

2023年初中生心理健康教育班会教案(优秀8篇)

初三教案还需要教师不断反思和更新，以适应学生学习进程的变化。以下是小编为大家整理的一些高一教案样例，希望对大家教学设计有所帮助。

初中生心理健康教育班会教案篇一

通过学习肖局长《用生本思想照亮课堂》的讲话，我们有幸接触到了“生本教育”这一理念，使我们更进一步了解和掌握了新课堂教学的发展方向和目标，下面是我通过学习获得的几个方面的体会：

一、让学生成为课堂真正的主人

生本教育的理想就是：找出一种教育方法，使教师因此可以少教，但是学生可以多学。“生本教育”就是让学生成为课堂真正的主人，老师仅仅是学生自主发展的指导者和引领者。以前在我们的课堂上，往往是老师们在口若悬河、喋喋不休的讲个不停，学生们干巴巴的坐在那里听，只是在听老师讲，而他本身并没有真正参与到学习中来，即便是老师在课堂上设计了“小组合作”环节，但也只是“蜻蜓点水”，几分钟而已，学生学习的积极性可想而知，在这种教学模式下，学生的主体性并没有真正体现出来。“生本教育”要求教师放弃讲解，而是抛出有价值的问题，让学生你一句，我一句的讨论，体现出学生是学习的主人。在课堂上给学生充足的空间，让孩子们自主交流、展示成果、互相质疑，在合作、交流、质疑中主动学习，获取知识和解决问题的能力，经过自己的实践获得的知识，他们特别有成就感，自信心增强，在这种氛围中学习，孩子们很放松，他们得到了释放，在课堂上很放的开，对学习更加有兴趣了。原来的时候他们俩在课堂上属于不主动积极回答问题的那类学生，对学习的参与积

极性不高，从开始让学生们以小组为单位讨论、探究并走向讲台当小老师为大家讲题之后，他们俩像换了一个人似的，积极性特别高，课下还动不动就问我问题，看到他们的变化，我特别高兴、特别激动，甚至都不敢相信。通过看学生的变化，使我更加坚信“生本教育”能拯救每个孩子解放每个老师。

二、老师的角色得到了变化

了，很多时候我们一厢情愿承担了许多工作，渴望孩子按照我们设计的方向去发展，但到最后却往往是自己失败。

教师精心组织教学设计，使学生真正的. 主动参与，打造了一堂堂鲜活成功的课堂范例。生本高效倡导的自主学习、合作学习、探究性学习，都是以学生的积极参与为前提，没有学生的积极参与，就不可能有自主、探究、合作学习。实践证明，学生参与课堂教学的积极性，参与的深度与广度，直接影响着课堂教学的效果。学生所回答的问题、提出的问题，是否建立在第一个问题的基础之上，每一个学生的发言是否会引起其他学生的思考；要看参与是不是主动、积极，是不是学生的自我需要；要看学生交往的状态，思维的状态，不能满足于学生都在发言，而要看学生有没有独立的思考。以往简单的问答式，一问一答，学生好像忙得不亦乐乎，但实际上学生的思维仍在同一水平上重复。师生、生生没有真正地互动起来。同时，教师要放权给学生，给他们读、想、做、说的机会，让他们讨论、质疑、交流，围绕某一个问题展开辩论。教师给了学生时间和权利，让他们充分进行思考，充分表达自己思维的机会，让学生放开说，并且让尽可能多的学生说。使学生兴奋起来，参与的积极性高起来，参与度也大大提高。在这样的积极、主动、兴奋地参与学习过程中，个体能得到了发展。

“生本教育”思想，不是要求教师有超出专业要求多么高的知识水平，而是有指导学生、激发学生产生学习的动力，学

会学习的方法的能力，教师的这种对学生学情的驾驭能力，是与老师在平时教学中不断积累经验，不断进行反思离不开的。

三、用生本思想照亮英语课堂

要以学生为本，以学定教。我认识到师生关系并不是单纯的主客体关系，而应是一种伙伴关系、朋友关系，无论是在课堂中，还是在课外都应该彼此尊重、信任。“小立课程，大作功夫”，看似那么简单，却又蕴藏着深奥的哲理；看似离我们很远，其实就在我们身边。在生本的英语课堂上，我把活动的空间交给了学生，把表现的机会还给了学生，极大地挖掘学生内在的潜能，增强学生的自信心、表达能力、创造力以及合作学习的能力，使学生能自主地、快乐地学习，真正地培养学生学习英语的兴趣，激发他们学习英语的热情。我愿意在“生本英语”中，做学生生命的“牧者”，去点燃学生学习的火把。

在今后的教学中，我要继续学习生本教育理念，将生本教育深入到我的课堂。真正把学习的自主权还给学生，引导他们自己去探索，去发现，在反复验证的过程中学习知识，快乐地成长。使他们真正的成为学习的主人。这样才是一个幸福的老师。

初中生心理健康教育班会教案篇二

2、让学生意识到长大了的烦恼是避免不了的，它是成长标志，是走向成熟的必经阶段，学会一些排除烦恼的办法。

3、让学生能珍惜青春，把握未来。

通过活动能正确认识 and 对待青春期所遇到的各种问题，能说出自己的烦恼并寻求最佳的解决办法。

让学生对青春期问题有一个正确的认识。

1、推选一名同学配乐朗诵《丑女孩》

2、录音机一台。

3、用诗、用画、或格言表现自己的理想、希望、寄语、奋斗等。

(一) 主持人开场白(放背景音乐)

女：还记得小时候羡慕哥哥姐姐能自由地出去玩，羡慕爸爸妈妈有权力说这说那，还曾经偷偷地穿妈妈的高跟鞋，戴爸爸的领带吗？那是一种渴望长大的心情，渴望独立的愿望，转瞬间，我们送走了童年迎来了少年。

合：我们长大了

(二)活动 “我的变化”

活动程序：

1、请同学们先分组讨论我们在生理和心理上发生了哪些变化？然后交流。

2、呈现挂图，拿出童年的照片和现在的照片对比

(学生能讲出一两点就可以了)

生理上：

(1) 身体增高，体重增加，骨骼和肌肉发育加速，男孩长出了毛茸茸小胡须，喉结逐突，声音开始变的低而粗，肩部加宽，骨盆变窄，渐渐的像个男子汉了。女孩的胸部日渐丰满，声音变得高而尖，骨盆变宽日渐变成亭亭玉立的少女。

(2) 脑神经结构和脑重量已与成人相差无几，传递信息的效率大大提高，肺活量增大，呼吸频率减慢，心脏重量和血容量、心率趋于成人水平。

(3) 生殖器官进一步发育成熟。

心理上：

(1) 日益注重探索自我，产生了对未来生活的设想，逐步跨入生活的各个领域。

(2) 存在独立性与依赖性、自觉性和幼稚性、开放性和闭锁性、批判性与片面性、积极性与动荡性等矛盾、内心经常出现喜悦与忧虑、开朗与沉默、自信与自卑、乐群与孤独、肯定与否定、屈从与反抗、大胆与怯懦等复杂的情绪体验，常陷于烦恼、困惑、焦虑、彷徨之中。

(3) 开始进入智力发展探索和创造的高峰期。

(4) 男孩和女孩性别意识日渐清晰，在日常生活中显示出特定的性别身份。

男：每个人都在发生着变化，但是每个人的变化又都是那么的不同。有的同学惊喜地发现自己越变越好看，性格也愈发完善，思想越发成熟，讨人喜欢，为自己的成长而喜说，并努力地去完善自我形象，但也有的同学懊恼地发现自己有那么多的缺点，心里有那么多的烦心事，时而流露出自卑情绪，为成长而烦恼。

(三) 听配乐朗诵：《丑女孩》

丑女孩

女孩很丑，女孩知道自己很丑。走在长长的闹市中，女孩不

敢抬起自己的面孔。女孩怕接触到从身边飘然而过的美丽少女的目光，因为那目光里不仅有惊奇，更多的是鄙夷，女孩这样认为。这时候，女孩能做到的就是把头埋得低低，规规矩矩的背着书包走自己的路。

一步步终于走完了长长的闹市，女孩走进校门，女孩仍把头埋。

女：是啊，我们长大了，烦恼、忧伤也一古脑儿地涌上心头。你彷徨，你无助，希望有人帮助你，那么，今天我们的班会就是一次机会，让你敞开心扉，诉说心中的烦恼，大家一起帮助找出解决的办法。

(四) 说说自己心中的烦恼

以同学举手发言的形式，说出自己目前有什么烦恼，是否希望得到他人的帮助。(基本可以归纳为下面五种)

- 1、自己觉得对别人很友好，可是别人对我却不友好，人际关系怎么这么复杂。
- 2、好朋友之间不信任，背地里说坏话，我很伤心。
- 3、家长每人都是在斥责我，从来不说我好。
- 4、学习成绩不好，抬不起头来。
- 5、老师对自己有偏见，处处跟我过不去。

(五) 小组讨论：

结合上述同学所说的五种烦恼，每小组通过讨论的形式找出解决这些问题的办法。从各小组发言中，总结出一些有效的解决办法。

- 1、心胸开阔，多与别人交流
- 2、遇事冷静，多思多想和换位思考
- 3、严以律己，宽以待人
- 4、增强自信心，学会一些待人处事的办法
- 5、多看书，增强抵抗干扰的行动

男：同学们畅所欲言，说出了自己的烦恼，也经过讨论总结了一些解决的办法。希望这些办法能帮你顺利渡过人生美好的青春时光。

女：同学们，我们结束了天真烂漫的童年，跨入了充满生机的活力时代，让我们燃起青春的火炬，点亮我们心中的畅想，下面请同学们为“青春的畅想”添上一笔自己的豪情壮语，可以用诗、用画或用格言表现自己的理想、希望、寄语、奋斗等(事先准备好)

(六) 抒写青春的畅想(同学格言连句)

(七) 班主任寄语

同学们，祝贺你们长大了，在成长的道路上，愿你们珍惜时间，“千金买骏马，何处买青春”，为了祖国的未来，为了灿烂的年华，愿你们把握住自己的青春，在生命的早晨唱出美好的青春之歌，让青春在你们手中闪闪发光。

(八) 结束语

青春的脚步声越来越近了，让我们勇敢地展开双臂去迎接那闪光的年华！

今天的主题班会“我长大了”到此结束。

初中生心理健康教育班会教案篇三

随着社会的飞速发展，科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，人们的生活节奏日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂。迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。

而中学生正处于人一生中身心发展最为迅速的时期，也是人一生中至关重要的时期。不仅个性将在这一时期塑造和形成，而且还将面临一系列难题的挑战，承受各种环境的压力。心理发展的内在矛盾及情绪的不稳定性，加之缺乏对外部压力适当的调适方法，往往会使他们产生各种各样的心理问题，导致学习障碍、情感障碍、人格适应障碍，影响其心理健康水平，因而在他们中出现患病、退学、犯罪、自杀等社会问题。

作为教师的我们不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且应当成为一个合格的心理辅导员，承担起开展心理健康教育的新任务。因此我们要认识当前中学生的心理健康状况，把握当前我国中学生心理健康教育的现实特点。我们还应该完整地理解健康的内涵，把握健康与心理健康的标准，认识心理咨询的内容。帮助他们顺利安全渡过青春发育期，并把这一时期转化为学习的“最佳期”，人生的“黄金时代”。

初中生心理健康教育班会教案篇四

以教育部的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》的重要文件为指导，认真贯彻《z市中小学心理咨询室建设与管理暂行办法》《z市中小学心理健康教师培训与上岗资格认证方案》《z市推进中小学心理健康教育实施意见》等文件精神，结合我校学生实际开展学校的心理健康教育工作，力求把我校的心理健康教育推

上新台阶。

二、主要工作目标

- 1、坚持以人为本，根据学生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，促进他们身心全面和谐的发展。
- 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，增强自我教育能力。

三、工作要点

(一)、加强学校心理健康教育队伍建设

学校心理健康教育不是心理健康教师一个人的事，是所有学校教育工作者的事，所以学校应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。

(二)、探索多渠道的学校心理健康教育的模式

1、团体辅导。

利用每班的健康课，为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。

2、设立心语信箱。

开设心理咨询室，接受以学生个体或小组为对象的咨询。心理咨询室有专任教师负责和专门的工作计划，固定的开放时间，固定的场所。根据心理咨询室建设要求，布置合理的环境，除了符合心理辅导的要求，还要考虑儿童的审美特点，让学生一进门便喜欢它。

3、个案教育。

以智优学生、智力临界学生、模范学生、问题较多的学生作为个案对象，以本人知道或不知道两种方式研究。采用跟踪研究，合作的方式进行。

4、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、家长应该合力重视小学生心理健康教育，我们利用家长学校、家长开放日、等多种途径，坚持不懈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。

5、指导小学生进行自我心理健康教育

提高心理健康课实效，心理健康老师应重视指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：

(1)学会放松。要使小学生知道紧张是正常的心理反应，是可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调节放松。

(2)与人谈心。要使小学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也可以有谈心的对象，如心理咨询电话等等。无论何事何时都可以与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。

(3)学习写日记或周记。小学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，公开日记要得到本人的允许。小学生也不用过分担心自己的内心秘密被他人知道，要学会坦然地对人与对己。

初中生心理健康教育班会教案篇五

一、正视心理问题，塑造学生健全人格

健全人格是学生走向社会必需的一种素质，而健全人格的塑造必须遵循学生生理及心理发展的规律。初中学生正处于“自我意识”和“独立意识”的觉醒和发展时期，他们在长大过程中，还有许多不成熟的地方，必须依靠教师的指点和帮助。我们应变“外塑”为“内化”，掌握学生的兴趣和爱好，丰富学生的生活，使学生对学习、前途充满信心。从现代意识、自我认知、基本的道德规范和行为准则等方面入手，教会学生学会自我评价、自我调节、自我控制，从而形成自身较为稳定的人格特点，以期达到人格塑造不断完善的目的。

二、对青春期的学生进行心理指导，教给学生心理调适的方法。

进入青春期的初中学生，随着生理发育成熟，不可避免地会产生对异性的好奇和对爱情的探求。他们生活经验不足，感情易冲动，自制力缺乏，极易陷入早恋的泥潭。为引导学生正确认识早恋的危害性，顺利渡过青春期，需要对学生进行心理指导。闲谈是对学生进行心理情绪的有效方法之一。教师若能巧妙地把握时机，以有关青春期、性心理方面的知识为引导，层层分析，就会深入学生心灵，使学生从中得到启迪。此外，还有“追星现象”比如“超级女生”、“追求高消费”比如穿戴名牌衣服等敏感而又十分重要的问题，教师如果能运用相关的心理学知识进行教育引导，其说服力远远

胜过空洞的说教。

我校将青春期教育列入了学生思想品德教育范围，定期对学生进行青春期教育，其中包括现代的青年观，青春期生理、心理知识，观看青春期知识录像带，设计、发放、分析调查问卷等。我们以树立什么样的人生观为主题，利用多种形似组织学生座谈讨论，指导他们划清纯洁的友谊、真挚的爱情和早恋的界限，认清科学的人生观，树立远大理想和崇高的志向，教育学生珍惜青春期大好时光，专心学习，让学生认识自我，做到自爱、自尊、自重、自强，具有一定的自我控制能力。

三、架设心灵倾诉的立交桥，开展心理咨询

人的心理活动有其隐蔽性的一面，学生希望通过咨询，尤其是个别咨询的方式来解决心中藏而不露的一些心理问题。为消除学生对心理疾病的神秘感、恐惧感以及羞耻感等种种偏见和误解，在咨询工作中我们始终遵守保密原则，一切从预防着手。教师利用个别谈话、个别教育的时机，针对学生的实际情况，运用心理咨询技术，对部分有心理问题、心理障碍的学生进行心理咨询诱导，从而加强学生的个别教育。如对性格内向不善交往的学生可结合有关社会心理学知识、进行社会交往和社会适应的教育；对那些所谓“屡教不改”的学生则指导其进行意志品质的锻炼；对学习成绩差的学生，既要进行学习目的性的教育，又要教给他们科学的观察、记忆、思维的方法，使他们改进学习方法，求得较大进步；对由于心理健康问题所造成的学生在情绪、性格和人际关系上的缺陷等，都应想办法帮助他们排除，以免造成不必要的危害和后果。在进行个别教育、心理咨询时，要语气温和、态度诚恳，要选择适当的场所进行交谈。这样，会更有利地帮助学生更好地适应社会和认识自己，完善自己，促使学生自我精神保健的自觉和自我精神支持系统的完善。

四、建立新生入学健康档案及心理档案

在新生入校后，学校每年对学生进行体检，对每一位学生建立健康卡片，以便了解和掌握学生身体发育状况。体育课定期对学生进行健康测试，学校制定出了课间操达标评分标准，设计了课间操质量一览表，从快、静、齐三方面对各班课间操的质量进行考核，由此，提高了课间操的质量，也使正处于青春期生长发育的学生得到了锻炼，更利于身体健康。

教师可以运用观察、实验、量表测量等方法了解和掌握每一个学生的心理发展特点和水平，建立起每个学生的心理档案。如：可以通过心理学量表测量出学生的智力发展水平、性格特征、气质类型等心理特性；也可通过观察、实验等方法了解学生的心理过程、情感意志、自我意识、社会交往能力等方面的心理发展状况；还可以通过学生的言论举止、笔记文章、行为表现等了解学生的典型心理。然后教师可采用卡片的形式建立心理档案，以便日后的管理和教育、教学活动。

通过上述工作的开展，使我们更加了解学生的心理、生理状态。能够既照顾学生共同的年龄特征，又兼顾每个学生的个性特点，对其心理变化、发展过程作系统的动态的观察，真正做到因材施教、有的放矢，对症下药。

初中生心理健康教育班会教案篇六

二、活动目的：

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，进取营造有利于大学生身心健康和谐发展的学校氛围，引导学生正确应对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

三、活动主办：学生工作处心理咨询中心

四、活动承办：院系心理健康部，心理成长协会

五、活动时间：20__年5月3日(5月3日—31日)

六、活动范围：全体学生

七、活动资料及具体安排：

(一)宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅(一式两份)，宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部

横幅资料：团结互助，给力心灵，共同成长——湖铁职院第八届大学生心理健康节宣(暂定)

横幅位置：南院悬挂于j1教学楼前，东院悬挂于篮球场

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、资料、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部

活动要求：六系各出一期板报

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前

3、报纸宣传：出一期报纸(《《心之桥》》特刊)，宣传本届心理健康节主题、资料、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》修改部

活动时间：5月份修改、印刷完成。

4、海报宣传：各系各出3张海报，宣传本届心理健康节

承办单位：各系心理健康部

活动要求：(1)正确悬挂于南院和东院篮球场上；

(2)纸张大小标准(与院宣传部统一标准)

5、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排，心理健康知识。

承办单位：院心理健康部、院团委广播站

资料供给：院心理咨询中心

注意事项：六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

(二)活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文征画比赛

具体细则如下：

(1)活动对象：全院学生

(3)活动方式：以投稿形式讲叙大学生生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心境故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报中。

(4)活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选(篇数不限)

第二轮：院里征选

(5)备注：5月4号到7号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，

发放心理健康节活动安排表;征文必须贴近生活、资料丰富,进取向上;参赛文章不得抄袭,否则将被取消比赛资格。

(6)奖项设置:

2、“爱的抱抱”温暖学校行动

(1)活动目的:给同学们鼓励与拥抱,让同学们对自己坦诚,对身边的人坦诚,释放心境,说出对朋友、家人、学校的感激。

(2)主办单位:学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位:院心理健康部

(4)协助单位:院心理成长协会

(5)活动资料:两名成员分别穿着卡通人物服装,给走过的同学送去“爱的抱抱”。此外,活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也能够写下自我对好友、家人、学院的感恩与祝福,或是自我大学三年的心愿和梦想。同学们能够与其拥抱和合影。

(6)活动流程:设立一个服务台,准备便利贴和笔,同学领到笔和纸再写上自我的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(8)活动地点:南院篮球场

3、学校心理剧比赛

(1)活动目的:

经过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴,让同学们关注自我与他人的心理健康,使同学们从话剧中学会

更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2) 话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6) 参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7) 活动流程：4月2日之前各参赛单位交学校心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日午时15:00(暂定)。

(9) 评分标准：

(1) 评分方式：总分10分，取平均分。

(2) 根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名；二等奖1名；三等奖2名；优秀表演奖1名；最佳团体奖2名；最佳获奖队将获得奖金和(团体)奖金。

(11) 比赛地点：南院篮球场

(12) 场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保

部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1)活动目的：经过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自我的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2)活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧；沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理资料以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4)承办单位：院心理健康部

(5)协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6)参与人员：本院学生

(7)活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行必须的描述(即：沙盘的名字、故事)后统一冲洗进行展出。

(8)图片展览时间：5月25日(三)9：30-5月26日(四)18：00

(9)展览地点：南院篮球场

5、心灵影片赏析

(1)活动目的：经过影片引导同学关注自我与他人的心理健康，

努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：机电系心理健康部、电气系心理健康部

经贸系心理健康部、轨道系心理健康部

(5) 活动要求：露天电影，心理咨询中心负责供给影片和宣传资料、播放设备

(6) 放映时间：第一场-5月6日(五) 第二场-5月13日(五)

(7) 观看形式：各系组织观看

(8) 负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场--机电系心理健康部负责

东院篮球场--电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场--人文系心理健康部负责

东院篮球场--轨道系心理健康部负责

(东、南院各设置一个场地)

6、“5.25(我爱我)心理健康日”户外宣传活动

(1) 活动目的：呼吁大学生关注自我的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院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

的人意识到心理健康问题的重要性。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询师

(4) 协助单位：院学生会

赞助单位：172学校活动网、大学生精英论坛

(5) 活动流程：

(1) 领导就“5.25大学生心理健康日”致词；

(2) 两个团体竞赛活动，由各系选派队伍参加总决赛；

(3) 现场朋辈心理辅导活动，横幅签名活动。

(6) 活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名；各系于5月24日19:00以前出横幅、海报宣传(每个系5张)置于南院篮球场；准备525宣传资料。

(7) 活动形式：团队形式

(8) 比赛地点：南院篮球场

(10) 活动资料：

团体竞赛活动一：无敌风火轮

(1) 项目类型：团队协作竞技型

(2) 道具要求：报纸、胶带

(3) 活动场地：南院篮球场

(4) 游戏时间：10分钟

(5) 游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个能够容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环；到达指定的目的地，时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6) 活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调本事；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

(7) 参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不一样名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9) 活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自我的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序经过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

(1) 游戏类型：益智型、团体合作型

(2) 游戏目的：增强组员的团体合作本事

(3) 游戏人数：各系2个小组，每组10人

(4) 游戏道具：小纸条、笔(工作者提前准备)

(5) 游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26

个字母中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词(单词由3-4个字母组成)，然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

(6)游戏时间：10分钟

(7)参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。

(8)奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不一样名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。

(9)活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自我的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10)活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1)活动目的：经过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的应对学习、工作、感情和生活。

(2)主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位：院心理健康部、院心理成长协会

(4)协助单位：6系心理健康部

(5) 讲座资料：沙盘游戏的使用与操作(待定)

主讲：待定

地点：2多媒体

总负责：肖某某

宣传：聂某某

参加单位：各系心委、朋辈成员

流程：

1、主持人介绍

2、听讲座

3、嘉宾小结

举办时间：(暂定)

第八届心理健康节系列活动时间安排表：略

初中生心理健康教育班会教案篇七

20xx年的4月22日至4月26月我有幸参加了凉州区教育局组织的清华伟新中小学心理健康教育远程培训。在此期间、学习了专家的专题讲座、让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况、学校心理健康教育的方法及实施途径和方法、为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中、我们全体学员和老师都普遍产生共识：通过培训在思想认识上都有了新的提高、对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。本次培训时间虽然极其短暂、却撬开了

我们广大教师的心灵之门、为我们教师提供了一个了解自身、完善自我的平台。

在这次培训中、我有了很大的收获、感受颇多。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

通过本次培训、我对心理健康教育方面的知识从无到有、从浅到深。健康不仅是身体上没有任何疾病、而且是能正确了解和接纳自我、能正确地感知现实并适应现实、良好的适应及良好的人际关系、能平衡过去。

世界卫生组织把人的健康定义为：“不但没有身体缺陷和疾病、还要有完整的心理、心理状态和社会适应能力。”精神病学者麦灵格是这样定义心理健康的：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况、不只要有高效率、也不只要能有满足之感、或是愉快地接受生活的规范、而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”也就是说、具有良好的心理状态的社会适应能力、乃是心理健康的基本标志。这也表明在教学中只讲生理卫生是不够的、对学生还必须注意心理卫生。

对学生进行心理健康教育、使他们拥有健康的心理、是全社会的共同责任。苏霍姆林斯基说：“最完备的社会教育是学校家庭教育。”在影响孩子成长的各种因素中、家庭教育和学校教育是最重要的两个、整合家庭教育和学校教育、形成教育合力、对孩子的健康发展非常必要、这也是对学生进行心理健康教育的主要方面、尤其是小学阶段的学生、学校教育更加突出重要。

小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点、运用心理学的教育方法和手段、培养小学生良好的心理素质、促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。走近新课程、“为了每一位学生的发展”的理念

扑面而来、它比过去的教育教学更关注每一位学生的喜怒哀乐、更关注人的情绪生活和情感体验、更关注人的道德生活和人格养成、更关注学生的尊严。这意味着、今后对老师的要求不仅是要完成“传道、授业、解惑”的任务、而且应当成为一个合格的心理辅导员、承担起开展心理健康教育的新任务。为此、教师学习和掌握心理卫生常识尤为关键。

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者、一个成功的教师、除了要有渊博的学识和优良的教学技能、还要有健全的人格和高尚的品德。

人格健全的教师、能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛、使学生如沐春风、轻松愉快、反之则使学生惶惑不安。所以、教师自身保持一种乐观的心态非常重要。

通过学习、我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作、了解自我、辩证地看待自己的优缺点、积极健康的作热情投入到教学活动中去。教师不仅是学生知识的传授者、更是学生学习的楷模、他们的一言一行对学生都有较大影响。师生心理交融的基础是感性的交情、也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生、多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因、心理上受到压抑、失去平衡、性格比较孤僻、心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时、就会产生不良情绪、并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生、善于与学生沟通、进行谈心、交流、进而开导学生、倾听学生的内心情感、感知学生的内心世界、以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生、让学生的心灵得以寄托、让学生的情感得到倾诉、精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时、老师应及时伸出援助之手帮助学生、使学生幼小的心灵得到鼓舞、让学生相信自己一定能行、逐步养成良好的心理品质。教师应该引导学生建立良好的人际关系、保持心理相容。一个学生能与周围人保持一种融洽、正常的交往、才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。

随着社会的重视、目前学校教育已慢慢成为学生心理健康教育的主战场。展心理健康教育、不只是一两位专业教师的事、它还需要全体教师的重视和参与。这不仅仅需要专业的心理辅导员上好心理健康教育课、更需要其他各科老师结合本学科特点、把心理健康教育的原则、方法充分运用到教学中、两者有机结合、确保青少年的健康成长。

1、每一位教师在上课时都应该时刻记得帮助学生保持良好的情绪。对学生要和蔼可亲、以诱发其良好情绪；善于观察学生情绪变化、及时排除不良情绪的干扰；减轻学生过重的课业负担、创造生动活泼的教育教学情境、使学生乐于学习；发现并表扬学生的优点、尤其是“弱视群体”、更应及时发现他们的闪光点、抓住教育契机给予不同方式的赞许、鼓励他们进取。

2、利用学科知识加强情感教育、培养健康情绪、使学生有良好的情感生活。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师、会凭借自己的语言、行为和情绪、潜移默化地感染学生、促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下、会表现出强烈的求知欲、体验到愉悦、满足的情感、并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰、在不断提高知识素养的基础上、培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能、发挥自己的才干、促进学生的健康成长、提高教育教学的整体效益。

学校可以联合社区等基层组织、定期对家长进行心理健康知识培训、向家长传授孩子身心发展的常识。让家长们认识到：培养学生良好心理素质离不开和睦、文明、明朗、愉快的家庭环境。学生从小能生活在温暖愉快的家庭中、得到父母、长辈的正确的爱、必然会感受到家庭的温暖、安全、愉快、充满欢乐和信心、良好的情绪从小就占据心理状态的主要地位、从而保证每一个学生身心健康地发展、学生的人格得到和谐发展、为适应未来的社会需要在能力上和心理上作好准备。使他们真正成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一

代新人。

初中生心理健康教育班会教案篇八

一、教学目的：

- 1、针对中学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，使学生认识到这是正常心理反应。
- 2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

活动内容及步骤：

二、教学活动导入：

据媒体报道：20__ .7一周内深圳大学两学生跳楼自杀，警方认定自杀者分别有心理障碍及忧郁症，精神病学专家认为应加倍关注大学生心理健康。

20__年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。

据某教育科学研究所对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究发现，有49.6%的中学生存在不同程度的不良心理反应，有10.8%的中学生存在着各种明显的心理方面问题。某市抽取了1500多名中学生进行调查，有3-6%的学生存在比较严重的心理困扰。

同学们，你们已进入了高三年，已经到了青春期的年龄，应该说，这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些都影响了你们心理的健康发展，阻碍了学习，影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

三、现场调查

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等？当然，不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应？比如说，焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应？既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

(学生讨论交流后)

现在我们来作一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应？请大家踊跃发言。学生边发言边板书。

学习反面的：

生活情感方面的：

个性心理方面的：

不良心理的具体表现：，学习方面，生活情感，个性心理

小结：感谢同学们的积极发言，从大家刚才的发言中，我们可以看出，现在的中学生，尤其是步入青春期的中学生，都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

四、不良心理的调节和对策

学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。(板书)

2、平时要认真学习 and 掌握心理健康知识，多听听有关心理健康讲座，多阅读一些有关的心理学书籍，不断提高心理素质，这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。