

# 最新健康班会内容 心理健康班会记录总结大学生心理健康班会(实用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 健康班会内容篇一

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量；

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响；

其中的一条腿损坏了，其他的两条腿也会受到影响。

希望大家明白健康的标准：

身体健康有身体健康的标准；

心理健康有心理健康的标准；

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐！。

班会总结：

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了xxx班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

## 健康班会内容篇二

男：尊敬的各位来宾，

女：各位老师、评委

男：亲爱的同学们

男女：大家晚上好！

男：我是主持人……

女：我是主持人……

(宣布开始)

什么，而在于他们想做什么。

女：站在青春的港湾，人生的鼓乐嘹亮地奏响，你是否坚定决心放飞梦想？

男：现在我宣布药学系09临床药学班“探索自我、放飞梦想”主题班会

男女：正式开始

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家下午好！

### 健康班会内容篇三

学习起：今天我们欢聚一堂，共同迎来又一个星期的末尾。尊敬的老师，亲爱的同学们，大家星期五好！

甲乙：想必大家都爱学习，大家也都会学习。

丙丁：所以，今天，我们的队会主题是：

甲乙：你们知道什么才是学习的好方法吗？

丙丁：不知道。

起：那就让我们一起进入本周的队会，让大家来教教咱们如何学习。（进行仪式）

起：学习和考试都体现为一种能力，一种吃苦耐劳、果断勇敢、从容不迫的能力。只有经过锻炼和洗礼，我们才能不断地走向睿智和成熟；才能拥有一份属于自己的满意收获；才能有心情去享受，每个露水里铺满阳光的早晨。后祝每一位同学在考试中都能取得好成绩！

### 健康班会内容篇四

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里距离的远近。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。

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。

## 健康班会内容篇五

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

(一)、谈话导入:

(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!

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)

师:同学们每天生活在一起,在学习中遇到下列情况,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

（先各小组讨论，然后找学生代表发言）

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

（4）给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

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？

## 健康班会内容篇六

主持人甲：尊敬的老师，亲爱的同学们。

合：大家下午好！七（13）班“我的中国梦”主题班会现在开始

停顿3秒

主持人甲：梦想是石，敲出星星之火。

主持人乙：梦想是火，点燃熄灭的灯。

主持人甲：梦想是灯，照亮夜行的路。

主持人乙：梦想是路，引你走到黎明。

主持人甲：一个没有理想的人，就像鸟儿没有翅膀，就像打桩的没有准备。

主持人甲：是啊，作为炎黄子孙的我们应该怀揣着这个时代赋予我们的期望，朝着自己的美好梦想奋进。

主持人乙：下面有请每个小组各派一名代表来把你们这一组围绕主题所做的成果展示一下。

各组展示，每展示完一组主持人随机点评。

主持人甲：有梦想就有希望，有希望就有未来。下面请听王宇菲和高天和同学带来的《开学第一课》观后感，大家欢迎。

主持人甲：梦想，是需要通过我们的努力去实现的，有了梦想我们就要像俞敏洪叔叔等成功人士那样，勇于拼搏。

主持人乙：在这次主题班会的最后，让我们有请班主任白老师做课堂总结

最后等老师说完后。

合：本次“我的梦中国梦”主题班会到此结束。下课。