

# 开展心理健康教育班会活动方案(精选6篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 开展心理健康教育班会活动方案篇一

主题班会活动方案

心理健康主题班会方案范例

2017小学心理健康教育主题班会方案设计

心理健康教育主题班会教案

高中生心理健康教育主题班会方案设计

中学生心理健康教育主题班会方案设计

最新心理健康主题班会方案范例

幼儿健康教育活动方案

迎新年主题班会活动方案

心存感恩主题班会活动方案

## 开展心理健康教育班会活动方案篇二

高中阶段正值一个人身心迅速发展的黄金阶段。高中生有成功的喜悦，也有失败的苦楚；有友爱的温馨，也有误解的痛苦；有追求的充实，也有挫折的迷茫。这些客观事实反映在他们的生活中，愉快的体验往往给他们带来生活的信心、前进的动力，而不愉快的体验会使他们沮丧或烦躁，日积月累则会导致心理障碍，甚至引起严重的心理疾病。对上海市中小学生的调查，发现有27%的学生心理异常，重点中学学生心理问题的发生率高于非重点中学。这是因为重点高中学生承受的学习压力、竞争压力和心理压力更大一些造成的。并且由于这些人在初中时期多是优秀分子，面对新环境中的失落一些人难以承受，心理容易失衡。

(1) 学生了解健康的真正含义——身体健康，心里健康 (2) 如何使自己更健康——合理饮食，增强抗挫折能力，学会与人沟通。准备工作：宣传委员、文艺委员收集材料，布置工作活动过程：

首先，我想问大家，你们认为自己“健康”吗？

同学：大都说健康

主：那我问你们，你们觉得健康的标准是什么？同学：很多吧，身体上的，心理上的或是…等等啊。

主：你们认为那有哪几大类？

同学：可能答不上来

主：好的没关系，现在请看大屏幕

(幻灯片2) 内容：大家认为自己健康吗？健康的标准是什么？健康有哪几大类？

我们可以把健康先分为身体健康方面和心理健康方面，而我们又可以把身体健康分为饮食和生活两方面，至于心理健康也可以分为抗挫折和沟通能力两方面（幻灯3）。好，既然已了解了这个框架，那我先给大家看一下张韶韵同学为我们找到的资料。

同学都专注看资料，

幻灯片4) 内容健康与生活

主：从提供的信息上，同学们有何感想？

生1：加强体育锻炼，不偷懒

生2：注意饮食卫生，不叫外买（同学大笑）

主：下面测测你的饮食习惯

幻灯5内容测测你的饮食习惯健康吗

1. 下列哪个小吃既营养又低脂？

a.椒盐饼干b.苹果c.干爆米花d.以上都是e.不知道  
正确答案是□d□

所有这三项小吃既营养又健康，您可以放心食用。

2. 保持健康饮食习惯的关键所在是：

a.多样化b.平衡c.适量d.以上都是e.不知道

正确的答案是□d□

吃各种不同的食物，不要挑食适可而止这三点是保持健康习

惯的重要元素

3. 您应该每天多吃以下食物：

a.面包、面条及米饭等谷类b.蔬菜

c.水果d.牛奶、酸奶和奶酪。

e.肉、禽、鱼、豆、蛋及干果类

f.不知道正确的答案是□a□

专家们推荐食品成分中有相当大比例的谷类食品，这点上只有极少数的老美达到了这一点。

4. 下列哪一种食品能够提供健康低脂菜？

a.中国菜b.意大利菜c.墨西哥菜d.以上都可以e.不知道

正确的答案是□d□

这三类食品都能为您提供色、香、味俱全的健康低脂菜肴健康饮食大法

健康饮食大法：

用芒果护发，柚子皮拯救断发

腹泻时别吃菠菜

吃土豆南瓜可以对抗寒冷

吃胡萝卜能增强记忆力

多吃蓝莓和奶酪可消除眼睛疲劳

不要喝刚刚泡出来的“头遍茶”

红薯要在中午吃别和柿子同食

多吃香菇可防龋齿

喝西红柿汁能缓解胃痛

咀嚼口香糖的时间不要超过15分钟

主：刚才我们从饮食及生活中谈了健康，接下来我们从心理方面来谈一下健康

幻灯7内容：身体健康-----抗挫折问题。

挫折是一种珍贵的资源，也是一种人生的财富。甚至可以说，痛苦是快乐之门。

毫无疑问，父母与教师都是非常重要的教育者，但能否抗挫折的关键还是取决于学生本人。尽管许多中学生还是未成年人，但命运也是掌握在自己手里的。

因此，要想成为一个真正的人，关键在于培养我们的健康人格，而健康人格的核心就是自信，就是心理健康。

主：平时你们会遇到哪些挫折？

生：（学生讨论并积极发言）

幻灯8总结学生遇到的挫折。你在以下这些方面是如何做的？

1. 你在遇到问题时是否灰心丧气、急躁不安？

2. 你是否敢于接受艰巨的任务，敢于接受学习和生活的挑战？
  3. 你在失败时是否悲观失望？
  4. 当老师和父母错怪你时，你是否会大吵大闹？
  5. 当你学习成绩不好时，你是否把其归结为自己不聪明？
  6. 如果你在校园里挨了批评，回到家里是否会向父母发脾气？
- 生：畅所欲言，

主：你怎样提高自己的抗挫折能力？

生：百花齐放，百家争鸣，踊跃发言

主：恩——好的，接下来为了提高自己的抗挫折能力，同学们最好能按下列提示去做一做。

### 开展心理健康教育班会活动方案篇三

通过本次活动，让学生了解不讲卫生的危害性，从而懂得讲卫生的重要性，并把自己学到的卫生常识传达给周围的人们，做一个卫生教育的小小宣传员。

师：同学们，你们好！二（3）班“人人讲卫生”主题班会现在开始。

男主持：我们是21世纪的主人，是祖国的未来，民族的希望。

女主持：我们爱学习，爱劳动，是充满生机的新一代。

男主持：我们在党的温暖的阳光下成长，在老师的悉心哺育下一天天长大。

女主持：我们是肩负重任、跨世纪的新苗。

男主持：我们的生活无忧无虑、快乐幸福。

女主持：是啊，幸福是多么快乐！

男主持：春季是传染病的高发期，严重威胁着我们每一个人的健康，那要怎样预防呢？有一个很重要的因素，那就是人人讲卫生。女主持：可见，平时讲究卫生是有多么重要呀！

## 开展心理健康教育班会活动方案篇四

帮助中学生正确认识和对待青春期身心发展的特点，使其懂得自尊、自爱、自重、自强，形成一定的身心自我调控能力，能适应身心的变化。

1. 通过讲解或阅读，使学生认识情绪的与类型，了解中学生情绪发展的特点，认识青春期情绪发展中的特殊现象。
2. 通过自我情绪分析，使学生了解自己和他人的情绪状态，掌握情绪健康标准，使其学会情绪自我调节的方法，培养积极情绪，改变消极情绪，做自己情绪的主人。

中学生情绪发展的特点。

讲授课、讲授与训练相结合

一、讲读(教师讲解，学生阅读)

1. 明确什么是情绪？

在现实生活中，当我们与人或事打交道时，总会产生一定的态度，如喜、怒、哀、乐都是我们对客观物所形成的一种态度上的体验，这种体验，心理学上称之为情绪。

2. 情绪在交际中的作用。

(1) 情绪与认识的关系;情绪由认识而产生, 它比认识更具体, 更真切, 更强烈。

(2) 情绪在现实交往中的巨大作用。

(3) 情绪能让人互相了解, 彼此其鸣, 传递交际的信息, 是人建立相互关系的纽带。

### 3. 情绪的不同表现形式。

(1) 孔子认为, 人有七情: 即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。

(2) 宋代名医陈无择的七情说: 即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊, 这是世界上最早的情绪分类法。

(3) 今天, 按强度和稳定性不同, 分为三种形式: 心境、热情、激情。

### 4. 情绪的特点及不同类型。

(1) 情绪肉格性的特征;

(2) 按复杂性, 情绪可分为简单情绪和复杂情绪;

(3) 按所起作用情绪分为增力性情绪和减力性情绪;

(4) 按强度不同可分为强弱两种状态;

(5) 按性质不同分为肯定情绪和否定情绪。

### 5. 中学生的情绪特点。

(1) 没有摆脱两极性, 烦躁不安是其情绪的主旋律;

(2) 中学生情绪更复杂, 一方面, 情绪的延续性增加了;另一



方面，情绪也带上了文饰的内隐的曲折的性质。

二、学生根据自己的实际进行自我情绪分析

三、训练：

要想做自己情绪的主人，关键在于掌握情绪自我调节的方法。一方面培养积极的情绪，另一方面把消极的情绪引导和调节到积极的方面来。

四、全课小结

喜、怒、哀、乐构成了我们生活中的七彩画卷。在生活中人的情绪是复杂多样的，处于青春期的中学生，情绪世界同样是复杂多变，丰富多彩的。我们的情绪无论具有怎样的特点，始终都存在于我们的生活中，既可以起到增强的作用，也可以起到减弱的作用，关键在于如何调节和利用。因此，我们每一个中学生要学会调节自己的情绪，努力培养积极的情绪，使消极的情绪向积极的方面转化，做自己情绪的主人。

五、作业

结合自身情绪的特点，谈一谈不同的情绪在学习生活中的不同作用。

板书设计

做自己情绪的主人

1. 什么是情绪？
2. 情绪的作用。
3. 情绪的演变。

4. 情绪的特征。
5. 中学生的情绪特点。
6. 情绪的调节。

青春就象这束鲜花!开放的时候绚丽无比!可它枯萎的时候就惨不忍睹!希望大家通过上文的中学生心理健康教育教案,对青春有一个更深的了解。

## 开展心理健康教育班会活动方案篇五

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. 积极性;

确立自我心理保健的意识, 达到一种健康的心理状态。教学方法: 教师引导、点拨、讲故事和学生讨论。

我们这节班会课的主题是-----心理健康教育。健康两个字很简单, 我们都会写也都认识, 但你们知道“什么是健康吗?标志是什么呢?”

下面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, 也可以举例子。
- 3、试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢?下面我们一起来看看, 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、良好的社会适应能力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的最大潜能，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、无心理疾病员长。
- 2、具有积极发展的心理状态。

我们中小學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、依赖、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

如何远离这些心理疾病呢？

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一颗积极向上的心

请同学们看下面一个小故事

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，怎么能买我们皮鞋呢！

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，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎么看待这个问题（思考片刻）。

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，信中只有两行字，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。”

想这件事，队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，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同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

我们每个人都有有一个快乐的童年，现在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，去拥抱美好的未来。

## **开展心理健康教育班会活动方案篇六**

- 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。

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。

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。

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

本班教室。

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

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，老师说不可行。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：

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！

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”教学：通过体

验教学，还没有完全抛开教学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，和这次教学中了解的方法，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：今天的教学真有意思，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。