

2023年防流感保健康班会教案 心理健康 班会策划书(优质10篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

防流感保健康班会教案篇一

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

防流感保健康班会教案篇二

1、知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

2、能体验自己解决困难的喜悦。

二、活动重难点

知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

三、活动准备

童话故事《树林里的动物》，头饰：小熊、小猴、小鹿、小羊、啄木鸟。

四、活动过程

（一）、借助童话故事，把幼儿引入一个充满问题的世界。

师：在茂密的树林里，生活着许多的动物。你猜，都有些什么动物呢？（激发幼儿的兴趣）

师：有一天，小动物在树林里玩，你看他们发生了什么事情？

师：树林里有什么动物？它们遇到了什么困难？

（二）、鼓励幼儿通过实践活动动脑筋想办法解决困难。

1、激发幼儿解决困难的信心。

2、幼儿分组讨论解决困难的方法。

师：假如羽毛球被挂在了树上，小羊能用什么方法把它取下来呢？

师：假如小球滚进了树洞，小猴能用什么方法把它取出来呢？

师：哎呀！小熊的裤子给刮破了，如果你是小熊，你有什么方法呢？

鼓励幼儿讲出自己解决问题的方法，初步体验成功乐趣。

（三）、引导幼儿感知生活中有许多困难问题，鼓励幼儿大胆想出解决方法。

师：你在家里、幼儿园、路上或其他地方遇到过什么困难？

（四）、游戏（过河）。

用蓝色的布或纸设置一条宽大的河流，在河的对面设置一座大山，山里藏着各种各样的宝物—玩具。引导幼儿通过各种不同的方法过河，获取自己喜爱的宝物。

防流感保健康班会教案篇三

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“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。

xx年4月（具体待定）

具体待定

- 1、向同学们介绍一下5·25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、请班主任总结发言

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！

活动策划人xxx

防流感保健康班会教案篇四

大学生心理健康教育

当我们踏进大学校园，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应

该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流；有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标；有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日的到来，同时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，让同学们有更多机会了解自己，认识自己，正视自己的问题，帮助同学们排除心理困扰，减轻心理压力，增强大学生的心理素质，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围。

5月25日

建筑学1，2班团支部

这次活动主要分为两部分，第一部分是前期的活动宣传，第二部分则是班会具体内容活动。

9#508教室

辅导员、建筑学1，2班班全体学生

1、活动宣传：把全班同学分成四组，每个小组各组织出一期以“大学生心理健康”为题的手抄报，介绍心理健康知识，进行学生心理问题的探讨。

2、班会活动：

(1) 主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的。

(2) 把前期各小组的“大学生心理健康”手抄报拿出给全班同学欣赏，由同学们来共同讨论学习，并评价出的作品，给予该小组成员奖励。

(3) 请同学(3—5人即可)发言，谈谈对于大学、班级的想法和认识。并谈谈自己在平时生活中的遇到的问题，自己是怎么解决的，同时有哪些是自己解决不好的，说出来大家一起讨。

防流感保健康班会教案篇五

1、创设情境，感受家的温馨并感恩家人的无私付出，增强对家的依恋之情。

2、明白家家都有本难念的经，理解、体谅父母，不一味地索求和埋怨。

教学准备：

1、搜集好成长中的温馨照片，准备好一本自制的小日历。

2、整理好一个亲身经历的家庭不开心的生活片段，改编成剧本准备演出。

教学过程：

一、谈话导入

同学们，自从我们呱呱落地那一刻起，我们的每一声啼哭都牵扯着爸爸妈妈那温柔的心房，我们的每一次微笑，都带给爸爸妈妈无限的幸福和喜悦。今天让我们一起来欣赏大家收集好的成长照片，再次品味陪伴我们成长的那一份浓浓的爱。

二、让爱住我家

1、观看课前布置好的“爱伴我成长”的照片展。

(1) 自由观看、交流。

(2) 围绕主题畅谈观看后的感受。

(3) 教师总结：一张照片，一份浓情；一张照片，一段记忆。因为有爱，我们成长；因为有爱，我们快乐。家永远是我们生命的摇篮，家永远是我们温馨的港湾！

(4) 请搜索记忆里的温馨画面，结合自己的生活实际谈谈你对“家永远是我们生命的摇篮，家永远是我们温馨的港湾！”这句话的理解。

(5) 教师：对，同学们，在我们每一个成长的日子，都记载着爸爸妈妈，爷爷奶奶为我们无怨无悔的付出，让我们用心把他们的付出铭刻在心里，记载在我们的爱心日历上吧！

2、制作爱心日历。（重在方法和制作程序的示范指导，课后完成）

(1) 读一读教材上的爱心日历，想象日记里所描绘的场面，体会作者当时的心情。

(2) 相信大家和文中的小作者一样，每天都享受着家人所付出的浓情关爱，也有不少同样美好而又温馨的瞬间，让我们也把这一切记载在我们的爱的日历上吧！

(3) 讨论制作日历的方法、步骤。（老师可做如下引导）

a闭上眼睛回想家人每天为我们所做的事情，以及父母为我们的成长所付出的心血。

b把你印象中最深的事情用简短的语言记录下来，制作自己的

爱心日历。

c也可以把你为父母所做的点点滴滴记载在爱心日历上。

d爱心日历的展示，畅谈欣赏后的感受。

(5) 算一算：母(父)爱知多少？

(6) 老师补充故事总结：《妈妈的帐单》

(7) 教师：同学们，正如爱心日历上所记载的那样，我们时刻感受到的是家人无微不至的关爱，并且这些爱是无法计算的。但是牙齿和嘴唇都有打架的时候，再说大人也有大人的烦恼和忧愁啊，让我们来读一读家家那本难念的经！

三、我家那本难念的经

1、现场演练：即兴表演一段与文中类似的生活片段。

3、说说自己在学校、家里遭遇的委屈和烦恼，其他同学可以畅谈想法并提出建议。

教师下发设计好的纸张：分为“我的委屈和烦恼”和“解决办法”两个版块（先让每个学生把自己最近的烦恼填写在纸上）

随机请学生说出自己的烦恼，教师根据学生回答分类：同学之间的矛盾，师生之间的误会，(父)母子之间的矛盾，自身的心理压力……有类似烦恼的学生分为一组。

各组交流讨论寻求最佳解决办法，组与组之间也可以相互提建议。

根据讨论所得，各自再结合自己的实际情况填写好“解决办

法”栏。

收集好填写好的纸张，装订成册，学生为之命名后挂墙壁上供学生课余自由翻阅。

四、课外活动

同学们，我们每个人在成长过程中，都难免遭受委屈和挫折，聪明、坚强的孩子能正确、勇敢地面对挫折和委屈，最终战胜挫折；而有的孩子在面临挫折时却选择了冲动和逃避，一走了之，离开了温暖的家，也离开了父母用爱精心筑造的温馨港湾，给自己和家人带来了无穷的伤痛。请同学们在课后注意收集生活中小学生离家出走的事例，准备下节课交流。

防流感保健康班会教案篇六

地点□xxx

主持人□xxx

班会背景：

- 1、通过主题班会，使同学们了解到心理健康的重要性。
- 2、通过主题班会，让同学们知道心理健康对学习的必要性。
- 3、通过主题班会，让同学们明白怎么何为心理健康。

班会过程：

- 1、主持人致词，班会开始。

由主持人讲述养成心理健康的具体做法。

2、学生自由发言：

贵宁波：主题明确，针对性强。

一、当代大学生心理不健康的表现

不能正确地评价自己、认识自我、自卑感加重、自信心不足、抗挫能力差、焦虑、抑郁、嫉妒、仇恨等情绪得不到及时的沟通与疏导，积累成疾，一旦遇到“导火线”就会爆发；人际沟通受阻带来的人际关系破裂等情感问题亦造成心理问题缠身，甚至出现心理扭曲等现象。很多大学生犯罪事例就充分说明了这一点。大学生中所呈现出来的心理问题大都属于沟通不良造成的。通过沟通能力的培养，增强同学的沟通魅力，培养学生自信、开放的心理素质，进而增强同学对学习、工作、生活环境的适应能力。当代大学生面临着巨大的时代机遇和社会挑战，同学间必须注重增强对沟通能力的培养，促进同学们素质的全面提高。。

二、大学新生的心理发展特点

成了同伴团体。正常的同伴交往不仅可以满足大学生集体归属感的心理需要，还对完善他们的人格和社会性发展有重大意义。但是，由于大学生阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而又很敏感，容易出现入学适应、人际交往、恋爱和性心理问题、职业选择和自我意识等心理问题。

三、心理学相关理论

(1) 马斯洛需要层次理论：

意识发展较为成熟，在满足低层次的生理需要和安全需要之后，重视与同伴建立友谊关系。通过团体活动可满足大学生归属与爱及被尊重接纳的需要。

(2) 群体理论

归属感与安全感、满足社会交往的需求、满足自我确认的需求、满足自尊的需求、增加自信心和力量感等同时团体成员间的相互信任、相互作用，团体的凝集力会更强，也将能更好发挥的团体的效能。

(3) 人际关系理论

人际关系理论表明：要信任他人必须要先学会开放自己，接纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感受和意见，愿意和别人分享资源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

(4) 合作与竞争

合作与竞争是人们生存和发展的基础，是人在成长和发展过程中必须具备的基本要素，而合作之间有竞争，竞争之中有合作，两者相辅相成，协调发展，才能促进学生能力的发展。但是，不论是竞争还是合作，都是以学生个人能力作为起点的，能力在竞争与合作中既是上级目标又是起点。在体验式学习中要求学生在活动中溶于团体，吸取集体的智慧和力量成为竞争的强者，体验式学习既是个人自主的活动又是群体的共同活动，需要学习、模仿和借鉴他人之长处和好的经验，而群体性项目需要通力合作才能获胜。

3、主持人总结：通过本次心理健康主题班会，让同学们懂得了人类对健康的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。以前，健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点：健康是一个纯粹的生物学概念；人的生物属性与其他属性没有联系。

防流感保健康班会教案篇七

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。

学生心理状况的分析

(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。

3、中学生心理健康的内容和要求：

(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。

防流感保健康班会教案篇八

二、教学过程：

(一)、主持人：

(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：

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）

（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：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！

防流感保健康班会教案篇九

二、班会主题：搞好班级卫生

三、班会目标：

- 1、通过本次班会，明确搞好卫生的重要性。
- 2、制定出具体的搞好卫生的计划、措施。
- 3、让班级卫生面貌焕然一新。

四、班会主持人：于春映(卫生委员)

五、班会方式：合作讨论，各抒己见。

六、参加人员：全班同学、班主任。

七、班会程序：

(一)复习：

同学们，上节班会的主题是《班级盛开友谊花》。通过班会，全班同学增加了友谊，同学之间互帮互学的友谊之花盛开。出现了可喜局面。今天，我们在开一节班会，主题是《搞好班级卫生》。

板书主题：怎样搞好班级卫生

(二)导入：

1、看小品：放录像对比：

(1)、放一个环境整洁的教室：一个班级课桌整齐，窗明几净，墙上《小学生守则》整齐排列，地面洁净无物，一尘不染。同学们个个精神焕发，活泼可爱。

(2)放一个垃圾场镜头：污秽之物流淌，废纸遍地，尘土飞扬，蚊蝇乱飞。蛆蛹遍地。(画外音，恶臭难闻，令人作呕)

2、评录像：

- (1)、说出教室整洁的情况。
- (2)、说出垃圾场的肮脏情况。
- (3)、两相对比，哪种情境适宜人生。
- (4)、谈出感受。

(三)展开：高潮。

1、主持人宣布班会开始。

2、主持人讲名人讲卫生的事例：作家老舍先生虽有腿病。但每天坚持打扫室内、院子，稿子中有废掉的，宁肯起身走几步丢进纸篓。

3、学生举出名人讲卫生的例子□x很讲卫生，他烟抽得很厉害，但从没乱丢一个烟蒂，甚至烟灰都不掉到地上。

4、谈出本班室内、卫生区现状；

- (1)成绩方面：地面干净……
- (2)不足之处：维持干净的时间短……

5、指名说出个人的卫生状况(习惯方面)

6、集体交流、总结：

(四)结束：

1、各人根据交流，整理出适合自己实施的具体措施，条款。

2、卫生委员整理写出倡议书，张贴教室。号召同学从我做起，搞好班级卫生。

(五)总结：

同学们，这次班会开得非常成功，同学们发现了优点不足之处，并制定了可行的措施。愿同学们从我做起，从现在做起，搞好我班卫生。

(六)作业：

1、班级卫生从我做起。

2、互相监督，揭发违纪。

防流感保健康班会教案篇十

青春飞扬□XXXX

□1-617

1. 全体同学鼓掌表示班会开始

2主持人介绍班会主要内容和开场白□

【从出生落地的那一天开始，我们必须与周围的人和事物打交道，从激动、好奇到平静、熟悉·····我们经历，体验，感受。在一天天的接触当中我们慢慢成长，懂得了很多。大学不再是梦寐以求的理想，而是眼前的点点滴滴，一幅精彩纷呈的山水画。从踏进校门的激动自豪，我已感受到自己不再是那个浅陋无知的少年，(班主任)开始明白我不再是那个可以“任意妄为”的少年，不是那个在父母面前耍脾气的孩子，我必须为其他人考虑，必须适应这个社会。对于

身边的同学从陌生到熟悉，从室友到知己，在大学里我们将一起度过美好的大学三年。

对于我们而言，长大之后接触到的大多都是陌生人，他们对你并不具有责任。我们需要靠我们的努力，与周围的环境融合在一起。我们不要做孤僻、内向的人，我们需要把自己的个性展现出来，把自己实实在在的曝露在这个世界。也许我们还没做好，也许我们准备还不够充足，但我们可以从现在开始，找出自己的缺陷，提高自己人际交往的能力，希望大家都有一个有意义的大学生活。

4. 介绍人际关系概念及大学生人际关系特点和处理人际关系的意义，在意义部分，大家讨论“马加爵”案例，总结人际关系对身心健康的意义。

6. 探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，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。用实力告诉大家集中调试交往障碍的方法。

7. 介绍心理障碍自卑，怯懦，嫉妒和猜忌心理的调试方法，请同学们用小品剧的形式，告诉大家在真正交往中如何克服这些心理。

8. 告诉大家如何建立良好的人际关系，同样，用几组小品剧的形式，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。

9. 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。

11 主持人出心理测试题，了解班上同学的心理动态，并借此活动班会的气氛。

12. 辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

十二、总结：

【(1)今天，我们专门讨论了我们的“家庭”，这个“家”在很多时候总是充满的欢声笑语，总是让我们恋恋不忘；但有时候在这个“家”里也会发生一些不开心的事情，让我们烦恼。就把它当作一种学习的延续，就把它当作一种普通的人际互动，相信我们一定能够处理好这些问题。我们每一个人都是不一样的，都有我们的“过人之处”，所以就让我们带着一种向他/她学习的态度、一种宽容与大度的胸怀、一种换位思考的习惯来对待每一个人。

(2)没有把班会的主题充分拓展开，内容不够吸引，不少同学感到主题过于空泛，没什么兴趣。

(3)时间太过仓促，准备不够充分。