

# 最新心理健康班会内容高中 大班心理健康教育班会教案(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 心理健康班会内容高中篇一

1. 道每个人都会有害怕的时候以及害怕时应该怎么做。
- 2、知道害怕有时也会保护自己，了解缓解害怕情绪的方法。
- 3、初步积累情绪表达与调控的经验。

绘本《我好害怕》的ppi和反映生活情境的ppt[]开心、生气、哭闹、害怕4种表情娃娃，小熊布偶，4段不同风格的乐曲，家长讲述害怕经历的视频。

### 一、表情游戏，导入活动

- 1、教师逐一翻开背景板上的开心、生气、哭闹表情娃娃，引导幼儿说说、做做相应的表情。
- 2、请幼儿猜猜隐藏的表情是什么，幼儿猜过之后，教师翻开害怕的表情娃娃。

师：你有过害怕的时候吗？遇到哪些事情会害怕呢？

- 3、师：宝宝有害怕的时候，（出示小熊布偶）小熊也有害怕的时候，我们一起听听小熊遇到什么事情会害怕。

## 二、演示画面，梳理经验

### （一）我会害怕，（播放绘本ppi第一幅画面）

- 1、师：小熊遇到了哪些害怕的事情？小熊害怕的时候想干什么？
- 2、师：小熊害怕的时候想哭、想逃跑、想要妈妈抱，你害怕的时候最想做什么？

### （二）大人也会害怕

- 1、猜猜爸爸、妈妈有没有害怕的时候。
- 2、播放视频，听爸爸妈妈讲讲他们害怕的事情。
- 3、小结：小熊有害怕的时候，宝宝有害怕的时候，大人也会有害怕的时候，我们都有害怕的时候，害怕没有什么丢人的。

## 三、情境体验，形成新经验

### （一）害怕的时候，我有好办法

- 1、师：有没有好办法让害怕的感觉好一些呢？
- 2、幼儿自由交流后，教师依次点击绘本ppt[]逐一出现缓解害怕情绪的各种方法，引导幼儿找到赶走害怕的好办法。
- 3、小结：害怕的时候可以向别人说出来，可以让妈妈抱一抱，可以找一个舒服的地方看图书，可以抱着喜欢的小毛毯或小布偶。

### （二）害怕的时候，我知道该做什么

- 1、教师逐一点击反映生活情景的ppt[]夜里一个入睡觉，看到

动画片里吓人的地方，妈妈接宝宝时来晚了，护士阿姨给宝宝打针的时候），引导幼儿说一说用什么办法把害怕赶走。

2、配上音乐连续播放ppt帮助幼儿梳理经验。

#### 四、互动交流，拓展经验

1、师：害怕有时候也会保护我们，你相信吗？

教师边演示绘本ppt边讲述：有时候，害怕也能保护我，让我离凶巴巴的狗远一些，告诉我不能爬得太高，不能在汽车旁边玩耍，不能靠近火焰。

2、师：为什么说害怕有时也能保护我们？

小结：有时候，害怕会让我们离开危险的地方，让我们的身体不会被伤害。

#### 五、快乐游戏，加深体验

1、和表情娃娃做游戏。教师交替点击ppt画面、分别出现开心、害怕的表情娃娃。当看到开心的表情娃娃、听到欢快的音乐时，幼儿尽情表现开心的样子；当看到害怕的表情娃娃、听到令人惊恐的音乐时，引导幼儿学做深呼吸，调节自己的情绪。

师：用力长长地吸气、呼气有什么感觉？

小结：害怕的时候如果用力长长地吸一口气，再长长地呼一口气、感觉就会好很多。

2、师：有很多办法会帮我们赶走害怕，回家后告诉妈妈，害怕的时候你知道做些什么。

## 心理健康班会内容高中篇二

1、观察自己，知道自己是一个独立的个体，为自己的与众不同感到自豪。

2、能大方在集体面前讲话，用清楚、连贯的语言描述自己的基本情况、爱好等。

1、选择有一面大镜子的教室内进行

2、幼儿人手一面小镜子

3、照相机、数据线等

4、小红花贴纸

一、游戏：照镜子

1、请幼儿照镜子，引导幼儿观察镜子中的自己，说说自己身上有什么，说说自己的名字，说说在镜子里看到了什么（谁？）。

2、请幼儿对着镜子做做动作，动一动身体各个部位。

3、对着镜子玩玩“自己的五官在哪里”的游戏，说一说五官的名称，并指出五官的位置。

二、认识自己

1、向老师及同伴介绍自己，贴上小红花

2、请幼儿讲讲自己跟别人有什么不一样。如头发的长短、衣服的颜色！

## 心理健康班会内容高中篇三

1. 知道打架、骂人是一种不好的行为。
2. 能对自己进行评价，以此养成良好的行为习惯。

事先排练好表演情境、卡片

### （一）导入活动

1. 出示画有幼儿打架、骂人的卡片，请幼儿对照自己实际，对你曾经做过的事在卡片的方格中做上记号。
2. 请幼儿讲讲那是怎么回事，并评价自己做得对不对

### （二）情境表演

1. 引出故事情境表演《玩玩具的时候》，幼儿观看表演。
2. 提问：

（1）故事情景里的鹏鹏做得对吗？为什么？

（2）哭了的圆圆做得对吗？为什么？

（3）鹏鹏说因为圆圆先骂人，他才动手的，他这样做合适吗？

（4）鹏鹏说他只是轻轻地推了圆圆一下，不是打人，你认为就是这样吗？

（5）讨论：如果你是东东，看见了这样的情况，你会说些什么呢？会怎么做呢？

### （三）讨论

教师根据实际生活中的情境提问，并让幼儿展开讨论。

## 心理健康班会内容高中篇四

1. 理解绘本内容，能用语言表达自己的理解和自己喜欢的游戏；
2. 会用简单的语言表达自己的请求、愿望、感情和需要等；
3. 借助绘本内容引发大家勇于表达。

1. 解绘本内容，能用语言表达自己的理解和自己喜欢的游戏；
2. 会用简单的语言表达自己的请求、愿望、感情和需要等；

活动准备绘本图片

一、出示图片，引入出题。

（一）引导语：呀！这是谁？她这是怎么了？

幼儿a□这是小朋友

幼儿b□她不开心了

幼儿c□她好像在哭

幼儿d□她是被批评了么？

二、倾听绘本，理解内容

（一）引导语：那我们一起来看一看这位小朋友到底怎么了。

（二）播放绘本图片，教师讲述绘本。

（三）对绘本内容进行讨论。

1. 引导语：刚刚图片中的小朋友发生了什么？

幼儿a□她做错了事情，但是她不敢说出来

幼儿b□她尿床了，不敢告诉老师

幼儿c□她把秘密藏在肚子里面，所以肚子不舒服

幼儿d□她最后说出来了，肚子就好了，老师好像喜欢她的

2. 引导语：原来是这样，如果是你们遇到了这样的事情，你们会怎么做？

幼儿a□有什么事情就跟老师说，不然会难受

幼儿b□有什么就说出来，不害怕

幼儿c□我会勇敢的说出来

幼儿d□我会跟老师说我裤子湿了，要换裤子

3. 小结：哇塞！你们真棒！好勇敢呀！所以我们有什么事情要勇敢的跟老师说，不要害怕，做一个棒棒的小朋友！

三、我敢说、我会说

（一）我的好朋友

1. 引导语：我的好朋友是小白，我喜欢和她一起跳绳；你们的好朋友是谁？你

喜欢和她做什么？

幼儿a□我的好朋友是桐桐，我喜欢和她一起玩滑滑梯  
幼儿b□是睿睿，我们喜欢玩奥特曼

幼儿c□我喜欢和东东一起玩皮球

幼儿d□我最喜欢跟瑶瑶一起玩大鱼吃小鱼的游戏了

## （二）勇敢的我

1. 引导语：等会我们就要去外面玩游戏了，你们有什么想要跟老师说的么？

幼儿a:老师，我喜欢玩滑滑梯，我们可以去玩滑滑梯么？

幼儿b□老师，我想玩沙子

c□老师，我想玩羊角球

幼儿d□老师，我想去玩转山洞，可以吗？

2. 教师小结：你们看，你们说出来了老师就知道你的想法了，如果不说出来老

师就不知道原来你们喜欢玩那些游戏，勇敢说出来的小朋友真棒！  
幼儿a□老师，我敢说

幼儿b□老师，我也敢说出来

四、活动结束  
现在我们一起找到我们的好朋友拉拉手排队去玩游戏吧！

活动过程流畅，内容由浅入深，整个活动能达到活动的目标；一开始出示图片导入主题引起了小朋友的好奇和思考，就有了后面的一起去探索、讨论、解决问题，一步步的深入学习内容，让小朋友懂得有事情事情要勇于说出来；但活动过于



简单，如果再加入一些互动小游戏会有更精彩的效果。

## 心理健康班会内容高中篇五

二、活动主题：朋友一生一起走

三、活动时间：

四、活动地点：\_\_

五、活动方式和内容：

1、采取心理小游戏的方式和续演心理情景剧，彼此相辅相成将现实的题目演绎出来并让大家一起解决，培养同学们的团结协作能力和增强班级凝聚力，心理辅导员和班主任的点评更能让同学们从本次活动中感受到朋友的重要性。

2、活动总结 and 评价

六、设计思路 and 活动亮点：

本次活动以续演心理情景剧为主，小游戏为辅，环环相扣，将现实中的题目专心理情景剧的方式表现出来，再以小游戏的方式给同学们以启发。本次活动将具有认可度的心理咨询这一元素融进到本次活动，即本次活动心理辅导员和班主任也投进到整个活动过程中，能够更好的让同学们明白朋友的重要性和体会到本次活动的意义。

七、实施条件：

1、天气适宜，宽敞大教室布置的很温馨，同学们心理状态都在一个很好的时期。

2、时间把握的恰到好处，同学们都有时间来参与，还有班主

任和心理辅导员的参加，同学们的参与度很高。

3、预备好小奖品以及活动所需的各种道具

4、心理辅导员和班主任的指导让本次活动能够更好的开展。