

2023年心理班会教案高中(精选9篇)

高一教案是教师根据学科教学大纲和教材规定，对某一课时或一节课进行系统设计和规划的书面文件，它能够提高教学的科学性和有效性。下面是小编为大家整理的高一教案范例，供大家参考和借鉴。

心理班会教案高中篇一

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》

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）

2、情境表演：

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故事，边看边想，你有什么感触？

(四)、听故事：今天早上，小鹏同学穿了一身新衣服走进教室，顿时同学们都围了过去。只见他，一身耐克的运动装，一双特步的运动鞋，可神奇了！同学们羡慕极了，有的夸赞他：“真是帅呆了！”有的在一旁询问：“这得多少钱呀？”

这时的小鹏一脸得意地说：“这不算什么，就五六百块钱。我爸妈给我买了两套呢！”

看着这一切，小慧低下了头。晚上回到家中，吃过晚饭，他对正在打扫的妈妈说：“给我买套耐克装吧！”妈妈急忙问：“那得多少钱呀？”“不贵，就三百多吧！我们好多同学都有，我一定要买一套！”妈妈听了有些为难：“孩子，咱不和别人比好吗？你爸这个月的工钱还没发呢，家里就等着你爸这点钱生活呀！”（小慧家妈妈下岗在家，爸爸在外打零工，还要供小慧上学，生活比较拮据。）

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

（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：

心理班会教案高中篇二

感受爱，体会爱，传递爱

通过活动让广大同学了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心。

提高班级凝聚力，构建和谐班级

一小时左右

游戏为主

一、会前介绍

二、主题活动：

一)解开千千结

1. 全组人围圈手牵手站着，看清楚自己的左手和右手是谁，确认后松手，在圈内自由走动。
2. 当领导者叫停，成员定格，位置不动，伸手拉左右手。
3. 拉好后便可开始解结。用穿、转、爬、拗手等方法都行，但握着的手不可断开，如果尝试多次仍解不开便为输。

(活动时间15分钟)

二)脑筋急转弯

分成4套题，由小组抢答，有奖有罚，培养大家的集体精神，创新精神。(活动时间20分钟)

三)成语接龙

1. 所有同学围坐成一个大圈，由组织者先给出一个成语，再从第一个同学开始接，按顺序轮流。
2. 要求后一位同学说的成语必须以前一位同学所说成语的最后一个字为开头。

3. 如答不出则暂时退出队伍，当再有同学接不下去时，暂时退出队伍的'成员有机会回答，回答正确的就可以重新回到队伍里。

(活动时间20分钟)

三、结束

总结本次活动的内容，重申心理活动的重要意义。

心理班会教案高中篇三

现在学生不快乐的人多，追究其原因是自我中心，不会处理人际关系，不会正确表达自己的想法。容易出现自杀、冲动、离家出走、伤害性事件等心理异常行为。因此设计了这节情绪指导课，使学生知道笑着面对生活中的不如意，做一个快乐的人。

心理班会教案高中篇四

为了加强同学们之间的交流，促进班级内部成员的和谐发展，加强心理健康教育工作，20__年4月19日特举办“心理健康教育”主题班会活动。

班会主要以“沟通”、“和谐”、“默契度”为主题进行，首先是让每个成员说出自己内心感受最深的事与大家共同分享，然后测试同学们余自己寝室成员间的相互了解度与默契度。整个活动过程中，同学的热情都很高涨，绝大多数同学都参与进来了。在共享环节中同学们敞开心扉说出自己最开心、最感动、最尴尬的事与大家一起分享，增加了同学之间的交流。寝室成员互动环节，个寝室成员都积极都参与到了游戏中来，相互配合。抛开主题班会的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活，健康发展的主题，在此次活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的

认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。

心理班会教案高中篇五

1. 了解情绪和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。
2. 学习控制自己的情绪，能够关注他人的情绪，用微笑感染他人。
3. 萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来欢乐的完美情感。

多媒体课件一套，绘画材料若干。

了解情绪和人面部表情的关系，理解微笑有让人美丽和被人喜欢的魅力，学会关注他人的情绪，萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来欢乐的完美情感。

幼儿能真正理解微笑的实际好处，在不高兴、不开心的时候学会调节自己的情绪和情绪，学会用微笑感染别人。

看“微笑”——听“微笑”——谈“微笑”——创“微笑”——表达“微笑”。

一、看“微笑”

1. 师：小朋友们好！听到你们的回答，我的情绪已写在脸上，请小朋友看我的表情，能看出我此时的情绪吗对，我很欢乐，所以我把微笑送给你们。请收下吧。

教师先请小朋友欣赏一个幻灯片，（播放笑脸课件，由许多幼儿笑脸制作而成）

2. 组织幼儿讨论观看短片后的感受。

师：你们看见了什么

师：你们看了笑脸心里感觉怎样样(很舒服、欢乐)

师：微笑能告诉别人“我喜欢你，很高兴见到你，使我欢乐的是你…，所以人们看到微笑的表情会很欢乐。

二、听“微笑”、谈微笑

1、师：微笑不仅仅使人欢乐，并且微笑的人也是很美的，请小朋友欣赏诗歌《微笑》

幼儿欣赏配乐诗朗诵《微笑》

微笑

微笑是开在脸上的花朵，

微笑是挂在嘴上的.蜜糖。

微笑比糖更甜，

微笑比花更香。

当微笑写在脸上，

脸就显得个性漂亮，

当微笑藏在心底，

心里就充满了欢喜，

2、提问：

a□诗歌里是怎样说微笑的

b□为什么说微笑是花园里的花朵微笑是挂在嘴上的蜜糖

引导幼儿讨论：因为微笑的脸让人看了感觉特别漂亮；并且心里感觉十分甜蜜，充满了欢喜。

3、你们喜欢这首诗歌吗请小朋友跟着录音朗诵一遍。（再次播放微笑课件）

4、讨论：生活中你在哪儿见到过这样美丽的微笑呢

引导幼儿联系生活实际体会微笑的作用。

小结：经常带着微笑的人，到处都会受到欢迎。因为看见你欢乐，大家也会跟着分享你的欢乐。

三、创造微笑

1、师：我们都明白了微笑的魅力，但我们在生活中有时也会遇到不开心的事情，那时你会怎样办呢（想办法解决问题、做些令自己开心的事、想些以前发生过的开心的事）

请小朋友看看发生在我们身边的小故事。（观看录像）

2、出示幼儿生活中的两个片段。

师：如果你在旁边会怎样做呢

幼儿讨论后之后放录像

旁边的优优看见了，拿起自己的油画棒递给文文，微笑着说：“别着急，用我的吧。”文文高兴地接过来：“多谢你优优，我喜欢你。”

师：优优是怎样做的（微笑着帮忙别人）文文怎样说的她情绪怎样样

幼儿讨论后放录像后半段：优优揉揉碰疼的腿，微笑着说：没关系，我很勇敢的。彬彬感激地说：“优优，你真好！我喜欢你！”

师：优优怎样做的(微笑着原谅了别人)彬彬怎样说的

通过直观表演录像，让幼儿能简单地感受到微笑在人际交往中的魅力。

师：你喜欢优优吗为什么

3、引导幼儿讨论得出结论：优优是个心地善良、喜欢微笑的孩子，所以小朋友都喜欢她。因为微笑很神奇，它能让人美丽，让人们情绪舒畅，还能让一些不开心的事情悄悄地从我们身边走开。所以我们要像优优那样和小朋友友好相处，经常露出美丽的微笑，互相关心、互相帮忙，这样你欢乐，我欢乐，大家都欢乐)

四、表达微笑

1、游戏：传递微笑

a小朋友，现在我要用照相机拍出你们最美丽的微笑，我看看谁笑的最漂亮(用相机给幼儿拍照)

b现在我们做个游戏“传递微笑”。请你对旁边的伙伴露出可爱的微笑，并且能够说些问候或者祝福的话，(比如我喜欢你、见到你很欢乐等等)也能够用动作(拉拉手、抱一抱)来表示，这样一个一个传递下去幼儿传递微笑。教师巡视指导幼儿微笑。

c幼儿交流活动后的感受

师：你们收到朋友的微笑祝福吗？那你们高兴吗？对，欢乐

是能够传染的，所以我们要经常微笑，把欢乐带给别人。

2、画“微笑”

鼓励幼儿画出自我最喜欢的微笑的表情，布置在准备好的相框里，并简单向同伴介绍，让幼儿进一步感受微笑的美丽和魅力。

五、结束部分

师：小朋友，今天你欢乐吗

幼：欢乐！

师：那就让我们一起随着音乐唱起来，跳起来吧！

师幼一起演唱歌曲《歌声与微笑》，自然结束。

心理班会教案高中篇六

一、活动名称：

“和谐心灵，健康成长”心理健康主题班会

二、班会背景：

五月份是心理问题的高发期，为了引导同学们关注自身的心理健康，在情绪波动时懂得自我调节。同时，也为了迎接“5.25_大学生心理健康日”的到来。

三、班会时间：

__年5月16日晚上7：30-9：00

四、班会地点：

教学楼a103教室

五、与会人员：

国贸0982全体同学

六、活动流程：

1、活动前期：

策划活动的内容，步骤，细则，班委讨论具体活动策划书。

2、活动中期：

准备教室，材料，人员安排，班委从下午__开始精心地布置教室。

3、活动中期：

按照策划书上的活动安排，由主持人引导，让全体同学对心理与成长有个初步的了解，大家一起参加到班会活动中。

七、班会影响：

1、通过这次班会，我们了解了我院心理健康和教育的管理，服务机构以及服务内容。心理委员黄琼的发言，让我们更深的了解了心理与个人成长的重要关系。

2、在班会安排的自由发挥时间里，黄伟，张环，彭雨峰勇敢的走上台为大家表演节目，带动了大家的活动积极性。

3、整个活动过程中，同学的热情都很高涨，绝大多数同学都参与进来了。其中刘叶红同学在短时间内甚至表演了三个节目。大家在“讨论主题话题”的环节中主动发言，各抒己见，让大家了更多关于主题的新颖的观点。加强了我们对心里健

康的重视。在“讲优点”环节中，几乎每个同学都指出了另一个同学身上的优点，有助于同学之间的了解，增加了同学之间的交流。再来谈谈本次活动的主持人。主持人由胡中平跟彭玉洁担任，他们为此次活动投入了相当大的精力，会前积极认真的准备台词，会中积极配合并鼓励大家参与活动。

4、活动中准备的小游戏，除了3个人以外，大家都参与到了游戏中来，抛开谈话节目的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活的主题。

5、班会结束后大家一起打扫教室。

6、在活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。所以说，本次活动相对而言是比较成功的。

一、活动口号：

抛弃烦恼，拥抱阳光，快乐生活，快乐学习。

二、活动时间、地点

20__-__-__晚19：30

基教c105

到会人数：38人（全到）

三、活动目的：

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，

四、活动过程：

班长致辞：

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。）

班长总结：

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。

主要表现：

- (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，乐观的接受挑战和应付困难，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匪浅。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。

班会主题：

感受爱，体会爱，传递爱

活动目的：

通过活动让广大同学了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心。

活动宗旨：

提高班级凝聚力，构建和谐班级

班会时间：

一小时左右

主要形式：

游戏为主

班会流程：

一、会前介绍

二、主题活动：

一）解开千千结

1. 全组人围圈手牵手站着，看清楚自己的左手和右手是谁，确认后松手，在圈内自由走动。

2. 当领导者叫停，成员定格，位置不动，伸手拉左右手。
3. 拉好后便可开始解结。用穿、转、爬、拗手等方法都行，但握着的手不可断开，如果尝试多次仍解不开便为输。

（活动时间15分钟）

二）脑筋急转弯

分成4套题，由小组抢答，有奖有罚，培养大家的集体精神，创新精神。（活动时间20分钟）

三）成语接龙

1. 所有同学围坐成一个大圈，由组织者先给出一个成语，再从第一个同学开始接，按顺序轮流。
2. 要求后一位同学说的成语必须以前一位同学所说成语的最后一个字为开头。
3. 如答不出则暂时退出队伍，当再有同学接不下去时，暂时退出队伍的成员有机会回答，回答正确的就可以重新回到队伍里。

（活动时间20分钟）

三、结束

总结本次活动的内容，重申心理活动的重要意义。

教学主题：

战胜拖延，建立良好习惯

教学目的：

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

活动准备：

提前发动，布置有关事项，确定主题及节目，拍摄视频，排练小品。

班会课地点：

教室

教学形式：

教学过程：

一、辅导员开场：

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。拖延是现代人一个普遍的心理状态，它的取意是“将之前的事情放置明天”。拖延总是表现在各种小事上，甚至对于很多人来说，拖拉成为了一种生活状态，这种状态成为了生命的一部分，到了考试前一天才去背题目，到了期限前几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一个小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症下药。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

二、访谈及测试环节

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

三、透过现象看本质——你为什么拖延

1、外在后果，生活和学习受到影响。

2、内在后果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

四、怎么战胜拖延

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

之一；练习判断时间提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

五、公开承诺

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

总结：

通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。

一、活动主题：

打开心扉，健康成长

二、活动目的：

为贯彻学校、学院精神，加强班级建设，提高大学生心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高班级凝聚力，增强班内团结，消除学习生活中困惑，走出心理误区，帮助同学建立良好的人际关系，增进班里同学彼此之间的了解，感受身边的乐趣，以一颗积极乐观的心善待身边的每一个人，善待生命的每一天。

三、活动对象：

20__级机械设计制造及其自动化一、二班全体同学

四、活动时间：

20__年x月x日

五、活动地点：

s教102

六、前期准备：

- (1) 班委讨论主题班会形式和内容。
- (2) 班长对班上同学遇到的普遍心理问题做分析讨论。
- (3) 收集相关材料。
- (4) 通知开会时间及地点。

七、活动流程：

- (1) 机械一班班长主持发言，并介绍大学生心理健康的相关知识。
- (2) 班上同学发言，讲述自己在大学期间遇到的心理问题。
- (3) 全班同学分组讨论怎样处理在大学遇到的各种心理问题。
- (4) 机械二班班长对同学们的讨论结果做总结并提出具体建议。
- (5) 辅导员对本次班会做总结。

八、注意事项：

- 1、入场后所有同学保持安静，手机调至静音或者关机状态。
- 2、所有班委注意维持现场次序。

活动目标：

- 1、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区；

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

活动准备：

1、主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语；

3、班会活动前由值周班长负责布置好场地。

活动过程：

主持1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，非常高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。今天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们一定会正确处理。我只是希望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，集体讨论，组长代表本组小结)

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因在人际交往中，每个人都要求独占一定的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要一定的独享的心理空间。日常学习生活中，很多同学一度关系很好，无论做什么都要结伴而行，甚至入厕也要同行，可结果往往是好景不长，或渐渐疏远，或不欢而散。以致有的同学抱怨说，我对他很好，他为什么疏远我，背叛我？其实，哪里是什么疏远与背叛，很大程度上是对方感觉到“人际气泡”的“拥挤”，想尝试着拉开一点距离，而种尝试一旦得不到另一方的理解甚至被误会，结果可想而知。所以距离实在是很微妙的东西，太远了，不，无法沟通；太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅可以使双方获得足够的心理自由度，感到舒服和自在，还可以增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间？有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们可以从调整空间距离入手，来控制与之密切相关的心

理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动保持一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依赖性，行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

生硬地回避着，那“疝子”无法出头，友谊只会渐渐霉变。冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法保持清醒的理智而伤害到友情。对此，我们必须牢记这样的原则，即面对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而应该采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出爱情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的好奇心、神秘感的驱使；有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引；有的是羡慕对方的知识和才能；有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，时隐伏着触礁沉没的危险。因此，可以积极参加一些文娱体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动中培养健康情趣，发展爱好特长，使过剩的“青春能量”得到有益有效的利用；还可以在各种活动中促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和能力；假如收到情信，你不知如何处理，可以去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话非常切中，道理也说得对。我想同学们应该明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人际之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮助他人，一定能与他人保持和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

心理班会教案高中篇七

一、教学目标：

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到“每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性’的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望”。

二、教学重点：

一、导入

播放“命运交响曲”简介贝多芬的追求与挫折

二、讲授新课

1、提问：用自己的语言说出“什么是追求，挫折”

1、观看录像：“我们的桑兰”（带着问题观看思考）

2、同学讨论一一

1) “桑兰的追求与挫折”

2) 出示电脑幻灯片“桑兰的追求与挫折”

3) 讨论归纳“追求与挫折”的关系

1、观看录像“同学的故事”

2、小记者谈采访感受

3、电脑幻灯出示:对我们的启示“追求往往随着挫折的战胜而实现”

(四)挫折的影响

1、配乐幻灯“一封没有发出的信”

2、讨论写信人遇到什么挫折?

3、配乐幻灯一一

4、为“挫折”作新的诠释

(五)总结升华

1、电脑幻灯：“首席科学家”一一严纯华

2、小结全课

1) 电脑幻灯一一勇于追求，不怕挫折!敢于追求，战胜挫折!
不断追求，挑战挫折!

2) mtv十电脑幻灯一一歌曲“未来的未来”

3) 伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文：“心灵的撞击”——记自己追求中遇到的挫折

心理班会教案高中篇八

一、活动背景

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

二、活动目的

- 1、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区。
- 2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

三、活动宗旨

“提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

四、活动主题

“打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

20__年__月__号

七、活动地点

体育学院18幢203

八、活动过程

1、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

思：__年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的对自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

思：体育学院心缘室盛老师心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

5、对一些典型案例的思考

北京某大学__级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学__级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。__年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1□8□型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元（价值人民币17408元），奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

6、小游戏：

口传悄悄话（我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天）。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情，一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。）

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

8、请辅导员总结发言

九、活动意义：

通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里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，让更多的人对心理健康引起足够重视。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

小学生心理健康的含义

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。

小学生心理健康教育是素质教育的重要组成部分，是实施“面向21世纪教育振兴行动计划”、落实“跨世纪素质教育工程”、培养跨世纪高质量人才的重要环节。同时，切实有效地对小学生进行心理健康教育也是现代教育的必然要求和广大小学教育工作者所面临的一项共同的紧迫任务。

小学生心理健康教育的目的

小学生心理健康教育的根本目的，说到底就是要促进小学生个性心理的全面发展。小学生心理健康教育不是孤立进行的，而是服从于小学生素质教育的总目标，即以提高国民素质和民族创新能力为根本宗旨，以培养适应我国经济与社会发展所需要的、数以亿万计全面发展的人才为目的。具体来说主要包括以下三点：

(1) 要促使小学生形成健康的心理素质；

(2) 要维护小学生的心理健康，亦即减少和消除各种不良因素对其心理健康的影响；

(3) 要增进小学生的心理健康，即根据小学生生长发育的规律、特点和需要，采取各种形式和方法，提高小学生的心理健康水平，促使其人格即个性心理得到全面和谐的发展。小学生心理健康教育的任务为达到心理健康教育之目的，2002年教育部在《中小学心理健康教育指导纲要》中，对心理健康教育的主要任务做了明确规定：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。为此，在具

体执行中应特别注意以下三点。

1. 满足合理需要

小学生的合理需要主要包括生存和发展所必须的物质需要，安全需要，归属、交往和爱的需要，尊重信任的需要等，这些需要的合理满足是小学生形成和保持身心健康的基本条件，如果得不到适当的满足，就会影响其正常的发育和成长，就不可能有健康的心理。比如任何一个小学生，作为班级和伙伴中的一员，如果长期得不到认可，不被接纳，得不到应有的尊重和信任，得不到教师和同学的关爱，总是受到排斥，体验不到集体的温暖，他就不会有安全感、自尊感，就会感到孤独，感到压抑，就有可能走向自我封闭，或者相反，导致逆反心理，仇恨、敌对、攻击等消极心理，心理健康就无从谈起。事实一再表明，满足合理需要的机会被剥夺，或者受到压抑，无法通过正常渠道得到满足，人的心态和行为就有可能趋向极端化，甚至铤而走险。中小學生中存在的许多不良行为或罪错行为，绝大多数都与合理需要得不到适当满足有关。学校是为国家经济和社会发展培养人才的机构，是根据国家法律、法规和方针政策建立起来的正规的、完善的教育系统。因而，就满足中小學生身心发展的需要而言，所提供的机会和方式是最具合理性、方向性、教育性和权威性的，是任何家庭和其他社会部门都无法相比的。为此，在小學生心理健康教育的过程中，应当积极自觉地充分发挥学校教育的功能，既要注意面向全体小學生创造条件，提供机遇，满足其共同的需要，又要注意个体间需要的多样性和差异性，有针对性地采用不同的方法积极引导，使之对自己某一方面的需要及满足的正常途径能有正确的认识。否则，小學生由于缺乏判断力和自制力，很容易在满足需要的冲动驱使下，接受不健康或不正当诱因的影响，采取不恰当的方法和途径求得满足，从而导致错误行为，教育者对此必须充分注意。

2. 提供指导

指导包括集体辅导和个别指导。集体辅导要有预见性和超前性，是指针对中小學生身心发展过程中出现的或可能出现的带有普遍性的问题，采取适当的方式加以辅导，使之对自己成长发育中必定或可能面临的问题有所认识，有所准备，能以积极自觉的心态有效地面对。比如新人学的小学生，由幼儿园的小朋友变成了学校的小学生，随之而来的是主导性活动的变化，由先前的做游戏为主变为以学习为主。随着社会角色的变化、主要活动的变化，家庭与社会的要求也不同。小学生要严格遵守《小学生行为规范》，要写作业，要好好学习，天天向上，学习已成为必须履行的社会义务。如此巨大的变化对所有学童来说都会遇到对学校生活的心理适应问题。再比如高年级小学生，面对青春期的提前到来所带来的生理和心理上的变化，也有心理准备问题、心理适应问题，所有这些共性的问题都需要教师或其他人员有计划地提供及时有效的辅导，否则就会遇到困难，就可能出现困扰，不利于身心健康。个别指导主要是指根据个体心理的差异性，有针对性地给予帮助和指导。比如，对个别小学生学习动机、学习态度和方法上的帮助，针对个别小学生存在的某些消极的不利于其身心发展的问题，如逆反心理、厌学心理或人格上的某些弱点所给予的帮助、所进行的调整等均属个别指导。

3. 及时调治

我们知道，学校是全方位、综合性的教育机构，有许多工作要做。小学生心理健康教育仅仅是小学生教育工作中的一个重要的组成部分，无论是人力、物力还是财力，不可能都用于此。同时由于小学生身心发展和健康教育的复杂性，个体间的差异性和家庭生活、环境影响的多样性，因而无论学校对心理健康教育多么重视，工作多么细致，效果如何显著，也不可能使所有小学生的心理健康状况都能达到非常理想的程度，总会有少数或个别小学生出现这样或那样的比较严重的心理障碍或心理疾病。这就要求我们从事小学生心理健康教育的人员以及班主任和辅导员都能根据有关方面的知识，

善于识别，及时发现，并能随时与有关家长取得联系，提供建议，及时送医疗性心理咨询、心理治疗机构，由专业人员及时有效地给予调节和治疗。由于小学生的心理发展尚未定型，各种心理问题即使比较严重，只要及时发现，善于识别，及时送医疗性心理咨询、治疗机构，接受专业人员的帮助和调治，绝大多数学生的心理障碍和心理疾病都能有效地加以排除，得到根治，愈后效果良好。

由此可见，作为中小学心理健康教育工作者，具备相应的知识和经验是必要的，也是可能的。重点不在于治疗而在于识别，要能及时发现，以保证及时有效地得到医疗机构和专业人员的帮助和治疗。

小学生心理健康教育的途径

验为主，在做好心理品质教育的同时，突出品格修养的教育；高中以体验和调适为主，并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。

(2) 开设心理健康选修课、活动课或专题讲座。包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。要注意防止心理健康教育学科化的倾向。

(3) 个别咨询与辅导。开设心理咨询室（或心理辅导室）进行个别辅导是教师和学生通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。

(4) 要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环

境。寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

(5) 积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。学校要指导家长转变教子观念，了解和掌握心理健康教育的方法，注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

心理健康教育要讲求实效，要把形式和内容有机地结合起来，关键的问题在于创设有利于小学生心理健康发展的学校环境和家庭环境，包括开设心理健康教育课，建立相应的咨询辅导机构，建设良好的校园文化等，为小学生心理健康发展提供良好的基础条件，使之在学校和家庭都能感到具有安全感，都能获得愉快的情绪体验，这样才能减少和尽可能地消除各种心理和行为问题的发生，促进和提高小学生的心理健康水平。

一、学生基本情况：

1、辅导对象：陈某

2、性别：男

3、年龄：15岁

4、年级：八年级

5、个案表现：陈某在校成绩较差，爱捣乱课堂纪律，行为不能自控。

二、问题行为表现：

- 1、学习成绩较差。从四川转入我校后，数学成绩保持合格，语文不合格现象经常发生。
- 2、违反课堂纪律。课堂上有教师在时，陈某时有分心现象。教师不在时，违反课堂纪律。受批评后，屡教不改，带头影响全班自修。
- 3、作业完成欠佳。课堂作业马马虎虎，应付老师。家庭作业则不做或经常少做。
- 4、教育无效，反应剧烈。教师对其多次教育，虽能虚心接受，却屡教不改，无心学习，我行我素。家长教育后，也是不以为然。

三、背景资料调查：

1、家庭背景：

父母都在本地打工，父亲性格粗暴，对孩子已经打骂成习惯了，母亲性格懦弱，也不懂如何教育孩子，造成孩子有话不肯跟父母说的局面。

2、学校背景：

（1）学校大环境

镇中心小学，学习风气浓。学生对自己的学习普遍重视，要求较高，学生间能相互尊重、团结友爱。

（2）班主任、同伴看陈某

班主任认为陈某转入本校后，常有作业不做现象，并屡教不改。同时，认为陈某喜爱表现自己。教师在教室上课时，表现出非常的配合。不在时，和同学争吵，甚至打架。经批评后，泪流满面。但却屡教不改。

四、辅导的对策和干预措施：

1、整体策略

根据陈某的实际情况，采取综合性辅导对策。从陈某本人来说，首先从稳定情绪入手，调整认知，指导行为。最主要是从家庭和学校两个方面入手，其中争取学校班级的支持作为辅导的关键。

主要过程：建立关系——调整认知——助其行为转变——积极体验

2、辅导实施干预的策略

（1）与该生建立良好的咨询关系。

引导陈某倾诉自己的烦恼，从中了解到陈某大量情绪的认知困扰和心理矛盾。发现陈某对老师和同学过激的话语很在意，很希望得到老师和同学的关注。

说话间，我发觉陈某常常话语间歇，并伴有焦虑不安的情绪，由于时间关系，约定几天后再谈。以后连续两天运用机会找他谈天，问他喜欢什么活动，喜欢看什么样的电视等，与他建立友善的关系。

（2）了解该生的有关情况，助其调整认知。

与他建立友善的关系后，我和陈某进行了第二次面谈，帮助陈某调整认知。

第一，父母工作忙与不爱他并不矛盾，应该体谅父母的苦衷，正是父母的辛苦工作才换来了他舒适的生活。

第二，同学不愿意和你交朋友，令人烦恼。出现此状的原因是什么？最根本是自己经常跟同学打架闹意见造成的，也应

该找找自身的原因。

第三、老师批评教育你说明老师是很在乎你的。希望你能进步，同时，说明你确实存有不足，更加应该及时调整自己的行为。

(3) 抓住时机，助其转变行为。

当陈某进来时，告诉我，他已想通了，也在努力地改变。但跟同学闹意见的坏习惯改不掉。主要表现在：老是跟同学争吵，该怎么办？我和他定了一个“契约”。要求他根据契约要求做，并且提出改变途径。

第一，利用空闲时间，多找老师和爸爸妈妈沟通，倾述自己的内心，寻求他们的理解与帮助。

第二，严格要求自己，努力学习，提高成绩。少违反课堂纪律，改变老师和同学对自己的印象。

五、心育结果与分析：

经过近一学年的心理教育与辅导，陈某的表现概述如下：

(1) 他对自己以往的不良行为已有认识，并正努力改正坏习惯，上课基本能控制自己的行为，不再捣乱，能听老师讲课了，与同学能和睦相处，不再打架闹事了。

(2) 他愿意为班集体和同学做好事了，劳动中不怕脏不怕累，期末还被评为“劳动积极分子”。

(3) 学习方面也主动多了，上课时也能举手发言，复习比过去自觉，成绩有了很大进步。

(4) 父母也反映他开朗多了。

六、辅导小结和启示：

本个案总的来说辅导干预的效果是明显的。这主要还得感谢陈某的家人和其他老师的协助支持。本个案的研究结果也引起了我们深深的思考：

1、家庭教育对孩子的影响重大。良好的教育氛围有助于孩子的身心健康，缺少亲情的. 家庭，导致了孩子出现个性偏差的现象。对这些孩子，我们更应考虑孩子满足需要的欠缺。应做好适当的“填补”作用，对孩子的爱要如“春风”，做到“润物细无声”。

2、学校教师和同伴群体对学生个体的评价影响巨大。特别是对学习和行为表现不良的同学，不给他们机会，不肯定他们，排斥、孤立他们是极为有害的。我们应该特别注意寻找这些学生身上的闪光点，并加以正面引导，使每个孩子都能健康成长。

班级：大（2）班

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注意让幼儿都进入情景之后再让幼儿进行想象。

心理班会教案高中篇九

活动目标：

- 1、通过活动使学生明白嫉妒是一种心理病态，认识到由于嫉妒而产生的不良后果。
- 2、正确认识自己的这种状态，学习如何避免和克服嫉妒。
- 3、使学生懂得应该以友爱、尊重和宽容的态度与他人相处。

活动重点：

使学生明白嫉妒是一种心理病态，学习如何避免和克服嫉妒，懂得应该以友爱、尊重和宽容的态度与他人相处。

活动准备：

- 1、以不署名的方式，让学生根据自己生活中的体会，把感受最深的因别人在其它方面超过自己而产生嫉妒的经过写出来。
- 2、确定扮演角色，并进行小品《无名之火》的排练。
- 3、黑板上写“克服嫉妒心理，学会尊重他人”几个大字。
- 4、邀请几名家长前来参加，讲清活动目的。

活动方式：

游戏式、体验式。

活动过程：

1、摆现象：小品《无名之火》

剧情：双休日，六年级女学生刘玲正在家里做功课。同院的杨阿姨喊刘玲去她家接妈妈的电话。刘玲执意要爸爸去接；杨阿姨邀请刘玲去她家玩电脑游戏，刘玲婉言谢绝；刘玲和爸爸一起外出，在大门口看到杨阿姨家新买的汽车，刘玲不屑一顾并忿忿地埋怨爸爸：“怎么咱家电话、电脑、汽车一样都没有？”

学校里，刘玲和张丽这对好朋友，正在研究一道数学难题。当得知张丽在今天的测验中又得了全班最高分，成绩不如张丽的刘玲一反常态，下课后拒绝和张丽一起跳绳；放学不和张丽一起走；班里选班长，张丽是两名候选人之一，刘玲却故意选了另外那名同学（本来她是要选张丽的）

2、查根源

（1）刘玲为什么会产生这种行为呢？（因为她家没有杨阿姨家富裕，她的成绩没有张丽好，所以产生了“嫉妒”）

（2）定义“嫉妒”：是一种消极的、不健康的心理。人和人之间进行比较，看到别人某一方面比自己好，自己又达不到他人的水平现而发展到不甘心，并达到了恼怒于他人的程度。

3、论危害：（观看录像，体会危害；集体讨论，分析后果。）

（1）看录像《纵火犯》

剧情：山东某大家有个姓唐的女大学生，从小受到妈妈的宠爱，养成了任性好嫉妒的坏毛病。进入大学后，处处想拔尖，出人头地，因为没被选上班干部，心里很不自在。一次，班上有两位女同学考试分数比她高，她更是妒意大发，竟把人

家的课本、作业本以及其它学习用品全偷了，使人家学习不成。她的这种行为理所当然受到了班上同学的批评，但她不仅不改竟乘别人上课的机会溜回宿舍，把姓袁的同学价值500多元的衣物被褥统统烧光。触犯刑律成为纵火犯。

(2) 讨论“嫉妒”的危害

a“对别人的危害可能对自己的危害绝对”一个光会嫉妒别人的优点、长处、幸福、成就的人，由于他的心计全部用在如何嫉妒别人，设法算计别人，妄想把别人拉到跟自己同一水平上，甚至低于自己的水平。结果，且不论对被妒者有无损害，首先他空耗了自己的宝贵时间和精力，最终一无所成。

4、制“妙方”。

(1) 学生分组讨论如何才能避免和克服自己的“嫉妒”心理。

(2) 我们应该怎样才能避免和克服自己的“嫉妒”心理呢？

第二，竞争的目的，并非为了搞垮别人，而是为了互相促进，互相帮助，共同进步；

第三，竞争的结果，自然也会有优胜劣汰的情况出现，但无论是胜者还是负者，在人格上是平等的，各自在新的起点上，继续互相帮助，团结前进，绝不会出现你死我活的对立局面。

其次，要树立自信心。我们通常所说的嫉妒，一般都不是把自己抬高到被嫉妒者的位置上，现时是相反，总是企图把被嫉妒者贬低到自己相同的水平和同样的位置上，嫉妒的目的表面看来在于得到更高的东西，但实际上却是致力于“吃大锅饭”，在智力、水平、成就、地位等方面搞平均化。总之，没有自信，才会产生嫉妒。

日本学者三木先生指出：“靠嫉妒是一事无成的。人靠创造

来造就自己，培养个性。人越有个性就越不会去嫉妒。”他说，“靠一个情感来控制另一个情感要比靠理性更为有力，这是普遍真理。如果说英雄是不会嫉妒的说法是真实的，那么实际上就是说英雄的功名心理和竞争心理等其他情感比嫉妒强，并且重要的是具有更大的持久的力量。

第三，一方面自己不去嫉妒别人，另一方面当被人嫉妒时，要正确对待，即心胸要宽广一些，不要去计较，甚至伤心备至；要在可能的条件下，给对方以能够接受的帮助。

(3) 家长谈谈自己的想法。

5、总结

同学们，生活在群体中的我们，常会将自己和周围的人作比较。有的同学通过比较看到了别人的优点，发现了自己的缺点，他们在比较中找差距，在比较中求进步。还有一类同学，他们也在比较，也在找优点，寻缺点，可是得出的结果却和第一类同学大不一样。他们比较出了别人的缺点，却对别人的优点视而不见；他们比较出了自己的优点，却对自己的缺点只字不提。这一类同学总是一味的否定别人，抬高自己，他们比较来比较去，只收获了一颗“嫉妒”的种子。一个产生了嫉妒心的人如同一棵生了虫的树，如果不及时把“嫉妒”这只虫子除掉，而是上它在躯体里寄生，那么，等待这个人的命运惟有“枝枯叶黄”。为此，我希望同学们在平时的生活、学习和工作中能正确对待同学、朋友取得的成绩，化压力为动力，变嫉妒心为上进心。

活动目的：

- 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。

活动重点：

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。

活动难点：

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。

活动准备：

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

活动地点：

本班教室

活动过程：

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

看吧！

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”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动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，和这次活动中了解的方法，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：今天的活动真有意思，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。

形式：

心理剧表演、舞蹈、三句半、辩论、环保时装秀等

时间：

__年x月x日

地点：

五年三班教室

一、活动目的：

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为小学五年级的学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

二、活动内容：

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的好与坏”

第二部分：短剧——“贺卡风波”。让同学们面对现实生活；

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

三、活动准备：

1、提前一周召开全班会议，确定主持人（男：张天浩女生：秦璐莹）；

2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心事》

3、提前一周各组排练舞蹈《you》、《芭蕾舞》、《春天的故事》

5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。

6、录制铃声、音乐；准备外放机一台。