

心理健康教育班会安排表 心理健康教育 班会策划书(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理健康教育班会安排表篇一

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，构建和谐的二班。

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)支持人讲话，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。

(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。

心理健康教育班会安排表篇二

(1) 正确理解健康的完整概念；掌握心理健康的基本内涵。

(2) 确立保持与增进身心健康的正确态度与行为方式。

二、教学重点：

(1) 健康的概念

(2) 健康的表现形式

三、教学步骤：

(一) 健康的概念：

在身体上、精神上和社会交往上保持健全的状态。

人们对健康的理解往往是不同的。有人认为没有病就是健康的，这种理解是不全面的，还有人没有疾病、身体强壮就是健康，这种理解当然进了一步，但还是不够完整。健全的身体状态除了身体无疾病、无缺陷外，还应包含体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应外界环境能力和对疾病的

抵抗力等。

（二）什么是心理健康：健全的精神是指心理方面的状态。

（1）自我控制的能力：心理健康的人善于控制自己的情绪，不为一点小事而激动，不会一遇问题就紧张、慌乱，更不会任凭情绪发泄做出越轨的行为，而是沉着、冷静，善于理智地处理各种事务和问题。

（2）能正确对待外界的影响：一个人在生活中总会遇到各种问题，有成功，也会有挫折和失败，外界的影响也是各种各样的。心理健康的人总是能客观地、实事求是地对待外界各种影响，既不因胜利而冲昏头脑，也不因挫折而灰心丧气，能恰如其分地估计周围发生的一切，应付自如。

（3）保持内心平衡的满足状态：心理健康的人有自知之明，处事乐观，从不提出超越现实条件的过高要求，知足常乐。另外，从社会交往的角度看，一个健康的人总是乐于同他人交往，在群体生活中能协调相处，互相尊重，乐于助人，态度热情，关系融洽。健康的人还总能从容地承受生活和工作中的各种压力而不感到过分疲劳。

（三）身体健康与心理健康的关系

（1）身体健康是心理和社会交往健全状态的物质基础。一个人若是健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其他两个方面。心情不好、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。

（2）人们要维护和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的精神状态和健全的社会交往。

（3）为了有效地保持和增进身心健康，我们必须树立正确的生活态度。在家庭、学校、社会与人的交往中要严于律己，

宽以待人；要善于正确地理解对方，并建立起协调融洽的生活氛围；要正确对待生活中碰到的挫折和失败，做到意志坚定，百折不挠，勇于进取。

心理健康教育班会安排表篇三

“和谐心灵，健康成长”心理健康主题班会

二、班会背景：

五月份是心理问题的高发期，为了引导同学们关注自身的心理健康，在情绪波动时懂得自我调节。

三、班会时间：

__年5月16日晚上7:30-9:00

四、班会地点：

教学楼a103教室

五、与会人员：

国贸0982全体同学

六、活动流程：

1、活动前期：

策划活动的内容，步骤，细则，班委讨论具体活动策划书。

2、活动中期：

准备教室，材料，人员安排，班委从下午__开始精心地布置

教室。

3、活动中期：

按照策划书上的活动安排，由主持人引导，让全体同学对心理与成长有个初步的了解，大家一起参加到班会活动中。

七。班会影响：

1、通过这次班会，我们了解了我院心理健康和教育的管理，服务机构以及服务内容。心理委员黄琼的发言，让我们更深的了解了心理与个人成长的重要关系。

2、在班会安排的自由发挥时间里，黄伟，张环，彭雨峰勇敢的走上台为大家表演节目，带动了大家的活动积极性。

3、整个活动过程中，同学的热情都很高涨，绝大多数同学都参与进来了。其中刘叶红同学在短时间内甚至表演了三个节目。大家在“讨论主题话题”的环节中主动发言，各抒己见，让大家了解更多关于主题的新颖的观点。加强了我们对心理健康的重视。在“讲优点”环节中，几乎每个同学都指出了另一个同学身上的优点，有助于同学之间的了解，增加了同学之间的交流。再来谈谈本次活动的主持人。主持人由胡中平跟彭玉洁担任，他们为此次活动投入了相当大的精力，会前积极认真的准备台词，会中积极配合并鼓励大家参与活动。

4、活动中准备的小游戏，除了3个人以外，大家都参与到了游戏中来，抛开谈话节目的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活的主题。

5、班会结束后大家一起打扫教室。

6、在活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之

间的了解，达到了本次活动的目地。所以说，本次活动相对而言是比较成功的。

心理健康教育班会安排表篇四

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。

20xx年5月1日--5月31日

体育学院

- 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

活动地点:各班教室

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

活动地点新田径场

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。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,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)。

心理健康教育班会安排表篇五

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！

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！）

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。女孩子也不知不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，但表面上却又有若无其事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。现实生活丰富多彩，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。