# 心理主题班会策划方案[五篇范例]

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-08-26

*第一篇：心理主题班会策划方案开展心理健康教育主题班会就是让学生从中学会挑战自我，争取成功，为学生在未来的人生路上有积极向上，努力争取的心态。以下是小编精心收集整理的心理主题班会策划方案，下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。心理主题班会策划...*

**第一篇：心理主题班会策划方案**

开展心理健康教育主题班会就是让学生从中学会挑战自我，争取成功，为学生在未来的人生路上有积极向上，努力争取的心态。以下是小编精心收集整理的心理主题班会策划方案，下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。

心理主题班会策划方案1

一、活动目的：

1、通过活动，引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该乐观地面对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪，让自己在快乐中成长。

二、活动准备：学生学唱《虽然我只是一只羊》、《快乐拍手歌》等等。

三、活动时间：\_月\_日

四、活动地点：本班教室

五、活动人员：班主任及全体学生

六、活动过程：

(一)体验快乐：

1、同学们，你们喜欢看《喜羊羊与灰太狼》吗?

2、今天，老师把喜羊羊和灰太狼也请来了。让我们跟着音乐一起唱起来吧!

3、同学们，伴着你们喜欢的动画片主题曲一起唱跳，快乐吗?

就像歌词唱的那样：“在什么时间都爱开心，笑容都会飞翔”，快乐是一种美好的情绪体验，能让人身心健康。我们今天班会课的主题就是——我快乐，我成长。

(二)分享快乐

1、生活中有许多美好的事情令我们无法忘记，相信每一位同学的脑海中都有一幅幸福生活的画面。有人说“一份欢乐，两人分享，就是两份欢乐”。你们愿意和大家分享自己的快乐，让一份快乐变成几十份快乐吗?

2、分享快乐的事。

3、小结：快乐无处不在，以愉悦的心情看世界，一切都是那么美好。

(三)创造快乐

1、情境游戏：《猜一猜》

情节设计：贝贝上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：写字课，我认真地写，老师才给我90分，而同桌那么难看的字，老师却给了他100分。

教师引导①：你能猜出此时贝贝在想些什么吗?

情节设计：老师凑到贝贝的耳旁低语几句，贝贝眉头舒展开来。

教师引导②：猜一猜老师刚才对贝贝说了什么?贝贝为什么这么高兴?她是怎么想的?

2、你有过不开心的时候吗?你曾用过什么好方法赶走了自己的烦恼呢?能不能和大家说说?(评选出“快乐宝贝”)

3、是啊!烦恼、不开心的事，你有，他有，老师也有。现在老师请你们这些快乐宝贝们行动起来，帮助六个遇到烦恼的同学，有信心吗?(出示案例)

小组讨论：怎样帮助这些同学克服学习和生活中难以克服的消极情绪?把保持快乐的“妙方”告诉大家。

要求：每组讨论一个情境，看哪一组提供的方法又多又好。

4、小组汇报。

(四)传递快乐

1、覃老师这里还有一个使别人快乐的小秘方，想不想知道?赶快走到你的好朋友面前，夸一夸他最让你佩服的地方。

2、学生当小记者采访。

3、小结：用欣赏的眼光看待别人，用真诚的话语赞美别人，也会给别人带来快乐。

(五)歌唱快乐

1、歌唱快乐。全班同学齐唱《快乐拍手歌》。

2、师：同学们，开学初，我们就建立了成长记录袋，要求大家记录成长中的快乐，留下美好的瞬间，编辑快乐的人生，那么大家的快乐在哪里呢?让我们用歌声去寻找快乐，好不好!(回答-好)好，那我们就根据音乐的节奏把词填进去，请看歌词：〔幻灯投出字幕——内容：快乐在哪里呀，快乐在哪里，快乐就在成长的记忆里;这里有红花呀，这里有绿草，还有童年美好的回忆。拉…拉…拉…拉…快乐就在成长的记忆里;还有童年美好的回忆。〕

3、师：同学们，我们的成长记录袋才刚刚建立，还有待于我们去充实，告诉大家一个消息，每学期末我们将展示自己的成长记录袋，并参加学校评选。

(六)画快乐

1、师：通过展示，老师看到了同学们有那么多的快乐，你能用你的小巧手把这些快乐画出来吗?

2、生：用笔画出自己心中的快乐，比一比谁画得最漂亮。

3、生：交流展示。

(七)总结快乐

1、生：说说这节课有什么收获?

2、师：同学们今天的主题班会“我成长，我快乐”到此结束，愿它给我们留下永恒的回忆，永远成为我们成长记录袋中最辉煌的一页。

心理主题班会策划方案2

一、班会背景

在开学的几个月中，同学们渐渐习惯了小学生活，但上课发言不积极，声音比较小，这是缺乏自信的表现，所以本次班会以自信为主题。

二、班会目的1、通过大家一起讨论自信，并针对班级的实际情况，使学生正确认识自信的重要性，增强学生自信，使学生懂

得，只要通过自己的努力，就一定能成功。

2、培养学生自信的情感，强化自信意识，并最终转化为自信的行为。在活动中感受到成功的喜悦。

班会重点：使学生正确认识自信的重要性，并最终转化为自信的行为。

三、班会准备

1、相关人员收集资料准备节目。

2、编排节目。

3、相关道具的准备。

4、制作多媒体课件。

四、班会构思：小品表演、比赛、小测试、看课件、讨论与交流相结合。

五、板面设计：

扬起自信的风帆

六、活动过程：

(一)、导入班会。

师：同学们，每个人的一生都是曲折坎坷的，特别是在追求学业和事业的道路上，更不会是事事如意，一帆风顺的。而自信正是黑暗中的一盏明灯，大海中的一面帆，是登山的云梯，渡水的飞舟，它能给人通往成功的勇

气和希望。在现实生活中，当你和别人闹矛盾时，自信会让你伸出热情的双手，主动与对方言和，当你受挫

折时，自信会使你奋勇前进。因此，今天这节班会的主题是“扬起自信的风帆”。

(二)、播放实验课件。

师：同学们，让我们一起来欣赏一个心理学家所做的实验：心理学家曾做了一个实验：将一只跳蚤放入杯中。开

始，跳蚤一下子就能从杯中跳出来。然后，心理学家在杯上盖了透明盖，跳蚤仍然会往上跳，但是碰了几次

盖后，碰疼了，慢慢就不跳那么高了。

1、学生讨论：跳蚤还能跳出杯子吗?为什么?

2、学生汇报。

学生A：跳蚤跳不出杯子，因为它知道上面有一个盖子。

学生B：跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤习惯了。

学生C：跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤失去了自信了。

3、小结：生活中，许多人也是如此。失败一次后，便怀疑自己的能力，一再降低成功的标准，成功便渐渐离你

远去，甚至形成思维定式。其实，想使跳骚恢复跳跃的高度也很简单，敲一下杯底或加热杯底就能做

到，人也如此。

(三)、名人事例。

张海迪：活着就要做个对社会有益的人

张海迪，1955年秋天在济南出生。5岁患脊髓病，胸以下全部瘫痪。从那时起，张海迪开始了她独到的人生。她无法上学，便在在家自学完中学课程。15岁时，海迪跟随父母，下放(山东)聊城农村，给孩子当起教书先生。她还自学针灸医术，为乡亲们无偿治疗。后来，张海迪自学多门外语，还当过无线电修理工。

在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，经受了严峻的考验，对人生充满了信心。她虽然没有机会走进校门，却发愤学习，学完了小学、中学全部课程，自学了大学英语、日语、德语和世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。1983年张海迪开始从事文学创作，先后翻译了《海边诊所》等数十万字的英语小说，编著了《向天空敞开的窗口》、《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍。其中《轮椅上的梦》在日本和韩国出版，而《生命的追问》出版不到半年，已重印3次，获得了全国“五个一工程”图书奖。在《生命的追问》之前，这个奖项还从没颁发给散文作品。最近，一部长达30万字的长篇小说《绝顶》，即将问世。从1983年开始，张海迪创作和翻译的作品超过100万字。

为了对社会作出更大的贡献，她先后自学了十几种医学专著，同时向有经验的医生请教，学会了针灸等医术，为群众无偿治疗达1万多人次。

1983年，《\_》发表《是颗流星，就要把光留给人间》，张海迪名噪中华，获得两个美誉，一个是“八十年代新雷锋”，一个是““当代保尔”。

张海迪怀着“活着就要做个对社会有益的人”的信念，以保尔为榜样，勇于把自己的光和热献给人民。她以自己的言行，回答了亿万青年非常关心的人生观、价值观问题。“学习张海迪，做有理想、有道德、有文化、守纪律的共产主义新人!”

随后，使张海迪成为道德力量。

张海迪现为全国政协委员，供职在山东作家协会，从事创作和翻译。

1、组织讨论：说说张海迪能够成功的原因。

2、名人故事：毛遂自荐、居里夫人、刘翔。

3、小结：这些名人故事让我们深受启发，他们之所以取得成功正是因为有一颗自信心。自信是我们成功的必经

之路，自信使我们不断成长。一位科学家这样说过：“自信是成功第一秘诀。”人人都可以成材关键

在于你有没有信心，在我们的生活中，不论你干什么，首先必须对自己充满信心，有了信心便有了成功和收获的希望。

(四)、榜样示范。

1、师：其实在我们班也有些自信的同学，下面就让他们讲讲自己的自信故事。

2、谈谈自己：代畅、范卓燃。

3、师：其实，我认为在座的每一位同学都有很大的潜力，只是因为缺乏自信心。在听了这些名人和我们身边的同学的事例之后，我相信同学们上课一定会积极举起你们的手，洪亮的回答老师的问题。下面请同学们

起立，跟我一起喊。：“我自信，我成功。我努力，我出色。”

(五)、小品表演。

1、谈话：生活中有些人因为自己不努力，闹出了不少的笑话，值得我们同学们深思，请看表演。大概内容如

下：

考场中，大家都都在聚精会神地考试，只有小路东看看，西瞧瞧，嘴里不停地念叨着：“这太难了，怎么做啊?”“老师也专和我过不去，就出一些判断、选择的，让我一个字也写不出，这可怎么办呢?”

“有了!”小路从裤兜里掏出一枚硬币，“我会做了，如果正面朝上，我就打√，如果反面朝上，我就打\_，不会错的上天一定会帮助我的!”于是小路一边掷硬币一边做题，一下子十道判断题做完了。

开始做选择题了，小路又傻了，“每道题有四个答案，这可怎么办呢?”小路痛苦地抓着脑袋。“有了，真是天助我也!”小路跳起来，他又从裤兜里掏出一粒骰子，“我扔骰子，现什么号码我就填什么!”他一边掷，一边写：“2”“1”“4”“6”……

“哈，终于做完了!”小路得意地向同学们做着鬼脸，走上讲台，把试卷交给了老师。

下午放学，小路带着试卷回家。他推开门，爸爸正坐在沙发上吃苹果。爸爸问他：“小路，考得怎样?”小路正想给爸爸说话，顺口说着：“爸”，“12”“82，不错，不错，你真是个好孩子。”“快，宝贝，把试卷给爸爸看看!”小路慢腾腾地从书包里拿出试卷把它递给了爸爸。“什么?才12分?这是怎么回事，不是82分吗?”“我刚才是说：‘爸，12分”小路慢慢地说。爸爸气得把试卷翻来翻去，“你看这道选择明明只有四个答案，你为什么选6呢?”“骰子出现的是6吗!”“什么，你靠掷骰子做题!真是气死我了!看我不找死你!”爸爸满屋追着小路……

2、组织讨论：从这个小品中你懂得了什么?

(六)、参加比赛。

1、谈话：事实上只要我们努力，有方法，我们就一定能成功，下面我们进行一个“记电话号码”比赛。

比赛规则：老师给每一小组的同学出示一组电话号码(10个)，1分钟之后，看哪一小组能准确地把电话号码背

出来，逐组进行，哪一组背得最多，哪一组胜利。

比赛可进行两次，第一次不给任何提示，让学生背。第二次提示学生可以先分好任务，想出好主意(如谐音记忆)再进行比赛。

2、自由讨论：通过比赛懂得了什么?

(只要团结协作，做好安排，想出办法，无论什么事情都能成功。)

(七)、自信小测试

师：只有相信自己，才能激起进取的勇气，才能感受生活的快乐，才能限度的挖掘自身的潜力。下面，请同

学们参加一个小测验，每位同学在发给你的自信心理测试表上进行选择，在每个问题后面答“是”或“否”

即可。时间一分钟。开始。

1、学生进行自我测试。(测试完毕)

2、学生进行交流。

(学生回答完毕后，做出解释：“是”在13—20之间的，自信十足;“是”在6—12之间的，颇自信;“是”在5

以下的，说明你不太自信。)

(八)、制订计划表。

1、项目栏可以根据自己的计划添加不同项目。

2、表格发下去后，要求学生当堂填写好，当堂上交。老师审核后进入学生的成长袋。

(九)、宣誓仪式。全体学生起立，举起左手，在班长的带领下宣誓：

学会学习，学会生活，学会做人。我一定要取得好的成绩!我自信，我能行!

(十)、总结：同学们，今天的班会开得很成功。同学们积极参与，从班会前搜集资料，到今天的积极发言。

通过这次班会，我们要相信自己，鼓起勇气，超越自己。同学们，自信，是一颗弱小的小树苗，需要我们精心的照顾，才能茁壮成长。让我们用心灵呼唤自信，拥抱自信，让我们青春的生命，让我们青春的世界，因为拥有了自信而更加春意盎然、五彩缤纷吧!谢谢!

心理主题班会策划方案3

一、教学目的：通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

二、教学过程：

(一)、谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，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：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢?

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：

上课铃响了，同学们快进教室!王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀!踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了?”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，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)

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理。(出示)

(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!下面，请看(师读)相信你们一定能做到。来，一起读：同学之间：

学会关爱 热情大方

学会体贴 细致入微

学会调节 消除嫉妒

学会激励 互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触?(放视频)

(四)、校园短剧：视频：《糖葫芦的故事》

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么?

生充分说：(不要爱慕虚荣……)

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家(出示)

面对普通 不盲目攀比

面对平凡 不爱慕虚荣

面对困难 坚强应对

面对挫折 顽强拼搏

过渡：接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价以下，自己的心理是否健康，在A.B.C.三项中进行选择，希望大家实话实说。(出示检测题)

(五)、检测题：

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

A、谈话解决B、找老师解决C、用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

A、能谦让 B、有时能做到C、不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗?

A、能 B、有时能 C、不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光?

A、愿意参加，并能为集体争光 B、有时愿意参加C不愿意参加

(5)、星期六，小丽要和爸爸妈妈去亚武山游玩，可是学校安排，周六要举行“学雷锋”活动，如果你是小丽，你该怎么办?

A、参加“学雷锋”活动B、和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗?

A、经常做 B、有时做 C、没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便?

A、能做到 B、有时能做到 C、做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗?

A、一定能B、有时能C、不能

(六)、评价

选A得24分 选B得16分 选C得8分

选A：人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神;

选B：人际关系有待改善，需要向具有合群、同情、爱心、助人的精神方面努力;

选C：加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

过渡：最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。

(七)、出示《小学生的心理健康标准》

小学生的心理健康标准

(1)具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识;

(2)能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静;

(3)能承受挫折;

(4)能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境;

(5)人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神;

(6)具有健康的生活方式与生活习惯;

(7)思维发展正常，并能激发创造力;

(8)有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

(八)、师总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信。多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。请欣赏歌曲《永远是朋友》。

(九)、欣赏歌曲《永远是朋友》

心理主题班会策划方案4

班会目的：

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。

班会过程：

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

夫君子之行：静以修身，俭以养德;非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非志无以成学。怠慢则不能励精，险躁则不能冶性。年与时驰，意与岁去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及?

四、全班同学积极参与讨论。

注意事项：

(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。

班会总结：

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。

心理主题班会策划方案5

班会形式：让好学生们自己发言，说说自己对于学习的认识，然后再叫不经常完成作业的人谈谈

班会主题设计：让学生们从自己的身边搜集例子，用于班会中。

班会准备：

1、召开班干部会议：针对班上所存在的问题，确定以《如何解决厌学问题》为主题。

2、收集资料：围绕《如何解决厌学问题》收集相关资料(例如：厌学导致的严重后果的案例;厌学心理的心理测验题等资料)。

3、确定主持人：王思睿

班会过程：

一、班主任致辞：我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了四年多的努力大家都有所进步。但是有一部分的同学还是或多或少的存在着厌学的现象，不完成作业。为了我们在以后的日子里更好的学习，深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性，我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。

二、主持人发言：”每个人的一生中有许多个阶段，小学阶段是一个打基础的阶段，养成良好习惯的开始，然而，有些同学从现在起就不完成作业，有厌学的现象，这些可怕的困惑围绕着大家，使我们离学业的成功越来越远，最后就影响到我们今后的人生道路。接下来，我们来看两个很典型的小学生因厌学问题而导致犯罪的案例。“

典型案例1

林某学习基础差，上课听不懂，下课不想学，导致对学习没有信心。而且学习目的不明确，容易受网络、游戏的影响，把本来应该集中在学习上的注意力转移到其他爱好上。再加上父母对孩子过于溺爱，不忍心对孩子严格教育，对孩子的管教和约束力度不够，导致林某出现厌学心理。于3月11日晚，林某在网吧里玩一种用刀捅人的暴力游戏时，由于他技术欠佳，每次都被人捅倒。坐在林某旁边的一名年龄相仿的少年陈某也在玩同一游戏，陈某忍不住对林某冷嘲热讽。在网络上杀红眼的林某当即火冒三丈，因他平常专打血腥暴力的游戏，操起网络刀剑或枪炮，冲上去就杀他个天昏地暗，鲜血淋漓，不杀死对方就决不下网线。沉浸在暴力游戏中不可自拔。结果抓起网吧老板的菜刀，砍断陈某的脖颈、砍断网吧老板手臂，致使一死一伤残，铸成悲剧。最后直到警方赶到现场，林某才惊醒：”我是不是杀了人。会不会坐牢?“

典型案例2

周某是个自控能力差，学习目的不明确的孩子，上课不认真听讲，睡觉，作业拖拉，敷衍了事，甚至出现抄袭现象;常常考试作弊，违规违纪，对老师的批评和教育无动于衷，甚至产生逆反心理和对抗情绪，其家长希望子成龙都希望自己的子女将来有出息，有前途，于是在学习上要求自己的子女能够考出好成绩，能够超越别人。因此一旦考不好，就不分青红皂白，也不管是客观上还是主观上的原因，不是打就是骂，给孩子增加了心理压力，因而孩子不堪重压，自尊心受损，厌学的情绪随之产生，对其家长的严加管教不服，不仅厌学，而且产生对抗心理，最后一气之下，选择了向这世上最亲的家人投毒。”某日晚上，他用牙签瓶装了甲\_磷，趁母亲切土豆时，将甲\_磷倒进烧肉的铁锅中。最后导致一死一重伤。

“从上述两例血淋淋的铁证告诉我们，小学生的心理问题是一个不容忽视的问题。所以面对社会上普遍的厌学现象，再针对我们班的厌学现象，进行分析

三、班主任发言。主要从两个方面阐述。

①来学校学习的目的和意义

②如何认识读不好书的问题

四、班干部就我们班所存在的一些厌学情况进行分析。

①学科厌学

我们班的某某同学因为不喜欢某中学科，而导致学习成绩一直下降，一直培养不出学习兴趣。

②过敏性厌学

过敏性，即一种在学习情境刺激下产生的下意识的较强烈痛苦的情绪反应行为。有过敏性厌学的学生对上学接触老师、提问、父母唠叨等，常常是过敏的。

过敏性厌学的学生在其所厌烦的学科学习过程中，一般都能体验到极大的过敏性痛苦情绪。多发生于上进心强，学习自觉性高的学生身上，其中又以女生居多。她们一般是那种积极努力学习、急于取得成效的学生，当其产生厌学行为后，一方面感到很深的恐惧、担忧，另一方面总是逃避对自己厌学的学科的学习。而恐惧担忧与逃避行为又加深了这种厌学行为的痛苦体验。

③潜意识条件性厌学

我们班某某学生，身高体健、性格开朗、精神饱满并情绪乐观。就这样一个身心健康得让人羡慕的学生，上课总是不能专心听讲，老师讲课他做小动作，回家不认真完成作业。

④非过敏性厌学

某某在一开始就是那种典型学习困难学生，学习成绩在班级后面波动。起初她想要奋起直追，可是，无论如何也追不上，后来成线连连下跌。分数一次比一次低。

非过敏性厌学不只是对某个学科表现出轻度的不适反应，多以心烦为主要体验，但体验不到极端的痛苦。这类学生中有一部分是长期学习落后并比较认同现状的学生;另一类是在经过长期努力之后进步不明显或有所退步，信心不足而情绪低落者。

五、主持人发言：”看到大家总结的几种厌学现状，我深感痛心，我们以后是继续这样浑浑噩噩的过去还是以更加积极的态度去面对?经过老师和班委的商讨，我们总结出了几条缓解厌学情绪的措施。现在与大家分享：

(1)缓解学业焦虑

选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。

未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中去。我们还小正是打基础的时候，如果现在不学习，产生厌学心理，对我们今后的发展有很大的影响。

(2)正确看待信心问题

1、对自己有一个客观、全面的评价。

2、体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力。

3、制定阶段性目标。

4、在不断达到目标的过程中体验成就感。

5、增强自信心。

6、乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

(3)怎样克服精力分散

第一步，当出现某种厌学情绪时，应敏感地意识到，并提醒自己不能成为情绪的俘虏。

第二步，尽快着手拟定一份复习计划学习。

第三步，努力学习，养成良好习惯

六、主持人小结：通过今天的班会，我们受益匪浅。再大千世界里，遇到不如意的人和事数不胜数，那么我们是浑浑噩噩的度过呢还是该以一种积极乐观向上的态度去面对它呢?现如今我们这一代普遍与家长存在着代沟，所以建议大家多坐一坐，与班主任聊一聊。通过这次班会课，我们班又应该以一种什么样的面貌去面对以后的课程，我们拭目以待，期待着转变。在今后的学习生活中，我们要在班主任的带领下把我们班建成一个优秀的班级体。

七、班主任评价班会：我们的这次班会非常成功，希望同学们一起努力!

厌学现象导致的后果是很严重的，如果不好好学习，没有文化很容易走上犯罪道路，我们班是个优秀的班集体，希望我们班的每个同学都能健康成长，让厌学现象远离我们班。

心理主题班会策划方案

**第二篇：心理主题班会策划**

心理主题班会策划

一、活动主题：

阳光心灵 快乐同行

二、活动背景：

为切实搞好心理健康工作，关注本班同学心理健康；同时丰富同学课余生活，加强同学间的沟通与交流，为同学们提供一个展示的平台（特别是平时不爱与人交往的同学）；在同学之间建立起一种和谐，尽自己所能给与需要帮助的同学。

三、活动目的：

1、提高班级凝聚力，增强班内团结。

2、消除学习生活中困惑，走出心理误区。

3、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。

4、保障同学能度过愉快的大学生活，做好自己的人生规划，树立好奋斗目标，进而为以后的生活、工作打下坚实的基础。

四、活动形式：

主题班会与放飞孔明灯

五、活动时间：

20\*\*年\*月\*日星期\* 19:00—20:30

六、活动地点：

教室与户外

七、活动对象：

\*\*班全体同学

八、活动前期准备：

心理委员组织召开班委会，分配任务。宣传委员负责宣传海报、照片，学习委员与组织委员负责会议记录，生活委员及文艺委员负责后勤，体育委员负责现场纪律，班长和团支书负责邀请嘉宾，心理委员负责宣传、主持、总结班会。

九、活动内容：

生活委员先将所需物品准备好，文艺委员将会场布置好，首先召开心理主题班会，由心理委员主持。先由心理委员做开场白，再进行心理游戏。此心理游戏为每个同学按照学号依次上台，尝试班长平时上台通知时情景，但是需要从规定的纸团中抽取所讲通知及特定表情、语调来进行表演。游戏结束后，同学们可以自由上台发表感想。班会结束后，班长及心理委员组织同学来到湖边，在孔明灯上写下对自己未来的期待，最后放飞孔明灯，活动结束。

十、活动意义：

心理游戏能让同学们得到一个展现自己的平台，锻炼自己的胆量，特别是平时不敢上台的同学。而且这个游戏的主题是上台体验平时班长站在台上之感，对于同学们对未来的规划及奋斗目标均有很大启发。同时，游戏中正式的通知加上特定的表情，极不协调的搭配必定能活跃气氛，加强同学们之间的沟通交流，增强班级凝聚力。而放飞孔明灯这个活动，能帮助同学们确立未来目标，对未来充满希望，对于放松、鼓励同学们的心情有很大作用。

**第三篇：中小学生2024心理主题班会策划方案**

中小学生2024心理主题班会策划方案

开展心理健康教育主题班会就是让学生从中学会挑战自我，争取成功，为学生在未来的人生路上有积极向上，努力争取的心态。以下是东星资源网小编精心收集整理的心理主题班会策划方案，来欣赏一下吧。

心理主题班会策划方案1

一、班会背景

在开学的几个月中，同学们渐渐习惯了小学生活，但上课发言不积极，声音比较小，这是缺乏自信的表现，所以本次班会以自信为主题。

二、班会目的

1、通过大家一起讨论自信，并针对班级的实际情况，使学生正确认识自信的重要性，增强学生自信，使学生懂

得，只要通过自己的努力，就一定能成功。

2、培养学生自信的情感，强化自信意识，并最终转化为自信的行为。在活动中感受到成功的喜悦。

班会重点：使学生正确认识自信的重要性，并最终转化为自信的行为。

三、班会准备

1、相关人员收集资料准备节目。

2、编排节目。

3、相关道具的准备。

4、制作多媒体课件。

四、班会构思：小品表演、比赛、小测试、看课件、讨论与交流相结合。

五、板面设计：

扬起自信的风帆

六、活动过程：

（一）、导入班会。

师：同学们，每个人的一生都是曲折坎坷的，特别是在追求学业和事业的道路上，更不会是事事如意，一帆风顺的。而自信正是黑暗中的一盏明灯，大海中的一面帆，是登山的云梯，渡水的飞舟，它能给人通往成功的勇气和希望。在现实生活中，当你和别人闹矛盾时，自信会让你伸出热情的双手，主动与对方言和，当你受挫折时，自信会使你奋勇前进。因此，今天这节班会的主题是“扬起自信的风帆”。

（二）、播放实验课件。

师：同学们，让我们一起来欣赏一个心理学家所做的实验：心理学家曾做了一个实验：将一只跳蚤放入杯中。开始，跳蚤一下子就能从杯中跳出来。然后，心理学家在杯上盖了透明盖，跳蚤仍然会往上跳，但是碰了几次盖后，碰疼了，慢慢就不跳那么高了。

1、学生讨论：跳蚤还能跳出杯子吗?为什么?

2、学生汇报。

学生A：跳蚤跳不出杯子，因为它知道上面有一个盖子。

学生B：跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤习惯了。

学生C：跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤失去了自信了。

3、小结：生活中，许多人也是如此。失败一次后，便怀疑自己的能力，一再降低成功的标准，成功便渐渐离你远去，甚至形成思维定式。其实，想使跳骚恢复跳跃的高度也很简单，敲一下杯底或加热杯底就能做到，人也如此。

（三）、名人事例。

张海迪：活着就要做个对社会有益的人

张海迪，1955年秋天在济南出生。5岁患脊髓病，胸以下全部瘫痪。从那时起，张海迪开始了她独到的人生。她无法上学，便在在家自学完中学课程。15岁时，海迪跟随父母，下放（山东）聊城农村，给孩子当起教书先生。她还自学针灸医术，为乡亲们无偿治疗。后来，张海迪自学多门外语，还当过无线电修理工。

在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，经受了严峻的考验，对人生充满了信心。她虽然没有机会走进校门，却发愤学习，学完了小学、中学全部课程，自学了大学英语、日语、德语和世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。1983年张海迪开始从事文学创作，先后翻译了《海边诊所》等数十万字的英语小说，编著了《向天空敞开的窗口》、《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍。其中《轮椅上的梦》在日本和韩国出版，而《生命的追问》出版不到半年，已重印3次，获得了全国“五个一工程”图书奖。在《生命的追问》之前，这个奖项还从没颁发给散文作品。最近，一部长达30万字的长篇小说《绝顶》，即将问世。从1983年开始，张海迪创作和翻译的作品超过100万字。为了对社会作出更大的贡献，她先后自学了十几种医学专著，同时向有经验的医生请教，学会了针灸等医术，为群众无偿治疗达1万多人次。1983年，《\_》发表《是颗流星，就要把光留给人间》，张海迪名噪中华，获得两个美誉，一个是“八十年代新雷锋”，一个是““当代保尔”。

张海迪怀着“活着就要做个对社会有益的人”的信念，以保尔为榜样，勇于把自己的光和热献给人民。她以自己的言行，回答了亿万青年非常关心的人生观、价值观问题。“学习张海迪，做有理想、有道德、有文化、守纪律的共产主义新人！”随后，使张海迪成为道德力量。张海迪现为全国政协委员，供职在山东作家协会，从事创作和翻译。

1、组织讨论：说说张海迪能够成功的原因。

2、名人故事：毛遂自荐、居里夫人、刘翔。

3、小结：这些名人故事让我们深受启发，他们之所以取得成功正是因为有一颗自信心。自信是我们成功的必经之路，自信使我们不断成长。一位科学家这样说过：“自信是成功第一秘诀。”人人都可以成材关键在于你有没有信心，在我们的生活中，不论你干什么，首先必须对自己充满信心，有了信心便有了成功和收获的希望。

（四）、榜样示范。

1、师：其实在我们班也有些自信的同学，下面就让他们讲讲自己的自信故事。

2、谈谈自己：\*\*、\*\*

3、师：其实，我认为在座的每一位同学都有很大的潜力，只是因为缺乏自信心。在听了这些名人和我们身边的同学的事例之后，我相信同学们上课一定会积极举起你们的手，洪亮的回答老师的问题。下面请同学们起立，跟我一起喊。：“我自信，我成功。我努力，我出色。”

（五）、小品表演。

1、谈话：生活中有些人因为自己不努力，闹出了不少的笑话，值得我们同学们深思，请看表演。大概内容如下：

考场中，大家都都在聚精会神地考试，只有小路东看看，西瞧瞧，嘴里不停地念叨着：“这太难了，怎么做啊?”“老师也专和我过不去，就出一些判断、选择的，让我一个字也写不出，这可怎么办呢?”

“有了！”小路从裤兜里掏出一枚硬币，“我会做了，如果正面朝上，我就打√，如果反面朝上，我就打\_，不会错的上天一定会帮助我的！”于是小路一边掷硬币一边做题，一下子十道判断题做完了。

开始做选择题了，小路又傻了，“每道题有四个答案，这可怎么办呢?”小路痛苦地抓着脑袋。“有了，真是天助我也！”小路跳起来，他又从裤兜里掏出一粒骰子，“我扔骰子，现什么号码我就填什么！”他一边掷，一边写：“2”“1”“4”“6”……

“哈，终于做完了！”小路得意地向同学们做着鬼脸，走上讲台，把试卷交给了老师。

下午放学，小路带着试卷回家。他推开门，爸爸正坐在沙发上吃苹果。爸爸问他：“小路，考得怎样?”小路正想给爸爸说话，顺口说着：“爸”，“12”“82，不错，不错，你真是个好孩子。”“快，宝贝，把试卷给爸爸看看！”小路慢腾腾地从书包里拿出试卷把它递给了爸爸。“什么?才12分?这是怎么回事，不是82分吗?”“我刚才是说：‘爸，12分”小路慢慢地说。爸爸气得把试卷翻来翻去，“你看这道选择明明只有四个答案，你为什么选6呢?”“骰子出现的是6吗！”“什么，你靠掷骰子做题！真是气死我了！看我不找死你！”爸爸满屋追着小路……

2、组织讨论：从这个小品中你懂得了什么?

（六）、参加比赛。

1、谈话：事实上只要我们努力，有方法，我们就一定能成功，下面我们进行一个“记电话号码”比赛。

比赛规则：老师给每一小组的同学出示一组电话号码（10个），1分钟之后，看哪一小组能准确地把电话号码背出来，逐组进行，哪一组背得最多，哪一组胜利。

比赛可进行两次，第一次不给任何提示，让学生背。第二次提示学生可以先分好任务，想出好主意（如谐音记忆）再进行比赛。

2、自由讨论：通过比赛懂得了什么?

（只要团结协作，做好安排，想出办法，无论什么事情都能成功。）

（七）、自信小测试

师：只有相信自己，才能激起进取的勇气，才能感受生活的快乐，才能限度的挖掘自身的潜力。下面，请同学们参加一个小测验，每位同学在发给你的自信心理测试表上进行选择，在每个问题后面答“是”或“否”即可。时间一分钟。开始。

1、学生进行自我测试。（测试完毕）

2、学生进行交流。

（学生回答完毕后，做出解释：“是”在13—20之间的，自信十足；“是”在6—12之间的，颇自信；“是”在5以下的，说明你不太自信。）

（八）、制订计划表。

1、项目栏可以根据自己的计划添加不同项目。

2、表格发下去后，要求学生当堂填写好，当堂上交。老师审核后进入学生的成长袋。

（九）、宣誓仪式。全体学生起立，举起左手，在班长的带领下宣誓：

学会学习，学会生活，学会做人。我一定要取得好的成绩！我自信，我能行！

（十）、总结：同学们，今天的班会开得很成功。同学们积极参与，从班会前搜集资料，到今天的积极发言。

通过这次班会，我们要相信自己，鼓起勇气，超越自己。同学们，自信，是一颗弱小的小树苗，需要我们精心的照顾，才能茁壮成长。让我们用心灵呼唤自信，拥抱自信，让我们青春的生命，让我们青春的世界，因为拥有了自信而更加春意盎然、五彩缤纷吧！谢谢！

心理主题班会策划方案2

一、教学目的：通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

二、教学过程：

（一）、谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，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：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢?

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：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了?”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，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）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理。（出示）

（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！下面，请看（师读）相信你们一定能做到。来，一起读：同学之间：

学会关爱 热情大方

学会体贴 细致入微

学会调节 消除嫉妒

学会激励 互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触?（放视频）

（四）、校园短剧：视频：《糖葫芦的故事》

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么?

生充分说：（不要爱慕虚荣……）

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家（出示）

面对普通 不盲目攀比

面对平凡 不爱慕虚荣

面对困难 坚强应对

面对挫折 顽强拼搏

过渡：接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价以下，自己的心理是否健康，在A.B.C.三项中进行选择，希望大家实话实说。（出示检测题）

（五）、检测题：

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

（1）、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

A、谈话解决B、找老师解决C、用武力解决

（2）、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

A、能谦让 B、有时能做到C、不能谦让

（3）、当看到同学有困难能主动帮助吗?

A、能 B、有时能 C、不能

（4）、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光?

A、愿意参加，并能为集体争光 B、有时愿意参加C不愿意参加

（5）、星期六，小丽要和爸爸妈妈去亚武山游玩，可是学校安排，周六要举行“学雷锋”活动，如果你是小丽，你该怎么办?

A、参加“学雷锋”活动B、和家人一起去亚武山

（6）、你经常为学校或班级做好事吗?

A、经常做 B、有时做 C、没做过

（7）、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便?

A、能做到 B、有时能做到 C、做不到

（8）、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗?

A、一定能B、有时能C、不能

（六）、评价

选A得24分 选B得16分 选C得8分

选A：人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

选B：人际关系有待改善，需要向具有合群、同情、爱心、助人的精神方面努力；

选C：加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

过渡：最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。

（七）、出示《小学生的心理健康标准》

小学生的心理健康标准

（1）具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；

（2）能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；

（3）能承受挫折；

（4）能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；

（5）人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

（6）具有健康的生活方式与生活习惯；

（7）思维发展正常，并能激发创造力；

（8）有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

（八）、师总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信。多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。请欣赏歌曲《永远是朋友》。

（九）、欣赏歌曲《永远是朋友》

心理主题班会策划方案3

班会目的：

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。

班会过程：

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

夫君子之行：静以修身，俭以养德；非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非志无以成学。怠慢则不能励精，险躁则不能冶性。年与时驰，意与岁去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及?

四、全班同学积极参与讨论。

注意事项：

（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。

班会总结：

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。

心理主题班会策划方案4

班会形式：让好学生们自己发言，说说自己对于学习的认识，然后再叫不经常完成作业的人谈谈

班会主题设计：让学生们从自己的身边搜集例子，用于班会中。

班会准备：

1、召开班干部会议：针对班上所存在的问题，确定以《如何解决厌学问题》为主题。

2、收集资料：围绕《如何解决厌学问题》收集相关资料（例如：厌学导致的严重后果的案例；厌学心理的心理测验题等资料）。

3、确定主持人：王思睿

班会过程：

一、班主任致辞：我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了四年多的努力大家都有所进步。但是有一部分的同学还是或多或少的存在着厌学的现象，不完成作业。为了我们在以后的日子里更好的学习，深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性，我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。

二、主持人发言：”每个人的一生中有许多个阶段，小学阶段是一个打基础的阶段，养成良好习惯的开始，然而，有些同学从现在起就不完成作业，有厌学的现象，这些可怕的困惑围绕着大家，使我们离学业的成功越来越远，最后就影响到我们今后的人生道路。接下来，我们来看两个很典型的小学生因厌学问题而导致犯罪的案例。“

典型案例1

林某学习基础差，上课听不懂，下课不想学，导致对学习没有信心。而且学习目的不明确，容易受网络、游戏的影响，把本来应该集中在学习上的注意力转移到其他爱好上。再加上父母对孩子过于溺爱，不忍心对孩子严格教育，对孩子的管教和约束力度不够，导致林某出现厌学心理。于3月11日晚，林某在网吧里玩一种用刀捅人的暴力游戏时，由于他技术欠佳，每次都被人捅倒。坐在林某旁边的一名年龄相仿的少年陈某也在玩同一游戏，陈某忍不住对林某冷嘲热讽。在网络上杀红眼的林某当即火冒三丈，因他平常专打血腥暴力的游戏，操起网络刀剑或枪炮，冲上去就杀他个天昏地暗，鲜血淋漓，不杀死对方就决不下网线。沉浸在暴力游戏中不可自拔。结果抓起网吧老板的菜刀，砍断陈某的脖颈、砍断网吧老板手臂，致使一死一伤残，铸成悲剧。最后直到警方赶到现场，林某才惊醒：”我是不是杀了人。会不会坐牢?“

典型案例2

周某是个自控能力差，学习目的不明确的孩子，上课不认真听讲，睡觉，作业拖拉，敷衍了事，甚至出现抄袭现象；常常考试作弊，违规违纪，对老师的批评和教育无动于衷，甚至产生逆反心理和对抗情绪，其家长希望子成龙都希望自己的子女将来有出息，有前途，于是在学习上要求自己的子女能够考出好成绩，能够超越别人。因此一旦考不好，就不分青红皂白，也不管是客观上还是主观上的原因，不是打就是骂，给孩子增加了心理压力，因而孩子不堪重压，自尊心受损，厌学的情绪随之产生，对其家长的严加管教不服，不仅厌学，而且产生对抗心理，最后一气之下，选择了向这世上最亲的家人投毒。”某日晚上，他用牙签瓶装了甲\_磷，趁母亲切土豆时，将甲\_磷倒进烧肉的铁锅中。最后导致一死一重伤。

“从上述两例血淋淋的铁证告诉我们，小学生的心理问题是一个不容忽视的问题。所以面对社会上普遍的厌学现象，再针对我们班的厌学现象，进行分析

三、班主任发言。主要从两个方面阐述。

①来学校学习的目的和意义

②如何认识读不好书的问题

四、班干部就我们班所存在的一些厌学情况进行分析。

①学科厌学

我们班的某某同学因为不喜欢某中学科，而导致学习成绩一直下降，一直培养不出学习兴趣。

②过敏性厌学

过敏性，即一种在学习情境刺激下产生的下意识的较强烈痛苦的情绪反应行为。有过敏性厌学的学生对上学接触老师、提问、父母唠叨等，常常是过敏的。

过敏性厌学的学生在其所厌烦的学科学习过程中，一般都能体验到极大的过敏性痛苦情绪。多发生于上进心强，学习自觉性高的学生身上，其中又以女生居多。她们一般是那种积极努力学习、急于取得成效的学生，当其产生厌学行为后，一方面感到很深的恐惧、担忧，另一方面总是逃避对自己厌学的学科的学习。而恐惧担忧与逃避行为又加深了这种厌学行为的痛苦体验。

③潜意识条件性厌学

我们班某某学生，身高体健、性格开朗、精神饱满并情绪乐观。就这样一个身心健康得让人羡慕的学生，上课总是不能专心听讲，老师讲课他做小动作，回家不认真完成作业。

④非过敏性厌学

某某在一开始就是那种典型学习困难学生，学习成绩在班级后面波动。起初她想要奋起直追，可是，无论如何也追不上，后来成线连连下跌。分数一次比一次低。

非过敏性厌学不只是对某个学科表现出轻度的不适反应，多以心烦为主要体验，但体验不到极端的痛苦。这类学生中有一部分是长期学习落后并比较认同现状的学生；另一类是在经过长期努力之后进步不明显或有所退步，信心不足而情绪低落者。

五、主持人发言：”看到大家总结的几种厌学现状，我深感痛心，我们以后是继续这样浑浑噩噩的过去还是以更加积极的态度去面对?经过老师和班委的商讨，我们总结出了几条缓解厌学情绪的措施。现在与大家分享：

（1）缓解学业焦虑

选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。

未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中去。我们还小正是打基础的时候，如果现在不学习，产生厌学心理，对我们今后的发展有很大的影响。

（2）正确看待信心问题

1、对自己有一个客观、全面的评价。

2、体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力。

3、制定阶段性目标。

4、在不断达到目标的过程中体验成就感。

5、增强自信心。

6、乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

（3）怎样克服精力分散

第一步，当出现某种厌学情绪时，应敏感地意识到，并提醒自己不能成为情绪的俘虏。

第二步，尽快着手拟定一份复习计划学习。

第三步，努力学习，养成良好习惯

六、主持人小结：通过今天的班会，我们受益匪浅。再大千世界里，遇到不如意的人和事数不胜数，那么我们是浑浑噩噩的度过呢还是该以一种积极乐观向上的态度去面对它呢?现如今我们这一代普遍与家长存在着代沟，所以建议大家多坐一坐，与班主任聊一聊。通过这次班会课，我们班又应该以一种什么样的面貌去面对以后的课程，我们拭目以待，期待着转变。在今后的学习生活中，我们要在班主任的带领下把我们班建成一个优秀的班级体。

七、班主任评价班会：我们的这次班会非常成功，希望同学们一起努力！

厌学现象导致的后果是很严重的，如果不好好学习，没有文化很容易走上犯罪道路，我们班是个优秀的班集体，希望我们班的每个同学都能健康成长，让厌学现象远离我们班。

心理主题班会策划方案5

一、活动目的：

1、通过活动，引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该乐观地面对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪，让自己在快乐中成长。

二、活动准备：学生学唱《虽然我只是一只羊》、《快乐拍手歌》等等。

三、活动时间：\_月\_日

四、活动地点：本班教室

五、活动人员：班主任及全体学生

六、活动过程：

（一）体验快乐：

1、同学们，你们喜欢看《喜羊羊与灰太狼》吗?

2、今天，老师把喜羊羊和灰太狼也请来了。让我们跟着音乐一起唱起来吧！

3、同学们，伴着你们喜欢的动画片主题曲一起唱跳，快乐吗?

就像歌词唱的那样：“在什么时间都爱开心，笑容都会飞翔”，快乐是一种美好的情绪体验，能让人身心健康。我们今天班会课的主题就是——我快乐，我成长。

（二）分享快乐

1、生活中有许多美好的事情令我们无法忘记，相信每一位同学的脑海中都有一幅幸福生活的画面。有人说“一份欢乐，两人分享，就是两份欢乐”。你们愿意和大家分享自己的快乐，让一份快乐变成几十份快乐吗?

2、分享快乐的事。

3、小结：快乐无处不在，以愉悦的心情看世界，一切都是那么美好。

（三）创造快乐

1、情境游戏：《猜一猜》

情节设计：贝贝上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：写字课，我认真地写，老师才给我90分，而同桌那么难看的字，老师却给了他100分。

教师引导①：你能猜出此时贝贝在想些什么吗?

情节设计：老师凑到贝贝的耳旁低语几句，贝贝眉头舒展开来。

教师引导②：猜一猜老师刚才对贝贝说了什么?贝贝为什么这么高兴?她是怎么想的?

2、你有过不开心的时候吗?你曾用过什么好方法赶走了自己的烦恼呢?能不能和大家说说?（评选出“快乐宝贝”）

3、是啊！烦恼、不开心的事，你有，他有，老师也有。现在老师请你们这些快乐宝贝们行动起来，帮助六个遇到烦恼的同学，有信心吗?（出示案例）

小组讨论：怎样帮助这些同学克服学习和生活中难以克服的消极情绪?把保持快乐的“妙方”告诉大家。

要求：每组讨论一个情境，看哪一组提供的方法又多又好。

4、小组汇报。

（四）传递快乐

1、覃老师这里还有一个使别人快乐的小秘方，想不想知道?赶快走到你的好朋友面前，夸一夸他最让你佩服的地方。

2、学生当小记者采访。

3、小结：用欣赏的眼光看待别人，用真诚的话语赞美别人，也会给别人带来快乐。

（五）歌唱快乐

1、歌唱快乐。全班同学齐唱《快乐拍手歌》。

2、师：同学们，开学初，我们就建立了成长记录袋，要求大家记录成长中的快乐，留下美好的瞬间，编辑快乐的人生，那么大家的快乐在哪里呢?让我们用歌声去寻找快乐，好不好！（回答-好）好，那我们就根据音乐的节奏把词填进去，请看歌词：〔幻灯投出字幕——内容：快乐在哪里呀，快乐在哪里，快乐就在成长的记忆里；这里有红花呀，这里有绿草，还有童年美好的回忆。拉…拉…拉…拉…快乐就在成长的记忆里；还有童年美好的回忆。〕

3、师：同学们，我们的成长记录袋才刚刚建立，还有待于我们去充实，告诉大家一个消息，每学期末我们将展示自己的成长记录袋，并参加学校评选。

（六）画快乐

1、师：通过展示，老师看到了同学们有那么多的快乐，你能用你的小巧手把这些快乐画出来吗?

2、生：用笔画出自己心中的快乐，比一比谁画得最漂亮。

3、生：交流展示。

（七）总结快乐

1、生：说说这节课有什么收获?

2、师：同学们今天的主题班会“我成长，我快乐”到此结束，愿它给我们留下永恒的回忆，永远成为我们成长记录袋中最辉煌的一页。

**第四篇：心理主题班会活动策划**

心里主题班会活动方案策划

活动主题：心理思维

活动地点：一教B406

活动时间：2024年11月11日下午三点整

主办单位：合作处经济信息管理一班

参加人员：10级一班全体同学

活动目的：

这次活动将完全用心理游戏的方式举行，在游戏的乐趣中宣传心理知识，并潜移默化地普及一些心理精神，同学们在游戏中通过反复思量，最后在完美地完成游戏的同时也提高了各方面的个人心理素质，包括团队协作，相互信任，创新思维，合作竞争等。另外，活动在这样一个美妙的人间三月天举行也有其特殊的含义，此时正值初春，长期生活在学习工作压力中的大学生在这个时候出外走走，参加活动，相信对同学们的身心健康有很积极的作用。

前期工作

（1）班会活动前准备需要的材料购买必备物品

（2）班委讨论如何实施

（3）策划游戏奖罚规则

（4）加强主题班会活动宣传

（4）各个工作分配

主持人：班长副班长（一男一女）

拍照负责人：组织委员

人员签到负责人：团支书

现场秩序负责人：全体班干部（除其它相关负责人）

奖品分发负责人：各寝室室长

活动流程

1.主持人讲话

2.进行心理测试

3.进行心理拓展游戏

4.活动总结

实施过程

开场白：今天我们举行一次心理主题班会活动，有心理测试和一些小游戏。为了大家相互之间更为了解，增进友谊，希望大家放开自己，踊跃参加。接下来同学们进行抽签，分成“东”、“南”、“西”、“北”四组。1.热身游戏： 青蛙跳水

方法： 1.全体围坐成圈。

2.由主持人开始说：「一只青蛙」，第二人：「一张嘴」，第三人：

「两只眼睛」，第四人：「四条腿」。

3.继续下个人开始：「两只青蛙」，第二人：「两张嘴」，第三人：「四只眼睛」，第四人：「八条腿」....。

2.大游戏：“信任之旅”

游戏规则：需要6--7人一组，分4个小组，一起竞赛，分别蒙上他们的眼睛，一位从一边出发，端着放满水的碗，经队友指导，要饶过障碍物，到另外一头，把水交给另一位队友。看谁先轮完，谁将是最终的胜者。

游戏意义：考察双方的交流沟通能力，让大家懂得如何随机应变，如何在困难的条件下完成不可能完成的事情。

3.心理测试：性格测试 4.游戏：“生死与共”

游戏规则：主持人在每对选手面前的地上铺开1大张报纸。主持人讲解游戏规则，告知最后从报纸上站不住的一队选手即为第一，并与助手示范一次。各队选手站到报纸上，主持人计时，数10下，坚持不住者淘汰。助手把进入第二轮的各队选手面前的报纸对折一半，选手站上去，主持人计时，数10下，坚持不住者淘汰，如此循环，知道胜者决出。

游戏意义：让大家知道，在困难面前要懂得互相支持、互帮互助的道理。

5.游戏：气球保卫战

游戏说明：四组每组一只气球，在规定范围内保护本组的气球，同时攻破别组的气球，能保卫气球至最后者获胜。

6.结束游戏：解套

目的：使参与者能够认识到，在遇到看似复杂问题的时候，只要通过 换位思考以及团队的合作就可以顺利的解决问题

要求：1人数控制在5～10人最佳

2要有一个比较开阔的空地

程序：1要求所有的参与者围成一个圈

2从任何一个人开始要求她他将两只手分别与不相邻的两个人 相握；然后这两个人再各自与不相邻的人握手，按此顺序继 续，直至所有人的手都与其他的人相握

3这时，所有人的手连接起来形成一个交错的套，此时要求大 家再不松开手的情况下通过移动自己的身体变换自己的位 臵，来解开交错的套。

评分：在小组人数相当的情况下，以解开套时所用的时间的长短作为标准

7、相关负责人分发奖品

8、主持人宣布活动结束

四川师范大学文理学院合作处策划人：经济信息管理一班组织委员

活动策划总结

要想结识更多的朋友，我们每个人都必须先学会互相帮助、互相支持和理解的。有时候，成功并不是的一个人事情，要取决于全体成员的支持和帮助。要想在激烈竞争的环境中取得更多的机会，发挥团队的创造力和协作力、注重团队精神是非常重要的。创造力的发现需要尝试和每个人的支持，团队的创造力决定团队的质量和前景。并且让同学们懂得了人类对健康的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。

以前，健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点：健康是一个纯粹的生物学概念；人的生物属性与其他属性没有联系。随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的婴儿，是一个只有生物属性的“人”；经过人与人，人与文化的相互影响，只有生物属性的婴儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

这次的心里主题班会还算成功，同学们积极性很高，玩起游戏来

都很高兴，但也有弊端，在兴起时忽略了纪律性。作为策划人和主持人，我也有许多不足的地方，对于时间的掌控和对于同学们纪律的管理，导致一些游戏太拖沓，一些游戏没有实施。下一次我们一定会做得更好。

合作处

**第五篇：心理活动月主题班会策划**

5.25我爱我主题班会策划

一、活动背景

最近领导和老师均反映我们电气1、2男生班比较沉闷，没有积极性，与外界交流较少，希望能组织一些活动改变现状，增强同学们彼此间的交流、沟通。正值“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动,让心理健康教育走进班级，趁这个机会我系特组织各班级联谊，共同开一次主题班会，通过“茶话会”、说心里话，做活动，学手语歌等形式，让大家敞开心扉，好好学习，感恩生活，增强班级的凝聚力。

二、活动目的1、让同学通过活动，能够更加积极主动的与人沟通，能够更加热爱学习，热爱生活。

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

3、增进班级之间、同学之间的感情，让每一位同学融入班级当中。

三、活动宗旨“提高班级凝聚力,构建和谐班级。”

四、活动主题“感恩生活，热爱生活”

五、活动形式主题班会

六、参加人员：全系所有学生

七、具体步骤

1、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

主持人：2024年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

主持人 ：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

3、、同学们讨论主题话题

今天我们大家来聊聊天，但是必须每一个人都要发言。如果我们这一个环节没有参加的，下一个环节那你就得优先参加。

（1）首先，我们今天的主题是感恩，所以大家先来说说你最感激的人或者你最感动的事。大概8个人发言，每人3分钟左右。

（2）假设：生命只剩下最后一天（大概8人，每人2分钟左右）

（3）问全班同学刚过去的母亲节是哪天？谁在母亲节对母亲有祝福的，请举手。抽8名同学问他们母亲的生日是哪天，或哪一年生日。

主持人导出主题：我们要感谢母亲，感恩母亲，母亲是全天下最亲最爱的人！

6、小游戏：

（1）口传悄悄话(我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情．一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。）

（2）贴鼻子

在黑板上画个大脸，随便什么脸型，画上眼睛、嘴巴，让贴的人蒙上眼睛去贴，保证笑料百出。

（3）唱歌

传歌——一名同学起歌，唱一句，下一个同学必须接唱他的结尾那个字。不一定是在开头，只要包含了这个字就行

（4）双人顶气球接力

两人一组只能用脸部贴着气球从一头跑到另一头，中途气球掉下重来，先完成的一组取胜。

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点.8、请辅导员总结发言

九：组织学习手语歌：《感恩的心》找10名女生带领。

九、活动意义：

通过本次活动，增强班级凝聚力，提高我班系学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里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。

活动经费预算：

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找