

2023年大学生心理健康教育班会总结(通用6篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大学生心理健康教育班会总结篇一

班会内容：交通安全教育。

班会目标：

1. 通过本次班会活动，让学生接受一次生动活泼的交通安全教育。
2. 通过逼真的画面，真实的数据，使学生在丰富多彩的学习活动中学习交通规则，懂得保护自己，懂得交通安全重于泰山等的道理。

班会重难点：

培养学生树立交通安全意识，养成交通安全的良好习惯。

班会准备：

1. 黑板上书写“交通安全我先行”几个字。
3. 准备测试交通规则的抢答题目。
5. 学生自制安全宣传卡。

班会过程：

一、以逼真的画面，真实的数据，真切的告诫，让学生深深懂得保护自己，就是幸福大家。

1. 导入：

同学们，今天我们举行一次“交通安全我先行”活动，我们是21世纪的主人，我们是祖国的未来、民族的希望。我们爱学习、爱劳动，是充满生机的新一代。我们是肩负重任、跨世纪的新苗。可是，我们却经常听到一些无端横祸向我们小学生飞来的噩耗；看到一些触目惊心、惨不忍睹的灾难在我们身边发生。

2、逼真的画面：

播放《交通安全监控录像》

(老师：看了这些录像，你们有什么感想?)

学生回答：

刘善容：看了之后感觉很害怕，以后都不敢过马路了。

未从凡：太惨了，他们这么年轻就丧失了生命。

王建鹏：我以后一定要注意交通安全了，感觉很多危险都在我们身边。

童耀：我一直都很注意的，所以以后不会遇到这类事故的。

老师：交通事故离我们并不遥远，它也常常发生在我们的身

边，请同学们讲一讲听到的、看到的或从报纸上阅读到的或亲人朋友遭遇过的交通事故。

3. 真实数据：

道路交通是一个世界性的社会问题，它已成为国际社会的一大公害。大家来看这样一组数据：据统计，进入新世纪以来，中国已经连续3年每年死亡人数突破10万大关，10万鲜活生命葬于滚滚车轮之下，如此触目惊心的人间惨剧，留给世人的该是多么沉重的警示和思索。

连续3年每年死亡人数突破10万大关，一年10万人是什么概念？相当于一年消失一个小城镇；一个月被吃掉一个万人军团。一年经济损失33亿多元，相当于国家可以养活100万个失业人员；可以使200万个穷困地区失学儿童重新走进学堂，改变他们的人生轨迹。

4. 真切的告诫：

谈起交通事故，同学们无不感到形势严峻，谈起事故造成的人员伤亡，无不感叹唏嘘。感叹、唏嘘之余，请同学们说一说他带给我们的启示或想法。

二、班会中学习交通法规：

1. 辨认交通标志；(学生举手回答过程略)
2. 快速抢答交通知识(学生抢答过程略)；
3. 游戏《等车》。

让几名学生表演

请同学们说说游戏中有哪些是违反交通规则的，我们以后该怎么做？

4、让一名名学生模仿交通指挥动作，让大家辨认

三、小结

老师：在父母眼里，你们是含苞欲放的花蕾；在老师的眼里呢你们是展翅待飞的雏鹰。父母、老师在期待着你们，美好的明天在期待着呢们！为了更好地生活和学习，你们要懂得保护自己；懂得交通安全重于泰山等的道理。同学们一定要把交通安全牢记心中！

四、课外延伸

大学生心理健康教育班会总结篇二

1. 进一步加强我校学生公共安全教育，培养学生公共安全意识，提高中学生面临突发事件自救自护能力，加强安全防卫意识教育，培养正确的安全防卫心理。

限度预防安全事故发生和减少安全事件对中学生造成的伤害。

2. 了解生活中和在校期间可能出现的不安全隐患。

3. 掌握紧急情况下的逃生策略。

教学要求：

知识方面：了解有关知识；明确危害安全的行为。

能力方面：通过学习，时刻提高警惕，自觉做好防范工作。

掌握自救方法，提高自护能力。

觉悟方面：认识安全的必要性，树立安全意识；增强安全的责任感。

教学重点:危害安全的行为, 及自救措施。

教学方法:讲座

课时:一课时。

教学过程:

一、树立起正确的安全防卫心理, 加强安全防卫意识教育, 培养正确的安全防卫心理。

1. 当前, 在中学生中, 有一部分学生缺乏正确的安全防卫心理, 他们中有人被敲诈, 有人被欺负, 甚至有人被杀害, 此类案件比比皆是, 甚至有上升的趋势。

因此, 对我们中学生加强安全防卫意识教育, 培养正确的安全防卫心理非常重要。

“害人之心不可有, 防人之心不可无。”

材料一:据《报刊文摘》报道:四川某学校的低年级学生张某, 从入校常受到高年级男生的敲诈, 他自己不敢花零用钱, 省下的零用钱“奉献”了哪位“大哥哥”。

有一天, 该学生被逼急后, 偷了同班同学的随身听, 被老师查出后, 才说出了偷窃的原因, 此案令人震惊。

材料二:据《羊子晚报》报道, 重庆某中学生, 由于上网吧, 在网吧里结实了一位社会青年, 该青年常以向家长、向老师通报他上网吧为由, 向该中学生勒索香烟、钱等。

后来有一次发展到在路上争吵, 该生被社会青年动手毒打, 幸好被“110”巡警发现, 在家长的强烈要求下, 开始了立案侦查。

有少数学生被欺负，一直不敢告诉老师和家长，而是请社会青年来“摆平”，终于酿成了流氓斗殴。

我校前两个学期在原高一、高二、高三、初三的个别学生中都分别发生过本校学生因打篮球或食堂吃饭发生争执，没及时报告老师妥善处理，而采取欺骗老师请社会青年和我校体招生帮忙，使用禁止带入学校的管制刀具打架斗殴，致使学生受伤，造成严重的恶果。

给学校、家庭带来了很大的负面影响。

(一)管制刀具包括如下：

(2)刀体八厘米以上，带自锁装置或非折叠式的单刃、双刃尖刀；

(3)武术用刀(能开刃的)、剑等器械；

(4)少数民族用的藏刀、腰刀、靴刀；

(5)其它可能危害社会治安的刀具；

(二)学校要求如下：坚决禁止学生携带管制刀具，易燃、易爆等危险物品到学校及宿舍中。

对违反安全规定，擅自携带管制刀具及危险物品及时予以没收，视情节轻重给予相关警告和处理。

对多次违反学校安全规定的住校生屡教不改者，按学校有关安全规定给予行政处分并予以退宿。

采取的应对措施：

第一、要学法、守法、懂法、用法。

第二，要有及时报告的意识。

特别是个子矮小，体力单薄的学生遇欺时，要及时报告家长、老师，请求其出面解决。

第三、要有机警的报警意识，即遇危急时临危不惧，寻找脱身之遇，求助于警方帮助。

第四、要谨慎交友。

二、紧急情况下的逃生策略

(一)地震地震，群灾之首。

强烈的破坏性地震瞬间将房屋、桥梁、水坝等建筑物摧毁，直接给人类造成巨大的灾难，还会诱发水灾、火灾、海啸、有毒物质及放射性物质泄漏等次生灾害。

前兆:强烈地震发生前，人们常可观察到一些自然界的反常现象，这就是地震前兆。

比如，地声、地光、井水异常(水突然变浑或突升突降)，一些动物比人类敏感，如猫狗发疯般的乱咬狂叫，老鼠成群结队的搬家，鸡到处飞，猪、羊等大牲畜乱跑乱窜等等。

发生地震时:(1)从人感觉振动到建筑物被破坏大约只有12秒钟，如果你住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。

如果你住的是楼房，跑已经来不及了，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到厨房，洗手间等跨度小的地方，或是桌子，柜子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

(2)如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。

(具体参见学校教学楼、宿舍楼紧急疏散预案)

(3)如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。

如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。

震后：震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。

无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

(二)火灾水火无情，人所共知。

来自世界卫生组织的统计说，近5年来，全世界平均每年有2070多万人在大火中丧生，受伤的就更难以计数了。

在面对大火肆虐的危急时刻，必须坚持“三要”、“三救”、“三不”的原则，才能够化险为夷，绝处逢生。

1. “三要”

(1) “要”熟悉自己住所的环境

平时要多注意观察，做到对住所的楼梯、通道、大门、紧急疏散出口等了如指掌，对有没有平台、天窗、临时避难层(间)胸中有数。

(2) “要”遇事保持沉着冷静

面对熊熊大火，只有保持沉着和冷静，才能采取迅速果断的措施，保护自身和别人的安全。

有的人因为乱了方寸，出现错误的行动，结果延误了逃生的

宝贵时间。

例如，只知道推门，而不会用力去拉门；错把墙壁当作门，用力猛敲；甚至不管三七二十一，盲目跳楼……在开门之前要先摸摸门，如果门发热或烟雾已从门缝中渗透进来，就不能开门，准备走第二条路线。

即使门不热，也只能小心地打开一点点并迅速通过，随后立即把门重新关上。

因为门大开时会跑进氧气，这样一来，即使是快要闷熄的火也会骤然燃烧起来。

(3) “要”警惕烟毒的侵害

在火灾中，的“杀手”并非大火本身，而是在焚烧时所产生的大量有毒烟雾，其主要成分为一氧化碳，另外还有氰化氢、氯化氢、二氧化硫等。

消防专家的研究表明，空气中的一氧化碳含量为1%时，人呼吸数次后就会昏迷过去，一二分钟便可引起死亡。

专家建议，用湿毛巾将鼻子和嘴捂住，尽快地撤离火场。

如果火势过大过猛烈，出口通道被浓烟堵住，且没有其他路线可走，可用湿棉被做掩护，贴近地面的“安全带”，匍匐通过浓烟密布的走廊和房间。

绝对不能以身体站直的姿势去跑。

因为冷热空气是对流的，有毒烟气飘浮在房屋空间的上部，而贴近地面的地方会跑进一些新鲜空气供人呼吸。

站着跑很有可能无法呼吸，窒息而死。

如果自己的衣裤着火，应该脱掉，或在地上打滚，将火弄灭。

若有人惊惶而逃时衣裤带火，应将其按倒在地打滚，直至火熄。

2. “三救”

(1) 选择逃生通道自“救”

发生火灾时，利用烟气不浓或大火尚未烧着的楼梯、疏散通道、敞开式楼梯逃生，是最理想的选择。

如果能顺利到达失火楼层以下，就算基本脱险了。

(2) 结绳下滑“自救”

在遇上过道或楼梯已经被大火或有毒烟雾封锁后，该怎么办呢？应该及时利用绳子（或者把窗帘、床单撕扯成较粗的长条结成的长带子），将其一端牢牢地系在自来水管或暖气管等能负载体重的物体上，另一端从窗口下垂至地面或较低楼层的阳台处等。

然后自己沿着绳子下滑，逃离火场。

(3) 向外界求“救”

倘若自己被大火封锁在楼内，一切逃生之路都已切断，那就得暂时退到房内，关闭通向火区的门窗。

呆在房间里，并不是消极地坐以待毙。

可向门窗浇水，以减缓火势的蔓延；与此同时，通过窗口向下面呼喊、招手、打亮手电筒、抛掷物品等，发出求救信号，等待消防队员的救援。

总之，不要因冲动而做出不利于逃生的事。

3. “三不”

(1) “不”乘普通电梯发现火灾后，人们为了阻止大火沿着电气线路蔓延开来，都会拉闸停电。

有时候，大火会将电线烧断。

(2) “不”轻易跳楼跳楼求生的风险极大，弄不好往往不是死就是伤，不可轻取。

即使在万般无奈之际出此下策，也要讲究方法。

首先，应该向楼下抛掷棉被或床垫，以便身体着落时不直接与硬的水泥或者石头路面相撞，减少受伤的可能性；然后双手抓住窗沿，身体下垂，双脚落地跳下，缩小与地面的落差。

(3) “不”贪恋财物火灾来势极快，10分钟后便可进入猛烈的阶段。

因此，消防专家警告，遇上火灾时，必须迅速疏散逃生，千万别为穿衣或寻找贵重物品而浪费时间，因为任何珍宝都比不上生命更为珍贵。

更不要在已经逃离火场后，为了财物而重返火口，到头来只能是人财两空，自取灭亡。

(三)雷电夏季，经常会有雷雨大风，应该预防雷电袭击。

1. 在空旷田野上，不要使自己成为尖端，也就是说，要尽量降低自身高度，不应该把铁锹、锄头、高尔夫球棍等带有金属的物体扛在肩上高过头顶。

2. 在市郊地区，躲入一栋装有金属门窗或设有避雷针的建筑

物内，也可躲进有金属车身的汽车内。

3. 在稠密树林中，找一块林中空地，双脚并拢蹲下；在大树下躲雷雨是极不安全的。

此外，不要在高楼烟囱下、地势高的山丘处停留，以防不测。

4. 在山间旅游，如路遇山洞也可进入避雷。

5. 打雷时，不要到湖泊、江河，海滩等处钓鱼和划船，也不要去游泳。

6. 打雷时，在平坦的开阔地带，不要骑马、骑自行车、驾驶摩托车或开拖拉机。

7. 打雷时，在室内相对比较安全，但要紧闭门窗，防止危险的侧击雷和球形闪电侵入。

三、交通安全

1. 行走时怎样注意交通安全

1) 在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。

2) 集体外出时，要有组织、有秩序地列队行走。

3) 在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

4) 穿越马路时，要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。

2. 骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶，未满十二岁的儿童不准骑自行车上街。

四、家居安全

同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。

但是，家庭生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。

下面就谈谈家居安全要注意什么：

1. 用电安全

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。

因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

- 1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。
- 2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
- 3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。
- 4) 使用中如发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。
- 5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

2. 安全使用煤气

- 1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火警。
- 2) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

3. 知道了游泳时要注意安全

1) 游泳需要经过体格检查。

2) 要慎重选择游泳场所。

3) 下水前要做准备运动。

4) 饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

5) 水下情况不明时，不要跳水。

6) 发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

五、校园活动的安全

1. 在走廊里和上下楼梯时不能推搡打闹，以免误伤同学。

2. 在劳动和冬季扫雪时正确使用工具，以免误伤自己。

3. 上体育课严格按老师要求练习，正确使用体育器械，在健身器上运动时，也要注意安全。

六、保持心理健康与身体健康

1. 有基本的医疗保健知识，和对常见传染病的预防保健知识，可以查阅相关资料，我校将在今后逐步给同学们上这些课程。

2. 按时打防疫针。

3. 加强体育锻炼，提高肌体免疫力。

4. 自觉抵制不良生活习惯，拒绝毒品诱惑。

5. 保持健康的心理，乐观向上。

如有需要，可到学校心理咨询室找心理老师求助(综合楼二楼教导处旁)。

大学生心理健康教育班会总结篇三

教学重点：让学生知道各种常见的交通信号、标志和标线，知道有关交通常识，懂得应自觉遵守交通规则。

教学难点：加强交通法规知识的学习，遵守交通法规

教学过程：讲解交通安全事故案例

1、道路、交通

2、交通安全

3、交通法规

4、道路交通标志和交通信号

5、看图识标志

1、行人为什么要在人行道上行走，没有人行道要靠路边行走？

2、行人横过马路为什么要走人行横道？

3、没有划设人行横道的马路应该注意哪些？

4、为什么不能翻越护栏？

5、为什么不准扒车、追车、强行拦车？

6、为什么走路时不能看书或做其它活动？

7、骑自行车应该注意什么？

8、乘汽车时要注意什么？

9、遇到交通事故怎么办？

1、骑自行车违反交通法规

2、行走时违反交通法规

3、铁路或铁路口违反交通法规

4、交通安全教育卡

情景二：一次来学校，他因在路在耽搁了一些时间，快迟到了，在横过学校门口的的马路时，他因心急，不走人行横道，想快速地跑向对面，就在这时，悲剧上演了，就在他横冲时，一辆车直接撞上了他，他倒在了血泊里。

情景三：因医院抢救他保住了生命，可从此他再也站不起来了，生活也不能自理。他看着为他悲痛伤心的爸爸妈妈，留下了深深悔过的泪水。

同学们，我们通过一系列的活动，让学生树立交通安全意识，从精神上远离交通安全隐患，加强自身的素质培养。继续进一步搞好我们的交通安全教育，减少交通违章，杜绝交通事故。

1、行人在经过人行横道时，怎样走才最安全？（）

a□一直向右看 b □一直向左看 c □先向左看，再向右看

2、行人在没有交通信号灯和人行横道的路口应如何通过？

()

a 跑步快速通过 b 示意机动车让行后直行通过

c 确认安全后直行通过

3、黄灯持续闪烁时表示 ()

a 有危险，车辆、行人不准通过 b 车辆、行人可以优先通过

c 车辆、行人须注意观望，确认安全后通过

4、当路口信号灯为红灯和黄灯同时亮时，它表示的是什么含义？ ()

a 即将变为绿灯，做好起步准备

b 清理路口，不准通行 c 道路通畅，快速通过

5、机动车行驶时，除驾驶人应当按规定使用安全带外，同车还有哪些人要使用安全带？ ()

a 前排乘车人 b 后排乘车人 c 全部乘车人

大学生心理健康教育班会总结篇四

你雨中的花折伞有人给你打

你爱吃的(那)三鲜馅有人(他)给你包

你委屈的泪花有人给你擦

啊,这个人就是娘

啊, 这个人就是妈

这个人给了我生命

给我一个家

啊, 不管你走多远

无论你在干啥

到什么时候也离不开

咱的妈

你身在(那)他乡住有人在牵挂

你回到(那)家里边有人沏热茶

你躺在(那)病床上有人(他)掉眼泪

你露出(那)笑容时有人乐开花

啊, 不管你多富有

无论你官多大

到什么时候也不能忘

咱的妈

大学生心理健康教育班会总结篇五

同学们, 其实感恩并不难。感恩有时只需要一句问候、一束鲜花、一次拥抱, 甚至一个笑容。我们只有学会感恩, 才能尊重每一份平凡的劳动, 在未来的生活中少一些怨天尤人的

抱怨，多一份发自内心的满足与快乐。

同学们要记住：常怀一颗感恩之心，它会让我们拥有良好的行为习惯；

常怀一份感恩之情，它会让我们在学习的道路上奋勇前进；

常怀一种感恩之念，它会让我们我们的生活洒满温暖的阳光。

环节八，激情总结，感恩立志

设计说明：这里班主任有意识的向同学们讲清楚感恩的作用，人生道路上有了感恩，生活的前景一片灿烂！那么，在怎样感恩的问题上，教师从学生个人的内涵发展上提出了更高的要求，引导学生立志成材，让学生能正确的培养自己人生观，价值观，最终把自己培养成优秀的中学生。

大学生心理健康教育班会总结篇六

- 1、整体感知故事梗概，能用最简洁的语言概括课文内容。
- 2、欣赏斑羚飞渡的悲壮美画面，感受献身精神。
- 3、探讨置疑，培养学生分析解决问题的能力。
- 4、培养“珍爱生命、关爱动物”的观念。
- 5、了解《中华人民共和国野生动物保护法》和《刑法》的部分条款。
- 6、明辨本文狩猎者行为的是与非。
- 7、探讨：人与自然界的其他生命应怎样和谐相处？

（一）重点：感受斑羚在生死关头所表现出的美德。

(二) 难点：理解课文主旨。

一课时。

一、引入新课

1、讲述在一次森林大火中，蚂蚁家族迁徙抱团变成球体滚动使种族生命得以延续的故事，导入课题。

2、介绍作家及作品

3、关于斑羚知识

二、默读课文，整体感知

1、用最简洁的语言概括故事内容。

示例：一群斑羚羊被狩猎队逼到绝境，在面临种群灭绝的关键时刻，用牺牲一半挽救另一半的方法成功飞渡。

2、理清文章脉络

(1) 斑羚飞渡历经的过程

身陷绝境（极度危险）——峰回路转（一线生机）——斑羚飞渡（从容一跃）——走向彩虹（英勇献身）

(2) 给文章分层次

三、研读课文，探讨问题

（反思：抓住镰刀头羊三次叫声的不同来分析。）

明确：采用了外形、动作、神态、叫声四种描写方法；表现了它富于智慧、有决断力、遇事镇定、临危从容、勇于自我

牺牲、视死如归等美德。

问题3：选读课文，找出课文中三次主要写到彩虹的句子，分析其作用。

明确：第一次：渲染一种神秘的色彩，推动情节发展，头羊之所以想出飞渡的办法，或许就是受了彩虹的神秘启示；第二次：烘托飞渡的气氛，渲染飞渡的悲壮美；第三次：渲染头羊自我牺牲的崇高之美。

明确：不是仅指彩虹，更是象征镰刀头羊行为和精神的闪光。

明确：每一只获得新生的斑羚，都是以另一只斑羚身体为跳板完成飞渡的，是这些必死的斑羚组成了新生的桥，所以说是“用死亡做桥墩”。

四、总结扩展，渗透法制

（一）本文描写的斑羚的悲剧是被尊称为“万物之灵”的人类造成的，本文中人充当了一个不光彩的角色，是自然的侵害者和掠夺者。作者批判了人类的这种侵害行为，引发人们深思。

《中华人民共和国野生动物保护法》：

第九条：国家对珍贵、濒危的野生动物实行重点保护。国家重点保护的野生动物分为一级保护野生动物和二级野生保护动物。

第十六条：禁止猎捕、杀害国家重点保护的野生动物。因科学研究、驯养繁殖、展览或者其他特殊情况，需要捕捉、捕捞国家一级保护动物的，必须向国务院野生动物行政主管部门申请特许猎捕证；猎捕国家二级保护野生动物的，必须向省、自治区、直辖市政府野生动物行政主管部门申请特许猎

捕证。

第三十一条：非法捕杀国家重点保护野生动物的，依照刑法有关规定追究刑事责任。

《刑法》：

第三百四十一条：……违反狩猎法规，在禁猎区、禁猎期或者使用禁用的工具、方法进行狩猎，破坏野生动物资源，情节严重的，处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者罚金。

五、作业

1. 课后阅读描写第一对斑羚飞渡的段落，并复述全过程。
2. 从斑羚的身上，我们可以学到什么？