

小学心理教育班会教案(汇总9篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

小学心理教育班会教案篇一

20xx年xx月xx号晚7点，护理班所有同学一起度过了一个愉快的夜晚。同时，莅临本次班会的嘉宾有10级年级辅导员李老师，院团委副书记卜xx同学，前青志协会长阳xx同学，前学生会办公室主任杨xx同学，爱心服务队队长谭x同学，社会实践部部长周xx同学等。

班会是在温馨的烛光和动人的音乐中开始的。在心形的烛光中，张xx同学给我们讲了一个心理大师的艰辛的成长道路，大家都被深深吸引了，听得很认真。在张xx同学最后一句“光明照亮人间”时，教室里的灯也亮了，顿时雷鸣般的掌声。接下来，亲爱的辅导员老师给我们致辞，让我们学到了很多做人的道理。而后，卜xx学长和阳xx学长跟我们交流他们在生活和工作中的经验。

整个班会中最精彩的部分就是玩“夹弹珠”的游戏的部分，游戏中所有嘉宾都参与了。其中，李老师和杨xx学长组成的一队输了，便惩罚他们表演节目。在我们的强烈要求下，在他们两的几经折腾下，他们终于合唱了一首刘德华的《今天》。是的，我们要记住今天，这个让人难忘的夜晚。而号称是黄金搭档的卜xx和阳xx学长同样接受了惩罚，他们极富创意的合唱了一首《团结就是力量》，把我们笑得前仰后翻。我们班的同学也踊跃参加游戏，大家玩的很尽兴。

游戏过后，肖xx□黄xx□彭xx□田xx□胡xx□刘xx一起演唱了

《爱因为在经常心中》，跟随着音乐，我们的心都聚在了一起。音乐结束后，班会也进入了高潮阶段，在李强老师的带头下，在优美的背景音乐下，我们一个接一个上台在我们班的标志物上签上名字。

最后，全班同学和李老师一起合影，在大家的欢声笑语中，班会圆满结束。

这是一次难忘的体验，通过本次班会，加强同学之间的交流，提高同学们的积极性，加强班级凝聚力，丰富班级文化建设，让同学们掌握科学的心理调节方法，健康快乐的发展。

小学心理教育班会教案篇二

班会是每个学校每个年级经常召开的会议，想必我们都经历过很多次班会了。关于你会写吗?以下有三篇范文可供参考:

1

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[]xx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。

2

通过此次班会，贯彻了学校、学院精神，加强班级建设，提高了本班同学心理健康知识水平，增强了心理保健意识，进一步增进了他们对自我了解与探索，在紧张的学习中舒缓他们的情绪，解决了他们在成长、学习中遇到的诸多困惑，使他们形成了关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的良好氛围，保障他们能度过愉快的大学生活，做好自己的人生规划，树立好奋斗目标，进而为以后的生活、工作打下坚实的基础。

通过主持人介绍525大学生心理健康日的相关内容，同学们对于525大学生心理健康日有了更全面更深刻的理解。而且，通过主持人介绍学生常见的几种心理疾病，同学们了解自己的心理健康状态。

情景剧带大家进入主题班会;通过心理情景剧雨过天会晴学会了同学之间应友好相处、互相帮助。通过心理情景剧坠落的星子得到心理压力应及时通过寻求老师或同学帮助来消除、而不是做出其他损害他人利益的事来消除压力。

通过大学生心理健康测试以及心理测试快乐自己的快乐是源于哪里让同学们了解自己的心理。

通过小游戏口传悄悄话了解真相是如何变成假象的;了解传播的途径越长,失真就越大。所以与人交往是,如果想知道真情.一定不要道听途说;传播和接收信息的人都有责任保证准确。通过小游戏绑腿游戏提高了同学之间的团体合作意识和合作精神。同时游戏中的个人环节,让他们更深刻的认识自我,了解自我。

总之,整个班会活动加强了同学们对心理健康知识的了解,增强了同学们的自我保护意识,进一步扩展了大学生的心理素质,凝聚了我班的凝聚力,加强了我们的社交能力,增进了同学之间的感情,帮助了同学们体验各种情绪,学会正确的处理生活中的消极情绪;正确感知他人的情绪,帮助同学们构建和谐的人际关系。帮助同学们做一个快乐幸福的人,在大学的旅程上留下美好的记忆。

3

通过本次班会,对于本班同学造就健康自我,陶冶情操,建立自信,提高人际交往,增加心理素质,奉献社会,关心他人起到了积极影响,推动了同学们对于大学生心理健康教育认识,提高了学生的心理保障意识。会上学生响应积极,踊跃发言,使本次班会取得圆满成功,现将情况汇报如下:

班会上同学们认真听取班长和心理委员对大学生心理健康相关情况所作的演讲,并对内容进行了评论和讨论,在欢声笑语的气氛中,他们深刻体会到大学生心理健康的重要意义。

在接下来的疑惑解答过在城中，同学们积极提问，踊跃发言，围绕大学生心理健康问题展开讨论，大家畅所欲言各抒己见，表达出自己最真实的想法，把班会推向高潮。再后来的游戏阶段，同学们认真的投入到角色当中，展现出最真实的自己，使自己的心理问题得到了充分地解决，让这次班会真正的为同学们解决了困扰已久的心理问题。

会后，我认真地分析了大家的情况，总结出以下几点，来确保大家的心理健康。具体做法如下：

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊惶失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆减退。

第三，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展

过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余

活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，以天下为己任，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身

的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为四有人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

小学心理教育班会教案篇三

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小编为大家推荐的心理健康主题班会活动策划，欢迎大家学习参考。

大学生生活丰富多彩，在学习上和生活上，大学生都有着充分的时间来学习，努力，这就是大学生生活，无忧无虑，是人生中最美好的时光!不过很好大学生也没有忘记学习，一直在不断的努力。为了将学生们的业余爱好和特长结合起来，我们在研究以后决定组织一下的工作。

为了促进主题团日活动的开展，为了丰富同学们的课余文化生活，特举办海报设计比赛。希望通过这次活动增强同学们的动手动脑能力以及团结协助能力，培养同学们的创新意识。计划如下：

每班就主题团日本班开展的活动为主题，以宣传本班活动为目的，做一张1*1的宣传海报(海报可以是长方形的，即不必占满整个给定的区域)，以电子版形式与主题团日的文件一起上交。

参赛作品将在院学生会博客上展出，欢迎广大同学跟帖投票!

比赛评出6个最佳奖项，打印并在食堂一楼中间大厅展出。此次海报比赛的得分将在主题团日整体评分中占有10%。

1. 版面整洁，重点突出
2. 主题明确，内容积极向上，有所创新
3. 不得抄袭
4. 作品须附带说明：注明班级和主题思想(海报上不得有以上内容)。

*日，文件下发各班

即日起至(主题团日评审日)为比赛进行阶段

……日前，为上交作品时间，请各个参赛班按时上交作品

*日至*日，为评定作品阶段

*日，公布得奖情况，颁奖

*日至*日，获奖作品展示

共六名，分别是——

最佳作品奖，最佳创意奖，最佳人气奖，最佳风采奖，最佳美工奖，最佳主题奖

计算机与控制学院分团委学生会

1. 打印发放传单，做好此次活动的宣传工作
2. 制作评分表

3. 统计参赛班级，做好记录(励志天下)
4. 通知各班比赛的具体时间和细则，负责与他们的一切联系。
5. 联系并邀请科协的部分人来做评委
6. 作品随主题团日的文件一起上交，整理好作品
7. 作品长传博客
8. 请评受邀委和大众评委给作品做评判
9. 优秀海报及制作者名单(表格)统计、公布
10. 优秀作品颁奖
11. 优秀作品展出

奖状6张 6元

海报制作材料 约120元

表格传单等 约10元

1. 比赛通知(与组织部协商，可附在主题团日通知上)
2. 报名表(在主题团日报名表上添加一项即可)
3. 参赛作品及班级统计单
4. 最佳作品及班级统计单
5. 评分单

海报设计是一种适用范围很广的设计，在今后的生活中，时

刻都会见到海报的设计，我们在将来也有可能直接参与海报设计，不过我相信，凭借我们多年的努力，我们会在设计工作上去的一定的成就的。

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、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

- 1、 让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区；
- 2、 感受人生的欢乐和幸福，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。

“提高班级凝聚力, 构建和谐班级。”

“打开心扉，畅游爱的海洋”

主题班会

20xx年5月x号

体育学院18幢203

- 1、 向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

思：xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的对自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

思：体育学院心缘室 盛老师 心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情 什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从

心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

5、对一些典型案例的思考

北京某大学xx级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学xx级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。xx年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1.8t型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元(价值人民币17408元)，奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

6、小游戏：

口传悄悄话(我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情.一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。)

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

8、请辅导员总结发言

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。

心理的健康很重要，一个人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！

小学心理教育班会教案篇四

地点：二年一班教室

参加人员：二年一班全体学生

班会主题：遵守学校各项常规

活动目标：

教育学生遵守课堂纪律，遵守课间活动的秩序，做一个礼貌有礼的小学生。结合学校以及班的实际，提出各项要求。

活动过程：

1、谈话引入

2、看图，说一说，议一议

哪些行为是不遵守纪律的行为？

我们应当怎样遵守学校规定？

犯了错误应当怎样办？

3、结合本班实际，表扬能遵守课堂纪律的同学，教育不够自觉守纪律的学生。

4、小结：

刚才同学们都说得十分好，期望每个同学今后都要遵守课堂纪律，上课铃响后立即进教室，课本文具摆放好，安静地等教师来上课；课堂上不要随便说话，要发言，先举手；专心听课，不做小动作。

小学心理教育班会教案篇五

随着我校心理素质教育的发展，同学们的心理健康意识逐步提高，大家更关心自己心理素质的健康。为了进一步提高同学们的心理素质，20xx级临床乙班于20xx年xx月xx日下午7.8节课在第二教学楼2503教室举办了关注大学生心理健康、说说咱们身边事的“心理健康交流会”，活动在热烈高涨的欢快气氛中圆满结束。

本次心理健康交流会以解决本班同学的心理困惑为中心，将自我成长、关爱他人、责任在我等理念融入到活动当中；拟以“人际关系处理不当”、“彷徨，不知所措”、“恋爱的烦恼”、“自卑”、“如何减压”5个不同的专题展开了活动，以讲解、现场测试、小组活动、心理视频、心理咨询在我校等形式帮助同学认识自我、认识他人、认识社会，开发自我的潜能，提升自信，充分了解、认识到自己的价值观，以获得个人的更好发展。

本次交流会不再局限于仅为个别同学服务，而是把服务范围扩大到全班同学，以致全校同学，进行多方位、多渠道的心理健康知识宣传，提高更多同学的心理健康意识，增进同学的实践能力，促进自我成长。

1、讲解

在讲座活动中，由本班受过特殊心理健康培训的刘俊同学为大家

进行了“心理健康辅导”的讲解。xx同学从多方面向大家介绍了心理健康调节等方面的影响人生成功的因素，并为同学们指出了人生成功的条件及方向；刘俊同学从大家熟知的、广为传颂的一些常识中解释了心理问题的症结及其具体表现；心理能力的差异及其对现实生活的不同影响，让同学们看到了心理健康的重要性，澄清了同学当中认为有心理疾病的人才去看心理医生等问题的误区，在讲解中，同学们踊跃发言，积极参与，活动气氛异常高涨。

2、小组活动

由本班80名同学积极参加，主要通过心理游戏、心理测试等互动式活动来带领同学探索自我、认识自我、接纳自我，在短短的两节课的时段里，主持人带领80位同学在一定程度上，感悟人生、汲取真谛，沿着成长的脚印一步一步的体会人生百味，在对过去苦楚的咀嚼中，对现在的感受中，对未来的畅想中得到了成长，在不经意间“长大”在参与同学的心中轻轻划过，两天内进出教室的心情变了，他们觉得学会了面对成长，面对以后的责任。本班班长梁崧激动地说：“从中，我体会到了心理健康的重要性，以后我一定会用更多关于心理学的更加科学的方式去管理班级，更好的为大家服务，以使大家有更好的发展。”同学们说通过这次活动增加了对心理学及心理健康的认识，觉得很有用，有同学甚至表示今后要考心理学方面的研究生。

本次交流会除了保留既往深受同学欢迎的一些活动如讲解，现场测试，心理视频等，还增加了多个利于身心发展的小游戏；同时还遵循心理活动的规律，灵活掌握活动的组织形式，在活动中根据需要对活动对进行灵活调整，如在小组活动中，

主持人会根据参与对象对内容进行调整，以满足参与对象的需要，也得到了参与人员的好评。

1、现场心理测试

本次交流会在学校本部举办了现场心理测试，于是同学们参与的热情都非常高，有80人次进行了心理抑郁的测试；同学们的问题主次活动，同学们对心理测量的认识及接纳程度明显增加，更加认识到科学心理测量的重要性。

2. 心理视频

纷纷反映通过放映心理视频这种形式来了解心理学常识更直观、更通俗、更有趣，印象也更深刻，大家都嫌3部短片太少了，希望以后增加放映场数。

3. 心理游戏

“有错你就说”活动后，大家纷纷反映方位辨别能力更加强了，与此同时，更加敢于直面自己的错误并及时承认错误。

同学们反映这次交流会举办得很好，他们觉得参加活动不但对心理学知识有了新的认识、感受到了温暖、找到了归属，而且在一定程度上，还学会了提升自信心、解决了学习压力、情绪压力、人际交往失败、恋爱烦恼、环境适应问题、就业问题等，懂得了人际交往的原则和技巧，他们希望这样的活动继续举办。

我们深刻认识到团队力量的重要性，大家互相协助的必要性，

继续深入学习的必须性。我们一定会从中汲取经验，以期待在以后的学习机工作中做的更好，为大家贡献自己的绵薄之力。

本次活动得到了基础医学院田书记、卢老师的指导与帮助，班长及其他班委的大力协助。在此，对他们深表谢意！

小学心理教育班会教案篇六

二、活动主题：沉淀一杯水清澈一颗心

三、活动背景：现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、现代社会的各种非正常的现象，也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求，让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

四、活动目的：

1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象(比如影视作品中的接吻镜头)的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象(比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼)，用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

五、适合年级小学中高年级

六、活动准备□ppt课件

七、活动步骤：

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

活动二：我们是辛勤的园丁

1、情景表演：“老公”“老婆”风波

(1)、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

(2)、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

(3)、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班

交流。

网络案例：荆楚网消息(楚天金报)近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和女生之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的女生不仅不反感，反而觉到很好玩。

五年级(2)班女生小倩(化名)成绩好，长得漂亮，性格也乖巧。她常常成为男生说无聊话时“喜欢”的对象，还被班上同学推选为“班花”，和选出来的“班草”并称为“金童玉女”。有一次，一个男生在黑板上公开写“小倩，我喜欢你!”其他同学便起哄：“他俩结婚生了十男十女!”

讨论：对于这些现象，你们以前怎么看?对于这些现象，你们现在又是怎么看的?

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗?”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大!

别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝!

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，

大人的事等我们长大了才去做！

活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

1、文字游戏：“爱”字扩词。

交流：以前敢不敢说“爱情”“爱人”“我爱你”之类的词？现在敢不敢，为什么？

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们就会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：沉淀一杯水清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。

小学心理健康教育班会教案篇七

教学目标：克服依赖心理，学会宽容别人。发现同学的缺点能当面指出。初步培养自己的问题自己解决的能力。

教学重点：初步培养自己的问题自己解决的能力。

教学难点：消除依赖心理，学会宽容别人。

教学过程：

一，谈话导入，揭示课题。

引出：打小报告(板书)

2, 如果, 在学校里有人欺负你了, 你又会怎么办

3, 你在哪些情况下, 会去报告老师(教师随意板书)

二, 看小品, 明理。

1, 小品1: 下课了, 同学们在玩, 丁丁无意中撞了小明一下, 小明不问缘由, 就跑去向老师报告, 说丁丁打他, 急得老师放下要批改的作业本, 去处理这件事。

看完请学生说小明是怎么做的对不对为什么

2, 小品2: 有一位家长在和老师交谈, 冬冬总是插进来说话, 使老师和家长都无法谈话。

看完请学生说冬冬这样做对吗为什么

3, 教师小结

刚才两位同学的做法, 都是不对的, 不仅把同学之间发生的一些小事夸大, 还影响了老师办公. 所以我们“不要动不动就打小报告”(板书)

4, 行为指导

如果你是他们, 你会怎么做请你帮他们一下好吗

板书: 请让我来帮助你

三, 行为指导.

1, 看板书指导. 并贴上小红星.

2, 指名表演.

(1) 丁丁和同学吵架了, 小明看见了, 进行劝阻.

(2) 老师在办公, 冬冬看见了一件不文明的事, 本想告诉老师, 但思考了一下就走过去劝阻.

(3) 丁丁不小心碰翻了冬冬的铅笔盒, 摔断了几只铅笔, 冬冬原谅了他.

四, 表扬与奖励

1, 夸夸我们班能主动帮助同学的学生.

2, 夸夸能宽容别人的学生.

3, 夸夸能自己的事自己想办法解决的学生.

五, 总结, 唱歌

今天这堂课, 使你学到了什么本领是呀, 只要我们都有一颗宽容别人的心, 不依赖老师. 自己的事自己想办法解决, 我们就会快快长大, 变得更能干, 这个世界也会变得更美丽.

全班齐唱《请让我来帮助你》

这才叫心理健康

小学心理教育班会教案篇八

班会时间: 9. 17

班会地点: 教室

活动形式: 团体

班会主题: 养成好习惯, 做合格学生

主持人: 班主任

记录人: 赵云龙

班会记录:

(一)、宣布活动主题:

同学们是五年级的学生了, 对在校的一日常规基本要求已有初步的了解。但在这段时间里, 同学们仍然有些做得不好的地方, 这堂班会课我们就来谈谈怎样才能遵守学校的各项常规, 做合格小学生。

(二)说一说, 议一议

1、上课：

(1)上课铃响了，我们应当怎样做(做好课前准备，安静等教师来上课)

(2)上课能够随便说话吗有事情怎样办(先举手，再发言)

(3)课堂上能够做小动作吗(不能够，这会影响学习，影响别人学习)

(三)表扬能遵守课堂纪律的同学，教育不够自觉守纪律的学生。

(四)小结：

刚才同学们都说得十分好，期望每个同学今后都要遵守课堂纪律，上课铃响后立即进教室，课本文具摆放好，安静地等教师来上课；课堂上不要随便说话，要发言，先举手；专心听课，不做小动作。

(五)引入：

课间活动我们也要守秩序，注意安全，这样大家才能玩得开心。

(六)结合本班实际，讲讲在学校里参加课间活动的一些常规要求：

1、教室门口比较窄，离开教室应有秩序，不要争先恐后。

2、在教室及走廊行走，应轻步慢走，不能追逐打闹，否则很容易因碰撞而出现不友好的行为。

3、上下楼梯靠右走，楼梯是上下楼的必经之路，为了保证安全，必须按各自方向上楼。

4、玩游戏要到操场玩耍，并且要守秩序，排好队，遵守游戏规则。

(七)总结：经过这堂课的学习，教师期望同学们能做一个守秩序守纪律的好学生，前一段时间里，有做得不好的地方，迅速地改正过来，做合格学生。

班会反思：经过学习学生们的日常行为都比较规范了，基本消除了不礼貌行为，楼道里乱跑乱闹现象不见了，课堂上随便说话现象没有了，要发言，先举手；专心听课，不做小动作。良好的习惯已经逐渐在班内构成。

小学心理教育班会教案篇九

活动目的：

通过本次班会，使学生在欢乐的活动中掌握防火安全知识，增强学生的防火安全防范意识，提高学生的自护自救能力，减少火灾事故的发生，促使儿童青少年的健康成长。

活动准备：

- 1、让同学们收集有关火灾事故的新闻。
- 2、选好及训练班会主持。
- 3、了解一些防火安全知识。

活动过程：

主持人甲：亲爱的同学们，火是人类的朋友，它带给我们光明，推动着人类社会走向文明。但是，火一旦失去控制就会造成灾难，古往今来，多少无情的火灾不胜枚举。为了增强同学们的安全防范意识，提高学生的自护自救能力，为此我

们准备了这次《消防安全与我们息息相关》主题班会。在这次班会上，我们将通过各种形式来掌握防火安全知识，从而减少火灾事故的发生，预祝班会圆满成功！

主持人乙：我宣布，四（1）班《消防安全与我们息息相关》主题班会现在开始！

一、主持读有关火灾事故的新闻以引入主题。

1、主持甲读新闻。

20xx年10月15日14时15分许，__市__区胶州路728号一幢教师公寓发生重大火灾，截至目前已有53人因火灾死亡。起火楼房高28层，为__区胶州路728号，是__区教师公寓。事发时，大楼正在进行外立面装修。15日上海风力较大。目击者称，脚手架先着火，然后火势从下至上不断上蹿。__市政府新闻办发布消息称，截至18时30分许，现场大火已经基本扑灭，消防队员已进入楼道，营救出居民100余人，受伤人员已紧急送往__市__区中心医院等地抢救。现场的施工人员向表示，外墙面结构由铁制脚手架、绿色的塑料过滤网、泡沫、聚胺脂以及木板等组成，均为易燃物，着火点来自1号楼20层外墙面，并推测是工人在焊接时四溅的火花引燃了泡沫等易燃物。

2、主持乙：大家听了这则新闻有什么感想呢？

3、同学们议论，各抒己见。

4、主持小结。

甲、发生火情，同学们一定要保持镇静。火灾初起阶段，一般是很小的一个小点，燃烧面积不大，产生的热量不多。这时只要随手用沙土、干土、浸湿的毛巾、棉被、麻袋等去覆盖，就能使初起的火熄灭。如果火势十分猛烈，正在或可能蔓延，切勿试图扑救，应该立刻逃离火场，打119火警电话，

通知消防队救火。

乙、怎样报火警？

注意：不能随意乱打火警电话。假报火警是扰乱公共秩序、妨碍公共安全的违法行为。如发现有人假报火警，要加以制止。

二、消防安全知识知多少

（一）火灾时应知应会的基本知识

1、保持镇定

2、敲碎楼层火警报警按钮上的玻璃，启动警报，并高呼“火警”

4、在确保自身安全情况下，可利用现场消防设施或轻便灭火器材灭火

5、切勿用水扑救因电器故障引起的火灾

6、火灾时不可乘坐电梯？

（二）发生火灾时如何逃生自救

1、火灾袭来时要迅速逃生，不要贪恋财物

2、掌握逃生的基本方法，熟悉几条逃生路线

4、受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向冲出去

5、穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻，在逃离烟雾区时，还要注意朝明亮处或外面空旷地

方跑，并要尽量往楼层下面跑，因为火主要是向上蔓延的，人是无论如何也跑不过烟的。如果楼梯被烧断或被烈火封闭，那么就应当背向烟火方向离开，待离开后，另寻他法往外逃生。

6、如火势一旦失去控制，应尽快离开并帮助有需要人士逃离现场

7、切勿奔跑，应有序地由疏散楼梯步行离开现场

8、到指定地点会合

9、若怀疑有人被困火场内，应立刻向消防员报告

13、身上着火时，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗

14、立即召唤医疗救援，以防被火烧伤造成休克

15、逃生时，不要乘坐电梯

16、跳楼逃生也要讲技巧，跳楼时应尽量往救生气垫中部跳，或选择有水池、软雨篷、草地等地方；尽量抱棉被、沙发垫等松软物品或打开大雨伞跳下，减缓冲击力；如果徒手跳楼，一定要扒窗台或阳台使身体自然下垂跳下，尽量降低垂直距离，落地前要双手抱紧头部，身体弯曲卷成一团，以减少伤害。

（三）火灾中可致人死亡的四种原因

1. 有毒气体（特别是一氧化碳）。火灾中，一般认为最有毒的气体是一氧化碳。在死者身上，虽然也能检查出氢氰酸以及其它有毒气体，但这些对导致死亡几乎没有直接影响。

2. 缺氧。由于燃烧氧气被消耗，因而火灾中的烟有时呈低氧

状态。由于吸入这种烟而造成缺氧，有时可致人死亡。

3. 烧伤。由于火焰或热气流损伤大面积皮肤，引起各种并发症而致人死亡。

4. 吸入热气。如果在火灾中受到火焰的直接烘烤，就会吸入高温的热气，从而导致气管炎症和肺水肿等而窒息死亡。

（四）如何处理电路起火

首先，我们应该做到安全用电

我们首先要查看绝缘部分是不是破损，连接电路的电线的外表是不是损伤，如果有损伤，应该立即停止使用，尤其是我们使用比较频繁的插座，在我们的教室里有各种插座，有的是固定在墙上，有的是放在桌子上，这些插座在使用的时候一定要保持干燥，有的同学教室里喝水，在倒水的时候不小心将水倒到了桌子上，插座可能就浸在了水里，这时候，我们同学就存在着触电的危险，所以，教室里放在桌子上的插座一定要保持干燥。禁止将导线缠绕在金属管道上，更要注意避免用力拉扯导线，以免因绝缘皮被拉扯破损，出现漏电从而引发触电事故。导线和用电器在使用了一定的时间之后都会存在一些老化问题，使导线以及电器的绝缘性能变差，往往会引发短路，进一步会发生火灾，所以，我们应该及时更新电路中老化的导线，淘汰老化的用电器（电褥子、电炉子，切不可将电热丝已经断了的电炉子重新连接使用）。

其次，要及时发现火灾出现的前兆，当用电器烧毁或电路超载的时候，通常会有一些不正常的现象发生，比如用电器发生奇怪的响声，用电器外表变的很热，电路中的导线外表过热（电炉子和电热毯使用时间过长电线会变热），甚至有塑料绝缘皮被加热所特有的气味产生，这时候我们就应该引起重视，马上切断电源，然后检查用电器和电路，并对找到相关老师进行检查和维修。

再次，要对火灾进行果断的处理

当用电器或者电路起火时，全盲同学可能看不到明火，但是可以闻到非常刺鼻的塑料燃烧的气味，低视力同学会看到冒着黑烟的火焰产生，这时候我们同学一定要保持头脑冷静，由于用电引起的火灾和普通火灾不同，因为用电起火，火势往往发展迅速，并且难以控制，又不能用最常规的灭火物质（水）进行扑灭，所以它所引起的破坏和伤害往往更难以预料。因此，当发现电路以及电器着火的时候，首先我们要做的是尽快切断电源，比如，我们把用电器开关关掉，或者将家里或教室里的电路总闸关掉，然后用灭火器对准着火用电器喷射，直到将火扑灭，如果身边没有灭火器，在断电的前提下，可用常规的灭火方式将火给扑灭。如果电源没有切断，切忌不能用水或者潮湿的东西去灭火，避免引发触电事故。

电器着火中，比较危险的是电视机和电脑着火。如果电视机和电脑着火，即使关掉电源，拔下插头，它们的荧光屏和显像管也有可能爆炸。为了有效地防止爆炸，应该按照下列方法去做：电视机或电脑发生冒烟起火时，应该马上拔掉总电源插头，然后用湿地毯或湿棉被等盖住它们，这样既能有效阻止烟火蔓延，一旦爆炸，也能挡住荧光屏的玻璃碎片。注意切勿向电视机和电脑泼水或使用任何灭火器，因为温度的突然降低，会使炽热的显像管立即发生爆炸。此外，电视机和电脑内仍带有剩余电流，泼水可能引起触电。灭火时，不能正面接近它们，为了防止显像管爆炸伤人，只能从侧面或后面接近电视机或电脑。

三、诗朗诵《儿童防火歌》

你拍一，我拍一，火灾发生莫迟疑。

你拍二，我拍二，逃离火场要赶快。

你拍三，我拍三，现场通道要疏散。

你拍四，我拍四，浸湿衣服裹身体。

你拍五，我拍五，切莫贪恋钱和物。

你拍六，我拍六，穿过浓烟要低头。

你拍七，我拍七，浸湿毛巾捂口鼻。

你拍八，我拍八，赶快报警不要怕。

你拍九，我拍九，火警电话119。

你拍十，我拍十，消防队救火真及时。

四、小结

主持人：同学们，今天的主题班会到此结束