

最新心理班会活动名字 心理班会策划书(优质10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理班会活动名字篇一

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，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，同时增进同学之间的交流与感情；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。

教学楼7-402

1. 主持人宣布班会开始，说明此次班会的目的。
3. 主持人播放ppt讲解大学生心理障碍是由于五大心理压力造成，并逐一讲解；其中穿插一些心理测试和心理游戏。
5. 主持人播放国内著名心理专家岳晓东博士的心理知识讲座视频。（岳晓东：中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。目前他是国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等10余所大学的客座教授。）
6. 班主任总结班会，主持人宣布结束班会。

心理班会活动名字篇二

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

通过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的心理设计二班。

XX

12月1日

（一）活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

（二）活动开始：

（1）主持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

（2）请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

（3）文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

（4）听音乐猜歌名接歌曲

a.由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲；

(5) 请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三) 心理测验：（心理健康测试表另外附件）

(四) 请班主任对我们的这次班会举行评点和总结
约35元。

心理班会活动名字篇三

时间：

地点：

主持人：

- 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。

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，很容易出现入学适应、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。

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量；

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响；

其中的一条腿损坏了，其他两条腿也会受到影响。

希望大家明白健康的标准：

身体健康有身体健康的标准；

心理健康有心理健康的标准；

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐！。

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了x班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

心理班会活动名字篇四

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际，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。

“不管我们是否熟悉，当我们坐在一个教室，我们就是一家人。”

“打开心扉，畅游爱的海洋”

主题班会；全班互动、交流

xx年4月（具体待定）

具体待定

机电101班全体班委

赞助单位：

1、向同学们介绍一下525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

题就是一一友情。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！

心理班会活动名字篇五

为进一步加强和改进我院心理健康教育，广泛宣传及普及心理健康知识，促进学生了解心理健康知识，增强我院的自信心，形成正确的自我评价系统，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，我院特举办此次心理健康教育月活动系列活动。

“塑造自己发掘心灵的秘密”

20xx年5月1日--5月31日

体育学院

体育学院心理健康权益部

体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

- 1、横幅：两条横幅挂于教学楼前。
- 2、海报：以心理健康活动月主题出海报。
- 3、操场宣传栏：以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。
- 4、我手携我心：将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

1、主题签名活动

活动时间：5月6日--5月7日

活动地点：电信路口

活动形式：制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅，请其他学生参与签名，积极响应本次健康月活动。

活动时间：5月12日--5月20日

活动形式：为普及心理健康知识，引导学生树立科学的心理健康理念，教育学生学会增强自信心的方法，提高全校学生心理素质，各班开展以“塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理健康主题班会活动。

3、心理趣味游戏

活动时间：5月12日--5月20日

活动形式：以游戏的方式进行。

4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间：

20xx年5月19日

活动背景：

从全面贯彻教育方针，全面实施素质教育，培养社会主义合格建设者和可靠接班人的高度来开展大学生心理健康教育工作的。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度，在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定，在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的：

引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康，学习心理健康的基本知识，学会心理调适的基本技巧，提高个人心理素质。丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力，培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与学校心理健康教育活动的，促进我校心理健康教育工作的开展。

竞赛规则：

初赛阶段：

每班指派八名选手参加选拔考试，根据每班八名选手的平均成绩决定取分数较高的前六个班进入决赛。

决赛阶段：

每班指派三名选手代表班进行比赛。基础分100分。比赛试题分三个阶段作答。

必答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，选手三人一组把答案写在答题板上，时间到后双手向外举起题板。答对加10分，答错减10分。

抢答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，主持人宣告“开始抢答”（抢答阶段：先弄破气球者抢答成功）。抢到题目后答对加10分，答错减10分，若不按规则抢答，例如：超前抢答，即减10分。

抽题作答阶段：

此阶段大屏幕上会出现很多文件夹，文件夹的名称就是其内题目的分值，依然采用弄破气球的方法，最先响球的队获得最先抽题的机会，不同文件夹题分值不同，分值有5分、10分、15分、20分、25分和30分六类。答对加相应的分、答错减一半分。有关抢答方面的规则同抢答题阶段规则。

最后，在竞赛结束时我们将决出第一名一个，第二名两个，第三名三个。（奖励细则：第一名的每位参赛选手获得价值40元得奖品，第二名的每位参赛选手获得价值25元的奖品，第三名的每位参赛选手获得价值15元的奖品）。

心理班会活动名字篇六

由于中考临近，为了舒缓同学们紧张焦虑的考前综合症，以及活跃班级气氛，营造温馨、团结的班级氛围，增强班级凝聚力，提高同学的参与活动的积极性，我们开展了此次心理班会活动。利于以后良好的氛围中，同学们能更有效地、更积极地学习与进步，相信以后，大家的心会更加团结，在团结互助中，一起进步与成长。

开场语：约1分钟

大风吹

活动时间：约5分钟

活动目的：活跃团队气氛

活动操作：

- 1、把比人数少一张椅子数目的椅子围成一圈。
- 2、除了指导者人以外，其余的人分别坐在不同的椅子上。每张椅子限坐一人。
- 3、指导者站在中央，当他说大风吹，其余的人要接着喊：“吹什么”。被吹到有符合条件的人必须起来换位置。

成长三部曲

活动目的：活跃团体气氛，增进团队感情，体验成长需要，让成员体会成长路上并非一帆风顺，必定要经历一些挫折和起伏，我们要以正确的心态来对待成长中的磨难。

活动时间：约15分钟

成员们最开始都是鸡蛋，然后找同为鸡蛋的成员用猜拳的形式决胜负，赢了的便成长为小鸡，小鸡找与自己一样的小鸡猜拳成长为凤凰，输了的小鸡又变回鸡蛋，重新找另外的鸡蛋猜拳，凤凰之间的猜拳方式类似，赢了的长大成人，可以回到自己的位置上，输了的又变回小鸡。

活动分享：每个人在成长过程中往往都不是一帆风顺的，可能经历许多挫折，但是只要坚持不懈，在经历无数次失败之后一定可以茁壮成长，取得成功。

优点大轰炸

活动目的：学习发现别人的优点并欣赏之，促进成员的相互肯定和接纳，树立自信心。

活动时间：约15分钟

活动准备：5张报纸

活动操作：以小组为单位，发给每个组一张报纸，让组员合作将其折成一顶高帽子。每个组的成员围圈而坐，请一位成员坐或站在团体中央，其他人轮流说出他的优点及欣赏之处（如性格、相貌、处事）。然后被称赞的成员说出哪些优点是自己以前察觉的，哪些是不知道的。每个成员轮流到中央戴一次高帽。

活动规则：必须说优点，态度要真诚，努力去发现他人的长处，不能毫无根据地吹捧，这样反而会伤害别人。参加者要注意体验被人赞时的感受，怎样用心去发现他人的长处，怎样做一个乐于欣赏他人的人。练习结束时，大家心情愉快，相互接纳性增强。

手语操：我相信

活动时间：约5分钟

活动目标：感受音乐，在学做学唱的同时增加自信的动力。

结束语：约1分钟

好，今天的心理班会课我们就上到这里，希望下次有机会我们再见面，也欢迎大家来心理咨询室找我聊聊天。

心理班会活动名字篇七

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利

用“5·25”心理健康日这一契机。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。

具体安排如下：

绘人生蓝图圆青春梦想

20xx年5月20日

待定

xxxx级x班全体同学，倪导师，张辅导员

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。

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。

心理班会活动名字篇八

绘人生蓝图 圆青春梦想

数本1班

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理委员作主导作用，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。

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、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。

5、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。以分组为单位，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。

6、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。

7、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！

心理班会活动名字篇九

近年来，灾难不断。地震、海啸、武装冲突……这些都危及到我们的生命安全。同时，随着经济的发展和外来文化的融

入，不同的意识流和人生观冲击着我们的大脑。而此刻，发生最近的、受关注度最高的就是日本的地震、核辐射。在大自然面前，人是那么的脆弱，人的生命是那么的短促，这让我们想到了朱自清的著作《匆匆》中的一句话“韶华易逝，人生短促，需珍惜时间，爱惜生命，有所作为”。这引起我们思考生命的意义是什么？正如，随着一声清脆的啼哭声，就标志着一个生命降临人间一样，思考生命的存在意味着什么。每当旭日东升的刹那间，太阳将金黄洒遍每一个角落，大地万物苏醒——那是因为有生命的存在。娇嫩的花朵在绿丛中起舞，萤火虫在黑暗中眨眼唱歌，活泼的孩子在草地上翻滚——这些都是因为有生命的存在。生命无处不在，无处不有。生命又是何其珍贵！有了生命，才有了竞争和拼搏；有了生命，才有了快乐和悲伤；有了生命，才有了希望和理想；有了生命，才有了对生命的珍爱。世界上最珍爱的莫过于生命，而生命对每个人却只有一次。一个人若是连生命都不热爱、不珍惜，就将失去自我，如同行尸走肉。因此，对生命问题的探讨势在必行。

整个活动以生命的脆弱和珍贵性为切入点，从对生命的敬畏、生命意义的探讨以及积极的人生观、价值观等方面，将珍爱生命的主题由远及近、由大到小，逐渐聚焦到同学们个体身上，让大家切身体会到生命的脆弱和可贵，将对生命的珍爱当做一种责任。

活动目标：

- 1、引导大家认识到生命的可贵，敬畏大自然、珍爱生命。
- 2、树立积极向上的人生态度，活在当下。
- 3、提升耐挫力，胸怀感恩心。

活动准备

- 1、收集同学建议、确立班会主题和开展思路；
- 2、活动策划书的撰写、修改；
- 3、安排台前与幕后人员，各环节确定负责人，保证活动高效、有序、连贯地进行。
- 4、准备活动材料。
- 5、进一步制定活动现场管理方案，以保证活动有序、热烈地进行。
- 6、借用教室、活动彩排、现场布置。

活动过程：

1、开场：心电图

以一个大约十五秒钟的心电图视频引入本次主题班会的主题。然后再放十五秒静默的心电图，紧接着前场开灯，主持人用简短精炼的字语点明此次班会珍爱生命的中心主题并介绍到场嘉宾及老师。

2、主体内容：

环节一：从一个大的范围来诠释对生命的敬畏——视频片段

1) 视频观赏：

视频采用剪辑汶川大地震和最近日本地震的新闻中关于地震发生时瞬间天崩地裂的场景，如地震引发的海啸向海岸线的居民铺天盖地盖过来时候的视频以及在地震海啸后人们对自我生命的拯救和对他人的帮助的感人视频，通过这些来表现：人的生命在大自然面前是何其的微乎其微和人类在面对如此脆弱的生命时不自我放弃和绝不对别人生命的漠视，一种与

生俱来的对生命的敬畏再次浮现。

2) 生命的探讨：

通过上一个环节对视频的观赏，在这个环节我们准备了对上个环节视频中表现出来的对大灾难降临时生命的脆弱的思考。有的人在自我放弃；有人为了他人的生命而牺牲自我；有人在极力拯救他人的生命，给予帮助，从这些现象来与全场同学分析、探讨生命的意义。在探讨的过程中通过主持人，将同学们向一个正确的人生观和积极向上的人生态度上引导。

环节二：从个人层面解读生命的意义

1) 生命之歌：

在经过一场对生命深刻的探讨之后，紧接着由一位女同学和一位男同学共同唱响《明天会更好》。用这首歌来传达对未来寄予的美好期盼，让同学们从地震的悲痛中走出来，重新激起对明天的美好憧憬。

2) 品生命：

本环节通过一个小品来表现当我们在生命中面对很多选择但生命却只有一次的情況下，我们要做的也是我们必须做的就是要抛开一切、生命为大。整个小品从对生命的态度和生命的意义何在这两个方面严肃认真的诠释着，提炼出对生命的珍爱是每一个人神圣而又伟大的责任，我们应该担负起这个责任。

环节三：从同学自身的角度理解生命的可贵

1) 生命展示：

用ppt图片对比展示的形式。一方面描述在那些突如其来的各

种灾难面前，人们是怎样自救和相濡以沫的，以此来呈现出即使再脆弱的生命也会因为自我和他人的关爱而变得坚强；另一方面描述的是那些自我践踏生命和对他人生命的蔑视的人。用两者的强烈反差，更能使同学们了解到生命的意义是因为每个人对待生命的态度不同而不同。

2) 生命守护：

人的生命是渺小的，对于整个宇宙就如那沧海中的一粟，渺小而脆弱。而在这个环节我们用同学们拍的vcr演示了在生命受到威胁时，如同遇到火灾和地震等灾难时同学们应当采用什么样的方式去自救和互救，来维系我们珍贵的生命。

3 结束：用一个十几秒的婴儿出生视频来最终结束演绎本次班会的意义。

1) 老师总结

2) 主持人总结并宣布班会结束。

1、同学反馈：

2、老师点评：

我们带着对生命的敬畏，怀揣着生命的脆弱，来探讨生命这个问题。开篇的心电图声音为整个班会营遭出一份凝重、哀伤的氛围，让同学们对生命竖然起敬，油然而畏，起到了很好的开场效果。的确，人的一生免不了这一刻，但如何让这一刻到来之前让自己没有遗憾呢？那就要我们每位同学对自己的生命负责，珍爱生命、努力让自己的生命活的有意义。在有关日本地震、海啸的揪心画面里，我们看到的是生命的脆弱，带给我们的是震撼和反思。回想起5·12地震，我们还满载创伤，如今我们的邻居厄运接踵而至，再一次给我们留下心理阴影。值得庆幸的是，在大灾大难面前我们没有抛弃

我们的同类，这是我非常值得高兴的。同时也让我想到，人字的结构就是相互支撑，每个人的生命都需要相互支持、帮助与激励，才能更有力量。从这一点可以看出我们的同学在人生观和价值观上有了更深层次的领悟，体现了我们国人的素质，是值得我们大家为之骄傲的。

其次是，拍摄的vcr这一部分选取了离我们最近的、最具有警示意义的两个方面——火灾和地震，来教授大家一些基本的安全知识。的确，我们大多数时间是在学校生活，而我们的起居都离不开宿舍，选取介绍宿舍发生火灾时自救的一些方法并通过班级学生自导自演的方式来展现，让人印象深刻，更加容易让人领悟。再一次凸显了在大自然面前，人生命的脆弱性，使同学们更加意味到生命的可贵，激发我们开始慎重地思考如何面对珍贵而有限的生命。

人的一生要经历太多的坎坷与磨难：天灾、疾并学业与事业的不顺、亲人的离去、感情的波折等等，人生其实是波浪式前进的，那么，当命运将你从高峰推到谷底，应该如何面对？我的答案是，这个时候应该坚信——生命需要历练，才有能量。若是没有一次次跌倒再爬起，我们必将虚弱于形，脆弱于心，这样的生命更是无知亦无力的。同时，人生在世是不能只为自己活的。人从出生开始，就同社会，同家庭，同身边的人产生了千丝万缕的联系，也承担起了一份责任，而无论遭遇到什么困难，都不该，也不能丢掉这份责任。说的严格点，谁都没有随意浪费生命的权利，更何况是毁灭？因此，有关生命的教育应该就是对有限生命的反思。

最后想要告诉大家，我认为“珍爱生命”有三个层次：

一是审慎对待生命。每个人都应怀着谦恭与敬畏之心善待自己的生命，在遇到挫折磨难的时候，及时进行自我的危机干预，选择积极地应对问题，而非放任，更非放弃，要相信，活着就是希望。

二是提高生命质量。每个人都要尽力做到用积极的心态经营自己的生活，做一个快乐的、幸福、过的充实的人。

三是提升生命价值。人生有限，要做的事还很多，不要任凭生命再去流逝和伤感了，把该属于自己的生命好好活完吧！在拥有幸福生活的同时，也不忘了贡献社会、惠及他人，将你的生命能量辐射开去，创造更大的生命价值。

1 由于缺乏专门的培训，常常出现在突发事件时学生不能应变、自救能力不强的场面。你觉得自己身上存在的安全问题有（ ）

a 安全意识差，很少考虑事故发生时的应急方法

b 平时根本不注意观察周围的消防通道和逃生路线

c 不知道相关的生存知识和逃生方法

d 缺少自我保护的意识

2 老师要求背诵单词，有一个学生就因为没有背出，受到批评就自杀了，你对这件事的看法是（ ）

a 这是轻视生命、对家人不负责任的行为

b 想想父母养育自己的辛苦，也不该如此轻易放弃自己的生命

c 他的心理承受能力太弱，遇到问题就想不开

d 他可以想办法和老师、同学沟通，进行补救，就不会想不开了

3 如果你是“珍爱生命”主题班会的设计者，你认为应该让

同学从哪方面认识到生命的意义（ ）（可以是多选）

- a 生命只有一次
- b 生命是有限的，应该为大家服务
- c 要对自己生命负责
- d 为了冒险，牺牲也无所谓

4 人失去生命后，是不是可以再活一次？（ ）

- a 也许可以再活一次，但不是每个人都能够
- b 肯定可以再活一次
- c 不止一次，俗话说说了；18年后又是一天好汉
- d 不可能再活一次

5 最近有这样一则新闻：某地有一名女子残忍地用高跟鞋活生生地踩死一只流浪猫，你对此的想法是（ ）

- a 这只猫很可怜
- b 这个人太残忍了，应该负法律责任
- c 不关我的事
- d 善待动物，关爱生命

6 我们这次班会对主题的表达给你们留下了什么样的印象？

7 关于此次心理班会在环节上的安排你有什么建议吗？

- 8 这次活动的互动环节你觉得能不能激发同学们对生命思考?
- 9 生活中的救生技巧你能列举几个吗?
- 10 在这次活动之后你对生命有没有新的认识?

心理班会活动名字篇十

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。