

小学心理健康班会心得体会(通用5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

小学心理健康班会心得体会篇一

一、教学目标：

- 1、知道生活和学习中会有困难，只有勇敢地迎难而上，才能克服困难，战胜自我。
- 2、懂得从挫折和失败中汲取教训，帮助自己不断进步。
- 3、提高学生的心理承受能力，初步树立积极乐观的生活态度。

二、教学重难点：知道生活和学习中会有困难，要克服困难，战胜自我。树立积极乐观的生活态度。

三、活动准备：名人名言、故事

四、活动过程

(一)、困难是什么

- 1、看图，你在生活中遇到过这样的困难吗？当时是怎么想的？
- 2、面对困难，要么被它吓倒，要么迎难而上。“困难象弹簧，你弱它就强”。
- 3、填写自己的作品：写出真实想法。

（二）、困难和勇士

1、阅读故事。

2、畅所欲言：战胜困难的办法是什么？

（勇气和智慧）

3、读了故事，你有什么感想？我们应该怎样面对困难。

（三）、实践拓展

1、想一想：自己可以做又最怕做的事情？

2、体验：不敢当众发言、唱歌；就要经常锻炼，克服胆怯心理，没有独自洗过碗或不愿做家务；就要去尝试，体会劳动的乐趣。

小学心理健康班会心得体会篇二

本学期，学校心理健康教育工作以让学生愉悦快乐地成长为主，贯彻省教育厅《中小学校心理健康教育工作规范》，以学校教学理念为指导思想抓好学校心理教学工作及营造学校良好心理氛围。提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵。因此要通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

1、坚持以人为本，根据学生的心理特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，尊

重学生、理解学生。

3、提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自己教育能力。

5、建立学生相关档案。

1、学校心理健康教育队伍建设。学校心理健康教育学校工作中的一件大事，开学初即成立以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线，为全体学生的心理健康保驾护航。

2、学校心理健康教育的方式采取多种教育方式的有机结合，有利于学生受教育的全面性和选择性。

(1) 利用班会课。每周一次的班会课上，班主任教师利根据本班具体情况开展心理活动课。

(2) 指导家庭进行心理健康教育小学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，小学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，小学生心理健康最后要归结于此。因此，学校主支与家长合力重视孩子的心理健康教育，我们利用家长学校、家长开放日，家长会、电话联系等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

(3) 指导小学生进行自己心理健康教育指导小学生学习简单有效的自己心理健康教育的方法：让学生学会放松、鼓励学生与人谈心、学习写日记或周记等。

我校全体教师全心投入，重视小学生自己心理健康教育，利用一切资源，将心理健康教育渗透在日常教学工作中，促进全体学生的健康发展，为孩子的心理健康保驾护航是我们为之努力的目标。

小学心理健康班会心得体会篇三

培养学生正确的人际交往态度，帮助学生掌握人际交往的基本技能，提高学生与人交往的实际能力，培养学生做一个快乐的健康的人。

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，与朋友一起学习，一起生活，遇到问题一起商量，一起解决，说说笑笑，真开心呀！这节课将伴随你一起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、表露自己。）

(2) 你的交友秘诀呢？快记下大家的绝招，让大家一起交流分享吧！（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、互相帮助，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，一个人非常孤独。）

三、总结：有朋友真好！高兴时，有朋友来分享；伤心时，有朋友来分忧；困难时，有朋友来帮助。朋友能给人带来欢乐、带来勇气、带来信心。老师相信，在你的努力下，一定会交到更多的好朋友！

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。以上这3篇小学生心理健康教育主题班会教案是来自于的小学生心理健康教育主题班会教案的相关范文，希望能有给予您一定的启发。

小学心理健康班会心得体会篇四

教师：

活动内容：

快乐宝贝

活动目标：

- 1、在轻松的环境中敞开自己的心灵，快乐地交朋友，表达自己真实的心理想法。
- 2、在优美、浅显的语言中调整自己的心理行为。

活动准备：

轻音乐、小椅子（或其它活动室方便可取的东西）布置的小树林。区别不同班级幼儿的标志。

从不同的班级选取若干名幼儿，他们相互间不是很熟悉。

活动过程：

- 一、轻松活动——营造轻松的心理氛围。
- 二、游戏《找朋友》——主动与别人交流。
 - 1、师幼认识。
 - 2、幼儿游戏，相互认识

3、表达：“当你和新朋友说“你好”、和新朋友聊天的时候，你有什么感觉？”

4、小结“生活中不能没有朋友，有了朋友，就有了快乐。”

三、游戏《树林散步》——关爱朋友、信任朋友。

1、老师提问

2、请一对小朋友在“树林里”走走。

3、全体幼儿伴着音乐在“树林”里散步。

4、说一说感受

活动反思：

这节课主要目的是为幼儿创造了一个表演舞台，激发他们的表现欲，从而提高幼儿的社交能力。在与人交往中的快乐。当我们很不开心的时候，还可以想想一些开心的事情，转移注意力，忘记烦恼。但是课堂上仍然有不足之处就是请幼儿想象的时候个别幼儿不是能够很好的融入情景之中，因此显得有些不配合，下次再进行活动呢的时候一定要让幼儿都进入情景之后再让幼儿进行想象。

小学心理健康班会心得体会篇五

抛弃烦恼，拥抱阳光，快乐生活，快乐学习。

20xx—xx—xx晚19：30

基教c105

到会人数：38人（全到）

1、二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二年级的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应二年级紧张而忙碌的学习，渡过人生一个艰难时刻。

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、让学生更了解家长，理解家长的心理，能与父母真情沟通，

同学们说出自己的烦恼与苦闷。（共有刘佳佳、邵研博、乔乐乐、廖倩等九位同学针对自己在学习、生活中遇到的各种烦恼做了详细的阐述。）

听了各位的心声，我深刻的理解大家，当然我们都有相似的苦恼和不快。求学的路真是不容易。有些同学，天天这样想，别人怎么就不痛苦呢？大家知道吗？这是一种不良的心理，它会影响你们的学习，影响你们的行为。现在我大致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，甚至连成绩很好的同学也有这种倾向。

3、人际冲突心理。包括与家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系等。

（1）曲解同学、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。

其实，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 and 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？：要想要成功，首先要有积极的心态。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。

当然，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，我们要学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。根据大家刚才的发言，总结以下几点方法，当然，不一定是最好的。

- 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、找知心朋友说心事。
- 5、听音乐，
- 6、运动如足球、篮球等。

这次班会使我们受益非浅。使每一个学生都充分认识到正确对待自己的重要意义，树立正确的人生观，增强承受挫折的能力，为自己的健康成长营造良好的心理环境。