

最新心理班会活动内容及过程 心理班会 策划书(优秀8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理班会活动内容及过程篇一

我国著名青年歌唱演员臧天朔曾经唱过一首名叫“朋友”的歌，其中有两句歌词是这样的：朋友，如果正享受幸福，请你离开我；朋友，如果你正面临痛苦，请你告诉我。

真挚朴实的歌，使我们对真正的朋友有了深刻的认识。今天的班会课，就让我们一起来讨论中学生该如何交友这一重要人际关系的问题。

1、学生讨论：青少年为什么十分渴求青年朋友？

a□学校生活越发重要，朋友在学生的人际关系中成为一种重要的关系□b□对独立的渴望，希望有更多机会发表自己的意见，而朋友是最好的听众□c□与父母在沟通上存在困难，同龄人之间易产生共鸣。

2、教师小结：

青少年社会生活的中心从家庭转到学校，这是走向独立的一种表现，青少年需要认识自我，肯定自我，希望有更多的机会表达自己的意见、想法，也希望有人倾听自己的话。而这种需要较少能从父母那里得到满足，所以他们只能去寻找与他们有更多共同语言的青年朋友。

学生分组讨论，每组发表至少一个代表性观点。各组观点提

出后，有异议者可要求讨论，展开辩论。

- 1、朋友可帮助你增进对自我的了解。
- 2、朋友可以帮助你肯定自我的价值。
- 3、与朋友相处，还可以使你得到情绪上的缓解。
- 4、学习处理人际关系，是青少年学习适应社会的一个过程。

1、每个人的性情爱好不同，但是，真正的朋友都应该能够相互帮助，以诚相待，这是交朋友的首要原则（讨论）

2、如果抱着功利主义的目的，为了某种实际好处而去结交朋友，这种关系是不会持久的。

2、当发现自己交了一个坏朋友，如果，你不能改变他们，反而在交往中受到他们的坏影响，那就要拿出决心和勇气，坚决离开他们。

初中生正处于青春期，是生理和心理变化较快的时期。我认为班会要围绕如何维护心理健康为主线，组织一些内容丰富的活动。首先让学生了解什么是健康，健康不仅仅是没有疾病，还要有良好的心理素质和社会适应能力。还可以通过小品表演，让学生学会如何处理朋友之间的关系，正确解决交往过程中的冲突。各小组还可以进行才艺表演，如小提琴演奏，舞蹈，合唱等。你可以说一说小学中学的改变，比如课程多了，干部的工作多了，老师管得少了，思想也复杂了，上课的时间也长了，穿校服的改变，然后谈谈你对这些事的想法，还有应该怎样适应，然后你可以问问你的同学，他们现在的感受。初中阶段又称为青春期、少年期。这一阶段是个体生长发育的第二个高峰期。初中生生理发育十分迅速，在2至3年内就能完成身体各方面的生长发育任务并达到成熟水平。在生理上的加速发育就不说了吧，生物课本上应该有

讲。但是其心理发展的速度则相对缓慢，心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期，这样，初中生的身心就处在一种非平衡状态，引起种种心理发展上的矛盾。

（一）生理变化对心理活动的冲级 ??这种影响主要来自两个方面。 ??首先，由于初中生身体外形的变化，使他们产生了成人感，因此，在心理上他们希望尽快进入成人世界，摆脱童年时的一切，寻找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。就在这种种追求中，会产生种种困惑。 ??其次，由于性的成熟，初中生对异性产生好奇和兴趣，萌发了与性相联系的一些新的情绪情感体验，滋生了对性的渴望，但是又不能高开表现这种愿望和情绪，所以，心理会体会到一种强烈的冲击和压抑。

初中生渐渐不再把父母和老师当作权威，而开始能够客观的评价他们了。由于成人对初中生和初中生对自己的认识上的差异，初中生本身自我意识高涨和中枢神经系统兴奋性过强，在一些具体问题上，初中生出现强烈的反抗。这也就是为什么青春期也叫做第二反抗期。初中生的反抗心理的特点是：1、态度强硬，举止粗鲁；2、漠不关心，冷漠相对；3、反抗的迁移性，即指，当某一人物的某一方面的言行引起他们的反感时，就倾向于将这种反感及排斥迁移到这一人物的方方面面。甚至将这个人全部否定；同样，当成人团体中某一成员不能令他们满意时，他们就倾向于对该团队中的所有成员予以排斥。建议大家结合各自实例进行开放式的探讨。在探讨中，同学们开放心事，加深对自己的了解和把握，同时也对周围环境和事物人物有更客观的认识。

以上的最终目的应该是，帮助同学们更好认识自己，降低同学们内心压力，协调同学们的人际关系，帮助大家顺利度过初中阶段，这个被称作危险期的特殊时期。

心理班会活动内容及过程篇二

本次心理班会活动通过心理游戏的方式以及对各种心理案例的讨论让大家进行互相交流遇到各种心理问题的解决方法，增长大家的心理知识，同时获得更多的心理问题处理方法。另一方面在游戏氛围中增进大家的感情及友谊。

你说，我说，大家说心理主题班会活动策划书

你说，我说，大家说

暂定

多媒体教室

1. 开展一次心理班会

2. 事先准备五个心理案例视频(有关考研，就业，网络成瘾，恋爱等的案例)，并加上一些ppt的文字解说。先通过心理趣味测试方式将全班分为四组，接下来开始分组玩游戏(游戏可以设计多种形式)，哪些组输了派代表抽取案例题号，根据题号主持人播放相关视频和讲解文字解说，然后由输的这一小组发表感想以及提出解决此种情况可行的方法或者进行案例短剧表演。我们将每种案例的讨论结果都记录下来。另外其他组可根据他们提出的想法进行提问，进行交流。

设计思路和亮点：游戏环节一方面将整个讨论环节联系起来，另一方面避免单调的讨论，缓解气氛，增进大家的团结合作，提高大家参与的积极性。

1. 申请一个多媒体教室

2. 事先准备好五个案例视频及游戏环节的道具

- 1) 查找资料，准备各种心理游戏的`资料道具及案例视频
- 2) 申请一个多媒体教室，并安排相关人员进行现场布置
- 3) 短信通知全班同学
- 4) 安排拍照人员、工作人员、活动现场主持人

1) 全班同学到达教室，主持人宣布活动流程

3) 第一环节的游戏为记歌词，先由每一小组的代表抽一歌曲号，主持人根据号码给逐一给每一小组播放该歌曲，并在适当位置停下，该小组要在一定时间唱下去，如果未能完成，则要抽取视频案例号对该案例进行分析与讨论并发表想法或进行模仿案例短剧表演，其他小组对该小组进行提问，进行交流。

6) 每组代表发表游戏感言或班会感言

7) 主持人总结

2) 游戏环节一先缓解气氛，环节二可以增进同学之间的彼此了解，环节三可以增进两个人互作的能力及促进他们对互相沟通的作用的认识。

心理班会活动内容及过程篇三

【时 间】 2014年10月20日——11月15日

【地 点】 室内、室外均可

【形 式】 讨论、分享

【活动操作示范】：

第一阶段：总结高中生活

1. 辅导员做开场引导。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，然后请几位同学和大家分享。)

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，分享时间控制在10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. 辅导员做分享总结和主题过渡。

(参考：从大家的分享中我深深地感受到同学们有苦有乐，有得有失，现在我们进入到了人生的下一个征途，我想请同学们思考，我适应大学生活了吗?在心理上我真正地接纳了大学生活了吗?)

第二阶段：觉察一个月来的心理变化

1. 辅导员引导。

方案一：分享自我案例。辅导员引导班级学生分享自己入校一个月以来的心理变化，从做分享的学生中选取1-2个较为常见的例子作为班会讨论的例子。分享学生自己的案例，容易引起全班同学的共鸣，因为作为一个班级学生而言，心理困惑有很多相似性。

(参考：进入大学，你感觉适应吗?是什么让你觉得不适应，没以前快乐了呢?是学习，人际关系，爱情，生活，能力培养还是其他方面呢?能和我们一起分享下吗?)

方案二：分享他人案例。辅导员从工作中选取一些学生不适应的例子，与同学分享，引导他们做思考。

(参考：首先我想与大家分享几个小案例，请大家在听的过程中，仔细体验他们的心情，并思考为什么他们会产生这些情绪。)

(1)小a□男生，来自沿海城市，高中时他经常憧憬着美好的大学生活。但进入大学后，他觉得现实和从前想象的完全不一样。原以为大学是学习知识、放飞梦想的天堂，没想到眼前的大学不过如此，大学的老师、同学也远没有想象的那么好，一切的一切，都与自己心目中的理想大学相距太远。军训过后，觉得生活很迷茫、很空虚，无所事事，每天上完课以后不知道该干些什么，于是以闲逛、打牌、看小说、上网等方式来打发时间。

(3)小c□女生，到大学后感觉很孤独，寝室的室友们聊天的聊天，学习的学习，惟独自己既学不进去，又融不到她们中去，努力想对身边的每个人微笑，向每个人表示自己的友好，却总觉得和大家隔了层什么似的。晚上很晚了，室友们还在高谈阔论，不参加显得不合群，参加吧，第二天头昏脑胀，无精打采。

2. 分享感受：这里主要收集同学们谈到的一些不适应的表现。选择方案一的辅导员对每个学生的分享要做积极反馈，尤其要注意与学生的共情，可以做澄清、强调、补充，但不要有评价；选择方案二的辅导员注意学生在谈到自己的不适应时，也要注意与学生的共情，但不要有评价。(20分钟)

(引导参考：也许我们和他们面临着一样的问题；也许问题不一样，但我们的的心情是一样的，有那么一点哀愁，有那么一点忧郁，或者说说不出原因的不爽，还有迷茫等等，我们请哪位同学来和我们分享一下感受。)

3. 辅导员做总结引导：主要是让同学们理解——适应最重要的是心理适应。

(参考：人的心理状态会受外部环境的变化，产生适应或不适应，适应良好，则心理冲突少，适应不好，则心理冲突多，易产生心理问题，如孤独、焦虑、忧郁、烦躁、自卑、压抑、紧张，还可能出现身体上的不适。面对这些问题我们怎么办?)

第三阶段：产生心理不适应时的解决办法

1. 脑力激荡：针对上一阶段收集的不适应表现，讨论解决问题的办法。请同学们自由发言、分享。辅导员可以将这些解决办法板书出来。(20分钟)

2. 总结引导：总结解决问题的方式和途径

(参考：我们会因为环境不适应会有失落感；因为人际不适应会有孤独感；在中学时的优势消失以后会有失落感；对学校的管理制度不适应会有压抑感。这时是我们的心理感冒了，感冒轻者它会自愈，感冒重者需要向医生求助。所以首先我们要提高认识，认识到不适应的一些表现；第二提高自我心理调适能力；第三是利用资源，向同学、老师、心理咨询专业人员求助。)

3. 辅导员总结，并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，若同学们在大学生生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。(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

作业内容：开学以来的心理变化及自我调试，或开班会的思考与感受。要求三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交

给辅导员。

第五阶段：班会结束

感谢大家的参与！

心理健康主题班会记录

心理班会活动内容及过程篇四

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，使学生健康快乐的成长。

(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，老师还给大家带来故事，边看边想，你有什么感触？

心理班会活动内容及过程篇五

健康心理、身体

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

（一）导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案（健康、、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等）

组织形式：小组讨论、汇总（学生发言后教师总结如下）：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成相互影响、相互制约的统一

体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

(二) 研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

(1) 心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

(2) 心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

(3) 心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

(1) 自觉----心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2) 自持----心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4) 自爱----心理健康的学生对自己的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、目标、

行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

(5) 自尊——心理健康的学生尊重自己也尊重别人，乐于与人交往，能与周围的人保持良好的人际关系。对老师、长辈尊敬、有礼貌，对同学信任、互敬、互爱、互助、互让，对儿童和残疾人表现出同情、尊重、爱怜和热心帮助。

(6) 自强——心理健康的学生自信自己的存在会对社会、对人民有价值，有意义。因此，确定远大理想，为了实现自己的理想，能从自己的实际出发，制定切实可行的生活目标，努力把自己锻为德智体美劳各方面全面发展的人才。

(7) 自制——心理健康的学生有和法制观念，遵守社会公德，行为规范及，遵守学校纪律，个人服从集体，服从社会，能约束自己的行为，不断改正缺点，使自己的行为规范化、社会化。

(学生分组讨论、汇总)

(焦虑、害羞、、忧郁、、孤独、自卑、嫉妒等)

4、常见心理异常及分析：

(1) 焦虑：

资料：某学生平时成绩很好，但一遇到重要考试，就会出现心慌、心痛、失眠等现象，考试就考不好。这就是过度焦虑的现象在作怪。

焦虑是一种紧张、压抑的情绪状态。每一个人在不同程度上都有过体验，学生的焦虑多数来源于学习情境，学生面临升

级，毕业，升学考试，自己又没有十分的把握，就会产生焦虑，这是正常的，人人都会有的。对于大多数学生来说，没有焦虑或焦虑过高，时间过长都不好，短时的低焦虑能促进学习，如考试期间，有点儿心理压力，紧迫感，会约束自己努力复习功课。当然过度的焦虑会表现出过分的担忧，可以表现为心慌意乱，烦躁不安，易发脾气等，许多焦虑者在发作时常伴有的种种不适感，如心慌晕厥，胸闷气急，恶泻等现象，而体格检查却未见各器官有什么病变。那么如何克服焦虑呢？焦虑时可以放下手中的事情，去参加体育活动把心中的焦躁为身体能量排出体外，也可以把心中焦急烦恼的事情写下来或倾诉给朋友听，来缓解自己的情绪。

（2）抑郁：

资料：据世界卫生组织[who]最新统计，全球目前至少有2亿人患有抑郁症，抑郁症患者常伴有痛苦的内心体验，是世界上最消极悲伤的人，号称“第一号心理杀手”。

典型人物：林黛玉是一种不良的情绪状态或，轻时心情沉郁、无精打彩，自觉脑力迟钝，肢体乏力，不愿参加各种活动，对自己的能力估计太低，对一点困难也无法克服，因而显得十分消极和悲观，严重时表现为极度的愁闷伤感，忧心忡忡，甚至终日饮泣，自愧难以为人，生不如死。长期的抑郁也会造成身体及生理上的不良反应，如缺乏食欲，失眠，容易疲倦，外表略有弯腰驼背姿势。那么如何克服抑郁心理呢？可多参加文娱、体育活动，在文体活动中忘情的说笑，从而使心情变得愉快；也可多与好友谈心，把不良的抑郁情绪得以疏泄；也可多参加班级集体活动，通过活动的成功增强自己生活的信心，同时感受集体的温暖和力量，增强生活的动力，从而减轻情绪上的抑郁状态。

（3）嫉妒：

资料：典型的东方式嫉妒具有“嫉贤妒能”的特点，怀有嫉

妒心理的胸较为狭小，目光狭隘而短浅。但不是只有这种心理状态的才会有嫉妒心理，其实每个人都会有嫉妒心理的体验。典型事例：负荆、既生瑜何生亮、庞涓与孙宾的故事等。

嫉妒是一种不正常的心理状态，是对他人的才能、地位强于自己时引起的一种怨恨，嫉妒的心理是想尽办法、对方，而不是使自己卧薪尝胆，奋发努力，设法赶超。因此嫉妒是人际交往的一种障碍，嫉妒不仅害人同时也害己，轻者压抑，不舒服、不痛快、情绪低落，重者可以导致失常，嫉妒者内心常痛苦的，有时是嫉妒目的没有达到而痛苦，有时会为达到目的而受的而痛苦，由此可见，嫉妒自己的品德，自身形象，自己的学业，人际关系，也自己的身心健康。如何来克服嫉妒心理呢？首先是化嫉妒为动力，相信自己有充分的实力能超越对方，有了这样的心理状态就会把不能对方强于自己的嫉妒心理变成奋发图强的动力。其次开阔眼界，转移注意力，平衡心理。

综上所述，心理健康与身体健康是互相依存、互相促进的。心理健康是身体健康的支柱，身体健康是心理健康和社会交往健全状态的物质基础。这几个方面是紧密联系，相互影响的。一个人若是身体健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其它两个方面。而心情不好或社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。

因此，要和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的状态和健全的社会交往。

（三）质疑答疑：

（学生可根据本课内容进行提问，教师引导学生进行讨论并解答。）

（四）作业布置：

- 1、试分析自己的心理状况，谈谈怎样调整自己的心理状态？
- 2、某学生在考试时作弊，试分析该生的心理状况？

心理班会活动内容及过程篇六

力成了至关重要的一点。大学生是宝贵的资源，是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。为此我们班召开此次班会，让更多的同学树立健康的心理意识。

授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询不等于有心理疾病，让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，预防心理疾病，增强班级凝聚力，有重大意义。

1. 主持人上台，全体同学鼓掌表示班会开始。
2. 主持人发言，介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中
3. 请辅导员 介绍大学生人际交往影响因素，互动同学们对身边人进行第

借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机

会。

5· 找出一位或几位班级认为最具影响力的学生，告诉大家如何建立良

好的人际关系，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。

6· 将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关

系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。

7· 进行游戏环节

8· 辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

主持人：向芳，向术

策划书：心理委员

费用：纸张若干（抽签用品）

装饰用品：班级用品已购买

班级布置：2611110班委会成员

后勤及善后工作：2611110班委会成员

附件：

主持人发言稿及游戏环节：向芳（芳）向术（术）以下皆用简称。 芳：亲爱的廖老师·····大家晚上好！

术：可爱的同学们·····大家晚上好！

芳：哎，向术，今天的班会是开学以来的第一次心理班会吧？

术：对啊，向芳，我问你个问题啊。

芳：什么问题问吧，我可是很博学的哦。

术：你觉得怎样的人才算是健康的呢？

芳：这个啊，应该是心理和身体同样没有疾病吧。

生。

什么样的印象？

一件自己认为最糗的事，让我们来评判够不够糗，不够糗我们怎么办？~~~！ 术：当然是，表演节目了~~~~~！

.....

芳：我想做一件事。

术：什么事说出来我们帮你参考一下。

芳：我一直都蛮佩服几个人的。

术：能让你佩服不容易啊，说一下谁啊，不会是我吧。

台传授经验~~!!!

术：掌声有请~~!!!

.....

芳：谢谢以上同学的发言。

术：接下来就是我们最喜欢的游戏时间了。

己以外的班里同学的) 第二组写形容词, 第三组写赞美词。然后随意收集到一起, 分类放好随意抽取。组成一句话, 交给抽到名字的人来读。

术：第二个游戏微笑握手。在一分钟内, 尽可能的和自己认为想要深刻了解的人微笑握手, 一分钟结束后, 将自己握手人数告诉主持人。

游戏三：优点轰炸。选出一位同学站在讲台中间, 其余少部分的同学围着这位同学讲出那位同学的优点, 可以是关于样貌, 性格, 人际交往等等 芳：都听明白了吗? 那么游戏正式开始。

.....

能的多握手, 可以提高自己的人际交往能力, 优点轰炸, 让你明白自己看得见以及看不见的那些优点, 更加深刻了解自己~~~!!

芳：掌声送给我们今天上台的勇士。

术：开心的时光总是短暂的, 很快的我们的班会今天就要到此结束。

芳：让我们请廖老师来为我们做一下班会总结, 来结束我们今天的班会。 术：掌声有请~廖老师~!!

廖老师：

心理班会活动内容及过程篇七

本次心理班会活动通过心理游戏的方式以及对各种心理案例

的讨论让大家进行互相交流遇到各种心理问题的解决方法，增长大家的心理知识，同时获得更多的心理问题处理方法。另一方面在游戏氛围中增进大家的感情及友谊。

你说，我说，大家说

暂定

多媒体教室

1、开展一次心理班会

2、事先准备五个心理案例视频（有关考研，就业，网络成瘾，恋爱等的案例），并加上一些ppt的文字解说。先通过心理趣味测试方式将全班分为四组，接下来开始分组玩游戏（游戏可以设计多种形式），哪些组输了派代表抽取案例题号，根据题号主持人播放相关视频和讲解文字解说，然后由输的这一小组发表感想以及提出解决此种情况可行的方法或者进行案例短剧表演。我们将每种案例的讨论结果都记录下来。另外其他组可根据他们提出的想法进行提问，进行交流。

设计思路和亮点：游戏环节一方面将整个讨论环节联系起来，另一方面避免单调的讨论，缓解气氛，增进大家的团结合作，提高大家参与的积极性。

1、申请一个多媒体教室

2、事先准备好五个案例视频及游戏环节的道具

1、准备阶段：

1) 查找资料，准备各种心理游戏的资料道具及案例视频

2) 申请一个多媒体教室，并安排相关人员进行现场布置

3) 短信通知全班同学

4) 安排拍照人员、工作人员、活动现场主持人

2、展开活动:

1) 全班同学到达教室, 主持人宣布活动流程

3) 第一环节的游戏为“记歌词”, 先由每一小组的代表抽一歌曲号, 主持人根据号码给逐一给每一小组播放该歌曲, 并在适当位置停下, 该小组要在一定时间唱下去, 如果未能完成, 则要抽取视频案例号对该案例进行分析与讨论并发表想法或进行模仿案例短剧表演, 其他小组对该小组进行提问, 进行交流。

6) 每组代表发表游戏感言或班会感言

7) 主持人总结

3、活动评价及总结:

2) 游戏环节一先缓解气氛, 环节二可以增进同学之间的彼此了解, 环节三可以增进两个人互作的能力及促进他们对互相沟通的作用的认识。

在大学里, 生活要度过三年, 在不断学习和生活中, 大学生经常会遇到一些问题, 虽然不是很窘迫, 比例也不高, 但是这足以引起我们的重视了。因为大学生受教育多年, 心理素质和思想素质都得到不少的提高, 出现一点问题我们也要关注。

据调查, 在我国, 存在一定心理困惑及轻度的大学生比例高达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“5、25”大学生心理健康日来临之即，学校心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

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。

20xx年5月（具体待定）

具体待定

赞助单位：应届毕业生网

1、向同学们介绍一下大学生心理健康日的由来。

2、介绍大学生心理健康的重要性、学校心理健康教育的服务机构以及服务的内容。

3、同学们讨论主题话题

同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从

心中升起的太阳。

话题二：友情是广博的，不在乎距离

4、对一些典型案例的思考

北京某大学xx级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学xx级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。xx年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1.8t型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元（价值人民币17408元），奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

5、组织每位同学都讲讲自己的优点，让大家了解彼此。

6、班会满意度调查

7、请班主任总结致词

通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

心理的'健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事

情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

心理班会活动内容及过程篇八

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、现代社会的各种非正常的现象，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、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象(比如影视作品中的接吻镜头)的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象(比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼)，用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

ppt课件

活动一：我们是快乐的花儿

主持一： 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，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二： 这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花

开的情景。

老师(手指画面):花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一: 我们就像花儿一样,并非一路全是阳光和雨露,难免要经历“虫害”和“风雨”,经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长,有的则凋零枯败。

主持二: 我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”,比如我们思想中一些不正确的看法和想法,这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理,让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合: 今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁,来捉除我们思想中——大害虫,那些不正确的看法和想法。

1、情景表演:“老公”“老婆”风波

(1)、情境表演: 在主持人的安排下,请一组学生进行情境表演。

(2)、老师帮忙: 老师帮助“小老师”解决问题。

(3)、案例讨论: 课件播放网络案例,小组内进行讨论,全班交流。

网络案例: 荆楚网消息(楚天金报)近日,记者在洪山区某小学采访时,一名五年级班主任桂老师告诉记者,五六年级男生和女生之间喜欢“乱说无聊话”,如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等,以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的女生不仅不反感,反而觉到很好玩。

(4)、专家观点: 课件出示专家观点,学生借鉴思考。

专家观点: 武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为,小学

生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗？”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！

别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝！

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

1、文字游戏：“爱”字扩词。

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们就会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西

和想法，那我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：沉淀一杯水 清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。