

2023年心理的班会的心得体会(模板10篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理的班会的心得体会篇一

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：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢?

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！

心理的班会的心得体会篇二

尊敬的老师和同学们，大家好。我今天担任本班的主题班会主持人，我们的主题是“心理抗疫心得体会”。经历了长达一年的疫情，我们每个人的生活都受到了极大的影响，尤其是我们的心理状态。在这次班会中，我们将分享彼此的心理抗疫心得体验，希望借此为自己和他人提供一份帮助。

第一段：面对疫情，我们如何修炼内心

疫情给我们的生活带来了诸多的不便和不安，很多人的心理承受得都很吃力。如何修炼内心，让我们更好地面对疫情，是我们需要思考的问题。我的一位同学在这个过程中认为，一个人的内在修养很重要。她会在日常生活中学习冥想、瑜伽等，来保持内心的平和与稳定。另一位同学则会听音乐或看电影来调节情绪，在这个过程中也对音乐疗法和艺术疗法产生了兴趣。

第二段：社交距离对我们的影响

由于疫情的原因，社交距离成了我们日常生活中的一个常态。因此，我们需进一步思考社交距离对我们的影响。我的一位

同学在这方面有一些感悟。她认为由于这个原因，她的交际圈子开始缩小，很多原本的朋友不再常常联系。然而，她也更加珍惜那些稀有的见面机会，并且在交往中更加用心。此外，大家可以靠网络平台保持联系，通过线上学习、工作或玩耍，亦可减缓焦虑和孤独感。

第三段：强调情感联结的重要性

心理健康不仅仅是个人修养的问题，也有着社交关系的影响。而在疫情中，我们的情感联结也更加重要。我的一位同学在这方面的体验让我印象深刻。她认为尽管疫情阻断了我们的面对面交往，但我们可以更加积极地保持情感的联接。如参加一些网络义务活动、网上团建活动，或是为身边的朋友和家人给予关怀和支持。我们能通过一份情感的联接，让彼此不孤独。

第四段：客观面对现实，构建可控的情绪体验

在疫情中，有些人由于害怕感染，出现了抑郁、焦虑、失眠等情绪问题。一个能够建设性地应对情绪问题的方法是客观面对现实，构建可控的情绪体验。我的一位同学就采取了一些措施来调节自己的情绪。她在日常中加强锻炼，保持良好的身体状态。同时，她对自己的情绪变化进行了记录和分析，并尝试找到相应的解决方法。这使得她能够更加客观地面对问题，控制和调整情绪。

第五段：坚定必胜信念，凝聚社会战力

疫情正在缓解，但疫情防控仍在紧张进行。此时，我们需要更加坚定必胜信念，凝聚社会战力。我的一位同学在这方面是一个典范。她在疫情中成为了一名志愿者，并多次参与社区志愿服务，为大家送菜、办事、录入数据等。她通过这些具体的行动，不仅为别人提供了帮助，也更加坚定了自己抗疫的信心和决心。我想这也是我们每个人都可以做到的，通

过自己的微小之举，为抗击疫情尽一份力。

以上是我和同学们对于心理抗疫的心得体验，我们意识到：在这个特殊的时期，每个人都具有着特殊的责任。希望我们在日常生活中也能够更加关注自己和他人的心理状态，共同抗击疫情并度过这个特别的时期。谢谢大家！

心理的班会的心得体会篇三

班会目的：经过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

班会准备：调查问卷、课件制作

开展方法：讨论法，说说、议议。

班会程序：

一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

1. 不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
2. 放学迟迟不愿回家，贪玩。
3. 经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

四. 从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

心理的班会的心得体会篇四

心理学主题班会是一种针对学生心理健康问题的教育活动，旨在提高学生的心理素质和解决他们心理问题的能力。在参加了一次心理学主题班会后，我深感受益匪浅。本文将从参加心理学主题班会的原因、班会内容、班会的效果、对个人的影响以及对未来的期望五个方面展开。

首先，我之所以参加心理学主题班会，是因为近期班上出现了一些同学的心理问题。有些同学压力过大，有些同学自卑感强烈，有些同学甚至患上了抑郁症。这些问题给他们的学习和生活带来了巨大困扰。因此，班主任决定开展心理学主题班会，帮助学生更好地理解与处理自己的心理问题。

其次，心理学主题班会内容丰富多彩，旨在帮助学生全面了解心理健康知识和学会解决心理问题的方法。班会上，专业心理老师向我们传授了如何调节情绪、如何建立自信心、如何处理压力等方面的知识。同时，我们还进行了一系列的心理游戏和情景模拟训练，通过亲身体会感受并学会解决实际

问题。这些丰富多样的教学形式使我们更加深入地了解了心理学的重要性。

第三，在心理学主题班会的帮助下，我发现自己对于心理问题的理解和处理能力有了明显提升。之前，我常常由于情绪波动大而无法专心学习，但在班会中，我学到了调节情绪的方法，通过深呼吸和冥想等技巧，我能及时恢复平静和专注。此外，在班会中，我还注意到了自己的自信问题，通过班会的训练和老师的指导，我逐渐建立了自信，对自己有了更大的自我认同感。

第四，心理学主题班会的影响不仅仅局限于个体层面，还对整个班集体产生了积极的影响。在班会中，我们彼此倾听、共同探讨，建立了更加亲密的班级关系。我们相互了解了一些以前不为人知的东西，大家也更加理解彼此的难处，并积极给予支持和帮助。通过共同经历和讨论心理问题，班集体更加团结，同学们的友谊也更加深厚。

最后，参加心理学主题班会让我对未来的期望更加明确。心理学主题班会的经历使我产生了对心理学领域的浓厚兴趣，我希望未来能够深入学习心理学，为更多的人解决心理问题和提升心理素质。此外，我也希望能够将班会中学到的方法和技巧应用于自己的日常生活中，更好地管理自己的心理健康。

综上所述，心理学主题班会是一种有益的教育活动，它不仅帮助学生提升心理素质和解决心理问题的能力，还促进了班集体的发展和同学们的友谊。我的参与心理学主题班会让我更好地理解 and 处理自己的心理问题，对未来的发展也有了明确的目标。我希望将来能够更深入地学习心理学，并将所学应用于实践，为更多人的心理健康做出贡献。心理学主题班会是一次珍贵的经历，它对我个人和整个班级都产生了积极而深远的影响。

心理的班会的心得体会篇五

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。

“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——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！

心理的班会的心得体会篇六

心理问题一直是社会关注的焦点之一，而在班级中，也不乏有学生面临各种心理问题的困扰。为了更好地帮助同学们的心理健康成长，我们举办了一次主题班会，内容围绕心理问题展开。通过这次班会，我学到了很多知识，也有了一些心得体会。

首先，班会以轻松活泼的方式展开。主持人通过介绍一系列与心理问题相关的小游戏、视频等趣味活动，打破了原本严肃话题枯燥的感觉，从而让同学们更容易接受和参与其中。这种方式让我意识到，教育中的主题班会并不一定非得沉重

严肃，只要有趣味、有活力，同学们对心理问题的关注度就会大大提升。

其次，班会通过真实案例分享让同学们更好地了解心理问题。心理问题是一个个具体的案例，只有通过具体案例的讲述，同学们才能真正感受到心理问题的严重性以及可能带来的后果。在这次班会中，我们了解了很多实际的案例，比如抑郁症、焦虑症、自卑心理等等。这些案例的分享引起了同学们强烈的共鸣，也让他们更容易理解和关心自己和身边人的心理健康。

再次，班会着重强调了心理问题的预防和解决方法。班会上，我们邀请了心理健康专家进行了一次专题讲座，向同学们传授了一些实用的心理调节方法和技巧。比如，如何正确对待失利和挫折，如何树立积极的人生态度等等。这些知识不仅有助于同学们更好地解决自己的心理问题，还能帮助他们更好地帮助身边的人。

最后，班会以一次心理健康新闻的分享作为结束。同学们在这次分享中了解到了最新的心理健康研究成果和心理问题的关联，以及一些行之有效的心理健康管理方法。通过这个环节的设计，同学们不仅进一步增加了对心理问题的认识，还激发了他们对心理健康教育的兴趣和研究的欲望。

通过这次主题班会，我深刻地认识到了心理问题的重要性和普遍性。每个人都有心理问题的可能，关键在于如何正确面对和解决这些问题。通过班会的学习，我学到了一些实用的心理调节方法，也学会了更关心身边同学的心理状态。

在以后的学习和生活中，我会更加关注自己的心理健康，及时发现和解决自己的心理问题。同时，我也会积极帮助身边有心理问题的同学，给予他们适当的关心和支持。只有每个人都能够拥有一个健康的心理状态，我们的班级和社会才能变得更加和谐和美好。

心理的班会的心得体会篇七

一、活动口号：抛弃烦恼，拥抱阳光，快乐生活，快乐学习。

二、活动时间、地点 到会人数：33人(全到)

三、活动目的：

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，

四、活动过程：

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

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。

心理的班会的心得体会篇八

第一段：引入主题班会的重要性（字数：200）

心理适应主题班会是为了帮助学生更好地应对生活中的困难和压力而举行的一种特殊形式的班会。这种班会的意义在于帮助学生建立积极的心态，提高心理适应能力，增强自我调节能力。我很荣幸能够参加这次主题班会，并从中受益匪浅。

第二段：学会理解和接纳自己（字数：250）

在这次主题班会中，老师带领我们进行了一系列的活动，帮助我们了解和接纳自己。通过与同学们的交流，我逐渐明白了自己的优点和不足之处。在班会中，老师给予了我们一份关于自我的评价表，我们需要在表中标注出自己认为的优点和不足。通过这个过程，我发现了自己的优点，如乐观向上、勇于尝试等，并意识到了自己的不足之处，如沉迷游戏、消极抱怨等。这个过程让我更加了解了自我，并且明白了只有真正接受自己，才能更好地适应现实生活。

第三段：学会倾听和理解他人（字数：250）

在主题班会中，老师还给我们安排了一项关于倾听和理解他人的活动。我们随机组成了小组，每个小组中有一个人担任倾听者的角色，其他人则扮演着需要倾诉者的角色。倾诉者可以分享自己遇到的问题与困惑，倾听者则负责倾听和提供

支持。通过这个活动，我发现每个人都有自己的烦恼和困难，而倾听和理解他人是一种非常重要的社交技能。通过倾听他人的烦恼，我能够感同身受，并给予他们支持和鼓励。这让我意识到人与人之间的沟通和理解是心理适应的重要组成部分。

第四段：学会应对压力和困难（字数：250）

在主题班会的最后一部分，老师给我们提供了一些有效的应对压力和困难的方法和技巧。通过小组讨论和角色扮演，我们学习了积极面对困难、调整心态、寻求帮助等应对策略。在这个过程中，我发现在面对困难时，不再焦虑和逃避，而是学会了深呼吸、冷静思考，并采取积极有效的行动。这些方法和技巧让我更加有信心地面对生活中的各种挑战和困难。

第五段：总结和展望（字数：250）

通过参加心理适应主题班会，我不仅学到了许多关于心理适应的知识和技巧，还更加了解了自己，学会了倾听和理解他人。这次班会让我认识到心理适应是一个持续的过程，需要我们积极地去维护和培养。在未来，我将继续运用所学的知识 and 技巧，适应生活中的各种挑战，并且帮助身边的人也能够更好地应对困难和压力。我相信，通过心理适应主题班会的学习和实践，我将变得更加坚强、自信和成熟。

心理的班会的心得体会篇九

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。

设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

(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一个相互影响、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最起码要求，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。

(5) 自尊——心理健康的学生尊重自己也尊重别人，乐于与人交往，能与周围的人保持良好的人际关系。对老师、长辈尊敬、有礼貌，对同学信任、互敬、互爱、互助、互让，对儿童和残疾人表现出同情、尊重、爱怜和热心帮助。

(6) 自强——心理健康的学生自信自己的存在会对社会、对人民有价值，有意义。因此，确定远大理想，为了实现自己的理想，能从自己的实际出发，制定切实可行的生活目标，努力把自己锻为德智体美劳各方面全面发展的人才。

(7) 自制——心理健康的学生有和法制观念，遵守社会公德，行为规范及，遵守学校纪律，个人服从集体，服从社会，能约束自己的行为，不断改正缺点，使自己的行为规范化、社会化。

(学生分组讨论、汇总)

(焦虑、害羞、、忧郁、、孤独、自卑、嫉妒等)

4、常见心理异常及分析：

(1) 焦虑：

资料：某学生平时成绩很好，但一遇到重要考试，就会出现心慌、心痛、失眠等现象，考试就考不好。这就是过度焦虑的现象在作怪。

焦虑是一种紧张、压抑的情绪状态。每一个人在不同程度上都有过体验，学生的焦虑多数来源于学习情境，学生面临升级，毕业，升学考试，自己又没有十分的把握，就会产生焦虑，这是正常的，人人都会有的。对于大多数学生来说，没有焦虑或焦虑过高，时间过长都不好，短时的低焦虑能促进学习，如考试期间，有点儿心理压力，紧迫感，会约束自己努力复习功课。当然过度的焦虑会表现出过分的担忧，可以表现为心慌意乱，烦躁不安，易发脾气等，许多焦虑者在发作时常伴有的种种不适感，如心慌晕厥，胸闷气急，恶泻等现象，而体格检查却未见各器官有什么病变。那么如何克服焦虑呢？焦虑时可以放下手中的事情，去参加体育活动把心中的焦燥为身体能量排出体外，也可以把心中焦急烦恼的事

情写下来或倾诉给朋友听，来缓解自己的情绪。

（2）抑郁：

资料：据世界卫生组织[who]最新统计，全球目前至少有2亿人患有抑郁症，抑郁症患者常伴有痛苦的内心体验，是世界上最消极悲伤的人，号称“第一号心理杀手”。

典型人物：林黛玉是一种不良的情绪状态或，轻时心情沉郁、无精打彩，自觉脑力迟钝，肢体乏力，不愿参加各种活动，对自己的能力估计太低，对一点困难也无法克服，因而显得十分消极和悲观，严重时表现为极度的愁闷伤感，忧心忡忡，甚至终日饮泣，自愧难以为人，生不如死。长期的抑郁也会造成身体及生理上的不良反应，如缺乏食欲，失眠，容易疲倦，外表略有弯腰驼背姿势。那么如何克服抑郁心理呢？可多参加文娱、体育活动，在文体活动中忘情的说笑，从而使心情变得愉快；也可多与好友谈心，把不良的抑郁情绪得以疏泄；也可多参加班级集体活动，通过活动的成功增强自己生活的信心，同时感受集体的温暖和力量，增强生活的动力，从而减轻情绪上的抑郁状态。

（3）嫉妒：

资料：典型的东方式嫉妒具有“嫉贤妒能”的特点，怀有嫉妒心理的胸较为狭小，目光狭隘而短浅。但不是只有这种心理状态的才会有嫉妒心理，其实每个人都会有嫉妒心理的体验。典型事例：负荆、既生瑜何生亮、庞涓与孙宾的故事等。

嫉妒是一种不正常的心理状态，是对他人的才能、地位强于自己时引起的一种怨恨，嫉妒的心理是想尽办法、对方，而不是使自己卧薪尝胆，奋发努力，设法赶超。因此嫉妒是人际交往的一种障碍，嫉妒不仅害人同时也害己，轻者压抑，不舒服、不痛快、情绪低落，重者可以导致失常，嫉妒者内心常痛苦的，有时是嫉妒目的没有达到而痛苦，有时会为达

到目的而受的而痛苦，由此可见，嫉妒自己的品德，自身形象，自己的学业，人际关系，也自己的身心健康。如何来克服嫉妒心理呢？首先是化嫉妒为动力，相信自己有充分的实力能超越对方，有了这样的心理状态就会把不能对方强于自己的嫉妒心理变成奋发图强的动力。其次开阔眼界，转移注意力，平衡心理。

综上所述，心理健康与身体健康是互相依存、互相促进的。心理健康是身体健康的支柱，身体健康是心理健康和社会交往健全状态的物质基础。这几个方面是紧密联系，相互影响的。一个人若是身体健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其它两个方面。而心情不好或社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。

因此，要和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的状态和健全的社会交往。

（三）质疑答疑：

（学生可根据本课内容进行提问，教师引导学生进行讨论并解答。）

（四）作业布置：

- 1、试分析自己的心理状况，谈谈怎样调整自己的心理状态？
- 2、某学生在考试时作弊，试分析该生的心理状况？

心理的班会的心得体会篇十

近年来，随着社会压力的不断增大和生活节奏的加快，人们的心理问题越来越受到关注。为了帮助学生更好地了解 and 应对心理问题，我校开展了心理问题主题班会。在这次班会中，我获得了许多有益的启示和体会。下面我将从五个方面详细

阐述我的心得。

首先，心理问题主题班会的目的和意义。心理问题主题班会是为了引导学生关心自己的内心世界，积极应对生活中遇到的困难和压力，有助于提高心理健康水平。通过这次班会，我认识到心理健康问题不仅仅是一个个人问题，也是学校和社会问题，关系到教育和社会的可持续发展。只有通过系统的心理教育，才能培养学生良好的心理素质，让他们更好地应对挫折和困难。

其次，心理问题主题班会的形式和内容。心理问题主题班会以讲座和小组讨论的形式展开，内容涵盖了心理问题的基本知识、自我认知和情绪管理技巧以及心理健康的保持。在讲座中，专家详细讲解了各类心理问题的成因、表现和处理方法，让我们对自己可能面临的心理问题有了更清晰的认识。同时，在小组讨论中，我们也可以分享自己的心理问题和经验，相互帮助和支持，并得到心理专家的专业指导。

第三，心理问题主题班会的效果。通过这次班会，我深刻体会到了心理问题的普遍性和严重性。心理问题不仅限于少数人，而是每个人都可能面临的挑战。班会的内容和形式让我们对自己的心理问题能够有更深入思考和认识，并提供了具体的解决方法。同时，这次班会也让我们感受到了学校和社会对于学生心理健康的重视，增强了我们寻求帮助和解决困难的勇气。

第四，我个人的收获和感悟。在这次班会中，我意识到了自己对于自我认知和情绪管理方面的不足，也发现了自己在应对压力和困难时的盲区。通过专家的讲解和小组的讨论，我学习到了很多重要的心理技巧，例如情绪调节、积极心态养成和压力释放等。同时，我也意识到，心理问题是需要主动去面对和解决的，不能忽视也不能推卸责任。只有主动关心自己的心理健康，才能更好地应对生活中的各种困难和挑战。

最后，心理问题主题班会对于学校和社会的启示和建议。通过这次班会，我认识到学校和社会应该加大对于学生心理教育的投入和重视。学校可以设置更多的心理辅导师岗位，提供更丰富的心理健康教育内容。同时，社会也可以开展更多的心理健康宣传活动，形成全社会共同关注和关心心理问题的氛围。此外，家庭和个人也要共同参与到心理教育中来，形成“家校社会”共同育人的良好合力。

总之，心理问题主题班会是一次非常有意义的活动，通过这次班会，我深刻认识到了心理问题的重要性和普遍性。希望学校能够继续开展这样的活动，为学生提供更全面的心理教育和帮助，让每个学生都能够健康、快乐地成长。同时，我也将会把在这次班会中学到的知识和技巧运用到自己的生活中，不断提升自己的心理素质，积极应对生活和学习中的各类挑战和困难。