

2023年一年级心理健康班会活动记录 心理健康班会策划书(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

一年级心理健康班会活动记录篇一

为提升学生身心素质，对学生进行身心素质教育，帮助学生正确认识自我、悦纳自我、超越自我；引导学生了解心理知识，疏通心理淤积，预防心理疾病，提高心理素质，促进学生健康成长和全面发展,为建设和谐校园做出积极贡献。

商学院20xx□20xx级全体同学

主办单位：黄冈职业技术学院

承办单位：商学院

群贤阁

- 1、本活动分为初赛和决赛，采用评分淘汰制
- 2、各班开展主题班会，由评委进行打分，分数靠前的6个班进入复赛
- 3、复赛评选出一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名
- 4、另再评选出一名最佳创意奖

2、班会时长为45分钟

3、班会内容不限，但须符合大学生积极健康的形象

1、主题突出、立意鲜明、具体，紧紧围绕主题组织班会内容，各部分时间分配合理（班会时间45分钟左右）。（20分）

2、具有教育性，班会的内容有利于促进学生正确的认知、情感、态度、价值观的形成，注重学生主体精神的培养。（20分）

3、具有实效性，班会的形式新颖活泼，丰富多彩，为学生所喜闻乐见，学生积极参与，乐于体验，精神饱满，气氛活跃。（30分）

4、具有艺术性，班会准备充分，会场布置得当，教师、学生的仪表、举止、语言得体。（10分）

5、具有创新性，班会的形式、方法上有合理创新。（20分）

商学院团总支学生会

女生部

20xx年7月7日

一年级心理健康班会活动记录篇二

绘人生蓝图 圆青春梦想

数本1班

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理委员作主导作用，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、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。

5、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。以分组为单位，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。

6、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。

7、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。

七、后期工作

心里委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划！

一年级心理健康班会活动记录篇三

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。

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）

2. 情境表演：

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：

同学之间：

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故事，边看边想，你有什么感触？

看着这一切，小慧低下了头。晚上回到家中，吃过晚饭，他对正在打扫的妈妈说：“给我买套耐克装吧！”妈妈急忙问：“那得多少钱呀？”“不贵，就三百多吧！我们好多同学都有，我一定要买一套！”妈妈听了有些为难：“孩子，咱不和别人比好吗？你爸这个月的工钱还没发呢，家里就等着你爸这点钱生活呀！”（小慧家妈妈下岗在家，爸爸在外打零工，还要供小慧上学，生活比较拮据。）

视频：《糖葫芦的故事》

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么？

生充分说：（不要羡慕虚荣…）

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家（出示）

面对普通不盲目攀比

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

过渡：接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价以下，自己的心理是否健康，在a.b.c.三项中进行选择，希望大家实话实说(出示检测题)

请你仔细阅读下面的问题，选择答案

(1)、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a□谈话解决b□找老师解决c□用武力解决

(2)、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让b□有时能做到c□不能谦让

(3)、当看到同学有困难能主动帮助吗？

a□能b□有时能c□不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a□愿意参加，并能为集体争光b□有时愿意参加c□不愿意参加

a□参加“学雷锋”活动b□和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗？

a□经常做b□有时做c□没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便？

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗？

a□一定能b□有时能c□不能

选a得24分选b得16分选c得8分

选a□人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

选c□加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识

(1)具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；

(2)能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；

(3)能承受挫折；

(4)能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；

(5)人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

(6)具有健康的生活方式与生活习惯；

(7)思维发展正常，并能激发创造力；

(8)有积极的人生态度道德观、价值和良好的行为规范

一年级心理健康班会活动记录篇四

班会目的：经过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩

短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

班会准备：调查问卷、课件制作

开展方法：讨论法，说说、议议。

班会程序：

一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母！可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

1. 不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
2. 放学迟迟不愿回家，贪玩。
3. 经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

四. 从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

一年级心理健康班会活动记录篇五

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，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，同时增进同学之间的交流与感情；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。

教学楼7-402

1. 主持人宣布班会开始，说明此次班会的目的。
3. 主持人播放ppt讲解大学生心理障碍是由于五大心理压力造成，并逐一讲解；其中穿插一些心理测试和心理游戏。
5. 主持人播放国内著名心理专家岳晓东博士的心理知识讲座视频。（岳晓东：中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。目前他是国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等10余所大学的客座教授。）
6. 班主任总结班会，主持人宣布结束班会。