

最新心理健康教育班会 心理健康班会教案 (汇总7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？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康教育班会篇一

护理本科1-4班主题班会

主讲人：李兴兴

教学主题：战胜拖延，建立良好习惯

教学目的：

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

活动准备：

教室

教学形式：

教学过程：

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一些小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症治疗。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，

而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

之一；练习判断时间提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

总结：通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。

心理健康教育班会篇二

为贯彻我校、学院精神，加强我们的班级文化建设，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，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；同时，开展主题班会，鼓励班级同学写出对家人、老师、同学和朋友的关心、鼓励、祝福、真诚的祝福等话语。

320心理健康周

12级气科三班全体同学

以班级为单位召开主题班会进行探讨

1. 由宣传委员宣传现在我们大学生心理特征及隐患
2. 请部分同学们上台分析自己存在的心理问题
3. 班内同学之间互相分析心理问题的解决方法
4. 与同学讲述自己解决心理问题的过程和方法

5、制作相关心理题目让同学们竞猜，以便更深刻的剖析大学生的心里

6、播放关于父母老师同学的视频

7. 心理委员总结

明德楼s201

xx年3月26日

1. 由班长发言宣布主题班会开始

2. 由组织委员进行拍照进行照相

3. 由心理委员将班会内容记录好，再交于12级心理委员负责人

1. 以海报进行宣传

2. 在班级qq群进行资料宣传

海报：20元

宣传单：5元

总计：25元

心理健康教育班会篇三

1 主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。

2 各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的方式方法的想法。

- 3 各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。
- 4 全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。
- 5 主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。
- 6 全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。
- 7 讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。
- 8 主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待父母，老师的教育，同学们的帮助。

心理健康教育班会篇四

二、活动主题：

沉淀一杯水

清澈一颗心

三、活动背景：现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。

这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、

现代社会的各种非正常的现象，也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求，让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

四、活动目的：

1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象（比如影视作品中的接吻镜头）的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象（比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼），用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

五、适合年级

小学中高年级

六、活动准备□ppt课件

七、活动步骤：

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：

同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：

这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

活动二：我们是辛勤的园丁

1、情景表演：“老公”“老婆”风波

（1）、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

（2）、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

（3）、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息（楚天金报）近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和女生之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢

谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的女生不仅不反感，反而觉到很好玩。

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗？”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！

别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝！

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

1、文字游戏：“爱”字扩词。

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们就健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：沉淀一杯水

清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。

心理健康教育班会篇五

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?(留给學生讨论的时间)。

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。

心理健康教育班会篇六

以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的心理健康主题班会主题，希望能够帮到大家。

培养学生勇敢面对激烈竞争的良好心理素质，引导学生正确对待考试，激励他们努力学习科学文化知识，确定个人的奋斗目标。

：用调查问卷的形式列出同学们对考试的心态，查找出解决问题的资料，以主题班会讨论。

第一部分与自我内心的对话

(主持人)在每一次的考试过后，我们总有不同的感受，可以说有人欢喜有人愁。请同学们分小组讨论在三月考之后自己的感受。

第二部分考试的形象

(主持人点评)个人只有自珍自爱，才能战胜自我，超越自我，才能实现自身的价值的最大化。

第三部分分享故事

(主持人点评)这个故事说明了做任何事都需要有良好的心态才能成功。

第四部分重新认识考试

第五部分全体同学一起朗读宣言。

结束语：通过这次主题班会，希望同学们能够以良好的心态对待每一次的考试，为即将到来的期中考作好充分的准备。同时，为了祖国的腾飞，个人的发展，我们应做到：在学习中思考，在思考中发现，在发现中成功，一起为祖国的未来献一份力。

这次的三月考成绩出来后肯定是有人欢喜有人愁，我们如何面对呢？现在我们小组之间讨论一下你是如何调整考后的心态的！

(同学讨论中)

(讨论结束)

同学1：我会总结一下过去的学习情况，看看自己哪些地方不足需要改正。

同学2：找同学聊天。

老师：很好的方法啊！！那么，同学们心目中又是如何看待考试的呢？

同学3：考试就像一场球赛，有欢天喜地，又有失败悲哀，老师.父母是球迷，正因为有他们，考试才会显得有意义，失败不是考试的悲哀，而是它本身的魅力，因为有失败，才会有胜利的欢乐，让我们勇敢面对考试，用球赛的激情对待考试。

同学4：考试就像一个秉公执法的法官，一次次的宣读法庭的宣判，一次次慰藉胜诉者的付出，一次次打击败诉者的心灵，只要我们努力，我们肯定能通过初中时代最后一次审判——中考。

老师：同学们对考试的比喻真的很恰当，很贴切！那现在让我们一起来分享两个故事！

另一个故事是：《生命的价值》

同学们，这两则故事说明了什么？启示了什么呢？现在小组讨论一下！

(同学讨论中)

(讨论结束)

同学5：失败不要紧，最重要就是从失败中站起来。

老师：谢谢！现在让我们重新来认识考试！（看屏幕）

(1) 考试就像人生，在一次次的突破中品尝着酸甜苦辣。

(2) 考试带给我们的将是不断挑战自我和超越自我的痛苦和欢乐。

(3) 在人生中，不要把成功的尺度定的太高，也不要把成功看得过于神圣，否则，我们就会对人生失却一份应有的信心，而对困难，我们会望而却步。

失败并不意味着我们是失败者，他只是意味着我们尚未取得成功；失败并不意味着我们一无所获，他只是意味着我们得到了教训；失败并不意味着我们声誉下降，他只是意味着我们面临新的挑战；失败并不意味着我们无能，他只是意味着我们应该注意学习方式；失败并不意味着我们愚蠢，他只是意味着我们还不够完美；失败并不意味着我们失去一切，他只是意味着我们可以重新开始；失败并不意味着我们应该退却，他只是意味着我们要有更顽强的毅力；失败并不意味着我们达不到目标，他只是意味着我们将用更多的时间去实现目标。

我相信同学们一定能够在失败中总结经验，吸取教训，最终必定能够获得胜利的！现在让我们拿起手中的宣言，高声地朗

读。

(全班齐声朗读宣言)

通过这次主题班会，希望同学们能够以良好的心态对待每一次的考试，为即将到来的期中考作好充分的准备。同时，为了祖国的腾飞，个人的发展，我们应做到：在学习中思考，在思考中发现，在发现中成功，一起为祖国的未来献一份力。

心理健康教育班会篇七

“爱我，爱他，共建班级之家”

通过心理主题班会，提高大学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高心理耐挫力，解答困扰同学们学习和生活的心理问题，增强班级凝聚力，推进班级心理之家建设。

： 待定

1. 活动之前策划书由检测一班写

1. 活动开展之前检测二班申请教室

2. 布置教室由新能源进行

3. 检测二班周康做ppt讲ppt

5. 小游戏环节（1）抛气球：准备一个气球，从班级的第一个人开始传递，一分钟后，传到谁，谁就上台接受惩罚，由主持人准备好一些惩罚的措施，由受惩罚的人抽取一个惩罚方法进行惩罚。

（2）收集梦想：请每个人在便利贴上写上未来的梦想，或者自己以后想要改进的缺点和不足，然后贴在黑板上。

6. 活动中所需要的一些小奖品由检测一班朱文君购买
7. 活动结束后各班班委清理掉黑板以及墙上的气球
6. 活动结束后由检测二班周康交照片写总结