健康上网班会总结 心理健康班会方案心理健康班会记录心理健康班会总结(优秀6篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

健康上网班会总结篇一

今天我们班召开了一场关于大学生心理健康的主题班会。心理健康是现代大学生的健康不可分割的重要的方面，只有心里面健康才会有较好的自控能力，才能做到自尊，自爱，自信，而且有自知之明。此次主题班会活动开展得十分顺利，同学们都积极参与，而且都有比较深的感触。

在班会的进程中同学们都自觉的遵守纪律，认真听他人的讲解，并且都积极发言，相互讨论。在心理测试环节中，同学们认真积极的参与测试，并积极发言讨论。

xxx□认为作为大学生，一个良好的心理素质和积极地人身观是非常重要的，所以我们应该忠实心理健康。

主持人与同学们共同讨论解答。

主持人：这属于一个正常的心理活动表现，每个人都有不同的生活习惯和方法，只要用心去做事，用心去完成一件事，才可以放心的去玩，去休息。

玩游戏在组队的时候其实花了很多时间，我首先向大家交待要求有两名公证人担任全程的公证，然后讲解游戏规则。主要是希望大家能够通过这次游戏，发现自己在那一方面能力的欠缺，以及通过游戏让大家深刻认识到团队合作的重要性。

一个表面上平静，而胸中拥有昂扬激情，内心如惊涛骇浪，人才是精通交际内涵的人，我们要乐观向上，低调做人。所谓交际，就是一个人与周围人的交往关系，而其主体是人，所以不断的完善自身，扬长避短，才是交际的主要内容。

表达和沟通的能力是非常重要的。不论你做出了怎样优秀工作，不会表达，无法让更多的人去理解和分享，那就几乎等于白做。所以，在学习阶段，你不可以只生活在一个人的世界中，而应当尽量学会与各阶层的人交往和沟通，主动表达自己对各种事物的看法和意见，甚至在公众集会时发表演讲，锻炼自己的表达能力。表达能力绝不只是你的“口才”,在表达自己思想的过程中，非语言表达方式和语言同样重要，有时作用甚至更加明显。这里所讲的非语言表达方式是指人的仪表、举止、语气、声调和表情等。因为从这些方面，人们可以更直观、更形象地判断你为人、做事的能力，看出你的自信和热情，从而获得十分重要的“第一印象”。

人际关系包括在社会交往中的影响力、倾听与沟通的能力，处理冲突的能力、建立关系、合作与协调的能力，说服与影响的能力等等。有些人在人际交往中的影响力是与生俱来的，他们在参加酒会或庆典的时候，只要很短的时间就能和所有人交上朋友。但也有些人并不具备这样的天赋，他们在社交活动中常常比较内向，宁愿一个人躲在角落里也不愿主动与人交谈。在技术研究和开发方面，沟通和说服的能力也至关重要。比如，我们开发出了一项先进的技术，要把它变成公司的产品。这首先要说服公司的决策层。我们必须细心准备我们的产品建议书，并通过精彩的演讲和现场展示让领导者相信我们研究出的技术对公司来说大有裨益，让决策层认为即将开发的产品可以在市场上取得成功。这些工作都需要我

们具备处理人际关系、展示自己、影响他人的能力。

人们需要一些娱乐来缓解生活带来的压力，为生活增色彩，

大学生活虽然不同于社会生活，但也存在着社会中存在的一些问题。因此，我们在课余闲暇时间应适当地进行一些娱乐活动，娱乐是生活最好的添加剂，我们应该在学习之余，享受一下生活的美好，让同学们从学习的苦闷中走出来，在从快乐轻松的舆论氛围中回到学习中去。

踏入大学校门时，你还是一个忙碌的、青涩的、被动的、分数书的、被家庭呵护着的中学毕业生。就读大学时，你应当掌握七项学习，学好自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处事。经过大学四年，你会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从表达中锻炼口才，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中攫取快乐，从追求中获得力量。离开大学时，只要做到了这些，你最大的收获将是“对什么都可以拥有的自信和渴望”。你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的中国未来的主人翁。所以，大学四年应该这么度过。这次主题班会的开展，又一次促进了同学们之间的友谊，活动激烈的进行，可见同学们积极性的表现，更重要的是：这班会让同学们学到了很多心理健康方面的知识，以后，我们还会以主题班会的形式来开展各种活动，来促进同学们的积极性和兴趣性。

通过本次班会，同学们的积极发言，同学们对心理健康识有了较多的了解和认识也对自身的心理健康有了初步的认识，懂得怎么样去调节自己的心理，去用一个良好的心态去对待每一件事，我们也知道这次活动达到了预计的效果，同学们反映特别好活动圆满成功!

健康上网班会总结篇二

【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

健康上网班会总结篇三

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

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

健康上网班会总结篇四

1、 让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区;

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。

活动准备：

1、 主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语;

3、班会活动前由值周班长负责布置好场地。

活动过程：

主持1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮;

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会

现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，非常高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。今天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们一定会正确处理。我只是希望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，集体讨论，组长代表本组小结)

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因在人际交往中，每个人都要求独占一定的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要一定的独享的心理空间。日常学习生活中，很多同学一度关系很好，无论做什么都要结伴而行，甚至入厕也要同行，可结果往往是好景不长，或渐渐疏远，或不欢而散。以致有的同学抱怨说，我对他很好，他为什么疏远我，背叛我?其实，哪里是什么疏远与背叛，很大程度上是对方感觉到“人际气泡”的“拥挤”，想尝试着拉开一点距离，而种尝试一旦得不到另一方的理解甚至被误会，结果可想而知。

所以距离实在是很微妙的东西，太远了，不，无法沟通;太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅可以使双方获得足够的心理自由度，感到舒服和自在，还可以增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间?有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们可以从调整空间距离入手，来控制与之密切相关的心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动保持一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依赖性，;行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

生硬地回避着，那“疖子”无法出头，友谊只会渐渐霉变。冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法保持清醒的理智而伤害到友情。对此，我们必须牢记这样的原则，即面对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而应该采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出爱情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的好奇心、神秘感的驱使;有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引;有的是羡慕对方的知识和才能;有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，时隐伏着触礁沉没的危险。因此，可以积极参加一些文娱体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动种培养健康情趣，发展爱好特长，使

过剩的“青春能量”得到有益有效的利用;还可以在各种活动种促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和能力;假如收到情信，你不知如何处理，可以去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话非常切中，道理也说得很对。我想同学们应该明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人际之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮助他人，一定能与他人保持和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

健康上网班会总结篇五

从心理学角度来看，良好的学习习惯会对学生的全面发展产生深刻的影响。有助于学生最大限度地发挥“下意识”的作用，使人在不知不觉中获得事半功倍的效果。良好的学习习惯还有助于学习策略的形成，提高学习效率，激发学习的积极性和主动性。本节课中，教师通过鼓励和肯定的学生对自己的现状做反思，让学生有参与的积极性，愿意在活动中主动分析自己，有能力解决遇到的问题，并发现属于自己的好方法。

1.让学生知道良好的学习习惯，是提高学习效率的关键。

2.团体互动中，发现自己需要努力改进的地方，肯定自己原创的有益学习方法。

3.着手制定一个查漏补缺的推进计划，并在生活中落实。

1.重点：让学生肯定自己现有的好习惯，同时认识到自己在学习上的不足之处。

2.难点：在学生认识到自己的不足之后，提出具体的改进方案。调整学生的心态，意识到自己才是学习的主人。

多媒体教案、提示牌、即时贴

一、热身活动

设计意图：了解学生当下的学习状态，为本堂课做好预热。部分学生可能对自己的评分不满意，教师需要适当的引导。

二、导入新课

1.用心理情景剧呈现主人翁小彤在学习过程中的表现，并用提示牌出示小彤在学习上存在的坏习惯。例如：“上课小动作”，“写作业磨磨蹭蹭”“学习用品乱放”等。

2.交流讨论：看了《小彤的故事》，你觉得还有哪些习惯是影响学习的？

3.你觉得该采取怎样的措施？

设计意图：通过故事表演的形式，将坏习惯外化，让大家通过观看故事，思考自己在学习过程中是否有和小彤类似的问题，为下一步解决问题做好铺垫。

三、课堂活动

（一）阅读《心海导航》资料

1.了解影响学习效率的不良习惯，举一个小例子说明。

2.最近这个“坏习惯”什么时候出现的？是怎样影响你的？

3.分享：你采取了什么措施就成功赶走坏习惯呢？

设计意图：对照材料反思自己的学习习惯，从一个实例入手，引导学生关注自己细微的变化与进步，为学生树立赶走坏习惯的信心。

（二）互帮互助

1.分享你最近有进步的地方，以及养成的好习惯。（6人一组）

你的良好学习习惯是：。

它对你的帮助是：。

2.小组间交流可以推广的好习惯，然后跟全班同学做分享。

3.请组员帮助自己找出不好的习惯，并给出建议。

设计意图：学生很难看到自己的坏习惯，创设和谐、融洽的氛围，让学生敢说真话，这个活动才能发挥应有的作用。

四、实践指导

（一）榜样力量大。

1.鼓励学生从身边找榜样，用一张即时贴，写上要学习谁的身上的好习惯，然后把纸贴在他的身上。

（二）加油站

1.你准备把哪一条好习惯带回家？说说你打算怎么做？

2.制定“21天计划”。一个好习惯养成需要21天，设计一份表格，把自己打算坚持的事情写下来，并加上鼓励的话，请父母或同学做你的监督人。

3.若是21天之后计划完成，教师将给该生颁发证书奖励。

五、亲子分享

与父母分享今天学到的知识，以及收获和启发，请父母监督自己改掉不良的学习习惯。

健康上网班会总结篇六

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

教学目的：

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。

活动准备：

教室

教学形式:

教学过程:

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。