

宽容班会的活动反思总结(精选5篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

宽容班会的活动反思总结篇一

1

为了使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学的心理咨询和辅导，是使他们尽快摆脱障碍，调节自我，形成健康的心理品质，提高心理健康水平。20xx年5月13日星期日，11级计算机1班于计算机楼101室召开了心理健康教育主题班会，与会人员为计算机1班全体同学及班主任。此次心理健康教育主题班会以“心理健康教育”为主题，对大学生心理方面的问题进行了深入的讨论。

此次班会采取了心理诊所及做些简单的心理小测试的方式进行，形式新颖，主要针对大学生的一些常见的心理问题，根据不同的心理患者所提出的问题，将班上非心理患者的同学分为4组进行讨论并解答，并推出代表对问题进行详细的解答和分析，帮助心理患者摆脱烦恼，乐观积极的生活，更好地体味大学生活的乐趣。

班会上，同学们表现十分积极，其中在心理患者所提出的问题当中比较典型的一个案例“理想与现实之间存在差距，感到前途渺茫，困惑失望，有些失落。请心理医生帮帮我，谢谢...”各组讨论热烈，抢答激烈，纷纷发言，表现得十分积

极。最后得出的解答是：“天无绝人之路，一切从小开始，做人不要要求太大，不要怕被踩，对自己有信心的，有能力的话，绝对会出人头地的。自己的路自己走，并不是给人指点的，一切都从零开始，走自己的路，让别人去说吧。”解答言简意赅，掌声不断。

此次班会除了在形式上十分新颖外，在更大的方面是有利于同学们对心理问题的了解。现在的大学生有很多都面临着各种形形色色的心理问题，通过此次班会，同学们深入了解了各种常见的心理问题，并由班上同学给出一定的解决方案，不仅在一定程度上体现了同学间的互相关心和帮助，展现了班级同学的朝气和活力，也让同学们重新审视自己，查找自身的不足以待改进，同时，也在一定程度上增强了班级的凝聚力。

当然，此次班会也存在不足之处。心理诊所的成员及心理测试题目是由班上同学担当并查找的，而非心理专业方面的人士，在解答过程中可能没有找到最好的解决方法或者出现偏差。另外，所提出的问题还不够全面，忽视了其他方面的问题。在今后的班会中会尽量全面的探讨每一个问题，说透彻，道明白，并给以最好的解答。

各位同学因为缘分走到了一起，也因为缘分我们团结在一起，一起经历风雨，一起分享快乐。来到我们计算机科学与技术系11级计1班这个新家庭，有人欢笑有人失落；面对崭新的大学生活有人兴奋有人迷茫。因此，我们希望通过此次班会让我们的同学对我们的大学生活树立信心，对我们的未来树立一个目标。

通过这节班会课，大家知道了应该用什么样的方式去缓解压力。希望同学们在以后的生活中，可以更好的学习，厌学的情绪也越来越少。通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让更多

的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

此次班会在同学们热烈的掌声中圆满结束。会上全班同学都积极参与，得到了大家的一致好评。这次班会对心理方面的问题进行了提出并解答，不仅有利于大家了解其中的知识，关注大学生的心理健康问题，更是通过采取自己的方式去解决，让更多的人对心理健康引起足够重视。通过本次班会，解决了我班同学心理健康问题，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系，活跃了班级气氛，增强了班级凝聚力。此次班会取得了圆满成功。

2

通过此次班会，贯彻了学校、学院精神，加强班级建设，提高了本班同学心理健康知识水平，增强了心理保健意识，进一步增进了他们对自我了解与探索，在紧张的学习中舒缓他们的情绪，解决了他们在成长、学习中遇到的诸多困惑，使他们形成了关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的良好氛围，保障他们能度过愉快的大学生活，做好自己的人生规划，树立好奋斗目标，进而为以后的生活、工作打下坚实的基础。

通过主持人介绍5·25大学生心理健康日的相关内容，同学们对于5·25大学生心理健康日有了更全面更深刻的理解。而且，通过主持人介绍学生常见的几种心理疾病，同学们了解自己的心理健康状态。

情景剧带大家进入主题班会；通过心理情景剧—雨过天会晴学会了同学之间应友好相处、互相帮助。通过心理情景剧—坠落的星子得到心理压力应及时通过寻求老师或同学帮助来消除、而不是做出其他损害他人利益的事来消除压力。

通过大学生心理健康测试以及心理测试快乐自己的快乐是源于哪里让同学们了解自己的心理。

通过小游戏口传悄悄话了解真相是如何变成假象的;了解传播的途径越长,失真就越大。所以与人交往是,如果想知道真情.一定不要道听途说;传播和接收信息的人都有责任保证准确。通过小游戏绑腿游戏提高了同学之间的团体合作意识和合作精神。同时在游戏中的个人环节,让他们更深刻的认识自我,了解自我。

总之,整个班会活动加强了同学们对心理健康知识的了解,增强了同学们的自我保护意识,进一步扩展了大学生的心理素质,凝聚了我班的凝聚力,加强了我们的社交能力,增进了同学之间的感情,帮助了同学们体验各种情绪,学会正确的处理生活中的消极情绪;正确感知他人的情绪,帮助同学们构建和谐的人际关系。帮助同学们做一个快乐幸福的人,在大学的旅程上留下美好的记忆。

3

班会上同学们认真听取班长和心理委员对大学生心理健康相关情况所作的演讲,并对内容进行了评论和讨论,在欢声笑语的气氛中,他们深刻体会到大学生心理健康的重要意义。在接下来的疑惑解答过在城中,同学们积极提问,踊跃发言,围绕大学生心理健康问题展开讨论,大家畅所欲言各抒己见,表达出自己最真实的想法,把班会推向高潮。再后来的游戏阶段,同学们认真的投入到角色当中,展现出最真实的自己,使自己的心理问题得到了充分地解决,让这次班会真正的为同学们解决了困扰已久的心理问题。

第一,培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我,培养悦纳自我的态度,扬长避短,不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力,对挫折有正确的认识,在挫折面前不惊惶失措,采取理智的应付方法,化消极因素为

积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适应用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，

有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

宽容班会的活动反思总结篇二

课题：我爱我的班

时间：20xx年3月22日

参加人数：48人

教学目的：（励志主题班会）

- 1、通过此次主题班会，目的是增强学生集体观念和集体荣誉感，增强班级的凝聚力，提高学生关心集体、建设集体的积极性和热情，同时使学生对良好的学风有了正确的认识，让学生在良好班集体的氛围中健康成长，并发挥自己的光和热，努力为集体添把“柴”——“众人添柴火焰高”。
- 2、激励学生继续学习的斗志，争取顺利度过高一阶段的学习生活，为高质量完成中学生活打下良好的思想基础。
- 3、让学生在组织活动的过程中，充分地展现和锻炼自己的能力。

教学重点：提高学生关心集体、建设集体的积极性和热情

教学难点：

教学仪器：计算机、投影仪

教学方法：讲授法、分析法，讨论法

教学步骤：

一、组织教学

召开三次班干部会、两次全班同学大会和小组讨论会，对本次主题班会的内容进行动员、讨论和安排。调查了解同学们关心的热点问题，确定班会主题内容、班会形式和题目，班会具体准备工作分工。

二、引入新课

总结上周的各项工作情况

三、讲授新课

1、诗诗朗诵《高中生的豪言》

2、互相认识的游戏

(1)、规则很简单，一如传统游戏——“击鼓传花”：参与者伴着音乐传一本书，当音乐停下时，书在谁手中，谁就出来游戏，游戏以座位为单位，每个座位两名成员。

两位学生背靠背，双方将答案写在纸上答案个数不限，答题过程中，两位学生不能交换答案，以答案的符合数量给予奖励。1、最喜欢的食物2、最喜欢的运动项目3、兴趣爱好。4，最想对同座说的一句话。

(2)、 “名人名言” 互赠。

3、请几位同学讲一则爱集体的实例或谈谈自己在班上的一段感受。

4、实话实说

对班集体的说上一句自己想说的话;或者说你认为怎么样才能加强班集体力量。

5、班主任总结

我常常给我的学生讲一个故事：“我们有一天出去旅行，忽然间暴风雨来了。我们没地方避风躲雨孩子们向前跑，一看前面有个草棚，大家哗地冲了进去，一冲进去大雨就来。大家好高兴，“哇，今天运气不错哟，刚刚找了房子大雨就来。太快乐了！”大家也不顾虑房子干不干净，有没有人住过，只要有避雨的地方就很满足了。但这个房子在风雨中突然间要倒塌，同学们想尽办法“扶住它，不能让房子倒塌”。一个班就是这样—一个生命体，我们就是其中鲜活的血液，她需要我们不断输送营养，我们的思想、我们的一举一动时时刻刻影响着她。我们共同生活在042班这个大家庭里，每个人都是班级的一员，一个人表现得好坏会直接影响到班级的形象。我建议大家应该正确处理好个人与班级的关系，从自身做起，人人保证自身的“清洁”，人人尽到对班级的责任。

□2□

主题班会目的：

树立集体观念，激发学生为集体共同目标而奋斗的热情。

学生简介：

- 1、一些同学还存在着作业不完成，学习不刻苦的情况。
- 2、一些同学组织活动自律性较差的问题。
- 3、集体意识不够强，班级凝聚力不足。

主题班会的重点：

- 1、领会集体的力量
- 2、明确个人与集体的关系
- 3、讨论初三(1)班的优缺点

主题班会安排：

一、活动：诺亚方舟

- 1、同学主动组成两个小队，每队8个人：
- 2、道具：2张纸(代替方舟)

活动要求：在最小的范围内站下所有的队员，没有站到方舟内的人，就表示被大水冲走，在方舟内的人数多的一队获得胜利，失败的一方受罚。

3、由同学们就这一个活动谈感受——目的在于让同学们自觉理解什么是集体意识。

二、感性理解家的概念：

展示班级风采(过去取得的成绩)

班长小结：听了同学们对班级的夸奖，我作为班长十分高兴。我愿意为班级的建设贡献更多的力量。回顾过去，我们是多

么的自豪，那些时光是那么的美好，我相现在大家心里都有一个和我一样的想法——那就是把我们的班级建设得更好才对得起我们一青春岁月，对吧！

三、《我爱我家》主题讨论：

共同的目标是：学会做人，学会学习，学会健体，学会生活。

1、讨论个人与班级的关系。

小结：我们每一个人与班集体都是融为一体的，是不可分离的。学习差、思想差、行为差的同学离不开集体的帮助，优秀的同学要想在集体里较好的成长，离不开教师细心的指导、同学们互相启发相互促进、更离不开大家共同创造的良好集体氛围、学习环境。

学生讨论总结班级不足之处主要有三点：（提示）

(1)有的同学学习态度不端正，有不完成作业，甚至抄袭作业的习惯。

(2)下课有打闹的现象，玩的花样层出不穷，玩心太重。

(3)有的同学上课听讲不够专心，抠手指、玩橡皮、弄尺子，开小差，说小话。

主持人小结：这些问题的存在，都与同学没有认识到学习的重要性和集体意识不够有关。班级建设需要同学们共同努力，班级的活动，如：出板报、运动会、班会的召开，都需要同学们同心同德、通力合作。

3、回忆初入中学时树立的豪言，精神饱满迎接期中考试。

主持人：大家还记得初入中学时教师就教育我们：初中三年不仅要有学习目标还要有其他目标，那就是四个学会“学会

做人，学会学习，学会健体，学会生活。我们马上面临一件大事就是什么？众人回答：（期中考试）既然一个班级是有着共同目标和行动的集体，那么，我们在这次期中考试中，全班要达到一个什么样的共同目标呢？（众人讨论后，主持人小结：语文、化学要争一保二，缩小与别班的差距；数学要争取拿前三名。）

主持人：同学们，当你沉默在大海的波澜壮阔时，你可曾想过那是一滴滴小珠汇集而成的。万里长城，举世瞩目，但你可曾看到那是由一块块砖石垒成的！一滴小珠，是那么晶莹可爱，却经不起阳光的蒸晒，也经不起风的吹拂，但是一滴滴水珠聚集在一起，却可以汇成广阔的海洋。同学们，让我们大家都来做一滴小小的水珠，紧紧的团结在一起好吗？既然这样，就让我们一起来读一首小诗共勉（出示小黑板）

学生：（集体朗读）

初三（1）班是我家，同学都是好朋友，团结友爱手拉手，你帮我呀我帮你，共同进步朝前走。利益面前要谦让，荣誉面前不争抢，团结起来是力量，我家明年更美好。

四、结束语

最后让我们共同祝愿美好班级、快乐人生。祝愿我们的学校日新月异，我们的班级蒸蒸日上，我们的初中生活幸福无比。

宽容班会的活动反思总结篇三

第二次月考后，在政教处的安排下，我和实习生经过精心策划举办了一场励志型的主题班会——《成功无捷径，学习当奋斗》。这是一节学生、老师，两方参与的班会课，针对的是月考过后部分学生心情浮躁，思想懒惰，不爱学习的现象。课后，我进行了认真的反思，可以说，结果既在我的预料之中，又超出了我事先的设想，使我自身也深受启发。

为了确保学生活动的顺利实施并取得预期的成果，本节课重点设计了一些活动，让学生充分参与其中。

让他们自由抒发自己内心的情感。第六个环节，感受到了母爱，认识到了母爱的伟大还不够，学生们还要学会去回报自己的妈妈，因此设计了学生合唱《烛光里的妈妈》，并在唱歌的过程中将之前写的明信片送给自己的妈妈。最后，在学生的合唱中结束本课教学。

爱无处不在，我们的爱心教育也时刻不能停止，教会孩子如何做人远比只教会孩子如何读书学习重要。这节课的成功之处在于，孩子们于忙碌的学习生活中，充分体会到了母亲的艰辛付出，认识到了母亲的关爱无处不在，仿佛春雨润物，细细无声。正因如此，更应该懂得感恩，学会感恩。不足之处是：1、对于“感恩社会”方面没有进行深入地挖掘延伸，只局限于对父母的感恩。2、没能现场请家长代表发言，谈谈作为母亲，对这节课的感受，对孩子的期许，如果能加强学生与家长之间的互动交流，相信这节课的最后能更出彩。

总之，通过本节课的教学让我深受启发，促使我在今后的教学中不断探索教学方法，提高教学水平。

点评：本节课力求通过合理的教学设计、依托情境导入、巧妙组织、打造亮点力争体现“以学生为主体”的教育理念。

本次主题班会，旨在弘扬中华民族“百善孝为先”的传统美德，在设计环节时，教师依循认识规律，使学生从感性的形象认识上升到理性高度，从生活中的点滴入手，发现、理解并感悟到了母亲的伟大，最终发出由衷地的感叹，并决心从自身做起，回报母亲。

由于内容贴近生活实际，说的也是身边发生的事情，因此整个课堂洋溢着浓浓的亲情，教师及家长的参与，一度使课堂气氛达到高潮。再加上精心选择的歌曲，给人心灵以强烈的

震撼，恰如其分地渲染烘托了课堂气氛。而且，课堂也注重了实效性。当然，此次主题班会也有不尽人意的地方。由于课堂时间有限，部分同学没在课堂上倾诉自己的心声；课堂组织形式还有待进一步改进和丰富。但无论如何，作为一名教育工作者，如能将把这次感恩教育进行到底，让它渗透到以后的教育教学活动中，定能让感恩的种子在每个学生心底生根发芽！

宽容班会的活动反思总结篇四

为切实增强学生的安全防范意识和避险能力，保障学生安全，我班积极召开了“学生安全教育”主题班会，班会以结合学校安全教育的主题，对学生进行安全教育，学习安全知识，认识到安全的重要性为目的召开。

首先由主持人向大家介绍安全知识的重要性，对宿舍安全、校园安全、校外安全应注意的问题作出说明以及必要提醒，使同学在平时意想不到之处有了进一步的认识。

这次班会不仅达到了预期的目标，同学们生动活泼，使“关注安全，珍惜生命”这一主题深入人心，也为同学之间互帮互助和班级的团结等方面起到了积极的促进作用。

1. 思想上时时讲安全，事事重安全。我们在工作学习中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保学生安全。

2. 校园安全。

学校活动，集中时要注意安全，不推搡不打闹。

3. 校外安全。

对外出路上安全做进一步强调，对重点路口做进一步提醒，

且时时提醒。

教育学生不要进入网吧等鱼龙混杂场所，避免学生受到伤害。

这次班会结束后，同学们普遍认为校园安全与我们每个师生密切相关。它关系到同学们能否健康地成长，能否顺利地完学业；它关系到老师们能否在一个宁静、安全的环境中教书育人，为国家培养和造就各种人才。做好校园安全工作，是我们做好学校各项工作的基础和前提，是学校教育的首要任务之一，必须长抓不懈，落到实处。

宽容班会的活动反思总结篇五

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。1)认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。

2)不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。3)电器使用完毕后应拔掉电源插头。4)使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。5)发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

1)燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火。2)使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

1、游泳需要经过体格检查。

2、要慎重选择游泳场所。

3、下水前要做准备运动。

4、饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

5、水下情况不明时，不要跳水。

6、发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

1、行走时怎样注意交通安全1)在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。

2)集体外出时，要有组织、有秩序地列队行走。

3)在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

4)穿越马路时，要遵守交通规则，做到绿灯行，红灯停。

2、骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶，未满十二岁的儿童不准骑自行车上街。

1、要打火警电话119报警，报警时要向消防部门讲清着火的地点，还要讲清什么物品着火，火势怎么样。

2、一旦身受火灾的威胁，千万不要惊慌，要冷静，想办法离开火场。3、逃生时，尽量采取保护措施，如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体。