

班会心理健康教育内容 心理班会策划书(大全8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

班会心理健康教育内容篇一

为贯彻我校、学院精神，加强我们的班级文化建设，让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础；同时，开展主题班会，鼓励班级同学写出对家人、老师、同学和朋友的关心、鼓励、祝福、真诚的祝福等话语。

320心理健康周

2. 请部分同学们上台分析自己存在的心理问题
3. 班内同学之间互相分析心理问题的解决方法
4. 与同学讲述自己解决心理问题的过程和方法
- 5、制作相关心理题目让同学们竞猜，以便更深刻的剖析大学生的心里
- 6、播放关于父母老师同学的视频
7. 心理委员总结

明德楼s201

xx年3月26日

2. 由组织委员进行拍照进行照相
3. 由心理委员将班会内容记录好，再交于12级心理委员负责人

1. 以海报进行宣传

2. 在班级qq群进行资料宣传

海报：20元

宣传单：5元

总计：25元

班会心理健康教育内容篇二

为宣传心理健康知识，引导广大学生正确处理人际关系，广西水利电力职业技术学院水利工程2班积极响应校心理委员的号召，深入学生，定于20xx年12月13号在教学楼413教室举办“关于做最好的自己，拥抱大学生生活”为主题的心理班会。

水利工程系水工2班“做最好的自己，

拥抱大学生生活”主题心理班会活动。

做最好的自己，拥抱大学生生活。

20xx年12月13日

教学楼413教室

- 1、主持人开讲，介绍本次心理主题班会的活动目的
- 2、通过故事、事例分析引出此次班会主题，注意加强与在场同学的互动
- 3、进行心理知识竞赛
- 4、开展班会中的相关娱乐性活动和游戏。

心理主题班会，心理知识竞赛，“猜猜他（她）是谁”游戏，《男生女生向右转》，心理a与b分享总结。

（1）以游戏的方式加强同学们对心理知识的了解，消除彼此间的隔阂

（3）考虑一切突发因素，以便于做出相应的措施，使活动井然有序的进行。

在“心理主题班会”活动中，由辅导员、班主任或者心理委员组织同学们围绕班风建设、校风建设、生涯规划等主题，通过心理知识竞赛、讨论、玩游戏，等形式，让同学们在轻松、愉快的氛围中学习心理知识、认识自我、明确人生目标、增加心灵感悟、增进沟通和交流，促进良好学风的形成。更能通过这次活动放松同学们的心情，劳逸结合，更好的应对期末考试。

多媒体教室、奖品、气球、糖果、ppt十、活动过程记录：

（1）准备阶段：确定活动主题、口号，安排好活动内容，熟悉活动流程，在同学间作好宣传工作。

（2）展开活动：时间20xx年12月13日晚上7点半，地点教学

楼413教室。

步骤：

1、开场白及热身活动：“猜猜他（她）是谁”游戏目的：促进沟通交流，活跃气氛，加深彼此的印象。规则：将全班分成6个小组，每个小组派出两位小组成员，一名同学背对着幻灯片向另一个提问，根据另一个同学的回答说出幻灯片放映的那位同学的名字。在规定时间内，猜到人数最多组为胜。在紧张、幽默的氛围下，快速搜寻每位同学的相应信息，不失为一种加深相互之间印象的绝招。

2、进行心理知识竞赛，让同学们进行抢答，答对者给予奖励。（知识竞赛题目见附属表二）

3、比赛游戏：男生女生向右转，规则是：随便派请四名女生，四名男生上台。主持人下达命令。按照主持人的命令去做。例如：向右转，抬左手，下蹲等。反应慢者淘汰。剩下最后一人时，给予奖励。（如果同学们反应都很快则游戏升级。执行动作时，与主持人的命令相反。）

4、心理测试：通过心理a与b反映了个人心理，通过对测试题（见附属表一）的选择分析同学们的心理。操作方式：首先由主持人提出问题，下面的同学们在10秒内做出选择；接着由各组的同学们进行抢答；最后主持人给予分析。

5、讨论与分享：围绕预定的心理主题展开讨论，再此基础上总结讨论、统一认识。

6、活动评价及总结：在大学里，生活需要度过三年、四年、或是五年，在不断的学习过程中，大学生经常会出现一些问题。做为一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高

达25%-30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传等方式来帮助广大学生，这些方式已经不能满足当代大学生的需求。在竞争力如此之大的现在社会，因就业困难，前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生。社会学家和有关的专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。因此学校心理健康教育中心组织开展心理主题班会活动，让心理健康走进班级。

现将这次心理主题班会活动总结如下：

一、向同学们介绍本次心理主题班会的活动目的。

二、对一些典型案例的思考及讨论。

1. 药家 鑫事件相关视频的观看

2. 同学们针对案例自由发言。

三、开展班会中的娱乐性节目及游戏，以游戏的方式加强同学们对心理知识的了解，消除彼此间的隔阂，增进彼此间的友谊。

四、让同学们做心理测试题，以便同学们了解自己的心理状况。

五、讨论活动心得。

通过这样的班会，这样有意义的活动，不仅增进了我们同学之间的友谊，也释放了同学们心中的压力，揭开了一直困扰他们的心结，还可以感受到大家庭的温暖，让我们以后的日子里不再孤单，让我们更加的团结，不再是一个分散的“集体”。同时也提高了我们班的心理健康知识水平，增强心理

健康保健意识。懂得人际交往、建立和谐的人际关系。并且在校园里掀起了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，让更多人对心理健康引起足够的重视，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。

心理的健康很重要，一个人的生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了正确的方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好。

班会心理健康教育内容篇三

b□敬爱的老师们：

a□b□亲爱的同学们：大家好！

a□我是六(x)班的xxx

b□我是五(x)班的xxx

a□今天是四月八日，

b□四月的深圳阳光明媚，春风送暖。

a□四月的荣根朝气蓬勃，书声琅琅。

a□今天，我们在这里隆重举行“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式。

b□我们全校师生带着对“阳光成长，快乐生活”的美好追求，

a□在这个明媚的早晨，在美丽的校园，欢聚在一起。

a□对心理健康的关注是现代社会文明进步的表现，健康的心理是阳光成长，快乐生活的起点。

b□健康的心理是取得学业进步，创造美好生活，架起友谊桥梁，发展和成就事业的基石。

a□下面，请钟副校长宣布“荣根学校第三届心理健康教育宣传周启动”。大家掌声欢迎！

b□谢谢钟副校长。

a□心理健康教育对学生的身心健康成长十分重要，咱们荣根学校一直都非常重视心理健康教育，并且在心理健康教育研究领域取得了丰硕的成果。

b□是啊！咱们荣根学校通过长期艰辛而执著的努力，在心理健康教育领域成绩骄人，被国家教师科研基金“十二五”教育科研规划重点课题课题组授予“心理教育示范学校”荣誉称号。

a□国家教师科研基金“十二五”教育科研规划重点课题课题组委托杨校长向学校颁发“心理教育示范学校”牌匾，下面请钟裕文副校长上前受牌。

b□大家掌声欢迎！

a□一份收获，一份付出。每一份荣誉的背后都凝结着一份汗水与心血。

b□中华人民共和国人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心委托杨校长向51名学校行政干部和班主任颁发“核心能力职业培训证书”。大家掌声欢迎！

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的老师们表示热烈的祝贺！

a□通过不懈地努力和潜心的研究，咱们荣根学校的全体行政干部和班主任老师还喜获了“职业核心能力水平认证测评师”资格证书。

b□中华人民共和国人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心委托杨校长向51名行政干部和班主任颁发“职业核心能力水平认证测评师证书”。大家掌声欢迎！

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的全体班主任老师表示热烈的祝贺。

a□去年，咱们荣根学校的心理健康教育宣传周活动开展得多姿多彩，转眼间，今天又迎来了荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动，我们相信一年更比一年好，本屆的活动一定会开展得更加出色。

b□下面，让我们以热烈的掌声有请德育处邱林主任为我们宣讲《深圳市荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动方案》。

a□谢谢邱林主任。

a□健康的心灵，是幸福的源泉。如果说身体不健康失去的是躯体，那么心理不平衡和心理不健康失去的将是灵魂。

b□心理健康教育是打开我们心灵之门的金色钥匙，让我们一起来关注，一起来培育，一起来收获。

a□下面让我们一起聆听杨校长对我们的期望。大家掌声欢迎！

b□校长的要求，同学的心声，我们要铭记在心。

a□学会向别人倾诉，在倾诉中释放自己的压力，在倾诉中快乐成长；学会倾听别人的倾诉，在倾听中告诉别人生活更美好。

b□春风化作雨，润物细无声。老师、同学们，让我们从点滴入手，积极培养我们的健康心理，拥有了健康的心理，我们也就拥有了美好的人生！

a□祝愿我们全体学生：阳光成长，快乐生活，放飞梦想，播种希望；

b□各位领导：

a□老师、同学们：

ab□“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式到此结束。

a□请体育老师组织退场。

班会心理健康教育内容篇四

1、积极开展“5.12”大学生心理健康日主题活动，将心理健康知识传达到每位同学。

2、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区。

3、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。

4、提高心理健康意识，高度重视大学生心理健康问题，开展心理健康活动，增强班级凝聚力。

大学生是一个国家的栋梁，作为社会活动的主要力量，大学生不仅要做到“德智体”全面发展，还要锻造健康的心理，大学生的心理真趋向成熟，是人生观、价值观、世界观形成的重要时期，大学生的心理不甚稳定极易产生心理矛盾、心

理冲突。

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“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。

5月10号上午10:00—11:30

七教北004

主持人主持班会

(一)导入：由主持人开场引出本次主题班会

(二)热身游戏：

(三)主题活动：

1、看影像《与青春有关的日子》

2、对青春有关的朗诵

3、欣赏一些名人名句

(四)感受分享：

1、主持人引出每个人由童年到青年一路上青春的故事

2、歌颂青春无极限，并引申到责任，请同学谈自己的亲身体会。

3、班主任寄语

(五)班主任寄语总结发言：

今天看到了同学们主持的这次班会，感触颇多，不由地也让我想到曾经的我。青春是资本，所以必须脚踏实地地埋头苦干；青春是财富，所以即使是失败和挫折一次次打击下也得有不断向上的力量和勇气；青春更是一种历练，我们必须借助环境的磨砺来丰富我们的人生，锻炼我们稚嫩的羽翼，提高我们内在的气质和涵养。

你们正值青春，你们有资本、有实力、能为自己的前途打拼。我们学习的这个专业是很有发展空间的，随着人们对动物的喜爱重视，兽医也就必不可少地被人们重视，所以只要我们敢拼、敢闯，未来就掌握在自己手中。

1、通过本次班会，提高我班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。

3、开展的趣味游戏切实做到了增强班级凝聚力。

1、本次主题班会游戏不够，致使班会氛围不是很活跃，时间不足，比较仓促。

2、开展本次活动，虽然参与人数达到了百分之九十八，但是参与的热情不够高，开展形式不够丰富。

3、班委积累多次班会经验，将进行班委会讨论，确定更好的主题班会方案，使以后的班会尽量做到完美。

班会心理健康教育内容篇五

在大学里，生活要度过三年，在不断学习和生活中，大学生经常会遇到一些问题，虽然不是很窘迫，比例也不高，但是

这足以引起我们的重视了。因为大学生受教育多年，心理素质和思想素质都得到不少的提高，出现一点问题我们也要关注。

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度的大学生比例高达25%—30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之际，学校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。

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。

“不管我们是否熟悉，当我们坐在一个教室，我们就是一家人。”

“打开心扉，畅游爱的海洋”

主题班会；全班互动、交流

xx年4月（具体待定）

具体待定

机电101班全体班委

赞助单位：

1、向同学们介绍一下525大学生心理健康日的由来。

2、介绍大学生心理健康的重要性、学校心理健康教育的服务机构以及服务的内容。

3、同学们讨论主题话题

同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情 什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是广博的，不在乎距离

4、对一些典型案例的思考

北京某大学xx级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学xx级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。xx年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1.8t型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元（价值人民币17408元），奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

5、组织每位同学都讲讲自己的优点，让大家了解彼此。

6、班会满意度调查

7、请班主任总结发言

通过本次班会，提高我班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。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

班会心理健康教育内容篇六

主题班会

班级：13级护理2班

主持：巴合提古丽

时间：2014.5.10

题目：民族团结从我做起

一、活动目的：

同学们在军训期间，刻苦训练，团结友爱，互帮互助，充满

了朝气和活力，具有较强的拼搏意识和进取精神。然而，自从正式上课以来，我发现一些不和谐的音符：同学之间漠不关心，大学生生活迷茫，学习动力不足，学习目标不明确，迟到、早退现象严重。为了进一步加强同学之间、师生之间的沟通和交流，增强班级的凝聚力和向心力，提高同学们的集体荣誉感，找回军训中的那种感觉和自我，特开展此主题班会。

二、活动意义：

三、活动形式：讨论和文艺相结合

四、活动过程

1、开场语

主持人：各位老师、各位同学，大家晚上好！欢迎来到国商一班主题班会活动现场。主持人：曾经有这样一个故事，一位智者和他的徒弟正漫步于河边，智者问徒弟：“怎样才能使一滴水永不干涸？”徒弟大惑，然后曰：“将它托入掌心。”师父笑曰：“非也、非也！将它投入大海之中。”……是啊！一滴水只有在大海中才不会干涸。我们国商（1）班不正是这一片汪洋大海，而在座的每一位同学不正是大海中的一滴滴水珠吗？一个人只有在集体中才能发挥自己，一个集体也正因有了我们才生发光芒。我们要不断培养自我意识、树立主人翁形象、增强集体凝聚力！

2、团结就是力量

主持人：是的，团结是一种奋发向上的精神，团结使我们紧紧地联系在了一起……下面首先请大家欣赏歌曲《团结就是力量》，表演者全体男生。

主持人：在同学们精彩的表演后，有一同学由衷地写下自己

欣赏后的感受。

吴相会：同学们，当你坐在宽敞明亮的教室里和大家一块儿学习上课时，当你和朋友们一起游戏，一起活动，一起劳动时，当你和伙伴共同解决了学习生活中遇到的困难时，你是否感受到了同学之间那份真诚的友谊，团结带来的快乐呢？给大家讲一个真实的故事吧。在辽宁省师范大学教育系里，有两位特殊的学生，一位叫周婷婷，另一位叫王铮。她们一个双目失明，一个双耳失聪。然而，就是这样的两个人组成了“海伦·凯勒”号联合舰队，两人在生活上、学习上互帮互助，周婷婷听不清看得清，她做了王铮的眼睛；王铮看不清，她做了婷婷的耳朵，两人取长补短，扬长避短，在学习上取得了优异的成绩。他们为什么会取得成功？那是因为她们掌握了成功的一个法宝——团结友爱，互相协作。

马翩翩：“一滴水只有融入大海才不会被蒸干”“根根筷子只有绑在一起才坚不可摧”“众人划桨开大船”。这一句句富含哲理的话语，告诉我们，一个人只有融入集体才不会落后。在学校，班级是我们最亲近的集体，也是最能体现“蚂蚁精神”即集体观念的集体。按时到校、自习课安静、宿舍卫生搞好、校服穿戴整齐、说话用语文明等等，这些都是团结的行为。也许有很多人认为这些不过是些微不足道的小事，可却不曾认识到这些小事上的不到位，恰恰反映出了某些人责任意识淡薄，缺乏足够的集体主义观念。

3、拼搏才会成功

李培/崔莹：成功是美好的，它能给予人优越感，卓越感，每个人都幻想着成功，但往往都忽略了成功的主要因素——拼搏。

跳水名将伏明霞，当她在为亚特兰奥运会作准备时，大大小小的伤出现在她的身上，但是，顽强的拼搏精神驱使着她，坚强的斗志激励着她，因此，她把一切都抛诸脑后，带伤训

练，正是因为有了这种拼搏精神，才使得她取得了成功。由此可见：拼搏精神是一个人成功的主要因素，没有了拼搏精神，这个人，就很难有一番成就。我们相信：爱拼就会赢，肯拼就是赢！

4、奋进的旋律响起来

主持人：倘若将我们国商（1）班看作一条航行的大船，我们国商（1）班的同学就是这条船上不可缺少的成员——水手，只有我们心往一处想，劲往一处使，大船才会顺利到达彼岸。众人划桨开大船，开出一片属于我们自己的天空。请欣赏男生合唱《众人划桨开大船》（表演者：闫佳林李向南侯前途郭玉李肸五张九霄陈永淼）

5、尾声

五、辅导员总结

同学们，今天晚上的主题班会开的很成功。作为老师，我很高兴，也很欣慰。高兴的是：没想到同学们准备的这么充分，人人都有节目，人人都有感言。欣慰的是：我们国商一班的同学们又找回了军训中的那种感觉，那种团结进取的精神。“人生能有几回搏，此时不搏，更待何时！”我深信：只要我们团结一致，互相帮助，勇往直前，就一定会战胜任何艰难险阻，到达理想的彼岸。

希望和要求

1、团结就是力量，是我们班级的基础。真心的希望同学们能够以此为契机，敞开心扉，包容理解对方，关键时刻伸出你、我的友爱之手。

2、拼搏是关键。爱拼才会赢，爱拼就会赢，只要生命不息，就要拼搏不止。大学期间是锻炼自己、提升自己的大舞台，

我们要不断开拓创新，锐意进取。

3、奋进是方向，是目标。任何时候，我们都要“咬定青山不放松”，具有“愚公移山”的精神。每一名同学都要“学有目标，赶有方向”，具备现代化的专业知识和技能。

六、学生对主题班会的建议

本次主题班会虽说达到了预期目标，但从班会的内容、过程来看还存在着一些不足。比如在某些方面材料收集的不够全面，形式还不够多样化，有个别学生干部的积极性还没有充分调动起来，学生讨论、交流的时间还不够多。在以后的主题班会活动中我将会努力克服不足，逐步提升主题班会的质量和效果。

班会心理健康教育内容篇七

男：尊敬的各位领导、各位老师。

女：亲爱的同学们。

合：大家晚上好！

女：我是来自一班的xx□

男：我是来自四班的xx□这里是工程技术学院土木—4班心理健康教育主题班会现场。

女：欢迎大家光临此次班会。

男：身为当代大学生的我们是祖国未来的建设者。

女：身为当代大学生的我们是祖国未来的接班人。

男：为了不断的发掘和深入大学生面对的心理困惑，努力的通过生动的表演，引发同学们的思考，提高同学们的心理素质，提早干预心理危机，让同学们能够更加自信、健康的面对未来的生活，创建更加和谐的校园氛围。我们四个班的同学们一起合作，特此举办此次心理健康情景剧主题班会。

女：在这个炎炎夏日的夜晚，让我们敞开宽广的心胸，扬起理想的风帆，展现土木工程一4班的魅力和风采！让我们携手来创造更加和谐文明的校园环境！

合：现在请允许我宣布，土木一4班心理教育主题班会现在开始！

女：首先请欣赏土木四班为我们带来的歌曲《领悟》，表演者xxx同学。（表演结束后）

男：感谢土木四班xx同学为我们带来的美妙歌声。接下来有请土木二班的林航同学为我们演唱歌曲《听海》。（表演结束后）

女：感谢土木二班林航同学的精彩演唱。接下来，让我们一起来看看土木二班是如何演绎属于他们的大学生活的，有请土木二班为我们表演心理话剧《友情那么暖》，表演者蹇红、董晓雪、孙龙等。（表演结束后）

女：看了土木二班的心理话剧《友情那么暖》，让我们不得不反思，他们演绎的`暖暖友情是那个的真挚感人，把我们带入了一个真诚的情感世界。下面请欣赏土木三班的小提琴独奏《龙的传人》。演奏者（表演结束后）

男：感谢土木三班xxx同学的精彩演奏，下面请欣赏诗朗诵《相信未来》，表演者土木二班蹇红同学。（表演结束后）

女：感谢蹇红同学，下面是土木一班表演的心理话剧《中国

加油》，表演将带给我们，请欣赏。（表演结束后）

男：感谢土木一班同学们的精彩表演，下面是由土木四班演出的歌曲《彩虹》，表演者蒲国斌同学。请欣赏。（表演结束后）

女：感谢蒲国斌同学，下面是土木二班的同学为我们表演精彩的爵士舞，表演者董晓雪，请欣赏。（表演结束后）

男：感谢蒲国斌同学的美妙舞姿，下面让我们全体参与，共同做一个游戏与友谊的拼接活动，这是一个集体项目，它将体现同学们团结互助的一种作风。节目的具体要求是这样的。（表演结束后）

女：刚才同学们的表演很精彩，它体现了同学们的风貌。愿我们今天的每一个节目都能给您带来一段美好的回忆，愿我们的青春永驻！

男：今天的晚会到这里就要结束了，让我们再次以热烈的掌声祝贺此次主题班会的成功举办。

合：祝同学们提升个人的情绪管理能力，让我们学会管理情绪，享受快乐生活！祝大家晚安，再见！

班会心理健康教育内容篇八

一、活动指导思想

中秋节，又称团圆节、八月节。时在夏历八月十五日，正值三秋之半，故名中秋。与春节、元宵节、端午节并称四大传统佳节。中秋节最早源于古代帝王秋天祭月的礼制；两汉时已具雏形，时在立秋日；魏、晋、唐、宋以来，逐渐演变成赏月的风俗。“中秋”一词，最早见于《周礼》一书，而真正形成全国性的节日是在唐代。据传这个中华民族重要节日

的形成与“唐明皇梦游月宫”的故事有关。八月是作物收获季节，庆丰收、贺团圆，“花好月圆人寿”便成了中秋节的主题。中秋节阖家团圆，月亮升起时，献月饼、瓜果以祭月，古风延续至今。我们开展此次班会，培养学生的传统观念，从中国传统佳节中秋中体会中国结——福禄寿喜财安康——源远流长的华夏文化情结，增强民族自信心、自尊心和自豪感。

二、活动目的1、通过活动，使学生对中秋节这一传统节日有更深刻的了解，培养学生的传统观念和意识，重视友情、亲情，理解“团聚团圆”在民族文化中的特殊意义，从而更加珍惜眼前所拥有的幸福生活。

2、通过活动，使学生了解传统佳节中秋文化，关于月亮传说、中秋习俗、诗、词歌赋、中秋灯谜等，从中深刻体会中秋节的意蕴，感受中华民族传统文化的悠久历史，让学生初步懂得人类优秀文化的共性和追求美好生活的共同信念，培育中华民族精神和传统美德。

三、活动安排

1、活动主题：月到中秋分外圆

2、活动对象：全班学生

3、活动时间：班会课

4、活动形式：猜字谜游戏诗词配对欣赏议论：传统节日vs洋节日

5、活动准备：挑选两名主持人主持活动并注意记分和计时收集相关的中秋灯谜和诗词配对欣赏，全班分成四组，选出答题代表，组长做好组员沟通工作，竞猜规则宣读，准备书签目表演以备惩罚之用。

四、活动过程

（一）开场白

甲：中华民族历史悠久，源远流长。

乙：中国传统节日，凝结着中华民族的民族精神和民族情感，甲：承载着中华民族的文化血脉和思想精华，乙：是维系国家统一、民族团结和社会和谐的重要精神纽带，甲：是建设社会主义先进文化的宝贵资源，乙：是对青少年进行思想道德教育的重要载体。

甲乙：今天我们来讨论关于即将到来的中秋节。

（二）了解中国特有的传统佳节——中秋节的来历

1、中秋节是我国的传统佳节，具有悠久的历史，和其它传统节日一样，也是慢慢发展形成的。古代帝王春天祭日，秋天祭月的礼制，在中秋时节，对着天上又亮又圆一轮皓月，观赏祭拜，寄托人们对生活无限的热爱和对美好生活的向往。每年农历八月十五日，是传统的中秋佳节。

2、中秋节起源的另一个说法是：农历八月十五这一天恰好是稻子成熟的时刻，各家都拜土地神。

3、它还有着许多不同的名称呢（中秋、仲秋、月夕、八月节、团圆节、八月半、端正月。）

（三）猜字谜游戏（答对有奖）：

中秋的晚上，人们除了要举行赏月、祭月、吃月饼祝福团圆等一系列活动，有些地方还有舞草龙，砌宝塔，猜字谜等活动。今天我们也准备了一些字谜，看看哪些同学想象力丰富，最最聪明。凡猜中的同学都可以加分哦！

- (1) “明天日全食”，打一“月”字；
- (2) “中秋菊盛开”，打成语“花好月圆”；
- (3) “二月平”，打一“朋”字；
- (4) “月与星相依，日和月共存”，打一“腥”字；
- (5) “一对明月毫不残，落在山下左右站”，打一“崩”字；
- (6) “掬水月在手”，打成语“掌上明珠”
- (7) “天秋月又满”，打食品名“桂圆”；
- (8) “清流映明月”，打生活日常用语“漂亮”；
- (9) “残月斜照影成对”，打一“多”字；

(四) 诗词配对欣赏：

中秋之夜，月色皎洁，古人把圆月视为团圆的象征，古往今来，人们常用“月圆、月缺”来形容“悲欢离合”，客居他乡的游子，更是以月来寄托深情。留下许多千古绝唱。做个游戏，以下名句是哪位诗人所做，考考大家的语文水平，当然同样说对的人有奖。

(4) 王安石的“春风又绿江南岸，明月何时照我还”

(5) 张九龄《望月怀远》海上生明月，天涯共此时。情人怨遥夜，竟夕起相思！

(6) 苏轼《中秋月》此生此夜不长好，明月明年何处看。

心。

(9) 王建《十五夜望月》今夜月明人尽望，不知秋思落谁家！

(五) 议论：传统节日vs洋节日

接下来问大家几个问题

1、你过圣诞节吗？

2、你“过”圣诞节的理由是什么？

3你的这个圣诞你和谁一起度过？ 4你曾在圣诞节送过别人送的礼物吗？

5你曾在圣诞节收到过别人送的礼物吗？

6、相比下，你更喜欢过西方圣诞节还是中国春节？

7、越来越多的年轻人热衷于过西方的圣诞节，你怎么看？

小结：传统节日是我们中华民族传统文化的有一部分。作为一个青年，我们更应尽己所能，发扬它们、保护它们，使它们在中国历史长河里闪烁耀眼的光芒！

五、结束语（总结）

相信通过今天的活动，我们大家都有所收获。中秋就快到了，我们也要送给大家一个月饼。第一层，体贴！第二层，关怀！第三层，浪漫！第四层，温馨！中间夹层，甜蜜！祝大家天天都有一个好心情！永远开心！