

# 2023年爱自己爱生命心理健康教育班会设计 认识自己班会教案(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 爱自己爱生命心理健康教育班会设计篇一

- 1、通过主题班会活动使学生学会认识自我的方式方法。
- 2、通过主题班会活动使学生正视自身的优点、缺点。

1、班主任通过讲述一个故事来引出学生的兴趣：

有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧，就去找他的老师，老师对他说：不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。

3、每个小组派出一名代表进行发言，然后由班主任进行总结。

几个同学都回答的不错，正如他们所说的，我们每个人身上都会有很多的缺点，所以不能太过骄傲，自大。但同时，对于一些人来说，这些缺点也可以被视为优点，所以我们也没有必要妄自菲薄，太过自卑。正确的看待自身的问题，有一个良好的心态，是十分必要的。

4、要求学生每人准备一张白纸，用5分钟的时间在纸上分别写下自己的优点和缺点。写好后，折叠好，交予每个组的组

长手里。

5、进行“猜猜他是谁”的活动。班主任先带领第一组进行活动示范：

a.让组长将收起来的纸条打乱顺序。

b.由一组员从中任意抽取一张，打开并在组内进行朗读，确保声音洪亮，每个组员都能够听到。

c.读完后，让小组成员进行猜，猜出这个人是谁。

d.如果猜出来了，就对这个人进行鼓掌奖励，表明他对自己的认知较为清楚。

e.如果猜不出来，这个同学就要接受惩罚，可以为大家说一个笑话，讲一个故事或者唱一首歌。

f.然后小组内的所有成员要对这个没有被猜出来的人进行评价，在一张白纸上写出他的优点和缺点，折叠好，并在小组内活动结束后交予班主任。

一个人结束后，同样的方法，由下一名组员进行抽取，然后猜人，评价。

然后让其他各组也开始进行活动。

6、班主任将收起来的纸条打乱顺序，由班级同学自告奋勇举手选取一人，进行抽取，朗读。然后由全班人员进行猜选。

7、活动结束后，班主任发话说：同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！限时5分钟的时间。

- 8、请自愿者举手或邀请一些同学分享此次活动的感想与收获。
- 9、相信每位同学通过此次活动都有所收获，不论你曾经是否自卑，不管你是否也曾过高的太高自己，希望你们以后都会有所改善。抛开自卑，怀抱自信，适度自负。激发我们的斗志，树立必胜的信心，坚定战胜困难的信念，用积极乐观的态度，勇往直前。

本次班会到此结束。

- 10、提倡学生在以后课后，课间进行这种活动，并将归纳总结出来的优缺点，贴在自己的床头或书桌上，时时提醒自己，有则改之无则加勉。

## 爱自己爱生命心理健康教育班会设计篇二

### 一、组织目的：

1. 在形成新集体时，同学之间难以融合，唯我独尊的现象严重，且同学之间还存在互不服气，相互排斥的不友好现象。针对此现象，按照校政教处的要求，组织以“我和我的集体”为中心的主题班会——《我们携手走向明天》，旨在增强集体凝聚力，唤起学生对集体的热爱、对同学的友爱之情。
2. 力争通过此次班会，调动尽可能多的同学参与到建设一个积极向上、团结协作的集体中来。并在班会中发现同学们的特长，增进彼此的了解，促进友谊的发展。

### 二、准备步骤：

1. 召开班委会，讲明以上目的。调动班委的积极性，出谋划策，着手准备。
2. 主要负责人

班长、宣委构思班会内容，注意从本班现实中搜集素材。

3. 找班内有号召力的同学谈心，激发其参与活动的热情，并引导其在某些方面作表态。

4. 审查班长、宣委的组织稿件。

5. 审查有关人员的发言稿，引导其从积极、正面的角度调动同学们爱集体、尊重他人的热情。

6. 安排擅长绘画、书法的同学布置教室。

三、班会的具体步骤、安排：

2. 提出第二个议题：“那么集体能不能改变个人，个人能不能改变集体呢？”——设计让持不同观点的人形成正、反方进行辩论。—— 做为此议题的总结发言。

3. 设计几个小情景，引发全体同学参与讨论：

(1) 同桌在考试时传给你纸条，并问你题。让学生各抒己见。

4. 又一个议题：“怎样和同学搞好关系，和睦相处”？

5. “那么我们应怎样看待别人的优缺点呢？”张达送给大家几句话，‘有则改之，无则加勉’，‘择其善者而从之，其不善者而改之’，‘忠言逆耳利于行’，一定要虚心对待别人给自己指出的缺点。”—— 班长不断提出议题，讨论进入高潮。

四、班会效果：

由于讨论有的放矢地针对班级中的现象，使得学生在不知不觉中接受了教育，无形中形成了集体的核心，效果不错。

## 五、总结：

此次班会达到了预期目的，班里的气氛自始至终活而不乱，人人都满怀热情，人人都快乐、严肃地加入进来，集体有了凝聚力，人与人之间不再冷漠。

## 爱自己爱生命心理健康教育班会设计篇三

### 一、活动主题：

正确认识自我，分析自我，调整自我。

### 二、活动目的：

- 1、通过活动使学生明白真实的自我有优点和不足两个方面。
- 2、学会正视自己的优点和缺点，克服自傲、自负、自卑等心理。
- 3、培养学生分析调整自我的能力。

难点：客观地评价自己，认识自己，做最好的自己。

### 三、理论分析：

心理学认为人的潜能是有差异的，每一个人都有优点和不足，然而，生活中却常有人只看到自己的优点和长处，却看不到自己的弱点和不足；也有些人常看到自己的很多问题，而看不到自己的长处。人对自己的认识也和对客观世界的认识一样，需要一个了解和学习的过程，可见，正确认识自我也是一种本领、一种技能，需要学习和讨论。本课的学习旨在培养学生正确对待自己的优点和不足及分析调整自我的能力，培养学生用积极乐观向上的态度对待学习和生活。

活动形式：通过讲故事、提问、讨论、小活动等环节，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟收获；因为中学生尤其是高中生的自信心、参与性大大增强，喜欢在参与中展现自我，加之高中生的认知能力提升，理解性、选择性增强，用活动、讨论等方式更易于学生接受。

结构设计：通过（热身）导入（提出问题）——分析问题（成因、利弊、判断）——解决问题（方法）——提升、内化行动。

#### 四、活动过程：

##### 一）导入

##### 1、看图取名

师：我们来看这幅图，根据你所看到的，给这幅图起个名字。

（老师将学生们起的名字写在黑板上）

大家看到了，我们看到的是同一幅图，但是我们起的名字却是千差万别的。大家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差异。（提问学生）

这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。我们不可能令周围的每一个人都喜欢你、欣赏你。事实上最了解你的人只有你自己。所以，我们每一个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们要想完善自己，首先要自己充分认识自己。

##### 2、老师讲故事

师：有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一

个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧。画家的老师对他说：“不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。这时候这个画家终于明白了，世人的观点难以统一，最关键是要自己有自己的想法，画自己想画的。当我们自己不能很好地认识自己时，就会被别人所左右。

### 3、老师小结

台湾文人林清玄说：“人生的缺憾，最大的就是和别人比较。与高人比较，使我们自卑；与下人比较，使我们骄傲。外来的比较是我们心灵动荡不能自在的来源，也使得大部分人都迷失了自我，屏蔽了自己的心灵原有的馨香。”实际上，任何人都不可能完美无缺，人人都有优点和缺点，每个人不应该因缺点而怀疑自己，也不要因优点轻视他人。你就是这个世界上独一无二的一个，所以要充分地认识自己，让自己扬长补短，散发自己独特的个人魅力。

#### 二）正确认识自己活动

1、鼓励各个同学争先恐后表现自己（各人说出赞美自己的话不少于5句，缺点一句）

学生发言：

如：精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、想象力丰富、独立、随机应变、诚实、乐于助人、拥有多方面的才能、父母关心体贴、拥有自己珍爱的物品，喜欢音乐、美术等。

诚实害羞有礼貌乐于助人可靠快乐懒惰有进取心整洁身体健康

合群勤奋认真、幽默好幻想孤独爱表现果断勇敢有毅力谨慎

2、学生将自我欣赏公布于众，让同学倾听及评价。

4、认识缺点

师：你的优点你知道了，你的缺点你是否也清楚呢？请大家说一说。

（学生自由发言）

师：认识缺点有必要吗？为什么？

师：那就请你伸出你那双温暖的手帮这些同学出出主意，告诉他们怎样改变这种不良心态。

三）教师结束语：每个人身上都有或多或少的优点，那是金子。只要是金子，无论散落在那里，都会闪闪发光。但我们也不能拿放大镜来看自己的优点。每个人身上的缺点，就像一条蛀虫，慢慢侵蚀着我们的肌体和灵魂。我们每个人都应该有勇气正视缺点，并努力改正它。大海不拒百川之水，才变得浩荡；泰山不拒细小沙石，才变得高大；蜜蜂采百花之精华，酿出最甜的蜜；我们取长补短，才能健康全面地发展。

内化行动：根据德育教育的理论和实践相结合原则，知行合一。

巩固效果：及时反馈，（制定反馈表，标有自己的优缺点，以及进步的地方），可以是一周一次，也可以是一月一次。

这次主题班会活动应用斯金纳的小步子，大目标——连锁塑造法和多元智能理论，从而达到小活动大德育的效果。

## 爱自己爱生命心理健康教育班会设计篇四

1、播放《年轻的战场》，歌词以幻灯片的形式呈现给学生；

2、播放《相信自己》，歌词以幻灯片的形式呈现给学生；

歌曲放完之后，班主任小结：我将在20xx年6月5日给大家再次这两首歌曲，送大家走向年轻的战场——高考的考场。请大家相信自己当这一切过去我们××班将是第一。

把沉重的心理压力、紧张的焦虑不安带来的极度疲劳困倦，变成拼搏向上的动力；把沉重繁杂的课业带来的压抑消极，变成对学业的主动把握；把考试“考活”，把学习“学活”，找到学习的感觉，增强必胜的信心。

不经历风雨，怎么见彩虹？儿子，我们会为你加油！

所以，经历高三，真的也是一种幸福。

## 爱自己爱生命心理健康教育班会设计篇五

### 一. 活动目标

我班是平行班，有许多学生缺乏自信，认为自己在各方面都不行，所以我们设计了这次“我能行”的主题班会，来增强学生的自信心，从而增强其自我效能感。

### 二、活动准备

1、全班同学预先学会《相信自己》和《永不退缩》，男生学会唱《男儿当自强》，女生学会《每一步》，1-4小组分别学会《奔跑》《真心英雄》《海阔天空》《我的未来不是梦》这几首歌，并准备这几首歌的vcd□

2、主持人四名(两男两女)预先写好台词和串语，写关于自信对联一副。

3、第1小组(女)准备自信演讲稿2-3篇，第2小组(男)准备关

于自信的小品，第3小组(女)准备关于自信的故事3-4则，第4小组(男)准备关于自信的诗歌散文2到4首(篇)。

### 三、活动过程

#### (一)开始

1. 主持人(四名):(出场前多媒体屏幕上显出:有志者，事竟成，破釜沉舟，百二雄关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴!)(女a)没有什么能让我们心慌，(男a)没有什么能把我们阻挡，(女b)我们年青我们轻狂，(男b)即使前面是万丈深渊，(齐)我们敢拼敢闯!(女a)亲爱的同学们，“我能行”主题班会现在开始。

2、文娱委员起音齐唱《永不退缩》(同时放出该歌曲的音乐)。

#### (二)自信演讲

1、主持人女a:就算我现在什么都没有，擦掉了眼泪还是抬头要挺胸，面带笑容不气馁往前冲，我越挫越勇我永远不退缩。下面请听第一小组同学自信的演讲。

2、第一小组a生：“我自信，我能行”演讲。

3、第一小组b生：“告诉世界，我能行”演讲。

4、组长:随风奔跑自由是方向，追逐雷和闪电的力量，把浩瀚的海洋装进我的胸膛，即使再小的帆也能远航，随风飞翔有梦作翅膀，敢飞敢做勇敢闯一闯(组长领唱《奔跑》，同时放出该歌曲的音乐)。

#### (三)自信小品演出

1、主持人男a:人生的损失，莫过于失掉自信心了。有信心的人

人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。下面请听第二小组自信小品演出。

2、第二小组a生:生命不会贬值故事小品演出。

3、第二小组b生:战胜自卑故事小品演出。

4、组长:把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。(组长领唱《真心英雄》，同时放出该歌曲的音乐)

#### (四) 自信故事演讲

1、主持人女b:信心比天重要，缺乏信心并不是因为出现了困难，出现困难倒是因为缺乏信心;谁中途动摇信心，谁就是意志薄弱者。下面请听第三小自信故事演讲。

2、第三小组a生:身残志坚的张海迪。

3、第三小组b生:坚强自信的罗斯福

4、第三小组c生:棒球小孩的故事

5、组长:每把汗流了，生命变的厚重，走出沮丧才看见新宇宙，才将命运的所打破，狂风暴雨以后，转过头对心酸一笑而过(组长领唱《海阔天空》，同时放出该歌曲的音乐)

6、主持人女b:努力、为要走好我每步，行尽了许多崎岖路，还前去、才能知境界更高;岁月、在我身边笑着逃，道路段段美好，总是血与汗营造，感激心中主宰，每段道路为我铺;凭自信努力做，要得到的终得到，以后就算追忆也自豪，和平宁静快乐是我的歌谱。请让我们所有的女生一起自信地唱出《每一步》吧(女生齐唱《每一步》，同时放出该歌曲的音乐)。

## (五)、自信诗歌美文朗诵

- 1、主持人男**b**:自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影!凡事总要有信心，老想着“行”。要是做一件事，先就担心着“怕咱不行吧”，那你就没有勇气了。我们不论何时何地一定坚信:天生我材必有用。
- 2、第四小组生**a**朗诵:《酬乐天扬州初逢席上见赠》(刘禹锡)
- 3、第四小组生**b**朗诵:君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回……《将进酒》(李白)
- 4、第小组全体朗诵:言志——志难挫，鹰击长空万里阔。万里阔，力挽北斗，气吞日月……《忆秦娥十首》(《诗词三百首》白玉)
- 5、组长:我知道我的未来不是梦，我认真的过每一分钟;我的未来不是梦，我的心跟着希望在动;我的未来不是梦，我的心跟着希望在动，只要我们自信，每天都能大声说“我能行”，我相信我们的未来一定不是梦，请我们全组同学一起来唱一唱《我的未来不是梦》吧!
- 6、主持人男**b**:傲气面对万重浪，热血像那红日光，胆似铁打骨如精钢，胸襟百千丈眼光万里长，我发奋图强做好汉，我是男儿当自强，我们的男儿们能自强吗?(大家齐答能)，那就用最豪壮的歌声来表达我们心声吧(齐唱《男儿当自强》，同时放出该歌曲的音乐)

## (六)结束

- 1、主持人:(男**a**)相信自己行，才会我能行;(女)别人说我行，努力才能行。(男**b**)你在这点行，我在那点行;(女**b**)今天若不行，明天争取行。(男)能正视不行，还是我能行。(女)不但

自己行，须帮别人行。(齐)互相支持行，合作大家行。只相信自己，你一定能行。让我们一起齐唱《相信自己》吧!(全班齐唱《相信自己》，同时放出该歌曲的音乐)

2、主持人女a:下面请老师作总结。

3、师:今天活动搞得很好，准备充分，表演投入，有声有色。但是在漫漫人生旅途中，第一范文不免要经历许多挫折与失败，许多人在挫折与失败面前开始怀疑自己是否行，甚至否定自己，觉得自己是一只渺小的丑小鸭，无论怎样发奋努力，也永远不可能拥有变成白天鹅的那一天!最后自我消沉，看不见前方的阳光大道，那么成功就与他无缘。如果在病魔面前沉沦，张海迪将永远无人知晓，罗斯福也不会叱咤风云。因此，自信是成功的关键。只有拥有自信，才能拥有自我;只有拥有自信，才能走向成功!自信是成功的伴侣，是战胜困难的利剑。

诗仙李白自信浩叹“天生我材必有用，千斤散尽还复来”;伟大领袖毛泽东写下“自信人生二百年，会当击水三千里”。他们拥有了自信，才有拥有了旷绝千古的成就。在生活中遇到困难，我们要自信地在心中大声说：“我能行”，在学习上遇时，我们要自信地在心中大声说：“我能行”，我们每天起床时，要自信地在心中大声地说：“我能行”，每天睡觉时要自信地在心中大声说：“我能行”。总之，我们要自信对着大地说:(学生齐声高喊)“我能行”，我们要自信地对天空说:(学生齐声高喊)“我能行”，我们要自信地对高山说:(学生齐声高喊)“我能行”，我们要自信地对大海说:(学生齐声高喊)“我能行”，让自信伴我们一生，让“我能行”随我们到永远!

4、主持人宣布主题活动结束。