

最新小学心理健康班会课 小学生心理健康班会简报(通用10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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

小学心理健康班会课篇一

为引导学生正确认识生命、欣赏生命、尊重生命、珍爱生命，培养学生健全人格，养成自尊、自信、自强、乐观的心理品质，促进身心健康和谐发展□20xx年5月23日下午，我校特邀心理专家井卉老师在第五小学风雨操场作题为“青春有你更精彩”的心理健康教育专题讲座。

此次心理健康教育专题讲座根据男女生青春期不同的生理和心理特点，分别进行有针对性的专题心理健康教育□20xx级辅导员及全体六年级毕业生近四百人聆听了讲座。

井卉老师首先与同学们互动，做了正面呼吸训练，帮助同学们认识如何让烦恼温柔的走开。井卉老师以详实的数据、丰富的案例、风趣的语言向大家讲解了青春期的孩子们常见心理疾病的表现特征和危害。

讲座中，井卉老师告诉师生们，关注身心健康是一种学习和成长的方式。每个人在生活中，难免会出现一些负面的情绪，产生心理问题，她呼吁师生们要学会释放情绪，正确认识进入青春期的显著标志。

讲座环节丰富多彩，心理讲解联系学生的生活实际，同学们积极踊跃参与互动，井卉老师通过奥运冠军谷爱凌的实例告诉孩子们在保护好自己的前提下还要科学的规划自己的未来，

要考虑自己真正的成长需要，把自己当做最大的对手。

井卉老师指出青春期孩子们容易受到周围亲子关系或是同伴关系的微妙变化而情绪反应强烈、容易发生冲动行为，学会自我调节情绪、合理释放情绪尤为重要。并教授了孩子们如何合理有效的沟通，帮助大家拥有积极阳光健康的心态面对学习和生活。

我校高度重视对学生开展珍爱生命教育、心理健康教育、思想品格教育、安全法治教育。本次邀请井卉老师到学校开展心理健康教育讲座也是学校有序开展“五育”工作的一部分。通过此次讲座，同学们对心理健康知识有了更全面的了解和更深刻的掌握，我们坚信科学细致的心理呵护一定会促使学生阳光、健康、自信地成长。

小学心理健康班会课篇二

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。

小学心理健康班会课篇三

以下是由本站pq小编为大家精心整理出来的小学心理健康主题班会,希望能够帮到大家。

据调查,在我国,存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达

25%—30%,而长期以来,心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学,这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年开展心理主题班会活动,让心理健康教育走进班级。

你我心声——培养健康心理,扬起人生风帆

在全校范围内普及心理健康知识,号召更多同学关注心理健康问题,让同学们有更多的机会了解自己,认识自己,正视自己的问题,帮助同学们排解心理困扰,减轻心理压力,增强大学生的心理素质和承受能力,积极营造有利于大学生身

心理健康和谐发展的校园氛围。

1102教室

2. 向同学们介绍大学生心理健康日的由来

甲：20xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

乙：“5.25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好的爱他人。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，这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，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。

3. 介绍我校心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

则，热情接待每一位来访者，为每一位求询者提供帮助。

4. 心理委员作出总结

5. 活动意义：

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。我校每年对新生进行心理健康状况调查，结果表明每年有大量大学

生心理素质不良，存在不同程度的障碍。人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。

以下是行之有效的教育措施：

1) 积极开展心理健康宣传教育活动。高校要充分发挥学校广播、电视、校刊、校报、橱窗、板报以及校园网络的作用，大力宣传普及心理健康知识。要积极组织大学生心理健康宣传日或宣传周、心理剧场、心理沙龙、心理知识竞赛等活动，努力开办网上心理健康栏目，经常举办心理健康讲座。要支持大学生成立心理健康教育社团组织，发挥大学生在心理健康教育中互助和自助的重要作用。

2) 充分发挥学校心理咨询作用。高校要面向全体大学生，做好心理辅导和咨询工作。通过个别咨询、团体咨询、电话咨询、网络咨询、书信咨询、班级辅导、心理行为训练等多种形式，为大学生提供及时、有效、高质量的心理健康指导与服务。要做好新生、应届毕业生、家庭贫困学生，特别是学习困难学生、失恋学生、违纪学生、言行异常学生的心理辅导和咨询工作，帮助他们化解心理压力，克服心理障碍。

3) 切实帮助大学生解决实际问题。要开展深入细致的谈心活动，帮助大学生解疑释惑。采取切实措施，帮助大学生缓解来自经济、就业、学习和生活等方面的压力，帮助他们培养良好的心理素质。

4) 努力构建和完善大学生心理问题高危人群预警机制。高校要认真开展大学生心理健康状况摸排工作，积极做好心理问题高危人群的预防和干预工作，要特别注意防止因严重心理障碍引发自杀或伤害他人事件发生，做到心理问题及早发现、及时预防、有效干预。

5)加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

6)把心理素质教育渗透在各科教学之中。积极引导大学生保持健康向上的心理状态。要把心理健康教育融入到思想政治教育之中，开展深入细致的思想教育活动，做到“一把钥匙开一把锁”，化解矛盾，润物无声。通过各科教学进行心理素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中，只要注重考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

7)开设心理教育必修课，增强自我教育能力。心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

8)对于大学生自身而言，心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。因此我们应该做到：(1)保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知

识海洋里遨游,拼命地吸取新知识,发展多方面的能力,提高自身素质,更好地适应社会发展的需要。(2)、保持乐观的情绪和良好的心境,大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境,对未来充满信心和希望,当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节,适度地表达和控制情绪,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

小学心理健康班会课篇四

通过本节教学,使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处,培养学生人际交往的能力,使学生健康快乐成长。

(一)、谈话导入:

(二)、情境表演《跳皮筋》

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)

2. 情境表演:

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！

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)

师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，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

(先各小组讨论，然后找学生代表发言)

同学之间：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

(4) 给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触?

小学心理健康班会课篇五

通俗地说，感恩就是对别人的关怀和帮助抱有感激之心，感谢之意，回报之举在这个世界上，有许许多多的人或事值得我们去感恩但是，最值得我们每个人去感恩的人，应该是我们的父母好，今天我们的主题班会《孝敬父母学会感恩》正式开始(展示标题)

二、感受母爱，品位父爱

1. 感受母亲的爱(图片：小时候母亲为你挡风遮雨……)

师：无论你身在何处，有一个人，她永远占据在你心中最柔软的地方；

有一种爱，它让你肆意索取，享用，却不要你任何回报……

这个人，叫“母亲”，这种爱，叫“母爱”

下面我们请陈娜同学为大家讲述一个震撼心灵的母爱故事，这个故事描述的是发生在汶川地震中以为伟大母亲的故事。

2. 学生讲故事(展示图片及文字)

当救护人员发现她的时候，她已经以这样的姿势定格了：双膝跪地，双手坚定地撑着她的上身向前匍匐着，模样就像行跪拜礼，她的身体被压得变形了，让人不忍目睹，但是在废墟中，拱起了一座母爱的桥。

不知道她从哪里得到的力量，在大厦即将倾倒的瞬间，在水泥板和砖块狂暴地砸向她的那一刻，她没有趴下，而是用这种独特的姿势支撑着，直到永恒她背负着的是千万斤的废墟啊，但她没有倒下因为母爱的力量在支撑着她！

也许她还活着?救援人员冲她喊叫，用撬棍敲击着水泥框架她没有听见，也没有任何的反应队长从砖石的缝隙中伸进手，

触摸到的却是冰凉的躯体于是人们暂时放下了她，走向下一个废墟，去救一息尚存的人。

或许是得到神灵的启示，救援人员忽然想到了什么，他迅速地往回跑，竭尽全力地把手伸进那女人身子弯成的苍穹中，他探到了一个软乎乎、暖融融的小生命！那是一个孩子！救护队员们把断壁残砖搬开，从她屈曲的身体下面，抱出一个三四个大月的婴儿在母亲的呵护下，她还酣然熟睡着，因为有母亲的庇护，山崩地裂，并不意味着什么。

队长仅仅地把婴儿护在怀里，泪眼莹莹，满脸慈蔼。

橄榄绿和红色的襁褓互相辉映，成为人间最美丽的风景。

孩子毫发未损，她一直安详地睡着，红扑扑的小脸让所有的人为之动容。

亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住，妈妈爱你！

这是世界上最感人的短信，同时也是一条特殊的遗嘱，一个伟大的祝福！

亲爱的宝贝，妈妈爱你！

手机从这一双手传到另一双手，就这么一直传下去，泪水滴在手机屏上，模糊了那两行字。

泪水淹没全世界的眼睛，也让全天下的孩子们如醍醐灌顶

“母爱无边！”“恩重如山！”（学生重复）

3. 母亲的诠释(展示)

回忆母亲一词的英文解释，找同学对mother一词进行阐释

m 代表 much ,妈妈给了我很多很多

o 代表 old, 妈妈为我操心, 白发已爬上了您的头

t 代表 tears,您为我流过不少泪

h 代表 heart,您有一颗慈祥温暖的心

e 代表eyes ,您注视我的目光总是充满着爱

r 代表right,您从不欺骗我们, 教导我们去做正确的事情

4. 慈母颂(展示)

(齐读)襁褓时, 母亲的甘甜乳汁, 是滋润肌肤的甘露,

孩提时, 母亲的苦涩汗水, 是浇灌心田的清泉

求学时, 母亲的耐心教导, 是启动灵感的马达,

困惑时, 母亲的殷切教诲, 是拨正航向的罗盘

失足时, 母亲的善意规劝, 是迷途识返的路标,

成功时, 母亲的热情鼓励, 是乘胜前进的风帆

攻关时, 母亲的积极鞭策, 是攀登要隘的阶梯,

拼搏时, 母亲的大力支持, 是冲越激流的航船

挫折时, 母亲的亲切关怀, 是闯出困境的号角,

患病时, 母亲的精心护理, 是战胜苦痛的灵丹

困倦时，母亲的爱心，是安然入睡的摇篮，
疲惫时，母亲的怀抱，是停泊小憩的港湾

4. 品位父亲的爱(展示父爱相关图片)

父爱是山，无论你有何大的困难，他总是你依靠的屏障；

5. 展示：无声的父爱：奇迹的名字叫父亲

6. 生讲述《奇迹的名字叫父亲》

他笑了，俯身在女儿额上深深刻下一个吻

7. 听故事，谈感受

在小组内说说自己听完这两个故事之后的感受。

8. 展示：

世间最神圣的爱是父母之爱

世间最博大的情怀是父母的胸怀

爱我们的父母吧

因为只有他们才懂得你的一切

只有他们才会不计生死去爱他们的孩子

9. 欣赏歌曲《父亲》，回想父母的关爱。

10. 展示：问卷调查

(1) 你知道爸爸妈妈的生日吗？

(2) 你知道爸爸妈妈喜欢吃什么吗?

(3) 你经常和爸爸妈妈聊天吗?

(4) 上中学以来, 你曾经把妈妈气的掉眼泪吗?

(5) 你通常怎样向你的父母表达你的爱呢?

(6) 你知道母亲节、父亲节分别是哪一天吗?

11. 结合你写的调查结果, 谈谈你的感受。

12. 反思觉醒, 读懂父母心

回想父母曾经为自己所做的事情, 谈谈自己的感恩计划。

13. 展示: 让我们向我们的父母高声宣誓

亲爱的爸爸妈妈——

我们从现在开始,

在思想品德上让你们安心;

在学习上让你们放心;

生活上让你们省心;

我们不再辜负父母心!

三、给父母写封爱的回信

在感激父母抚育、理解父母心情的基础上, 把你最想对父母说的话写出来。

小学心理健康班会课篇六

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用“5·25”心理健康日这一契机。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。

具体安排如下：

绘人生蓝图 圆青春梦想

xx年5月20日

待定

xxxx级x班全体同学，倪导师，张辅导员

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的

见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

心里联络员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划。

小学心理健康班会课篇七

班会是学校集体活动中最主要的组织活动之一。以下是由本站pq小编为大家推荐的小学心理健康主题班会教案，欢迎大家学习参考。

教学内容：不当“小皇帝”

主题：克服任性

教学目标：

通过活动，帮助学生认清任性的坏处。

2, 通过活动，引导学生自觉改掉任性的坏毛病。

教学重点：认清任性的坏处。

教学难点：改掉任性的坏毛病。

教学过程：

一、课前准备小品——任性的“小皇帝”

2, 出示思考题:

(1) 谁是任性的“小皇帝”.

(2) “小皇帝”有那些坏毛病.

(3) 任性又有那些坏处.

3, 提出观看要求:认真观看, 积极思考, 告诉学生这就是对同学的尊重.

二, 讨论

2, 就以上问题分四人一组相互讨论.

3, 根据小品内容, 结合自身情况, 讨论任性有那些坏毛病和坏处.

三, 展开

1, 自我测试, 完成调查卷(要求认真, 如实的填写, 告诉学生诚实是一个人的美德)

2, 找出克服任性的方法

3, 针对调查卷所出现的任性问题全班进行讨论交流.

四, 小结

六, 总结:任性是一个大坏蛋, 千万别和它做朋友.

现实和未来都要求人们从小学会认知, 学会做事, 学会共同生活, 学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质, 就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的

压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、心理小测试题(抽奖纸条8张)

2、小花54朵(明天我提供)

(一)快乐的花儿

a 同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b 这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。(放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花)

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

(二)心情变化

b 今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。(一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位

同学上去摸，只能摸出一个，多则取消)大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。)

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪，他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇)

(三) 战胜挫折与困难

a□刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

b□格言“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢?——鲁迅” 故事1放影像 (海伦姐姐)

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢?请同学举手回答。

c□换位法：别人遇到此事，会怎样做……d□求助法：找人倾诉，寻找办法……)

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

a 故事2 前几天电视焦点节目中有个故事 有个同学他很胖成绩也不好，特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学，有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢?(结果他想了一个办法，就叫人把好同学打了一顿进了医院，而耽误了学习，最后他家赔了许多医药费，也被学校开除了)这种心理存在这

严重的不健康，是嫉妒的扭曲表现。

b故事3, 挫折中成才的故事张海迪脚残而自强不息成为了作家等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

小学心理健康班会课篇八

班会是班主任或班委会对班级进行有效管理、指导和教育的重要途径和形式。以下是由本站pq小编为大家推荐的心理健康主题班会内容，欢迎大家学习参考。

1、针对中学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，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，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

《初三学生的心理调节及其对策》议程：

时间□20xx年4月13日

班级：九年级九班

主持人：

1、学生讨论交流：目前中学生中存在哪些不良心理现象？

2、学生发言并作好统计。

3、班主任小结。

1、学生讨论交流：如何控制和调节不良心理反应？

2、学生发言。

3、班主任总结并作进一步的引导。

第二：强化自我意识

第三：培养良好的情感、加强自我调节

第四：加强意志锻炼

第五：增强心理自我保健意识

1、养成良好的生活、学习习惯，把主要精力用在学习上，处理好学习和娱乐的关系。

2、保持良好的情绪状态，友好待人，树立自信。

3、掌握一些心理自我调节方法：

掌握心理自我调节方法：（一）深呼吸法（二）自我暗示法

主题班会在《明天会更好》歌声中结束。

据媒体报道□xx.7一周内深圳大学两学生跳楼自杀，警方认定自杀者分别有心理障碍及忧郁症，精神病学专家认为应加倍关注大学生心理健康□xx年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。据某教育科学研究所对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查发现，有49.6%的中学生存在不同程度的不良心理反应，有10.8%的中学生存在着各种明显的心理方面问题。某市抽取了1500多名中学生进行调查，

有3-6%的学生存在比较严重的心理困扰。

同学们，你们已进入了九年级，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，这些也许会影响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)

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

学习方面的：

生活情感方面的：

个性心理方面的：

小结：感谢同学们的积极发言，从大家的发言中，我们可以看出，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。

这些不良的心理反应能不能够克服和调节呢？(学生齐答：能够。)那么，同学们再讨论交流一下：针对这些不良的心理反应，我们应该采取什么态度？有什么好办法应对？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）

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。

2、强化自我意识、不断提高自我意识能力。

要学会心理问题的自我控制，就必须增强自我意识，不断地提高调控自我意识的的能力，这样才能在心理活动中做到自我约束、自我监督、自我反馈、自我调节、自我控制。

3、培养良好的情感品质，加强情绪、情感自我调节。

应该注意培养自己的良好品德情感，如集体主义情感、责任感、友谊感、同情心等，这些情感是保持心理健康的内部动力和源泉，使自己经常保持一种舒畅、愉悦的心情，乐观地去学习生活与人交往。要善于调节和转变不良心境，并且要注意控制消极情绪的爆发。对由生理和心理的、社会的原因所造成的不良情绪能够自我排解。

4、加强意志锻炼、形成良好意志品质

意志力量是自我控制的一种核心能力，不断地克服胆怯性、依赖性、冲动性等消极意识，有意识地养成意志的自觉性、果断性、坚毅性和自制性等良好品质。

5、增强心理自我保健意识，不断提高心理健康水平。

应具有一定的心理卫生、心理健康的基础知识，能够科学地

认识分析，并能正确对待某些心理异常现象。当出现心理矛盾、心理挫折、心理障碍时，要善于自我排遣、自我解脱，要及时主动地同家长、老师或同学交流。有必要的話，还可以通过心理咨询、心理治疗尽快解决。

1、养成良好的生活、学习习惯，把主要精力用在学习上，处理好学习和娱乐的关系。

小学心理健康班会课篇九

在大学里，我们的生活要度过三年，在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，可是也足以引起我们的重视了。为响应院团委心理健康教育中心组织开展心理健康教育的主题班会活动的通知，营造良好的学校心理健康氛围，进一步普及心理健康知识，发挥班级在心理健康教育活动中的主体作用，增强班级凝聚力。

1、增强同学的团体荣誉感，增强班级凝聚力，构建和谐班级；

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗进取乐观的心来看待人生，善待生命的每一天。

“加强心理健康教育，珍爱生命；增强班级凝聚力，构建和谐班级。”

“团结友爱、珍爱生命”

2018年5月25号、经贸c304教室

1、播放心理健康班会主题曲、发放心理健康测试题，主持人向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

2、请班主任讲话并经过ppt向同学们介绍大学生常见的心理

问题及调适方式。

3、同学们分组（8人组）讨论以下与主题相关的话题

4、小游戏：

口传悄悄话(我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，可是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到之后又是个大晴天)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最终一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想明白真情，必须不要道听途说；传播和接收信息的人都有职责保证准确。

5、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

6、观看大学生自杀典型视频案例，并谈谈自我的看法。

7、《如何坚持心理健康》、《心理健康与成功人生》讲座视频

8、请班主任总结发言

经过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。使同学们懂得团结友爱、珍爱生命，增强班级凝聚力，构建和谐班级。让更多的学生关注自身的心理健康问题，及时调整好自我的心理，使自我以后能够生活得更好！

小学心理健康班会课篇十

主持人□z

时间地点：11月12日 502班

形式：表演 竞赛

活动目的：

让学生了解少先队的光荣史，从而激发学生的爱红领巾、爱少先队、爱祖国之情，从而在少先队组织中更好的发展，增强民族自豪感和光荣的责任感，珍惜幸福生活，继承和发扬光荣的革命传统，激励少先队员在党的领导下健康成长，为实现新世纪社会主义现代化建设的宏伟目标而不懈奋斗。

活动准备：

- 1、发动学生从各种渠道收集有关党史、英雄故事、歌颂党的诗歌等相关资料，每人动手出一张“红领巾向党”的手抄报，评选作品。
- 2、辅导员召集主持人和参加表演的同学进行排练。
- 3、会前请宣传委员在黑板上书写“红领巾向党”队会主题词。
- 4、制作相关内容的课件。

活动过程：

一、活动预备部分(一)

二、活动预备部分(二)

甲：红领巾是红旗的一角，是我们人生道路上的路标。

乙：少先队是温暖的集体，是我们成长进步的摇篮。

合：武汉市光谷第六小学五(2)中队《红领巾向党》主题队会现在开始！

甲：（课件版面、配乐（队仪式））出旗敬礼！

乙：唱队歌——《我们是共产主义接班人》（此项进行完后，礼毕！全体请坐）

三、活动主体

（一）回顾队史

甲：我们少先队也从劳动童子团到共产主义儿童团、抗日儿童团，再到新中国成立后的少年儿童队、少年先锋队，千千万万的队员们都是始终为革命“时刻准备着”！

乙：“人民的利益高于一切”这句话，成为了我们少先队员的准则。“时刻准备着”是我们永远的誓言。

甲：让我们一起来回顾光荣的队史。请各小队代表上台来讲述队史。（根据学生的讲述课件播放有关内容）

甲：光荣的队史，是我们的骄傲！

乙：今天，党把红旗化作千万条红领巾，让每个少先队员佩戴在胸前，就是要求少先队员继承红旗事业。

诗朗诵：《我是一名少先队员》

乙：多么嘹亮的誓言，让我们又不禁想起了胸前那鲜艳的红领巾，请欣赏诗朗诵：《我是一名少先队员》。表演者：滕智俊（（课件版面，配乐《秋日私语》）

（二）表演唱《国旗国旗多美丽》、优秀手抄报作品展示

乙：红领巾，她代表红旗的一角，是革命先烈的鲜血染成的，是我们的标志。”接下来，请欣赏全体同学带来的表演唱《国旗我爱你》（课件版面：飘扬的五星红旗，播放伴奏曲）

甲：胸前的红领巾，让想起了我当初的誓言，让我想起了革命先辈，它激励我们更加奋勇前进，请欣赏各小队为咱们带来的相关内容的手抄报。各小队代表把你事先评好的优秀作品拿到展示台上展示(课件版面)

(三) 了解少先队知识

乙：同学们，你了解少先队的有关知识吗?接着最激动人心的时刻来了，让咱们一起积极参加光谷六小“少先队知识竞赛”吧，请大家注意听题哟：(出示有关题目)(针对以上对答情况，主持人可为他们在《成长银行》内加2——3元的奖励金额)

甲：对于刚才积极参加的同学，在你们的《成长银行》里每人加1元。

(四) 为优秀少先队员颁奖

乙：在党的的鼓舞和在领导下，在校领导的关怀下，咱们中队里涌现出了一批关心集体、热爱劳动、热爱学习、讲文明、懂礼貌……的优秀少先队员为红领巾增添了不少光彩，值得我们学习。今天，借这个机会，让我们请辅导员为他们颁奖，他们是获得……。 (课件显示优秀少先队员名单附颁奖音乐)

甲：你们看，他们胸前的红领巾是那么的鲜艳夺目，让我们一起再一次以热烈的鼓掌向他们表示祝贺。

(五) 手语操《中国人》甲：没有共产党就没有新中国。

乙：我们永远不会忘记：是党领导我们翻身做了主人。我们永远不会忘记我们有着同一个骄傲的名字：中国人!我们也将永远留存一颗懂得感恩的心!

甲：请坐!时间过得真快，今天的队会活动已接近尾声，下面

咱们掌声有请辅导员李老师讲话。

辅导员李老师：同学们今天的队会开展的非常成功。老师相信，在未来的日子里，同学们会更加努力学习，让胸前的红领巾更艳、更红。

中队长：呼号，请辅导员李老师老师领呼。

辅导员：呼号——准备着，为共产主义事业而奋斗

全体队员：时刻准备着！

乙：全体立正，退队旗，敬礼……礼毕。

甲乙合：五(2)中队”红领巾心向党“主题队会活动到此结束。