

2023年心理健康班会课件免费 心理健康 班会记录总结大学生心理健康班会(大 全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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

心理健康班会课件免费篇一

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量；

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响；

其中的一条腿损坏了，其他的两条腿也会受到影响。

希望大家明白健康的标准：

身体健康有身体健康的标准；

心理健康有心理健康的标准；

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐！。

班会总结：

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了xxx班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

心理健康班会课件免费篇二

目的：掌握安全知识，培养学生珍爱生命，安全第一的意识。

- 1、校园内存在的安全隐患
- 2、上学放学途中的安全隐患
- 3、用电，用火，用水安全安全隐患
- 4、乘车及户外活动安全安全隐患
- 5、络安全

- 1、学生集会，集体活动及课间操时应注意的`安全事项
- 2、学生饮食就餐的安全事项
- 3、交通安全注意事项

4、下课时应注意的安全事项

5、一人在家时应注意的安全事项

心理健康班会课件免费篇三

1、创设情境，感受家的温馨并感恩家人的无私付出，增强对家的依恋之情。

2、明白家家都有本难念的经，理解、体谅父母，不一味地索求和埋怨。

教学准备：

1、搜集好成长中的温馨照片，准备好一本自制的小日历。

2、整理好一个亲身经历的家庭不开心的生活片段，改编成剧本准备演出。

教学过程：

一、谈话导入

同学们，自从我们呱呱落地那一刻起，我们的每一声啼哭都牵扯着爸爸妈妈那温柔的心房，我们的每一次微笑，都带给爸爸妈妈无限的幸福和喜悦。今天让我们一起来欣赏大家收集好的成长照片，再次品味陪伴我们成长的那一份浓浓的爱。

二、让爱住我家

1、观看课前布置好的“爱伴我成长”的照片展。

(1) 自由观看、交流。

(2) 围绕主题畅谈观看后的感受。

(3) 教师总结：一张照片，一份浓情；一张照片，一段记忆。因为有爱，我们成长；因为有爱，我们快乐。家永远是我们生命的摇篮，家永远是我们温馨的港湾！

(4) 请搜索记忆里的温馨画面，结合自己的生活实际谈谈你对“家永远是我们生命的摇篮，家永远是我们温馨的港湾！”这句话的理解。

(5) 教师：对，同学们，在我们每一个成长的日子，都记载着爸爸妈妈，爷爷奶奶为我们无怨无悔的付出，让我们用心把他们的付出铭刻在心里，记载在我们的爱心日历上吧！

2、制作爱心日历。（重在方法和制作程序的示范指导，课后完成）

(1) 读一读教材上的爱心日历，想象日记里所描绘的场面，体会作者当时的心情。

(2) 相信大家和文中的小作者一样，每天都享受着家人所付出的浓情关爱，也有不少同样美好而又温馨的瞬间，让我们也把这一切记载在我们的爱的日历上吧！

(3) 讨论制作日历的方法、步骤。（老师可做如下引导）

a闭上眼睛回想家人每天为我们所做的事情，以及父母为我们的成长所付出的心血。

b把你印象中最深的事情用简短的语言记录下来，制作自己的爱心日历。

c也可以把你为父母所做的点点滴滴记载在爱心日历上。

d爱心日历的展示，畅谈欣赏后的感受。

(5) 算一算：母(父)爱知多少？

(6) 老师补充故事总结：《妈妈的帐单》

(7) 教师：同学们，正如爱心日历上所记载的那样，我们时刻感受到的是家人无微不至的关爱，并且这些爱是无法计算的。但是牙齿和嘴唇都有打架的时候，再说大人也有大人的烦恼和忧愁啊，让我们来读一读家家那本难念的经！

三、我家那本难念的经

1、现场演练：即兴表演一段与文中类似的生活片段。

3、说说自己在学校、家里遭遇的委屈和烦恼，其他同学可以畅谈想法并提出建议。

教师下发设计好的纸张：分为“我的委屈和烦恼”和“解决办法”两个版块（先让每个学生把自己最近的烦恼填写在纸上）

随机请学生说出自己的烦恼，教师根据学生回答分类：同学之间的矛盾，师生之间的误会，(父)母子之间的矛盾，自身的心理压力……有类似烦恼的学生分为一组。

各组交流讨论寻求最佳解决办法，组与组之间也可以相互提建议。

根据讨论所得，各自再结合自己的实际情况填写好“解决办法”栏。

收集好填写好的纸张，装订成册，学生为之命名后挂墙壁上供学生课余自由翻阅。

四、课外活动

同学们，我们每个人在成长过程中，都难免遭受委屈和挫折，聪明、坚强的孩子能正确、勇敢地面对挫折和委屈，最终战胜挫折；而有的孩子在面临挫折时却选择了冲动和逃避，一走了之，离开了温暖的家，也离开了父母用爱精心筑造的温馨港湾，给自己和家人带来了无穷的伤痛。请同学们在课后注意收集生活中小学生离家出走的事例，准备下节课交流。

心理健康班会课件免费篇四

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心得，希望能够帮到大家。

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。2019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。

今天我们班召开了一场关于大学生心理健康的主题班会。本次班会由心理情景剧、“专家”讲心理dv播放等很多有趣而有意义的环节组成，其中给我映像最深的是dv播放环节。

dv播放环节主要是通过dv播放的方式来对我们大学生在日常生活的一些不健康心理的展现于揭露，再结合同学们的积极发言从而达到及时纠正、预知与了解相关知识的目的。这样一来不仅将心理健康这一严肃的主题活跃为大家提供了一个正视自己心态的机会，更加重要的是在3段dv的创作与录制的过程中、通过这些有趣而有意义的合作拉近了同学心与心之间的距离，加强了整个班集体的凝聚力与向心力。

这一环节中主要体现了沉迷网游、自恋等心理问题，同学们的精彩表现以及动画制作的诙谐幽默都将此次班会推向了高潮。博得了观众和评委的一致好评。

通过全班上下的一致努力我们的精品班会取得了圆满的成功。我相信通过本次班会不仅会在一定程度上帮助同学们树立良好的心理坐标而且也会促进我们整个班集体更加和谐有序的发展。

心理健康班会课件免费篇五

二、班会主题：搞好班级卫生

三、班会目标：

- 1、通过本次班会，明确搞好卫生的重要性。
- 2、制定出具体的搞好卫生的计划、措施。
- 3、让班级卫生面貌焕然一新。

四、班会主持人：于春映(卫生委员)

五、班会方式：合作讨论，各抒己见。

六、参加人员：全班同学、班主任。

七、班会程序：

(一)复习：

同学们，上节班会的主题是《班级盛开友谊花》。通过班会，全班同学增加了友谊，同学之间互帮互学的友谊之花盛开。出现了可喜局面。今天，我们在开一节班会，主题是《搞好班级卫生》。

板书主题：怎样搞好班级卫生

(二)导入：

1、看小品：放录像对比：

(1)、放一个环境整洁的教室：一个班级课桌整齐，窗明几净，墙上《小学生守则》整齐排列，地面洁净无物，一尘不染。

同学们个个精神焕发，活泼可爱。

(2)放一个垃圾场镜头：污秽之物流淌，废纸遍地，尘土飞扬，蚊蝇乱飞。蛆蛹遍地。(画外音，恶臭难闻，令人作呕)

2、评录像：

(1)、说出教室整洁的情况。

(2)、说出垃圾场的肮脏情况。

(3)、两相对比，哪种情境适宜人生。

(4)、谈出感受。

(三)展开：高潮。

1、主持人宣布班会开始。

2、主持人讲名人讲卫生的事例：作家老舍先生虽有腿病。但每天坚持打扫室内、院子，稿子中有废掉的，宁肯起身走几步丢进纸篓。

3、学生举出名人讲卫生的例子□x很讲卫生，他烟抽得很厉害，但从没乱丢一个烟蒂，甚至烟灰都不掉到地上。

4、谈出本班室内、卫生区现状；

(1)成绩方面：地面干净……

(2)不足之处：维持干净的时间短……

5、指名说出个人的卫生状况(习惯方面)

6、集体交流、总结：

(四)结束:

- 1、各人根据交流，整理出适合自己实施的具体措施，条款。
- 2、卫生委员整理写出倡议书，张贴教室。号召同学从我做起，搞好班级卫生。

(五)总结:

同学们，这次班会开得非常成功，同学们发现了优点不足之处，并制定了可行的措施。愿同学们从我做起，从现在做起，搞好我班卫生。

(六)作业:

- 1、班级卫生从我做起。
- 2、互相监督，揭发违纪。

心理健康班会课件免费篇六

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。

- 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。

学生准备节目。

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。

心理健康班会课件免费篇七

寻找缓解和消除消极情绪的方法。

1、认知方面：认识消极情绪对学习、生活所带来的危害，懂得消极情绪是可以克服的，了解调节情绪的几种方法。

2、情感方面：激发和强化调节自己消极情绪的动机。

3、行为方面：寻找并初步掌握适合自己的情绪调节方法。

小品表演，讨论交流。

1、重点：使学生掌握用“改变认识”来调节情绪的方法，即“理性—情绪”自我调节方法。

2、难点：如何引导学生用合理的想法来代替不合理的认识和想法。

1、指导学生排练小品：“他落入了情绪的深渊”

2、准备录音机和音乐磁带“内心和平曲”、歌曲磁带“幸福拍手歌”。

1、引入课题。

(1)小品中的人物表现是什么情绪？

(2)这种情绪给他的学习和生活(行为)带来了什么影响？

2、认识消极情绪的危害。

(1)小品表演：“他落入了情绪的深渊”

(2)学生讨论，教师启发引导，并板书。

学生讨论以上两个问题，教师引导学生讨论，启发学生认识小品中人物表现的情绪是消极情绪，并把消极情绪比喻为落入了深渊。伴随这种消极情绪的行为往往是不良行为，不良行为必然导致不良后果，并将学生的发言归纳成板书。

心理健康班会课件免费篇八

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理
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