

最新规培护士带教老师评语(实用5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康班会活动方案篇一

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。

(一)、 谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的的不是伤痛，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

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》

心理健康班会活动方案篇二

“爱我，爱他，共建班级之家”。

通过心理主题班会，提高大学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高心理耐挫力，解答困扰同学们学习和生活的心理问题，增强班级凝聚力，推进班级心理之家建设。

20xx年x月x日

待定

x班全体学生。

- 1、活动之前策划书由x班写。
- 2、活动开展之前x班申请教室。
- 3、布置教室由xx进行。

4□xx做ppt讲ppt□

5、在活动过程中会开展一些小游戏，每个班的班委分别带动各班的同学进行活动。

6、小游戏环节：

(1)抛气球：准备一个气球，从班级的第一个人开始传递，一分钟后，传到谁，谁就上台接受惩罚，由主持人准备好一些惩罚的措施，由受惩罚的人抽取一个惩罚方法进行惩罚。

(2)收集梦想：请每个人在便利贴上写上未来的梦想，或者自己以后想要改进的缺点和不足，然后贴在黑板上。

7、活动中所需要的一些小奖品由检测一班朱文君购买。

8、活动结束后各班班委清理掉黑板以及墙上的气球。

9、活动结束后由xx康交照片写总结。

心理健康班会活动方案篇三

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。

心理健康班会活动方案篇四

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。

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。

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。

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。

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。

总之，这次心理健康主题班会，使同学们明白了面对丰富多彩的大学生活，依旧会遇到一些问题，只要保持一个健康的心态，树立正确的心理健康观，正确把握心灵的准绳，懂得自我调节和适应，就能成为心理健康、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。

心理健康班会活动方案篇五

太窝中心小学 赖玉珍 二（2）班心理健康教育主题班会

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《兔年顶呱呱》

（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。

小孩回答我想要你手中的钓竿。老人问你要钓竿做什么？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路上的钓竿，再也无惧于路上的风雨，如此，难免会跌倒于泥泞地上。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

（同学交流一下自己的想法）

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。