

# 最新健康上网班会 健康班会教案(汇总9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

## 健康上网班会篇一

- 1、知法——了解法律对青少年犯罪的处罚规定。
- 2、守法——用生动的案例给学生以警示和启悟。

教学时数

一课时。

配乐播放一组少年犯的图片，给学生以心灵上的震撼。

人们常把青少年比喻成“花朵”，生机勃勃，昂然向上。在这个令人羡慕的黄金年龄段，本应刻苦学习，展现自身才华，实现人生价值。然而，一部分青少年却由于种种原因，陷入了违法犯罪的泥潭，在人生的履历表上留下了挥之不去的污点，有的甚至付出了生命的代价。

“花儿”凋谢了，它让我们痛惜，更让我们深思——前事不忘，后世之师，我们一定要遵纪守法，健康成长，走好青春的步伐！

遵纪守法的第一步是知法、懂法。当代社会，青少年犯罪出现了令人警惕的“十七岁现象”，这个现象的出现固然有多

方面的原因，但一个很重要的原因就是不知法造成的，因为大多数青少年认为，十八岁以下都属于未成年人，触犯法律不需要承担刑事责任。事实并非如此，《刑法》对未成年人犯罪做了以下几方面的规定，也就是说少年违法也判刑，满十四周岁就要承担刑事责任了，更别说我们现在都十七八岁了。

知法，就要守法，下面我们就通过生动的案例，就几种常见的`犯罪现象，来谈谈如何自律、守法。

### （一）财物犯罪

钱财诚可贵，青春价更高。勒索已为甚，害命不可饶。

### （二）性格犯罪

1、忍耐忍耐，人情常在；不忍不耐，事情常败。

2、忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

3、欺人是祸，饶人是福；心胸狭隘，会把人害。

4、世界是最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

### （三）嗜网犯罪

网络是把双刃剑，偏嗜成癖万事残。一念成魔泯良知，杀害亲人暗无天。

### （四）交通违法

自行车行驶“六不准”

- 1、转弯时须减速慢行，前后注意，伸手示意，不准突然猛拐。
- 2、超越前车时，不准妨碍被超车的正常行驶。
- 3、通过陡坡，横过四条以上机动车道或途中车闸失效时，须下车推行。下车前须伸手上下摆动示意，不准妨碍后面的车辆行驶。
- 4、双手不准离把，攀扶其他车辆或手中持物。
- 5、不准牵引车辆或被其他车辆牵引。
- 6、不准扶身并行。
- 7、不准互相追逐或曲折竞驶。

### 行人行走的安全区域

(1) 在有人行道的道路上，除道路施工不能通行外，行人必须在人行道上行走。

(2) 在没有人行道的道路上，要靠右侧的路边行走。按道路设计标准规定，一人通行道路所需活动空间的宽度：行人徒手时为0.7米，手提负荷时为0.9米。行人在路边没有遇到不利的地形、地物时，在上述活动空间内行走的，应认为是靠路边行走。

(3) 高速道路、汽车专用道路禁止行人进入。其他禁止行人进入的道路上，设有禁止行人通行标志。

花残花落花满地，留给我们的的是无尽的痛惜。在上学期的“与法相伴，健康成长”的作文竞赛中，20班的李云霞同学就针对青少年犯罪写了一篇优秀的作文，题目为《花落·落花》，下面就请我们班几位同学来朗诵这篇文章，让我们

在聆听中去反思。

正如文章中所说“花总是要落的，但要等到尽情绽放之后”，如何使自己尽情绽放，绽放精彩呢？我觉得我们要心中有爱——爱他人，爱自己，爱生活，爱生命，爱这个世界，只要心中有爱，我们就不会让美丽而消遁。

## 健康上网班会篇二

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

本班教室。

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听

一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自

言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不可行。而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗?(老师处理事情不公平。同桌会拍马屁。老师看不起我)情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么?(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴?她是怎么想的?(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好。老师对我严格是为我好。)

## 6、心理体验，

师：小艺买了一件新衣服，自己挺满意。可是，邻居芳芳说：“太难看了!”

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

## 四、分享经验，体验快乐：

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人?大家的办法真多!这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

#### 4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

#### 五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”教学：通过体验教学，还没有完全抛开教学之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次教学中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的教学真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。

### 健康上网班会篇三

#### 二、活动目的：

1. 这次活动，就是要让学生拥有积极健康的心态，紧张而忙碌的学习，让学生们能轻松愉快地度过小学阶段的学习生活。

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感，使其拥有积极稳定阳光的情绪。

3. 让家长更了解学生的压力，理解学生的心理，能与学生真情沟通，使家庭教育和学校教育很好地结合起来。

### 三、过程与方法

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生敢于发表自己的想法，培养学生团结互助的精神，从而达到以上活动的目地。

### 四、课前准备

收集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人事例来激励鼓舞自己。

五、活动口号：“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

### 六、活动过程

(一) 学生自背班训：“我自信我快乐，我拼搏我成功”。

(二) 打开心窗说说心里话：

时间荏苒，光阴似箭，同学们又带着各自的理想，来到学校追求知识。这段时间以来，我们同学感受到毕业班的学习和以前有什么不同，我们一定有深刻的体会吧，现在大家来交流一下好不好？听了同学们的心声，老师深刻地理解大家。求学之路还真不好走呀，脑子想不停，手指写不完，何时是尽头？有些同学，天天有这样的想法，你们心理不痛苦吗？大家也许不知道，这是一种不良的心理现象，它会影响着你们在六年级的学习，它会是你们学习生活中的绊脚石，老师把你

们的心理问题归纳了一下，有以下几点：

1. 压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母期望值过高，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习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。
3. 人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在不和谐、不协调的人际关系中。

(三) 讲故事，明道理。大家先看一个故事，看看这个故事告诉你一个什么道理?(略)人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往铸成了很大的差异。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，他能乐观地面对人生，热情地接受挑战 and 应付一切困难，那他就成功了一半。

1. 大家收集一下，积极的心态有哪些?让学生明白：要想成功，首先得要有积极阳光的心态。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。
2. 林肯的失败、成功史：(坚定的信念、积极的心态，让林肯成功。让学生明白：成功的路充满荆棘，在失败挫折面前，我们要更勇敢、更坚强、更有意志力，才会赢来成功。)

## 健康上网班会篇四

XXXX年10月25日下午班会课.

- 1、让学生了解常见上网和网瘾的区别。

2、网瘾对人的危害。

3、网瘾为什么会有成瘾性

4、青少年如何学会正确和科学地使用网络

主持人：刘宇航，漆星如

参与人：全班同学

收集上网成瘾引起的不良案例；编排小游戏

1、通过案例分析

2、联系自己周围的耳闻目睹的人和事。

3、学生分组辩论。

4、进行小游戏

1、主持人用案例分析来直观展示网瘾的危害

2、同学分组辩论

提问：从上面的案例大家认为上网和网瘾有什么区别？

3、讨论：摆脱网瘾的方法，如何健康生活

提问：那网瘾危害这么大，那我们应该怎样避免或者是摆脱它呢？

结合一些成功的戒除网瘾个案，我认为应从以下四步进行：  
第一步，应该解决孩子对家长、老师态度问题。第二步，解决孩子对网络游戏的态度问题。第三步，解决孩子对学习的态度问题。老师要能够切中要害的指出其学习上存在的问题，

并帮助他一起制定切实可行的学习方案，鼓励其逐步实现一些小的进步，逐步找回自信和学习的兴趣。第四步，抓反复。家长应在时间、金钱上加以控制，最好能看在眼里，让他真正回到生活学习的正轨后再慢慢放手。班主任应及时关注其细微的变化，及时的给以帮助和细致的心理工作。

#### 4、全班同学提出倡议

正确科学合理地使用网络，让我们做网络的主人，而不是做网络的奴隶，让它更好地为我们学习生活服务！

#### 5、班主任总结

日常生活越来越离不开网络，经过刚才同学们的辩论和游戏可以知道它是一把双刃剑，它给我们带来便利的同时也可能会给我们带来很多负面的影响！追求健康上网，安全上网，创造美好的人生。让每颗星都闪发光彩，让每颗心灵为戒网瘾呐喊，是本次主题班会课最突出的亮点。

### 健康上网班会篇五

今年4月是爱国卫生月，为深入贯彻《市教育局关于转发〈市爱卫办关于开展爱国卫生月活动的通知〉的通知》（教明电〔201〕号）《市爱卫办关于开展爱国卫生月活动的通知》（爱卫办〔201〕号）精神，进一步推动我校区环境卫生整洁行动的深入开展，营造整洁优美、健康和谐的学习环境，有效预防和控制春季传染病的发生与流行，4月，我校区在全校范围内开展以“清洁家园、除害防病、促进健康”为主题的爱国卫生月宣传活动，现将活动情况总结如下：

学校成立了由颜q校长为组长、蔡荣鑫副校长为副组长的.爱国卫生领导小组，具体部署和实施爱国卫生月活动。做到分工明确，责任到人，目标一致，互相协调，分工不分家，上下一盘棋，确保第二十九个爱国卫生月活动的有序开展。并

将爱国卫生月活动列入教育教学工作的重要内容，和教育工  
作同布置，同检查，使爱国卫生月活动常抓不懈，常抓常新。

为了使爱国卫生活动人人皆知，班喻户晓。学校加大了活动的  
宣传力度，通过校园广播站和国旗下讲话大力宣传爱国卫  
生工作的重要性和必要性。利用发宣传资料（750份）的方式  
告知每一位家长，让家长在家教育子女注意卫生和配合村里  
做好灭鼠，灭蟑螂活动，防止中毒事件发生。使全体师生认  
识到开展爱国卫生活动与个人，学校，家庭，社会息息相关，  
形成了崇尚健康生活方式，养成文明健康行为的良好氛围，  
提高了学生防范疾病的自我保护意识和能力，促进了科学文  
明的生活方式和卫生习惯的养成，激发了师生追求美好生活  
的热情，营造了讲卫生光荣，不讲卫生可耻的校园氛围。

1、每天的晨扫、午洒、下午扫坚持不懈。

2、每周的卫生清扫的检查评比由学校劝导队员打分，根据得  
分高低，每周周评一次班级。

3、学校劝导队利用课间活动检查实施到位。

1、每班出一期有“卫生知识”的黑板报。

2、各班利用早会、队课、安全教育课对学生进行传染性疾病的  
知识再教育，增强学生卫生防疫意识。

3、各班每周五打扫教室后对班级进行一次消毒。

4、发动师生积极参加校园环境卫生整治活动做好校园美化、  
净化、绿化工作。

5、加大校内清扫力度，认真落实清扫保洁制度。及时清扫办  
公楼道、厕所，及时清理果皮箱的垃圾污物，保证环境卫生  
整洁。

6、组织保安员不定期喷洒消毒液，防止“四害”传媒疾病的发生和流行，确保师生身体健康。

通过爱国卫生月活动的开展，为全体师生创设了一个整洁、优美的校园工作，学习环境，促进身心和谐，健康地成长。

## 健康上网班会篇六

本站发布心理健康主题班会策划，更多心理健康主题班会策划相关信息请访问本站策划频道。

### 一、活动背景：

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。

二、活动目的及意义：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，构建和谐的氛围。

三、活动主题：摆正心态，圆我大学梦

四、活动对象：10级平面设计2班全体学生

五、活动时间：1#203

六、活动地点：12月1日

七、活动所需物品：精美礼品、音响等

## 八、活动流程：

(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

## 九、活动经费预算：约35元。

10级平面设计2班班委

## 健康上网班会篇七

[一]、活动课题：优点“轰炸”

[二]、活动目标：学生经过活动，寻找他人的优点，学会欣赏他人，解决如何与人共处，团结合作的问题。

[三]、活动过程：

一、同学们，看你们这一张张可爱的小脸，就如同一朵朵盛开的童子面茶花，如果你肯笑一笑，相信这朵花会开得更灿烂、绚丽，不信，你试试看！

好美！真心期望你们天天欢乐，笑口常开！

可是，在咱班有不少同学有他们内心的烦恼，而这些烦恼大多来自于同学间的相处，有的甚至提出要求调换同桌、小组、宿舍。那么同学之间究竟应当如何相处，才能消除烦恼，使自我欢乐起来呢这正是我们今日要来解决的问题。

二、首先，请同学们来欣赏一段散文，看看能否从中受点启发。

(展示课件1)学会欣赏一棵树

一棵树，若花不好看，也许叶子好看；花叶都不足观，也许枝干错落有致；花叶枝干皆不中看，也许它生的位置很好，在蓝天白云的衬托下，远远地看起来，流露出几分美感。只要你肯去欣赏它，总能够发现它的美。

提问：1、同学们，这段话什么意思，你怎样理解它

2、从这段散文中你受到什么启发

三、那我们为什么要学会欣赏，欣赏又有何作用呢我再请你们观赏一个精彩的故事。(展示课件2)

《山羊和骆驼的故事》(略)

师提问：看了这段故事，你有何收获，能否跟教师，同学们说一说。(生答略)

四、所以，教师期望你们首先要学会欣赏他人，那到底应当如何欣赏一个人呢教师这儿有几种行为，请同学们谈谈你怎

样欣赏他们。(展示课件3)

(1) 小刚趁同桌不注意，悄悄地取走了她放在书包里的十元钱后听教师分析这种行为的危害性，他又悄悄地将钱放回原处。(生答略)

师点评：欣赏也是有原则的，小刚偷拿加别人的钱，这种行为极不道德，我们不能欣赏；小刚经过自我教育，知错改错，这一点值得我们欣赏。

(2) 考试卷发下来了，欣欣得了“优”，他十分开心，而丽丽呢，只得了个“良”，她十分难过，悲痛地哭了。(师问：你欣赏谁欣赏他哪一点)

哭过这后，丽丽擦去脸上的泪水，应对自我做错的题，她重新思索，实在弄不明白的，她又去请教欣欣，欣欣呢，也没嘲笑丽丽，而是耐心地为她讲解，一遍又一遍，直到丽丽真正明白为止。(师问：请问你们怎样欣赏他们)

生答略，师随机点评。

五、看来同学们的认识也有所提高，那我们就来看看身边的同学，从他们身上发现闪光点，来欣赏他们，优点大家说，来个优点“轰炸”如何谁先来说。(展示课件4)

1、单个同学举事例说明，师请被欣赏的同学谈感受，谈体会。师适时恰当点评。例如，让学生自悟出，欣赏他人也是自我学习、提高、提高的过程，你尊重、理解别人，就会得到别人的友情，你就会觉得欢乐；欣赏别人的同时，也要欣赏自我，悦纳自我。

2、邀请几位同学做嘉宾上场，请大家来欣赏他们，帮他们找优点，师请嘉宾谈感受与体会。

师点评：被人欣赏是一种欢乐、幸福，能找到自信，会更加努力。

3、小组内交流，互相欣赏。请两个小组上场，演示如何互相欣赏。师点评。

六、同学们找的优点还真不少，优点“轰炸”了我们班，大家说也说不完，其实“金无足赤，人无完人”，我们仅有学会欣赏别人，才会包容他人的缺点，变得宽容，欣赏别人的优点，提高完善自我。欣赏别人，被人欣赏同样欢乐。仅有这样，你才能与人相处愉快。

下头，咱们简便一下，我请三组同学上场，参与一个游戏。

游戏规则：三人一组，分别遮住一人的眼，绑住一人的双手和另外一人的双腿，代表不一样的人自身存在不一样的优、缺点，再给每组两个球，代表贵重物品。要求三人团结合作。将贵重物品运送到目的地。学生游戏过程(略)

师：简便趣味的游戏结束了，你有何收获

生答(略)

师点评：仅有彼此欣赏，团结合作，才能将一件事情做成功。

七、是啊，看来欣赏的确是具有一种神奇的力量。(展示课件5)

《欣赏是一种神奇的力量》

细细地欣赏自己周围的人与事，

你会发现生活本来就很完美。

欣赏是一种神奇的力量，

它会冲洗掉你内心的嫉妒和烦躁。

你能欣赏别人学业的精湛，

你的成绩也会步步樊高；

你能欣赏别人品格的纯正，

你的心胸也会像大海一样掀起波涛。

你能欣赏大地的每一道晨曦，

你的心境就会被彩云围绕；

你能欣赏天空中的每一丝细雨，

你就会有一个明净而清新的头脑。

你能欣赏自我点点滴滴的提高，

你的前程就会被金色的阳光笼罩；

你能欣赏父母遗传给你的各种特点，

你就具有世界上最赏心悦目的容貌。

欣赏是一种神奇的力量，

它使你充满自信，永不烦恼；

欣赏是一种神奇的力量，

它使人铁人生更绚丽，生活更完美！

师总结：这首诗真正道出了欣赏的作用，期望你们从小学会

宽容，学会欣赏，培养广阔的胸襟，学会与人共处，团结合作，将来才能成就一番事业。

人生难免会遇到几种烦恼和困难，期望同学们学会自我调节，坚持欢乐的心境，才能有信心，有勇气去战胜困难。世界上风光旖旎，等着你去欣赏，古今中外文化渊博，等着你去欣赏，期望你们笑对人生。

## 健康上网班会篇八

本学期开学不久，我发现学生学习动力不足，自卑情况较为严重。作为六年级的小学生，能正确地了解、对待自己是很重要的，它能直接影响小学生的心理健康水平。因此，帮助学生肯定自身积极的方面，并且学会发现别人的长处，逐步提高自身理解、自我评价的水平，使学生更好地悦纳自己，增强学生继续前进的信心，更有效地提高学习动力。

- 1、帮助学生了解自己的长处和优势，引导他们充分发挥自身的长处
- 2、引导学生学会发现他人的长处，肯定他人的优点。

学生准备节目。

- 1、引入课题：这几天，我发现有二位同学不太高兴。这是怎么回事呢？我们让他们自己来说说吧。

（学生角色扮演）一个个子矮、一个成绩不佳

- 2、听了这二位同学的心里话，你觉得他们的想法对不对？为什么？请大家先在小范围内选择其中一位同学谈谈自己的看法。

（学生小组内交流，教师参与讨论。）

3、同学们说得真好！是呀，这些同学身上不是没有优点，而是缺乏发现，缺乏欣赏自己。让我们一一欣赏我自己吧。

4、那么，你能找找自己身上的优点吗？请说给组内的小伙伴听，自己发现多少就说多少，让大家一起来分享你的快乐。小组内的同学要数一数他到底说了几条，等会儿评评小组内谁找到的优点最多。

（学生小组内交流。教师到组内了解情况，并表扬或摸摸在说自己优点的学生的头）

5、评一评，小组内谁找到的优点最多？请各组找到优点的同学站起来。

（各组找到优点最多的起立，教师询问优点有几条）

6、你们真棒！能发现自己那么多优点！大家为他们鼓鼓掌吧！

7、可是，有的同学不太善于欣赏自己，你们组内不太欣赏自己的同学有没有？没关系，让我们大家一起来帮帮他们，愿意吗？好，我们一起来做个游戏——“优点大轰炸”！优点怎么能“轰炸”呢？“优点轰炸”其实就是大家一起给这位不太能欣赏自己的同学找优点，找出很多优点来赞美他。

8、教师介绍游戏规则。

9、同学们进行游戏。

10、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！

（小组再次交流，气氛热烈，教师参与其中。）

11、我们拥有那么多优点，有那么多长处，愿意在大家面前

露一手吗？

先在小组内交流一下吧。等会儿在全班面前交流。

（学生在小组内热烈交流）

12、愿意和大家分享成功和快乐的同学，不用举手，请自己上台吧！

（学生展示自己，有唱歌跳舞的、朗诵诗歌的，有展示书法作品、绘画作品的，有翻跟斗、跳绳的……学生饶有兴趣地看表演。教师适时称赞，鼓励学生继续努力。）

13、同学们真有信心，真能干！今天，我特意写了一首小诗，送给大家，希望大家喜欢。

师（朗诵）：

欣赏自己

也许你想成为太阳，也许你想成为一棵大树。

如果做不了太阳，就做星星吧，

在天空的一角发光；

如果做不了大树，就做小草吧，

以自己的绿色装点希望；

亲爱的朋友，欣赏自己吧！

因为你有比别人更美好的地方。

14、教师小结。

## 五、课外延伸：

今天收到的优点贴在自己床头，每天起床后大声地读三遍。

## 六、活动效果

学生通过这节课，认识到自己的优点，对学习有了信心，更爱学习了。

## 健康上网班会篇九

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。

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！