

最新心理健康教育班会活动方案(通用10篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康教育班会活动方案篇一

为进一步强化我校师生心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强学生心理调适能力和社会适应能力。进一步提高我校学生的心理健康水平，促进学生身心健康和全面发展，根据宁教基41号《关于印发西宁市教育局“525”心理健康日活动实施方案的通知》的通知的精神，特举办西宁市第三中学第二届“525心理健康活动节活动。

一、指导思想

以立德树人为根本，以“关爱自我，了解自我，接纳自我，体验自己存在的价值，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会”为核心内容，普及心理健康知识，帮助学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会适应能力，预防和缓解心理问题，提高学生心理健康水平，促进学生德智体美等全面和谐发展。

二、活动时间

xx年xx月xx日

三、活动主题

阳光心灵，幸福校园

四、活动内容及日程安排：

（一）第二届“525心理健康活动节”启动仪式

活动时间□20xx年5月20日

活动地点：各班教室

参与人员：全体师生

活动内容：

5月20日上午举行“西宁三中第二届525心理健康节”活动启动仪式。利用国旗下讲话向全体师生发出“阳光心灵，幸福校园”为主题的心理健节活动倡议。悬挂宣传横幅的同时将演讲稿和活动方案张贴于我校校园网首页和宣传栏，在师生中宣传心理健康活动节具体活动。为其它“525心理健康节”系列活动的开展奠定良好的基础。

（二）心理健康黑板报展示评比

活动时间□20xx年xx月xx日——xx月xx日

参与人员：全校学生

活动地点：各班级

活动内容：

学生自找素材并设计制作一期以“阳光心灵，幸福校园”为主题的心理学黑板报。通过黑板报的设计，制作，让学生主动学习心理健康知识，为今后进一步推进我校心理健康教育工作打下坚实的基础。25日，学校将组织评比小组进行检查评比，各年级评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。

获奖作品照片将通过宣传栏给予展示。

（三）心理健康手抄报、征文展评

活动时间□20xx年5月20日——5月25日

参与人员：全校学生

活动地点：学校宣传栏

活动内容：

以“阳光心灵，幸福校园”为主题，动员学生心理健康教育征文写作和制作心理健康手抄报。通过手抄报的制作和征文比赛，调动学生学习积极性，使学生主动学习心理健康知识，使学生确立自己的人生志向，进一步发展创造性思维，开发自我学习潜能并提高承受挫折和应对挫折的能力，从而形成良好的意志品质。5月27日学校组织评比小组进行检查评比，征文和手抄报各评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。获奖作品将通过宣传栏给予展示。

（四）心理健康教育知识宣传（展板）

活动时间□20xx年5月22日——5月31日

活动地点：学校宣传栏

活动内容：

针对高中学生特点进行关于学习类问题、人际关系问题、青春期心理问题、挫折适应问题方面的心理健康知识宣传，达到提高学生心理自控力，社会交往，环境适应能力目的。

（五）心理社团“心晴社”团体拓展游戏展示

活动时间□20xx年5月22日——5月25日

参与人员：全校学生

活动地点：西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

活动内容：（团体游戏大饼、油条、豆浆）

以西宁三中第二届“525”心理健康节为契机，在为学生找出自己与他人之间的共同之处并尝试发现自己的独特之处，最终增加学生在团体中的归属感。

（六）观看一部心理学电影

活动时间□20xx年5月22日

参与人员：全校师生

活动地点：各班级

活动内容：

为使学生进一步认识和发掘自我，也使学生在放松的时间学到心理学知识，我们采取观看心理电影这一学生喜闻乐见的方式。精选心理励志电影《我的左脚》请学生观看。影片改编自爱尔兰作家克里斯蒂·布朗的自传，描述了因小儿麻痹症而全身瘫痪的布朗依靠唯一可以活动的左脚来改变自己的人生，并成为画家和诗人。影片结束后使学生自我探索的同时，不断完善自己的内心，对电影中的问题引发自己的思考并写成体会。在5月30日之前，各班将汇总的观后感交于心理健康教育老师处，优秀作品将陆续发表至校园网和宣传栏中。

心理健康教育班会活动方案篇二

为推进我校心理健康教育工作的开展，提高广大师生的心理健康意识，营造和谐的校园心理氛围，扩大心理健康教育的影响，以“5·25”心理健康日为教育契机，我校将于20__年5月25日至5月31日举办心理健康周活动。

二、活动主题

关注心理健康，预防心灵感冒

三、活动组织

1、活动指导：__

2、活动负责：__

四、活动时间：20__年5月25日—5月30日

五、活动内容：

(一)心理健康周启动仪式

活动时间：5月25日上午课间活动

对象：全校学生

地点：教学楼前

(二)心理健康知识手抄报大赛

活动时间：5月30日上午检查

活动形式：由各班班主任指导，各班创办“关注心理健康，预防心灵感冒”为主题的手抄报，每班两张，用红纸或剪纸

等装饰成展板，在校园展出并由团委打分评比，选出一等奖、二等奖、三等奖和参与奖，分别给予班级量化加8分、6分、4分、两分的奖励。

(三) 心理健康主题黑板报

活动时间：5月30上午课间检查

活动对象：初一年级

活动形式：各班创办“珍爱生命，呵护心灵”为主题的黑板报，由政教处检查打分评比，选出一等奖、二等奖、三等奖和参与奖，分别给予班级量化加8分、6分、4分、两分的奖励。

(四) 心理健康知识讲座

活动对象：七年级全体学生

活动形式：现场讲座

心理健康教育班会活动方案篇三

(二) 活动地点

区属各学校

(三) 具体要求

1结合师生实际情况，开展多种形式的教育学和心理学理论知识的专题讲座等培训活动；

开展一次心理健康教育主题班会；

4关注学生身心发展，开展学生团体辅导或训练活动；

关注教师心理健康状况，开展教师心理健康教育知识宣传讲座活动；

6组织师生观看积极向上的’心理电影；

7开展心理健康校园剧排演、心理团体游戏辅导活动；

8多渠道多形式宣传心理健康教育知识及方法，营造良好氛围，增强师生心理健康教育意识。

9各学校要高度重视留守儿童、流动儿童、残疾儿童、家庭经济困难儿童，单亲家庭儿童等弱势儿童心理关爱工作，建立关爱工作长效机制，并将这项工作纳入区教体局和各学校工作的重要内容，纳入干部、教职工的年终考核，实行统一计划，统一部署，统一检查，统一奖惩。

请各学校于月8日前将心理健康教育周活动实施方案、讲座稿、图片以及总结等资料汇总后，发送至区教研室罗继红老师邮箱：。

心理健康教育班会活动方案篇四

二、班会背景:五月份是心理问题的高发期,为了引导同学们关注自身的心理健康,在情绪波动时懂得自我调节.同时,也为了迎接“5.25大学生心理健康日”的到来。

三、班会时间：20__年x月x日晚上

四、班会地点：__教室

五、与会人员：__全体同学

六、活动流程：

1. 活动前期:策划活动的内容,步骤,细则,班委讨论具体活动策划书。
2. 活动中期:准备教室,材料,人员安排,班委从下午开始精心地布置教室。
3. 活动中期:按照策划书上的活动安排,由主持人引导,让全体同学对心理与成长有个初步的了解,大家一起参加到班会活动中。

七、班会影响:

- 1、通过这次班会,我们了解了我院心理健康和教育的管理,服务机构以及服务内容,心理委员的发言,让我们更深的了解了心理与个人成长的重要关系。
- 2、在班会安排的自由发挥时间里,__勇敢的走上台为大家表演节目,带动了大家的活动积极性。
- 3、整个活动过程中,同学的热情都很高涨,绝大多数同学都参与进来了,加强了我们心里健康的重视。在“讲优点”环节中,几乎每个同学都指出了另一个同学身上的优点,有助于同学之间的了解,增加了同学之间的交流。再来谈谈本次活动的主持人。主持人由__跟__担任,他们为此次活动投入了相当大的精力,会前积极认真的准备台词,会中积极配合并鼓励大家参与活动。
- 4、活动中准备的小游戏,除了x个人以外,大家都参与到了游戏中来,抛开谈话节目的严肃氛围,大家玩在一起,乐在一起,奔入我们快乐成长,团结生活的主题。
- 5、班会结束后大家一起打扫教室。
- 6、在活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的认

识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。所以说，本次活动相对而言是比较成功的。

7、本次活动的相关照片

心理健康教育班会活动方案篇五

为了迎接“525__大学生心理健康日”努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

特此开展全校性的团体心理辅导，通过大学生成长训练营的形式让更多的同学了解自我悦纳自我以及一些心理方面的知识：

一、活动背景：

大学生处于人生最宝贵最快乐的青年阶段，真实努力拼搏、积极进取、快乐的生活。然而，现实的校园却不是这样的，大学生们并没有我们想象的那么快乐，而是茫然、郁闷、烦躁等不良情绪常常充斥他们的生活，可能会引起各种心理疾病。此次团体辅导活动宗旨就是想帮助同学们走出烦恼，积极健康的生活。

二、活动主题：

心灵相约

三、活动目标：

1、总体具体目标：

增强团体成员的人际沟通能力，改善他们与他人的交流方式，提高他们与他人人际交往技能，懂得应该如何与他人相处的更好。团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应能力的过程。

2、团体具体目标：

(1) 增进团体成员的了解，建立团体规范；

(2) 通过团体活动、沟通、交流、分享，促进自我了解，正确的看待自己；

(3) 学习沟通技巧，从中得到启发和感悟；

(4) 团体成员共同分享，达成共识，学会人际关系的处理，改善人际关系。

四、活动时间：

20__年3月7日—4月10日

五、活动对象：

全校学生

六、活动地点：

心理咨询中心团体辅导活动室

七、活动内容：

由于每个年级、每个系的情况各不相同，特制订了几个可供

同学们选择的心理辅导主题《克服羞怯训练》、《魅力自我，自信迎接未来》、《减轻压力训练》、《职业生涯决策辅导》、《人际交往团体训练》、《每个人都有其存在的价值》。每个心理辅导主题内容先暂定。

八、活动流程：

1、前期宣传：由各系出海报或展板进行宣传。

2、报名方式：采用自愿报名方式，分别在各系报名，可报自己想参与的成长团队，人数限定在15__18人以内，人数统计好由电子信息工程系进行统一整理和安排。

第一团辅小组：第一周《克服羞怯训练》课时90分钟

第二团辅小组：第一周《减轻压力训练》课时90分钟

第三团辅小组：第二周《职业生涯决策辅导》课时90分钟

第四团辅小组：第二周《人际交往团体训练》课时90分钟

第五团辅小组：第三周《魅力自我，自信迎接未来》课时90分钟

第六团辅小组：第三周《每个人都有其存在的价值》课时90分钟

九、活动效果：

本活动主旨在于帮助同学一起交流，增进同学的相互了解，整个团体活动遵循由浅入深的过程，沟通交流，团体合作。创造真诚友善的团体氛围，以便成员能深刻剖析自己，认识自己，体验归属感亲密感，发挥潜能促进成长。凝聚团体的共识，强化团体凝聚力。锻炼成员思维创新能力。强化成员在团体中的自我价值感。

心理健康教育班会活动方案篇六

活动目标：

- 1、通过活动调整幼儿过分依恋父母的行为，鼓励幼儿学会自己的事情自己做。
- 2、通过《写给家长的话》，让家长知道如何用正确的方法，纠正幼儿过分依赖家长的行为。

活动准备：

教师自制卡片（内容同幼儿用书、卡片大小同贺卡大小，共5张）；红色、绿色彩笔若干。

活动过程：

过程1：导入活动

出示第一张卡片，以提问的方式引导幼儿观察、讲述。

这张卡片上有什么？（小妹妹躺在床上，她在拉妈妈的手）

为什么她要去拉妈妈的手呢？（因为这个小妹妹不敢一个人睡觉，她想让妈妈陪她，所以拉着妈妈的手不放）

你们说她做得对吗？

你们在家是爸爸妈妈陪着睡还是自己单独睡呢？（幼儿根据实际情况回答）

教师小结：

我们要做勇敢的小朋友，晚上不要爸爸妈妈陪，要自己睡觉。

玩“抽一抽，讲一讲”的游戏。请个别幼儿上来抽出还没讲述过的卡片，然后在教师的引导下讲述此卡片内容。

(1) 这个小男孩可勇敢了，不要妈妈陪，自己就睡着了。我们要不要学习他？（要）

(2) 涛涛可喜欢他的玩具小汽车了，可他不愿意自己玩，老是缠着妈妈陪他玩。他这样做对吗？（不对，因为妈妈每天上班可辛苦了，回家还得做家务，所以小朋友在家要自己玩玩具）

(3) 晚餐的时间到了，妞妞端着一个小碗：“我要自己吃！（妞妞做得可棒了，”她不用爸爸妈妈喂，自己就开心地吃起来。我们小朋友也要向她学习，自己吃饭，自己的事情自己做）

(4) 晚饭过后，爸爸开始看书了，可是小明一直过来吵爸爸，让爸爸陪他玩。小明这样做对吗？（不对，因为爸爸有工作要忙，小明不应该打扰爸爸的工作。）

过程2：涂气球

教师：看看你们书上，也有这些图画呢！请小朋友们翻到《离不开父母的孩子》一课。

教师：请你们把乖宝宝的气球涂成绿色，把不乖的宝宝的气球涂成红色。

建议：在活动中，强调自己的事情自己做，同时用我种引导性语言鼓励幼儿大胆讲述。

拓展活动：

此活动后，在信息栏里公布《写给家长的话》，内容为：幼

儿若过分依赖家长，可采取以下方法帮助其纠正：

- 一、调整爱的方式，或与幼儿适当的分离；
- 二、让幼儿学会自己的事情自己做；
- 三、让幼儿拥有一定的自主权，让幼儿体验成功的喜悦。

心理健康教育班会活动方案篇七

1. 在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和快乐。(情感)
2. 初步理解合作的意义，知道生活中处处有合作。(认知)
3. 初步学会探索的方法，学会与人友好合作。(技能)

1. 经验准备：幼儿已经学会了《蚂蚁搬豆》这首儿歌。

2. 物质准备：《蚂蚁搬豆》图片关于合作的相应图片(一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子)

一、儿歌导入

通过《蚂蚁搬豆》儿歌感知合作(出示图片)

小朋友们，你们看这上面画的是什么动物，它在干吗？

之前我们一起学过了《蚂蚁搬豆》这首儿歌，我们再来念一遍好不好？

这只蚂蚁最后有没有把豆豆抬走，他是怎么样做的？(回洞口请来了好朋友们一起搬着走)

如果没有好朋友的帮忙，小蚂蚁能把豆豆抬回家吗？

合作就是2个或更多的人，一起努力做一件事情，就像蚂蚁和朋友们一起合作搬豆豆。

合作可真神奇呀，大家一起合作做事情，就会把事情做的又快又好，而且更容易成功！

二、探究讨论，如何合作

1. 搬桌子比赛：配班教师一个人，然后再请6个小朋友搬桌子，比一比谁搬得快。让幼儿说一说为什么他们力气比老师小，却比比老师搬得快。

(合作就是大家一起努力做一件事，会把事情做得又快又好)

2. 看图片，幼儿分辨哪些是在合作，哪些不是？

教师出示相应图片：一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子。

3. 教室给出几个情景，让幼儿思考应该怎么样合作。(收拾玩具时、搬重的东西时、玩具不够时)，再请幼儿想一想还有什么时候需要合作才能做得好的事情。进一步帮助幼儿理解合作，并了解合作的形式各种各样，生活中处处都在合作。

心理健康教育班会活动方案篇八

优秀心理健康主题班会评选活动：

(一)活动目的

为了提升学生对自身心理健康状况的关注，增强社会适应能力和人际交往能力，促进学生健康成长，利用20__年x月学生心理健康教育月活动月期间，以“阳光路上，伴我成长”为主题，特举办“优秀心理健康教育主题班会评选”活动。

(二)活动对象

全体在校学生和教师

(三)活动时间

20__年x月

(四)活动安排

1、优秀心理健康教育主题班会策划方案评选活动

a以班级为单位，提交以人际关系、学习、成长发展等为主题的心理健康教育主题班会活动方案。

b活动方案于x月x日之前电子稿发给政教处。

c届时评选出优秀主题班会方案设计。

2、优秀心理健康教育主题班会评选活动

(1)各班认真筹划开展心理健康教育主题班会。

(2)x月x日前将各班所开展的主题班会活动方案、班会ppt□活动照片(电子版)等材料电子打包交至政教处。届时将从中评选出优秀主题班会。

(3)安排教师进班级观摩听课。

心理健康教育班会活动方案篇九

太窝中心小学 赖玉珍 二（2）班心理健康教育主题班会

一、活动内容：保持积极的心态，才能获得成功

二、活动目的：

1. 二年级是学习的基础时期，学生对学习也有了一定浓厚的兴趣，那么有健康的心理素质才可以更好的为以后的学习道路打下坚实的基础。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，快乐的学习。
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，让学生控制自己的行为，使其拥有积极稳定的情绪。
3. 让家长更理解孩子的心理，能与孩子真情沟通，使家庭教育和学校教育很好相结合。

三. 过程与方法：

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生，敢于表达自己的想法，培养学生的团结互助的精神，从而达到以上的活动目的。

四、课前准备：

收集自己崇拜的名人事例，目的是想让学生用名人的事例来激励鼓舞自己。

五、活动口号：“努力拼搏，成就自我”。六：活动过程：

（一）：播放音乐。

播放六一节合唱歌曲《兔年顶呱呱》

（二）、打开心窗，说说心里话。

同学们，想起我们六一节一起努力得奖合唱的歌曲有什么感想呢？是不是觉得有努力后的胜利感。

那学习上呢？同学们太窝中心小学学习知识，已经是第二年。二年级了，你们一定有深刻的感受吧。我们来交流一下吧。生活上，学习上，人际关系上，老师的言语上，家人的目光上，大家畅谈自己的一些看法。

（同学交流一下心里话）

好，刚才一些学生讲述了他们的亲身体会，相信这也是代表了许多学生的心声。听了大家的讲述我也理解，求学路上新奇和疑问，有些同学会天天都担忧着，想啊想，也会产生厌学的不良心里。那我们一起来解决分析下你们会遇到的烦恼和问题吧。

小孩回答我想要你手中的钓竿。老人问你要钓竿做什么？小孩说这篓鱼没多久就吃完了，要是我有钓竿，我就可以自己钓，一辈子也吃不完。我想你一定会说好聪明的小孩。

错了，他如果只要钓竿，那他一条鱼也吃不到。因为，他不懂钓鱼的技巧，光有鱼竿是没用的，因为钓鱼重要的不在钓竿，而在钓鱼的技术。听了故事，你有什么想说的吗？（同学交流一下自己的想法）

有太多人认为自己拥有了人生道路上的钓竿，再也无惧于路上的风雨，如此，难免会跌倒于泥泞地上。就如小孩看老人，以为只要有钓竿就有吃不完的鱼，像职员看老板，以为只要坐在办公室，就有滚进的财源。

大家说一下，同学们应该注意什么呢？

学习要注意方法，不是只要坐在教室里，就是在学知识。在教室里还要认真听讲，要主动积极的学习，其中还要注意一些细节，不是只听就可以了，比如数学，我们还需要练，掌握了方法才能和老人一样“吃不完的鱼”，才能学以致用。

故事2：《路上的石头》

王费迪南决定从他的十位王子中选一位做继承人。他私下吩咐一位大臣在一条两旁临水的大道上放置了一块“巨石”，任何人想要通过这条路，都得面临这块“巨石”，要么把它推开，要么爬过去，要么绕过去。然后，国王吩咐王子先后通过那条大路，分别把一封密信尽快送到一位大臣手里。王子们很快完成了任务。费迪南开始询问王子们：“你们是怎么把信送到的？”一个说：“我是爬过那块巨石的。”一个说：“我是划船过去的。”也有的说：“我是从水里游过去的。”只有小王子说：“我是从大路上跑过去的。”

“难道巨石没有拦你的路？”费迪南问。“我用手使劲一推，它就滚到河里去了。”“这么大的石头，你怎么想用手去推呢？”

“我不过试了试，”小王子说，“谁知我一推，它就动了。”原来，那块“巨石”是费迪南和大臣用很轻的材料仿造的。自然，这位善于尝试的王子继承了王位。

听了这个故事，同学们知道了什么？发现了什么吗？在学习中，你能从故事中得到什么启发呢？（同学交流一下自己的想法）

通过同学们讨论后，老师想和你们一起说一说在学习中我们能够有什么启发呢？一起归纳总结下吧！这个故事讲的是一个把自己的命运交给别人，甚至交给某一个人，自己一点儿也不动脑筋，只是相信别人那太危险了。自己要学会掌握自己的命运，自己要把握自己的人生，把握住成功。

故事

（同学交流一下自己的想法）

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。

心理健康教育班会活动方案篇十

这是心理健康教育活动方案，引导学生学会克服嫉妒心理，学会尊重别人。

在社会生活中，人人都渴望受到尊重。但现实中，却常有一些不尊重别人的现象发生。比如，人群中，普遍存在着因他人的成绩、才能、名誉、境遇超过自己而产生一种嫉妒心理。这种因差异而产生的嫉妒心理，影响人与人之间的感情，更使自己疲惫不堪，学生中，这种现象十分常见。

1、通过活动使学生明白嫉妒是一种心理病态，认识到由于嫉妒而产生的不良后果。

2、正确认识自己的这种状态，学习如何避免和克服嫉妒。

3、使学生懂得应该以友爱、尊重和宽容的态度与他人相处。

1、以不署名的方式，让学生根据自己生活中的体会，把感受最深的因别人在其它方面超过自己而产生嫉妒的经过写出来。

2、确定扮演角色，并进行小品《无名之火》的排练。

3、黑板上写“克服嫉妒心理，学会尊重他人”几个大字。

4、邀请几名家长前来参加，讲清活动目的。

(以小品的形式，创设情境。)

小品《无名之火》

剧情：

双休日，六年级女学生刘玲正在家里做功课。同院的杨阿姨喊刘玲去她家接妈妈的电话。刘玲执意要爸爸去接；杨阿姨邀请刘玲去她家玩电脑游戏，刘玲婉言谢绝；刘玲和爸爸一起外出，在大门口看到杨阿姨家新买的汽车，刘玲不屑一顾并忿忿地埋怨爸爸：“怎么咱家电话、电脑、汽车一样都没有？”

学校里，刘玲和张丽这对好朋友，正在研究一道物理难题。当得知张丽在今天的测验中又得了全班最高分，成绩不如张丽的刘玲一反常态，下课后拒绝和张丽一起跳绳；放学不和张丽一起走；班里选班长，张丽是两名候选人之一，刘玲却故意选了另外那名同学（本来她是要选张丽的）

（以问题来引发思考。）

(1) 刘玲为什么会产生这种行为呢？

（因为她家没有杨阿姨家富裕，她的成绩没有张丽好，所以产生了“嫉妒”）

(2) 定义“嫉妒”

“嫉妒”是一种消极的、不健康的心理。人和人之间进行比较，看到别人某一方面比自己好，自己又达不到他人的水平现而发展到不甘心，并达到了恼怒于他人的程度。

（观看录像，体会危害；集体讨论，分析后果。）

(1) 看录像《纵火犯》

剧情：

山东某大家有个姓唐的女大学生，从小受到妈妈的宠爱，养成了任性好嫉妒的坏毛病。进入大学后，处处想拨尖，出人头地，因为没被选上班干部，心里很不自在。一次，班上有

两位女同学考试分数比她高，她更是妒意大发，竟把人家的课本、作业本以及其它学习用品全偷了，使人家学习不成。她的这种行为理所当然受到了班上同学的批评，但她不仅不改竟乘别人上课的机会溜回宿舍，把姓袁的同学价值500多元的衣物被褥统统烧光。触犯刑律成为纵火犯。

(2) 讨论“嫉妒”的危害

a “对别人的危害可能对自己的危害绝对”一个光会嫉妒别人的优点、长处、幸福、成就的人，由于他的心计全部用在如何嫉妒别人，设法算计别人，妄想把别人拉到跟自己同一水平上，甚至低于自己的水平。结果，且不论对被妒者有无损害，首先他空耗了自己的宝贵时间和精力，最终一无所成。

4、制“妙方”

(以小组讨论研究、记者采访专家、家长谈论感受的形式，讨论方法，促进心理健康)

(1) 学生分组讨论如何才能避免和克服自己的“嫉妒”心理。

(2) 小记者采访心理辅导教师。

小记者：高老师，我们应该怎样才能避免和克服自己的“嫉妒”心理呢？

高老师：首先要看到新型的人际关系应该是平等互助、团结共进的关系。21世纪的少年儿童无论是男是女，应该把竞争的机制引入到人际关系中去。不过，我们的竞争，第一，是在平等的基础上的竞争；第二，竞争的目的，并非为了搞垮别人，而是为了互相促进，互相帮助，共同进步；第三，竞争的结果，自然也会有优胜劣汰的情况出现，但无论是胜者还是负者，在人格上是平等的，各自在新的起点上，继续相互帮助，团结前进，绝不会出现你死我活的对立局面。

其次，要树立自信心。我们通常所说的嫉妒，一般都不是把自己抬高到被嫉妒者的位置上，现时是相反，总是企图把被嫉妒者贬低到自己相同的水平和同样的位置上，嫉妒的目的表面看来在于得到更高的东西，但实际上却是致力于“吃大锅饭”，在智力、水平、成就、地位等方面搞平均化。总之，没有自信，才会产生嫉妒。

日本学者三木先生指出：“靠嫉妒是一事无成的。人靠创造来造就自己，培养个性。人越有个性就越不会去嫉妒。”他说，“靠一个情感来控制另一个情感要比靠理性更为有力，这是普遍真理。如果说英雄是不会嫉妒的说法是真实的，那么实际上就是说英雄的功名心理和竞争心理等其他情感比嫉妒强，并且重要的是具有更大的持久的力量。

第三，一方面自己不去嫉妒别人，另一方面当被人嫉妒时，要正确对待，即心胸要宽广一些，不要去计较，甚至伤心备至；要在可能的条件下，给对方以能够接受的帮助。

(3) 家长谈谈自己的想法。

同学们，生活在群体中的我们，常会将自己和周围的人作比较。有的同学通过比较看到了别人的优点，发现了自己的缺点，他们在比较中找差距，在比较中求进步。还有一类同学，他们也在比较，也在找优点，寻缺点，可是得出的结果却和第一类同学大不一样。他们比较出了别人的缺点，却对别人的优点视而不见；他们比较出了自己的优点，却对自己的缺点只字不提。这一类同学总是一味的否定别人，抬高自己，他们比较来比较去，只收获了一颗“嫉妒”的种子。一个产生了嫉妒心的人如同一棵生了虫的树，如果不及时把“嫉妒”这只虫子除掉，而是上它在躯体里寄生，那么，等待这个人的命运惟有“枝枯叶黄”。为此，我希望同学们在平时的生活、学习和工作中能正确对待同学、朋友取得的成绩，化压力为动力，变嫉妒心为上进心。