

2023年青春期生理健康班会教案 心理健康班会(模板9篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

青春期生理健康班会教案篇一

通过本次班会，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

(一)、主持人：

(二)、情境表演《跳皮筋》

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：

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）

（三）. 说句心里话

（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：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！

青春期生理健康班会教案篇二

一、主题明确，针对性强

- 1、心理健康知识
- 2、新生，进入大学的心情
- 3、你你适应大学生活了吗
- 4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活
- 5、描绘3年大学后的蓝图

二、学生互动，形式多样

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识。我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

三、准备充分，效果明显

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态，如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流，如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

□2□

为了加强同学们之间的交流，促进班级内部成员的和谐发展，加强心理健康教育工作□20xx年4月19日特举办“心理健康教育”主题班会活动。

班会主要以“沟通”、“和谐”、“默契度”为主题进行，首先是让每个成员说出自己内心感受最深的事与大家共同分享，然后测试同学们余自己寝室成员间的相互了解度与默契度。整个活动过程中，同学的热情都很高涨，绝大多数同学都参与进来了。在共享环节中同学们敞开心扉说出自己最开心、最感动、最尴尬的事与大家一起分享，增加了同学之间的交流。寝室成员互动环节，个寝室成员都积极都参与到了游戏中来，相互配合。抛开主题班会的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活，健康发展的主题，在此次活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。

□3□

一、活动主题：“关爱青春，呵护心理”

二、活动主要目的：

帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展，正确认识自我，增强自信心，学会合作与竞争，同时培养学生的专业兴趣和乐群的心理品质，提高学生应对挫折，适应社会的能力。

三、活动时间□20xx年xx月xx日

四、活动地点：二栋206教室

五、参加活动人员：花艺1001班全体成员

六、活动内容：

2、大学生常见心理异常分析；

3、大学生常见的一般心理问题，提出并讨论；

5、观看“大学生里的百万富翁”视频，触发同学们心中最真实的自己，更确定自己的目标。

七、开展活动如下：

1、通过各种心理测试互动、激发同学们的兴趣。

2、让同学们在互动中去体会心理健康的真正含义。

3、思考与讨论、同学们自主上台发言，说出自己的感受和一些想法。

4、通过看视频让同学们更加深入了解心理健康的重要性。

八、活动总结：

这次心理健康主题班会的展开让我们意识到面对丰富多彩的大学生活，我们要不断增强自己的心理健康意识，不断促进我们人格的健全发展，正确认识自己，同时提高我们应对挫折，适应社会的能力。这次班会也让我们懂得人际交往，建立和谐的人际关系的重要性。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！我们只有保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

青春期生理健康班会教案篇三

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，那我们就会健康快乐的成长，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。

青春期生理健康班会教案篇四

班会目的：增强个人的社会心和责任感，以更好的素质面对生活和学习中遇过的障碍，进一步提高大学生的心理素质，增强个人信心。

班会主题：心理健康，不可小觑。

班会内容：

1、浅谈心理健康与心理不健康。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点

都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将面临的心理危机。

2、如何判断心理是否正常。

判断心理是否正常，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

3、珍爱生命，远离心理困扰。

随着社会的发展，越来越多的心理问题困扰着当今大学生。恋爱困惑导致的生命悲剧，校园暴力等事件充斥着各大高校，珍爱生命，远离心理困扰已经显得越来越重要。

4、大学生心理素质方面存在问题的解决方法。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实

的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

班会总结：

通过此次心理健康教育主题班会，同学们更清楚自身存在的问题，同时也为同学们解决这些问题提供了很多好的方法。

青春期生理健康班会教案篇五

班会是班主任或班委会对班级进行有效管理、指导和教育的重要途径和形式。以下是由本站pq小编为大家推荐的心理健康主题班会内容，欢迎大家学习参考。

- 1、针对中学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，使学生认识到这是正常心理反应。
- 2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

《初三学生的心理调节及其对策》议程：

时间□20xx年4月13日

班级：九年级九班

主持人：

- 1、学生讨论交流：目前中学生中存在哪些不良心理现象？
- 2、学生发言并作好统计。

3、班主任小结。

1、学生讨论交流：如何控制和调节不良心理反应？

2、学生发言。

3、班主任总结并作进一步的引导。

第一：学习和掌握心理健康知识

第二：强化自我意识

第三：培养良好的情感、加强自我调节

第四：加强意志锻炼

第五：增强心理自我保健意识

1、养成良好的生活、学习习惯，把主要精力用在学习上，处理好学习和娱乐的关系。

2、保持良好的情绪状态，友好待人，树立自信。

3、掌握一些心理自我调节方法：

掌握心理自我调节方法：（一）深呼吸法（二）自我暗示法

主题班会在《明天会更好》歌声中结束。

据媒体报道□xx.7一周内深圳大学两学生跳楼自杀，警方认定自杀者分别有心理障碍及忧郁症，精神病学专家认为应加倍关注大学生心理健康□xx年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。据某教育科学研究所对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究发现，有49.6%的中学生存在不同程度的不良心理反应，有10.8%的中学生存在着各种

明显的心理方面问题。某市抽取了1500多名中学生进行调查，有3-6%的学生存在比较严重的心理困扰。

同学们，你们已进入了九年级，应该说这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些也许会影响你们心理的健康发展，阻碍了学习影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等？当然不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应？比如焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应？既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

(学生讨论交流后)

现在我们来作一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应？请大家踊跃发言。学生边发言边分类板书。

学习方面的：

生活情感方面的：

个性心理方面的：

小结：感谢同学们的积极发言，从大家的发言中，我们可以看出，中学生都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

这些不良的心理反应能不能够克服和调节呢？(学生齐答：能够。)那么，同学们再讨论交流一下：针对这些不良的心理反

应，我们应该采取什么态度?有什么好办法应对?学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。(板书)

平时要认真学习 and 掌握心理健康知识，多听听有关心理健康讲座，多阅读一些有关的心理学书籍，不断提高心理素质，这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。

2、强化自我意识、不断提高自我意识能力。

要学会心理问题的自我控制，就必须增强自我意识，不断地提高调控自我意识的能力，这样才能在心理活动中做到自我约束、自我监督、自我反馈、自我调节、自我控制。

3、培养良好的情感品质，加强情绪、情感自我调节。

应该注意培养自己的良好品德情感，如集体主义情感、责任感、友谊感、同情心等，这些情感是保持心理健康的内部动力和源泉，使自己经常保持一种舒畅、愉悦的心情，乐观地去学习生活与人交往。要善于调节和转变不良心境，并且要注意控制消极情绪的爆发。对由生理和心理的、社会的原因所造成的不良情绪能够自我排解。

4、加强意志锻炼、形成良好意志品质

意志力量是自我控制的一种核心能力，不断地克服胆怯性、依赖性、冲动性等消极意识，有意识地养成意志的自觉性、果断性、坚毅性和自制性等良好品质。

5、增强心理自我保健意识，不断提高心理健康水平。

应具有一定的心理卫生、心理健康的基础知识，能够科学地认识分析，并能正确对待某些心理异常现象。当出现心理矛盾、心理挫折、心理障碍时，要善于自我排遣、自我解脱，要及时主动地同家长、老师或同学交流。有必要的話，还可以通过心理咨询、心理治疗尽快解决。

1、养成良好的生活、学习习惯，把主要精力用在学习上，处理好学习和娱乐的关系。

青春期生理健康班会教案篇六

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

青春期生理健康班会教案篇七

从进入大学到此刻，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了必须的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

经过活动让同学们了解健康心理的新概念;让同学们认识到关爱的力量、协助的力量;同时,让同学们在简便的气氛下调节身心,提高班级凝聚力,构建和谐的氛围。

摆正心态,圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

20xx年xx月xx日

xxx

精美礼品、音响等

(一)活动前期工作:申请教室、购买活动所需要的物品,安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始:

(1)支持人讲话,请班主任为这次活动做重要讲话,宣布活动开始。

(2)请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3)文字接龙。以宿舍为单位分组,进行语言传达。让同学在团体中感受到欢乐,增强团体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(5)请我们班的'廖俊英同学为我们歌唱。

(三)心理测验:(心理健康测试表另外附件)

(四)请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

约35元。

青春期生理健康班会教案篇八

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

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用“5·25”心理健康日这一契机。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。

具体安排如下：

绘人生蓝图 圆青春梦想

xx年5月20日

待定

x级x班全体同学，倪导师，张辅导员

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

(1)心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3)户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识

到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

x学院

x级x班

根据调查，我国存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%~30%，而长期以来，心理健康教育主要从咨询、讲座、宣传展等方式来帮助大学生。这些方式已不能满足广大学生的要求。因此为增强大学生对心理健康知识的了解，引导大学生探索生命的积极意义，思考人生，以积极进取的态度面对学习与生活。我们班级积极响应学校及院系的号召开展这次《关注心理》主题班会。

关注心理健康，创建和谐班级

提高大学生对心理健康问题重要性的认识，同时提高学生们的心理保健意识，以及如何保持一个良好的心理状况，使我们同学都能有一个良好的心理状况，使我们同学都能有一颗积极健康的心态去过好大学四年的每一天。

9月28号(星期三)，

文通楼35

制药111班全体同学及班主任和学长、学姐

主持人致开场白并介绍大学生心理健康节的由来(伴奏轻音乐)

由心理委员根据调查统计，提出同学目前存在的心理问题(以小见大)

做个小游戏悄悄听我跟你说，消除陌生气氛，拉近同学距离(背景音乐：班得瑞轻音乐)

在轻松、愉悦的状态下，由同学讨论，派出代表，发表一下自己对解决此类问题的看法。

主持人给予分析。

到场的老师或学长学姐发言总结。

最后留五分钟让同学写一下此次班会的感悟，或想对自己说的话。(由班长、团支书、心理委员负责收纸条，其他班委员负责监督维持秩序。期间伴奏轻音乐)

主持人：包娟，甘子腾

宣传：张扬，陈青青

策划书：李蒙

会场布置及摄影：李洋，吕正峰，刘笑，等

矿泉水，信纸，多媒体等

由班委组成小队，负责监督、维持秩序及处理突发事件。

十二. 活动总结

心理问题采集由心理委员、班长和团支书在班会前采用各种方式收集同学的心理问题并统计，做好相应的准备。

召开班委会议，制定详细计划、协调、配合完成本次活动，充分地调动同学的积极性，以更多的同学可以在本次活动中受益。

提前联系准备邀请的老师、学长，定好班级，开会前半小时所有班委必须到场，检查会场的多媒体等设施。

班委提前准备好本次活动所需的测评、游戏及班会所需的一些东西。

会议中做到处理好一切突发事件，做好应急措施。

会议结束后，班委要与同学保持联系，积极主动地了解同学们的心理问题，真正做到关注心理健康，创建和谐班级！

青春期生理健康班会教案篇九

本站发布心理健康主题班会策划，更多心理健康主题班会策划相关信息请访问本站策划频道。

一、活动背景：

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

二、活动目的及意义：通过活动让同学们了解健康心理的新

概念;让同学们认识到关爱的力量、协助的力量;同时,让同学们在轻松的气氛下调节身心,提高班级凝聚力,构建和谐的氛围。

三、活动主题: 摆正心态, 圆我大学梦

四、活动对象: 10级平面设计2班全体学生

五、活动时间: 1#203

六、活动地点: 12月1日

七、活动所需物品: 精美礼品、音响等

八、活动流程:

(一)活动前期工作: 申请教室、购买活动所需要的物品, 安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始:

(1) 主持人讲话, 请班主任为这次活动做重要讲话, 宣布活动开始。

(2) 请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3) 文字接龙。以宿舍为单位分组, 进行语言传达。让同学在集体中感受到快乐, 增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(5) 请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三) 心理测验: (心理健康测试表另外附件)

(四) 请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

九、活动经费预算：约35元。

10级平面设计2班班委