

心理健康教育主题班会通用12篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/8575.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

心理健康教育主题班会（通用12篇）

在平日的学习中，说到主题班会，大家应该都参加过吧？主题班会是班主任根据教育、教学要求和班级学生的实际情况确立主题、围绕主题开展的一种班会活动。是不是正在为策划一个主题班会而发愁？下面是小编为大家收集的心理健康教育主题班会，希望能够帮助到大家。

心理健康教育主题班会篇1

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，从而以一颗用心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；
- 2、会前要求每个同学搜集准备有关中学生交友、友谊等资料，自由选取，加入相应的话题组，组织好发言材料；
- 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》主题班会此刻开始。

主持人1：这天，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，十分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。这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，我相信你们必须会正确处理。我只是期望大家说心里话，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，群众讨论，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。这是因为在人际交往中，每个人都要求独占必须的空间，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，另一方面又需要必须的独享的心理空间。

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，这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，而这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。所以距离实在是微妙的东西，太远了，不行，无法沟通；太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅仅能够使双方获得足够的心理自由度，感到舒服和自在，还能够增加距离美感，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。但我们能够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持续一些独立性，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，减少些依靠性，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。

话题二：友情是和谐的，来不得冲突 同学、朋友之间的关系应当和谐，但产生了冲突该怎样办

话题小结：同学交往中的冲突并不能全盘被否定，就应辩证地看待。如果一场冲突真的无法避免，那就干脆让它自然地、痛快地、健康地爆发吧。相信雨过之后天将更蓝，阳光将更灿烂。如果非要一个劲地捂着盖着，生硬地回想着，那“痂子”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，无法持续清醒的理智而伤害到友情。对此，我们务必牢记这样的原则，即应对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而就应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。

话题三：我对他或她产生了一种朦胧的感情 早恋问题是现今校园的较普遍现象，应当怎样去应对，怎样去处理

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感情的甜果，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，随时隐伏着触礁沉没的危险。

因此，能够用心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；还能够各种活动种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潜力；假如收到情信，你不知如何处理，能够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”谈话十分切中，道理也说得对。我想同学们就应明白一个事实：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、善意地批评与帮忙他人，必须能与他人持续和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

心理健康教育主题班会篇2

一、教学目的：

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潜力。

二、教学过程：

（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。这天，就让我们一齐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，怎样玩呢？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，悲哀地跑到一边，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：应对这种情形，就应怎样解决呢？

生：小芳不就应说别人的缺点，同学之间就应和和气气。（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，我们就应有宽容之心。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，我们就就应原谅他，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）我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的推荐是：（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：同学们每一天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列状况，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，但是昨日你跟他借笔，他没有借给你。

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种状况我会这样做：

生：遇到这种状况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应友好相处，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）相信你们必须能做到。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：看到上面资料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，老师期望大家（出示）

应对普通不盲目攀比

应对平凡不爱慕虚荣

应对困难坚强应对

应对挫折顽强拼搏

过渡：接下来老师给大家带来了几道搞笑的检测题，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.三项中进行选取，期望大家实话实说。（出示检测题）

（五）、检测题：

请你仔细阅读下面的问题，选取答案。

（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）、每一天出入教学楼，能谦让小同学，给他们带给方便吗

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忙吗？

A、能B、有时能C、不能

（4）、你愿意参加群众活动吗，并在活动中力争为群众争光？

A、愿意参加，并能为群众争光B、有时愿意参加C不愿意参加

（5）、星期六，小丽要和爸爸妈妈去亚武山游玩，但是学校安排，周六要举行“学雷锋”活动，如果你是小丽，你该怎样办？

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，为其他同学带给方便？

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、必须能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、使之持续愉悦、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）有用心的人生态度。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》

心理健康教育主题班会篇3

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“不能够”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“不能够”。

（2）、情趣表演，体验在“不能够”中各个主角的不同反应。

（3）、随机采访：应对爸妈的“不能够”，你的情绪怎样？

（三）、换位思考

（1）、调换主角，情景表演。

（2）、随机采访：应对孩子的不理解，你的情绪怎样？

（3）、设身处地：应对爸妈的“不能够”，我们就应怎样做？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，你遇到过这种状况吗？

（2）、随机采访：应对老师的“不能够”，你当时是怎样想的？此刻又是怎样想的？为什么？

（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。

心理健康教育主题班会篇4

活动目标：

- 1、引导幼儿逐渐养成进取乐观的生活态度。
- 2、懂得情绪愉快有利与身体健康。初步学习正确的方式排解不开心的情绪。
- 3、学习正确的方式排解不开心的情绪。
- 4、培养幼儿热爱生活，欢乐生活的良好情感。

重、难点分析：

学习正确的方式排解不开心的情绪。

活动准备：

4个木偶、一个开心枕

活动过程：

一：感受欢乐

拍手入场，进行开心碰碰碰的游戏。

二、开心与烦恼

- 1、刚才玩的真开心，你们想想平时你还遇到过什么开心的事？
- 2、开心的时候你会怎样？（用动作表现）
- 3、除了开心的事，我们还会遇到一些不开心的事，谁来说一说你都遇到一些什么不开心的事？
- 4、不开心的时候你会怎样？（用动作表现）
- 5、你喜欢开心的自我还是不开心的自我？

小结：不开心就是生气，生气不仅仅不让人喜欢，还会对我们身体产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，所以我们要尽量不让自我生气，把生气这个坏习惯消灭掉。

三、让自我开心

- 1、介绍开心枕。
- 2、传递开心，让每个幼儿和“开心枕”抱一抱，亲一亲。
- 3、说一说抱着“开心枕”有什么感觉？
- 4、把开心枕送给其他人来感受一下开心的滋味。

四、化解不开心

- 1、生气商店：谁明白什么是消气商店？
- 2、我们来看看谁来消气商店了？
- 3、依次出示小动物，请幼儿帮他们想办法！
- 4、你觉得消气商店好吗？为什么？
- 5、如果你生气了，你会想哪些办法让自我消气呢？

小结：每个人都有生气的时候，你生气的时候，能够唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视或者大声的哭一哭，这样你就能消气，让自我欢乐起来。

心理健康教育主题班会篇5

活动目标

- 1.知识：知道学习要肯于动脑筋,不怕困难,掌握克服学习中各种困难的一些方法。
- 2.情感与态度：愿意通过自己的努力去学习，体会克服困难取得成功的愉悦。
- 3.能力：知道学习、做事要抓紧时间,学会合理安排和利用时间,提高学习效率。

活动重点

掌握克服学习中各种困难的一些方法。

活动难点

懂得如何主动地去学习。

活动准备

课件

活动过程

一、谈话导入

师：在坐的小朋友个个都很能干，在学校是好学生，在家在社会上都是好孩子，可由于我们年龄较小，才读三年级，好多好多知识，好多好多的事情我们还不明白不会，怎么办？

生：略

师：正因为我们是小学生，主要任务就是学习（板书：学习），不仅要学文化、学科学、还要学做家务、更要学做人、...反正要学的东西实在是太多太多了。不过学习过程中肯定会遇到许许多多困难和烦恼。听你们 老师介绍，小朋友们已经在学习过程中主动想办法，克服一个又一个的困难，解除了一个又一个的烦恼。确实是好样的。

今天，我将同事家的冬冬在学习过程中遇到了这样的问题和烦恼提出来，请同学们一起来帮帮他。好吗！

二、出示问题10分钟

- 1.出示课件1《冬冬的烦恼》。
- 2.同学们齐读问题。

3.生思考：冬冬的问题出在哪？你打算怎样帮他。（板书：问题解决办法）

4.生交流。（师相机板书：字不认识查字典；读的很吃力、更不知列式多读；爸妈没能回来自己先做；……）

5.小结：刚才，同学们帮冬冬找出了问题，并给他提出了很好的改进建议。我知道，同学们在学习过程中也曾遇到过不少困难和烦恼，但大家都学会了动脑筋，想办法，困难和烦恼都被我们一一克服和解决了。自己都已经学会了做学习的主人。（相机完成课题的板书：做学习的主人）

下面就请同学们结合课本第35页的内容以（前后或左右）小组为单位交流你是怎么做的？

三、转换角色

1.自主学习（小组为单位交流）；6分钟

2.班级交流（可结合课件一一展开）；6分钟（相机板书：不会、不知道----多看看、多问问；不了解----查查资料（百科全书、书籍、网上……）；解法不一样；格言——水滴石穿；……）

四、联系实际，拓展交流。10分钟

1.课件提出：你在学习过程中还遇到过什么新问题？你是怎样解决的？能不能好不保留向大家传授传授你的好经验。

2.学生经验交流。[每位交流后师须注意给予评价并相机板书：略]

五、小结5分钟

经过以上几位同学的交流，别看我们还小，可在解决自己遇到的问题时已经积累了不少好经验。

只要我们树立信心，[结合板书进行]持之以恒，主动去学，再大的困难和烦恼没有克服不了和解决不了的。学习的主人必定是我们。

六、课后作业：给自己写个格言夹在小书桌的玻璃板下或贴在小书桌旁，常给自己提个醒。

心理健康教育主题班会篇6

一、教学目标：

通过活动，帮助学生从相貌、性格、特长等方面寻找自己的特点，学会调节自己的情绪，增强自我意识，发现自我，喜欢自我。

二、教学重点：

引导学生如何喜欢自己。

三、教学难点：

帮助学生理解为什么要喜欢自己。

四、教学准备：

1、每人准备一面小镜子。

2、《奥运欢迎你》、《祈祷》的磁带，《丑小鸭》动画片光盘

3、希望树一棵，做成可爱形状的卡纸。

4、学生排成U型坐位

五、教学过程：

（一）揭示课题

1、播放《北京欢迎你》，全班同学一起唱唱。

2、揭示课题

（二）故事明理

1、播放故事《丑小鸭》。

2、真情流露

（三）“喜欢我自己”大讨论

1、老师身上有这么多优点，相信你们身上也有很多优点，现在请大家拿出的小镜子照一照自己，说一说自己最满意的地方。（轻放音乐）

2、“喜欢我自己”大讨论

师：刚才我们到了自己的外表美，现在我们找一找自己内在的美。现在我们进行喜欢自己大讨论。我们先在小组里交流，谁想和大家共同分享？

（1）小组交流

（3）全班交流。

3、（参与度不高，个别辅导：坐在老师身边，大家一起帮他找找优点。也可以提到前面）

（其实你们在老师的眼里都很棒，都具有很多优点，你不想让大家了解你吗？难道你没有优点吗？不可能，来大家一起帮他找找。你在家帮妈妈扫地吗？帮老师收拾过东西吗？）

4、小结：除了你们说到的这些还有孝敬父母、拾金不昧、文明礼貌、热爱小动物、爱护同学、团结同学、责任心强、表现积极等

5、大声对自己说。

孩子们，现在你喜欢自己了吗？让我们大声的对自己说：我喜欢我自己。师：从今天起。生：我喜欢我自己！

（四）希望树

1、写自己心中的希望

2、希望树，在歌声中结束这节课……

心理健康教育主题班会篇7

活动目标：

1、学会处理青春期对异性的美好感情，使男女学生交往朝着健康、友好、互助共进的方向发展。

2、让学生学会以人为镜，欣赏他人，审视自己，完善自我。

活动准备：

- 1、进行抽样小调查《中学生问卷调查表》。
- 2、下载任贤齐的《对面的女孩看过来》FLASH动画。
- 3、制作PPT课件、易事帖若干张。

适应年级：

初二、初三年级

活动过程：

一、心理在线

发《中学生问卷调查表》并收上调查表，以便统计数据，调查该年龄段中学生的心理变化倾向。

同学们，如果你肯定的答案超过或达到半数，那么老师恭喜你们!你们已经跨进了青春的门槛，进入了人生的一个重要时期——青春期!今天我就和大家聊一聊我们跨进青春的门槛如何握住青春风筝线的话题。

二、心理QQ

进入青春期之后，无论男生还是女生都开始在乎自己在异性眼中的形象。那么什么样的男生受女生欢迎?什么样的女生被男生欣赏呢?我们进行一个活动(背景音乐《对面的女孩看过来》(省教材第二册第10页))

男生版：对面的女孩看过来 我最欣赏这样的女生

女生版：对面的男孩看过来 我最欣赏这样的男生

与此相反，什么样的男生让女生讨厌，什么样的女生让男生讨厌呢?

男生版：对面的女孩看过来 我最讨厌这样的女生

女生版：对面的男孩看过来 我最讨厌这样的男生

权威发布(省心理教材第三册第九页)

心理学专家就上述问题进行调查结论如下：

最让男孩欣赏的女孩：

- (1)总是面带微笑，温柔大方
- (2)活泼稳重而不呆板
- (3)清秀美丽
- (4)心直口快，善良随和
- (5)聪颖，善解人意
- (6)纯真而不做作，有性格
- (7)有主见，有头脑

最让女孩欣赏的男孩：

- (1)大胆勇敢但不蛮干
- (2)思维敏捷
- (3)团结同学，重友情
- (4)幽默诙谐
- (5)有主见，有上进心
- (6)高大魁伟，善于照顾他人
- (7)勇于承担责任有魄力，成熟

最让男孩讨厌的女孩是：

- (1)长舌头对小道消息津津乐道
- (2)自以为是，骄傲自大
- (3)小心眼，爱大惊小怪
- (4)疯疯癫癫，不懂得自尊自爱
- (5)悲观，动不动就流眼泪
- (6)总喜欢找茬吵架
- (7)做事总是慢慢吞吞

最让女孩讨厌的男孩：

- (1)满口污言秽语
- (2)吹牛皮，逞能
- (3)小气，心胸狭隘
- (4)小小成功就沾沾自喜
- (5)过于随便，得过且过
- (6)遇事莽撞冲动，动不动就打架
- (7)喜欢乱花钱，摆阔

三、心理互助

展示“苦恼中学生”来信，请同学们进行支招比赛(P15)

获得异性的欣赏与赞美。对于已经跨进青春门槛的同学们来说应该是非常开心的一件事了。但是在与异性同学交往的过程中，同学们是不是也遇到了一些烦心事呢?我这里就有两封处于苦恼之中的中学生来信(屏幕展示)谁来读一下?大家能不能想点好办法，帮一帮他们呢?

信一

可能是由于我和外班的一位男生多说了几句话，同学们戏称我们是一对，开始，我有点怕，总是有意无意的疏远他，可是渐渐的，我发现自己真的开始喜欢上他了。他的一举一动都会引起我的注意。我整天为此心烦意乱。我不知道该不该和他交往，如何交往.....

信二

(一)我是一名初中生，也是我们班的班长。由于班里的工作需要，我与班上的一名女生接触较多。我发现自己非常喜欢她，上课的时候总想多看他几眼，放学以后满脑子都是他的形象，以至于写作业时常常一个人发呆但平时我们在班里很少说话，我知道自己现在不应该有这种想法。我曾想努力的忘记，可是我做不到.....

(二)将学生分成五个小组，五个组男生女生人数各占一半，每组分发一个小黑板，可粘贴的空白彩色纸条若干，让学生们出谋划策，将主意写在纸条上(字体写的大一些)，要求小组成员配合好，重复的建议只算一条;并委派一名组长上台宣读所支招数，并能将本组的建议进行一番阐释。哪一组支的招儿又快又好，并阐述得清楚明白有条理，哪一组获得优胜小组称号。

(三)教师顺势归纳提升(可结合自己中学时期的情感经历谈):像你们这么大的少男少女喜欢异性是人之常情，也是心智发育的标志，就像吃饭、睡觉、出生、死亡一样普通、自然!但我们对异性这种朦胧的好感绝不等同于爱情，爱情是两个经济独立、人格成熟的异性经过较长时间的了解建立起来的持久的亲密的关系，而我们中学生经济上尚未独立，人格尚未成熟，用苏霍姆利斯基的话来讲，爱一个人就意味着对他的爱侣承担责任，我们自己这个年龄应该承担的责任尚未完成，如何能承担得起另一个人的责任?那么如何同异性交往才合适，刚才同学们给两位苦恼的初中生支的很多招儿跟心理学博士不谋而合，咱们看看心理学博士怎么说?(大屏幕展示)

四、心理博士

(一)心理博士谈“如何与异性交往”

1 注意保持一定的人际距离。避免过分亲昵，避免嬉笑打闹，你推我拉，勾肩搭背。

(2)注意交往的健康发展。多一些学习上的互帮互助，多一些社会、人类、教育方面的思想沟通，语言上互相尊重，行为举止文雅，落落大方。

(3)积极参加集体活动，避免“一对一”单独接触(一个异性好比一棵树，无数个异性就组成了一片森林，不要因拥有一棵树而失去一片森林)

(4)淡化性别，广泛交往。

(二)心理博士谈“如何面对情感困惑”

(1)把“爱”转移

(2)把“爱”“窖”起来

(3)把“爱”化为动力

(4)合理宣泄

教师总结：

如果有同学遭遇情感方面的困惑，我觉得这几句话说得挺好：(大屏幕)

恋爱是没有年龄上限的，而属于学习的黄金时间却是有限的，错过了学习的黄金时间，就如同橡树错过了春天，是很难弥补的。

春天，就做春天的事!

五、心理感悟

学生谈收获

请同学们用“握住青春的风筝线，我明白了……”、“握住青春的风筝线，我懂得了……”、“握住青春的风筝线，我学会了……”表述。

六、教师寄语：

青春是美好的，青春是多彩的，青春是神秘的!

青春脚步指向未来，青春的力量气贯长虹!

亲爱的同学，请划好你情感的桨，把好你理智的舵，绕过充满诱惑的暗礁，乘风破浪，驶向更加瑰丽辉煌的明天(播放歌曲《七色光》并展示十中同学参加各种集体活动照片共计十八张。)

心理健康教育主题班会篇8

活动目标

- 1、知道生病了就要去就医。
- 2、了解就医的心理准备和安全注意事项。
- 3、培养良好的卫生习惯。

活动准备

- 1、动画视频《不怕看医生》
- 2、PPT课件(关于小朋友看病的图片)

活动过程

一、教师请幼儿观看动画视频《不怕看医生》，引出活动主题。

- 1、教师:小朋友们好，我是刘老师，今天老师带来了一个很好看的动画片，小朋友们想不想来看一下呀?那是什么动画片呢，我们赶紧来看看吧!
- 2、教师播放动画视频《不怕看医生》，看完后请幼儿来说一说视频中发生了什么事情，他们又是怎么做的。
- 3、幼儿简单描述视频中的内容，教师继而引导幼儿知道生病了就要去就医，医院和医生并不可怕，我们要做个勇敢的孩子，不怕打针。

二、观察图片，了解就医的心理准备和安全注意事项。

- 1、教师:好了，刚刚我们都看过小猫不怕看医生的故事了，那小朋友们你们去看过医生吗?医院里又有哪些人呢?
- 2、教师请幼儿说说自己的看病经历，并依次播放小朋友们看病的图片，让幼儿看看这些小朋友在医院的表现，并引导幼儿知道就医的安全事项。
- 1、克服惧怕医务人员的心理。

- 2、做个勇敢的孩子，配合医生做检查。
- 3、不乱动诊疗室的物品。
- 4、注意清洁卫生，不到处乱摸。
- 5、耐心等待就医。

活动反思

这次心理健康活动--《不怕看医生》，是想让幼儿通过活动了解一些就医的心理准备和安全注意事项，春季是传染病多发季节，幼儿由于年龄小，抵抗力差很容易感染，而它们又非常怕打针，只要家长说带他们去医院看病他们就很不反抗，因而这次活动对幼儿有很好的教育意义。

活动中幼儿观看了动画故事《不怕看医生》，并观看了很多小朋友们看病的图片，知道生病了就要去就医，也了解了一些关于就医的安全事项，从图片和动画故事中幼儿体会到医院和医生并不可怕，我们要克服惧怕医务人员的心理，做个勇敢的孩子，配合医生做检查，活动中孩子们都很积极地发表自己的看法，也都说要做个勇敢的孩子，不怕看医生。

但活动中不足的是没有准备看病的用具，若能给幼儿看一些医用材料，如，棉签，纱布，口罩，听诊器等，幼儿会更感兴趣，我想在以后的活动中尽量提供一些实物给幼儿，让幼儿能更清楚直接地接触到，幼儿掌握起来也会更快更好。

心理健康教育主题班会篇9

活动目标

- 1.了解情绪和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。
- 2.学习控制自我的情绪，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。

活动准备:

多媒体课件一套，绘画材料若干。

教学重点:

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。

教学难点:

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我的情绪和情绪，学会用微笑感染别人。

教学流程:

看“微笑”一听“微笑”一谈“微笑”DD创“微笑”DD表达“微笑”。

活动过程

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，我很喜欢

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个性漂亮;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

、做些令自我开心的事、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。

片段一:小朋友们正在画画,文文准备给树叶涂色,她伸手去拿绿色油画棒,发现没了,她着急地拿起笔盒,着急地说:“咦,我的油画棒呢

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,拿起自我的油画棒递给文文,微笑着说:“别着急,用我的吧。”文文高兴地接过来说:“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

片段二:小朋友在户外活动,优优在跳绳,突然,一个皮球砸到了优优身上,优优哎呦了一声,闯了祸的彬彬赶忙跑过来说:“对不起,对不起。”如果你是优优,你会怎样做

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

透过直观表演录像,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

4、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,此刻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、此刻我们做个游戏“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”

你们想把见过的最美丽的微笑的画出来吗能够是自我的,也能够是小朋友、教师、爸爸妈妈和家人的,还能够是别的叔叔阿姨脸上的,

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,这天你欢乐吗

幼:欢乐!

师:那就让我们一齐随着音乐唱起来,跳起来吧!

师幼一齐演唱歌曲《歌声与微笑》,自然结束。

心理健康教育主题班会篇10

活动目标:

- 1、引导孩子逐步养成进取、乐观的生活态度。
- 2、理解情感上的欢乐有益于健康。首先,学习消除不愉快情绪的正确方法。
- 3、学习消除不愉快情绪的正确方法。
- 4、培养孩子热爱生活、幸福生活的良好情感。

重点和难点分析:

学习消除不愉快情绪的正确方法。

活动准备:

四个木偶和一个欢乐枕头

活动流程:

1、感受欢乐

拍手进入现场,进行一场欢乐触控游戏。

2、幸福与烦恼

- 1)你刚才玩得很开心。你还遇到过其他什么欢乐的事情吗?
- 2)当你欢乐的时候你会做什么?(以行动表示)
- 3)除了欢乐的事情,我们还会遇到一些不欢乐的事情。谁能说出你遇到了什么不欢乐的事情?
- 4)当你不欢乐时,你会做什么?(以行动表示)
- 5)你喜欢欢乐的自己还是不欢乐的自己?

小结:不欢乐就是愤怒。愤怒不会让人喜欢,还会对我们的身体产生不良影响。愤怒时,人们吃不下、睡不好,他们的健康越来越差。因此,我们应该尽量不生气,消除生气的坏习惯。

3、让自己欢乐

- 1)介绍欢乐枕头。

2) 传递快乐，让每个孩子用“拥抱”和“亲吻”；“快乐枕头”。

3) 您觉得拿着快乐枕头？

4) 给别人一个快乐的枕头，让别人感到快乐。

4、解决不愉快

1) 愤怒商店：谁知道什么是愤怒商店？

2) 让我们看看谁来脱气店？

3) 依次给小动物看，让孩子们帮他们找到一条路！

4) 你觉得去脱气店好吗？为什么？

5) 如果你生气了，你会想什么方法让自己平静下来？

总结：每个人都很生气。当你生气时，你可以唱歌、跳舞、玩玩具、看电视或大声哭泣，这样你就可以平静下来，让自己快乐。

心理健康教育主题班会篇11

课前提示：

每个人都有属于自己的内心世界，幼儿也不例外。幼儿不仅仅要满足简单生理需要，更需要来自不同方面的爱。本课就是以这样一个主题，给大家呈现一个幼儿的世界。

活动目标：

重点目标：

1、让幼儿了解和认识自己的生活，需要来自不同方面的关心和爱。

2、幼儿能讲出自己想象的世界。

相关目标：培养幼儿的想象和创作力，能以主题进行画画。

活动准备：

玩具娃娃、幼儿用书《我的世界》、白纸、彩色笔。

活动过程：

过程1：导入

1、教师拿出玩具娃娃，并以玩具娃娃的口吻说：“小朋友们好，我很想给大家讲讲《我的世界》的故事，你们想听吗？”引入主题。

2、教师和幼儿一起讨论，故事里小朋友的世界的故事。

小朋友的世界里都有谁？（鸟、太阳、玩具熊、家人、小朋友）小朋友在她的世界里快乐吗？

你们希望自己的世界里有谁呢？

总结：每个人都有一个属于自己的世界，也有好多好多有趣的事情发生在世界里，在自己的工世界里可以想象很多美好的事情。

过程3：画画“我的世界”

教师给每一个幼儿发放一张白纸和彩色笔，让幼儿画一幅“我的世界”。过程4：讲故事

教师在幼儿画完之后，把幼儿作品进行展览，并让幼儿讲讲“我的世界”的故事。

建议：可让个别幼儿上台讲讲“我的世界”的故事。

心理健康教育主题班会篇12

活动目的：

- 1、教会幼儿区别高矮，初步掌握高矮的相对关系。
- 2、教幼儿一些简单的比较方法，发展幼儿观察、比较、判断能力。
- 3、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
- 4、初步了解健康的小常识。

重点：

区别高矮和一样高及学习比较高矮的方法。

难点：

理解高矮的相对关系。

活动准备：

课件三副、布一块、日常生活中能比较高矮的实物若干

活动过程：

一、教幼儿区别高矮和一样高

- 1、出示课件一，图为由于生活习惯不同，健康情况不同，长得高矮不同的两个孪生姐妹，让幼儿通过观察比较，找出她们的不同点（结合卫生习惯教育引入高和矮）。
- 2、逐一出示实物，让幼儿比一比，谁高谁矮，还是一样高。
- 3、请两个小朋友上来比比谁高谁矮，还是一样高，再请全体幼儿互相比比，谁高谁矮，还是一样高。
- 4、请幼儿说说自己熟悉的物体中什么是可以比较高矮的。

二、教幼儿一些比较高矮的方法

- 1、请一高一矮两个小朋友，矮的站在凳子上，前面用一块布遮住，让幼儿判断，谁高谁矮。当幼儿发生错觉时，揭开谜底，并告诉幼儿比较高矮时要把物体放在同一高度。
- 2、出示课件二，图上有一棵树距离近，一棵树距离远，让幼儿判断树的高矮，当幼儿发生争论时，拉回较远的那棵树，让幼儿再次进行比较，然后告诉幼儿比较高矮时，要把物体放在相近的地方，否则不确。

3、出示课件三，一只长颈鹿在地上，一只猴子爬到树顶，猴子低下头对长颈鹿说：瞧！我长得比你高。提问：猴子的话对吗？为什么？

三、告诉幼儿简单的高矮的相对关系

1、请一高一矮两个小朋友比较，再让高的小朋友跟老师比较或让矮的跟更矮的小朋友比较，使幼儿知道：高的小朋友跟矮的小朋友比是高的，跟老师比是矮的，矮的小朋友跟高的小朋友比是矮的，但跟更矮的小朋友比是高的。告诉幼儿单独的某样东西是不能定高矮的，要看它跟什么比较。

2、请三个小朋友上来，再请一个幼儿为他们从高到矮排队，并说出谁高谁矮，谁比谁高，谁比谁矮。

3、发给每个幼儿纸和笔，请每个幼儿依次画高矮不同的三棵树。

活动反思：

激发了幼儿参与活动的兴趣，使幼儿“无心”的好奇转化成了“有意”的求知动力，促使幼儿对活动的探索欲望。

更多教案请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/jiaoan/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发