

最新中学心理健康教育班会教案及 心理健康教育班会教案(优质10篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。教案书写有哪些要求呢?我们怎样才能写好一篇教案呢?下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文,我们一起来看看吧。

中学心理健康教育班会教案及篇一

背景：小学生缺少爱心，需要进行教育。

活动目的：通过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

活动准备：班班通电子白板展示心理健康教育。

活动过程：

一、班主任介绍班会内容。

同学们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

老师现在给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁?同学们齐声说：“温宇馨”。

下面就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

.....

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。但是，同学之间不应该这样。温宇馨同学的家庭情况，大家还不知道。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每天都靠她自己想、自己做，想一想，你们自己的家庭有人关爱，而她呢？我们与她相比，一定不能再歧视她，应该互相关心，互相帮助，让她克服掉毛病，成为我们班集体里人人关爱的同学。

三、小组讨论：

1、今后同学之间应该怎么做？

2、找代表发言。（归纳）

(1)、同学之间，要学会友好。

(2)、同学之间，要学会尊重。

(3)、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

(4)、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

(5)、同学之间，要学会体贴。

四、播放小学生心理健康教育片。

让学生观看。

五、总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解；多一份理解，就多一份尊重；多一份尊重，就多一份自信；多一份自信，就多一份健康；让我们都拥有健康的心里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班集体里处处有关爱。

中学心理健康教育班会教案及篇二

帮助学生认识困难与挫折是人生道路上经常发生的事情，是我们生活的一部分；引导学生正确对待所遇到的困难和挫折，培养他们内心的安全感；帮助学生认识遇到挫折后要积极向成年人寻求帮助。知道正确对待挫折可以磨炼自己的意志，能促使自己成熟和坚强；在日常的学习与生活中，遇到困难与挫折不退缩、不回避，能正确对待，看到自己的长处，以长补短；学会遇到挫折后正确的方法解决，学会怎样帮助。

名人战胜困难与挫折的配乐录音故事；学生书写个人经历挫折的白纸；写有战胜挫折的名人名言的书签。（此书签要留有学生抄写其他名人名言的空白）；成龙演唱的“真心英雄”歌曲录音。

教师提问：同学们，今天上课我们先来共同思考以下几个问题：

1、我们从小长到现在，总是一帆风顺的吗？

2、有谁遇到过困难？当时你是怎么样解决的？学生议论后自由发言。

教师：听了同学们的发言，我也想起了自己的一件事（教师用自己亲身经历的事，向学生们讲述困难与挫折是人的生活中经常发生的事）。我们的每个人都遇到过这样或那样的困难与挫折，那么，在困难与挫折发生的时候，我们应该用什么方法去解决呢？听了下面的故事，同学们一定会有正确的答案。

1、播放邓亚萍面对挫折，不灰心，用积极的态度战胜挫折的故事的录音。

2、教师：听了刚才的故事，同学们一定为邓亚萍姐姐那不怕挫折，用正确的方法战胜困难和挫折的精神所感动。在生活中，有许多人都能正确对待挫折，用勇气和科学的方法战胜挫折。老师知道同学们对不怕挫折和困难的人是特别钦佩的，请你们讲个故事给大家听一听。（学生上讲台讲自己所钦佩的名人战胜挫折的事。）

1、教师将事先准备好的白纸发给同学，请同学以不记名的形式在纸上写出自己最近的烦恼。（如果同学愿意写上自己的名字，就让其写上，教师对这样的同学要及时给予表扬。因为这样的同学能够做到有问题采用正确的方法向别人寻求帮助。）

2、将同学写好的纸条收集后，抽出几张宣读，并请全班同学对有烦恼的同学进行帮助。（听到了别人的烦恼，你想帮助他吗？你会对他说些什么？听到了别人的烦恼，你认为自己的烦恼还严重吗？）

3、现在请同学们和老师一起做放松操。（放松游戏：默默想、哈哈笑）

4、分别进行情景表演(情景表演1~4)。教师：刚才同学们的表演是我们生活中经常能遇到的事情，请你做个小小诸葛亮，出个好主意，与遇到困难的同学共同去战胜它。

教师：今天，我们共同学习了正确对待挫折和困难，不怕挫折和困难，用正确的方法战胜它，让自己健康成长的有关知识。知道了挫折并不可怕，只要有正确的方法，就能克服和战胜。在今后的学习和生活中，希望同学们学会运用今天所学到的知识，遇到挫折和困难时，不要烦恼，不要害怕。遇到时首先要做到头脑冷静，分析一下出现困难与挫折的原因，看到挫折的背后可能有成功，学会向有经验的人寻求帮助，最后战胜挫折取得成功。教师送给同学们的书签上的名名言会在你遇到挫折时给你智慧和力量。如果你也查到了自己所喜欢的名名言，就请你把它抄写在书签的另一面。愿这小小的书签伴随着你们健康快乐地长大。(播放：《真心英雄》的歌曲录音，并发给学生书签。)

中学心理健康教育班会教案及篇三

1. 道每个人都会有害怕的时候以及害怕时应该怎么做。
- 2、知道害怕有时也会保护自己，了解缓解害怕情绪的方法。
- 3、初步积累情绪表达与调控的经验。

绘本《我好害怕》的ppi和反映生活情境的ppt[]开心、生气、哭闹、害怕4种表情娃娃，小熊布偶，4段不同风格的乐曲，家长讲述害怕经历的视频。

一、表情游戏，导入活动

- 1、教师逐一翻开背景板上的开心、生气、哭闹表情娃娃，引导幼儿说说、做做相应的表情。

2、请幼儿猜猜隐藏的表情是什么，幼儿猜过之后，教师翻开害怕的表情娃娃。

师：你有过害怕的时候吗？遇到哪些事情会害怕呢？

3、师：宝宝有害怕的时候，（出示小熊布偶）小熊也有害怕的时候，我们一起听听小熊遇到什么事情会害怕。

二、演示画面，梳理经验

（一）我会害怕，（播放绘本ppi第一幅画面）

1、师：小熊遇到了哪些害怕的事情？小熊害怕的时候想干什么？

2、师：小熊害怕的时候想哭、想逃跑、想要妈妈抱，你害怕的时候最想做什么？

（二）大人也会害怕

1、猜猜爸爸、妈妈有没有害怕的时候。

2、播放视频，听爸爸妈妈讲讲他们害怕的事情。

3、小结：小熊有害怕的时候，宝宝有害怕的时候，大人也会有害怕的时候，我们都有害怕的时候，害怕没有什么丢人的。

三、情境体验，形成新经验

（一）害怕的时候，我有好办法

1、师：有没有好办法让害怕的感觉好一些呢？

2、幼儿自由交流后，教师依次点击绘本ppt[]逐一出现缓解害怕情绪的各种方法，引导幼儿找到赶走害怕的好办法。

3、小结：害怕的时候可以向别人说出来，可以让妈妈抱一抱，可以找一个舒服的地方看图书，可以抱着喜欢的小毛毯或小布偶。

（二）害怕的时候，我知道该做什么

1、教师逐一点击反映生活情景的ppt（夜里一个入睡觉，看到动画片里吓人的地方，妈妈接宝宝时来晚了，护士阿姨给宝宝打针的时候），引导幼儿说一说用什么办法把害怕赶走。

2、配上音乐连续播放ppt帮助幼儿梳理经验。

四、互动交流，拓展经验

1、师：害怕有时候也会保护我们，你相信吗？

教师边演示绘本ppt边讲述：有时候，害怕也能保护我，让我离凶巴巴的狗远一些，告诉我不能爬得太高，不能在汽车旁边玩耍，不能靠近火焰。

2、师：为什么说害怕有时也能保护我们？

小结：有时候，害怕会让我们离开危险的地方，让我们的身体不会被伤害。

五、快乐游戏，加深体验

1、和表情娃娃做游戏。教师交替点击ppt画面、分别出现开心、害怕的表情娃娃。当看到开心的表情娃娃、听到欢快的音乐时，幼儿尽情表现开心的样子；当看到害怕的表情娃娃、听到令人惊恐的音乐时，引导幼儿学做深呼吸，调节自己的情绪。

师：用力长长地吸气、呼气有什么感觉？

小结：害怕的时候如果用力长长地吸一口气，再长长地呼一口气、感觉就会好很多。

2、师：有很多办法会帮我们赶走害怕，回家后告诉妈妈，害怕的时候你知道做些什么。

中学心理健康教育班会教案及篇四

1、通过举例让学生明白体会心理健康的重要，并且引起学生对心理健康课的兴趣

2、通过讲述使学生知道心理健康的标准

3、通过写名片的形式达到教师对学生初步了解的目的，且让他们提出建议

让学生体会到心理健康的重要，知道心理健康的标准

能够让学生切实体会到心理健康的重要

（一）简单介绍心理活动课及自我介绍

首先说明本课无教材，指出无教材的好处？这是一节心理活动课，本来不同的人就有不同的关于心理方面的问题，不必按照教材按部就班。但同时，这要求师生之间有更多的互动，让老师及时了解学生想要学习什么，由此安排好适合这个班级的课程。随后，自我介绍及留下联系方式。

师：简单介绍心理健康课的特点？互动，体验与参与

本课不同于其它课，更注重学生自己的体验，帮助你找到最适合自己的一条路。在心理预防和心理治疗中，很注重当事人自己的想法，通过谈话等手段可以获得比心理测验多无数倍的资料。许多心理学家想了很多方法让当事人表达自己的

想法，举例：如箱庭疗法？在一个盒子里，由当事人自己放玩具进去，看他们放的玩具和放的方式来了解他们的内心。所以，在这堂课中也需要学生更主动积极的表现自己。

心理活动课是一节相对轻松的课，但是为什么要上这节课呢，引入心理健康的重要。

（二）心理健康的重要

1、讲述心理健康对生活态度及身体的影响

（1）以张国荣为例说明对生活态度的影响

师：同学们知道几年前的愚人节那天，发生了张国荣跳楼自杀

事情吗？

师：因为他承受了太大的心理压力，心理素质没有强到可以抵抗这些压力。有一个世界性的研究，发现城市里的自杀率高于农村的，男性的高于女性的。这说明随着压力的增大，心理素质差的人更有可能选择极端。

（2）说明心理对生理的影响

举例：有一个死刑犯人，听说自己会被割腕而死，行刑那天，他被带到了一个小房间，眼睛蒙上了黑布。他感觉到手被划开，随后听到了“滴答，滴答”的声音，感觉到自己的血慢慢的流尽。死亡。但实际上，他的手只是被轻轻的划开，而他所听到的只是滴自来水的声音，但他认为自己在滴血，最终心力衰竭而亡。这就说明，心理对客观的生理也有着影响。

2、指出良好的心理，会帮助人们做出准确的应对

师：天堂和地狱的例子

地狱中，人人拿着长勺企图喂饱自己，因为其不可能而使生活十分痛苦。在天堂中，人人拿着长勺互相喂食，所以这是天堂。

这个小故事中包含着许多哲理，我想说的是：

生活中，人们往往面对一样的困境，重要的是你的选择，怎样的心态想法，决定了你的生活道路。

3、总结心理健康的重要

师：由此可见人的心理健康是十分重要的，尤其是在现代。

学生：物质是精神的基础

在贫穷的时候，人和人之间都差不多，到富裕的时候，人与人之间的差距拉大，竞争更激烈，压力大，所以心理健康显得重要。

师：有一个参考的理论，心理学家马斯洛提出的需要层次理论。

师：介绍马斯洛的背景。马斯洛是一位美国心理学家，提倡人文主义。同学们对他可能不太熟悉，在他之前，盛行的是弗洛伊德的精神分析学，弗洛伊德注重本能，认为人只是动物的简单进化，人所做的一切事都是出于本能的驱使。而马斯洛反对这个观点，认为人不同于动物，本能的需要只是较为低级的需要，人还受其它需要的驱使。需要是有不同的层次的，于是提出了需要层次理论。

中学心理健康教育班会教案及篇五

大学生心理健康教育主题班会 大学生活是丰富多彩的，不仅收获知识与能力，更能历练身心；大学时代是发展的黄金时

代，心理健康与大学生的成长、成才关系重大。加强和改进大学生心理健康教育是推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长的重要途径。为满足我院大学生心理健康教育的需要，特此召开这次心理健康教育主题班会。

一、心理健康的标准

从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调，社会适应良好。迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。

（一）国外学者关于心理健康的标准：

马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的十条标准：

（1）是否有充分的安全感；

（2）是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；

（3）自己的生活 and 理想是否切合实际；

（4）能否与周围环境保持良好的接触；

（5）能否保持自身人格的完整与和谐；

（6）是否具备从经验中学习的能力；

（7）能否保持适当和良好的人际关系；

（8）能否适度地表达与控制自己的情绪；

（9）能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；

(10) 能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

(二) 国内学者关于心理健康的标准：

樊富珉提出大学生心理健康的7个标准：

- (1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；
- (2) 能保持正确的自我意识，接纳自我；
- (3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境；
- (4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往；
- (5) 能保持完整统一的人格品质；
- (6) 能保持良好的环境适应能力；
- (7) 心理行为符合年龄特征。

(三) 我总结的大学生心理健康的标准：

- (1) 具有独立生活能力；
- (2) 有独立思考判断能力；
- (3) 能够从心理上接纳自己；
- (4) 勇于面对现实，同时又对生活、对自己充满信心；
- (6) 人际关系良好；
- (7) 学习方法得当；

(8) 能应付一定的挫折；

总的一点就是：对自己，有良好的自我意识；对别人，友好、宽容，有良好的人际关系；对学习，投入极大的热情；对环境，有良好的适应能力。

二、心理健康教育的目标

总目标：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观，向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

具体目标：使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学的心理咨询和辅导，是使他们尽快摆脱障碍，调节自我，形成健康的心理品质，提高心理健康水平。

三、大学生心理健康问题原因分析

大学生的心理问题复杂、多变，具有独特性，其引发原因多种多样，在具体处理过程中应全面细致地分析其诱因，以便对症下药，迅速有效地解决问题。

1、环境、角度的变化引发心理冲突

大学生的角色地位及生活环境与高中时期有着很大的不同。首先大学生要自己安排生活，靠自己的能力处理学习、生活、人际等方方面面的问题，但据调查，80%的学生以前在家没有洗过衣服，生活自理能力差，对父母有较强的依赖性。生活问题对这部分学生造成了一定的压力。其次，大学中评判学生优劣的标准已不再是单纯的学习成绩，而已包括了组织管理能力、人际交往能力及其它一些因素，这种标准的多样化使部分成绩优秀而其它方面平平的学生感到不适应，其自尊心受到强烈的震撼，心理上产生失落和自卑。

针对这种情况，首先应该提高独立生活的能力，这是新生入学适应的第一步，也是适应社会生活的重要一步。其次需引正确地评价自己，在不同环境下能够客观地评价自己及他人的长处和短处，并认识到优、缺点是每个人都有的，应当发扬优点，克服缺点，而不应当因为缺点的存在就自卑或自暴自弃。

2、学习压力造成的焦虑心理

现在的大学对学生学习要求严格，若几门课程不及格就会面临失去学位甚至退学的危险，这就给学生造成了一定的心理压力。加之大学更注重学生的自学能力，部分学生由于学习方法不当导致成绩不理想，因而产生挫折感，伴之而生的紧张不安的情绪就是焦虑。适度的焦虑水平及必要的觉醒和紧张对人的学习、工作是必要的，但持续而重度的焦虑则会使人丧失自信，干扰正常思维，从而妨碍学习。

3、人际关系不良导致情绪及人格障碍

随着经济发展，社会财富增加，现代化家电的普及，计划生育带来的城市家庭兄弟、姐妹概念淡化、邻里交往缺乏，青少年生活在一个相对封闭的环境中，使他们不善于交际。另外在大学中，人际关系比高中要复杂的多，要求学生学会与各种类型的人交往，逐步走向社会化。但部分学生不能或很难适应，总是以自己的标准去要求他人，因而造成人际障碍。人际关系不良会导致沟通缺乏，心理紧张，情绪压抑，产生孤独感，从而影响正常的学习和生活。

4、爱情引起的情绪困扰

大学生正处于青春期，他们的生理机能已经成熟，逐渐产生了恋爱的要求，但是如果在这个问题上处理不当，就会直接影响他们的心理健康及学习和生活。目前，大学生存在的恋爱困扰主要是对两性交往的不适，性冲动的困扰及缺乏处理

恋爱中感情纠葛的能力等。

大学生在校期间谈恋爱不宜提倡，但也不可压制，应该进行正确的引导，正确对待自己和恋人，在因恋爱而发生情绪困扰时，应及时进行情绪疏通，使消极情绪得以合理渲泄，以保证正常的学习和生活，维护心理健康。

5、就业压力造成的心理压力

大学毕业生找工作难是个普遍问题，而要想找一个理想的工作就更难。择业过程中遇到的各种问题（如工作单位不如意，担心自己能力不足缺乏经验而不能胜任工作等），这些都给临近毕业的大学生造成巨大的压力。这种压力又以一些不正当的渠道渲泄出来，如乱砸东西，酗酒打架，消极厌世等。因此，对大学生尤其是毕业生进行职业辅导，帮助他们调整择业心态，选择适合于自己的工作是非常必要的。进行职业辅导，首先应了解自我，包括对自我身体素质和心理素质（如智力、兴趣、态度、气质、能力等）的认识，这方面可以借助于一些心理测验工具来进行。其次要了解各种职业的基本情况。在这两方面的基础上选择适合于自己特点的职业。同时还应学习基本的求职技巧，以便在求职过程中能发挥优势，表现出自己的真才实学来推销自我。最后还应正确面对求职中的挫折，调整心态，不断努力寻找机会。

四、大学生心理健康的维护

影响大学生心理健康因素来自于生物、心理、社会文化诸方面，大学生心理健康的维护也需要引起学生、家庭与社会的关注。

1、坚持健康、文明的生活方式。生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范，即习惯化了的生活方式。健康的心理与健康的身体密不可分。对大学生而言，健康的生活方式包括：一是合理作息，起居有常，早睡早起，充足睡眠；二是

平衡膳食，坚持吃早餐；体重保持正常水平；三是科学用脑，实行时间管理，提高学习效率；劳逸结合，有张有弛，避免用脑过度；四是积极休闲，选择文明高雅的休闲娱乐方式，娱悦身心；五是适量运动积极参加体育锻炼，不吸烟，不喝酒。大学生不文明的生活方式有网络沉溺、暴饮暴食、节食瘦身、晚睡早起，饮食不规律、不从事体育运动、抽烟酗酒、做危险动作等。

2、培养和完善人格。人格的健全是心理健康的重要组成部分，大学生应当正确评价客观事物，正确对待自己与他人；善于管理情绪，情绪反应适度正常，体验正常的情绪情感，主动有效地适应社会环境与学校生活。

提高自身素质，通过群体交往活动，理解人与人之间的关系，体验友谊与沟通的快乐，开阔视野，并寻找广泛的社会支持。当面临挫折与压力时，广泛宽厚的社会支持会帮助大学生走出沼泽地，走向开满鲜花的岁月。

中学心理健康教育班会教案及篇六

班会目的:教育的最终目的是培养心智健全的人。人一生的幸福并不取决于地位，财富，学历等外在条件，而在于拥有健康积极的心态。大到人生价值取向的原则问题，小到日常琐事的判断决定，心态不同，选择自然不同；而不同的选择当然带来不同的后果。快乐是人生的终极目标，却不是人与生俱来的能力，它需要人们去学会快乐，培养快乐的能力。通过学习产生快乐的心理学原理，了解快乐的来源，让学生了解快乐的境界有高低，引导学生追求高层次的快乐，逐渐摆脱低级趣味；了解学习的艰苦及人生其他一些痛苦的经历是获得真正的快乐的必经之路，从而激发学生内在的学习动力并培养积极进取的乐观心态；引导学生发现生活细节之美，学会调节情绪，调整心态，创造出快乐的人生。

班会形式:讨论法，情景法，演示法

班会过程：

一。导入课题

今天主题班会的内容与一本书名有关。（多媒体出示“快乐的科学”字样。让学生解读书名。得到本书的内容重点是讲“快乐”而非科学。通过解读书名导入今天的课题——快乐）“快乐”的科学，快乐是有学问的。它的作者是德国一位著名的哲学家尼采。（多媒体出示尼采的头像，简介。）这本书是从宗教信仰，责任，及其他美德等方面来阐述快乐的根源。

二。分享快乐

（1）孔子三乐

今天我们不从哲学而从心理学的角度来讲快乐这个话题。尼采是西方的哲学

家，他分析了快乐，那么我们东方的大哲学家大教育家——我们的老祖宗孔子有没有教我们如何快乐呢（提示学生回忆初一的语文课本，学生答出“学而时习之，不亦说乎 有朋自远方来，不亦乐乎 人不知而不愠，不亦君子乎”。多媒体出示孔子画像及以上三句。）

（2）孟子之乐

另一位我国古代的大思想家教育家孟子也有三乐。他说“君子有三乐：父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。”（稍作解释。）

（3）同学之乐

圣人有快乐，那么我们这些平凡的普通人又如何呢 下面同学

们来谈谈你们的快乐。“独乐乐不如众乐乐”我们来一起分享同学们的快乐。请大家回忆你最快乐的事是什么（学生准备一分钟，然后发言。约有十至十五位同学发言。教师将学生的发言归纳为亲情，友情，获奖，解难题，帮助别人，被表扬等方面的快乐。）

三。快乐溯源

刚才我们讲到自己的快乐，对比一下古代圣人的快乐会发现有许多相似之处，古今

相差几千年，快乐却惊人地相似，这说明快乐是人性共同的一种追求与需要。心理学上

说“快乐是当人们的需要得到满足时内心产生的喜悦满足幸福的感觉。”既然快乐是人

性的基本需要，那么我们应当了解人究竟有哪些基本需要，从而了解快乐的根本来源。

第一层也是最基本的需要：生理需要。人的吃喝拉撒，健康等均属于这个层次的需要。

第二层：安全需要。目前还有不少国家处于战争中，这些国家的人民连这两层最基本的需要都被剥夺了，这就是战争的罪恶。

第三层：归属和爱的需要。吃饱喝足了，就想到成家了，因为人需要爱与被爱，亲情，友情，爱情都属于这个范围。

第四层：尊重的需要。

这个需要包括自尊及尊重他人两层意思。所谓自尊就是了解并相信自己，不因他人而随意否定自己。尊重他人呢，就是

首先了解人与人是不同的，要站在他人的角度替他人着想，不急于将自己的想法强加于人。举个例子：（在桌子上写一个“6”，问对面一个学生）这是几，（学生会回答）“9”，（老师问）谁对呢 谁都对。这就是因为两个人所处的角度不同，看问题得出的结论就不同。所以平时要注意换位思考，设身处地地想为什么别人会跟我有不同的看法。这样就容易理解别人了。这就是尊重他人。

第五层：认知的需要。认知在心理学上泛指一个人的感觉，知觉，记忆，思维的能力等。认知需要包括学习的需要和了解他人的需要。所以我们要背起书包来上学，来求知，就是因为我们与生俱来有求知欲，有认知的需要。

第六层：美的需要。我们追求真，善，美。其中美是最高境界。音乐，美术，舞蹈，摄影…都是反映美体现美的载体，所以大家要努力培养和提高这些艺术素质；而人的外表美，心灵美，语言美，行为美是这些美好素质的具体体现。

第七层：也是人类最高层次的需要是自我实现的需要。指通过自身努力取得成就，或为他人付出实现自我价值。刚才很多同学提到最开心的事情是得奖，是帮助了别人，都是因为你通过努力取得了自我价值或者为别人付出使别人得到了帮助从而也证明了自己的价值，因此你会特别快乐。

（再出示需求分层次的图片，解释这些层次的意义。）一般来说，只有当低层次的需求得到满足之后，人们才会向更高层次的需求发起“进攻”。也有无法满足低层次却能坚守高层次的追求，就更加难得了。比如战争中不为利诱坚守气节的人，比如家境贫寒的孩子刻苦求学的事迹，比如身患重病或绝症还坚守岗位的人…我们无不为之感动就是因为他们的难能可贵。

综上所述，马斯洛的需要层次理论告诉了我们人性的几个基本需要。并且告诉我们这些需要是有层次的高低之分的，因

而当这些需要得到满足后所产生的快乐也有境界的高低之分。当低层次的需要被满足时产生的快乐是不会很长久的，只有当高层次的需要得到满足时，才能产生长久的快乐。下面检验同学们对需要层次论的理解。（多媒体出示“思考题：孔子三乐反映了人的什心理需要”。学生回答出：

“学而时习之”：反映认知及自我实现的需要

“有朋自远方来”：反映友情及社交的需要

“人不知而不愠”：反映自尊及尊重他人的需要（多媒体出示答案。其中对“人不知而不愠”反映尊重自我及尊重他人的需要学生可能不太理解，进行解释：）人家不了解我甚至中伤我，但我了解并相信自己，不生气，也不会因别人的不了解而自我否定这是自尊；别人看问题的角度和我不同，比如刚才那个“6”和“9”的例子，就是因为我们看问题角度不同。

中学心理健康教育班会教案及篇七

阳光口号：追随阳光昂扬向上

班风：温暖光明自信积极向上

班训：学会做人，学会做事，学会求知，学会共处。

班级格言：海阔凭鱼跃天高任鸟飞

花瓣，向着烈日绝不低头。

开展阳光班级建设：

一、确立班级的发展目标

二、营造良好的班级氛围

1、教室环境的布置要实现“美化”。绿色植物美化环境净化空气。阳光书屋激发学生的阅读兴趣。

2、人际关系的和谐。

3、班规的制定。

三、开展丰富的`班级活动

四、鼓励学生敢想敢干。

心理健康知识宣传：

1、了解自己，接纳自己、肯定自己。

2、对自己的生活负责。

3、拥有一个伟大的梦想，设立明确的生活目标。

4、学会自我控制，克服诱惑，活在现实当中。

5、学会舒缓舒解愤怒、低落、忧郁、厌倦的情绪。

6、对自己要时常鼓励增强自信心。

7、建立良好的人际关系。

8、注意锻炼身体，展现朝气活力。

9、学会思考，养成积极进取的学习生活态度。

10、净化自己的心灵，追求平和的心境

中学心理健康教育班会教案及篇八

为推动我校心理健康教育工作，锻炼学生心理品质，提高学生心理素质。以“阳光心态 快乐成长”为主题，通过“五个教育”——感恩教育、爱的教育、适应教育、合作教育、生命教育全方位关注大学生心灵，积极营造学生身心健康、和谐发展的校园氛围，引导学生积极面对各种困惑，并主动探求解决途径，全面快乐成长。

阳光心态 快乐成长

20xx年9月5日-12月5日

五个教育

通过感恩教育、爱的教育、适应教育、合作教育、生命教育五个教育，全面开展心理健康教育季活动。

（一）感恩教育

感恩是最强的幸福“促进剂”，与人们的幸福感密切联系。它可以帮助我们深入负面情绪，促使我们积极应对消极事件。通过一系列的感恩活动，让大家更深刻地体会感恩的意义，更加积极地面对生活，面对人生。

1、感恩教师节，心联送祝福

内容：教师节当天，心联的同学们带上感恩贺卡与平安果以及用心diy的康乃馨，走遍了学校每一个教室和办公室，为老师送上教师节的问候。

2、感恩中秋节，问候送父母

内容：中秋节当天，心联向全校学生发出倡议：感恩中秋节，

问候送父母，给父母发一则感恩短信，并送去节日的问候。

3、三三结合“美心工程”

内容：走出校园，与地方结合，到机关、社区、中小学开展心理健康宣传活动，服务地方，感恩社会。

4、感恩征文

内容：通过征文的形式，让同学们学会感恩、感动、感悟，学会发现自己、提升自己，提醒他们用换位思考的方式去看待事物，理解他人。

5、心理素质拓展训练营

内容：以学校心理健康教育学生骨干力量为主要对象，通过“坎坷人生路”等项目，对心理发展联合会、院系心理部、班级心理委员、宿舍心灵信使开展感恩教育，让学生在愉快、积极的参与中，学会坚强、学会合作、懂得感恩。

（二）爱的教育

爱是一种积极的情绪，能够激发出每个人身上美好的品质，让人获得持久的活力与精神的鼓舞。通过爱的教育让学生换位思考，理解他人，宽容他人，建立对学校、对集体的归属感，营造和谐的校园文化氛围。

1、别样迎新

内容：在迎新当天，开展“安师印记”、“写给宝贝的一封信”、“幸福的瞬间一笑脸念时光”等活动，以富有特色的方式欢迎新生的到来。

2、心之初体验

内容：相识心灵驿站，为新生照入学第一张“全家福”；给新生发放心理健康教育宣传卡套和宿舍宣传画。

3、心之长相随

内容：《心灵之约》广播站心理栏目；编印《心理健康报》；开通微博“心灵栖息地”，充分利用网络咨询、信件咨询、电话咨询等多种形式，帮助大学生解决心理问题。

4、“心随影动”影片播放主题班会

内容：精心选取能提高大学生心理健康水平，增强大学生心理保健意识的心理电影，以主题班会的形式由各院系自行组织观影。中心提供影片资源以及影片心理点评ppt各院系组织观影并作影片心理点评，电影放映结束后，同学们自由发表感悟，交流思想。

（三）适应教育

针对大学生适应问题，尤其是大一新生的适应不良问题，通过讲座、课程、自助手册等多种方式开展适应教育，使其在大学生活中充分发挥自身潜能，实现自我价值。

1、新生入学适应心理健康教育讲座

内容：从环境适应、学习适应、人际关系适应、心理适应四个方面开展新生入学心理健康教育讲座，并组织新生参观体验心理中心。

2、“幸福心生活，快乐心工作”系列大讲堂之五

“幸福心生活”系列大讲堂

内容：邀请河南大学教育科学学院心理学系教授王瑶，为我

校新进教师做题为《享受生活，品味幸福——健康心态保持与调适》的专题讲座。

“快乐心工作”主题活动

内容：通过心理督导、危机干预工作坊等形式对学工队伍进行学生心理危机应对技能培训；组织学工人员报考心理咨询师资格，报名培训；征集全校大学生心理健康教育精品案例；与人事处、学工部结合，做好对新进教师、辅导员、班主任、宿舍管理员等的心理健康技能培训。

4、为新生印制《心理健康自助手册》。

5、拍摄心理健康教育与咨询中心宣传片。

6、在新生中开设《大学生心理健康教育》必修课程。

（四）合作教育

为培养学生与人合作的意识，训练学生的合作行为，增加学生的团队意识，设计一系列活动让学生学会沟通，学会合作，感受团结的力量。

1、心理素质拓展训练营

内容：以学校心理健康教育学生骨干力量为主要对象，通过“孤岛求生”、“生死电网”等项目，对心理发展联合会、院系心理部、班级心理委员、宿舍心灵信使开展团队合作教育，让学生在活动中学会沟通，学会合作，感受来自团队集体的感动与力量。

2、成立朋辈心理咨询团，

内容：通过朋辈心理咨询团，增强学生心理自助与互助能力。

3、举办第二届心理运动会

内容：通过开展千足一心、月球行走、鼓动人心、生命之水等11个项目，培养学生的团队精神，使学生充分感悟合作与分享。

（五）生命教育

生命是人生的起点，也是人生的终点。让学生认识生命的宝贵，珍爱生命，珍惜当下，学会捍卫生命的尊严，激发生命的潜能，提升生命的品质，实现生命的价值。

1、心理普查

内容：开展2014级新生心理普查，并建立学生心理档案。对普查中筛查出的重点学生及时反馈、重点谈话、定期跟踪。

2、危机干预

内容：完善四级网络的运转和服务，加强各学院心理健康工作站的建设，坚持心理危机周报制、月报制和随时汇报制度。做好心理危机学生的危机干预工作。

特色活动

为了提升学生的心理素质，促进学生健康人格的培养，营造“人人关注心理，人人注重健康”的校园文化氛围，举办一系列富有特色的大型心理健康活动，全面贯彻感恩教育、爱的教育、适应教育、合作教育、生命教育的理念。

1、万人心理运动会

在全校范围内开展第二届心理运动会，设置大众参赛项目、代表参赛项目、教工参赛项目，比赛项目包括千足一心、月球行走、鼓动人心、生命之水等11个项目。其中大众参赛项

目分年级进行，要求各院系分别按一、二、三、四年级学生人数的90%、70%、60%、60%组织学生参加本年度的比赛项目。通过舞蹈安师小苹果、心理健康操表演以及各种比赛项目让师生共同感受感恩教育、爱的教育、适应教育、合作教育、生命教育。

2、心理素质拓展

以学校心理健康教育学生骨干力量为主要对象，设定特殊的环境，让受训者直接参与整个过程，在参与的同时，去完成一种体验，进行反思，获得感悟。通过孤岛求生、高空断桥、生死电网、坎坷人生路等项目，使其充分认识到感恩、爱、适应、合作、生命在学校生活和学习当中的重要性。

中学心理健康教育班会教案及篇九

1、观察自己，知道自己是一个独立的个体，为自己的与众不同感到自豪。

2、能大方在集体面前讲话，用清楚、连贯的语言描述自己的基本情况、爱好等。

1、选择有一面大镜子的教室内进行

2、幼儿人手一面小镜子

3、照相机、数据线等

4、小红花贴纸

一、游戏：照镜子

1、请幼儿照镜子，引导幼儿观察镜子中的自己，说说自己身上有什么，说说自己的名字，说说在镜子里看到了什么

（谁？）。

2、请幼儿对着镜子做做动作，动一动身体各个部位。

3、对着镜子玩玩“自己的五官在哪里”的游戏，说一说五官的名称，并指出五官的位置。

二、认识自己

1、向老师及同伴介绍自己，贴上小红花

2、请幼儿讲讲自己跟别人有什么不一样。如头发的长短、衣服的颜色！

中学心理健康教育班会教案及篇十

班会目的：通过这次主题班会，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，调查学生与自己父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完马上收齐，统计。

二。根据课前统计情况，

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，现在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？今天，就让我们来学习如何走近父母。

三。出示一些图片，内容是

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”

如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四。从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。