情绪呢？

方法：运动，娱乐，暂时不要去想，选择一个空气清新，四周安静，光线柔和，不受打扰；做深呼吸。以乐观的心态去面对烦恼。时间是不能停留，就没有必要伤春悲秋。一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是他计较的少。人生的路很长，烦恼也好多。要调好心态。人生没有笔直路，坎坎坷坷过一生。人生在世，烦恼无量。好的心情就是天堂，愤怒的情绪就是地狱、要想快乐的事，忘记不愉快的事，不愉快的事过去就是过去了。不要再去想它了，就像日历你翻过去就不要再翻回来了。去爬爬山，看看蓝天、白云，听听音乐，跳跳舞了。时间会冲淡一切，没有过不去的火焰山。雨过天

晴会出彩虹。只要你调整好心态，一切都会好起来的。

游戏二、信任背摔

活动过程：全班每个人轮流上到背摔台上背向队友，双脚后跟1/3出台面，身体重心上移尽量垂直水平倒下去，下面的队员安全把他接住即为完成。

首先，背摔队员在背摔台只能严格按照动作要领来做才可以保证足够安全，特别要遵守以下四点；不要向后窜跃、倒下时肘关节收紧不要打开、不要垂直向下跳、要控制自己的双脚不要上下摇动并打开；其次，搭人床的队员第一组队员的肩膀距背摔台沿约30公分的距离，个子可以不用很高，通常可以安排为女士；第二、三组应用力度最强的四个人，当然，如果背摔者的个子较高受力点应向后调节。每组队员的肩膀应紧密相连勿留空隙；人床形状应保持由低渐高的坡状，剩下的队员要用双掌推住最后一组队友的肩膀处，以保护人床的牢固，所有队员在任何时候都不可以撒手或撒退；当听到背摔队员的询问：准备好了吗时，头要向后仰同时侧向队友的背部，当队友倒下来后一定遵守“先放脚后将身体扶正”的拓展安全第一原则；另外，做保护的队员不要迅速撒手或鼓掌，以免发生其他意外。最后，二、三组队员在承接几名队员后要互相交换组位以免疲劳。

游戏意义：同学与同学之间应该相互信任，只有信任同学才敢于从高台摔下。同时也缺乏不了相互之间的合作，只有合作得当，才能保障同学们的人身安全。此游戏也可以锻炼人的胆量，使自己变得更加勇敢，敢于挑战生活中艰难险阻。

游戏三、同舟共济

(2) 在地面画出一个2x1.5米的长方形区域

(3) 让每位同学一次站到划分的区域内，应该保证每位同学

应该有充足的空间站立。

游戏开始，（主持人深情地描述）：船在大海中航行，突然海面起了大风浪。我们的船突然变成一半（把地面的区域减少至一半），请大家努力保持在自己船里，如果有同学站不上，请同学之间互相帮助，因为你们是一个团体。……大家做的很好。突然一阵大浪袭来，（我们的船减少至一半）这时候我们的船已经很拥挤了，有些同学已经没法站在这里面了。你们愿不愿意丢下自己的队友？好吧（视具体情况而定），坚持10秒。

主持人总结：大风大浪已经过去了，海面又恢复了平静。你们现在平安了。我们刚才的境遇无论多么艰难，我们都没有丢下我们同舟共济的队友。因为我们是一个集体，我们选择了在一起，无论困难有多么猛烈，我们都凝聚在一起。这就是我们的班级的精神，我们班级的凝聚力。

（1）此次活动每位同学不得无故缺席，在活动中应该服从组织者的管理按照要求进行。

（2）活动期间一定要注意不乱扔垃圾，不大声喧闹，保持纪律良好，保持大学生的精神文明风貌。

（3）在做游戏时必须认真对待，注意游戏中的安全。

这次活动在一片欢笑声中结束了。这次活动给大家提供互相沟通交流的平台。通过这次班会活动能够帮助同学们更好地理解合作共赢的理念。我们每位同学都是这个班的一分子，需要大家拧成一股绳，劲往一处使。优秀的班集体应该团结一致，互帮互助，在合作中共同进步，在这个大家庭里快乐的度过美好的大学生活。

心理健康班会感悟篇四

高考即将来临，以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的高考心理健康主题班会，希望能够帮到大家。

1、针对高三学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，开展心理健康教育，使学生认识到这是正常心理反应。

2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态迎接高考，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

活动内容及步骤：

据媒体报道：

2019年4月14号，江阴市中初中部有一名学生跳楼。

2019年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。

同学们，你们已进入了高三快一年了，目前正在为高考而努力拼搏。你们也已经完全到了青春期的年龄，应该说，这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些都影响了你们心理的健康发展，阻碍了学习，影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等？当然，不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应？比如说，焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现

在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应?既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

(学生讨论交流后)

现在我们来进行一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应?请大家踊跃发言。学生边发言边板书。

生活情感方面的和个性心理方面的：

小结：感谢同学们的积极发言，从大家刚才的发言中，我们可以看出，现在的中学生，尤其是步入青春期的中学生，都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。(板书)

2、平时要认真学习 and 掌握心理健康知识,多听听有关心理健康讲座,多阅读一些有关的心理学书籍,不断提高心理素质,这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。

本次活动达到了预期的目的，效果很好。学生听了这堂课后，受益匪浅，有很多精彩的地方值得思考，学习和借鉴，通过这节课让全班学生懂得了高三生活的意义，也能正确对待高考路上的各种困难，懂得了人生的责任和义务。通过主题班会也来澄清了一些是非、提高了认识、开展了教育，对促进学生的成长和树立人生观都起着作用。

心理健康班会感悟篇五

- 1、 让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区；
- 2、 感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

活动准备：

- 1、 主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语；
- 3、 班会活动前由值周班长负责布置好场地。

活动过程：

主持1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会

现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，非常高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。今天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们一定会正确处理。我只是希望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，集体讨论，组长代表本组小结)

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因在人际交往中，每个人都要求独占一定的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要一定的独享的心理空间。日常学习生活中，很多同学一度关系很好，无论做什么都要结伴而行，甚至入厕也要同行，可结果往往是好景不长，或渐渐疏远，或不欢而散。以致有的同学抱怨说，我对他很好，他为什么疏远我，背叛我？其实，哪里是什么疏远与背叛，很大程度上是对方感觉到“人际气泡”的“拥挤”，想尝试着拉开一点距离，而种尝试一旦得不到另一方的理解甚至被误会，结果可想而知。

所以距离实在是很微妙的东西，太远了，不，无法沟通；太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅可以使双方获得足够的心理自由度，感到舒服和自在，还可以增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间？有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们可以从调整空间距离入手，来控制与之密切相关的心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动保持一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依赖性，行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

生硬地回避着，那“疖子”无法出头，友谊只会渐渐霉变。冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法保持清醒的理智而伤害到友情。对此，我们必须牢记这样的原则，即面对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而应该采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出爱情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的好奇心、神秘感的驱使；有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引；有的是羡慕对方的知识和才能；有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，时隐伏着触礁沉没的危险。因此，可以积极参加一些文体体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动中培养健康情趣，发展爱好特长，使

过剩的“青春能量”得到有益有效的利用;还可以在各种活动种促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和能力;假如收到情信，你不知如何处理，可以去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话非常切中，道理也说得很对。我想同学们应该明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人与人之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮助他人，一定能与他人保持和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。