

2023年小学心理健康教育班会方案(精选5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

小学心理健康教育班会方案篇一

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。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速提高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。

设计此次活动，旨在让学生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潜力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应潜力。

二、活动目标：

- 1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的潜力。
- 3、每个人都应以用心、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。

三、活动准备：

- 1、课件(名言、图片、音乐等)。
- 2、心理小测试题。心理专家的牌子夹
- 3、学生带好笔。学生奖品
- 4、相应材料(4_55)
- 5、小花50朵，大花1朵

四、活动过程：

(一)欢乐篇(学生绘画，背景音乐一)

导入，揭题。

1、师：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。

学生拿起教师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。(教师拿起花)

师：这朵美丽的小花就代表你自我花是美丽的你同样是美丽的。(教师放下花)人人都说生命如花让我们来观赏一下花开的情景。

2、(点击课件，欢乐篇)：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花(要有花开过程的动感美)

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我。(点击课件，回到到主界面)

3、揭示主题：风雨后，花儿绽放得更美丽(教师口述课题，贴

大花)

师：把我们的心的交给这句话，和教师一齐慷慨激昂地说，……(教师手指课题)

故事：如何战胜挫折(从海伦·凯勒身上得到启发) 课件：图片 话语话

请学生回答。

那海伦看到了什么?(点击课件) 教师请班里朗读最好的同学来读海伦r26;凯勒的内心独白。

师：你读到了海伦的内心世界了，这就是海伦心中看到的世界。一个盲人眼中的世界。让人心动，让人感动。

名人的故事激励我们用心向上让我们再次认识了海伦姐姐，你必须感受很深，讲出来与大家共享。

师引导：海伦应对人生挫折，没有自暴自弃，选取了与命运抗争，取得了成功。正因为如此(点击课件出示话)

师：接下来这个故事是教师听来的，听后，深深地打动了我的心。这是个关于帽子的故事。(点击课件)

7、听教师讲故事：苏珊的帽子

学生交流教师引导。

苏珊在担心什么呢?

苏珊为何简单自如了呢?

你想对苏珊或他的教师或他的同学说些什么吗?

师：当别人遇到挫折时，就应伸出援助之手，帮忙别人战胜挫折。

(点击课件)

战胜挫折解决的办法有:a□发泄法：打枕头，写日记……

b转移法：到外面玩，做别的事……

c□换位法：别人遇到此事会怎样做……

d□安慰法：塞翁失马，焉知非福……

e□求助法：找人倾诉寻找办法……

……

教师根据学生的回答点击相应点，并引申拓展。

师：战胜挫折有那么多方法，如果你遇到了挫折，就能够用上这一招半势。

(四)彩虹篇

1、师：如果每次你都能战胜挫折，那挫折将成为你成长的宝贵财富，我们相信，风雨后，花儿绽放得更美丽！看！

2、(点击课件)女排姑娘的故事(三个阶段)音乐：《阳光总在风雨后》

师：中国女排重新登上世界最高领奖台，靠的是女排姑娘们顽强的毅力、奋力拼搏的精神和一次次不怕输的良好心理素质。听说陈忠和教练和女排姑娘们最喜欢唱一首歌！

师：对！《阳光总在风雨后》

(五) 升华篇

师：教师课前收集了一些关于挫折的名人名言。

1、点击课件：

千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。郑板桥

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

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。贝多芬

学生朗读。读给自我，从你们的读中教师感到了你们战胜挫折的勇气和信心，为自我鼓掌！

2、名言是我们的指路明灯激励自我勇敢地与挫折作斗争

你能创作一句吗送与好朋友共勉。拿出你的小花，请写上一句，并在末尾署上你的姓名，使此句成为你的名言。举一例后，互赠名言！

3、总结(背景音乐《阳光总在风雨后》)

师：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何应对要学会与命运抗争笑着完成每一次作业笑着应对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！

勇敢应对生活有你、有我、有他让我们共同应对。

(点击课件)听，熟悉的旋律又充盈我们的课堂，让我们在歌声中结束这节课吧！

5、师：同学们、亲爱的少先队员们，张开双臂挥动手中的小花，一齐哼唱这首歌吧！笑着拥抱挫折吧！（点击课件）

（有兴趣的同学参与做动作，屏幕上出现朵朵开得绚烂无比的花。）

【设计意图：情感共鸣树立战胜挫折信心和群众互助意识。】

小学心理健康教育班会方案篇二

【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

小学心理健康教育班会方案篇三

知识与技能：认识到人生规划的重要性，并学会做简单的规划；

情感态度与价值观：通过这次主题班会，认识到人生中规划的重要性，进而学会如何用行动把梦想变成现实，树立积极

进取的人生观。

主题班会过程：

一、导入

主持人：同学们有没有思考过我们为什么活着？活着是为了什么？生命有何意义？人生的价值是什么？相信每一个充满幻想的青年，几乎都会思索这个亘古难题。于是，许许多多的青年带着这种困惑走进了中年，他们中有的人成功了，有的却失败了，更多的只是平庸地活着。在耗费了宝贵的时间之后，他们才发现：人生有无数条单行的轨道，条条都通向未来，而他们的所谓“探索”，往往表现为无从选择地、漫不经心地、甚至刻意地走错了人生的单行道，或许他们会终于明白：人生终究不是用来“探究”的，活着并精彩地演绎生活，才是惟一的人生。

然而，人生要活得多姿多彩，却不能没有梦！

a□心怀梦想，志存高远，人生之梦需要实实在在的“规划”才能“追寻”。好的人生离不开好的规划，成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。

b□人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。

b□学生按小组讨论两分钟。找几个学生来谈谈感想。

二、进入正题

肖伯纳有一句名言：“明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。”人生就是在这种不适应中，调整适应，发展适应的长河中前进的。

在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时候，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种心向即定目标的挚着，一种坚忍不拔的追求。

人的一生是漫长的，更是变动的。国家政策的调整，外在条件的变化，家境的变迁，突发事件的出现，都会使我们的境遇变得困难起来。在艰难困苦面前，我们要以乐观豁达的心情直面人生；以坚韧不拔的毅力支撑自我；以正确的价值取向占据灵魂。把艰难困苦当成是一种磨炼，一种积淀和一种成熟。

古人云：“哀莫大于心死”，“志莫大于永刻”。在艰难险阻面前，只要我们心中的火不灭，展开的翅不折，就一定能走出生活的沼泽，迎来人生的艳阳天。

记得有一首歌中唱道：“人生有梦才算美，几度风雨多轮回，苍桑摔出铁打汉，滚石酿出震天雷”。让我们珍视机遇，迎接挑战，自觉地在艰苦中磨练，做一个新世纪的铁打汉，震天雷吧！

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写，而合理的规划才能在这张白纸上描出精彩的蓝图。

“凡事预则立，不预则废”；

人生需要规划，企业需要策划，不懂策划者，不能明白“磨刀不误砍柴功”的道理。策划也，人人都用，一个人的成功、企业的成功，虽然付出了众多的辛苦，但他们毕竟是成功者；但是：有众多的人、企业付出的辛劳远比成功的人、成功的

企业付出的辛劳多出几倍，最终还是以失败而告终。成功并非努力奋斗和付出辛劳多少的结晶，而是另有缘故。这就是对自己的认识是否到位，策划做得是否合理。下面让我们通过录像来看看一些大学教授是怎样看待人生规划的。

三、以下关于规划人生的几句话送给你们参考：

我知道自己在意什么，所以我知道飞向哪里

相信自己，是一种坚持，并不容易

牢记我要的，不强求其他

心灵的成长，才是真正的成长

快乐是不要给与超过自己现状的压力或者具有超强的快乐心灵

想达到目标，就要具备为之付出的觉悟

努力是一种态度，不是为达到目的而做的交易

良好的习惯使人快乐，但养成的过程艰苦难受

三、以下关于规划人生的几种方法送给你们参考

1、列梦想清单"dreamlist";

列出你一个月、一年、或一生中所最想要达成的每一个目标。

2、排梦想目标的优先顺序;

3、为目标设立期限;

没有期限的目标只是梦想，如果是长期目标，一定要分成短

期行动步骤。

4、找出核心目标；

自我设问：“当我实现了哪一个目标梦想之后，那其他的目标都可跟着实现？”如此，你就能明白自己的核心目标在哪里。

5、明确达成目标的原因和理由；

6、找出达成目标的障碍；

当你克服了达成目标中的障碍，其他一切都将变得简单。

7、制作梦想手册；

潜意识的运作来自于明确的画面。假如你梦想在某年某月买一辆车，请你把这辆车的颜色、款式等描述得一清二楚，并找来具体的照片，贴到你的《梦想手册》上，来引导自己的思维从这方面思考。

8、经常复习目标；

9、制定方法与步骤，并付诸行动；

为你梦想制定好正确的方法和步骤，并采取大量的行动。计划越详细，你成功的机率越高。有好的方法和步骤，不付诸行动，一切的一切都毫无意义。

四、责任意识

在很多时候，责任意识是和一个人的行为联系在一起的。要求增强责任意识的一个潜台词是：你要对你的所作所为负责任。由此推出的责任意识便是：你是要对自己的行为负责任的，所以，慎重行动，量力而行。

- 1、确认人生的方向，提供奋斗的策略
- 2、突破并塑造清新充实的自我
- 3、准确评价个人特点和强项
- 4、评估个人目标和现状的差距
- 5、准确定位人生方向
- 6、重新认识自身的价值并使其增值
- 7、发现新的人生机遇
- 8、增强人生竞争力

那我们该怎么做？

五、小例子

1、畅销书《登顶》的作者迈克尔·尤西姆在书中讲了这样一个细节：

在攀登珠穆朗玛峰的探险队出发之前，我一一向队员询问他们的兴趣和技巧，在此基础上给每个人分配了不同责任。一位队员将负责食物，另一位负责衣物，一位负责交通方式，其他人分别负责登山装备、财务事项、通讯和保健。这和我从前经历的探险不同。在这次探险中，但每一位队员都是团队中不可缺少的关键人物——尽管不是，但每个人都必须担负自己的个人责任。

在此之前，我们对自己的评价都是基于各自的登山能力。但现在，我们必须掌握一系列的管理技巧：在每个人的责任范围内，都必须运用领导才能。在管理这次探险的每个方面，都产生了巨大的责任感。每件事情都必须高质量地处理和解决。

决，因为这关系到队员的生命，而且我作为领队，也无法事无巨细都能够处理好每个细节。将领导责任分摊，能够使整个团队更好地自我管理。

2、按照惯例，每周一我们都有周一的学校升国旗仪式，今天是学校使用夏季作息时间的第一天，集会显得有些慢和拖沓，整个会场显得不是很安静。其实很多时候，作为学生，我显得有些悲哀，我看到我们的同学，看到我们的同胞面对国旗的时候那种漠然的神情总让人心痛！

六、结语

主持人：计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

你无法为出生负责，但你一定要为自己的人生负责。生命是属于你的，你应该根据自己的愿望去生活。人生的重大决定，是由心规划的，像预先计算好的框架，等待着你的星座运行。如期待改变我们的命运，首先要改变心的轨迹。许多时候，目标与现实之间，往往具有一定的距离。我们必须学会随时去调整，无论如何，人不应该为不切实际的誓言和愿望而活着。合理规划自己的人生，让我们一同来演绎精彩的生活！

小学心理健康教育班会方案篇四

抛弃烦恼，拥抱阳光，快乐生活，快乐学习。

20xx-xx-xx晚19：30

基教c105

到会人数：38人(全到)

1. 二年级的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应二年级的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应二年级紧张而忙碌的学习，渡过人生一个艰难时刻。
2. 通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。
3. 让学生更了解家长，理解家长的心理，能与父母真情沟通，

班长致辞：

同学们说出自己的烦恼与苦闷。(共有刘佳佳、邵研博、乔乐乐、廖倩等九位同学针对自己在学习、生活中遇到的各种烦恼做了详细的阐述。)

班长总结：

听了各位的心声，我深刻的理解大家，当然我们都有相似的苦恼和不快。求学的路真是不容易。有些同学，天天这样想，别人怎么就不痛苦呢?大家知道吗?这是一种不良的心理，它会影响你们的学习，影响你们的行为。现在我大致把你们的心理归纳了一下。

1. 压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。
2. 厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学，甚至连成绩很好的同学也有这种倾

向。

3、人际冲突心理。包括与家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系等。

主要表现：

(1) 曲解同学、心理不平衡

(2) 不主动理解人，却渴望理解万岁

(3) 不能悦纳父母，家庭关系紧张

其实，人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观的面对人生，乐观的接受挑战 and 应付困难，那他就成功了一半。

大家说一下，积极的心态有哪些？：要想要成功，首先要有积极的心态。积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强、有意志力、有强烈成就感等。

当然，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，我们要学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。根据大家刚才的发言，总结以下几点方法，当然，不一定是最好的。

1. 坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己

2. 自我调整，写心理日记宣泄。

3. 自我积极的暗示。

4. 找知心朋友说心事

5. 听音乐，

6. 运动如足球、篮球等

这次班会使我们受益非浅。使每一个学生都充分认识到正确对待自己的重要意义，树立正确的人生观，增强承受挫折的能力，为自己的健康成长营造良好的心理环境。

小学心理健康教育班会方案篇五

绘人生蓝图，圆青春梦想

二、活动时间

20__年x月x日

三、活动地点

j—3411

四、参与人员

全体同学，班主任，欧阳老师

五、前期策划准备

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。

六、活动流程：

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

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。

七、后期工作

心里委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。