

2023年小学生心理健康班会豆丁网 的心理 健康教育高中班会方案(大全9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

小学生心理健康班会豆丁网篇一

古人云“知己知彼，百战不殆”，在当今社会，知己知彼也固然重要。了解自己，剖析自己。尤其作为一名独立的当代大学生更应该认清自己的长短、优劣才能在日益激烈的竞争中把握自己的长处并使其得到充分的发挥，才能脱颖而出，走向成才之路。

当代大学生面临着巨大的社会压力，所以如何调节好自己的精神、心理压力、解决好理想与现实的冲突问题、人际关系问题及恋爱中的矛盾问题、就业压力问题等就显得尤为重要，为此我们班开展了“心理健康教”育主题班会，班会的内容如下：

- 1:由主持人做班会的目的说明。
- 2:写写自己的压力。每个同学发一张纸，写出给自己带来压力的问题，不需要写名字,真实填写，写完收集。
- 3:统计结果。多数压力的问题是即将面临的就业压力，少数压力问题是与父母之间的矛盾和人际关系问题。
- 4:请同学说说自己的压力，请在坐同学帮忙分析。
- 5:播放一段视频，内容关于如何认清压力的主要来源与如何

缓解压力。

6:主持人做出总结

写写自己的压力。

说说自己的压力。

通过这次班会，我们更清楚的认清了自己的压力所在，面对压力所带来的困难要勇敢面对，勇敢去解决并释放自己。这次“的心理健康教育”主题班会圆满完成。

小学生心理健康班会豆丁网篇二

- 1、学会正确对待青春期对异性的好感；
- 2、通过活动，帮助学生认识早恋的含义及其“利”与弊；
- 3、引导学生把爱慕化为纯洁的友谊，形成健康的异性交往观念，并能利用“异性效应”不断完善和提高自己的，顺利地渡过青春期。

泰坦尼克号；蓝色生死恋；红楼梦；影视海报……听到“爱情”这个话题，你们心里有什么感受？是羞涩，是兴奋，还是期盼，抑或是怨恨？不管是什么感受，我们都要无法回避。

（一）各学习小组开展讨论：我怎样看待中学生早恋？

（二）小组展示：

- 1、将观点写上黑板，
- 2、阐述各自观点，
- 3、适当展开黑板上观点辩论。

- 1、青春的爱（喜欢不等于爱情）
- 2、青春期对异性的好感是正常心理
- 3、爱情与友情的区别

内部原因：虚荣心作怪，错误的荣辱观念造成因为早恋而产生的错误的自我感觉，继而引发互相攀比女朋友，或者相关暴力事件；责任心太差，低下的道德水平造成对早恋持有游戏的态度，不敢对双方的感情负责，不敢对造成的伤害负责。

外部原因：受爱情书刊、影视作品等影响，受成人恋爱影响，比如前几年《还珠格格》热播时，很多青少年都开始疯狂模仿；还有作为独生子女在家庭生活中的孤僻性，和上代人有不可逾越的代沟，没有同龄人进行感情交流从而引发早恋。

那么畸形早恋产生的根本原因是什么呢？是同学们对学习兴趣淡薄，从而此类“外物”很容易使同学们分心。孔夫子说：年少之时，血气方刚，戒之在色。同学们正处于学习的大好时机，如果能对学习产生浓厚的兴趣，就能坚定信念，自觉做到珍惜时间，不虚度青春韶华。正气于内，邪不相侵，就不会出现学习的时间想着他（她），不会拿学业为代价去畸形早恋，当然也不会本末倒置地去接受种种诱惑或制造无聊的暴力事件，从而能够正确处理自己感情发展需要，将男女同学之间的友谊正常化。

- 1、早恋会影响学业。
- 2、早恋还极有可能带来严重的生理和心理痛苦。
- 3、早恋容易走下坡路甚至走上犯罪的道路。
- 4、容易出现打架、斗殴现象。

- 1、理想观价值观高尔基说：一个人的志向越远大，他的才力也就发展的越快
- 2、日常行为规范的教育
- 3、违反纪律、是一种不理智的行为
- 4、构建严整、和谐、民主的班集
- 5、加强班级文化建设，用丰富的形式引导学生，树立正确的交友观。
- 6、家庭教育创造一个宽松健康积极文明向上的家庭氛围。

爱在心中是一股催人奋进的力量，但有时候“爱”在行动上可能会成为我们成长的绊脚石！以上我们就时下部分中学生的行为做了讨论，接下来我想请大家谈谈发生在自己身上的一些小故事，也许它是一种没有结局的故事，也许只是成长过程中的一种模糊而美妙的感觉，但我相信它们都纯真美好，希望在这样的交流中我们能够更好的认识自己以及这样一个美妙年华中所经历的一切美好。最后前后呼应提出问题：我们在恋爱吗？理想爱情的实现至少需要具备这样三个条件：相对稳定的人格；经济上的独立；了解、容纳、关怀他人的能力。

小学生心理健康班会豆丁网篇三

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

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

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，此刻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日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

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”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我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”。

小学生心理健康班会豆丁网篇四

二、活动主题：

关爱心灵，全面发展

三、活动目的：

- 1、旨在普及心理健康常识，提升心理健康工作水平，
- 3、学会心理调适的基本技巧，营造积极向上的心理氛围，促进学生全面发展和健康成长；
- 4、让更多的同学进一步意识到，在认真学好知识的同时，还应积极地关注自身的心理健康，不断完善自己的人格，以适应现代社会的需要。

四、活动时间：

20__年3月20日

五、活动内容：

(一) 倾听心灵的声音——温馨校园广播

活动目的：通过校园广播宣传心理健康的小故事，小常识，让学生了解心理学，引导广大学生保持积极的生活态度，学会心理调适的基本技巧，为广大学子的健康成长营造积极向上的心理健康氛围。

(二) 让心理健康融入我们的学习生活

活动主题：心灵的成长

活动内容：周一学生国旗下讲话的内容为“让心理走进我们

的学习生活”。从学生自身的实际出发，让学生认识学习的重要性。

活动目的：中小学生对学习的认识不够，因此呼吁大家在学习中运用心理知识，将学习变更加有趣。

活动时间：每周一升旗仪式

(三) 书香苑——心理知识板报

活动主题：书香苑——心理知识普及与宣传

活动内容：每个班出一期有关中小学生心理健康知识为主题板

报。内容包括心理健康标准、人际相处技巧、心理保健、生理知识等板块。

活动目的：宣传心理学知识，扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，健全自己的心理。

活动时间：3月28日

(四) 活在当下——心理健康活动课

活动主题：把握今天，把握现在

活动目的：通过主题班队活动课让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习，不要总把属于今天的事情推到明天，珍惜今天，把握今天，争取做生活的舵手。

活动时间：4月24日

(五) 心理健康知识手抄报比赛

活动要求：手抄报要求有刊头设计，刊名要切合“关爱心灵，重视心育”之主题。结构设计新颖，布局合理，图文并茂。内容必须积极向上，具备知识性、趣味性与可读性，注重突出原创性，文字流畅，不出现常识性错误。

活动目的：通过让师生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学师生理素质的提高，健全自己的心理。

活动时间：4月26日前上交

(六) 心理健康教育征文

活动要求：心理健康教育征文以案例分析、论文、调查报告、研究报告、经验总结、案例分析、感想体会等形式展现。内容可以从情绪调适、和谐人际关系、悦纳学生、积极面对挫折、科学管理压力、____职业倦怠等方面着手。

活动时间：4月26日上交

(七) 关爱留守儿童心理健康讲座

活动主题：关爱心灵，重视心育

活动目的：通过对我校留守儿童进行心理健康讲座，让他们在心理上健康成长。特别对一些有心理问题的留守儿童，如性格内向、脾气暴躁、胆小极端的孩子进行个别辅导。

活动对象：全校留守儿童

活动时间：4月29日

活动地点：学校操场

(八) 心灵运动之旅

活动目的：通过团体运动项目，调试心境，舒缓心理压力，培养团队意识，鼓励学生走入阳光、走向运动场，通过积极健康的课余生活促进个人身心健康发展。

主要活动：两人三腿跑、四人运球、五人风火轮等，各系需选派11名学生代表参赛，一名辅导员组织，强调注意安全。

活动时间：5月10日下午2:00

活动地点：学校操场

(九) 心灵光影之旅

体验电影中的人物心理，通过光影艺术唤醒成长的动力，理解生命的意义，在电影人物的引导下学会了解自我、完善自我，调整价值观，学习尊重他人、关爱他人。

1. 电影《唐山大地震》

5月__日晚上6:00

2. 电影《美丽心灵》

5月15日晚上6:00

小学生心理健康班会豆丁网篇五

二、教学过程：

(一)、主持人：

孩子们，让生活失去色彩的并不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的

心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，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，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？(生充分说)

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。(生充分说) 师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2. 情境表演：

理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？(生充分说)

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间

遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

(三). 说句心里话

(1) 你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

(2) 考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3) 选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！

小学生心理健康班会豆丁网篇六

一、导入：全班沉浸在《红日》歌曲当中，边听边合唱，并打节奏。

二、主持人：我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的.一点点不如意就伤心、沮丧甚至毁灭自己，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会和生活的挑战。

三、问题：同学们，但我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，我们应该怎么面对呢？先让我们来看看历史上一些名人是怎么面对挫折的，我们从中来学习。

四、活动：

1、学生讲故事《司马迁》、奥斯忒洛夫斯基、爱迪生、凡尔纳，再请同学来总结：坚强的毅力，坚定的信念、持之以恒的精神，崇高的理想，是战胜一切的困难和挫折的法宝，是成就事业的保证。

2、把学生面对挫折的反应方式举例。

活动：访问——听了以上故事，请同学来谈谈感想，（注意筛选班里遇到困难挫折知难而退、情绪低落久久不能回到学习状态的学生）其中穿插某学生的成功对待挫折的经验。

小结：活动中提到用名人名言的激励方式让自己成功面对挫折，还可以用很多对待挫折可行易行的方法，挫折并不可怕！

活动：诗朗诵，讨论诗中涵义

精神家园若显荒凉 就该请雨露阳光 耕去荒芜 耘出希望 昨天是雾，

今天是船 明天是岸 应让今天的船 冲出昨天的雾 驶向明天的岸

问题：到底怎么“冲出昨天的雾驶向明天的岸”？

举一些对待挫折的方法，在利用群体的力量，群策群力想一些可行的办法。

互赠格言活动，彼此共勉

活动：小组诗朗诵《在春光里播种希望》

放下沉甸甸的种子，不时把你精心浇灌。驱散几多的困惑，收获几多的欢乐。栽下壮实的乔木树，常把你倍加呵护。畅想着繁花缀枝，放飞欢腾的云雀。一粒珍珠落到了花蕊，别了飞向天堂的梦想。五月的泥土浸润着花香，珍珠飞洒出甜蜜的歌。春风拂面沐浴情，手擎两片浓浓的晾荫。放眼缤纷桃李，满园一片祥和。

欣赏歌曲《梦想》

反馈：

- 1、假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度、心情去面对？
- 2、如果你制定了不切合实际的目标，结果会怎样呢？
- 3、如果你每天都很勤奋，但成绩似乎不怎么如意，你该怎么办呢？
- 4、如果老师和同学误解了你，你该怎么办呢？

当我们遇到某次考试失败，班干部落选，没有评上“三好学生”，受到家长的批评，朋友之间的误会，意外刺激等挫折时候，应辩证思考问题，变挫折为动力，敢于摔交的孩子会先走路只要我们迎难而上，就一定能“驶向明天的岸！”

活动在《红日》嘹亮、激昂的歌声中结束。

小学生心理健康班会豆丁网篇七

“朋友一生一起走”心理主题班会策划案

朋友一生一起走

1、采取心理小游戏的方式和续演心理情景剧，彼此相辅相成将现实的题目演绎出来并让大家一起解决，培养同学们的团结协作能力和增强班级凝聚力，心理辅导员和班主任的点评更能让同学们从本次活动中感受到朋友的重要性。

2、活动总结 and 评价

本次活动以续演心理情景剧为主，小游戏为辅，环环相扣，将现实中的题目专心理情景剧的方式表现出来，再以小游戏的方式给同学们以启发。本次活动将具有认可度的心理咨询这一元素融进到本次活动，即本次活动心理辅导员和班主任也投进到整个活动过程中，能够更好的让同学们明白朋友的重要性和体会到本次活动的意义。

1、天气适宜，宽敞大教室布置的很温馨，同学们心理状态都在一个很好的时期。

2、时间把握的恰到好处，同学们都有时间来参与，还有班主任和心理辅导员的参加，同学们的参与度很高。

3、预备好小奖品以及活动所需的各种道具

4、心理辅导员和班主任的指导让本次活动能够更好的开展。

小学生心理健康班会豆丁网篇八

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月系列活动。

“塑造自己发掘心灵的秘密”

20xx年5月1日--5月31日

体育学院

体育学院心理健康权益部

体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

- 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。

2、心理健康教育主题班会

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的，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)。

小学生心理健康班会豆丁网篇九

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、保持平和的心态、踏实学习。

一、导入课题

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么？

(健康、金钱、事业、爱情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下)：

老师：同学们，现在人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都非常重要。我们在关注身体健康的同时，更应该关注心理健康。

联系学习，我们更应该有个怎样健康的心理呢？

二、班长主持

1、提问如何解释浮躁，为何会存在浮躁心理，怎样克服，让同学们自由发表看法。

2、班长总结(见补充材料)

三、全班同学集体学习诸葛亮的《诫子书》片段。

《诫子书》片段

诸葛亮

四、全班同学积极参与讨论。

(1)两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自己对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式可以多种多样，或推荐同学，或指定每组两个同学等等。

(2)做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言)，简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等)，形成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结，指出亮点和不足之处。

这次班会的主题极具针对性，意义重大。因为是同学自发组织协调，

班会气氛和谐，很多同学都能主动起来发表自己的看法见解，大部分同学能够认真地听并且积极思考。

这次班会让同学们受到了很好的心理教育，同学们心态平和，积极进取，找到了克服浮躁的方法：(1)明确目标，加强学习，勤于思考。(2)保持一颗平常心和正确的进取心。人贵有自知之明，非宁静无以致远。克服浮躁，要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前，要始终能够正确认识自己。要化急躁为急迫，在学习、工作和生活中保持紧迫感，增强进取心，努力搞好学习。