

最新心理班会心得(通用8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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

心理班会心得篇一

1、让同学懂得交友应注意的误区，透过活动，消除困惑，走出误区；

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗用心乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

1、主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语；

3、班会活动前由值周班长负责布置好场地。

于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会此刻开始。

主持人1：这天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，十分高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。这天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们必须会正确处理。我只是期望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，群众讨论，组长代表本组小结)

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。

从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因为在人际交往中，每个人都要求独占必须的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要必须的独享的心理空间。

和自在，还能够增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间?有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们能够从调整空间距

离入手，来控制与之密切相关的心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动持续一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依靠性，行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

话题小结：同学交往中的冲突并不能全盘被否定，就应辩证地看待。如果一场冲突真的无法避免，那就干脆让它自然地、痛快地、健康地爆发吧。相信雨过之后天将更蓝，阳光将更灿烂。如果非要一个劲地捂着盖着，生硬地回避着，那”疖子“无法出头，友谊只会渐渐霉变。

冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法持续清醒的理智而伤害到友情。对此，我们务必牢记这样的原则，即应对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而就应采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出感情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的好奇心、神秘感的驱使；有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引；有的是羡慕对方的知识和才能；有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，随时隐伏着触礁沉没的危险。

因此，能够用心参加一些文娱体育活动，培养自己的阅读兴

趣，在这些活动中培养健康情趣，发展爱好特长，使过剩的”青春能量“得到有益有效的利用；还能够通过各种活动中促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和潜力；假如收到情信，你不知如何处理，能够去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就”同学们交往的三个心理问题“谈话十分切中，道理也说得很对。我想同学们就应明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人际之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮忙他人，必须能与他人持续和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

心理班会心得篇二

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想法。
- 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。

心理班会心得篇三

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！

心理班会心得篇四

为贯彻落实上级关于新冠肺炎疫情防控期间“停课不停学”的精神，扎实推进网上教学工作，确保学校线上教学工作高质量开展，3月6日下午，券桥镇一初中在赵聚华校长的领导下，经过精心筹备，召开了全体教师第二次网上教学工作总结视频会议。会议由学校党委书记王根柱主持，赵聚华校长、李方主席及相关科室负责人参加了现场会议并发表了重要讲话。

会议首先由赵校长宣布了议程，然后由分包学校三个年级阶段教学工作的相关领导汇报工作。分包七、八、九年级的分别是李浩涛主任、余长发主任和李方主席。他们先后就所包年级的线上教学工作开展的情况进行了汇报，并总结了学校在线上教学工作的一些做法。

1. 采取领导分包班级的办法监控课堂教学质量，各司其职，各负其责。
2. 搭建问题征集，网络及时解决老师教学过程中的问题。
3. 建立日报例会制度，解决当日线上教学存在的问题等，希望老师们通过这些措施，保障线上教学顺利开展。

4. 实施班主任每天一个班级简报制度。在简报中，由班主任汇总自己班级的老师布置作业情况，批改作业情况，老师直播课堂情况，学生每天上线学习情况。

5. 学校对不同年级提出不同要求，讲、练、考、评，稳扎稳打。老师对不同学生提出不同要求，切实可行。

6. 增强监督管理和激励机制。学校通过对一个月来线上教学的掌握和评估，授予刘峰、谷海生、郭戈、李伟华、付东鹏、张文、谷海敏、袁士猛、郁红丽、王小纯、赵辉、贾九丽、曹永恒、丁欣峰、翁朝霞15位教师券桥一中“网上教学最美教师”称号。并由班主任推荐，共有100名学生获得券桥一中“网上学习最美学生”的荣誉。

接着，学校主抓政教的孟祥群书记对疫情防控期间学校的德育工作做了具体安排。并指出目前学校已从外地返回的学生有17人，滞留在外地的仍有22人，要充分认识到疫情防控的严峻性和复杂性，做好校园校舍消毒清理，要继续教育学生学习疫情防控知识。同时，重点介绍了由政教处牵头成立的“券桥一中抗疫心理援助群”，在疫情与“网课”的大背景下，家长、师生如有亲子关系、家庭关系、个人压力等问题都可以入群向专业的心理咨询老师咨询，确保师生在疫情期间的心理健康。

会议最后，赵聚华校长代表学校对各位老师的辛勤付出表示感谢。并指出：“疫情防控、教学两手都要抓，而且都要抓落实。不落实，开会就没有用”。随后，对正在开展的线上教学工作提出要求：一是注重线上教学的规范性，加强线上教学相关文件精神的学习和理解；二是注重线上教学的实效性，从学什么、怎么学到学的怎么样，注重从目标、过程到评价的转化；三是注重沟通的有效性，加强家校沟通和管理沟通；四是关于毕业班的教学工作，一定要克服困难，明确目标，制定对不同学生学习情况的跟进策略，冲刺中招考试；五是学校全体领导要积极进行网上随堂听课，及时发现与解决问题。

赵校长希望所有老师同心协力，克服困难，继续坚持、坚守，把”停课不停学”真正落到实处，并希望早日复课，和大家一起工作，为券桥一中迈上新台阶而努力！

心理班会心得篇五

“战胜拖延，建立良好习惯”

护理本科1-4班主题班会

主讲人：李兴兴

教学主题：战胜拖延，建立良好习惯

教学目的：

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

活动准备：

提前发动，布置有关事项，确定主题及节目，拍摄视频，排练小品。班会课地点：

教室

教学形式：

教学过程：

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一些小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症下药。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，

而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

之一；练习判断时间提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

总结：通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。

心理班会心得篇六

小学生心理健康教育主题班会

沉淀一杯水清澈一颗心

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、现代社会的各种非正常的现象，也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求，让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象(比如影视作品中的接吻镜头)的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象(比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼)，用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快

乐成长。

小学中高年级

ppt课件

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：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，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

活动二：我们是辛勤的园丁

1、情景表演：“老公”“老婆”风波

(1)、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表

演。

(2)、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

(3)、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息(楚天金报)近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的不仅不反感，反而觉到很好玩。

五年级(2)班小倩(化名)成绩好，长得漂亮，性格也乖巧。她常常成为男生说无聊话时“喜欢”的对象，还被班上同学推选为“班花”，和选出来的“班草”并称为“金童玉女”。有一次，一个男生在黑板上公开写“小倩，我喜欢你!”其他同学便起哄：“他俩结婚生了十男十女!”

讨论：对于这些现象，你们以前怎么看?对于这些现象，你们现在又是怎么看的?

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗?”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝！

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

1、文字游戏：

“爱”字扩词。

交流：以前敢不敢说“爱情”“爱人”“我爱你”之类的词？现在敢不敢，为什么？

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：

主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：

所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们就会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那

我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：

学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：

沉淀一杯水清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。

心理班会心得篇七

为进一步加强我区学生心理健康教育工作，在全社会营造关注自我、重视心理健康的良好氛围，引领学校心理健康活动丰富、多元、蓬勃开展，普及心理健康知识，助力学生身心健康成长。按照市教委相关文件要求，全区各校要高度重视、精心准备，全力开展好我区今年“5.25”学校心理健康月主题活动。现将有关事项通知如下：

温暖你我阳光同行

全区各中小学、职校在校师生

20xx年4月22日——5月25日

1、贯彻落实《市教委关于进一步加强各级各类学校学生心理健康教育工作的实施意见》（xx教委〔20xx〕x号），坚持心理健康教育与思想道德教育相结合，积极引导学生参与心理健康教育活动，通过各种积极、生动、活泼的形式，鼓励学生进一步树立自信乐观的人生态度，培养阳光向上的积极品质，促进学生和谐健康成长。

2、组织发动学生、教师及家长积极参与体验，推动学校和社会、家庭共同开展心理健康教育工作，实现学校开展心理健康教育工作和学生接受心理健康教育的全员覆盖。

3、提升“5.25”心理健康月的影响力。通过课程、活动、服务等多元载体，把心理剧、心理讲座、心运会、亲子趣味活动、心理团体辅导课、心理咨询等融入心理健康教育内涵及外延。活动结束后，及时总结巩固成果。

1、各单位要根据实际，在“5.25”学生心理健康教育活动月期间，着力搞好知识普及，认真安排活动项目，科学制定活动计划。

2、要充分考虑各阶段学生心理发展规律和特点，拓展和创新心理健康教育途径，切实把心理健康知识融入到各种活动中，努力吸引广大学生踊跃参加，以达到预期效果。

3、要加大宣传力度，充利用广播、网络及升旗仪式等宣传舆论工具和工作时机，宣传心理健康教育知识及活动开展情况，推动活动在学生中间渐进深入，不断扩大活动影响力。

4、在积极开展心理健康教育活动的基礎上，及时总结，并于心理健康教育月活动结束一周内，将亮点活动报道（word文档粘贴照片）发送到德育科公邮。

心理班会心得篇八

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。

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。

摆正心态，圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

1#203

12月1日

精美礼品、音响等

（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）主持人讲话，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。

(4) 听音乐猜歌名接歌曲

a□由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲；

(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

10级平面设计2班班委