

2023年心理调适班会教案(汇总6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。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

心理调适班会教案篇一

男：尊敬的各位领导、各位老师。

女：亲爱的同学们。

合：大家晚上好！

女：我是来自一班的xx□

男：我是来自四班的xx□这里是工程技术学院土木—4班心理健康教育主题班会现场。

女：欢迎大家光临此次班会。

男：身为当代大学生的我们是祖国未来的建设者。

女：身为当代大学生的我们是祖国未来的接班人。

男：为了不断的发掘和深入大学生面对的心理困惑，努力的通过生动的表演，引发同学们的思考，提高同学们的心理素质，提早干预心理危机，让同学们能够更加自信、健康的面对未来的生活，创建更加和谐的校园氛围。我们四个班的同学们一起合作，特此举办此次心理健康情景剧主题班会。

女：在这个炎炎夏日的夜晚，让我们敞开宽广的心胸，扬起理想的风帆，展现土木工程—4班的魅力和风采！让我们携手

来创造更加和谐文明的校园环境！

合：现在请允许我宣布，土木一4班心理教育主题班会现在开始！

女：首先请欣赏土木四班为我们带来的歌曲《领悟》，表演者xxx同学。（表演结束后）

男：感谢土木四班xx同学为我们带来的美妙歌声。接下来有请土木二班的林航同学为我们演唱歌曲《听海》。（表演结束后）

女：感谢土木二班林航同学的精彩演唱。接下来，让我们一起来看看土木二班是如何演绎属于他们的大学生活的，有请土木二班为我们表演心理话剧《友情那么暖》，表演者蹇红、董晓雪、孙龙等。（表演结束后）

女：看了土木二班的心理话剧《友情那么暖》，让我们不得不反思，他们演绎的`暖暖友情是那个的真挚感人，把我们带入了一个真诚的情感世界。下面请欣赏土木三班的小提琴独奏《龙的传人》。演奏者（表演结束后）

男：感谢土木三班xxx同学的精彩演奏，下面请欣赏诗朗诵《相信未来》，表演者土木二班蹇红同学。（表演结束后）

女：感谢蹇红同学，下面是土木一班表演的心理话剧《中国加油》，表演将带给我们，请欣赏。（表演结束后）

男：感谢土木一班同学们的精彩表演，下面是由土木四班演出的歌曲《彩虹》，表演者蒲国斌同学。请欣赏。（表演结束后）

女：感谢蒲国斌同学，下面是土木二班的同学为我们表演精彩的爵士舞，表演者董晓雪，请欣赏。（表演结束后）

男：感谢蒲国斌同学的美妙舞姿，下面让我们全体参与，共同做一个游戏与友谊的拼接活动，这是一个集体项目，它将体现同学们团结互助的一种作风。节目的具体要求是这样的。（表演结束后）

女：刚才同学们的表演很精彩，它体现了同学们的风貌。愿我们今天的每一个节目都能给您带来一段美好的回忆，愿我们的青春永驻！

男：今天的晚会到这里就要结束了，让我们再次以热烈的掌声祝贺此次主题班会的成功举办。

合：祝同学们提升个人的情绪管理能力，让我们学会管理情绪，享受快乐生活！祝大家晚安，再见！

心理调适班会教案篇二

a□尊敬的各位领导：

b□敬爱的老师们：

a□b□亲爱的同学们：大家好！

a□我是六(x)班的xxx

b□我是五(x)班的xxx

a□今天是四月八日，

b□四月的深圳阳光明媚，春风送暖。

a□四月的荣根朝气蓬勃，书声琅琅。

a□今天，我们在这里隆重举行“荣根学校第三届心理健康教

育宣传周”启动仪式。

b□我们全校师生带着对“阳光成长，快乐生活”的美好追求，

a□在这个明媚的早晨，在美丽的校园，欢聚在一起。

a□对心理健康的关注是现代文明进步的表现，健康的心理是阳光成长，快乐生活的起点。

b□健康的心理是取得学业进步，创造美好生活，架起友谊桥梁，发展和成就事业的基石。

a□下面，请钟副校长宣布“荣根学校第三届心理健康教育宣传周启动”。大家掌声欢迎！

b□谢谢钟副校长。

a□心理健康教育对学生的身心健康成长十分重要，咱们荣根学校一直都非常重视心理健康教育，并且在心理健康教育研究领域取得了丰硕的成果。

b□是啊！咱们荣根学校通过长期艰辛而执著的努力，在心理健康教育领域成绩骄人，被国家教师科研基金“十二五”教育科研规划重点课题课题组授予“心理教育示范学校”荣誉称号。

a□国家教师科研基金“十二五”教育科研规划重点课题课题组委托杨校长向学校颁发“心理教育示范学校”牌匾，下面请钟裕文副校长上前受牌。

b□大家掌声欢迎！

a□一份收获，一份付出。每一份荣誉的背后都凝结着一份汗水与心血。

b□中华人民共和国人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心委托杨校长向51名学校行政干部和班主任颁发“核心能力职业培训证书”。大家掌声欢迎！

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的老师们表示热烈的祝贺！

a□通过不懈地努力和潜心的研究，咱们荣根学校的全体行政干部和班主任老师还喜获了“职业核心能力水平认证测评师”资格证书。

b□中华人民共和国人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心委托杨校长向51名行政干部和班主任颁发“职业核心能力水平认证测评师证书”。大家掌声欢迎！

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的全体班主任老师表示热烈的祝贺。

a□去年，咱们荣根学校的心理健康教育宣传周活动开展得多姿多彩，转眼间，今天又迎来了荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动，我们相信一年更比一年好，本屆的活动一定会开展得更加出色。

b□下面，让我们以热烈的掌声有请德育处邱林主任为我们宣讲《深圳市荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动方案》。

a□谢谢邱林主任。

a□健康的心灵，是幸福的源泉。如果说身体不健康失去的是躯体，那么心理不平衡和心理不健康失去的将是灵魂。

b□心理健康教育是打开我们心灵之门的金色钥匙，让我们一起来关注，一起来培育，一起来收获。

a□下面让我们一起聆听杨校长对我们的期望。大家掌声欢迎！

b□校长的要求，同学的心声，我们要铭记在心。

a□学会向别人倾诉，在倾诉中释放自己的压力，在倾诉中快乐成长；学会倾听别人的倾诉，在倾听中告诉别人生活更美好。

b□春风化作雨，润物细无声。老师、同学们，让我们从点滴入手，积极培养我们的健康心理，拥有了健康的心理，我们也就拥有了美好的人生！

a□最后，祝愿我们全体教职员工：工作愉快，身心健康，事业有成，家庭幸福；

a□祝愿我们全体学生：阳光成长，快乐生活，放飞梦想，播种希望；

b□各位领导：

a□老师、同学们：

ab□“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式到此结束。

a□请体育老师组织退场。

心理调适班会教案篇三

为宣传心理健康知识，引导广大学生正确处理人际关系，广西水利电力职业技术学院水利工程2班积极响应校心理委员的号召，深入学生，定于20xx年12月13号在教学楼413教室举办“关于做最好的自己，拥抱大学生生活”为主题的心理班会。

水利工程系水工2班“做最好的自己，

拥抱大学生生活”主题心理班会活动。

做最好的自己，拥抱大学生活。

20xx年12月13日

教学楼413教室

- 1、主持人开讲，介绍本次心理主题班会的活动目的
- 2、通过故事、事例分析引出此次班会主题，注意加强与在场同学的互动
- 3、进行心理知识竞赛
- 4、开展班会中的相关娱乐性活动和游戏。

心理主题班会，心理知识竞赛，“猜猜他（她）是谁”游戏，《男生女生向右转》，心理a与b分享总结。

（1）以游戏的方式加强同学们对心理知识的了解，消除彼此间的隔阂

（3）考虑一切突发因素，以便于做出相应的措施，使活动井然有序的进行。

在“心理主题班会”活动中，由辅导员、班主任或者心理委员组织同学们围绕班风建设、校风建设、生涯规划等主题，通过心理知识竞赛、讨论、玩游戏，等形式，让同学们在轻松、愉快的氛围中学习心理知识、认识自我、明确人生目标、增加心灵感悟、增进沟通和交流，促进良好学风的形成。更能通过这次活动放松同学们的心情，劳逸结合，更好的应对期末考试。

多媒体教室、奖品、气球、糖果、ppt十、活动过程记录：

(1) 准备阶段：确定活动主题、口号，安排好活动内容，熟悉活动流程，在同学间作好宣传工作。

(2) 展开活动：时间20xx年12月13日晚上7点半，地点教学楼413教室。

步骤：

1、开场白及热身活动：“猜猜他（她）是谁”游戏目的：促进沟通交流，活跃气氛，加深彼此的印象。规则：将全班分成6个小组，每个小组派出两位小组成员，一名同学背对着幻灯片向另一个提问，根据另一个同学的回答说出幻灯片放映的那位同学的名字。在规定时间内，猜到人数最多组为胜。在紧张、幽默的氛围下，快速搜寻每位同学的相应信息，不失为一种加深相互之间印象的绝招。

2、进行心理知识竞赛，让同学们进行抢答，答对者给予奖励。（知识竞赛题目见附属表二）

3、比赛游戏：男生女生向右转，规则是：随便派请四名女生，四名男生上台。主持人下达命令。按照主持人的命令去做。例如：向右转，抬左手，下蹲等。反应慢者淘汰。剩下最后一人时，给予奖励。（如果同学们反应都很快则游戏升级。执行动作时，与主持人的命令相反。）

4、心理测试：通过心理a与b反映了个人心理，通过对测试题（见附属表一）的选择分析同学们的心理。操作方式：首先由主持人提出问题，下面的同学们在10秒内做出选择；接着由各组的同学们进行抢答；最后主持人给予分析。

5、讨论与分享：围绕预定的心理主题展开讨论，再此基础上总结讨论、统一认识。

6、活动评价及总结：在大学里，生活需要度过三年、四年、

或是五年，在不断的学习过程中，大学生经常会出现一些问题。做为一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。据调查，在我国，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，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传等方式来帮助广大学生，这些方式已经不能满足当代大学生的需求。在竞争力如此之大的现在社会，因就业困难，前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生。社会学家和有关的专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。因此学校心理健康教育中心组织开展心理主题班会活动，让心理健康走进班级。

现将这次心理主题班会活动总结如下：

一、向同学们介绍本次心理主题班会的活动目的。

二、对一些典型案例的思考及讨论。

1. 药家 鑫事件相关视频的观看

2. 同学们针对案例自由发言。

三、开展班会中的娱乐性节目及游戏，以游戏的方式加强同学们对心理知识的了解，消除彼此间的隔阂，增进彼此间的友谊。

四、让同学们做心理测试题，以便同学们了解自己的心理状况。

五、讨论活动心得。

通过这样的班会，这样有意义的活动，不仅增进了我们同学

之间的友谊，也释放了同学们心中的压力，揭开了一直困扰他们的心结，还可以感受到大家庭的温暖，让我们以后的日子里不再孤单，让我们更加的团结，不再是一个分散的“集体”。同时也提高了我们班的心理健康知识水平，增强心理健康保健意识。懂得人际交往、建立和谐的人际关系。并且在校园里掀起了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，让更多人对心理健康引起足够的重视，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

心理的健康很重要，一个人的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正确的方向，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。

心理调适班会教案篇四

绘人生蓝图圆青春梦想

20xx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

(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。

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。

心理调适班会教案篇五

我国著名青年歌唱演员臧天朔曾经唱过一首名叫“朋友”的歌，其中有两句歌词是这样的：朋友，如果正享受幸福，请你离开我；朋友，如果你正面临痛苦，请你告诉我。

真挚朴实的歌，使我们对真正的朋友有了深刻的认识。今天的班会课，就让我们一起来讨论中学生该如何交友这一重要人际关系的问题。

1、学生讨论：青少年为什么十分渴求青年朋友？

a□学校生活越发重要，朋友在学生的人际关系中成为一种重要的关系□b□对独立的渴望，希望有更多机会发表自己的意见，而朋友是最好的听众□c□与父母在沟通上存在困难，同龄人之间易产生共鸣。

2、教师小结：

青少年社会生活的中心从家庭转到学校，这是走向独立的一种表现，青少年需要认识自我，肯定自我，希望有更多的机会表达自己的意见、想法，也希望有人倾听自己的话。而这种需要较少能从父母那里得到满足，所以他们只能去寻找与他们有更多共同语言的青年朋友。

学生分组讨论，每组发表至少一个代表性观点。各组观点提出后，有异议者可要求讨论，展开辩论。

1、朋友可帮助你增进对自我的了解。

2、朋友可以帮助你肯定自我的价值。

3、与朋友相处，还可以使你得到情绪上的缓解。

4、学习处理人际关系，是青少年学习适应社会的一个过程。

1、每个人的性情爱好不同，但是，真正的朋友都应该能够相互帮助，以诚相待，这是交朋友的首要原则（讨论）

2、如果抱着功利主义的目的，为了某种实际好处而去结交朋友，这种关系是不会持久的。

2、当发现自己交了一个坏朋友，如果，你不能改变他们，反而在交往中受到他们的坏影响，那就要拿出决心和勇气，坚决离开他们。

初中生正处于青春期，是生理和心理变化较快的时期。我认为班会要围绕如何维护心理健康为主线，组织一些内容丰富的活动。首先让学生了解什么是健康，健康不仅仅是没有疾病，还要有良好的心理素质和社会适应能力。还可以通过小品表演，让学生学会如何处理朋友之间的关系，正确解决交

往过程中的冲突。各小组还可以进行才艺表演，如小提琴演奏，舞蹈，合唱等。你可以说一说小学中学的改变，比如课程多了，干部的工作多了，老师管得少了，思想也复杂了，上课的时间也长了，穿校服的改变，然后谈谈你对这些事的想法，还有应该怎样适应，然后你可以问问你的同学，他们现在的感受。初中阶段又称为青春期、少年期。这一阶段是个体生长发育的第二个高峰期。初中生生理发育十分迅速，在2至3年内就能完成身体各方面的生长发育任务并达到成熟水平。在生理上的加速发育就不说了吧，生物课本上应该有讲。但是其心理发展的速度则相对缓慢，心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期，这样，初中生的身心就处在一种非平衡状态，引起种种心理发展上的矛盾。

（一）生理变化对心理活动的冲级 ??这种影响主要来自两个方面。 ??首先，由于初中生身体外形的变化，使他们产生了成人感，因此，在心理上他们希望尽快进入成人世界，摆脱童年时的一切，寻找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。就在这种种追求中，会产生种种困惑。 ??其次，由于性的成熟，初中生对异性产生好奇和兴趣，萌发了与性相联系的一些新的情绪情感体验，滋生了对性的渴望，但是又不能高开表现这种愿望和情绪，所以，心理会体会到一种强烈的冲击和压抑。

初中生渐渐不再把父母和老师当作权威，而开始能够客观的评价他们了。由于成人对初中生和初中生对自己的认识上的差异，初中生本身自我意识高涨和中枢神经系统兴奋性过强，在一些具体问题上，初中生出现强烈的反抗。这也就是为什么青春期也叫做第二反抗期。初中生的反抗心理的特点是：1、态度强硬，举止粗鲁；2、漠不关心，冷漠相对；3、反抗的迁移性，即指，当某一人物的某一方面的言行引起他们的反感时，就倾向于将这种反感及排斥迁移到这一人物的方方面面。甚至将这个人全部否定；同样，当成人团体中某一成员不能令他们满意时，他们就倾向于对该团队中的所有成员予

以排斥。建议大家结合各自实例进行开放式的探讨。在探讨中，同学们敞开心扉，加深对自己的了解和把握，同时也对周围环境和事物人物有更客观的认识。

以上的最终目的应该是，帮助同学们更好认识自己，降低同学们内心压力，协调同学们的人际关系，帮助大家顺利度过初中阶段，这个被称作危险期的特殊时期。

心理调适班会教案篇六

李：有一种人，他给我们的爱，轻轻的，柔柔的，像茉莉一般，散发着沁人心脾的香味。宋：有一种人，他给我们的爱，无私中透露着平凡，却又暗含着一些伟大。

李：他像一阵暖流，渗入我们的心田

宋：他像一种呼唤，帮助我们落寞的心灵找到回家的路

李：他像一阵春风，给我们温暖和温馨

宋：他们没有华丽的舞台，没有簇拥的鲜花，

合：一支支粉笔是他们耕耘的犁头，三尺讲台是他们奉献的战场。他们的幸福，是桃李满天下，是学生换他们的一声“老师”。师恩如山，师恩似海！

李：七年级(6)班主题班会《爱撒心田，师恩难忘》现在正式开始！

二. 宋：“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。老师，您守着一方净土，辛勤耕耘在三尺讲台；您用粉笔挥洒激情，用生命铸造崇高；您默默无闻，您无怨无悔。今天就让我们走近这样两位老师，他们是平凡的两个老师，但他们却用自己不平凡的人生书写了一部感人至深的伟大史诗。

(播放胡忠老师的视频)

三. 李：看完了这个胡忠老师这个感人的事迹，我想大家的感触一定很深。我想请几位同学来谈一谈你们的感受，请大家举手。

四. 宋：有人说您像园丁；也有人说您像蜡烛；但我觉得无论园丁还是蜡烛都远远不能准确描绘您的一生，因为您将您所有的爱毫无保留的给了我们。现在我们再来了解这样一位老师，他在20xx年汶川大地震发生的那一刻，用自己的身躯护住了四个孩子，而他却被压在了倒塌的废墟当中，永远的离开了他心爱的学生和课堂，他用自己的生命谱写了一部伟大的师魂篇章。

(播放谭千秋老师的视频)

五. 李：胡忠老师是不平凡的，谭千秋老师更是伟大的。其实在我们身边就有许多这样可亲可爱的老师，他们在自己的平凡工作岗位上默默奉献着自己的心血与汗水，但却矢志不渝，无怨无悔。下面，请同学们讲一讲发生在你和老师之间感人的故事，请大家举手。