

最新高中生心理健康教育班会总结 中学生心理健康教育班会教案(优秀7篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编为大家带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

高中生心理健康教育班会总结篇一

- 1、学会正确对待青春期对异性的好感；
- 2、通过活动，帮助学生认识早恋的含义及其“利”与弊，
- 3、引导学生把爱慕化为纯洁的友谊，形成健康的.异性交往观念，并能利用“异性效应”不断完善和提高自己的，顺利地渡过青春期。

一、创设情境，

泰坦尼克号；蓝色生死恋；红楼梦；影视海报……听到“爱情”这个话题，你们心里有什么感受？是羞涩，是兴奋，还是期盼，抑或是怨恨？不管是什么感受，我们都要无法回避。

二、论说爱情，

(一) 各学习小组开展讨论：我怎样看待中学生早恋？

(二) 小组展示：

- 1、将观点写上黑板，
- 2、阐述各自观点，

3、适当展开黑板上观点辩论。

三、明辩爱情，

1、青春的爱（喜欢不等于爱情）

2、青春期对异性的好感是正常心理

3、爱情与友情的区别

四、早恋成因分析：

内部原因：虚荣心作怪，错误的荣辱观念造成因为早恋而产生的错误的自我感觉，继而引发互相攀比女朋友，或者相关暴力事件；责任心太差，低下的道德水平造成对早恋持有游戏的态度，不敢对双方的感情负责，不敢对造成的伤害负责。

外部原因：受爱情书刊、影视作品等影响，受成人恋爱影响，比如前几年《还珠格格》热播时，很多青少年都开始疯狂模仿；还有作为独生子女在家庭生活中的孤僻性，和上代人有不可逾越的代沟，没有同龄人进行感情交流从而引发早恋。

那么畸形早恋产生的根本原因是什么呢？是同学们对学习兴趣淡薄，从而此类“外物”很容易使同学们分心。孔夫子说：年少之时，血气方刚，戒之在色。同学们正处于学习的大好时机，如果能对学习产生浓厚的兴趣，就能坚定信念，自觉做到珍惜时间，不虚度青春韶华。正气于内，邪不相侵，就不会出现学习的时间想着他（她），不会拿学业为代价去畸形早恋，当然也不会本末倒置地去接受种种诱惑或制造无聊的暴力事件，从而能够正确处理自己感情发展需要，将男女同学之间的友谊正常化。

五、早恋的危害

- 1、早恋会影响学业。
- 2、早恋还极有可能带来严重的生理和心理痛苦。
- 3、早恋容易走下坡路甚至走上犯罪的道路。
- 4、容易出现打架、斗殴现象。

六、早恋的对策

1理想观价值观高尔基说：一个人的志向越远大，他的才力也就发展的越快

2日常行为规范的教育

3违反纪律、是一种不理智的行为

4构建严整、和谐、民主的班集体

5加强班级文化建设，用丰富的形式引导学生，树立正确的交友观。

6家庭教育创造一个宽松健康积极文明向上的家庭氛围。

七、总结：

爱在心中是一股催人奋进的力量，但有时候“爱”在行动上可能会成为我们成长的绊脚石！以上我们就时下部分中学生的行为做了讨论，接下来我想请大家谈谈发生在自己身上的一些小故事，也许它是一种没有结局的故事，也许只是成长过程中的一种模糊而美妙的感觉，但我相信它们都纯真美好，希望在这样的交流中我们能够更好的认识自己以及这样一个美妙年华中所经历的一切美好。最后前后呼应提出问题：我们在恋爱吗？理想爱情的实现至少需要具备这样三个条件：相对稳定的人格；经济上的独立；了解、容纳、关怀他人的

能力。

高中生心理健康教育班会总结篇二

课题：男女两性的智力特点

活动一：学生以自身的实际情况，来谈谈在小学与初中阶段班级、年级及自己的成绩与分布情况（男生、女生）。

活动二：引导学生自己说说什么是智力，智力包括哪些方面。

总结：智力包括记忆、思维、感知、语言等诸多方面。男、女两性的智力在各个方面都表现出一定的差异，如女性的语言能力胜过男性，而男性在立意新奇，运用抽象名词上比较更胜一筹，女性偏向于形象思维，而男性偏向于逻辑思维。

活动三：先调查学生，让说产生男女两性智力差异的心理及生理原因：

1、心理原因：女性的语言能力比男性发展得早，故使女性在校龄学期具有压倒男性的优势，因最早的学校学习集中在语言能力、符号识记方面，而这正是女性的优势所在。随着年龄的增长，学校学习的内容逐步向抽象、逻辑思维方面转化，而这时的智力测验内容多集中于这一方面，而男性智力优势恰好反映在这一方面。许多女孩在学习内容发生转变时，未能及时转变以前那种形象思维的方式，从而导致成绩不佳。

2、生理原因：男性染色体比x染色体要短，所携带的基因数也大大少于x染色体，故患遗传病的男性绝对多于女性，使男性智力低下者大大超过了女性，男性的智力又使他们在后期的学校学习中盖过了女性。

活动四：讨论影响智力发展的因素有哪些呢？

原因：

- 1、父母对男孩、女孩的不同期望。
- 2、社会对男女形成的一套刻板印象。
- 3、个人的意志努力。

活动五：讲故事（教师激励学生，个人努力的没有性别差异！）

高中生心理健康教育班会总结篇三

1. 让学生们对心理健康有初步了解和认识；
2. 掌握一些培养心理健康的手段和方法；
3. 提高主动注重心理健康的积极性；

确立自我心理保健的意识，达到一种健康的心理状态。活动方法：教师引导、点拨、讲故事和学生讨论。

我们这节课的主题是——心理健康教育。健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们知道“什么是健康吗？标志是什么呢？”

下面我们来讨论几个问题：

- 1、什么样的心理状态是不健康的？
- 2、那么不健康的心理状态又是怎样的呢？说说你的看法，也可以举例子。
- 3、试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢？

下面我们一起来看看，总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自我意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应能力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病员长。
- 2、具有积极发展的心理状态。

我们中小學生常见的几种心理疾病：任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依赖、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

如何远离这些心理疾病呢？

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一颗积极向上的心

请同学们看下面一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人

到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎么看待这个问题（思考片刻）。

案例2：拿破仑·希尔曾经讲过一个令人醒悟的故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人，她很难过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢？两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么？》一文中这样叙述：

如何做到呢？他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里（他敲着自己的印堂），从此以后，我要你们只想这件事，队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

我们每个人都有有一个快乐的'童年，现在我们每一个人都有着同样的感受，同样的渴望。在这阳光灿烂的日子里，让我们手拉手去迎接明天的到来，去拥抱美好的未来。

高中生心理健康教育班会总结篇四

表演法、讨论法

小学六年级学生

40分钟

- 1、每人一棵心愿树剪纸。
- 2、准备小品表演《真正的原谅》。
- 3、学生座位按马蹄形小组排列，马蹄形开口朝黑板。
- 4、学生自备彩色笔。

1、导入：同学们，你们明白吗？宽容是一个神圣的字眼，宽容是一个神圣的概念，宽容是一种人类精神。宽容是一种善，宽容是一种美，宽容是一种人性，宽容是一种胸怀和气度，更是一种境界。仅有善良的心胸中才有宽容，仅有慈悲的心灵才能放下宽容。这天这节课，就让我们来研究宽容，学会宽容。

2、活动：“真正的原谅”

请学生进行小品表演《真正的原谅》（表演前，讲述发生背景、简介人物）。

然后分小组讨论：“之后，这个学徒为什么能安安稳稳地把灯泡拿到了楼上？”学生自由讨论，发言交流面要广。之后请

个小组代表发言，对于学生创造性的分析、评论，教师要尽量加以引导、予以肯定。

教师小结：宽容作为一种境界，是一种水平的体现，是一种对于被宽容者的理解和体谅，是一种深度与才能，是一种睿智和明达。

“自我反思”

请大家再想一想，自我以前碰到过不善待别人(同学、父母、长辈.....)的事吗?你当时是怎样想的?发生了怎样的后果?此刻你对这件事又是怎样想的?如果当时你原谅了别人，设想一下结果又会是怎样?这一活动先在小组内交流，然后再进行全班交流。

透过反思，我们更加懂得了宽容、善待别人的重要性，那么究竟如何做到原谅别人呢?首先要做到——将心比心。

“画心愿”

“心愿树”上有许多心愿卡，“将心比心”就是其中最大的一颗。此刻，让我们拿起彩色的画笔，去描绘那些宽容他人的心愿。请同学们把贴合描绘条件的果子涂上美丽的颜色。(多媒体出示心愿树)心愿树上的心愿有：

豁达大度斤斤计较克制忍让

正直诚实与别人交谈心平气和抱怨奶奶走路太慢

拿别人的短处开玩笑与别人争吵

多听少说，自我想说时，应等别人说完了再说

故意说别人的坏话

学生各自涂色，群众讨论、交流。

“主角扮演”

同学们，刚才我们已经了解到如何原谅别人。此刻，有一位叫小雨的同学期望得到大家的帮忙。大家一齐来帮忙，好吗？朗读“小雨的来信”（多媒体出示）：

陈教师：您好！我以前拥有一个很好的朋友。可是，之后我慢慢地发现我与这所谓的朋友之间，也没有真正的友谊。

以前，在我的眼里，她是一个很不错的女孩，学习好，人漂亮，开朗活泼，跟她在一齐，我很开心。可是，自从这学期她当上了班长之后，我就觉得她变了。我发现她只是向我借东西的时候对我热情，在的活动中比如讨论学习问题、去上早操的时候，她总是和别人在一齐。我觉得她根本没把我当真正的朋友。我发现自我受骗了，心里痛苦极了。最终有一次，我们吵架了。

好几次，我想和她说话；可是这有不是我的错，我为什么要主动道歉呢.....我好苦恼。

一个求助的女孩：小雨

此刻，我们想象一下小雨会怎样解决难题？并且表演给大家看，比一比哪组表演得最好？

主角扮演，学生按a□b□c□d四组分别上场表演各自理解的主角。

反馈讨论：哪组表演得最好？为什么？

请参加表演的同学说说有什么体会，再看表演的同学说说有什么不一样的感受。

3、总结和推荐：

理解别人，设身处地为别人着想。宽容待人，勇敢、坦然地承认自我的错误，即时修正自我的言行，改正错误。

见人长处我则暗记于心从而仿效之，见人短处狭隘处我亦暗记于心并从而以之为鉴改过之，久而久之你自会对人宽之容之涵之纳之。

课外作业：为了交到更多的好朋友，你将怎样做呢？

附资料：

真正的原谅

有一次，发明大王爱迪生和他的助手们制作了一个电灯泡。那是他们辛苦工作了一天一夜的劳动成果。

随后，爱迪生让一名年轻学徒将这个灯泡拿到楼上另一个实验室。这名学徒从爱迪生手里接过灯泡，留意翼翼地一步一步地走上楼梯，生怕手里的这个新玩意儿滑落。但他越是这样想，心里就越紧张，手也禁不住哆嗦起来，当走到楼梯顶端时，灯泡最终还是掉在了地上。

爱迪生没有责备这名学徒。过了几天，爱迪生和助手们又用了一天一夜的时间制作出了一个电灯泡。做完后，还得有人把灯泡送到楼上去。爱迪生连思考都没思考，就将它交给了那名先前将灯泡掉在地上的学徒。这一次，这个学徒安安稳稳地把灯泡拿到了楼上。

事后，有人问爱迪生：“原谅他就够了，何必再把灯泡交给他拿呢？万一又摔在地上怎么办？”爱迪生回答：“原谅不是光嘴巴说说的，而是要靠做的。”

高中生心理健康教育班会总结篇五

1. 让学生们对心理健康有初步了解和认识;
2. 掌握一些培养心理健康的手段和;
3. 提高主动注重心理健康的进取性;
4. 确立自我心理保健的意识, 到达一种健康的心理状态

下面我们来讨论几个问题:

1. 什么样的心理状态是不健康的
2. 那么不健康的心理状态又是怎样的呢你的看法, 也能够举例子。

大家回答的很好。下面我们一齐看看

总结心理健康的几个标准:

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定, 心境愉快。
- 3、反应适度, 行动有序。
- 4、乐于交往, 人际关系和谐。
- 5、自我意识良好, 个性品质健康。
- 6、良好的社会适应本事。

总之: 心理健康的人能充分发挥自我的最大潜能, 能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即

包含两层意思：

1、无心理疾病

2、具有进取发展的心理状态

中小學生常見的幾種心理疾病——任性、以自我為中心、注意力不集中、侵犯行為、說髒話、逃學、偷竊、說謊、厭學、敏感多疑、依靠、報復、享受、性心理異常、自卑、自殺、強迫神經症、精神分裂。

最健康心理狀態：進取樂觀的心理狀態。所以我們要坚持一顆積極向上的心

請同學們看下面一個小案例

案例1：據說在推銷員中流傳着這樣一個小故事，兩個歐洲人到非洲去推銷皮鞋，第一個推銷員看到非洲人都打赤腳，立刻失望地說：“這些人都習慣打赤腳，怎樣能買我們皮鞋呢！於是沮喪而回。另一個推銷員看到非洲人打赤腳、驚喜萬分：“這些人都沒有鞋穿，看來皮鞋市場大的很呀”。於是想方設法，向非洲人推銷自我的皮鞋，最終發了大財，這就是心態導致的天壤之別。

請問同學們你怎樣看待這個問題(思考片刻)。

“兩個人，從牢中的鐵窗望去，一個看到泥土，一個卻看到了星星。”

從此，賽爾瑪決定在沙漠中找到自我的星星，她觀看沙漠的日落，尋找到幾萬年前留下的海螺殼，她和當地人交朋友，互送禮物，她研究沙漠中的植物、動物，又學習有關土撥鼠的知識，她把原先認為最惡劣的環境，變成了一生中最有意義的冒險，並出版了一本書《歡樂的城堡》，她從自我的牢

房中望去，最终望到了自我的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么》一文中这样叙述：

如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里（他敲着自我的印堂），从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自我的感觉，觉得自我热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。——阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

高中生心理健康教育班会总结篇六

教学目的：

帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

教学过程：

一、交待任务

我们每个人都有一些自己的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮助你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

二、新授部分

1. 看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一直吃到不能再吃为止，下午上学的路上开始胃疼，晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：（略）

2. 观看课堂剧《小明的100分》。

(大意：)老师说今天的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时老师说：“同学们，老师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。

看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

- (1)小明这是一种什么坏习惯
- (2)不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯
- (3)还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯
- (4)如果你有这其中的坏习惯，你打算怎么办

3. 观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

- (1)故事中小立有哪些坏习惯
- (2)这是哪方面的坏习惯
- (3)还有哪些是家庭生活中的坏习惯
- (4)如果你有打算怎么办

用刚才学习前两个内容的方法自学，小组讨论，派一人回答

4. 说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

三、总结

1. 问：通过这节的学习，你懂得了什么

2. 师总结：

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断进步，健康成长。

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

四、总结

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。

板书设计：不要明日复明日

明日复明日，明日何其多。

我生待明日，万事成蹉跎。

高中生心理健康教育班会总结篇七

执教者：

马井学校杨__

主题活动名称：

感觉气球

主题活动类型：

心理游戏

主题活动设计思路：

每个人都会面对各种情绪，然而这些情绪因何而来人们并不是很了解。通过连接感觉气球的方式可以让孩子们了解各种情绪的来源，让孩子们在活动中体验各种情绪所带来的不同感受，儿童往往不懂得正确地宣泄自己的消极情绪，通过踩气球的方式正好可以帮助他们释放可能压抑的消极情绪。通过这个活动，教师会引导学生面对自己的情绪并帮助他们学习解决情绪问题的方法。

活动目的：

提供一个支柱，帮助了解学生心里的感觉，学会面对和解决情绪问题。

活动场地：

室内

活动人数：

40——50人

活动道具：

纸张、水彩笔、气球

活动步骤：

1、热身活动：小游戏

2、每位同学发一张纸，一支笔

3、指导语：

同学们喜欢气球吧，今天我们要一起画自己的感觉气球，首先请大家挑选自己喜欢的水彩笔，然后在白纸上画下三个气球，气球一定要画得大些，因为一会儿我们还要在气球里写字。

4、等画好三个气球之后，教师指导语：“现在在你画的第一个气球里，写下所有你的感觉，比如快乐、愤怒、伤心、苦恼、高兴……”“然后在第二个气球里写下一些与你有关系的人，比如爸爸、妈妈、朋友、老师……”“在第三个气球里，写下你印象深刻的事情，比如做作业、逛公园、上学……”“最后请大家对这三个气球做连线，比如妈妈带你去公园，你很高兴，那么把高兴、妈妈和去公园连起来，都明白了吗？”

5、在写完后，给每个小组成员发一个气球，在小组成员给气球充满气后，教师可以指导学生说：“现在你们可以把自己的身体想象成这个气球，气球里有很多感觉，有快乐，也有悲伤和愤怒，当我们像气球那样充满了愤怒、悲伤、苦恼与沮丧的时候，大家想想，我们会舒服吗？那么当我们苦恼、沮丧、悲伤的时候应该怎么办才能帮自己解决问题，重新变得快乐呢？”

6、以小组为单位，大家集体讨论应对的方法，可以针对感觉气球里面写的具体事情随便说自己认可的有效的解决方法，最后每个小组推选一个成员与全班同学分享本组想出的所有解决办法。

7、最后，教师引导学生将充满气的气球想象成烦恼的气球——里面包含了愤怒、悲伤、苦恼、沮丧等各种消极情绪，大家集体将气球踩破，释放消极情绪。

活动的分享与延展：

在写消极情绪的时候，教师要引导学生思考当遇到苦恼时应该怎么办，在学生分享完他们想到的应对方法时，教师要及时给予鼓励，同时给学生讲解有效应对苦恼的方法。

应对苦恼的方法，可以用五个字概括，分别是停、听、想、试、奖，具体是：

停——首先告诉自己，这种情绪不好，这种感觉不好，马上停下来！

听——安静地听一听自己心里的声音，到底在苦恼什么呢？

想——想一想应该怎么办，有没有人可以帮助我，有没有办法可以解决？

试——不管怎样，先试一试我想的办法灵不灵。

奖——我尝试过了，要奖励自己！现在觉得好一点了，给自己鼓励一下；好像还是苦恼，拿再试试别的办法！

活动注意事项：

由于此活动最后的环节是踩气球，因此教师要提醒同学们注意安全，防止气球崩破，炸到眼睛。