

2023年一年级国旗法班会教案 班会方案 一年级方案(通用8篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

一年级国旗法班会教案篇一

一、指导思想：

高三是学生学习生活中一个关键的阶段，这个阶段，学生可能以不同的状态去度过，可能是疲惫的身心、焦躁的情绪，也可能是充沛的精力、愉快的心情；可能是无序的安排和不理想的成绩，也可能是合理的方法和满意的成果；可能是人生中充满挫折的一段痛苦经历，也可能是前进途中满载收获的一种美好体验。

在学校全力推行素质教育理念的环境下，我们更多的关注到非智力因素对学生的影响。我们给予学生的高三生活，应当有一个和谐的集体，能够给学生温暖和归属感；有一些精彩的活动，能够感动学生的心灵，引发学生的思考；有一些恰到好处的指导，能够在学生需要的时候给他们及时的关心。

班会是班主任开展教育活动的一个重要阵地，因此，精心设计组织好高三年級每一次班会，是达到这一教育目的的关键的一个方面。

二、具体安排

让学生对自己高三这一年如何度过有所规划，有计划、有准备的安排好高三生活。

通过教师引导或同学交流对学生进行学习方法的指导，提高学习效率。

引导学生对未来人生进行规划，激发学习的热情和动力。

规划人生，从高中开始中国大学，你了解多少优秀毕业生与高三学生交流快乐高三系列

对高三学生进行心理指导，让他们在高三保持健康的身心，奋斗过程中感受高三的快乐。

引导学生共同构建良好的班级氛围、和谐的集体环境，这样也能更好发挥学生的潜力。

班级与我竞争与合作团结进取感恩与责任教育系列

教育高三学生懂得感恩与理解，懂得付出与回报，增强社会责任感，激发学习动力。

理解，架起爱的桥梁谢谢您，老师(爸爸、妈妈……)做一个负责任的人意志教育系列

教育学生成功需要不懈的努力与奋斗，坚强的意志是成功的必要条件。

自信是成功的基石意志·性格·命运细节决定成败

三、班会要求：

1、在上述各系列班会内容中，各班主任在高三学年中至少应选择每系列中的一个内容开展班会，进行相应教育。

2、每一次班会前，请班主任认真备课。班会的内容应当提前让学生知道，让学生有一个接受教育和参与活动的心理准备。同时，班主任要充分发挥团支部、班委会的作用，充分调动

学生的积极性，让学生参与整体策划和实施，坚持“以学生为本”，让学生真正成为活动的设计者、组织者和参与者，在参与中感悟，在过程中体验，在潜移默化中促进学生身心发展。

四、班会总结，宣布结束

一年级国旗法班会教案篇二

活动目标：

1. 认知与技能：让学生认识校园暴力产生的原因，认清校园暴力带来的负面影响。
2. 情感态度价值观：通过恰当的引导和暗示教会学生察觉自己的攻击意识，并合理控制与调整不合理的观念。
3. 行为与表现：当面对他人的攻击时能够尝试用温和和理智的态度处理矛盾，有效化解危机。掌握应对校园暴力的正确方法，从而提高防暴能力，进而学会保护自己。

活动重点：了解校园暴力的实质和危害，掌握正确应对校园暴力的方法和策略。

活动过程：

活动一：走近校园暴力

这一环节让学生就其平时听到或遇到的校园暴力进行讨论，然后，教师进行简单的归纳，之后引出校园暴力的概念。

校园本是静美之所，然而这片静土也染上了血腥。如果任由这种校园暴力发展下去，那无疑会在青少年中间造成一种不良的暗示：_正义更有力量，武力比智力更有价值。这是相当

危险的，所以要拒绝校园暴力。

校园暴力的最可怕之处在于其施暴者是孩子，而受害者也是孩子。对施暴者来说，其过早染指了不良恶习，日后的成长令人担忧。而对受害者来说，这样的经历无疑是一场梦魇，很容易留下永久的伤痕。列举一些校园暴力事件：

20__年9月30日下午3时50分，西安市81中初一学生于某与同班同学李某在教室因琐事发生打架，于某用随身携带的一把不锈钢单刃匕首插入李某左肋部，李某经抢救无效死亡。

20__年10月24日下午4时20分，高陵县原后小学三年级学生巨某与五年级学生唐某放学回家途中，戏耍发生口角，打闹中唐某用随身携带的小水果刀划破巨某的颈部，巨某因流血过多，经医院抢救无效死亡。

20__年11月2日晚10时40分，西安桃李旅游烹饪专修学院中专学生甄某与同学史某等打斗，被史某用雕刻小刀刺伤，经医院抢救无效死亡。

活动二：分析校园暴力产生的原因

校园暴力的产生原因比较复杂，受多方面的影响。有家庭原因，有社会因素，也与教育工作者和学校管理有关。调查中发现，仅从施暴者自身来看，主要原因有以下几个方面：

第一、学习压力大，无法通过正常渠道排解。

第二、心理不健康，精神空虚。

第三、传媒渲染(网络、电视、电影、广播、报刊等)，社会暴力文化的影响。

活动三：校园暴力带来的危害

这一环节让学生就常见的校园暴力进行深入的分析，经过学生分析总结后让学生自己先说出校园暴力带来的危害。之后，教师进行总结。从个人、家庭、学校、社会四方面来看校园暴力危害。

校园暴力在很多人的心里都留下很深的烙印。这种不良影响，不仅仅体现在受害者，也使施暴者的心灵成长和社会前途中增添了大量的阻力。

对于施暴者而言：

给他人带来伤害，要承担治疗甚至赔偿费用，要受到学校老师严肃批评教育，甚至无法继续完成学业。他们的行为很难获得社会(主要是学校和家庭)的认可，那些常在中小学打架，特别是加入到暴力帮派的学生，很多最终都走上犯罪道路。

对于受害者而言：

带来_伤甚至残疾；易造成性格懦弱、自卑，缺乏信心和勇气；造成心灵的阴影和伤害；厌学甚至辍学。

活动四：如何预防校园暴力？

5. 是不堪长期受辱，以暴制暴。

这一环节，教师首先归纳有关校园暴力常见的情形，然后，让学生讨论后为事件里的主人翁出主意，教主人公几招预防暴力的办法。对于学生而言，以下几个方面可参考：

第一，不能“怕”字当头。在遇到_敲诈和殴打时不害怕，要敢于抗争。因为这些拦截的不良少年大多和受害者同龄，他们所实行的第一次拦截往往都是一种试探。如果此时在心理上就被对方所压倒，任其欺压，那么这样的第一次妥协其实就纵容、鼓励了拦截者，就会带来了更不良的后果。因而，

有效防范校园暴力的第一要诀就是“不怕”。但是要注意避免激发对方暴力升级，导致眼前吃亏。

第二、要及时报告。我们也要认识到_敲诈经常是同暴力紧密联系的，我们提倡在“不怕”的前提下与之抗争，但不意味着逞一时之勇，反而造成不必要的伤害。因此，在遇到_敲诈后要及时向学校、家长报告。第一次遇到拦截后的表现是十分重要的。无论对方的目的是否得逞，如果一味害怕而忍气吞声，或是不想宣扬，相反的会在无形中助长了对方的气焰，使得对方以为你软弱可欺，往往会导致新的_敲诈和殴打事件的发生。

第三、要搞好人际关系，强化自我保护意识。这也是防范校园暴力的一条途径。一个有广泛、良好人际关系的学生，就不容易成为_敲诈和殴打的对象。

第四、要慎重择友。要对学生的交友进行教育，鼓励多交品德好的朋友，多交“益友”，不交“损友”，对已经受到暴力侵害的朋友要多安慰，但不宜鼓动或煽动其找人来报复，以免引起更大的争端。

活动五：课堂小结

校园本应是我们学习知识、接受教育的地方，但频频出现的校园暴力却打了校园应有的宁静。校园暴力是人际冲突的一个极端，对我们来说是双重伤害，同时也体现出人际交往的问题。我们青少年共同生活在一起，就应当互相帮助、互相谅解、互相包容，仇恨的种子长不出和平的芽，暴力不能真正的解决问题，让我们一起大声说“远离校园暴力”。这节课后，同学们要进一步向家长、老师请教如果校园暴力侵害我的时候，我还能怎样做？完善自我保护的手段，提高自我保护的能力。希望同学们尽量不看有暴力画面的影视剧，不读有暴力情节的书刊，不玩有暴力色彩的游戏，不做有暴力倾向的人，让我们熄灭暴力的火焰，做个健康阳光的学生。

一年级国旗法班会教案篇三

本次班会活动重在让学生感受到学校家的美丽和温暖，从而让孩子体会到保护校园环境的重要性，启发学生形成爱校如爱家的意识，人人争当家的小卫士，一起为创造学校良好的环境而出谋划策，并从我做起，从点滴做起，保护校园环境，建设绿色家园。

- 1、准备优美校园的图片、资料及环保儿歌
- 2、组织学生收集校园内同学们美和不美的行为

同学们，校园是我们学习、生活的场所，我们在这里学习、畅谈、播种、收获每一天。在优美的校园环境中，我们沐浴着温暖的阳光，呼吸着新鲜的空气，畅游在知识的海洋，感受着家的温暖。和谐、温馨、美丽的校园是我们幸福的家。优美的环境，让我们懂得珍惜，学会爱护；优美的环境，让我们知书达礼，更加文明；优美的环境，让我们学习进步，道德高尚；优美的环境让我们学会谦让，学会做人。

- 1、组织学生一起来感受美丽的校园图片
- 2、让学生来谈谈这样美丽的校园带给我们怎样的感受
- 1、说说你在校园里看到的不文明的现象
- 2、这些不文明的现象会给我们的校园带来哪些影响
- 3、我们应当怎样来爱护我们的校园

（一）爱护公物人人夸

小朋友，讲文明，

爱护公物，我能行。

不在桌上乱刻画，挪动桌椅要小心。

开门开窗轻手脚，一砖一墙都爱护。

雪白墙壁不留痕，扶手栏杆常清洁。

花草树木不攀折，爱护公物人人夸。

爱护公物人人夸！

（二）

春天到，多美好，

花草树木在成长。

小草也要睡大觉，

环境保护很重要。

摘花摇树可不好，

大家都来做环保。

2、不乱踩草坪，爱护花草
3、不在厕所墙壁上、通道墙壁上、甚至课桌上乱写乱画
4、文明礼貌用语，不在教室里大声乱叫
六、活动总结
校园是我家，校园环境靠大家！当我们漫步于绿树环绕，鲜花盛开的校园，大家就会感受到，播种绿色就是播种希望。

一年级国旗法班会教案篇四

1、通过本次活动课，使学生认识到文明礼仪就在我们的身边，

体会文明礼貌用语的重要性，在日常生活中会正确运用文明用语。

2、 通过活动使校园里呈现出一派祥和的气氛，到处可见文明用语，使文明礼仪教育见效。

3、 培养学生从现在做起，从一点一滴做起，努力提高自己的文明礼仪修养，做一个新世纪讲文明懂礼貌的好孩子。

1、 收集有关校园礼仪的歌曲

2、 文明礼仪儿歌、朗诵等。

通过活动希望学生能把校园礼仪的一些规范运用到生活学习中。

老师也为同学们创作了一首文明礼貌歌，请同学们和老师一起动起手来。

同学们，都知道， 礼貌用语记得牢。

对待长辈要用您， 早晨见面说声早，

平时互相问问好， 分别再见别忘了，

若求人请字先， 最后别忘说谢谢，

影响别人对不起， 回答请说没关系，

文明做个好孩子， 人人夸我数第一。

希望同学们千万别忘了哟，把文明用语牢牢记在心间。

通过采访活动你都知道了哪些文明用语？

1、同学们老师这里收集了几张图片，请同学们看图片说说你的想法。

2、再请同学们看看文明的美丽的校园，你又有什么感想？
（发表感想）

文明共同生活在这美丽的校园，共同学习在这个大家庭中我们和谐相处，团结互助，互相谦让，才能说的开心，这个大家庭就会越来越美好。

一年级国旗法班会教案篇五

一、活动目标：

通过这次班会，联系实际，让学生深刻体会到父母对自己的爱，引导学生关心父母、热爱父母、理解父母，教育学生从小有一颗感恩的心。

二、活动准备：

- 1、搜集部分学生及父母的照片及成长经历中的一些感恩事件。
- 2、《我有一个幸福的家》歌曲磁带或碟片。
- 3、同学们编排节目。

三、活动过程：

（一）开场。

小主持人：从小到大，我们在你们的呵护下，慢慢长大，今天 we 和爸爸妈妈相聚在一起，我们心里是多么的激动，我

代表一（3）班全体同学欢迎爸爸妈妈的到来，欢迎你们来参加我们的主题班会《爸爸妈妈，我爱您》！

（二）诗歌朗诵（过渡）。

甲：在父母的心中，我们永远都是最可爱，最需要被保护的孩子。

乙：爸爸妈妈，我想让您知道：我们爱您！

甲：首先，请欣赏配乐诗朗诵：

《妈妈的手》

妈妈的手真灵，织出的毛衣，穿上很精神。妈妈的手真巧，能做各种佳肴，每天让我们吃饱。妈妈的手真暖，摸到我的头上，能暖到我的心中。（两名同学朗诵）

（三）难忘的回忆。

小主持人：同学们，父母为我们的成长付出了许多。其中很多难忘的时刻都被我们记录了下来，一张奖状，一篇日记，一张照片，让我们回忆父母所给予的爱！（学生与家长拿照片等讲述照片背后的故事。）

（四）谈话互动。

1、学生部分。

小主持人：从记事起，我们的父母就给予了我们无私的关爱，亲爱的爸爸妈妈，你们知道你们最令我们感动的一件事是什么吗？（学习生活方面4—6名同学）。

2、家长部分。

主持人：听过了同学们的真情告白，我们也来听听长父母们的心里话吧！（选一名小记者，可以采访的形式进行）

如您最难忘的事是什么？我们曾经让您感动过吗？您最开心最激动是什么时候？

小记者：我们有时候的确很不懂事，不能理解爸爸妈妈，做出令爸爸妈妈痛心的事。同学们，你有过吗？（采访同学）

（五）游戏互动。

小主持人：接下来，就让我们敞开心灵的窗户，下面我们一起来做个小游戏，名字叫作《心灵感应》。

孩子与一位家长合作，背对背，在白板上写出主持人提出问题的答案。（参与的家长各获赠康乃馨1支四组左右，正确题数最多的为胜）

如：妈妈（爸爸）的生日；我的生日。妈妈（爸爸）最爱吃的菜；我最爱吃的东西。妈妈（爸爸）最担心的事；我的爱好、妈妈（爸爸）的爱好；妈妈（爸爸）的工作单位；妈妈（爸爸）的生肖。

（六）感恩父母方案收集。

小主持人：孩子成长的点点滴滴，父母都如此熟悉，我们要用自己的行动来表达我们的感恩之心。

每位同学在前面说自己对父母感恩的话。

（七）赠送礼物。

小主持人：今天我们还特地准备了一份小小的礼物，送给我们亲爱的父母，同时送上我们深深的祝福，祝福他们永远健康！永远幸福！（播放歌曲《感谢你》）（赠送贺卡和小礼

物)

(八) 全体同学表演。

主持人：因为阳光与雨水，小草茁壮成长，因为你们的关爱，我们健康快乐，爸爸妈妈，我爱你们，我爱我们的家。

请欣赏《我有一个幸福的家》。（表演者：全体同学）节目：
《我有一个幸福的家》

(九) 结束语。

主持人：谢谢爸爸妈妈的光临，我们班的班主题班会《爸爸妈妈，我爱您》到此结束！

一年级国旗法班会教案篇六

一、活动目的：

- 1、通过班会，让我们的学生多角度了解父母、父母的辛苦。
- 2、教育我们的孩子要从小懂得感恩，要常怀感恩之心。

二、活动过程：

(一) 导入主题班会。

1、老师：

没有阳光，就没有温暖；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们；没有亲情、师情和友情，世界将会是一片孤独和黑暗。在我们的生活中，我们无时无刻不体验着家人的关爱、朋友的关心、老师的关注、社会的关怀。亲情、师情、友情，使我们能够在—一个和谐、温馨的环境中健康地成长；能够更好

地战胜困难、获得成功。每一个有爱心的人，都应该是个懂得感恩的人，人生也正因有了爱心、孝心和感恩而精彩起来，生动起来。

2、老师：一年级“学会感恩，与爱同行”主题班队会现在开始！

3、老师：

是啊，在人生旅途中，我们首先要感谢的是我们的父母，是他们给了我们生命。他们就把关注的目光集中在我们身上，把温情的心血扑在我们身上，把自己的希望寄托在我们身上，哺育我们成长，教育我们做人。

(二) 诵古诗：

1、老师：从古到今，孝顺父母的人都是值得我们尊敬的。诗人孟郊曾经写过一首《游子吟》，让我们深深的感受到父母的慈爱就像春天的太阳一样明媚。让我们一起重温这首诗吧！（一人深情吟诵）

游子吟

慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。

2、老师：这首诗以真挚的情感，表达了一位慈母对即将离开自己的儿子的深深的爱。读来令人感动。

(三) 读古诗，体会亲情。

(四) 讲故事《地震中的母亲》。

1、教师讲述：

20__年5月12日下午2时28分，我国四川省汶川发生了罕见的8.0级大地震。当时一位年轻的母亲正在哄着孩子睡觉。突然，地震发生了，楼房开始摇晃起来，母亲摔倒了，还没等她爬起来，房顶便朝孩子垮塌下来，母亲不假思索地扑过去，双膝跪地，身体向前匍匐着，双手支撑着地面，为孩子搭起一座人身帐篷。

倒下的瓦块重重的砸在母亲身上，母亲忍着疼痛一动不动，因为她知道，她要是移动，瓦块就会砸到孩子身上，望着熟睡的孩子母亲嘴角露出了微笑。就这样的姿势，就这样坚持着，一直坚持到生命的最后时刻。救援人员赶到时，她还是这样的姿势。当救援人员把她身边的废墟清理开时，发现孩子毫发未伤，还是安详地睡着。人们在孩子的被里发现了一部手机，手机上有一条未发出的短信，写道：亲爱的宝贝，如果你能活着，一定记住妈妈永远爱你！在场所有看到短信的人都哭了。

黄香小时候，家中生活很艰苦。在他9岁时，母亲就去世了。黄香非常悲伤。他本来就非常孝敬父母，在母亲生病期间，小黄香一直不离左右，守护在妈妈的病床前，母亲去世后，他对父亲更加关心、照顾，尽量让父亲少操心。冬夜里，天气特别寒冷。那时，农户家里又没有任何取暖的设备，确实很难入睡。他想，这么冷的天气，爸爸一定很冷，他老人家白天干了一天的活，晚上还不能好好地睡觉。

想到这里，小黄香心里很不安。于是他就脱了衣服，钻进父亲的被窝里，用自己的体温，温暖了冰冷的被窝之后，才招呼父亲睡下。黄香用自己的孝敬之心，暖了父亲的心。黄香温席的故事，就这样传开了。街坊邻居人人夸奖黄香。

2、老师：同学们，养育之恩永不忘怀啊。在我们成长的岁月里，我们的爸爸妈妈为我们付出了多少心血多少爱啊！

(五)讨论，我们该怎样做？

- 1、我要知道爸爸妈妈爱吃什么，知道他们的兴趣爱好，知道他们的生日是哪一天。
- 2、生活节俭，无浪费现象，不乱花钱，不向父母提过高要求。
- 3、帮父母做力所能及的家务，减轻父母负担。
- 4、有心事主动和父母说，经常与父母聊天，多和父母沟通。

(六)为父母画一幅画、写一段话。

(七)全班齐唱世上《只有妈妈好》结束班会。

(八)班会总结。

一年级国旗法班会教案篇七

(一) 什么叫心理健康？它有哪些三个等级？

心理健康又称精神健康，它是一种持续的心理状态。心理健康的水平大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理者表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理者表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

严重病态心理。表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患

者。精神病是严重的心理疾病。

（二）大学生心理健康的标准是什么？

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定、意志正常。
- 3、适应良好。
- 4、良好的自我意识。
- 5、良好的人际关系。
- 6、有良好的人格。

（三）大学生常见的心理问题有哪些？

- 1、环境适应问题。在大一新生中较为常见。
- 2、学习问题。学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。
- 3、人际关系问题。如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。
- 4、恋爱与性心理问题。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。
- 5、性格与情绪问题。性格障碍是大学生中较为严重的心理障碍，其形成与成长经历有关，原因较为复杂，主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。
- 6、神经症问题。长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状。

（四）优化个性的关键是什么？

优化个性的基础是丰富和充实自己，途径是从小事做起，养成良好习惯，土壤是融入集体，关键是把握适度。可从以下几方面来努力：对自己和生活的世界有积极的看法；与别人有亲密的关系和对人信任；有时间冷静地独处和反省；在社会性、智力以及职业的各种技能方面取得成功；接触新思想、新知识以及与有独特见解的人交往；找出能充分表达自己情绪的方法，有兴趣爱好；经常提高独立的程度，减少对他人的依赖；具有灵活性和创造性；关爱他人，支持和扶助他人。

（五）大学生应掌握哪些与人交往的基本技能？

- 1、微笑，是人际交往的基本功。
- 2、倾听是沟通的一半。
- 3、认同是沟通的切入点。
- 4、赞美，一种诚恳的自然而然的情感流露，是每个人的心理需求。
- 5、感激，是真情的回报。

（六）一个人成就动机的强和弱有哪些特征？

成就动机强者的心理行为是：

- 1、乐意选择有难度、有把握的目标。对人人都能取胜的目标不屑为之。
- 2、有冒险精神，对学习、工作全力以赴，为了成功能约束自己的行为，希望得到公正的评价。

3、在失败面前不低头，乐观地对待挫折，对未来充满信心，对成功有自豪感。

4、工作效率高，能科学地运筹时间，不轻易浪费时间，珍惜时间。

5、能抓住机遇，创造机遇，获得成功。成就动机弱者的心理行为是：

1、不祈求成功，没有明确地目标，不敢冒险；从众心理强；同时也希望轻而易举地获得成功；喜欢选择最容易或最难的目标，以保持自信；当任务最难时，一旦失败，便可找到借口，以保持自尊心不受伤害。2、在失败面前，怨天尤人，不肯承认自己的主观努力不够。

3、做事没计划、没效率，得过且过，拖拉，懒散。

4、对机遇不敏感，机遇到来也会丢失。

（七）挫折心理的自我调适方法有哪些？

1、降低目标的难度，重新审视目标和调整行为。

2、对压力主动进攻或缓解，即运用有效方法对压力进行管理。

3、主动寻求社会支持，调节沮丧等不良心态。

（八）什么是恋爱？健康的恋爱心理包括哪些要素？

恋爱是一种心理现象。心理学家给男女之爱下的定义是：“恋爱是一种与异性接近的欲望。是一种欲求两人合而为一的冲动。”

健康的恋爱心理包括以下四个要素：恋爱的目的是为了寻求志同道合、同舟共济的终身伴侣；恋爱的双方要追求思想感

情的一致；恋人之间尽量做到心理相容；恋爱过程中要有健康的理智感。

（九）网络综合症的表现及自我调适方法是什么？网络综合症也称：“互联网痴癖症”，其表现是：无节制地上网、不上网时情绪低落、无愉快无兴趣；生物钟紊乱、食欲下降、思维迟缓；不愿与人交往等。

自我调适的方法主要是：早发现早节制、理智上网、完善自我、科学用脑等。

二、保持心理健康的小窍门

（一）心灵减压十二招

- 1、开怀大笑，进行发泄
- 2、保持沉默有助于降压
- 3、听音乐、阅读书报是增长知识和乐趣的最好办法
- 4、作错了事安慰自己“谁都有犯错的时候”，以便继续工作
- 5、在无人处大声喊叫或大哭
- 6、与人为善，不要怀恨在心
- 7、世上没有完美，甚至缺少公正，只要自己努力了，不要计较结果。
- 8、不要害怕面对自己的能力有限，学会适当地说“不”
- 9、对小事不去计较，装糊涂最好
- 10、给久未联系的朋友写封信，吐露自己的感受。

11、换一个角度看问题，找出恰当的解决办法。

12、车到山前必有路，今天很快就会过去。

（二）自我心理平衡术

1、自嘲法。生活中当遇到一些尴尬或难堪的场合时，若一味埋怨和逃避往往会使自己的心态越来越坏。不妨自己调侃一下自己，通过自我贬抑而达出奇制胜的效果，从而使心理达到一种高层次的平衡。

身心获得宽慰，从而激发出新的力量，人性得到了升华。

3、激励法。要走出每日“消沉一后悔”的心理不平衡怪圈，给自己确立一个值得去追求的目标。出去找个朋友开怀一下、踏踏实实干点活发笔小财、参加一个培训使自己的精力集中起来等。有了成功的经验和自信，我们就能再选择更高的目标激励自己。

4、闲聊法。闲聊对心理调适起很大功效。它可缓解紧张、消除隔膜、表达温情、躲避碰撞、化解怨气、发泄怒火。

5、哭泣法。我们当放弃有泪不轻弹的传统戒条，让自己随情绪波动而哭泣。哭能使人产生有益的激素，使人体更加协调反应。

6、移情法。它是宣泄、调节情感的一种有效方式对于文化水平较高，情感体验较为丰富的大学生们来说，校园爱情是他们大学生活中重要的一课。

一年级国旗法班会教案篇八

主持人：接下来请大家观看有关交通安全的动画片，看完后就进行交通知识抢答赛。

题目：

- 1、交通讯号灯有哪些颜色?都有些什么作用?
- 2、红灯亮时行人该怎样?
- 3、黄灯亮时还可以过马路吗?
- 4、什么灯亮时才可以走?
- 5、行车、行人应靠哪边走?
- 6、出示各种交通标志，让同学们说出交通标志的名称及其意义。