

# 2023年高中生健康教育班会 心理健康教育班会活动教案(实用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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 高中生健康教育班会篇一

帮助中学生正确认识和对待青春期身心发展的特点，使其懂得自尊、自爱、自重、自强，形成一定的身心自我调控能力，能适应身心的变化。

1. 通过讲解或阅读，使学生认识情绪的与类型，了解中学生情绪发展的特点，认识青春期情绪发展中的特殊现象。

2. 通过自我情绪分析，使学生了解自己和他人的情绪状态，掌握情绪健康标准，使其学会情绪自我调节的方法，培养积极情绪，改变消极情绪，做自己情绪的主人。

中学生情绪发展的特点。

讲授课、讲授与训练相结合

一、讲读(教师讲解，学生阅读)

1. 明确什么是情绪？

在现实生活中，当我们与人或事打交道时，总会产生一定的态度，如喜、怒、哀、乐都是我们对客观物所形成的一种态

度上的体验，这种体验，心理学上称之为情绪。

## 2. 情绪在交际中的作用。

(1) 情绪与认识的关系；情绪由认识而产生，它比认识更具体，更真切，更强烈。

(2) 情绪在现实交往中的巨大作用。

(3) 情绪能让人互相了解，彼此其鸣，传递交际的信息，是人建立相互关系的纽带。

## 3. 情绪的不同表现形式。

(1) 孔子认为，人有七情：即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。

(2) 宋代名医陈无择的七情说：即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是世界上最早的情绪分类法。

(3) 今天，按强度和稳定性不同，分为三种形式：心境、热情、激情。

## 4. 情绪的特点及不同类型。

(1) 情绪肉格性的特征；

(2) 按复杂性，情绪可分为简单情绪和复杂情绪；

(3) 按所起作用情绪分为增力性情绪和减力性情绪；

(4) 按强度不同可分为强弱两种状态；

(5) 按性质不同分为肯定情绪和否定情绪。

## 5. 中学生的情绪特点。

(1)没有摆脱两极性，烦躁不安是其情绪的主旋律；

(2)中学生情绪更复杂，一方面，情绪的延续性增加了；另一方面，情绪也带上了文饰的内隐的曲折的性质。

二、学生根据自己的实际进行自我情绪分析

三、训练：

要想做自己情绪的主人，关键在于掌握情绪自我调节的方法。一方面培养积极的情绪，另一方面把消极的情绪引导和调节到积极的方面来。

四、全课小结

喜、怒、哀、乐构成了我们生活中的七彩画卷。在生活中人的情绪是复杂多样的，处于青春期的中学生，情绪世界同样是复杂多变，丰富多彩的。我们的情绪无论具有怎样的特点，始终都存在于我们的生活中，既可以起到增强的作用，也可以起到减弱的作用，关键在于如何调节和利用。因此，我们每一个中学生要学会调节自己的情绪，努力培养积极的情绪，使消极的情绪向积极的方面转化，做自己情绪的主人。

五、作业

结合自身情绪的特点，谈一谈不同的情绪在学习生活中的不同作用。

板书设计

做自己情绪的主人

1. 什么是情绪？

2. 情绪的作用。

3. 情绪的演变。
4. 情绪的特征。
5. 中学生的情绪特点。
6. 情绪的调节。

青春就象这束鲜花!开放的时候绚丽无比!可它枯萎的时候就惨不忍睹!希望大家通过上文的中学生心理健康教育教案,对青春有一个更深的了解。

## 高中生健康教育班会篇二

感受爱, 体会爱, 传递爱

通过活动让广大同学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, 构建和谐班级

一小时左右

游戏为主

一、会前介绍

二、主题活动:

一)解开千千结

1、全组人围圈手牵手站着,看清楚自己的左手和右手是谁,确认后松手,在圈内自由走动。

- 2、当领导者叫停，成员定格，位置不动，伸手拉左右手。
- 3、拉好后便可开始解结。用穿、转、爬、拗手等方法都行，但握着的手不可断开，如果尝试多次仍解不开便为输。

（活动时间15分钟）

## 二)脑筋急转弯

分成4套题，由小组抢答，有奖有罚，培养大家的集体精神，创新精神。（活动时间20分钟）

## 三)成语接龙

- 1、所有同学围坐成一个大圈，由组织者先给出一个成语，再从第一个同学开始接，按顺序轮流。
- 2、要求后一位同学说的成语必须以前一位同学所说成语的最后一个字为开头。
- 3、如答不出则暂时退出队伍，当再有同学接不下去时，暂时退出队伍的成员有机会回答，回答正确的就可以重新回到队伍里。

（活动时间20分钟）

## 三、结束

总结本次活动的内容，重申心理活动的重要意义。

## 高中生健康教育班会篇三

- 1、通过阅读绘本、讨论，懂得害怕是人的一种正常反应。
- 2、能够积极寻找解决害怕的办法，提高调节消极情绪的能力。

### 3、鼓励幼儿大胆表达与表述。

#### 《我不会害怕》课件

##### 一、游戏引入：

——小朋友们早上好，讲故事前我们来做个游戏吧。《谁最像》我来说你们来表演。

——微笑、哈哈大笑、惊讶、生气、害怕。（幼儿表演，可单独示范）

——开心、生气、害怕都是我们的情绪。你害怕过吗？遇到什么事会害怕？（下雨天打雷、打针、一个人睡、一个人在家、黑天……）

——害怕的时候，你会怎么办？（躲起来？鼓足勇气试一试？）

——小朋友都会有害怕的时候，有各种各样的原因会让我们害怕，害怕是很正常的。

——今天我们一起去小兔家看看它有没有害怕的事情，它怎么解决的。

##### 二、阅读绘本：

——（图一）小毛兔的心脏怎么跳出来了？你害怕的时候是不是也有这种情况，心里好像有许多小鼓震天响？咚咚咚的？好像要跳出胸膛。

——原来小毛兔也有害怕的事情，它害怕什么呢？

——（图二）谁来告诉我小毛兔怕什么？（黑）

——你怎么知道的？（拿着手电筒、抱着娃娃）

——还会有什么事让小兔害怕呢？（图三）

——它害怕蜘蛛，可是你们看，蜘蛛咬得到他吗？你是怎么看出来的？这么小的蜘蛛有什么好害怕的，没咬就害怕了，其实是小兔自己想像的，你不靠近蜘蛛他就不会咬你。

——（图四）除了黑夜、蜘蛛，小毛兔还会怕什么吗？图上是什么啊？（爸爸在批评小毛兔）

——灰兔爸爸在批评小毛兔？为什么要批评他？还有什么事情爸爸会批评他？你知不知道小毛兔怕什么？是怕爸爸批评还是怕爸爸不爱他？爸爸真的会不爱他吗？其实是小兔自己想的。

——除了这些还会有什么事情让小毛兔害怕呢？

——（图五）请小朋友说一说晚上小毛兔家里发生什么事？

——晚上一个人呆在房间了，小毛兔以为看到了怪物，非常害怕。真的是怪物吗？其实是小毛兔自己想的。

——小毛兔害怕好多事情，可是它不愿意这样，他要变勇敢。于是它想了好些办法，我们一起来看看这些方法好不好。

——小毛兔钻到床底下，这样它还会害怕吗？（图六）

——小毛兔还有别的办法呢？（图七）谁能认识图上的几个字？（帮帮我）向他人呼救，请别人帮忙解决问题，这样就不会害怕了。

——看看小兔的第三个办法吧？

——还记得小毛兔一个人呆在房间里好像看到了怪物，实际

上是什么呢？（图九）打开灯，看清楚，我不会害怕。

——小毛兔想了那么多的好办法，它还会害怕吗？他把自己打扮成怪物的模样，小兔不会害怕！（图十）

### 三、延伸

——小毛兔想了好多方法让自己不害怕，如果你遇到害怕的事，你会怎样让自己不害怕？（幼儿思考讨论方法，个别回答。找妈妈爸爸保护我等等）

——老师希望每个小朋友都是勇敢的，可是有时候害怕也是非常需要的，害怕能让我们避开危险的地方，比如害怕火灾，我们就不会去玩火，害怕溺水，就不会独自去河边玩，害怕摔倒，就不会乱跑。但是，有些害怕是不必要的，那些都是人自己想出来的。

## 高中生健康教育班会篇四

大学生的心理健康是关系到大学生成才与否的头等大事。只有健康的心理素质，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才才有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星才有可能升起。为此，我们班举行了一场以“我的大学生活”为主题的主题班会。希望通过班会可以更加了解同学们现在的心理状况以及加强同学们对心理健康的重视。

### 一、活动感悟

#### （一）同学们的感悟

一个表面上平静，而胸中拥有昂扬激情，内心如惊涛骇浪的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。人



们需要一些娱乐来缓解生活带来的压力，为生活增色添彩，大学生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。

## （二）我的感言

在有趣而热闹的班会中，让我从游戏中感受到了集体的力量，认识了合作的精神。大学生生活没有合作与信任，就不算一个完整的生活，面对朝夕相处的同学，有一种说不出的亲切，班会让我看到了大家的热情，团结的友情，讨论的'激情。

## 二、活动小评

从总体来说，这次班会开得还算成功，基本上达到了预期的效果，大多数的同学都积极的参与进来了，会后也会认真完成我布置的练习。从他们的心得体会中可以看出，我们的同学经过这次班会后，对大学认识读比较深刻，基本上已经真正成为了一名大学生。我想这也正是我们这次主题班会的真正目的。

## 三、活动效果

通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系，对心理健康引起足够重视。一个人生理健康和心理健康都是很重要的，在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

# 大学心理健康教育主题班会内容3

## 一、活动背景及目的

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。

## 二、活动主题

320心理健康周

## 三、活动对象

12级气科三班全体同学

## 四、活动形式

以班级为单位召开主题班会进行探讨

## 五、活动内容

- 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

六、活动地点

明德楼s201

八、活动时间

20xx年3月26日

九、活动负责

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

十、活动宣传：

1、以海报进行宣传

2、在班级qq群进行资料宣传

## 高中生健康教育班会篇五

当代大学生是个充满热情，奔放的群体。不可否认大学生作为即将进入社会的准社会人，有着其特殊的群体特点，但是大学生并不是完美的，在人际交往，情感问题，团队协作等

等方面好不够成熟！提高大学生的心理道德素质非常有必要，具有迫切性！

## 二、活动目的

通过举办人人协作游戏，以提高大学生人际交往，人际合作方面的认知，加强大学生之间的交流与合作，从而认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，建立正确的生活态度与人生观，这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。为即将进入工作的准职业人创造条件！

## 三、活动主题

我爱我，我们是一个整体

## 四、活动时间

5月25日

## 五、活动对象

南京航空航天大学金城学院全体大一新生（以班级为单位进行活动）

## 六、活动地点

大操场（如果天气原因，改为大学生活动中心）

## 七、活动主办单位

信息工程系学生会心理健康部活动协办单位信息工程系学生会各部门

## 八、活动安排事项

1、部门内部人员安排：

2、策划组：

宣传部负责出海报；生活部负责拍照片；秘书部负责写新闻稿。

活动具体安排：

1. 5月25号上午13点—14点：各负责人进行场地布置和活动前的准备；

2. 14点—16点：活动正式开始，各班负责人签到，组织好各班级参赛人员；

3. 16—17点：宣布成绩，颁发奖品，活动结束，整理会场；

4. 5月26号，由吴琼和潘婷在宿舍楼下张贴成绩；

九、活动内容

1、活动名称：呼啦圈

2、活动道具：2个大呼啦圈（尽可能用直径的呼啦圈）；1个秒表

3、活动步骤：把队员们分成若干个由12~16个人组成的小组。让每个小组都手拉手、面向圆心围成一圈。等每个小组都站好圆圈、拉好手之后，任意选一个小组，让其中两个队员松开拉在一起的手，把呼啦圈套在其中一个队员的胳膊上，让这两个队员重新拉起手。对其他小组做同样处理。现在，让各个小组沿某一方向传递呼啦圈。为了把呼啦圈传过去，每个队员都需要从呼啦圈中钻过去。呼啦圈重新回到起点后，本轮游戏结束。用秒表计时。

## 十、活动注意事项

- 1、整个学生会全体成员互帮互助；
- 2、活动需要电脑，音响，海报若干，拖线板若干；
- 3、金俊和吴多智为此次活动的小组长，负责处理活动中出现的棘手问题；
- 4、确保活动组织者的积极性，活动进行时要以一种热情的态度对待每个同学。

## 十一、活动经费预算

# 高中生健康教育班会篇六

心理剧表演、舞蹈、三句半、辩论、环保时装秀等

xx年x月x日

五年三班教室

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为小学五年级的学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的好与坏”

第二部分：短剧——“贺卡风波”。让同学们面对现实生活；

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

1、提前一周召开全班会议，确定主持人（男：张天浩，女生：秦璐莹）；

2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心事》

3、提前一周各组排练舞蹈《you》《芭蕾舞》、《春天的故事》

5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。

6、录制铃声、音乐；准备外放机一台。

## 高中生健康教育班会篇七

班会目标：

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

班会课重点:以健康的心态正确对待挫折,掌握战胜挫折的方法。

班会课地点:五四班教室

班会课时间:星期一下午第三节

班会过程:

### (一) 快乐的花儿

a同学们,万物滋润,百花盛开,听,大自然中花开的声音,多么美妙,充满生机,充满活力,你的桌上也有一朵这样的花。

b这朵美丽的小花就代表你自己,花是美丽的,你同样是美丽的。人人都说生命如花,让我们来观赏一下花开的情景。

(放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花)

老师(手指画面):花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花,你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

### (二) 心情变化

b今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家,要你自己用手伸进盒子里去取。(一个盒子有8张纸团,分别请每组选一位同学上去摸,只能摸出一个,多则取消)大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。)

(体验情绪:你想知道里面有什么礼物吗?——“好奇”的情绪,着急的情绪)

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪,期待的情绪



手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪，他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇）

### （三）战胜挫折与困难

a刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

b格言“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？——鲁迅”

故事1放影像（海伦姐姐）

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢？请同学举手回答。

□a□发泄法：打枕头，写日记.....b转移法：到外面玩，做别的自己喜爱的事.....

c□换位法：别人遇到此事，会怎样做.....d□求助法：找人倾诉，寻找办法.....)

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

a故事2

前几天电视焦点节目中有个故事，有个同学他很胖成绩也不好，特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好 { } 的同学，

有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢？（结果他想了一个办法，就叫人把好同学打了一顿进了医院，而耽误了学习，最后他家赔了许多医药费，也被学校开除了）这种心理存在着严重的不健康，是嫉妒的扭曲表现。

### b故事3, 挫折中成才的故事

张海迪脚残而自强不息成为了作家等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

五、总结：《阳光总在风雨后》放歌曲，大家一起。

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢。

## 高中生健康教育班会篇八

通过本次活动，让学生了解，懂得交通安全的重要，并把自己学到的知识传达给周围的人们，做交通安全教育的小小宣传员。

- 1、收集有关违反交通规则的案例。
- 2、准备《天堂里有没有车来车往》和《祝你平安》的歌曲录音。
- 3、备《交通事故》的资料片。

主持人：敬爱的老师、亲爱的同学们：

(主持人合)大家好!

主持人甲：我是\_\_

主持人乙：我是\_\_

(一)、展开联想，揭示活动主题

出示课件：《交通事故》资料片。

主持人：刚才你们看到了什么？

主持人：所以，我们要懂得关爱生命，学会自己保护自己。

(合)：四(3)中队“珍惜生命安全第一”主题班会现在开始!

进入第一个环节：

(二)、新闻发布会!

(同学们交流自己搜集到的资料)

主持人：所以，我们必须要学会自救自护，下面我们进入第二个环节：安全知识竞赛!

主持人：那我们就进入下一个环节吧!

(三)、节目展示：

1、诗朗诵《生命的嘱托》

2、快板《共同谱写安全曲》

3、三句半《敲警钟》

4、诗朗诵《我把平安里的平安送给你》

5、快板《四季快板》

(四)、谈谈收获

主持人：最后，让我们齐声高喊：珍爱生命，安全第一！

主持人：四年级(3)班“珍爱生命，安全第一”主题班会——

(合)到此结束！请班主任发言。

## 高中生健康教育班会篇九

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。