

心理主题班会汇报稿(模板5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。

心理主题班会汇报稿篇一

近年来，心理适应话题逐渐升温，人们开始认识到心理健康的重要性。为了帮助学生更好地适应学习和生活的压力，我们学校组织了一场以心理适应为主题的班会。通过参加这场班会，我不仅学到了许多适应压力的方法，也深刻感受到了心理健康对我们每个人的重要性。以下将从心理适应的重要性、良好心理健康的影响、适应压力的方法等方面进行论述。

首先，我们应认识到心理适应在我们的生活中的重要性。心理适应是指一个人能够灵活地处理自己与环境之间的关系，从而达到心理平衡和稳定。无论是在学习还是工作中，我们都会面临各种各样的挑战和压力。假如我们没有一个良好的心理适应能力，就很难面对这些困难，甚至会导致心理问题的出现。因此，通过班会，我们更加深刻地认识到心理适应对我们的生活具有重要意义。

其次，良好的心理健康会产生积极的影响。一个心理健康的人，对自己的生活充满信心和希望，能够积极应对生活中的各种困难和挫折。相反，如果一个人心理不健康，就容易感到焦虑、抑郁，丧失对生活的热情和动力。心理健康不仅对个人有益，也对整个社会有积极的影响。当一个集体的成员都能够保持良好的心理健康时，集体的凝聚力和工作效率都会得到提升，进而促进整个社会的进步。因此，我们应当重视并培养良好的心理健康。

最后，了解适应压力的方法对于我们实现良好心理健康至关重要。在班会中，我们学到了许多适应压力的方法。一是要保持积极的心态。无论遇到什么困难和挫折，我们都应该以积极的心态去面对，相信自己能够战胜一切困难。二是要寻求支持。在面对压力时，我们可以找朋友、家人或老师聊聊，寻求他们的建议和支持，从而使内心得到宣泄和安慰。三是要合理安排时间和任务。合理的时间安排和有效的任务分配可以避免我们陷入被动和紧张的境地，帮助我们更好地适应和处理压力。

通过参与这次心理适应主题班会，我真切地感受到了心理健康的重要性。我明白了—个重要的道理，那就是心理适应是一个需要我们不断学习和实践的过程。我们必须学会适应各种挑战和压力，才能够在面对生活中的困难时保持良好的心态和正确的处理方式。只有这样，我们才能够更好地适应学习和生活的压力，不断提升自己，实现个人的价值和梦想。

总结起来，心理适应对我们的生活具有极其重要的意义。良好的心理健康会对我们个人和整个社会产生积极的影响。通过参与这次班会，我不仅学到了许多关于心理适应的知识和方法，也更加坚信只有通过不断学习和实践，我们才能够适应各种困难和压力，保持良好的心理健康，实现自己的人生价值。我相信，只要我们每个人都注重心理健康，我们的生活将变得更加美好和幸福。

心理主题班会汇报稿篇二

二、主题：感恩父母

三、班会目的：

- 1、让学生理解父母对自己无私的爱。
- 2、增加学生的责任感。

3、学会感恩父母，用实际行动回报家人。

四、班会形式：

学生演讲、朗诵、讲故事

五、班会过程：

(一)班主任发言：

慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归诗人孟郊的这首《游子吟》道出了母爱的无私与伟大。班级里有一大半的同学都是来自外地，在你们上交的周记里我经常发现思乡的影子。是啊，家是温暖的港湾，父母永远是我们可靠的臂膀。在家里我们可以无限宠爱集于一身，因为父母爱得无私，爱得深沉，父爱如山，母爱似水，我们依着坚实的大山，在流水的滋润下茁壮成长。可是，我也发现有一小部分同学视父母的爱为理所当然，一味索取而不懂回报。因为他们缺乏一颗感恩的心，今天我们来上一堂主题为感恩父母的班会课，我希望能够唤醒你们那颗尘封的感恩之心。

下面让我们大家一起聆听__同学的演讲

(二)学生演讲(林晓雪同学的《感恩父母》)

同学们：

大家下午好！

今天我演讲的题目是感恩父母。同学们，我们从哪里来？听到这个问题，大家肯定都会说，是父母把我们带到世界上来的。是啊，十五年前的某一天，我们的父母用泪水和幸福的笑容迎接了我们的到来。但当我们来到世上的那一刻起，父母们却多了一项繁重的工作照顾我们。尽管这是一种沉重的负担，

但父母们却毫无怨言地抚养我长大。为了给我们一个舒适的生活环境，他们总是那么辛苦，那么努力。小的时候，我总把这当作天经地义，因为我不了解，也不知道父母的辛苦。现在，我长大了，我知道该怀着一颗感恩之心去体谅父母，应该担当起，照顾、孝敬父母的责任。

当我生日的时候，我首先想到的就是要感恩父母，因为有了父母才有了我，才使我有机会在这五彩缤纷的世界里体味人生的冷暖，享受生活的快乐与幸福，是他们给了我生命，给了我无微不至的关怀。儿女有了快乐，最为之开心的是父母，儿女有了苦闷，最为之牵挂的也是父母。舐犊情深，父母之爱，深如大海。因此，不管父母的社会地位、知识水平以及其它素养如何，他们都是我们今生最大的恩人，是值得我们永远去爱的人。

然而，同学们，你们是否扪心自问过：我对父母的挂念又有多少呢？你是否留意过父母的生日？民间有谚语：儿生日，娘苦日。当你在为自己生日庆贺时，你是否想到过用死亡般的痛苦，让你降生的母亲呢？是否曾真诚地给孕育你生命的母亲一声祝福呢？我们中国是一个文明古国，自古讲求孝道，孔子言：父母之年，不可不知也。一则以喜，一则以惧。也就是讲，父母的身体健康，儿女应时刻挂念在心。但据报道，今年北京某中学的抽样调查却显示：有近50%的学生竟不知道自己父母的生日，更谈不上对父母的生日祝福。同学们，或许一声祝福对自己算不了什么，但对父母来说，这声祝福却比什么都美好，都难忘，都足以使他们热泪盈眶！

孝，其为人之本也，一个只有懂得感恩父母的人，才能算是一个完整的人。同学们，让我们学会感恩父母吧！用一颗感恩的心去对待父母，用一颗真诚的心去与父母交流，不要再认为父母是理所当然帮我们做任何事情的，他们把我们带到这美丽的世界，已经是足够的伟大，且将我们养育成人，不求回报，默默的为我们付出，我们就别再一味地索求他们的付出，感恩吧，感谢父母们给予的一点一滴。

在此，祝愿天下所有的父母安康！快乐！

班主任发言：非常感谢林晓雪同学的声情并茂的演讲，刚才教室里安静极了，我想大家都陷入了回忆当中，重温与父母之间的点点滴滴，那下面请几位同学谈谈发生在自己与父母之间的让你印象深刻的事情，或是父母说过的让你记忆犹新的话。

(三) 学生交流说不尽道不完父母的爱

让学生自愿讲述发生在自己与父母之间的难忘的事情(三至五个同学发言)

(四) 聆听散文《孩子，我为什么打你》

孩子，我为什么打你

毕淑敏

那一瞬屋里很静很静。那一天我继续同客人谈了很多的话，但所有的话都心不在焉。孩子，你那固执的一问，仿佛爬山虎无数细小的卷须攀满我的整个心灵。

面对你纯真无暇的眼睛，我要承认：在这个世界上，我只打过一个人。不是偶然，而是经常，不是轻描淡写，而是刻骨铭心。这个人就是你。

在你最小最小的时候，我不曾打你。你那么幼嫩，好像一粒包在荚中的青豌豆。我生怕任何一点儿轻微的碰撞，将你稚嫩的生命擦伤。我为你无日无夜地操劳，无怨无悔。面对你熟睡中像合欢一样静谧的额头我向上苍发誓：我要尽一个母亲所有地力量保护你，直到我从这颗星球上离开的那一天。

你像竹笋一样开始长大。你开始淘气，开始恶作剧面对你摔

破的盆碗、拆毁的玩具、遗失的钱币、污脏的衣着我都不曾打过你。我想这对于一个正常而活泼的儿童，就像走路会摔跤一样应该原谅。

第一次打你的起因，已经记不清了。人们对于痛苦的记忆，总是趋向于忘记。总而言之那时你已渐渐懂事，初步具备童年人的智慧：它混沌天真又我行我素。

每一次打过你之后，我都深深自责。假如惩罚我自身可以使你吸取教训，孩子，我宁愿自罚，哪怕它苛烈十倍。但我知道，责罚不可以替代也无法转让，它如同饥饿中的食品，只有你自己嚼碎了咽下去，才会成为你生命体验中的一部分。这道理可能深奥，也许要到你为人父母时才会理解。

我从不用那些工具。打人的'人用了多大的力，便要遭受到同样的反作用力，这是一条力学定律。我愿在打你的同时我的手指亲自承受力的反弹，遭受与你相等的苦痛。这样我才可以精确地掌握数量，不至于失手将你打得太重。

孩子，我多么不愿打你，可是我不得不打你！我多么不想打你，可是我一定要打你！这一切，只因为我是你的母亲！

孩子，听了你的话，我终于决定不再打你了，因为你已经长大，因为你已经懂得了很多道理。毫不懂道理的婴孩和已经很懂道理的成人，我以为都不必打，因为打是没有用的。唯有对半懂不懂、自以为懂其实不甚懂道理的孩童，才可以打，以助他们快快长大。

孩子，打与不打都是爱，你可懂得？

班主任发言：这是一篇极其优秀的真挚的散文，因为她流露出了一个充满伟大母爱的母亲的心声，在座的同学在你们成长过程中我想极少数未被家长用武力手段教训过吧，要知道在你们怨恨他们的暴力的时候，家长的心里也在滴血，试问，

还有哪一种痛比心痛更残酷。可怜天下父母心，他们过去所做的一切，现在所做的一切，甚至将来所做的一切无不是为了你们，而坐在教室里风吹不到雨淋不着的我们又将为自己的双亲做些什么呢？下面来听听古代人是怎么做的，他们是如何尽孝道的。（二十四孝中的故事）

（五）学习孝的典范感悟古代孝子故事

埋儿奉母

郭巨，晋代隆虑（今河南林县）人，一说河内温县（今河南温县西南）人，原本家道殷实。父亲死后，他把家产分作两份，给了两个弟弟，自己独取母亲供养，对母极孝。后家境逐渐贫困，妻子生一男孩，郭巨担心，养这个孩子，必然影响供养母亲，遂和妻子商议：儿子可以再有，母亲死了不能复活，不如埋掉儿子，节省些粮食供养母亲。当他们挖坑时，在地下二尺处忽见一坛黄金，上书天赐郭巨，官不得取，民不得夺。夫妻得到黄金，回家孝敬母亲，并得以兼养孩子。

扇枕温衾

黄香，东汉江夏安陆人，九岁丧母，事父极孝。酷夏时为父亲扇凉枕席；寒冬时用身体为父亲温暖被褥。少年时即博通经典，文采飞扬，京师广泛流传天下无双，江夏黄童。安帝（107-125年）时任魏郡（今属河北）太守，魏郡遭受水灾，黄香尽其所有赈济灾民。著有《九宫赋》、《天子冠颂》等。

卧冰求鲤

恣蚊饱血

吴猛，晋朝濮阳人，八岁时就懂得孝敬父母。家里贫穷，没有蚊帐，蚊虫叮咬使父亲不能安睡。每到夏夜，吴猛总是赤身坐在父亲床前，任蚊虫叮咬而不驱赶，担心蚊虫离开自己

去叮咬父亲。

涤亲溺器

黄庭坚，北宋分宁(今江西修水)人，著名诗人、书法家。虽身居高位，侍奉母亲却竭尽孝诚，每天晚上，都亲自为母亲洗涤溺器(便桶)，没有一天忘记儿子应尽的职责。

班主任发言：我们要感恩父母并不是说将来挣多少钱给父母花，盖多豪华的房子给父母住，其实就象刚才《二十四孝》里头孝子那样从日常做起，从实际做起，从细微的小事做起，持之以恒就足够了，我想这是大部分父母希望得到的，而我们往往被大愿望大志向所迷惑了，伸手向父母要钱成了将来更好的孝敬父母的必要投资，成了正当的合理的举措，因而不会太在意。但是这每一分的金钱下蕴涵了多少的内容我想大家应该好好想想。父母给我们以生命，尽最大努力给我们创造成长的一切良好条件，我们要学会感恩，感激他们无私的付出。下面就让我们在杨斌同学的诗朗诵中结束我们的班会。

(六) 诗朗诵

感恩父母

我们沐浴着爱的阳光长大

我们滋润着人间的真情成长

多少次带着幸福的感觉进入梦乡

多少回含着感动的泪花畅想未来

11月的最后一个星期四是感恩节，虽然它已远去，但一颗感恩之心，一腔感激之情永驻心间。

常怀感恩之心的人是最幸福的

常怀感激之情的生活是最甜美的

学会感激感激我的父母，因为他们给了我宝贵的生命

学会感激感激我的老师，因为他们给了我无穷的知识

学会感激感激我的朋友，因为他们给了我克服困难的力量

学会感激感激我周围的一切，因为他们给了我和谐健康的成长空间

不要忘记说声谢谢

在我们的成长道路上，要感激的人太多太多，你最想感谢谁，就把感激的话写在感恩卡上。

有一个词语最亲切，

有一声呼唤最动听

有一个人最要感谢

有一个人最应感恩

它就是妈妈

妈妈的皱纹深了，她把美丽的青春给了我

妈妈的手粗了，她把温暖的阳光给了我

妈妈的腰弯了，她把挺直的脊梁给了我

妈妈的眼花了，她把明亮的双眸给了我

面对妈妈深沉的感情

聆听妈妈殷切的心愿

我们应该学会感恩，应该学会感激

但很多时候，我们习惯接受这种关爱，并且认为是理所当然。

渐渐忘记了感动，忘了说声谢谢。

妈妈的爱像一杯浓茶，需要我们细细品味。请欣赏小品《一袋饺子》

一袋饺子是微不足道的，但妈妈的爱却是感人肺腑的。

那么父爱就是一片海，给了我们一个幸福的港湾。

如果母亲的真情，点燃了我们心中的希望；

那么父亲的厚爱，将是鼓起我们远航的风帆。

拿什么来感谢你，我的父母！

父母的爱说不完、道不尽

所有的恩情我们铭记于心。

(七)感恩父母信

由于课堂时间有限，我希望大家回去都能够写一封对父母的感恩信，然后由我帮你们保存，期末再还给大家。

(八)小结

我想通过这次班会同学们能够懂得自己今后的努力方向，做

个父母眼中懂事的孩子，要知道能够当他们的孩子是自己的福分。在学校就要勤学苦练，争取最优异的成绩，这是对他们最好的报答，但是千万要记得在家要多做些力所能及的事，因为孝从点滴开始，从你的一言一行开始。

心理主题班会汇报稿篇三

在学校教育中，开展主题班会旨在通过与学生的深入沟通与交流，引导学生形成正确的世界观、人生观、价值观，帮助他们建立积极健康的心理素质。最近，我们学校进行了一次心理学主题班会，并对其中所学到的内容作了一次整理和反思，希望能对同学们的成长有所帮助。以下是我对心理学主题班会的一些心得体会。

首先，心理学主题班会使我深刻认识到了自我认知的重要性。通过主题班会中老师的讲解和学生的思考，我明白了自我认知即对自己的了解和思考。只有正确认识和理解自己，我们才能更好地在生活中认识别人，理解别人，更好地与人交往。在以前，我常常以自我为中心，不关心别人的感受和需求。但在主题班会中，我意识到只有真正了解自己的长处和短处，找到自己的优势和不足，才能更好地与人相处，更好地发展自己。

其次，主题班会也让我认识到人际关系的重要性。人是社会生活的一员，人际关系无处不在。在主题班会中，我们详细学习了如何建立和谐的人际关系，如何与人相处等内容。通过学习，我明白了与人相处的道理就是学会尊重他人，倾听他人的声音，并尽力满足他人的需求。在生活中，我常常因为自私和自以为是，与同学们产生了矛盾和争吵。但是，通过主题班会的学习，我明白了“沟通是相互的”这个道理，并且一直在努力改正自己不良的言行举止。现在，我能够尽量站在对方的角度，理解他们的需求和感受，更好地与他们相处。实践证明，这种积极的人际关系确实能够让我收获更多的快乐。

再次，在主题班会中，我也学习到了系统性思维的重要性。在以往的学习中，我总是习惯于局部思考问题，只注重眼前的利益和好处，忽视了一些长远和综合的因素。但在主题班会中，我们对心理学的学习要求我们具备系统性思维。要良好地处理问题和决策，我们既要考虑自己的需求和目标，也要兼顾他人的感受和利益。通过学习心理学，我明白了一个人的行为是与内外各种因素相互作用的结果，所以在生活中，我们不能只看到片面的利益和结果，要学会从多个角度综合考虑问题，才能做出更明智的决策。

最后，主题班会也让我认识到了情绪管理的重要性。在班会中，我们学习了情绪管理的方法和技巧，并进行了一些实践。情绪是人的一种正常反应，但如果情绪无法得到管控，就容易对自己和他人产生消极影响。比如，在生活中，我总是为一些小事情发火或者哭闹，给周围的人带来了困扰和烦恼。但是在班会中，我学到了如何正确地管理自己的情绪，如何通过冷静思考、积极应对等方法，调整自己的情绪反应。通过实践，我发现情绪能够得到有效地管理后，我的生活变得更加轻松愉快，与人交往也更加融洽。

综上所述，心理学主题班会让我有了很多的收获。通过学习自我认知、人际关系、系统性思维和情绪管理等内容，我认识到了自己的不足之处，也明白了如何去改进和提升。我相信这些心得体会能够帮助我更好地发展自己，并在与人交往中取得更好的效果。同时，我也希望继续参与和学习更多关于心理学的知识，让自己变得更加沉稳、成熟和积极。

心理主题班会汇报稿篇四

主要内容及过程：

- 1 主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。
- 2 各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。

并谈谈自己对父母亲教育的方式方法的看法。

3 各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。

4 全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。

5 主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。

6 全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。

7 讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。

8 主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待父母，老师的教育，同学们的帮助。

心理主题班会汇报稿篇五

随着新冠疫情的不断蔓延，人们的心理压力日益增加，心理健康成为了疫情防控中一个十分重要的方面。为了帮助学生提升自身心理抗压能力，学校组织了一次“心理抗疫心得体会主题班会”。本次班会的目的是通过分享心理抗疫经验和体会，增强同学们的心理调节能力和自我保护意识。

第二段：传递心理抗疫的正能量和教育意义

在这次主题班会中，各位同学都积极发言，分享了自己在疫

情期间的心理变化和应对策略。大家认真倾听，相互鼓励，共同传递正能量。同时，本次班会也为同学们提供了一个学习和成长的机会。通过听取和交流来自不同人群的经验 and 观点，同学们可以更好地了解 and 认识自己，在应对未来可能出现的各种困难和挑战时更加从容和自信。

第三段：分享班会中涌现的精彩经验和思路

在本次主题班会中，同学们分享的经验 and 思路十分精彩。有的同学分享了自己通过阅读和看电影来保持心理平衡的方法，有的同学分享了自己通过做运动和吃好的方法来提升身体免疫力和心理素质。还有的同学分享了自己通过宣泄情绪和与身边人交流的方法来缓解压力和焦虑。这些经验和思路不仅能够帮助同学们更好地抵御疫情压力，也为其他人提供了借鉴和参考。

第四段：探讨心理抗疫的重要性的应对措施

同学们在分享自己的经验和思路时，也提出了一些问题 and 建议，如如何有效预防和缓解心理问题等。大家建议在平时要多关注身体 and 心理健康，做好自我管理和教育。另外，在实际应对中，要善于沟通 and 接受帮助，积极参与公益 and 社区志愿活动，增强自我价值感 and 社会责任感，从而更好地抵御疫情和其他不良因素的影响。

第五段：总结心理抗疫心得体会主题班会的收获 and 意义

通过这次主题班会，同学们充分认识到了心理健康的重要性 and 对疫情防控的贡献。大家积极交流 and 分享，相互提醒 and 帮助，不断提升自己的心理健康素质 and 社会责任感。这次班会不仅有效地提高了同学们的自我保护能力，也推动了学校心理健康教育和疫情防控工作的进一步开展。相信在今后的时间里，同学们能够更加从容 and 自信地应对疫情和其他挑战，共同迎接更加美好的未来。