

# 最新健康人生班会记录表 心理健康班会 策划书(通用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 健康人生班会记录表篇一

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，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，同时增进同学之间的交流与感情；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。

教学楼7-402

1. 主持人宣布班会开始，说明此次班会的目的。
3. 主持人播放ppt讲解大学生心理障碍是由于五大心理压力造成，并逐一讲解；其中穿插一些心理测试和心理游戏。
5. 主持人播放国内著名心理专家岳晓东博士的心理知识讲座视频。（岳晓东：中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。目前他是国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等10余所大学的客座教授。）
6. 班主任总结班会，主持人宣布结束班会。

## 健康人生班会记录表篇二

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“阳光大道”

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！

### 健康人生班会记录表篇三

以下是由本站pq小编为大家精心整理出来的心理健康主题班会记录，希望能够帮到大家。

## 积极的心态，成功的一半

教育目标：通过典型的生动有趣的故事说明，成功属于那些充满热忱的人，教育学生如何才能使自己拥有一个积极的心态，对待学习对待生活。

时间：高一期中考试之后，第一堂班会课

地点：高一(8)班教室

教育工具：老师课前准备好的五张小卡片以幻灯片的形式存入多媒体的电脑中。

师：这次期中考试有的同学成绩考的不够理想，我在通过与这些同学的私下交谈中了解到：这些同学前一段时间的学习状态不好，意识消沉，学习缺少动力，每天完成老师布置的一些任务后就不知道该做些什么，找不到学习的乐趣，学习成绩上不去，心里就越烦躁，越烦躁，就越不能全身心的投入到学习中，陷入这种不良循环。如何才能走出这个误区呢？这节课我将继续和同学们一起探讨成功的秘诀。

板书课题：积极的心态，成功的一半

师：请同学们看下面一个小故事(教师打开幻灯片1)

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别(配以动画和录音)。

师：请问同学们你怎么看待这个问题(思考片刻)。

生：我们要想获得学习上的成功，首先应该有强烈的愿望，只有这样你才能在今后的学习中对学习有兴趣。

生：由此可见不同的心态处理问题的方式和态度不同，一个以满腔的热情对待这种事，另一个则以悲观消极的思想去对待，导致了结果上的巨大差异。

师：同学们讲的都很好，缺乏热诚难成大事，而热忱并非与生俱来，而是后天的特质(教师打开幻灯片2)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。(配以动画和声音)

师：是什么让她发生了如此大的转变呢?(留给学生讨论的时间)。

生：是她父亲的话启发了她，使她看到了自己的希望。

生：沙漠的环境没有改变，小铁皮房地没有变，气温也没有变，印第安人也没有改变，改变的是她的心态。就是当人遇到困难时，坏心态让你退缩，并陷入悲观的深渊，好的心态让你乐观，并能获得成功的喜悦，可见成功与否取决于一个人的心态的好坏。

师：同学们回答的很好!那么什么是心态呢?

生：心态就是一个人面对生活所产生的心情及自己对生活采

取的态度。

师：你讲的真是太棒了，那么我们如何才能拥有这种热忱呢？

生：要有理想、有追求。

生：23岁，牛顿创立“微积分”。

生：26岁，爱因斯坦建立“狭义相对论”。

生：29岁，达尔文提出“生物进化论”，爱迪生发明留声机。

生：30岁，马克思发表《共产党宣言》。

生：红军中还有18岁当师长的将军。

.....

师：现在我想请同学们完成下面一道题，这是一个人的成长经历路线图，请你在年龄的后面填上你在做些什么？(教师打开幻灯片3)

16岁——19岁考取大学

19岁——23岁大学毕业

23岁——26岁研究生毕业

26岁——31岁从事科学研究

师：从这张图中你能得到什么样的结论？

生：人生短暂、青春易逝、时不我待。

师：因此同学们要树立远大的理想，确定一个明确的目标(教

师打开幻灯片4)。

正如流沙河在《理想》中描述的：

理想是石，敲出星星之火

理想是火，点燃熄灭的灯

理想是灯，照亮夜行的路

理想是路，引你走向黎明

.....

理想使不幸者绝路逢生

平凡的人因有理想而伟大

有理想者就是一个“大写的人”

师：理想就是对人生目标的确立。

生：清楚的写下自己的目标以及达到目标的计划

生：用强大的信念作为达到目标的后盾，把老师和家长的话牢记在心，信念能够产生勇气精力，智慧能力，并找到攻克难题的方法，从而实现自我价值，踏上卓越之路。

生：认真执行计划，不打折扣。

生：如果计划在不能完成的情况下还要能调整计划。

生：计划应当切合实际，否则无法实现，就会打击你的积极性。

生：无论在什么情况下都要坚定自己的信心，心静如水，拼搏到底。

……(班级气氛十分活跃)

师：同学们回答的太好了，现在看来同学都已有了这种积极的心态，这也正是我们所追求的。美国物理学家诺贝尔金奖获得者爱德华·亚尔顿说：我认为一个人想在科学研究上有所成就，热忱远比专门知识来得更重要。(教师打开幻灯片5)

如何做到呢?他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里(他敲着自己的印堂)，从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

师：一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有!

生：听到了!!!

**【教学目的】**为了让更多学生有机会了解，那些学习较好的学生的一些学习养成习惯，让学生介绍其学习的一些新方法，让学习不得法的学生从中学到可以适用于自己的学习方式。这样可以更好的让学生更好的学习，从而提高学生的学习成绩。

**【授课形式】**以介绍及交流的方式进行



【教学思想】体现教师的主导、学生的主体作用，从交流中学习

### 【教学步骤】

导入：今天我们借班会课做一次关于养成习惯心理主题班会

大家都知道习惯是行为的自动化，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。良好的习惯，当然也包括学习习惯。就连智力超群的科大少年班的学生，在谈到自己成绩优异的原因时，都强调自己有良好的学习习惯。长期有规律地安排学习的人，便可以养成良好的学习习惯。

(由学生进行发言，列举学习方法)

林铭：养成良好的学习习惯第一个方面的好处是，可以通过生物钟、通过条件反射自动提醒你自觉地去应该做的事。比如每天早晨及时起床，自觉地为上学做好一切准备；上课铃声一响自觉跑回教——课的准备；放学回家，每到广播英语或电视英语节目时间，就自觉地及时打开收音或电视机。。

王文坚：可以发挥下意识的作用。下意识的特点是直接受习惯的支配。一个具有良好学习习惯的人，他的下意识会随时随地支配他按照平时习惯了的套路做那些与学习相关的事，使之在不知不觉中，事情做得轻轻松松，有条有理。好的习惯一旦养成，便可终身受益。

翁勇：可以调动潜意识为学习服务。潜意识的特点是直接受人的情感和需要支配，受情景因素的影响。为什么会这样？这实际是潜意识在支配他，是他的潜意识中有一种强烈的玩儿的渴望。一个养成了良好学习习惯的人，他对学习有一种亲合心理，他从心底里把学习当成了第一需要，当成了乐趣，

不学习便难受。那些愿意玩儿的人拖他去整天打麻将、玩游戏机或保龄球，他会感到没意思、无聊、难受。即使出于身体锻炼的需要或者不得已而逢场作戏，他的心思也仍然始终在学习上，甚至连睡眠做梦的内容也都与学习相关。这也是潜意识在发挥作用。

史秀玲：良好的习惯，当然也包括学习习惯。就连智力超群的科大少年班的学生，在谈到自己成绩优异的原因时，都强调自己有良好的学习习惯。其中，13岁进入科技大学的少年大学生周峰，认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰认识汉字，记忆英语单词，都是每天10个，即使走亲访友时也从不间断。就这样，一年下来，便记住了3 000多个汉字和3 000多个英语单词。这是他量化的学习习惯。周峰该学习的时候就一心一意学习，该玩儿的时候就轻轻松松地玩儿，自觉性极强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制。他听英语广播学英语，一到点儿便准时打开收音机。

第二个步骤：当学生讲完后，可由其它学生进行提问，也可以进行自由辩论。

在自由辩论时，大家可以举手发言，也可以由教师提问。

(学生讨论，列举)

(一般由学习提出疑问，进入互动交流阶段)

第三个步骤：最后由学生或老师归纳。

(可由一个学生归纳)

(再由老师做出总结)

拓展思维：

1、 如何使学习在养成习惯心理的主导下，形成良好的学习氛围，促进班风班貌的整体发展?(板书)

提示：根据自己目前的学习情况，可随机回答。

总结：由林主任做最后的养成习惯心理班会的总结。

## 健康人生班会记录表篇四

一、导入：全班沉浸在《红日》歌曲当中，边听边合唱，并打节奏。

二、主持人：我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的.一点点不如意就伤心、沮丧甚至毁灭自己，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会和生活的挑战。

三、问题：同学们，但我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，我们应该怎么面对呢?先让我们来看看历史上一些名人是怎么面对挫折的，我们从中来学习。

四、活动：

1、学生讲故事《司马迁》、奥斯忒洛夫斯基、爱迪生、凡尔纳，再请同学来总结：坚强的毅力，坚定的信念、持之以恒的精神，崇高的理想，是战胜一切的困难和挫折的法宝，是成就事业的保证。

2、把学生面对挫折的反应方式举例。

活动：访问——听了以上故事，请同学来谈谈感想，(注意筛选班里遇到困难挫折知难而退、情绪低落久久不能回到学习

状态的学生)其中穿插某学生的成功对待挫折的经验。

小结：活动中提到用名人名言的激励方式让自己成功面对挫折，还可以用很多对待挫折可行易行的方法，挫折并不可怕！

活动：诗朗诵，讨论诗中涵义

精神家园若显荒凉 就该请雨露阳光 耕去荒芜 耘出希望 昨天是雾，

今天是船 明天是岸 应让今天的船 冲出昨天的雾 驶向明天的岸

问题：到底怎么“冲出昨天的雾驶向明天的岸”？

举一些对待挫折的方法，在利用群体的力量，群策群力想一些可行的办法。

互赠格言活动，彼此共勉

活动：小组诗朗诵《在春光里播种希望》

放下沉甸甸的种子，不时把你精心浇灌。驱散几多的困惑，收获几多的欢乐。栽下壮实的乔木树，常把你倍加呵护。畅想着繁花缀枝，放飞欢腾的云雀。一粒珍珠落到了花蕊，别了飞向天堂的梦想。五月的泥土浸润着花香，珍珠飞洒出甜蜜的歌。春风拂面沐浴情，手擎两片浓浓的晾荫。放眼缤纷桃李，满园一片祥和。

欣赏歌曲《梦想》

反馈：

1、假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度、心情去面对？

- 2、如果你制定了不切合实际的目标，结果会怎样呢？
- 3、如果你每天都很勤奋，但成绩似乎不怎么如意，你该怎么办呢？
- 4、如果老师和同学误解了你，你该怎么办呢？

活动在《红日》嘹亮、激昂的歌声中结束。

## 健康人生班会记录表篇五

- 1、帮助学生确立自尊、自爱的生活态度，树立对爸爸、妈妈要有礼貌的情感。
- 2、懂得文明礼貌可以让亲人间关系更融洽，文明礼貌可以筑就一个暖意融融的家。
- 3、知道在家里什么时候怎么做才是文明礼貌的行为，并乐于去做，进而养成文明礼貌的行为习惯。

（一）课时安排：课时。

（二）教学结构整体设计

- 1、用调查统计的方式得出在家里不注意文明礼貌是个普遍现象的结论。
- 2、用讨论和探究的方式总结出是什么原因导致学生产生在学校与在家不同的行为表现。
- 3、用体验的方式感知亲人间注意和不注意文明礼貌时，自己的切身感受有什么不同。
- 4、用讨论的方式总结出家里注意文明礼貌的好处在哪里。

5、探究、讨论和设计：家里有哪些地方需要文明礼貌，小组讨论，并设计出《家庭文明公约》。

### （一）调查和统计

教师出示四种画面，请学生根据画面提供的情景在自己的调查表上做出选择。要求是：根据自己的真实想法和做法，对每个情景中的两种表现做出选择。

第一个情景：早晨离家上学前

a□向父母说“再见”；

b□天天在一起生活，天天都见面，说不说“再见”无所谓。

第二个情景：当有事要进父母房间时

a□敲门，得到允许后再进去；

b□都是一家人，没必要敲门，可以直接推门进去。

第三个情景：妈妈做好了饭，叫你和爸爸吃饭

a□等妈妈一起吃；

b□都是一家人，你等我，我等你，多累呀，可以边吃边等。

第四个情景：回家之后，很累了

a□坐要讲究坐相，再累也不能四仰八叉地；

b□往沙发上一躺，怎么舒服怎么坐。

接着请各小组分别统计组内a□b选项人数的多少，然后全班统

计a□b选项的人数。最后的统计显示：选a的有16人，选b的有24人。

## （二）讨论和探究

（学生说得比较零散，有的说选a的表示一家人比较客气，选b的表示在家里很随意很自由等。板书——a选项代表的观点：家人之间也应该讲文明礼貌□b选项代表的观点：家里是自由自在的地方，可以完全放松自己。）

师：选a或选b的同学能分别说说自己的理由吗？

（教师要给出争论的时间，让学生尽情阐述自己的观点。）

（这时学生发生了激烈的争论，选b的学生坚持认为，在学校都被管够了，在家里还要注意这注意那，累死了，家都不像家了；而选a的学生认为，这样做家里人会很高兴和舒适，觉得选b的同学太自私了。）

师：刚才你们说的听起来都有各自的道理，但都是站在自己的角度说的，让我们来看几个采访片段，听听家里人的感受吧。

## （三）体验和感受

播放采访学生家长的录像片段，小记者向家长提出的问题：

（2）孩子进您房间时，敲门好还是不敲门好，您的感受有什么不同吗？

师：（提醒学生）这都是我们学校我们这个年级的学生家长，你们的爸爸、妈妈想法一定和他们差不多。

（通过播放采访录像，学生发现站在自己的角度想问题和站

在家人的角度想问题是不一样的。这时学生说出自己的想法有些只顾自己。比如吃饭，本来想一家人没必要等，但如果和爸爸一起等妈妈吃，妈妈是很高兴的。教师再启发学生联系自己的亲身经历回忆一下，自己对家人或家人对自己，讲文明礼貌和不讲文明礼貌时的不同效果。结果有的学生说爸爸进他房间，不敲门自己会觉得很不高兴，是“打扰我了”；父母外出不打招呼是“不怎么在乎这个孩子”。然后引导学生将心比心。

师：你希望父母尊重你，那你对父母应是怎样的态度呢？

（得出结论：我们的家庭只有互相尊重，相互讲文明礼貌，才会让家里充满爱和温暖。讲文明礼貌，实际给家里的每一个成员都带来了舒适温馨的感觉。）

#### （四）讨论和总结

请每个小组用一句话概括在家里注意文明礼貌的好处，全班交流。

生：文明礼貌让家里每个人都快乐。

#### （五）讨论和设计

让学生思考家里还有哪些地方应该做到文明礼貌、怎么做，并根据“什么时候”和“怎么做”的思路设计出《家庭文明公约》，并拿回家和父母交流讨论。学生有很多很好的想法，如家庭成员不管谁有事出门，都要相互打招呼；回到家里也应该打招呼“我回来了！”；互相之间都不能翻私人的东西等。值得注意的是，学生多用了“相互”的概念，可见他们很重视自己在家庭中的地位，显示出了“平等”观念在家庭中的重要性，成人平时都爱给孩子提各种各样的要求，却没有想到家庭的氛围和习惯是要由父母和孩子共同创设的。