

心理健康周班会记录 心理健康班会教案(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理健康周班会记录篇一

班会目的：增强个人的社会心和责任感，以更好的素质面对生活和学习中遇过的障碍，进一步提高大学生的心理素质，增强个人信心。

班会内容：

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将面临的心理危机。

2、如何判断心理是否正常。

判断心里是否正常，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是个体的心理与

其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

3、珍爱生命，远离心理困扰。

随着社会的发展，越来越多的心理问题困扰着当今大学生。恋爱困惑导致的生命悲剧，校园暴力等事件充斥着各大高校，珍爱生命，远离心理困扰已经显得越来越重要。

4、大学生心理素质方面存在问题的解决方法。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

班会总结：

通过此次心理健康教育主题班会，同学们更清楚自身存在的问题，同时也为同学们解决这些问题提供了很多好的方法。

心理健康周班会记录篇二

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学

们心理健康水平。

通过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的心理设计二班。

XX

12月1日

（一）活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

（二）活动开始：

（1）主持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

（2）请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

（3）文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让学生在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

（4）听音乐猜歌名接歌曲

a.由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲；

（5）请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

（三）心理测验：（心理健康测试表另外附件）

（四）请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

约35元。

心理健康周班会记录篇三

为进一步加强和改进我院心理健康教育，广泛宣传及普及心理健康知识，促进学生了解心理健康知识，增强我院的自信心，形成正确的自我评价系统，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，我院特举办此次心理健康教育月活动系列活动。

“塑造自己发掘心灵的秘密”

20xx年5月1日--5月31日

体育学院

体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

- 1、横幅：两条横幅挂于教学楼前。
- 2、海报：以心理健康活动月主题出海报。
- 3、操场宣传栏：以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。
- 4、我手携我心：将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

1、主题签名活动

活动时间：5月6日--5月7日

活动地点：电信路口

活动形式：制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅，请其他学生参与签名，积极响应本次健康月活动。

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点：各班教室

活动形式：为普及心理健康知识，引导学生树立科学的心理健康理念，教育学生学会增强自信心的方法，提高全校学生心理素质，各班开展以“塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理健康主题班会活动。

3、心理趣味游戏

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点新田径场

活动形式：以游戏的方式进行。

4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间：

20xx年5月19日

活动背景：

从全面贯彻教育方针，全面实施素质教育，培养社会主义合格建设者和可靠接班人的高度来开展大学生心理健康教育工作。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度，在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定，在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的：

引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康，学习心理健康的基本知识，学会心理调适的基本技巧，提高个人心理素质。丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力，培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与学校心理健康教育活动的，促进我校心理健康教育工作的开展。

竞赛规则：

初赛阶段：

每班指派八名选手参加选拔考试，根据每班八名选手的平均成绩决定取分数较高的前六个班进入决赛。

决赛阶段：

每班指派三名选手代表班进行比赛。基础分100分。比赛试题分三个阶段作答。

必答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，选手三人一组把答案写在答题板上，时间到后双手向外举起题板。答对加10分，答错减10分。

抢答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，主持人宣告“开始抢答”（抢答阶段：先弄破气球者抢答成功）。抢到题目后答对加10分，答错减10分，若不按规则抢答，例如：超前抢答，即减10分。

抽题作答阶段：

此阶段大屏幕上会出现很多文件夹，文件夹的名称就是其内题目的分值，依然采用弄破气球的方法，最先响球的队获得

最先抽题的机会，不同文件夹题分值不同，分值有5分、10分、15分、20分、25分和30分六类。答对加相应的分、答错减一半分。有关抢答方面的规则同抢答题阶段规则。

最后，在竞赛结束时我们将决出第一名一个，第二名两个，第三名三个。(奖励细则：第一名的每位参赛选手获得价值40元得奖品，第二名的每位参赛选手获得价值25元的奖品，第三名的每位参赛选手获得价值15元的奖品)。

心理健康周班会记录篇四

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！

心理健康周班会记录篇五

从进入大学到此刻，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了必须的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

经过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在简便的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的设计二班。

摆正心态，圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

20xx年xx月xx日

xxx

精美礼品、音响等

(一)活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始：

(1)支持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

(2)请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在团体中感受到欢乐，增强团体观念。认识到未来的社会合作

的重要性。

(5)请我们班的'廖俊英同学为我们歌唱。

(三)心理测验：(心理健康测试表另外附件)

(四)请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

约35元。