

# 最新心理健康教育班会方案及内容(优质5篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？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。

## 心理健康教育班会方案及内容篇一

一、活动类型：小学生心理健康教育主题班会

二、活动主题：在一声声“不可以”中长大

三、活动准备□ppt课件

四、活动目的：

- 1、通过活动，使学生学会并懂得与父母正确相处；
- 2、培养学生正确表达爱；
- 3、通过活动初步体验换位思考，促进心理健康成长；
- 4、通过活动，让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

五、活动步骤：

活动一：换位思考体验宽容

(一)、激趣导入

(1)、观看趣味心理图片，导入新课。

(2)、回顾生活场景，导出绘本。

(3)、欣赏绘本并交流，引出主题。

(二)、了解分享

(1)、回顾填写，提取你最不想听的“不可以”。

(2)、情趣表演，体验在“不可以”中各个角色的不同反应。

(3)、随机采访：面对爸妈的“不可以”，你的心情怎样？

(三)、换位思考

(1)、调换角色，情景表演。

(2)、随机采访：面对孩子的不理解，你的心情怎样？

(3)、设身处地：面对爸妈的“不可以”，我们应该怎么做？怎样才能避免与父母冲突？

(四)、及时小结

理解心理小贴士：冷静倾听换位思考包容理解

活动二：由此及彼思考相处之道

(一)、由此及彼

(1)、由绘本前言，引出《大卫上学去》。

(2)、欣赏绘本并交流。

## （二）、深入思考

（1）、交流：在学校，你遇到过这种情况吗？

## （三）、及时小结

欣赏绘本结尾，体会父母，老师的爱。

活动尾声：拓展延伸深化认识

（一）、交流学习收获。

（二）、欣赏趣味心理教育图片。

## 心理健康教育班会方案及内容篇二

当前的中学生大部分都是独生子女，倍受家人的宠爱，在家都是“小皇帝”、“小公主”，养成了以自我为中心，我行我素，安逸享乐的不良性格。这些孩子心理承受能力差、自我生存能力弱，遭遇一点挫折、失败，就会自暴自弃，甚至轻生。不良的性格、不好的行为习惯对于学生今后的成长不利，对于家庭的和谐不利，对于整个社会的发展也十分不利。教育当代中学生常怀感恩之心，学会珍爱自己的生命势在必行。通过这次心理健康辅导课，教会学生学习、继承、发扬中华民族优秀传统文化——孝。在生活中去体会无私的亲情，培养学生懂得感恩，用积极的人生观、价值观对待人生的失败、挫折，面对生命不屈服、不放弃；面对灾害坚强、勇敢。通过对父母的孝，学会感恩之心；在感恩之中，学会珍爱生命；在珍爱生命的同时，快乐成长。

## 二、活动目标

1. 感知生命的来之不易，从而学会感恩父母；

2. 学会简单的排解生活中挫折和困难的方法；
3. 懂得如何珍爱自己的生命，快乐地成长。

### 三、活动准备

1. 视频《从怀孕到分娩，华丽的值得一看》
2. 食指的《热爱生命》视频
3. 音乐
4. 课件

### 四、活动过程

#### (一) 生命来之不易

播放《从怀孕到分娩，华丽的值得一看》的视频。学生认真观看后，谈谈自己的感想。

#### (二) 珍爱生命

##### 1. 小组合作探究：

多媒体展示现代中学生自杀的案例，学生谈论自己的感想。

思考：在面对挫折、困难的时候，我们如何解决？

15岁少年因父母分居服毒自杀，留遗书望父母和好。

青春痘留下疤痕，19岁男孩“无法承受”自杀。

湖南常德一名13岁的学生吊死在自家房里，留下的遗书上称，学校伙食太差，他愿意为同学们“作出牺牲”。

一名不满19岁的男生温某因高考成绩不理想，觉得愧对家人竟然“以死谢罪”，将自己吊死在家中，让亲人和邻里扼腕叹息。

19岁少女看个唱被偶像冷落，服80片安眠药自杀。

2. 多媒体展示关于生命可贵的名言，学生在朗读中去感知生命的珍贵。(积极的心理暗示)有生命，那里便有希望。

了解生命而且热爱生命的人是幸福的。

生命如流水，只有在他的急流与奔向前去的时候，才美丽，才有意义。

亲爱的朋友，所有的理论都是灰色的，而宝贵的生命之树常青。

“中国人口占世界人口的五分之一，自杀人数却占世界自杀人数的四分之一!”中国每两分钟有一人自杀死亡，八人自杀未遂，每年至少有二十五万人死于自杀。中国实际是世界上学生自杀第一大国，平均每年有15万人以上的学生自杀;平均每8分钟就有1人结束自己的生命(学生)。

### (三) 心怀感恩

#### 1. 心理测试:

a□他一定会 b□他一定不会 c□他可能会

a□她一定会 b□她一定不会 c□她可能会

其实第一题里面的人物是父亲和女儿，第二题的两个人是母亲和儿子。学生根据确定的身份再进行选择，并说说自己的感想。

2. “身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也。立身行道,扬名于后世,以显父母,孝之终也。”生命来之不易,我们每个人都应当珍爱自己的生命,珍爱生命的就要学会感恩。提问:

(1)父母的生日

(2)父母最喜爱吃的一道菜

(3)父母穿的鞋子码数

(4)你做过最让父母感动的事

(5)你做过最让父母骄傲的事

(6)父母最关心的人

(7)父母做过最让你感动的事

3. 拥抱亲情

写一封信自己的亲人。

4. 多媒体展示视频:食指的《热爱生命》,让学生在激情洋溢的朗读中学会去珍爱生命、热爱生命。从而更好地孝顺父母、感恩父母,快乐成长。

五、活动总结

生命每个人只有一次,所以我们要好好珍爱自己的生命。用有限的生命去实现自己的人生价值,学会直面挫折,学会感恩。

挫折、困难不过是人生道路中的小石头,我们必须以正确的方式去直面它,珍爱自己的生命,视它们为“泥丸”,走

过“泥丸”，才能迎来人生的“尽开颜”。

对父母最好的孝，不是感恩节的一束花，不是生日的一张贺卡，不是偶尔的一句話語，而是对自己生命的最好的爱护。所以，心怀感恩，珍爱生命，才能快乐成长。

## 心理健康教育班会方案及内容篇三

1. 喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。
2. 能为自己做简单的周运动计划，了解多运动对身体有好处。

1. 户外活动器械(塑料杠铃、呼啦圈、平衡木、小推车、篮球等)。

2. 幼儿用计划表格每人一张，教师用计划表一张。

总结预防疾病的方法，多喝水能够及时补充水分，使身体中的病菌随小便排出，多吃水果，补充维生素，多运动，能够提高身体抵抗疾病的潜力，能使小朋友身体长高长结实，还能锻炼小朋友的反应潜力，变得很聪明。

二、鼓励幼儿交流明白的运动方式及运动器械的玩法。

1. 请幼儿说说你都做过哪些运动。
2. 鼓励幼儿说出塑料杠铃、呼啦圈、平衡木等器械都能够怎样玩，还有哪些不同的玩法。

三、教师介绍自己的运动计划，引导幼儿制定自己的运动计划。

1. 教师按照一周7天的时间顺序介绍自己的运动计划，包括运动器械和运动资料。

2. 引导幼儿说说自己想制定怎样的运动计划，要求幼儿计划要完整，资料包括多种器械、运动方式和在幼儿园、家中运动的不同资料。

四、幼儿开始制定自己的运动计划。

1. 幼儿制定计划，教师巡回观察幼儿的完成状况，适时的给予帮忙和指导。

2. 引导幼儿相互展示交流自己的运动计划。

五、讨论运动时要注意的安全。

1. 小朋友运动的时候要注意哪些安全

2. 在运动的时候就应怎样保护自己

1. 把幼儿制定的运动计划布置成班级的春季运动专栏。

## 心理健康教育班会方案及内容篇四

活动目标：

1、通过活动，学生懂得时间的宝贵和珍惜时间的重要性。

2、学生学会珍惜时间，学习有效地利用时间，合理地安排时间，做时间的小主人。活动准备：

1、各小队长向中队长报告人数

2、中队长向辅导员报告人数并请求开展活动

辅导员：接受你的报告并预祝此次活动圆满成功

3、出旗、唱队歌



活动过程：

### 一. 主持人宣布开始

男：对工人来说，时间就是产品；对农民来说，时间就是粮食；对军人来说，时间就是胜利。女：对企业家来说，时间就是金钱，对医生来说，时间就是生命；对我们学生来说，时间就是知识。

合：三年(4)班“坐时间的小主人”主题班会现在开始。

### 二. 体验一分钟的重要性

女：时间就在我们身边，有时你会觉得时间很漫长，有时你又会觉得时间很短暂。

男：一分钟的时间我们可以写多少字，读多少文章，做多少到口算呢？女：1, 2, 3开始(分三组，写字，读文章，口算)

### 三. 朗诵

男：时间对每个人都是公平的，我们要做个有心人，紧紧抓住时间，不让时间从我们的'指缝中溜走。

女：请听《惜时歌》

#### 《惜时歌》

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

今日事情今日毕，明日还有明日事。

今日不为真可惜，努力请从今日起。

今日我学贤人事，明日我将成贤人。

#### 四. 小品

男：时间既不会停下也不会倒流，它不会在你想去玩的时候停止，也不会因为你在静坐而缩。女：时间从我们身边走过，毫不留情在我们平时生活中他就不经意间流逝了。

合：请欣赏小品《时间在我们身边》

(1) 早读时间□a抓紧时间预习;b和同学说话

(2) 上课□a专心听讲，不做其他事情;b上课玩东西，想其他事情。

(3) 课间□a准备学习用具，做好课前准备;b上课铃声响起才想起要去卫生间。

男：小品中发生的事情就存在于我们身边，听后你有什么感受？

#### 五. 讲名人小故事

男：只有做了时间的主人，才能坐学习的主人，才能更好地合理安排学习的时间。

女：凡是在事业上取得成功的人，都是在一分一秒中认真学习，认真研究的。

合：请听《鲁迅的故事》鲁迅是我国伟大的文学家、思想家、革命家，是世界知名的文豪。鲁迅成功，有一个重要的秘诀，就是他非常珍惜时间。鲁迅12岁在绍兴读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪很小，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务。为了不影响学业，他必须做好精确地时间安排。此后，鲁迅每天都在挤时间。他说过：时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。鲁迅读书的兴

趣十分广泛，又喜欢写作、绘画。所以时间对他来说，实在是非常重要的。在鲁迅眼中，时间就如同生命。因此，鲁迅最讨厌那些成天东家跑跑，西家坐坐，浪费时间的人，在他忙于工作的时候，如果有人来找他聊天，即使是很要好的朋友，他也会毫不客气的谢绝。

六. 看视频

七. 唱一唱

女:

男:

时间歌

時間時間像星星一閃一閃不見了

哇!時間時間像流水時間走過不回頭

我問時間你在哪時間就在你身邊

此時此刻要珍惜把握時間來創造

時間時間像星星一閃一閃不見了

哇!時間時間像流水時間走過不回頭

我問時間你在哪時間就在你身邊

此時此刻要珍惜把握時間來創造

時間時間像星星一閃一閃不見了

哇!時間時間像流水時間走過不回頭

我問時間你在哪時間就在你身邊

此時此刻要珍惜把握時間來創造

女：伴随着轻快的乐曲，三年(4)班“做时间的小主人”的主题班会也接近了尾声。

合：我们愿意和同学们一起努力前进，珍惜时间，有效利用时间，合理地安排时间，真正成为时间的小主人。

文档为doc格式

## 心理健康教育班会方案及内容篇五

小学生心理健康教育主题班会

沉淀一杯水清澈一颗心

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。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、现代社会的各种非正常的现象，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，让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象(比如影视作品中的接吻镜头)的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事

物和现象(比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼),用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节,从而健康快乐成长。

小学中高年级

ppt课件

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

活动二：我们是辛勤的园丁

1、情景表演：“老公”“老婆”风波

(1)、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

(2)、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

(3)、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息(楚天金报)近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的不仅不反感，反而觉到很好玩。

五年级(2)班小倩(化名)成绩好，长得漂亮，性格也乖巧。她常常成为男生说无聊话时“喜欢”的对象，还被班上同学推选为“班花”，和选出来的“班草”并称为“金童玉女”。有一次，一个男生在黑板上公开写“小倩，我喜欢你!”其他同学便起哄：“他俩结婚生了十男十女!”

讨论：对于这些现象，你们以前怎么看?对于这些现象，你们现在又是怎么看的?

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗?”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝！

## 2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

## 活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

### 1、文字游戏：

“爱”字扩词。

交流：以前敢不敢说“爱情”“爱人”“我爱你”之类的词？现在敢不敢，为什么？

欣赏：课件出示人生格言

### 2、礼物游戏：

主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

### 3、老师感言：

所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们就会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那

我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

#### 4、课件出示心理小贴士：

学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

#### 5、回归主题：

沉淀一杯水清澈一颗心

#### 6、欣赏格言。

#### 7、自我测试。