

争做健康少年手抄报(优质8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

争做健康少年手抄报篇一

幸福的奥秘是什么？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学是心理学界正在兴起的新的研究领域和思潮，以seligman和csikzentmihalyi的20xx年1月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究。“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。

“任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。”但抱怨却又是司空见惯和我们所习以为常。作为心理学专业的学生，我们可以从不抱怨入手，践行积极心理学理念。

树立不抱怨的积极心态，养成不抱怨的好习惯，使我们的青春更加阳光，更具活力。

（一）方案策划

1□20xx年11月19日全体班委会议，讨论班会主题，形式以及流程设置。

2□20xx年11月20日制定方案交至班主任审核以及听取班主任意见，修改方案。

3、根据方案进行人员安排，责任到人。

（二）阅读《不抱怨的世界》一书

1、布置每个同学阅读《不抱怨的世界》。

2、同学撰写读后感。

（三）材料准备

2□20xx年11月23日宣传委员借dv机及副班长借教室

3□20xx年11月21日-22日班会ppt制作

（一）暖身游戏□xx蹲（已提前分好了组）

1、主持人进行开场白，介绍活动的流程。

2、进行暖身游戏□xx蹲。

xx蹲游戏规则为：大家围成一圈，主持人站中间，连说三遍“××（主持人自己名字）蹲”和连做三次下蹲，然后指着某一同学，说“××（被指同学）蹲”；但被指同学不动，其旁同学（左边或右边由主持人事先指定）要迅速连说三遍“××（自己名字）蹲”和做三次下蹲，然后指着另一个人，说“××（被指同学）蹲”；以此类推。游戏中出错的同学，抽取“大冒险”任务。（大冒险任务略）

（二）主题活动一：抱怨轮回

1、主持人将班级同学分成5个小组，每个小组推选组长及记

录员，组长组织大家分享最近所抱怨的人或事。

2、组长组织小组讨论：抱怨给我们带来了什么？

3、每组推选代表，向全班同学汇报所在小组的分享和讨论结果。

4、主持人借用“‘抱怨’真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。（《时代周刊》）”一语，总结大家的分享和讨论。

（三）主题活动二：“紫手环运动”

1、主持人介绍“紫手环运动”（具体见附录一）。

2、主持人分享《不抱怨的世界》一书精彩片段（具体见附录二），同学分享读后感。

3、生活委员等分发紫手环。

4、主持人介绍“紫手环运动”及其规则（具体见附录三）。

5、每位同学将紫手环统一佩戴于右手，在主持人带领下宣誓参加“紫手环运动”。

（四）结束尾声：我们的感受

1、每位同学写下班会感想并分享之，具体见附录五。

2、全体同学伸出佩戴紫手环的右手，摆好队形，合影留念。

3、主持人发表总结，宣布班会结束。

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，

只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

1、“紫手环运动”规则

(1) 开始将手环戴在一只手腕上。

(2) 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

(3) 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应

该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

2、“紫手环运动”誓词

我自愿加入紫手环运动/严格遵守规则/努力做到不抱怨/心生生活！

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

“噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！”

“我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。”

“你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋柜里。”

我的大学生活

室内、室外均可

讨论、分享

引导新生对高中生活进行总结，对大学生活进行思考和规划。

第一阶段：总结高中生活

1. 辅导员做开场引导。目的是引导学生回忆高中生活

（参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么？给大家三分钟时间思考，然后请几位同学分享。）

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，时间控制在xx分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做任何评价。

3. 辅导员进行分享总结和主题过渡。

（参考：从大家对于高中生活的各种感受中我深深体会到了你们都曾为自己的理想——考上一所好大学而努力，现在我们已经开始了人生的一段新的征途，那么我们该怎样走好这段征途呢？）

第二阶段：思考、讨论大学生活

1. 辅导员引导学生进入主题。

（参考：如果我们将大学生活分为六个部分：学业、人际、爱情、能力的培养、休闲、大学生涯规划，大家来思考、讨论，我对这些有什么期待？有什么计划？）

2. 分组。通过抽签的方式将全班学生分成6组（视班级人数而定）。每组选组长一名，负责组织该组的讨论；书记员一名，负责记录发言。

3. 讨论。分组完毕之后，每组各讨论一项内容，也由抽签决定。

（建议：1. 辅导员先将大学生活六个部分设计几个讨论问题；在讨论之前，辅导员先召集组长布置任务和注意事项；2. 每组讨论的时间控制在15分钟左右。3. 要求每位同学都发言。4. 组长控制每位同学的发言时间，鼓励少发言的同学，控制“语霸”的同学；问题讨论完毕后，做好总结，并选好分享代表。5. 书记员要做好每位同学的发言记录。6. 辅导员做好整个场面的控制。）

4. 分享。每组选派一名代表与全班同学分享讨论结果，组内其他人可作补充。在每一组的分享结束后，其他小组可以提问。如果在教室开会，辅导员可以在黑板上板书学生所谈各个内容的要点。

5. 辅导员总结。辅导员的总结、引导不含对发言内容的评价，让学生在听取他人的观点、做法、经验时对自己的做法、计划进行修正；引导学生包容他人的观点；辅导员也可以和同学们分享自己的大学生活。

第三阶段：班会总结（把第三阶段和第四阶段的顺序调整了）

1. 引导同学们认识到丰富大学生活，以及对大学生活进行规划的重要性。

（参考：通过今天的班会，我们充分感受到大学生活是丰富多彩的，但更需要同学们做好规划充实度过！高中阶段因为有明确的目标，所以我们过得忙碌而踏实；大学阶段才刚刚开始，尽管我们的目标还不明确，有那么多的困惑，但这正说明我们有很多的成长空间等待我们去填充！今天的班会仅仅起个抛砖引玉的作用，如何度过4年的大学生活同学们还得认认真真思考，并付诸于行动。这也许就是我们生涯规划中关键的一步。不管你的目标是什么，我只想告诉大家的是：不要虚度！让我们一起来朗诵名句：“当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。”）

2. 介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。（建议：辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。）

第四阶段：布置作业——班会心得

目的是引导学生对高中生活和大学生生活做深入的思考；给在班会中没有机会发言的同学有表达的机会。

（参考：讨论的时间太短，分享的时间也太短，但同学们的思考却有许多许多，所以请同学们以对高中生活的总结以及对大学生活的思考为内容写份班会心得，当然也可以谈谈班会中的感受，请在三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给我。

第五阶段：班会结束

感谢大家的参与！

1. [活动操作示范] 仅供参考，各学院在不违背活动主旨的前提下，可设计形式多样的，适合自身特点的主题班会。
2. 六项内容的讨论参考问题
3. 辅导员要批阅同学们的发言记录和班会心得，对一些迷茫的学生应做个别辅导。

争做健康少年手抄报篇二

班会的开展内容没有一定的限制，丰富多彩的班会主题既可以是专门为解决班级目前存在的某个问题而召开，也可以就某项教育展开，如热爱祖国、热爱集体、团结互助、文明礼貌、助人为乐、学习心得交流、环境保护、遵纪守法等等。以下是由本站pqq小编为大家收集整理出来的心理健康主题班会策划，希望能够帮到大家。

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。

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用525心理健康日这一契机。让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。

绘人生蓝图 圆青春梦想

xx年5月2日

待定

x级x班全体同学，倪导师，张辅导员

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

(1)心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3) 户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

争做健康少年手抄报篇三

名称 爱心、诚信，争做美德少年。

时间

20xx.5.3 班会课

班会目的

通过节目使同学们在思想上树立中华民族美德观念，弘扬美德行为，树立良好中学生形象。

班会准备

主持稿：叶雨薇

视频：李思萌

ppt制作：谢震霆

问答：李思萌

诗歌朗诵：叶雨薇

班会形式

配乐的诗歌朗诵弘扬“无名英雄”的优良品质和刚过去的劳动节相呼应(叶雨薇)

讲述尊老爱幼和诚信小视频和之后的知识问答抢答活动(李思萌)

班会过程

1. 诗歌朗诵
2. 观赏视频
3. 问答
4. 班主任致词

反思(主要写：班会的效果、进一步可改进的地方、可供借鉴的经验等。其中班会的效果可写，通过本次活动本班学生获得了哪些情感体验，思想、行为上有了哪些改变等等。)

更多热门文章：

1. 小学生学习和争做美德少年主题班会教案
2. 学习和争做美德少年主题班会总结（最新）
3. 20xx争做美德少年主题班会教案设计

4. 学习和争做美德少年主题班会教案（最新）

争做健康少年手抄报篇四

- 1: 提高学生的自身修养。
- 2、让学生了解行姿礼仪的规范要求。
- 3、学习正确的站姿、坐姿和行姿。

学习正确的站姿、坐姿和行姿

课件、多媒体

一、导入

1. 谈话：同学们，今天老师给你们带来了一首很好听的歌，下面请大家欣赏一下。
2. 播放歌曲《文明在哪里》
3. 谈话：同学们觉得文明在哪里呢？老师觉得文明就在我们身边，老师希望同学们从身边的小事做起，从自己做起，做一名讲文明、懂礼仪的小学生。谈到礼仪，什么是礼仪呢？(学生回答)
4. 出示课件，简介礼仪，今天咱们就来上一节礼仪课，学习一下个人礼仪。

二、新课

1. 谈话：同学们觉得个人礼仪包括哪几方面呢？(仪容仪表、仪态举止、谈吐、着装)
2. 仪容仪表

(1) 什么是仪容仪表呢?课件出示对仪容仪表的基本要求。

(2) 评一评小组内仪容仪表最优秀的同学，并说一说为什么要评他?

(3) 鼓励全体同学向这些同学学习

3. 仪态举止

(1) 课件出示对仪态举止的基本要求:

站如松

挺拔向上

坐如钟

端正稳重

行如风

轻快敏捷

(2) 学习正确的站姿

请几名同学到台上站立，同学评议。学生观看视频，并跟着学习正确的站姿。教师总结男女生站姿的种类和要求全体学生跟随视频进行展示。

(3) 学习正确的坐姿

请几名同学到台上坐好，同学评议。

学生观看视频，并跟着学习正确的坐姿。

教师总结男女生站姿的种类和学要求全体学生跟随视频进行展示。

(4) 学习正确的行姿

请两名同学走一走，同学评议。

出示走的基本要求，按照要求再次练习。

三、欣赏《文明礼仪操》

1. 谈话：同学们，刚才我们学习的正确站、坐、行的姿势，大家学的很认真，做的也很好，为了奖励大家，老师给你们播放一段《文明礼仪操》，让大家放松一下。

2. 播放视频《文明礼仪操》

3. 出示规范要领，全体跟着要领学习规范行姿。

四、学生演讲《讲文明，懂礼仪，争做优秀小学生》

2. 学生严妙妙演讲《讲文明，懂礼仪，争做优秀小学生》

4. 完成自测

五、全体诗朗诵《手拉手，为文明歌唱》

六、结束语：

同学们，文明礼仪是一粒最有生命力的种子，它会在我们的精神世界里发芽、开花、结果，指导我们的人生观、世界观，让我们从自己做起，从身边的小事做起，把文明礼仪之花播撒到我们的生活之中吧！

争做健康少年手抄报篇五

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：

- 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“疖子”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体体育活动，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。

活动目标：学生通过活动，寻找他人的优点，学会欣赏他人，解决如何与人共处，团结合作的问题。

活动过程：

一、导语： 同学们，看你们这一张张可爱的小脸，就如同一朵朵盛开的童子面茶花，如果你肯笑一笑，相信这朵花会开得更灿烂、绚丽，不信，你试试看！

好美！真心希望你们天天快乐，笑口常开！

可是，在咱班有不少同学有他们内心的烦恼，而这些烦恼大多来自于同学间的相处，有的甚至提出要求调换同桌、小组。那么同学之间究竟应该如何相处，才能消除烦恼，使自己快乐起来呢？这正是我们今天要来解决的问题。

二、首先，请同学们来欣赏一段散文，看看能否从中受点启

发。

(展示课件1)学会欣赏一棵树

一棵树，若花不好看，也许叶子好看；花叶都不足观，也许枝干错落有致；花叶枝干皆不中看，也许它生的位置很好，在蓝天白云的衬托下，远远地看起来，流露出几分美感。只要你肯去欣赏它，总可以发现它的美。

提问：1、同学们，这段话什么意思，你怎样理解它？

2、从这段散文中你受到什么启发？

三、那我们为什么要学会欣赏，欣赏又有何作用呢？我再请你们观赏一个精彩的故事。（展示课件2）

《山羊和骆驼的故事》（略）

师提问：看了这段故事，你有何收获，能否跟老师，同学们说一说。（生答略）

四、所以，教师希望你们首先要学会欣赏他人，那到底应该如何欣赏一个人呢？老师这儿有几种行为，请同学们谈谈你怎样欣赏他们。（展示课件3）

(1) 小刚趁同桌不注意，悄悄地取走了她放在书包里的十元钱后听老师分析这种行为的危害性，他又悄悄地将钱放回原处。（生答略）

师点评：欣赏也是有原则的，小刚偷拿加别人的钱，这种行为极不道德，我们不能欣赏；小刚通过自我教育，知错改错，这一点值得我们欣赏。

(2) 考试卷发下来了，欣欣得了“优”，他十分开心，而丽丽呢，只得了个“良”，她十分难过，伤心地哭了。（师问：你

欣赏谁?欣赏他哪一点?)

哭过这后，丽丽擦去脸上的泪水，面对自己做错的题，她重新思索，实在弄不明白的，她又去请教欣欣，欣欣呢，也没嘲笑丽丽，而是耐心地为她讲解，一遍又一遍，直到丽丽真正明白为止。(师问：请问你们怎样欣赏他们?)

生答略，师随机点评。

五、看来同学们的认识也有所提高，那我们就来看看身边的同学，从他们身上发现闪光点，来欣赏他们，优点大家说，来个优点“轰炸”如何?谁先来说。(展示课件4)

1、单个同学举事例说明，师请被欣赏的同学谈感受，谈体会。师适时恰当点评。例如，让学生自悟出，欣赏他人也是自己学习、进步、提高的过程，你尊重、理解别人，就会得到别人的友情，你就会觉得快乐;欣赏别人的同时，也要欣赏自己，悦纳自己。

2、邀请几位同学做嘉宾上场，请大家来欣赏他们，帮他们找优点，师请嘉宾谈感受与体会。

师点评：被人欣赏是一种快乐、幸福，能找到自信，会更加努力。

3、小组内交流，互相欣赏。请两个小组上场，演示如何互相欣赏。师点评。

六、同学们找的优点还真不少，优点“轰炸”了我们班，大家说也说不完，其实“金无足赤，人无完人”，我们只有学会欣赏别人，才会包容他人的缺点，变得宽容，欣赏别人的优点，提高完善自己。欣赏别人，被人欣赏同样快乐。只有这样，你才能与人相处愉快。

下面，咱们轻松一下，我请三组同学上场，参与一个游戏。

游戏规则：三人一组，分别遮住一人的眼，绑住一人的双手和另外一人的双腿，代表不同的人自身存在不同的优、缺点，再给每组两个球，代表贵重物品。要求三人团结合作。将贵重物品运送到目的地。学生游戏过程(略)

师：轻松有趣的游戏结束了，你有何收获？

生答(略)

师点评：只有彼此欣赏，团结合作，才能将一件事情做成功。

七、是啊，看来欣赏的确是具有一种神奇的力量。(展示课件5)

《欣赏是一种神奇的力量》

细细地欣赏自己周围的人与事，

你会发现生活本来就很美好。

欣赏是一种神奇的力量，

它会冲洗掉你内心的嫉妒和烦躁。

你能欣赏别人学业的精湛，

你的成绩也会步步攀高；

你能欣赏别人品格的纯正，

你的心胸也会像大海一样掀起波涛。

你能欣赏大地的每一道晨曦，

你的心情就会被彩云围绕；
你能欣赏天空中的每一丝细雨，
你就会有一个明净而清新的头脑。
你能欣赏自己点点滴滴的进步，
你的前程就会被金色的阳光笼罩；
你能欣赏父母遗传给你的各种特点，
你就具有世界上最赏心悦目的容貌。
欣赏是一种神奇的力量，
它使你充满自信，永不烦恼；
欣赏是一种神奇的力量，
它使人铁人生更绚丽，生活更美好！

师总结：这首诗真正道出了欣赏的作用，希望你们从小学会宽容，学会欣赏，培养广阔的胸襟，学会与人共处，团结合作，将来才能成就一番事业。

人生难免会遇到几种烦恼和困难，希望同学们学会自我调节，保持快乐的心情，才能有信心，有勇气去战胜困难。世界上风光旖旎+，等着你去欣赏，古今中外文化渊博，等着你去欣赏，希望你们笑对人生。

争做健康少年手抄报篇六

通过本次班会，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)、主持人:

(二)、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢?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，伤心地跑到一边，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: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)

师小结:这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，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:

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)

(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！

争做健康少年手抄报篇七

情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，乐观向上，快乐生活，才能适应社会生活。

学会控制自己的情绪，掌握控制情绪、调节情绪的一些方法，尽量使自己快乐，并提倡给别人带来快乐。

一、表演激趣，导入活动

今天，老师带来了“人生百味盒”一个，想看看里面是什么吗？

请学生从盒内抽出一张纸，并用表情把纸上写的意思演出来，让其他同学猜一猜，然后全班一起演一演。

二、小品表演大家谈

1、小品表演：上完体育课，王丽和丁超都很渴，他们跑进教室想喝水。王丽看见自己的课桌上有半杯水，很高兴。丁超的课桌上也有半杯水，可他却皱起了眉头。

王丽为什么事高兴？丁超为什么皱起了眉头？

讨论（大家谈）：为什么同样是半杯水，他俩的心情却不一样？

三、懂得不良情绪对我们学习、生活的影响

（1）瞧他们那神秘的样子，一定是在说我的坏话了。

（2）这次考试成绩虽然不理想，但只要努力，我一定能赶上去。

2、继续评议：请把下面你认为合理的想法放在“阳关大道”上，不合理的想法放在“独木桥”上。

（1）他是我的好朋友，他就应该和我在一起，不能有其他的朋友。

(2) 我对别人好，别人也应该对我好。

(3) 如果我在比赛中没有获奖，同学们都会嘲笑我，看不起我。

(4) 如果爸爸妈妈批评我，则表示对我做的有些事不满意，并不表示他们不爱我。

四、沟通桥

(1) 当妈妈对你唠叨或爸爸对你发脾气时，你是怎么想的？

(2) 当课间与同学发生矛盾时，你是怎么解决的？

(3) 当有同学议论你的缺点或叫你的绰号时，你会怎么办？

(4) 当你的朋友在比赛中取得荣誉时，你会怎么做？

五、活动总结

我们在不同的地方，面对不同的人 and 事，就会产生不同的情绪，我们都要学会努力克服消极情绪对自己的影响，请同学们记住：想法不一样，情绪不一样，快乐不快乐，全在于自己！

争做健康少年手抄报篇八

为进一步加强和改进我院心理健康教育，广泛宣传及普及心理健康知识，促进学生了解心理健康知识，增强我院的自信心，形成正确的自我评价系统，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，我院特举办此次心理健康教育月活动月系列活动。

“塑造自己发掘心灵的秘密”

20xx年5月1日--5月31日

体育学院

体育学院心理健康权益部

体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

- 1、横幅：两条横幅挂于教学楼前。
- 2、海报：以心理健康活动月主题出海报。
- 3、操场宣传栏：以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。
- 4、我手携我心：将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

1、主题签名活动

活动时间：5月6日--5月7日

活动地点：电信路口

活动形式：制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅，请其他学生参与签名，积极响应本次健康月活动。

2、心理健康教育主题班会

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点：各班教室

活动形式：为普及心理健康知识，引导学生树立科学的心理

健康理念，教育学生学会增强自信心的方法，提高全校学生心理素质，各班开展以“塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理班会活动。

3、心理趣味游戏

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点新田径场

活动形式：以游戏的方式进行。

4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间：

20xx年5月19日

活动背景：

从全面贯彻教育方针，全面实施素质教育，培养社会主义合格建设者和可靠接班人的高度来开展大学生心理健康教育工作。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度，在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定，在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的：

引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康，学习心理健康的基本知识，学会心理调适的基本技巧，提高个人心理素质。丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力，培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与学校心理健康教育活动，促进我校心理健康教育工作的开展。

竞赛规则：

初赛阶段：

每班指派八名选手参加选拔考试，根据每班八名选手的平均成绩决定取分数较高的前六个班进入决赛。

决赛阶段：

每班指派三名选手代表班进行比赛。基础分100分。比赛试题分三个阶段作答。

必答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，选手三人一组把答案写在答题板上，时间到后双手向外举起题板。答对加10分，答错减10分。

抢答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，主持人宣告“开始抢答”（抢答阶段：先弄破气球者抢答成功）。抢到题目后答对加10分，答错减10分，若不按规则抢答，例如：超前抢答，即减10分。

抽题作答阶段：

此阶段大屏幕上会出现很多文件夹，文件夹的名称就是其内题目的分值，依然采用弄破气球的方法，最先响球的队获得最先抽题的机会，不同文件夹题分值不同，分值有5分、10分、15分、20分、25分和30分六类。答对加相应的分、答错减一半分。有关抢答方面的规则同抢答题阶段规则。

最后，在竞赛结束时我们将决出第一名一个，第二名两个，第三名三个。（奖励细则：第一名的每位参赛选手获得价值40元得奖品，第二名的每位参赛选手获得价值25元的奖品，第

三名的每位参赛选手获得价值15元的奖品)。