# 最新学生心理健康教育班会课(16篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-06-22

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧学生心理健康教育班会课篇一通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**学生心理健康教育班会课篇一**

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

二、班会准备：

调查问卷、课件制作、开展方法：讨论法，说说、议议。

三、班会程序：

1、课前填写调查问卷

调查学生与自己父母的关系，不需写名字，真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般。

2、根据课前统计情况，

师：是谁，把我们带到这美丽的世界?是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们?是我们的父母!可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感?今天，就让我们来学习如何走近父母。

四、出示一些图片，内容是

1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课;

2、放学迟迟不愿回家，贪玩。

师：除了以上情况?你是否还会不愿与父母外出，或长时间看电视，或与父母争吵等情况?请同学讲讲与父母还有哪些地方关系紧张?

师：如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己?请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。(学生发言)

师：被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

五、从父母角度看

投影事例的“孩子，我为什么打你”。

六、从自身找原因

师：是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错?请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么?(学生发言)

七、小组活动

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间?

想一想，父母容不容易?你有没有分担父母的艰辛?

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想?

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母。

八、与父母交流

师：我们要应和父母多一点交流。我们该怎么和父母交流呢?(学生发言)

1、老师说说自己与父母孩子交流的情况?

2、学生说说自己与父母交流的情况。

3、选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

小结：由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

九、走近父母的方法。

1、多向父母表达你爱他们。

主动承担家务;纪念日、节日送点小礼物;遇特别情况写一封信表达感激;

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2、和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3、应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望;多倾听父母的话;遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4、回家和外出主动给父母打招呼。

5、时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

八、布置作业

1、做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间?

2、给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：

3、平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

**学生心理健康教育班会课篇二**

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《虎年顶呱呱》

(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。

(三)、讲小讲故事，明道理。大家先看一个故事，看看这个故事，告诉你一个什么道理?

故事1：《钓竿》

有个老人在河边钓鱼，一个小孩走过去看他钓鱼，老人技巧纯熟，所以没多久就钓上了满篓的鱼，老人见小孩很可爱，

要把整篓的鱼送给他，小孩摇摇头，老人惊异的问道你为何不要?

小孩回答我想要你手中的钓竿。

老人问你要钓竿做什麼?

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上的钓竿，再也无惧於路上的风雨，如此，难免会跌倒於泥泞地上。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3、《好学不倦——只有一个洞穴的老鼠很快被捉》

在一个漆黑的晚上，老鼠首领带领着小老鼠出外觅食，在一家人的厨房内，垃圾桶之中有很多剩余的饭菜，对于老鼠来说，就好像人类发现了宝藏。

正当一大群老鼠在垃圾桶及附近范围大挖一顿之际，突然传来了一阵令它们肝胆俱裂的声音，那就是一头大花猫的叫声。它们震惊之余，更各自四处逃命，但大花猫绝不留情，不断穷追不舍，终于有两只小老鼠走避不及，被大花猫捉到，正要向它们吞噬之际，突然传来一连串凶恶的狗吠声，令大花猫手足无措，狼狈逃命。

大花猫走后，老鼠首领施施然从垃圾桶后面走出来说:我早就对你们说，多学一种语言有利无害，这次我就因而救了你们一命。

这个故事很有趣，讲的是老鼠学习了狗的语言，把大花猫吓走了，然后救了两只小老鼠。那么我想请同学们说说这个故事告诉我们一个什么道理呢?

(同学交流一下自己的想法)

通过学生的激烈讨论，发现老鼠首领很善于学习，多一点知识总是有用的，也是把握住成功的好方法。也就是说：多一门技艺，多一条路.不断学习实在是成功人士的终身承诺。

三个故事讲完了，同学们也找到了解决学习中的疑难和新奇，健康的心理和积极的心态是把握成功的最佳重要因素。那么我们看看积极的心态有哪些?

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。

消极的心态有：没有目标、缺乏恒心、自大虚荣、自卑懦弱、恐惧失败。

**学生心理健康教育班会课篇三**

主题：

寻找缓解和消除消极情绪的方法。

活动目的：

1、认知方面：认识消极情绪对学习、生活所带来的危害，懂得消极情绪是可以克服的，了解调节情绪的几种方法。

2、情感方面：激发和强化调节自己消极情绪的动机。

3、行为方面：寻找并初步掌握适合自己的情绪调节方法。

活动形式：

小品表演，讨论交流。

重点难点：

1、重点：使学生掌握用“改变认识”来调节情绪的方法，即“理性—情绪”自我调节方法。

2、难点：如何引导学生用合理的想法来代替不合理的认识和想法。

活动准备：

1、指导学生排练小品：“他落入了情绪的深渊”

2、准备录音机和音乐磁带“内心和平曲”、歌曲磁带“幸福拍手歌”。

活动过程：

1、引入课题。

同学们，我们希望自己经常保持愉快的情绪，但是不愉快的情绪总是难免的，那么不愉快的情绪频繁地出现或延续下去好不好呢?下面我们先来看一个小品，请同学们边看边思考两个问题：

(1)小品中的人物表现是什么情绪?

(2)这种情绪给他的学习和生活(行为)带来了什么影响?

2、认识消极情绪的危害。

(1)小品表演：“他落入了情绪的深渊”

内容：学生a、b各自在看发下的.数学考卷。a自方自语：“唉，这下完了，79分，比上次下隆了10分，爸爸妈妈一定会对我很失望。……这道题怎么多扣我2分，\_老师从来没对我有过好感。”然后就趴在课桌上闷闷不乐。b叫a：“\_\_，放学了，我们一起走吧。”a不理。b上前看a的考卷说“啊呀，第三道题你不是复习过了吗?怎么做错了，真可惜。”a冷冷地回答：“是呀，我脑子笨，有啥可惜，有的人开心也来不及呢?”b安慰说：“你不要难过了，我上次测验也只有75分。”a回答：“猫哭老鼠，假慈悲。”

旁白：第二天，a的考卷没有让家长签名，看见数学老师总是避开，数学课无精打采，作业也越来越不认真，还常常迟交。……

(2)学生讨论，教师启发引导，并板书。

学生讨论以上两个问题，教师引导学生讨论，启发学生认识小品中人物表现的情绪是消极情绪，并把消极情绪比喻为落入了深渊。伴随这种消极情绪的行为往往是不良行为，不良行为必然导致不良后果，并将学生的发言归纳成板书。

(3)归纳：

这个小品告诉我们，消极情绪往往会使一个人的行为发生种种不良的偏差。结果不仅阻碍了学习潜力的发挥，影响了与同学的关系，形成对师长的消极态度，甚至还会使一个人的性格发生扭曲。

(4)启发提问：

同学们，你们愿意因落入消极情绪的深渊而产生这样的结果吗?当然不愿意。我们不能像那位同学一样受消极情绪的摆布，也不愿意做消极情绪的奴隶，我们要做自己情绪的主人。那么我们应该怎么做呢?(板书：知道在适当的时候自动管制自己的人就是聪明人。[法国]雨果：《悲惨世界》)

雨果的这句话对我们有什么启发吗?我们要学会缓解和消除消极情绪的方法，使自己走出消极情绪低落的深渊，做一个能自我调节的、能战胜自己的聪明人。

3、开展“走出深渊，登上顶峰”的活动。

(1)说明活动方法：

回忆——小组讨论——全班交流——归纳方法——联系实际

(2)学生回忆情绪深渊并进行小组讨论：

①在音乐声(“内心和平曲”)中静心回忆：引起消极情绪的事情;情绪表现是什么;你是怎么想的;消极情绪会带什么影响。

②小组讨论：

a、当你落入情绪深渊时，是用什么办法来缓解和消除不良情绪的?

b、同学们提出自己在学习、交往和生活中难以克服的不良情绪，请其他同学帮助。

③教师在小组讨论时巡回了解。

(3)教师引导全班讨论，并用板书把发言归纳出来。

板书：调节情绪常用的方法

1、强制压抑：强压怒火，克制，自我提示，延迟发作。

2、转移回避：听音乐，做别的事。

3、合理宣泄：打枕头，写日记，找人倾诉。

4、幽默解嘲：“刚才我的音量调得太高了。”

5、自我安慰：把丢钱当作是捐款。

6、理解宽容：“他这是为了我好。”

7、激励进取：发奋学习，努力工作，争取成功。

8、调整目标：“按我目前水平，先要争取达到70分。”

9、改变认识：“我并不笨，只是潜力还没有发挥出来。”

10、助人奉献：为他人、集体和社会做好事。

(4)用改变认识的方法来转变消极情绪：

让我们再来分析一下刚才的小品，讨论以下问题：

①小品中那个同学的消极情绪和不良行为与他的想法有什么关系?他有那些想法?

(将学生的回答写成板书中的“\_”部分)

启发并归纳：这个小品告诉我们，消极情绪的产生虽然同数学测验成绩下降10分这件事有关，但这件事并不必然导致消极情绪和不良行为。引导消极情绪和不良行为的根本原因并不是事情本身，而是不合理的想法。由于不合理的想法才使人产生了消极情绪和不良行为，并导致了不良的后果。

②如果我们让小品中的那个同学不合理的想法改变一下，用合理的想法来代替，能不能使消极情绪和不良行为改变呢?消极情绪和不良行为会发生什么转变?

③谁来试试用改变认识的方法来解决刚才那个同学提出的情绪困难?

结合学生提出的难点，引导学生运用改变认识的方法来调节情绪。归纳学生发言中的不合理想法，找出相应的合理的想法，并板书。

板书：

1、不合理：没被选上中队长，太丢面子了。

合理：没当中队长的人不定比当上的差。

2、不合理：学习成绩落后，会被别人看不起。

合理：学习成绩落后是暂时的，别人未必看不起，何况我有许多其他长处。

3、不合理：我必须在各方面都表现能干。

合理：世界上没有样样都能干的人，我只能争取干得好些。

4、不合理：我一回答问题心就跳得很厉害，我真没用。

合理：大胆回答问题是可以锻炼的，只要有恒心，是完全可以做到的。

5、不合理：承认错误是一件痛苦的、不光彩的事。

合理：勇敢地承认错误、改正错误是好事，这是一种好品质。

(4)归纳：

从以上讨论分析可以知道，当我们生活中因为一些事引起消极情绪时，如果我们能理智地用合理的想法来代替不合理的想法，那么消极情绪就会转变为积极情绪，不良行为也会转变为积极行为。因此，我们要走出情绪低落的深渊，关键往往就在于改变一下自己不合理的、错误的想法。

4、掌握适合自己的情绪调节方法

(1)提问：根据自己的情绪特点，你觉得自己应该经常运用哪些情绪调节方法?

(2)在回答中教师引导学生正确地把握情绪调节方法，并鼓励和暗示学生一定能通过自我调节，以积极情绪战胜消极情绪，成为一个能战胜自己的人。

5、小结。

通过这堂课的活动，同学们了解了许多调节情绪的方法，尤其是找到了适合自己的调节情绪的方法。我相信大家在今后的学习和生活中一定会自觉地运用这些方法，从情绪的深渊登上情绪的顶峰。有一句名言说“天空虽有云，但乌云的上面，永远会有太阳的照耀。”([日]三浦绫子)让阳光永远照耀着我们的心灵，愉快地去迎接新的生活。

**学生心理健康教育班会课篇四**

活动目的：

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，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。

活动重点：

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

活动难点：

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

活动准备：

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

活动地点：

本班教室

活动过程：

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

人人都想和快乐在一起，天天快乐，时时快乐。但是，在我们的生活、学习中，总会遇上这样那样不顺心的事。这不，昨天早上，有位老师骑着自行车来上班，突然，在拐弯口横冲出来一辆摩托车，躲避不及，老师摔倒了，腿摔破了皮。谁知骑摩托车的人丝毫没有歉意，连车都没停，扬长而去。老师扶起摔倒的自行车，揉着摔疼的腿，心里很不愉快。你们说说这种做法对吗?(这人既不遵守交通规则，又缺乏爱心，太不应该了。)是啊，生活中，让人生气、让人烦恼、让人痛苦的事情太多了，同学们，在你的生活中，遇到过令你不快的事情吗?

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办?请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼!

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：(内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。)

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗?为什么?看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐?

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊!

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不行;而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗?(老师处理事情不公正;同桌会拍马屁;老师看不起我)情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么?(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴?她是怎么想的?(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好;老师对我严格是为我好。)

6、心理体验，

师：小艺买了一件新衣服，自己挺满意。可是，邻居芳芳说：“太难看了!”

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

四、分享经验，体验快乐：

1、过渡：我们知道，生活中有快乐就有烦恼，有幸福就会有痛苦，请你说说你遇到不开心的事情时，是怎么调整自己的心态的?

2、在小组交流会后全班交流：做自己喜欢的事;和同学出去玩;听听音乐，唱唱歌;看看漫画……

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人?大家的办法真多!这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧!

5、介绍另一些生活中常用的能创造快乐，发泄不良情绪的办法：教师过渡：这些能使自己经常开心的小窍门真好，生活中能给我们带来快乐的办法可多了!如：读有趣的书;至少培养自己有一种兴趣爱好;经常与家人、同学、朋友在一起，谈心、玩耍;照镜子，与镜中的人说说话;到没有人的地方大声喊叫;在劳动创造中体会快乐……

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次活动中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。

**学生心理健康教育班会课篇五**

一、活动内容：

调整心态，把握成功

二、活动目的：

1.初三年级的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应初三年级的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应初三年级紧张而忙碌的学习，渡过人生第一个艰难时刻。

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，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。

3.让家长更了解学生的压力，理解学生的心理，能与学生真情沟通，使家庭教育和学校教很好相结合。

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名言，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：

“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

六、活动过程：

(一)学生齐背班级口号。

(二)打开心窗，说说心理话：(让学生谈谈自己上初三以来的感受，了解学生的心态如何。分析学生存在的几种心理问题。)

时光荏苒，光阴似箭，同学们带着理想，到上峰中学追求知识，已经是第三年了。我们同学感受到初三年级的学习和以前有什么不同，我们一定有深刻的感受吧。我们交流一下好不好?

听了同学们的心声，老师深刻的理解大家，求学的路真是苦呀。有些同学，天天这样的想法，你们不痛苦吗?大家知道吗?这是一种不良的心理，它会影响着你们在初三年级的学习。老师把你们的心理归纳了一下。

1、压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2、厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。

3、人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系中主要表现：

(1)曲解老师、心理不平衡

(2)不主动理解人，却渴望理解万岁

(3)不能悦纳父母，家庭关系紧张

(三)讲故事，明道理。

大家先看一个故事，看看这个故事，告诉你一个什么道理?(略)人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观的面对人生，乐观的接受挑战和应付困难，那他就成功了一半。大家说一下，积极的心态有哪些?

让学生明白要想成功，首先要有积极的心态。

1.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

2.林肯的失败、成功史：(坚定的信念，积极的心态，让林肯成功。让学生明白，成功的道路充满了荆棘，在失败挫折面前，我们要更勇敢、更坚强，更有意志力，才会赢来成功

(四)自我调节。

我们是初三年级的学生，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。大家说一下，你这些不良的思想，用哪些办法解决?归纳方法：

1.坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己。

2.自我调整，写心理日记宣泄。

3.自我积极的暗示。

4.找老师说心理话，或找知心朋友说心事。

5.听音乐。

6.运动等。

**学生心理健康教育班会课篇六**

一，教学目标：通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到\"每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性‘的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望\"。

二，教学重点：

1、追求与挫折的辩证关系。

2、联系实际、联系自我，建立起正确的\"挫折观\"。

(一)教学过程

一、导人

1、播放\"命运交响曲\"简介贝多芬的追求与挫折

二、讲授新课

了解关于\"追求与挫折\"的基本知识

1、提问：用自己的语言说出\"什么是追求，挫折\"

2、电脑幻灯出示\"追求\"和\"挫折\"的概念

追求是指用积极的行动，争取实现某个目标;挫折是指人们在造求某种目标的活动中，遇到干扰、障碍，遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

(二)追求与挫折的关系

1、观看录像：\"我们的桑兰\"(带着问题观看思考)

2、同学讨论一一

1)\"桑兰的追求与挫折\"

2)出示电脑幻灯片\"桑兰的追求与挫折\"

3)讨论归纳\"追求与挫折\"的关系

3、出示电脑幻灯片一—成长必须追求：挫折往往会伴随着追求;不怕挫折，勇于追求。

(三)面对挫折

1、观看录像\"同学的故事\"

2、小记者谈采访感受

3、电脑幻灯出示：对我们的启示\"追求往往随着挫折的战胜而实现\"

(四)挫折的影响

1、配乐幻灯\"一封没有发出的信\"

2、讨论写信人遇到什么挫折?

带给她什么影响?如何帮助她摆脱

消极的影响?

3、配乐幻灯一一

当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》

4、为\"挫折\"作新的诠释

(五)总结升华

1、电脑幻灯：\"首席科学家\"一一严纯华

2、小结全课

1)电脑幻灯一一勇于追求，不怕挫折!敢于追求，战胜挫折!不断追求，挑战挫折!

2)mtv十电脑幻灯一一歌曲\"未来的未来\"

3)伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文：\"心灵的撞击\"一一记自己追求中遇到的挫折

(重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响)

**学生心理健康教育班会课篇七**

教学目的：

1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的本事。

3、每个人都应当以进取、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。教学重.难点：培养学生的心理承受本事.教学具：准备小学生跳楼事件的报道材料.

教学过程

一、用实例引导思考

1、教师带着同情、惋惜的感情讲述两个小故事。a.本市某小学的一位高年级学生，头天午时放学时，告诉教师有人欺负他。教师说“明白了”，没当场解决。第二天该生便在自家跳楼身亡。事后，家长、教师在日记中了解到他是因常受别人欺负想不开而寻短见。b.一所农村小学的低年级学生，因长期完不成作业，受到教师批评，放学回家用红领巾把自我系在门柄上勒死。

2、引导学生围绕下列问题思考：(1)两名学生的死给家庭、社会带来了什么?(2)他们的死都和哪些因素有关?(3)如果你是教师，在对待学生时会不会有稍微的疏忽和冷漠?(4)两名自杀的学生都有一种怎样的心理?这种心理状态健康吗?

3、全班交流。

4、教师小结

二、拿子照自我

1、教师引导学生用下列情形对照自我(1)当家长批评或者责骂自我时自我有怎样的表现?(2)当教师对你的态度稍微有一点冷漠自我有怎样的表现?(3)当你遇到其他方面的压力或困难时，你有怎样的表现?

2、学生交流3、点拨三、看录象激起兴趣1、播放录象2、学生阅读材料3、学生讨论四、揭短会经受磨难学生自愿上台理解揭短，其他学生从长相、穿衣、习惯、为人处事、学习、纪律等方面揭他们的短。教师指导五、写感受

小结：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。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速提高和发展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。

**学生心理健康教育班会课篇八**

活动目标：

1.让学生们对心理健康有初步了解和认识;

2.掌握一些培养心理健康的手段和方法;

3.提高主动注重心理健康的进取性;

4.确立自我心理保健的意识，到达一种健康的心理状态

活动过程：

(一)健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们明白“什么是健康吗标志是什么呢”如果你明白请举手。--------学生回答------------------大家说得很好。我那里有一个参考答案，请大家看一下。

下头我们来讨论几个问题：

1.什么样的心理状态是不健康的

2.那么不健康的心理状态又是怎样的呢说说你的看法，也能够举例子。

(二)试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢

大家回答的很好。下头我们一齐看看

总结心理健康的几个标准：

1、智力正常。

2、情绪稳定，心境愉快。

3、反应适度，行动有序。

4、乐于交往，人际关系和谐。

5、自我意识良好，个性品质健康。

6、良好的社会适应本事。

总之：心理健康的人能充分发挥自我的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

1、无心理疾病

2、具有进取发展的心理状态

(三)下头是我们中小学生常见的几种心理疾病

中小学生常见的几种心理疾病――任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依靠、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

(四)我们应当如何远离这些心理疾病呢

最健康心里状态：进取乐观的心理状态。所以我们要坚持一颗进取向上的心

请同学们看下头一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎样能买我们皮鞋呢!于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人都没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自我的皮鞋，最终发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎样看待这个问题(思考片刻)。

案例2：拿破仑.希尔以往讲过一个令人醒悟的故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人，她很难过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中仅有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自我的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原先认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《欢乐的城堡》，她从自我的牢房中望去，最终望到了自我的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱――它能为你做什么》一文中这样叙述：

龙哈迪在达绿湾的时候，他应对着一支屡遭败绩而失去战斗力的球队，他站在他们面前，静静地看着他们，过了一段很长的时间，他以沉默但很有力量的声音说：各位，我就要有一支伟大的球队了，我们要战无不胜，听到了没有!你们要学习防守，你们要学习奔跑，你们要学习拦截，你们要进攻，你们要胜过同你们对抗的球队，听到了没有

如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里(他敲着自我的印堂)，从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自我的感觉，觉得自我热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打赢了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有!

(五)结束语(评述)

我们每个人都有一个欢乐的童年，此刻我们每一个人都有着同样的感受，同样的渴望。在这阳光灿烂的日子里，让我们手拉手去迎接明天的到来，去拥抱完美的未来。下头我们一齐齐唱班歌《同一首歌》

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。-----阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

**学生心理健康教育班会课篇九**

教学目标

1、认识什么是起青春期。

2、认识青春期的身体发生的变化及如何正确迎接青春期的到来。

教学重点

认识青春期的身体发生的变化，正确迎接青春期的到来。

教学难点

正确迎接青春期的到来。

教学过程

一导入新课

1找一找自己身体的各个部位有没有变化，或开始有了什么变化。2板书课题：迎接青春期的到来

二新授

1、讨论：

你们知道什么是青春期吗?

你身体的各个部位发生了什么变化?

2、师针对学生的发言小结

3、课堂总结：

(1)迅速长高。

(2)心肺功能明显增强。

(3)肌肉的发育十分迅速

(4)体重增加。

(5)神经兴奋性加强。

4、为了今后的强健的身体，我们现在该怎么做?

归纳：

(1)养成良好的习惯。

(2)加强营养、合理安排饮食。

(3)不吸烟，不喝酒。

(4)保持正确的坐、立、走姿势。

(5)加强体育锻炼。

(6)保护好嗓子，不大声喊叫。

**学生心理健康教育班会课篇十**

教学目标：

1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。

2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

教学目的：

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。

2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

中学生教学方法：游戏法，表演法，情景教学法。

教具：多媒体教学，实物，图片等。

教学过程：

步骤一、课前谈话：今天对老师来说是个开心的日子，因为马上要放暑假了，那么同学们今天感觉怎么样呢?

(高兴、紧张、害怕、快乐……)

步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧!“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。(采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何。)

(学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验。)

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样?

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。(板书：情绪)

2、情绪

生活中有各种各样的情绪，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，(课件逐一出示各种情绪人的画面，带声音)：高兴、伤心、生气、害怕、烦恼。

他的情绪怎样?(高兴)

从什么地方看出他很高兴?(板书：表情、动作、声音。)

想象一下，他为什么这么高兴呢?

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的.情绪?想象为什么会有这种情绪?

3、你还能列举出其他情绪吗?(愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……)

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。(两个盒子，分别请两位同学上去取。)

(盒子一：小鸭盒子二：空的)

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗?——“好奇”的情绪，着急的情绪。

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪。

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪。

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪。

边进行教师边采访，此时的情绪怎样?他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪?会怎么做?

(1)当你的妈妈来学校看你的时候。

(2)当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候。

(3)当你考试拿到好的成绩的时候。

(4)当你考试考砸了，父母批评你的时候。

(5)当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候。

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢?(快乐、高兴等)我们也来谈一谈快乐的事吧!

老师先举例自己的一些快乐事情：如收到小礼物，得到朋友和家人的关心和爱护，买了一本好书等，引导学生畅所欲言，讲出自己生活中值得高兴的事情

步骤七、小结：

是啊!生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗?老师希望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。最后，我们齐唱一首歌曲：《我们都是快乐的人》。

**学生心理健康教育班会课篇十一**

学会倾听

活动目的：

1、让学生明白听到并不代表是正确的，要小心地听话，正确及谨慎地解读明白地表达才不至于产生误会。

2、使学生掌握倾听的正确方法。

适用对象：班级全体成员

活动场地：教室

活动时间：45分钟

活动准备：心理情景剧，没有五官的人头像

活动程序

一.热身引入

播放优美音乐创设情景，听后设问：你们觉得这音乐好听吗?听后有什么感受呢?你们是从什么时候学会倾听的呢?

谈话：是的我们从婴儿开始就在学着倾听，听亲人的呼唤，听自然界的风雨声，听优美动听的音乐。倾听是人最基本的品质。但是有的人可能一生，都没能学会如何倾听。他可以听到儿童的笑声，可他感受不到儿童的纯真，他可以听到旁人的哭声，可他感受不到他人的悲苦。听是人类不学就会的本能，但是在实际生活中，倾听往往是所有沟通技巧中最被我们忽视的部分，当我们急于表达，各说各话的时候，倾听就往往被忽略了。

二.游戏：《悄悄话》

每10人一组，全班分成4组，老师给每组第一个同学看一句语音类似又富有意义的话，由第一个同学往后传话，传话过程中不能与其他人听到内容，请最后一位同学说出他听到的话。传话速度快而准确的小组获胜。

交流与分享：1、你们小组成功或失败的经验是什么?

2、做完这个游戏你有什么感受?

三、小组活动：《你画我说》

四个同学上台表演，两人一组，其他同学在台下两人一组

活动规则：1、一个扮演盲人，一个扮演明眼人。

交流与分享：1、通过这个活动你有什么感受呢?

2、做完这个游戏大家得到了什么启示呢?

四、情景剧表演

在日量常的人际交往过程中，常常需要有人充当倾听者，“听”似乎是件简单不过的事了，但果真如此吗?看看下面的情形，在你的身上是否也发生过?

(剧情内容：在课堂上，老师正在组织学生讨论问题。一个同学在发言，有两个同学不断的插嘴，争先恐后急于表达自己的意见，不让对方把话说完，在课堂上就和发言的学生发生争吵;同时，对待他人的发言，有一个同学，面无表情，看起来好象很认真，其实却没有任何反应;有一个同学手里转着钢笔，脸朝窗外;有一个学生面带微笑，摇头晃脑，还轻声哼着歌，不断地翻书，看手表。)

学生表演情景剧，表演完后学生谈谈：上面的情景中，作为倾听者在哪些方面做得不好?你还知道哪些不好的倾听表现?你是否有过剧中相似的经历?你有什么损失吗?结合实际生活谈谈。

五、学生谈谈

如何做一个合格的倾听者，如：态度自然、友好、真诚、目光接触、不随便插嘴等。

六、学生练习

跟小组同学讲“一件让我难忘的事”。在你说时，体验一下良好的倾听方式带给你的感受;在你听时，别忘了提醒自己做个合格的倾听者。

学生谈谈学会倾听的好处，如：增长知识、得到别人的尊重、取长补短等。

七.教师总结归纳

当人们深刻地明白了倾听的道理，我们就会发现倾听无处不在，与我们的生活息息相关。学习离不开倾听，工作离不开倾听，生活也离不开倾听。借助倾听，你可以知道智者的教诲，你可以领略文化的精髓，你可以享受生活的美好。

同学们，让我们学会倾听吧，当我们能够沉静地坐下来，目光清澈地注视着对方，抛弃我们的傲慢和虚荣，微微前倾你的身姿，向对方投去鼓励的目光，那么你就会有意外的收获。

**学生心理健康教育班会课篇十二**

一、教学目的：

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

二、教学过程

(一)导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢?这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

(二)学文明理

(1)教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

(2)(分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注?)

(三)学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳?除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点：a、要用眼，仔细看。b、要用耳，仔细听。c、要用脑，勤思考。d、要动口，敢发言。e、要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点：a、保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。b、注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己。c、怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳;当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下;教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

**学生心理健康教育班会课篇十三**

【教学目的】：

培养学生正确的人际交往态度，帮忙学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际潜力，培养学生做一个欢乐的健康的人。

【课前准备】：

1、课件设计

2、小品编排

【教学过程】：

一、导入：

你有朋友吗?你喜欢交朋友吗?在生活中，有的人拥有很多朋友，与朋友一齐学习，一齐生活，遇到问题一齐商量，一齐解决，说说笑笑，真开心呀!这节课将伴随你一齐探索怎样才能交上更多的朋友!

二、活动：

1、找朋友游戏

要求：以组为单位，每组出一名学生，数到“一”。

第一次：3个同学一组迅速抱成团。

第二次：4个同学一组迅速抱成团。

第三次：5个同学一组迅速抱成团

(学生分组做“找朋友游戏”。游戏之后数一数：我赢了次，我输了次。)

2、谈一谈

(1)我找到朋友时心里感到。

(2)我没找到朋友时心里感到。

(学生谈心里感受)

3、交朋友的秘诀

(1)仔细观察你身边的好伙伴是怎样交上好朋友的?

(学生归纳交朋友的秘诀)

看课件：

课件1：萍萍热情、开朗、乐于助人，同学们都愿意和她交朋友。(性格好)

课件2：周梦和胡云都是航模小组成员，他俩合作一艘小帆船，你锯我粘，很快就做成了，共同享受着成功的喜悦。(合群)

课件3：遇到开心的事，受了委屈、遇到困难等愿意把心里话告诉朋友，增进沟通和理解。(善于开放、表露自我。)

(2)你的交友秘诀呢?

快记下大家的绝招，让大家一齐交流分享吧!

(学生归纳：交朋友的秘诀。)

(3)请看小品：

问题1：请你帮帮小陈，让他也能交到朋友。

问题2：不知你在交朋友中有没有遇到什么困难呢?

问题3：请大家帮他出出主意，让他交到更多的朋友。

(学生进行小品表演：

小磊和小涛是好朋友，他们互相关心、互相帮忙，说说笑笑玩得多开心啊!可是，小陈不敢和同学接近，他没有朋友，一个人十分孤独。)

三、总结：

有朋友真好!高兴时，友朋友来分享;悲哀时，有朋友来分忧;困难时，有朋友来帮忙。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。教师相信，在你的努力下，必须会交到更多的好朋友!

学会宽容

【主题分析】

学生在学校生活中不可能不发生矛盾，与同学之间可能因为各种各样的原因产生摩擦。即使是好朋友之间，也往往会因为某句话，某件小事而产生不愉快，如果学生不能正确地对待这些，只要有矛盾，只要别人对不起自我，就怀恨在心，从此再也不理这个人，那么，恐怕与学生相处得来的人就越来越少了。所以，宽容地待人，在学生的生活中是不可缺少的。宽容本身意味着原谅，而原谅又是与极大的忍耐和谦逊联系在一齐的，原谅别人对自我所犯的错误，从某种好处上说，最能体现自我坚强、忠厚的品行了。宽容是能够学习的。教师应在教学、平时的事件处理中培养学生学会宽容，个性是做好具体的指导工作，鼓励孩子要主动解决矛盾，千万不要记恨在心，更不要时时伺机报复。

【活动资料】小学生人际交往心理辅导

【活动形式】表演法、讨论法

【活动对象】小学六年级学生

【活动时间】40分钟

【活动准备】1、每人一棵心愿树剪纸。

2、准备小品表演《真正的原谅》。

3、学生座位按马蹄形小组排列，马蹄形开口朝黑板。

4、学生自备彩色笔。

【活动过程】

1、导入：同学们，你们明白吗?宽容是一个神圣的字眼，宽容是一个神圣的概念，宽容是一种人类精神。宽容是一种善，宽容是一种美，宽容是一种人性，宽容是一种胸怀和气度，更是一种境界。仅有善良的心胸中才有宽容，仅有慈悲的心灵才能放下宽容。这天这节课，就让我们来研究宽容，学会宽容。

2、活动：“真正的原谅”

请学生进行小品表演《真正的原谅》(表演前，讲述发生背景、简介人物)。

然后分小组讨论：“之后，这个学徒为什么能安安稳稳地把灯泡拿到了楼上?”学生自由讨论，发言交流面要广。之后请个小组代表发言，对于学生创造性的分析、评论，教师要尽量加以引导、予以肯定。

教师小结：宽容作为一种境界，是一种水平的体现，是一种对于被宽容者的理解和体谅，是一种深度与才能，是一种睿智和明达。

“自我反思”

请大家再想一想，自我以前碰到过不善待别人(同学、父母、长辈.......)的事吗?你当时是怎样想的?发生了怎样的后果?此刻你对这件事又是怎样想的?如果当时你原谅了别人，设想一下结果又会是怎样?这一活动先在小组内交流，然后再进行全班交流。

透过反思，我们更加懂得了宽容、善待别人的重要性，那么究竟如何做到原谅别人呢?首先要做到----将心比心。

“画心愿”

“心愿树”上有许多心愿卡，“将心比心”就是其中最大的一颗。此刻，让我们拿起彩色的画笔，去描绘那些宽容他人的心愿。请同学们把贴合描绘条件的果子涂上美丽的颜色。(多媒体出示心愿树)心愿树上的心愿有：

豁达大度斤斤计较克制忍让

正直诚实与别人交谈心平气和抱怨奶奶走路太慢

拿别人的短处开玩笑与别人争吵

多听少说，自我想说时，应等别人说完了再说

故意说别人的坏话

学生各自涂色，群众讨论、交流。

“主角扮演”

同学们，刚才我们已经了解到如何原谅别人。此刻，有一位叫小雨的同学期望得到大家的帮忙。大家一齐来帮忙，好吗?朗读“小雨的来信”(多媒体出示)：

陈教师：您好!我以前拥有一个很好的朋友。可是，之后我慢慢地发现我与这所谓的朋友之间，也没有真正的友谊。

以前，在我的眼里，她是一个很不错的女孩，学习好，人漂亮，开朗活泼，跟她在一齐，我很开心。可是，自从这学期她当上了班长之后，我就觉得她变了。我发现她只是向我借东西的时候对我热情，在其它的活动中比如讨论学习问题、去上早操的时候，她总是和别人在一齐。我觉得她根本没把我当真正的朋友。我发现自我受骗了，心里痛苦极了。最终有一次，我们吵架了。

好几次，我想和她说话;可是这有不是我的错，我为什么要主动道歉呢.....我好苦恼。

一个求助的女孩：小雨

此刻，我们想象一下小雨会怎样解决难题?并且表演给大家看，比一比哪组表演得最好?

主角扮演，学生按a、b、c、d四组分别上场表演各自理解的主角。

反馈讨论：哪组表演得最好?为什么?

请参加表演的同学说说有什么体会，再请看表演的同学说说有什么不一样的感受。

3、总结和推荐：

理解别人，设身处地为别人着想。宽容待人，勇敢、坦然地承认自我的错误，即时修正自我的言行，改正错误。

见人长处我则暗记于心从而仿效之，见人短处狭隘处我亦暗记于心并从而以之为鉴改过之，久而久之你自会对人宽之容之涵之纳之。

课外作业：为了交到更多的好朋友，你将怎样做呢?

附资料：

真正的原谅

有一次，发明大王爱迪生和他的助手们制作了一个电灯泡。那是他们辛苦工作了一天一夜的劳动成果。

随后，爱迪生让一名年轻学徒将这个灯泡拿到楼上另一个实验室。这名学徒从爱迪生受里接过灯泡，留意翼翼地一步一步地走上楼梯，生怕手里的这个新玩意儿滑落。但他越是这样想，心里就越紧张，手也禁不住哆嗦起来，当走到楼梯顶端时，灯泡最终还是掉在了地上。

爱迪生没有责备这名学徒。过了几天，爱迪生和助手们又用了一天一夜的时间制作出了一个电灯泡。做完后，还得有人把灯泡送到楼上去。爱迪生连思考都没思考，就将它交给了那名先前将灯泡掉在地上的学徒。这一次，这个学徒安安稳稳地把灯泡拿到了楼上。

事后，有人问爱迪生：“原谅他就够了，何必再把灯泡交给他拿呢?万一又摔在地上怎样办?”爱迪生回答：“原谅不是光嘴巴说说的，而是要靠做的。”

**学生心理健康教育班会课篇十四**

一、教学目的：

教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

二、教学准备：

事先挑选一名高一点的男同学扮演乌龟爷爷，另外选好扮演乌龟丁丁、小伙伴儿的同学各一名，旁白一名。

三、教学过程

(一)导入

同学们，在学习生活中，我们常会遇到这样的情况：有的同学对胜利充满信心，面对困难，不怕挫折，不怕失败，最后使自己获得成功;也有的同学面对困难，丧失信心，失去了进取心，结果以失败告终。我们今天学习新的一课，很重要，题目叫《树立自信心》。

(二)学文明理

1、教师以讲故事的方式，叙述戴洪祥是怎样克服困难，做成“戴氏小提琴”的，明确告诉学生是“自信心的力量”!

2、然后教师要简介自信心的概念以及如何培养自己的自信心。

(三)活动明理

1、角色扮演(15分钟)：

让同学表演童话剧《我不行与我能行》，从演出中让学生领悟到：只有不怕困难，树立自信，才能获得成功。

2、议一议师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡?

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：后来，丁丁怎么做的?成功了没有?

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功;在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试;他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子?

生：有同情心，愿意帮助别人;勇敢的孩子;知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理?

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现;后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：

可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

**学生心理健康教育班会课篇十五**

健康教育是学校教育的重要组成部分，为认真贯彻《学校卫生工作条例》、《小学中学健康教育指导纲要》，进一步提高广大师生健康认识和疾病预防能力，全面推进学校健康教育工作，特制定20xx年学校健康教育工作计划，请各小学中学根据本工作计划的内容和要求，努力推进健康教育工作，增强学生健康认识，提高学生健康水平。

一、指导思想

以提高师生健康素质为目标，结合学校实际情况，坚持树立“以人为本”、“健康”、“安全第一”的指导思想，注重预防为主，治标兼治本，综合治理的原则。以干预和控制影响师生健康的危险因素、规范公共卫生行为、倡导文明健康生活方法为重点，以开展各种健康促进活动为载体，努力促进校园健康、环境健康、人群健康，实现学校全面协调发展。

二、工作目标

1.主动创建江苏省健康教育促进学校。认真落实健康促进学校考核评估细则的各项要求。在组织发展、政策保障、物质环境、社会健康环境、社会关系、个人健康技能、健康服务等各方面达标，力争办出特色。

2.树起健康认识，把健康教育课放在重要地位，建立正确的健康观念，培养学生优良的卫生行为，健康的生活方法。

3.创建健康的校园环境，努力做到整洁、优美、安全、愉快和富有教育性。

三、具体措施

九月份：

1、 加强对校园卫生、食品卫生、安全的检查及校园卫生的美化。

2、 开展20xx秋季卫生宣传月暨“预防肠道传染病，远离甲型h1n1流感”活动。

3、 狠抓学校卫生常规教育，促进学校健康课的健全实施。

4、 加强学生养成良好的卫生习惯教育。

5、 严格做好传染病的防控预防措施。“从系从严，制度管理”的宗旨。

十月份：

1、 开展狂犬病的宣传教育。

2、 保护视力、预防近视。(开展讲座及护眼保眼专刊)

3、 一年级开展口腔卫生的讲座。

4、 “均衡营养、身体才强壮”。

**学生心理健康教育班会课篇十六**

一、指导思想：

中学生肩负着培养跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，健康教育是中学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

二、教材简析

八年级心理健康教育的内容，主要有：第一节：关爱生命 远离毒品。第二节：防治近视。第三节：合理饮食，强身健体。第四节：肥胖症与减肥。第五节：常见意外伤害的预防。第六节：初中生常见心理障碍——自我意识发展。第七节：20xx年后的我。第八节：青少年主要传染病及其预防。这部分内容，帮助学生建立良好的卫生习惯，适应现代社会生活具有重要价值，增强学生社会交往的主动性，克服交往中存在的心理障碍。

三、教学重点、难点

1、重点：使学生了解健康教育的重要性，了解毒品，预防传染病。强调和学生讨论和沟通的过程，更多的以心灵的感化来促进学生的自我反省和自我完善。

2、难点：增强学生自控能力，不受毒品的危害，使身体健康成长。

四、教学目标：

从小培养学生良好的心理素质，培养学生遇到不愉快的事，学习冷静思考。巩固学生各方面常识的理解，让学生可以进行自我检测。开发学生的心理潜能，塑造学生的健康人格，提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量。

运用心理学、教育学的原则与方法，以中学心理健康教材为载体，对青少年进行有关心理健康方面的教育、咨询和行为训练，培养他们良好的心理素质，提高他们的心理健康水平，促进他们全面和谐的发展。

四、教学措施

健康教育课教材具有自身特点，因此，在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为为指导和行为训练，教学各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地第一范文网对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观，从心理咨询、心理讲座入手，进而将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动中。采用如下方法进行：

1、利用心理咨询室，通过心理咨询，纠正心理上的不平衡，使学生对自己与环境有新的认识，以达到对生活有比较良好的适应;

2、利用现代教育手段，通过多媒体向学生展示现实生活中形形色色的问题事例，教育警示学生。

3、开展主题教育活动，确立主题后，学生分别准备材料，集体展示，进行总结;从主题设计始，经活动实践，最后交流体会;

4、利用故事，创设情境，讲解点拨。讲解中有信息、有知识、有思想、有新的语言;

5、讲述生动故事，使学生从中明白事理，要求故事真实、贴切、新颖、灵活;

6、把大的主题分成几个小专题，每组学生只讨论一个小专题，最后集中交流;

7、将心理健康教育的内容渗透于小品之中，确定主题后，由学生自编节目，自行分配角色，自己演出，然后大家讨论，升华主题。小品可以是情景剧，也可以有音乐、唱歌、舞蹈、相声、快板、比赛、游戏穿插其间。

五、教学进度

第一课：关爱生命 远离毒品

第二课：防治近视

第三课：合理饮食，强身健体——平衡膳食宝塔

第四课：肥胖症与减肥——怎样正确对待自己的体型

第五课：常见意外伤害的预防

第六课：初中生常见心理障碍——自我意识发展

第七课：20xx年后的我

第八课：青少年主要传染病及其预防

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