

# 2023年心理健康调试班会教案设计 心理健康班会教案(实用8篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

## 心理健康调试班会教案设计篇一

二、教学过程：

(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！

## 心理健康调试班会教案设计篇二

3. 通过写名片的形式达到教师对学生初步了解的目的，且让他们提出建议

让学生体会到心理健康的重要，知道心理健康的标准

能够让学生切实体会到心理健康的重要

首先说明本课无教材，指出无教材的好处，这是一节心理活动课，本来不同的人就有不同的关于心理方面的问题，不必按照教材按部就班。但同时，这要求师生之间有更多的互动，让老师及时了解学生想要学习什么，由此安排好适合这个班级的课程。随后，自我介绍及留下联系方式。

师：简单介绍心理健康课的特点，互动，体验与参与

本课不同于其它课，更注重学生自己的体验，帮助你找到最适合自己的一条路。在心理预防和心理治疗中，很注重当事人自己的想法，通过谈话等手段可以获得比心理测验多无数倍的资料。许多心理学家想了很多方法让当事人表达自己的想法，举例：如箱庭疗法，在一个盒子里，由当事人自己放玩具进去，看他们放的玩具和放的方式来了解他们的内心。所以，在这堂课中也需要学生更主动积极的表现自己。

心理活动课是一节相对轻松的课，但是为什么要上这节课呢，引入心理健康的重要。

1. 讲述心理健康对生活态度及身体的影响

(1) 以张国荣为例说明对生活态度的影响

师：同学们知道几年前的愚人节那天，发生了张国荣跳楼自杀

事情吗？

师：因为他承受了太大的心理压力，心理素质没有强到可以抵抗这些压力。有一个世界性的研究，发现城市里的自杀率高于农村的，男性的高于女性的。这说明随着压力的增大，心理素质差的人更有可能选择极端。

## (2) 说明心理对生理的影响

举例：有一个死刑犯人，听说自己会被割腕而死，行刑那天，他被带到了一个小房间，眼睛蒙上了黑布。他感觉到手被划开，随后听到了“滴答，滴答”的声音，感觉到自己的血慢慢的流尽。死亡。但实际上，他的手只是被轻轻的划开，而他所听到的只是滴自来水的声音，但他认为自己在滴血，最终心力衰竭而亡。这就说明，心理对客观的生理也有着影响。

## 2. 指出良好的心理，会帮助人们做出准确的应对

师：天堂和地狱的例子

地狱中，人人拿着长勺企图喂饱自己，因为其不可能而使生活十分痛苦。在天堂中，人人拿着长勺互相喂食，所以这是天堂。

这个小故事中包含着许多哲理，我想说的是：

生活中，人们往往面对一样的困境，重要的是你的选择，怎样的心态想法，决定了你的生活道路。

## 3. 总结心理健康的重要

师：由此可见人的心理健康是十分重要的，尤其是在现代。

学生：物质是精神的基础

在贫穷的时候，人和人之间都差不多，到富裕的时候，人与人之间的差距拉大，竞争更激烈，压力大，所以心理健康显得重要。

师：有一个参考的理论，心理学家马斯洛提出的需要层次理论。

师：介绍马斯洛的背景。马斯洛是一位美国心理学家，提倡人文主义。同学们对他可能不太熟悉，在他之前，盛行的是弗洛伊德的精神分析学，弗洛伊德注重本能，认为人只是动物的简单进化，人所做的一切事都是出于本能的驱使。而马斯洛反对这个观点，认为人不同于动物，本能的需要只是较为低级的需要，人还受其它需要的驱使。需要是有不同的层次的，于是提出了需要层次理论。

自我实现的需要

尊重的需要

归属和爱的需要

安全需要

生理需要

生理需要和安全需要是基本需要，在能保证生命延续的前提下，才可以去满足其他的需要，那些都属于心理需要。这也就解释了，为什么随着时代的发展，物质生活的丰富，心理健康也日益重要。

- 1、充分的适应力；
- 2、充分了解自己，并对自己的能力作适度的估价；
- 3、生活的目标能切合实际；

- 4、与现实环境保持接触；
- 5、能保持人格的完整与和谐；
- 6、具有从经验中学习的能力；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、适当的情绪发泄与控制；
- 9、在不违背集体利益的前提下，能作有限度的个人发挥；
- 10、在不违背社会规范的情况下，对个人基本需求作恰当的满足。

## 认识自己

人贵有自知之明。一个人如果只看到自己的短处与缺点，就会丧失信心、缺乏朝气；如果只看到自己的长处和优点，又会自以为是，自我欣赏。这种自卑与自负皆不利于自我成长，只有正确认识自己，才能算是心理健康。

## 悦纳自己

自己对自己是喜欢还是讨厌，是衡量心理健康的又一条标准。心理健康不仅要求自己能如实了解自己，而且要对自己愉快地接纳。悦纳自己不是说要宽容或欣赏自己的缺点和错误，而是说自己虽然有这样那样的不足，但我仍然喜欢我自己、不憎恨自己、不欺骗自己，并设法使自己发展得更好。每个人要懂得正确的扬长避短。尤其在青春期的时候，生理上的发育和心理上的发展不协调，会产生很多的矛盾。

## 调适自己：

个人的行为总是受社会的规范和环境的约束，两个人的需求

又往往与规范和环境不符，并发生冲突。因此，个人必须经常调适自己，以使个人和环境保持和谐的关系。不能或不会调适自己的人，就会经常产生心理问题，只有经常很好地调适自己的人，才是一个心理健康的人。

最后，还有一个小内容，希望大家做一张名片。

1. 讲述名片的目标，为了彼此交流
2. 告知名片的要求：姓名，最喜欢的一件事，最不喜欢的一件事，最能代表你的特征，你的偶像。另外也可以附上你对课的提议。
3. 收齐名片

听课教师反馈：：

1. 同学们在听到例子的时候，都显得很有兴趣。应该注意例子的安排。
2. 马斯洛关于心理健康的十条标准，尽管很有用，但是相对比较枯燥，只捡几条相关的讲一下，效果比较好。

对这堂课，应该加入一个关于心理健康的小测试，能引起学生更多的兴趣。但是，缺少这方面的资料。可以就心理健康的一方面，来给他们做一下测试。

## 心理健康调试班会教案设计篇三

班会是学校集体活动中最主要的组织活动之一。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教案，希望能够帮到大家。

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)

### (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！

“战胜拖延，建立良好习惯”

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

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。

教室

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。

## 心理健康调试班会教案设计篇四

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到“每个人在成长中都会经历挫折、

成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性’的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望”。

## 二、教学重点：

- 1、追求与挫折的辩证关系。
- 2、联系实际、联系自我，建立起正确的“挫折观”。

## 三、教学过程

### 一、导入

- 1、播放“命运交响曲”简介贝多芬的追求与挫折

### 二、讲授新课

了解关于“追求与挫折”的基本知识

- 1、提问：用自己的语言说出“什么是追求，挫折”
- 2、电脑幻灯出示“追求”和“挫折”的概念

追求是指用积极的行动，争取实现某个目标；挫折是指人们在追求某种目标的活动中，遇到干扰、障碍，遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

### （二）追求与挫折的关系

- 1、观看录像：“我们的桑兰”（带着问题观看思考）
- 2、同学讨论——
  - 1) “桑兰的追求与挫折”

2) 出示电脑幻灯片“桑兰的追求与挫折”

3) 讨论归纳“追求与挫折”的关系

3、出示电脑幻灯片——成长必须追求：挫折往往会伴随着追求；不怕挫折，勇于追求。

### (三) 面对挫折

1、观看录像“同学的故事”

2、小记者谈采访感受

3、电脑幻灯出示：对我们的启示“追求往往随着挫折的战胜而实现”

### (四) 挫折的影响

1、配乐幻灯“一封没有发出的信”

2、讨论写信人遇到什么挫折？

带给她什么影响？如何帮助她摆脱消极的影响？

3、配乐幻灯——

当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》

4、为“挫折”作新的诠释

### (五) 总结升华

1、电脑幻灯：“首席科学家”——严纯华

2、小结全课

1) 电脑幻灯——勇于追求，不怕挫折！敢于追求，战胜挫折！  
不断追求，挑战挫折！

2) mtv+电脑幻灯——歌曲“未来的未来”

3) 伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文：“心灵的撞击”——记自己追求中遇到的挫折

（重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响）

## 心理健康调试班会教案设计篇五

通过这次主题班会，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。

调查问卷、课件制作、开展方法：讨论法，说说、议议。

1、课前填写调查问卷

调查学生与自己父母的关系，不需写名字，真实填写。

a亲密 b比较紧张 c疏远和一般。

2、根据课前统计情况，

师：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，现在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？今天，就让我们来学习如何走近父母。

- 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。

师：如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。（学生发言）

投影事例的“孩子，我为什么打你”。

师：是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错？请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么？  
（学生发言）

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母。

师：我们要应和父母多一点交流。我们该怎么和父母交流呢？  
（学生发言）

- 1、老师说说自己与父母孩子交流的情况？
- 2、学生说说自己与父母交流的情况。
- 3、选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

小结：由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。

那我们就该主动走近父母。

1、多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；纪念日、节日送点小礼物；遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2、和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3、应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；多倾听父母的话；遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4、回家和外出主动给父母打招呼。

5、时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

八、布置作业

1、做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？

2、给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：

3、平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

## 心理健康调试班会教案设计篇六

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

XXXX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

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。

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。

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。

心里联络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。

## 心理健康调试班会教案设计篇七

本学期开学不久，我发现学生学习动力不足，自卑情况较为严重。作为六年级的小学生，能正确地了解、对待自己是很重要的，它能直接影响小学生的心理健康水平。因此，帮助学生肯定自身积极的方面，并且学会发现别人的长处，逐步提高自身理解、自我评价的水平，使学生更好地悦纳自己，增强学生继续前进的信心，更有效地提高学习动力。

二、活动目标：

- 1、帮助学生了解自己的长处和优势，引导他们充分发挥自身的长处
- 2、引导学生学会发现他人的长处，肯定他人的优点。

三、活动准备：学生准备节目。

四、活动内容与方式：

- 1、引入课题：这几天，我发现有二位同学不太高兴。这是怎么回事呢？我们让他们自己来说说吧。

（学生角色扮演）一个个子矮、一个成绩不佳

- 2、听了这二位同学的心里话，你觉得他们的想法对不对？为什么？请大家先在小组内选择其中一位同学谈谈自己的看法。

（学生小组内交流，教师参与讨论。）

3、同学们说得真好！是呀，这些同学身上不是没有优点，而是缺乏发现，缺乏欣赏自己。让我们一一欣赏我自己吧。

4、那么，你能找找自己身上的优点吗？请说给组内的小伙伴听，自己发现多少就说多少，让大家一起来分享你的快乐。小组内的同学要数一数他到底说了几条，等会儿评评小组内谁找到的优点最多。

（学生小组内交流。教师到组内了解情况，并表扬或摸摸在说自己优点的学生的头）

5、评一评，小组内谁找到的优点最多？请各组找到优点的同学站起来。

（各组找到优点最多的起立，教师询问优点有几条）

6、你们真棒！能发现自己那么多优点！大家为他们鼓鼓掌吧！

7、可是，有的同学不太善于欣赏自己，你们组内不太欣赏自己的同学有没有？没关系，让我们大家一起来帮帮他们，愿意吗？好，我们一起来做个游戏——“优点大轰炸”！优点怎么能“轰炸”呢？“优点轰炸”其实就是大家一起给这位不太能欣赏自己的同学找优点，找出很多优点来赞美他。

8、教师介绍游戏规则。

9、同学们进行游戏。

10、同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！

（小组再次交流，气氛热烈，教师参与其中。）

11、我们拥有那么多优点，有那么多长处，愿意在大家面前

露一手吗？

先在小组内交流一下吧。等会儿在全班面前交流。

（学生在小组内热烈交流）

12、愿意和大家分享成功和快乐的'同学，不用举手，请自己上台吧！

（学生展示自己，有唱歌跳舞的、朗诵诗歌的，有展示书法作品、绘画作品的，有翻跟斗、跳绳的……学生饶有兴趣地看表演。教师适时称赞，鼓励学生继续努力。）

13、同学们真有信心，真能干！今天，我特意写了一首小诗，送给大家，希望大家喜欢。

师（朗诵）：

欣赏自己

也许你想成为太阳，也许你想成为一棵大树。

如果做不了太阳，就做星星吧，

在天空的一角发光；

如果做不了大树，就做小草吧，

以自己的绿色装点希望；

亲爱的朋友，欣赏自己吧！

因为你有比别人更美好的地方。

14、教师小结。

## 五、课外延伸：

今天收到的优点贴在自己床头，每天起床后大声地读三遍。

## 六、活动效果

学生通过这节课，认识到自己的优点，对学习有了信心，更爱学习了。

# 心理健康调试班会教案设计篇八

通过这次主题班会，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。

## 二、班会准备

调查问卷、课件制作、开展方法：讨论法，说说、议议。

## 三、班会程序

### 1、课前填写调查问卷

调查学生与自己父母的关系，不需写名字，真实填写。

**a**亲密**b**比较紧张**c**疏远和一般。

### 2、根据课前统计情况，

师：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，现在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？今天，就让我们来学习如何走近父母。

## 四、出示一些图片，内容是

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。

师：如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。（学生发言）

五、从父母角度看

投影事例的“孩子，我为什么打你”。

六、从自身找原因

师：是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错？请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么？  
（学生发言）

七、小组活动

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母。

八、与父母交流

师：我们要应和父母多一点交流。我们该怎么和父母交流呢？  
（学生发言）

1、老师说说自己与父母孩子交流的情况？

2、学生说说自己与父母交流的情况。

3、选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

小结：由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

九、走近父母的方法。

1、多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；纪念日、节日送点小礼物；遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2、和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3、应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；多倾听父母的话；遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4、回家和外出主动给父母打招呼。

5、时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

八、布置作业

1、做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？

2、给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：

3、平常多为父母倒杯水或分担一些家务。