

最新中学生心理班会教案(汇总6篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

中学生心理班会教案篇一

现在的你们是不是对自己、对身边的异性产生了一些兴趣，开始关注青春期有关方面的问题呢？呵呵，不用害羞，我首先保证我尊重大家的隐私，若我后面提问的问题有涉及你们的隐私，你们有权利拒绝回答。好，现在我们来个“姿势调整”——你们准备好了，敞开心扉和我聊聊“青春期”的问题了吗？准备好的同学可以把双臂张开，做开放的姿势，没作好的同学，可以双手环抱地抱在胸前，当你们觉得你们准备好了，在张开双臂，让我知道你们的态度，谢谢！

二、活动过程：

讨论：

- 1、你对异性有朦胧的喜欢吗？有过喜欢的人吗？
- 2、你已经“恋爱”或正在“恋爱”吗？
- 3、你想现在“恋爱”吗？
- 5、你知道如何保护自己不受异性的侵害吗？

(由于担心学生的隐私性被同学知道而避免回答，所以在小讨论调查中采用特殊的坐姿：一手放在桌上，头趴着，另一手放在头上，大家听指导语表决意见，直到我拍掌，大家才能一起抬头！尊重别人也尊重自己！)

三、知识点评：

1、青春期性意识的发展一般可分为四个时期：

(1)性抵触期。在青春发育之初，有一段较短的时期，青少年总想远远避开异性，以少女表现得尤为明显。这主要与生理因素有关。由于第二性征的出现，使青少年对自身所发生的剧变感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，部分人甚至对异性反感。此期间持续1年左右。

(2)仰慕长者期。在青春发育中期，男女青少年常对周围环境中的某些在体育、文艺、学识以及外貌上特别出众者(多数是同性或异性的年长者)，在精神上引起共鸣，仰慕爱戴、心向往之，而且尽量模仿这些长者的言谈举动，以至入迷。

(3)向往异性期。在青春发育后期，随着性发育的渐趋成熟，青年人常对与自己年龄相当的异性产生兴趣，并希望有机会接触异性，或在各种场合想办法吸引异性对自己的注意。但由于青少年情绪不稳，自我意识甚强，因而在接触过程中，容易引起冲突，常因琐碎小事而争吵甚至绝交，因此交往对象常有变换。

(4)恋爱期。青春发育完成已达成成年阶段，青年把友情集中寄予自己钟情的一个异性身上，彼此常在一起，情投意合，在工作、学习中互相帮助，生活中互相照顾体贴，憧憬婚后的美满生活，并开始为组织未来的家庭做准备工作。这时的青年对周围环境的注意减少。女青年常充满浪漫的幻想，向往被爱，易于多愁善感，男青年则有强烈爱别人的欲望，从而得到独立感的满足，他们的心情往往较兴奋。

2、异性效应：

如某班外出野餐，第一次男女分席，男孩子你争我抢，狼吞虎咽，一桌菜吃个精光。女孩子在嘻笑打闹中，把一桌菜也

很快地报销了，杯盘狼藉。第二次男女合席，情景大为改观，男孩子你谦我让，大有君子之风度，女孩子温文尔雅，大有淑女之风范。由于“异性效应”，男孩往往为此激励自己，成绩优异，谈吐文明礼貌，举止潇洒自如，服饰整洁大方，富于勇敢探索精神，具有豁达的胸怀和男子汉的气质。女孩子也不自觉地对自己提出了要求，学习刻苦努力，举止优美大方，待人温文尔雅，言谈风趣，富有修养。

3、异性交往的意义

男女同学之间交往的好处至少可以表现为以下几个方面：首先，智力方面。男、女生在智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短，差异互补，提高自己的智力活动水平和学习效率。

其次，情感方面，人际交往间的情感是丰富而微妙的，在异性交往中获得的情感交流和感受，往往是在同性朋友身上寻不到的。这是因为两性在情感特点是有差异，女生的情感比较细腻温和，富于同情心，情感中富有使人宁静的力量。这样，男生的苦恼、挫折感可以在女生平和的心绪与同情的目光中找到安慰；而男生情感外露、粗扩、热烈而有力，可以消除女生的愁苦与疑惑。

最后，个性方面。只在同性范围内交往，我们的心理发展往往会狭隘，远不如既与同性又与异性的多项交往更能丰富我们的个性，多项的人际交往，可以使差异较大的个性相互渗透，个性互补，使性格更为豁达开朗，情感体验更为丰富，意志也更为坚强。保加利亚的一位心理学家说过：男人真正的力量是带一点女性温柔色彩的刚毅。

我们都有过这种体验：当有异性参加活动时，异性间心理接近的需要就得到了满足，于是，彼此间就获得了不同程度的愉悦感，激发起内在的积极性和创造力。尽管健康的两性交往对我们的成长有诸多的好处，我们也要把握好两性交往的

尺度，防止“过”与“不及”。

4、如何与异性正常交往

首先要端正态度，培养健康的交往意识，淡化对对方性别的意识。思无邪，交往自然就会落落大方。

其次，要广泛交往，避免个别接触，交往程度宜浅不宜深，广泛接触，利于我们认识、了解更多的异性，对异性有一个基本的总体把握，并学会辨别异性。有的人外表像个迷人的小帅哥，但交往中会发现他华而不实，有的人学习成绩顶呱呱，却恃才傲物、颐指气使。如果只进行有限的小范围个别交往，难免会“只见树木，不见森林”，对异性的了解不但有限，可能还失之偏颇。所以，利用每一次集体活动的机会，有意识地在更广阔的人际范围内进行交往，是我们十分需要的。

再次，交友关系要疏而不远，若即若离，把握两人交往的心理距离，排斥让彼此感到过于亲密和引起心绪波动的接触。如果我们在交往中发现对方的苗头不对，要调整自己的态度，使交往回复到波澜不惊、心静如水的状态。

5、青春期心理的一般特征：

(1)性心理的朦胧性和神秘感。青少年的性心理起初缺乏深刻的社会内容，基本上还是一种生理急剧变化带来的本能作用，好象鬼使神差似地对异性发生兴趣、好感与爱慕，但是这种____的萌动，似乎披着一层朦胧的轻纱，其中不少男女青年并不了解多少有关性的知识，只是对性有较浓厚的神秘感。这时他(她)们对异性的兴趣、好感和爱慕，主要由于异性的吸引，正是在此基础上，在朦胧纷乱的心理变化中，性意识会逐渐强烈和成熟起来。

(2)性意识的强烈性和表现上的文饰性。青春期心理上显著的

特点是它的闭锁性和强烈的求理解性，这也导致了他们性心理外显方式的文饰性。一方面他们十分重视自己在异性心目中的印象与评价，另一方面却又表现得拘谨、羞涩和冷淡；他们内心对某异性很感兴趣，但表面上却又有意识地表现得好像无动于衷，不屑一顾，或作出回避的样子；他们有时表现得十分讨厌那种男女亲昵的动作，但有时实际上又很希望自己能够体验体验……这些矛盾心理的表现，使他(她)们往往产生种种冲突与苦恼。

(3) 性心理的动荡性和压抑性。青春期是人一生中性能量最旺盛的时期。但由于这时不少青年的心理不够成熟，还没有形成稳固的性道德观和恋爱观，加上自我控制的能力很弱，因而很容易受到外界因素的影响而动荡不安。现实生活丰富多采，五花八门的性信息，不良的影视镜头，黄色的淫秽书刊，特别是西方资产阶级的“性解放”和“性自由”的思想影响，极易使个别青年的性意识受到错误的强化而沉醉于谈情说爱之中，甚至发生性过失，性犯罪。与此相反，另一部分青年由于性的能量得不到合理的疏导、升华而导致过分的压抑，有少数人还可能以扭曲的方式、变态行为表现出来，如“厕所文学”、同性恋、窥视或恋物等。

中学生心理班会教案篇二

通过本次活动，使学生懂得学习要靠勤奋，不能投机取巧，要有正确的学习态度，找到适合自己学习方法，努力学习，取得优异成绩。同时使学生认识到没有劳动，人类就无法生存，社会就不能发展的道理，更使他们初步了解我们的祖国，并通过多种形式的表演来歌颂、赞美祖国，从而激发学生对祖国的热爱之情。

教学重点

1. 明确“爱学习、爱劳动、爱祖国”的目的与意义。

2. 认识“爱学习、爱劳动、爱祖国”的本质特征。

教学准备：

1. 准备活动中涉及《国歌》、《我们的祖国是花园》视频、文章、音乐、图片。
2. 指导学生收集有关神舟十号号及祖国建设成就的有关资料。
3. 收集勤奋学习爱祖国爱劳动的名言、警句。

班会活动过程

一、导入

师：今天，我们六年四班同学召开的“爱学习爱劳动爱祖国”主题班会，现在开始。

二、爱学习

1. 学生讲述古代名人读书的故事

(1) 孔子每事问。

(2) 悬梁刺股。

(3) 映雪读书。

3. 学生讲述现代名人读书的故事

三、爱劳动

师：五一国际劳动节，是全世界劳动人民的节日。1886年5月1日，在美国芝加哥，20万工人举行大罢工，要求实行8小时工作制。这一斗争得到世界各国人民的支持。后来，国际

工人组织为了纪念这个有意义的日子，就把这天定为国际劳动节。

主持人：

“小喜鹊，造新房，小蜜蜂，采蜜糖。幸福的生活从哪里来？要靠劳动来创造……”每当唱起这支歌，亲爱的同学们，你会想到什么呢？对，小喜鹊靠劳动为自己建造新房子，小蜜蜂靠劳动换来甜美的蜜糖，是劳动为我们带来幸福的生活，劳动最光荣！下面，由我们全班同学齐唱：《劳动最光荣》。

四、爱祖国(国旗国徽)

抢答时间：

1. 我们的祖国真美丽，我们都热爱她。你知道我国国旗是什么吗？

它代表的意义是什么？

国旗上的红色和_有什么象征意义？

新中国第一面五星红旗在什么时间，什么地点，由谁亲手升起？

什么地方应升挂国旗？(看谁说得多)

中小學生多长时间举行一次升旗仪式？

2. 主持人：我们热爱祖国，要有自己的行动。我们该怎么做？

生1：我们要刻苦学习，掌握本领，报效祖国。

生2：我们要守纪律、爱劳动、讲卫生、文明礼貌、团结友爱，健康成长。

生3：我们要努力学习，锻炼体魄，勇夺奥运金牌。

生4：我们要勤奋读书，考上航天大学，去研究载人飞船，让神十一、神十二再创第一！

生5：我们要爱护环境，珍惜资源，让祖国更加美丽。

主持人：同学们说得好，希望同学们会做得更好！

五、总结

1. 同学们在这节课中有什么收获？

2. 学生畅所欲言。

3. 教师总结：通过这节课的学习，我们知道了许多名人刻苦学习的事例，我们也从他们身上学到了优良的品质。让我们用知识作为我们飞向天空的翅膀，学习前人好学不倦的精神，努力学习科学文化知识，为祖国贡献自己的力量。同学们是祖国的未来，我相信同学们，一定会刻苦学习，努力锻炼，提高本领，报效祖国的！

中学生心理班会教案篇三

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小编为大家收集整理出来的心理健康主题班会教案，希望能够帮到大家。

通过本次班会，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

(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）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，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。

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！

“战胜拖延，建立良好习惯”

护理本科1-4班主题班会

主讲人：李兴兴

教学主题：战胜拖延，建立良好习惯

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

教室

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一些小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症治疗。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢?绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么?一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

之一;练习判断时间 提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间 举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

总结：通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。

中学生心理班会教案篇四

师生互动

举案例，营造气氛

(一)班主任开场白：

(二)危险，离我们并不遥远

1、定襄在线上的一些事故。

- 2、周边兄弟学校发生的安全事故：宏道初中、南关学校……
- 3、我校以往出现的安全小事故。

(三) 面对一幕幕惨剧，我们想到什么

交通、饮食(烟酒)、生活(水电使用、体育活动、打架斗殴等)、自然灾害等。

(四) 珍爱生命，我们该做些什么

1、学生自由论坛——增强安全意识，学习安全知识：介绍火灾脱险、溺水救护等知识。

2、班主任强调平时行为规范：

(1) 课间文明休息，不追逐推搡，不摸高，不攀爬门窗、扶栏。

(2) 轻步稳行，上下楼梯一律靠右，学会谦让

(3) 举止文明，宽容对人。

(4) 遵守劳动和活动纪律，听从老师安排，不得擅自活动。

(5) 校内不骑车。放学回家规范坐车、文明骑车。

(6) 假期里不骑摩托，不进营业性娱乐场所，不得擅自外出游玩。

(五) 班主任小结

希望能通过这次活动进一步增强我们的安全意识和自我保护意识。让安全系着你、我、他；愿我们的生活每天都充满阳光和鲜花；愿平安永远着伴随我们大家！

这次活动增强了大家的安全意识，也让学生学到一些自救常

识，对于排除安全隐患、保护自身生命安全起到了一定的作用。

中学生心理班会教案篇五

1、培养良好的行为习惯，做文明好学生；

2、自觉用中学生行为规范约束自己行为

1、班主任发言：

各位同学，下午好！华夏大地，礼仪之邦，几千年源远流长的是我们祖辈世世代代传承下来的文明礼仪，这是我们的骄傲和财富。文明在你我心中是什么位置呢？现在我们通过几个问题来探讨研究一番。

2、大家讨论，各抒己见：

讨论1：在学习和生活中，如果你与同学发生了矛盾，该怎么办呢？

直接接触 如果需要，可以约定时间、地点进行面对面的谈话，在说话时不要用带威胁性的语言。如果你希望谈话保密，一开始就应该说清楚。

永不放弃 没有取得结果并不意味着就没有解决的办法。你不应该停止沟通，而要准备做出让步和找到双方都能接受的解决办法。

责任自负 要对自己的而不是他人的态度负责。

不要怪罪 怪罪别人或怪罪自己，对于问题的解决没有任何作用。如果想解决问题，就不要太看重已经过去的事。

就事论事 只涉及这次具体的问题，不要将过去发生的事情牵扯进来。

注意聆听 要善于听，不要打断别人的谈话，不要马上做出不满意、不同意的反应。如果你尊重别人，别人也同样会尊重你。

避免揭短 揭短容易激化矛盾，不利于问题的解决。

公平协商 解决问题要靠双方的共同努力。要本着公平的. 原则，认真协商，努力找出有利于双方的最佳解决方案。

学会宽恕 宽恕别人，意味着给了别人一个改正错误的机会。

讨论2：学生遇到敲诈勒索怎么办呢？

1、立即向学校、公安机关报告，你越怕事，越不敢声张，不法之徒就越嚣张。

2、不答应对方的要求。要相信警方、学校和家庭都能为你提供安全的保护，只有在这样的情况下，坏人才不敢威胁侵害你。如果屈服于对方，轻易得手的“灰狼”会永远盯上你这只“肥羊”。

3、无论什么事，不要与对方“私了”，你越是愿意“私了”，对方就越会打你的“坏主意”。

4、如果情况紧急而自己又无法脱身的话，则委托同学帮忙报告。让学校和警方协调出面解决。

5、如果发生了类似事件，在上学和放学路上一定要小心，最好有同学结伴而行。回家后要将此事告诉家长。

6、如果无法脱身，可以借口身上没钱，约定时间地点再“交”。然后立即报告学校和公安机关。警方会及时采取行动抓捕坏

人，他就再也不能伤害你了。

讨论3：学生需要什么样的保护网？

当你面临危险时或危险已经发生时，不要与对方“私了”，你越是愿意“私了”，对方就越会打你的“坏主意”，也不应寻求对方的保护，要积极向同学、老师寻求保护，只有这样才能维护你的合法权益不受侵犯。

3、活动总结：（班主任）

古人云：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”文明行为，贵在实践。文明就寝、文明就餐、文明用语、文明交往、文明聚会、文明上网……看上去都是日常学习、生活的小事，但真正做起来并不容易。我们每位同学都要少说漂亮话，多做实事，积极参加各种修身养性的活动，做到举止得体、言行文明、品德高尚、尊敬师长、尊重他人，以自己的实际行为，告别各种不良行为，坚持不懈地提升自身的道德素质，做一个文明的中学生，让文明常存于我们的一言一行中。

中学生心理班会教案篇六

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。