

# 2023年初一心理健康教育班会活动记录

## 心理健康教育班会教案(汇总8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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

### 初一心理健康教育班会活动记录篇一

进入青春期的青少年朋友开始越来越关心自我，自我意识越强就越想肯定自己。但由于心理的不成熟，有偏爱幻想，在生活中免不了有些不顺心的事情，一旦经受了挫折很容易一蹶不振。了解挫折的现实性和普遍性，做好抗挫折的心理准备，是学生成长过程中重要的一课。

1. 了解同学面对挫折时不同的心理反应。
2. 帮助同学做好抗挫折的心理准备。
3. 了解在生活中挫折的现实性和普遍性。
4. 反省自己面对挫折时的习惯反应。
5. 掌握抗挫折的方法。
6. 做好应对挫折的心理准备。

1. 反省自己面对挫折时的习惯反应。
2. 掌握抗挫折的方法。
3. 做好应对挫折的心理准备。

1. 一曲难忘
2. 生活中的风雨
3. 化干戈为玉帛
4. 在风雨中成长

步骤一：同唱歌曲《真心英雄》，回答问题

1. 歌曲中的“风雨”指的是。

“彩虹”指的是。

2. 把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。这句话告诉我们生活中的的是不可避免的。要取的成功，必须经历。

3. 什么是挫折？《挫折的定义展示》

步骤二：挫折的心理测试

生活中我们常遇到不同的挫折，就如同坠入深渊一般。但不同的人对挫折的体验是不同的，同一件事，有的人挫折感小，有的人体验到的挫折感却极大。下面是一些你曾经遇到过的例子，根据下列所标出的挫折感等级，请你在相应的等级上画勾。

步骤三：讨论挫折产生的原因

1. 外在的客观因素：

1) 自然因素：指由于自然的或物理环境的限制，使个体的动机不能获得满足。如：人不能长生不老；天灾人祸；生离死别等。

2) 社会因素：指人在社会生活中所受到的人为因素的限制。其中包括政治，经济，民族习惯，宗教信仰，法律，文化教育的种种约束等。如：学非所用；学习课程与兴趣间的矛盾；家长和老师教育方法的不当等等。

2. 内在的主观因素：

1) 由个人的容貌，体质、能力、知识的不足，使自己所要追求的目的不能达到而产生的心理挫折。

2) 由个人动机的冲突而引起的挫折。

有三种动机冲突形式：

双趋冲突 双避冲突 趋避冲突

步骤四：让同学评价对待挫折的不同的态度

挫折使人紧张、心情压抑、内心痛苦，挫伤前进的积极性，阻碍成长，但它更可以使我们得到意志的锻炼，学会应付挫折是我们生活中的必修课。以下是几位同学遇到挫折时的不同反应，请你对他们做出评价。

某同学：不顺利时瞧谁都别扭，总拿其他同学出气。

评语：

某同学：遇到挫折时，总是说：“我什么都干不好，以后不做了。”

评语：

某同学：遇到挫折时总是鼓励自己：“从哪跌倒从哪爬起。”

评语：

步骤五：讨论抵抗挫折的正确方法

一. 放大心胸

二. 再加把力

有些事情你没有成功,并不是因为事情太难,你的能力不够,而是因为你没有付出相应的努力,记住,功到自然成。

三. 改变行为

四. 调整目标

《山海经》记载,夸父是一位跑得很快的人,有一天他突发奇想,要与太阳赛跑,虽然他不懈努力,但最终没能追赶上太阳,结果死在了道上。记住,跳一跳能达到的目标是最佳的目标。

步骤六：诗朗诵《驶向彼岸的船》

总结：在歌曲〈阳光总在风雨后〉的歌声中结束,并总结启示：

1. 挫折是把双刃剑。
2. 抵抗挫折,力量不在别处,就在我们自己的身上。

总结与反馈：

## 初一心理健康教育班会活动记录篇二

为响应学校号召,提高我校同学的心理素质和适应社会生活的能力,培养良好的个性心理品质,促进心理素质、思想道

德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展，增加同学们对大学生心理健康教育地了解，为此在校各班举行一次主题班会。

为了丰富同学们的课余生活，培养我校同学对心理学的兴趣和学习热情，广泛宣传心理健康知识，提高广大同学的心理健康水平及对心理咨询的科学认识。引导我校同学关注心灵世界，以健康、积极的心态面对学习和生活中遇到的种种困难与挑战，促进我校德育工作的整体构建，携手共创和谐的校园环境。

各个班级教室

- 1、下载一段心理访谈视屏；
- 2、收集话题讨论要讨论的问题；
- 3、调差问卷的制作及打印；
- 4、收集1至2个趣味小游戏；
- 5、下载几首励志音乐；
- 6、邀请x老师□x老师□x老师；
- 7、各班选出要朗诵和演唱的同学(自愿或私底下指定)；
- 8、班会时间的通知；
- 9、本次班会主持人由各班班主任担任；
- 10、借相机并通知校广播站在期间负责拍照；
- 11、班会新闻稿的拟定。

- 1、主持人宣布班会开始，介绍到场嘉宾，并介绍主题班会的大致流程；
  - 3、观看一段心理健康访谈视频；
  - 9、趣味小游戏，游戏规则见附件；
  - 11、随机选3名同学上台自己对心理健康的认识；
  - 12、班主任对此次班会进行总结；
  - 13、并宣布本次班会结束。
- 1、各班打扫教室卫生；
  - 2、新闻稿撰写及上交；
  - 3、活动相片的上交；
  - 4、整理好调查问卷、话题讨论结果、会议记录等纸质材料并留底。

## 初一心理健康教育班会活动记录篇三

帮助学生了解自己的注意特点、培养自己的注意能力。学会调节和控制自己的注意力、提高注意的稳定性。

### 二、教学过程

#### (一) 导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的内容，为什么学习的效果不一样呢？这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下面我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

## (二)学文明理

(1)教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

(2)(分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注?)

## (三)学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳?除了自己努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以老师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮助学生归纳出以下几点□a□要用眼，仔细看□b□要用耳，仔细听□c□要用脑，勤思考□d□要动口，敢发言□e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫可以让同学们自己先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自己的注意力，注意力容易分散，通过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制能力差的特点，通过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时特别注意三点□a□保持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育□b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自己注意力分散时，心理就要暗示自己，写出明显的警示语提醒自己□c□怎样调节自己的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当老师在抄板书的时候，我们可以放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

## 初一心理健康教育班会活动记录篇四

通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：“我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说）

生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。（生充分说）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是



我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

## 2. 情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。

下面（出示）我们一起来看看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。（出示）

(1) 你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

(2) 考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3) 选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触？（放视频）

## 初一心理健康教育班会活动记录篇五

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。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速提高和发展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。

设计此次活动，旨在让学生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潜力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应潜力。

## 二、活动目标：

- 1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的潜力。
- 3、每个人都就应以用心、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折取得成功。

## 三、活动准备：

- 1、课件(名言、图片、音乐等)。
- 2、心理小测试题。心理专家的牌子夹
- 3、学生带好笔。学生奖品
- 4、相应材料(4\_55)
- 5、小花50朵，大花1朵

## 四、活动过程：

(一)欢乐篇(学生绘画，背景音乐一)

导入，揭题。

1、师：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，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

学生拿起教师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。（教师拿起花）

师：这朵美丽的小花就代表你自我花是美丽的你同样是美丽的。（教师放下花）人人都说生命如花让我们来观赏一下花开的情景。

2、（点击课件，欢乐篇）：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花（要有花开过程的动感美）

师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自我。（点击课件，回到主界面）

3、揭示主题：风雨后，花儿绽放得更美丽（教师口述课题，贴大花）

师：把我的心交给这句话，和教师一齐慷慨激昂地说，……（教师手指课题）

## 初一心理健康教育班会活动记录篇六

ppt课件

- 1、通过活动，使学生学会并懂得与父母正确相处；
- 2、培养学生正确表达爱；

- 3、通过活动初步体验换位思考，促进心理健康成长；
- 4、通过活动，让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

### 活动一：换位思考体验宽容

- (1)、观看趣味心理图片，导入新课。
  - (2)、回顾生活场景，导出绘本。
  - (3)、欣赏绘本并交流，引出主题。
- (1)、回顾填写，提取你最不想听的“不可以”。
  - (2)、情趣表演，体验在“不可以”中各个角色的不同反应。
  - (3)、随机采访：面对爸妈的“不可以”，你的心情怎样？
- (1)、调换角色，情景表演。
  - (2)、随机采访：面对孩子的不理解，你的心情怎样？

理解心理小贴士：冷静倾听、换位思考、包容理解

### 活动二：由此及彼、思考相处之道

- (1)、由绘本前言，引出《大卫上学去》。
  - (2)、欣赏绘本并交流。
- (1)、交流：在学校，你遇到过这种情况吗？

欣赏绘本结尾，体会父母，老师的爱。

## 初一心理健康教育班会活动记录篇七

虎子特别喜欢家里一只黄嘴巴的小鸡，就对妈妈说自己想好好照顾它。妈妈说：“你行吗？”虎子说：“我能行。”妈妈便把小鸡交给虎子照看。刚开始的时候，虎子很用心地给小鸡舔食加水。几天后，他一玩耍就忘了照顾小鸡。有一天，虎子正玩得高兴，忽然看到别人家的小鸡在觅食，他才想起自己的小鸡。等他跑到自己家的鸡笼旁，只看到空鸡笼里的几只鸡毛，小鸡已不知道被什么东西叼走了。虎子很伤心的哭了起来。

师：看了这个故事，请同学们讨论一下，虎子做得对吗？为什么？学生讨论，交流，老师请几位同学回答，随时予以点评。

学生思考，回答。教师明确：

责任心就是答应了别人的事情，一定要做到；该自己做好的事情，一定要做好。

2、师：下面请同学们帮“责任心”找找它的小主人吧。

教师展示小事例：

- (1). 小刚每天坚持做早操。
- (2) 李宇答应别人的事情总是努力做到，说话向来算数。
- (3) 陈乐犯了错误总是勇于承认，并努力改正。
- (4) 李罗天天不完成作业，他觉得学习是为了父母和老师。
- (5) 燕燕玩过玩具之后从来不收拾。
- (6) 莎莎犯了错误，从来不把责任往别人身上推。

(7)点点与同学一起出去玩耍，可是她总是迟到，一直与同学们都不愿意和她一起玩了。

学生活动：我为“责任心”找到的小主人是：

3、师出示问题：(1). 你有没有遇到过别人答应你却没有为你做到的情况？谈一谈你当时的感受和想法。

学生活动，讨论，交流，回答，教师应予以点拨、指导。

4、师：通过上面的活动，同学们已经明白了什么是责任。

那么，我们应该从哪些方面培养自己的责任心呢？

学生讨论，交流，回答。

教师明确：

(1)做自己应该做的事。比如：自己收拾玩具、整理书包、尊卑上

学需要带的物品、独立完成家庭作业等。

(2)主动关心他人，体谅他人，有感恩之心。比如，爸爸妈妈病了，

展示小案例：

班主任王老师今天早上一走进教室，就看到了教师地面上的纸屑，她皱着眉头问到：“昨天是哪个小组值日？”“我们组。”小组长张红不安地站了起来。王老师说：“教室里怎么有这么多的纸屑？”张红说：“昨天我们将教室打扫得很干净。”王老师严肃地看了一会儿全班同学，然后重重地看了张红一眼，张红委屈地流下了眼泪。教室里静极了。范磊偷

偷地看了看老师和张红，心想：“这些纸屑是我早上和同学打闹时撒落的。”看到张红替自己承受过错，范磊想站起来，但是看到老师严肃的神情，他又犹豫了。“我该怎么办？”“我的过错怎么可以让别人承担……”想到这里，他低着头慢慢地从座位上站了起来：“老师，是我扔的，我错了，下课我一定打扫干净。”没想到，老师严肃的神情一下子变得柔和起来：“范磊同学，你能站出来，老师很高兴。同学们犯错时难免的，勇于承担责任，勇于改正错误才是最重要的。”张红带头为范磊鼓起了掌。

(3) 勇于对自己的过错负责。如果我们泛滥错误，要勇于承担责任，不要让别人为我们承担。

5、教师总结，班会结束。

## 初一心理健康教育班会活动记录篇八

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、心理小测试题(抽奖纸条 8张)

2、小花38朵

(一)快乐的花儿

a 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，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的



花。心理健康教育主题班会**b** 这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。（放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花）

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

## (二) 心情变化

**b** 今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消）大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。）

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪，他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇）

## (三) 战胜挫折与困难

**a**□刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

**b**□格言“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？——鲁迅” 故事1放影像（海伦姐姐）

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢？请同学举手回答。

c□换位法：别人遇到此事，会怎样做,,,d□求助法：找人倾诉，寻找办法,,,）名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

a 故事2 前几天电视焦点节目中有个故事 有个同学他很胖成绩也不好，特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学，有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢?(结果他想了一个办法，就叫人把好同学打了一顿进了医院，而耽误了学习，最后他家赔了许多医药费，也被学校开除了)这种心理存在这严重的不健康，是嫉妒的扭曲表现。

b故事3, 挫折中成才的故事张海迪脚残而自强不息成为了作家等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。