

高中心理健康教育班会内容教案 心理健康 教育班会总结(汇总9篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

高中心理健康教育班会内容教案篇一

本次心理健康教育月活动以“健康心理，和谐校园”为主题，以“了解自己，接纳自己，肯定自己”为口号，讲座上老师对同学们进行心理健康知识的宣传和教育，有效提高学生的心理素质水平。通过开展心理健康为主题的活动，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全和发展，老师为学生安排了许多心理健康游戏，大大地丰富了同学们的课余文化生活，放松心情，缓解紧张学习带来的压力。一张张填满心灵话语的心理健康小报画出了孩子们成长的快乐；一张张心理健康贺卡做出了孩子们的快乐生活；围绕的心理健康月的主题，我们还为家长搭建了网上家长心理培训学校，让家长在学校的“阳关心灵小屋”里学会关注自己孩子的心理健康。最后同学们一起观赏了心理健康影片《阿甘正传》，这部影片全校师生心灵上的震撼，孩子们也从这位智商并不高的残疾人身上学到了诚实、守信、勇敢、真诚。

本次心理健康教育月活动围绕学校的各项工作，有组织、有针对性地开展心理健康教育，从而有效提高全校师生的心理素质水平，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全和发展，丰富广大同学的课余文化生活，建设文明积极的校园文化，为我校良好校风的形成作贡献。

心理是人的思维理念，它即来自人的行为惯性累积，反过来又是人的行为指南。因此，心理产生任何的问题时，都需要

我们每个人重视并且及时解决。此次主题班会的目的就是为了让同学们能直面自己的心理问题，认识并解决它，做一名健康快乐的大学生。

通过了解，我发现大学生存在的问题有如下几点：

- 1、进入新的学期，同学会认为大学和自己想象的不同，会产生失落情绪。
- 2、同学遇到无法解决的问题时，产生消极和自卑心理。
- 3、与同学相处时，不能正确处理朋友间的关系。
- 4、对自己的人生目标不确定，感到迷茫无助。

根据以上问题，我们为这次的主题班会设计了各种形式的内容，就是希望能够给同学们一个直面自己心里问题的机会，并且从中得到倾诉和放松。

班会中，我们组织同学们做了游戏，游戏中大家都热情参与这个游戏不仅促进同学之间的友谊，更增强了我们彼此间的信任与合作。

心理健康的标准是什么做一个健康快乐的大学生又是何等的重要相信很多人都想过这个问题，而这次关于心理健康的一个演讲，就告诉了我们大家如何应对大学中的迷茫、失落和学习上所遇到的问题，更让我们明白了如何确定自己的人生规划，做一名健康快乐的大学生。

通过这次心理健康主题班会，我们明白面对丰富多彩的大学生活，依旧会遇到一些问题，他们时刻牵绊着我们无法前进。可是这并不可怕，只要我们保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

高中心理健康教育班会内容教案篇二

做好学校心理健康教育工作，关心学生身心健康发展、帮助学生提高心理素质十分重要，先就我校所做工作做一总结：

疫情大爆发后学校对学生和教师的心理健康教育做了大量的宣传工作，并且定期对楼道电子板的内容进行更换；充分利用学校广播站进行疫情后的心理健康教育知识宣传。

学校为四年级以上的学生开设了心理健康课，初中年级每周一节，小学两周一节。心理健康教育课以帮助学生学习处理学习和生活中遇到的心理困扰为出发点，让学生学会自助。

在学校心理健康教育工作中，个别学生在处理问题或者面对困难时，不能很好地调适自己心理状态，此时便需要运用心理学的理论和方法，通过言语交谈等方式，给予学生帮助和启发。

本学期心理咨询室为九年级的学生及家长开展了考前心理减压的讲座。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今后要重视家庭性教育问题，来帮助孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的知识，开启孩子健康快乐的人生。

开展教师心理健康活动

为有效缓解教师的心理压力，疏导紧张、焦虑的情绪，提高教师的心理健康素质，增强教师职业幸福感，兰化一校心理咨询室为部分教师举行了“可以盐说的情绪”心理减压活动，为教师营造更加和谐愉快的工作环境。

在“5.25”心理健康日来临之际，为了进一步宣传心理健康知识，促进学生全面健康发展，培养学生形成健全的人格，树立健康积极的人生态度，心理咨询室举办了第四届心理健康周活动。本届心理健康周以“健康心灵，和谐校园”为主

题，开展了一系列丰富多彩的心理健活动。

为了丰富学生的校园文化生活，增强学生心理健康意识，营造和谐的校园心理氛围，特举办我校第一届校园心理情景剧大赛。本次大赛旨在通过心理情景剧的表演再现初中生日常生活中常见的心理冲突，帮助同学们感悟生活，不断提高自身的心理健康水平。

为了让我校的心理健康教育工作向着系统化、规模化的方向发展，营造良好的心理健康校园文化氛围，让全校同学都主动关注和维护自身的心理健康，提高心理自我保健意识。本着“服务同学、服务教师、促进和谐校园的建设”的出发点，学校心理咨询室经学校领导批准：在校内组建学生心理社团。

根据兰化一校5c课程的要求，本学期心理咨询室制定了《兰化一校心理健康教育实施办法》。从心理健康教育中学生、教师、家长及心理健康教师层面对学校心理教育进行了规划。

在5c课程的背景下心理健康教育工作的内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，希望得到学校领导的支持，以及专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为建设“和谐、健康、有活力”的兰化一校出一份力。

高中心理健康教育班会内容教案篇三

3月28日，机械工程1306班举行了一场别开生面的心理健康教育活动。

摒弃了以往以讲座为主要形式的心理健康教育，机械1306的班委们集思广益，采取了以郊游为主，素拓为辅的方式进行此次活动，并取得了可观的成效。无论这次活动能对同学们今后的心理发展起到怎样的影响，至少在活动结束后，同学们的脸上都洋溢着青春的笑容，这无疑是对活动成功的一种

肯定。而这次活动的成功，可归为三个因素。

其一，在接到学校要开展“心理健康教育周”活动的通知时，班委们便予以了高度的重视。众所周知，心理问题是当今大学生乃至社会各阶层人士都面临的问题，而近些年来，迫于各种压力，大学生的心理健康问题日趋严重。大学生因心理问题而轻生的新闻也屡见不鲜。基于此，班委特意举行了一次小型会议，悉心讨论如何办好此次活动，以便于帮助同学们摆脱心理问题的困扰。经过激烈的讨论，大家选中了几个可行的方案，并通过一次全班会议让班内同学进行投票，最终确定了郊游形式为最佳方案，并初步拟定了策划书。之后，经过成本考量、安全性考量、可行性考量以及按照同学老师的要求进行细节整改后，做出了最终成型的策划书，并得到了学院老师的肯定和支持。因此，这次活动的成功，重要的因素之一便在于事前精心的策划与准备。此可谓“凡事预则立，不预则废。”

其二，天公作美，活动如期进行。在活动进行过程中，我们贯彻了“人人都参与进来”的理念，而各种各样的小游戏，无疑便是理念实现的最佳工具。在做游戏过程中，我们设置了一些小奖品，从而提升了游戏的趣味性和参与度。游戏一共分为三个大部分，分别是“健身”“健心”“健爱”，且成递进关系。在“健身”环节中，除跳绳游戏外，大家基本都在不停地跑动，开始的时候还会顾忌下颜面，渐渐的，羞涩也被抛之脑后了。你追我赶的过程中，明显的变化就是大家脸上的微笑已经成了哈哈大笑，烦恼似乎早已被抛到九霄云外。在“健心”活动中，我们首先进行了“蒙眼走路”游戏，所有同学两人一组，一人蒙眼走路，另一个人只能用语言指挥，只有在走路的同学快跌倒的时候才能上前帮扶。虽然有几个同学险些跌倒，但是游戏进行的还算顺利，虽然游戏不像前面几项那么激烈，但是可以发现，同学们很信任自己的伙伴，中途没有人偷偷摘下过眼罩。接着，我们又进行了游戏“情有千千结”和“有错你就说”。欢笑之后，大家围坐在一起，轮流讲述着自己的心里话，快乐也好，悲伤也

罢，未来也好，往事也罢，随心所欲，时而一阵哄笑，时而一阵唏嘘，时而悠然自得，时而怅然若失。待大家讲完心里话后，主持人进行了一番精彩的演讲，既很好的总结了大家的问题，又生动的做出了正确的引导，“培养由因溯果能力”“享受当下生命”“拥抱自己的每一个面向”既是演讲的主题，也是心理健康的必备条件。最终，活动圆满结束。因此，这次活动的成功，重要的因素之二便是极高的参与度以及同学们积极的配合。

其三，要感谢学校的支持。这次活动的开展，学校、学院不仅给予了经费上的支持，另外，正是因为此次活动是在全校范围内展开，并得到了大力的宣传，才使得更多同学、更多精力能投入在这次活动中，如果这次活动仅仅是以普通班级活动开展，也许难以收到预期的效果。所以，这次活动的成功也与学校、学院的大力支持有着必然的联系。

当然，这次活动进行过程中也有一定的纰漏。比如由于事前的准备过长导致最终活动的进行时间确定较晚，通知给同学时，个别同学已经有了其他事情的预约，最后他们不得不把其他事情延后；部分游戏环节场面有些混乱，不过还好没有发生危险，但是有几个游戏没能按照策划的规则进行。这些都是值得注意的问题，如果下次再举行类似的活动，一定要提前想好对策。不过瑕不掩瑜，总体上说，这次活动还是非常成功的，同学们不仅体验了郊游带来的乐趣，更从此次活动中收获了心理健康上的教育，团结集体，信任同伴，走出自我，积极乐观。

高中心理健康教育班会内容教案篇四

心理健康教育是以积极向上的人生观为指导，树立正确的心理发展观，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高当代大学生的心理素质的重要措施，是实施素质教育的重要内容。为此，我们开展了一次心理健康教育主题班会，由11信工2班体育委员蔡焊生主持。

一、活动主题：

心灵之源，源于纯净

二、活动目的：

为贯彻学校、学院精神，加强班级建设，进一步提高大学生心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高班级凝聚力，增强班内团结，消除学习生活中困惑，走出心理误区，帮助同学建立良好的人际关系，增进班里同学彼此之间的了解，感受身边的乐趣，以一颗积极乐观的心善待身边的每一个人，善待生命的每一天。

三、活动时间：

20xx年3月17日

四、活动地点：

XXX

五、活动内容：

首先，文艺委员张艳带大家欣赏了两首轻音乐，让大家放松一下心情，舒缓一下情绪，慢慢进入主题。

其次，主持人介绍了大学生心理健康教育的重要意义，以及大学生遇到的普遍心理健康问题。

然后是播放一组心理测试题，供同学们娱乐、思考。在这个环节，大家积极讨论，畅所欲言，并提出很有实际意义的意见与建议。同时大家联系自己的实际谈论自己的切身体会，从自身出发，提出正确处理心理健康问题的方法。

接着，我们进入了游戏环节：动作传递和踩气球。

高中心理健康教育班会内容教案篇五

心理是人的思维理念，它即来自人的行为惯性累积，反过来又是人的行为指南。因此，心理产生任何的问题时，都需要我们每个人重视并且及时解决。此次主题班会的目的就是为了让同学们能直面自己的心理问题，认识并解决它，做一名健康快乐的大学生。

心理健康教育”是大学生德育的基础同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

通过了解，我发现大学生存在的问题有如下几点：

- 1、进入新的学期，同学会认为大学和自己想象的不同，会产生失落情绪。
- 2、同学遇到无法解决的问题时，产生消极和自卑心理。
- 3、与同学相处时，不能正确处理朋友间的关系。
- 4、对自己的人生目标不确定，感到迷茫无助。

根据以上问题，我们为这次的主题班会设计了各种形式的内容，就是希望能够给同学们一个直面自己心里问题的机会，并且从中得到倾诉和放松。

班会中，我们组织同学们做了游戏，游戏中大家都热情参与这个游戏不仅促进同学之间的友谊，更增强了我们彼此间的信任与合作。

的问题，更让我们明白了如何确定自己的人生规划，做一名健康快乐的大学生。

通过这次心理健康主题班会，我们明白面对丰富多彩的大学生活，依旧会遇到一些问题，他们时刻牵绊着我们无法前进。可是这并不可怕，只要我们保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

外语系1108班

20xx年xx月xx日

高中心理健康教育班会内容教案篇六

为了响应学院五月心理月活动号召，提高我班同学的心理健康知识水平，增强心理健康意识。加强沟通，建立和谐的人际关系。同时在学院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视，我班举行了主题为“和谐班级，你我共建”的心理健康主题班会。出席本次班会的领导有学院学生处张和平处长，贸易经济系鲁超基副主任，还有俞雪娇老师，辅导员李标华老师，班主任邹小焱老师以及11市场营销1班的全体同学。

主题班会共分五个环节：

第一个环节：理解万岁，心理知识大普及。

首先，主持人上台就大学生心理健康问题，进行简单叙述，引出本次班会主题；接着由班主任小焱老师给大家讲解“525———大学生心理健康日”的由来和大学主题班会活动“和谐班级，你我共建”心理健康的重要性，并进行心理知识的问答。同学们听得认真，抢答积极。

第二个环节：爱的奉献，关心友爱在派送。由黎志航，黄旭同学表演唱歌，为大家带来精彩演出的同时，更是为本班在家养病的杨丽莎同学送上祝福。

第三个环节：彼此包容，心理状况齐测试。由主持人引领大家做一个心理测试。让抽号软件随机抽出3个学号，抽中的同学上台公布自己的选择，查看答案。通过一个简短的潜意识心理测试，让同学们对加深对自己的了解。测试进行了三轮，大家还意犹未尽。通过以上活动，大家进一步明白了心理健康的重要性。

第四个环节：和谐共荣，美好时光共回忆。由主持人及其工作人员放出本班近一年的照片：“我们的纪念册”，勾起了同学们从开学到现在的每一天的回忆；特别是班委会秘书长宋玲玲同学在本班念出一篇由她默默无闻地为我们记录下我们班级日志……大家感动了。还有舞蹈表演：“舞动青春”，梁雨冰，邓雪莹同学精彩的舞蹈表演更博到了同学们的阵阵尖叫。

第五个环节：关怀常驻，心灵寄语大赠送。班主任再次上台，写出了本次班会主题：加强沟通、彼此包容、理解万岁、和谐共荣。辅导员也给大家提出了期望。特请学院学生处张和平为我们优秀宿舍颁奖，张处长对于本次给予了肯定。接着贸易经济系鲁超基副主任为本次心理健康主题班会作了总结发言，他提到了，要加深对自己和对他人的了解，真正共成长，突破自我；并鼓励大家，争取在各方面做得更好。工作人员收集爱心寄语卡，在全班同学起立齐唱《朋友》的歌声中，主持人宣布班会结束。

本次活动不足之处：

7人缺席，其中5人无故；主持人对大家情绪的调动还有待提高；心理剧没演成；部分同学纪律观念还要提高。通过这次主题班会，让同学们了解了我院心理健康教育服务机构以及

服务内容。让我们更深地认识了心理与个人成长的重要关系。让大家加强了沟通，让大家在11市场营销1班这个大家庭里感受到家的温暖和幸福，使同学们更加团结友爱，让我们的班级更具凝聚力。更希望通过此次活动让我们11市场营销1班的同学们踏上通向人生的正确道路，让各位同学能以崭新的姿态和饱满的热情迎接精彩的生活。克服种种困难，以正确的心态去面对每天的学习和生活。加油，11市营1！

高中心理健康教育班会内容教案篇七

“心理健康教育”是大学生德育的基础。当前，大学生普遍面临着越来越多的人际交往、情感问题、学业负担、择业就业等等问题。搞好大学生心理健康教育工作，提高大学生心理健康素质是摆在高校面前的一项重要任务。在第十三个“525，我爱我”关爱大学生心理健康日来临之际，我院以科学发展观为统领，全面贯彻党的教育方针，紧紧围绕学校的中心工作，以提高学生心理健康素质为目标，培养高素质人才，促进全院学生健康成长成才为指导思想，以“微笑·微爱·微生活”为主题，采用各班开展主题班会的形式，积极响应了大学生心理健康教育中心组织的大学生心理健康教育宣传周活动，现总结如下：

一、学院重视，宣传到位

学院领导对本次活动给予了高度重视，积极发动本院学生广泛参与的同时还给予了指导和帮助。学生则通过班长会议的形式下达了本次班会活动的主题及要求，并着重强调了本次活动的重要性，还通过出宣传板的形式营造了健康教育的良好氛围，切实做到了广泛宣传。

二、主题明确，针对性强

各班主题班会紧紧围绕“微笑·微爱·微生活”的活动主题，结合本班学生的心理健康问题及普遍心态，根据大学生的身

心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和克服困难、经受考验、承受挫折的能力。教育和引导学生关注生活中的微小细节，感受生命的美好与感动，笑对人生中的挫折与成功。

三、内容丰富，形式多样

各班主题班会开展的过程中，不仅有各式各样关于心理健康的节目表演，期间还穿插了许多活动，包括心理测试及小游戏等，形式丰富多样，用以增强交流、活跃气氛。使同学们在愉快的氛围中达到了交流、沟通和调节心态的目的。

四、准备充分，效果明显

班会前，心理卫生员和各班级干部搜集了大量知识，为班会成功的召开做好充分的准备。班会中，通过一些关于心理健康小节目，同学们对于“如何调节心态,如何维护自身心理健康”等方面都有了更好的认识。同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到了自身的心理状况，并且能够了解更多关于心理方面的知识，开发潜能，笑对人生中的挫折与成功。

五、促进交流、意义非凡

本次心理健康教育活动的以维护学生的心理健康、提高学生良好的心理素质为宗旨，宣传普及了心理学知识，强化了学生的心理健康意识，营造了积极、健康、高雅的心理氛围，增强了学生的心理健康意识。

成为心理健康、生活快乐的大学生。在促进大学生健康成长和全面发展的同时，本次活动还更好的营造了我院积极、活跃的心理健康教育氛围,为建设和谐校园做出了贡献。

高中心理健康教育班会内容教案篇八

为致敬在吉林省疫情期间涌现出来的抗疫英雄，大安市联合乡中心校组织各班级开展“致敬吉林抗疫英雄，弘扬伟大抗疫精神”主题活动，教育引导同学们在抗疫中筑牢信仰之基。

活动中，班主任与学生分享了搜集到的资料，在吉林省疫情中，各行各业工作者顶风冒雪工作在抗疫一线；各方驰援，多家方舱医院和隔离点加紧建设；批发市场里，各地的蔬菜陆续供应，全力保障百姓的生活；教师走下三尺讲台化身“大白”和“小蓝”；抗风雪，战疫情，吉林在行动……一个个感人的故事，使同学们明白了，从来就没有什么岁月静好，只不过一直有人负重前行。

同学们观看了吉林省《抗疫思政微课》，感恩那些默默为大家做出贡献的无名英雄。同学们纷纷表示，无数平凡英雄为我们遮风挡雨，才换来今天平安的环境，他们身上所展现出来的爱岗敬业、使命担当，值得我们每一个人铭记和学习。大家都应该珍惜时间，不负韶华！

班会课后，同学们通过感恩寄语、诗朗诵、画画、写观后感等多种形式表达了对新时代最可爱的人——抗疫英雄的讴歌、赞美和敬意！

高中心理健康教育班会内容教案篇九

时间□20xx年xx月xx日星期一

地点□xxx

主持人□xx

总结人：王xx

参加人员□xx全体成员

总结内容：为了营造我们班良好的心理健康氛围，以正确的态度面对生活中各种各样的压力，改变不健康的生活方式和态度抵御精神健康问题的能力，帮助同学们树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调节能力，我们电力103班举行了一次心理健康教育主题班会。

以往的班会，基本上都是以ppt或者班委总结，班主任发言的形式展开的，这次为了让同学们更加深刻地理解到心理健康的重要性，同时也为了增加本次班会的趣味性和互动性，我们电力103的班委特意以沉迷网吧、宿舍生活、学习压力、大学交友等四个主题表演了四场情景剧。

上网有好多益处，比如可以开阔我们学生的视野，可以让我们更好地和外界交流，可以促进我们大学生个性化发展，消除我们的心理障碍，可以让我们没有顾忌地向网友倾诉心事，减轻课业负担造成的心理压力。情景剧上，文艺委员以各种委婉措辞来劝阻一心想上网的生活委员，通过表演展现了文艺委员一心想劝阻成功的心理以及生活委员焦急以及知错悔改的心理。更让同学们明白现在中学生上网人数众多，一大部分人受到不良影响的原因主要取决于自身素质和意志，俗话说“身正不怕影子歪”，只要我们有不沉溺网吧的心理，我们就能合理利用好网络这一虚拟东西。

剧表演完后，班主任只强调一句话“睡好觉吧”，的确宿舍生活引起的. 各种心理问题确实能影响到我们的日常生活。

在学习压力的情景剧上，我们班委主要把现实上引起压力的因素充分表演出来。大学生学习压力主要来自社会、家庭和 学校，而适当的压力能够使人情绪处于兴奋而产生动力，使个性潜力良好发挥。但压力过大，则会产生负面影响。心理压力比其他任何影响因素更多地消耗学生的能量；压力能毁灭自信心，使学生感到自己无能，压力还能引起人际关系冲

突。过度的压力是一种潜在的、持续性的、具有毁灭性的灾难源。所以为了缓解学习产生的压力，我们可以加强学校与家长的联系，改善学习生活环境，渗透美育功能。对大学生进行心理健康辅导。

通过对大学生交友的一些介绍和表演，我们班委指出了我们大学生交友的几个常见的误区。比如功利性太强，自我中心意识突出，朋友的异质性差，怀念旧友不交新友等。俗话说“近朱者赤近墨者黑”，大学生交友一定要慎重，因为这是人生的关键时刻。良友可以改正你的缺点，和你互相帮助，使你乐观面对困境；而劣友会引你进入黑暗深渊，使你进退维谷。情景剧表演完后，班主任进行了系统性的总结。总结完毕后，班委把事先准备好的心理测试题分发给同学。在确保每个人都把试题认真的做完后，我们班委便把答案公布出来。通过对答案的理解，同学们认清自己是属于那种性格的人以及自己的心理健康状况。我们不能保证心理测试题的正确性，但是这些题目却能让同学们意识到心理健康问题的重要性。班会结束后，我们班委留下打扫了卫生。

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们之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，更重要的是让同学们意识到心理健康的重要性，从而达到了本次活动的目的。

总结人□xx班长王xx

时间□20xx年xx月xx日