

# 最新小学心理健康为班会简报(大全6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 小学心理健康为班会简报篇一

战胜拖延，建立良好习惯

教学目的：

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

活动准备：

教室

教学过程：

一、辅导员开场：

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，

刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一些小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症治疗。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

## 二、访谈及测试环节

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

## 三、透过现象看本质——你为什么拖延

1、外在后果，生活和学习受到影响。

2、内在后果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，

而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

#### 四、怎么战胜拖延

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

#### 2、正确的认识和利用时间

之一：练习判断时间提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

#### 3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

## 五、公开承诺

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

总结：

通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。

## 小学心理健康为班会简报篇二

青春飞扬□XXXX

□1-617

1. 全体同学鼓掌表示班会开始

2主持人介绍班会主要内容和开场白□

【从出生落地的那一天开始，我们必须与周围的人和事物打交道，从激动、好奇到平静、熟悉·····我们经历，体验，感受。在一天天的接触当中我们慢慢成长，懂得了很多。大学不再是梦寐以求的理想，而是眼前的点点滴滴，一幅精彩纷呈的山水画。从踏进校门的激动自豪，我已感受到自己不再是那个浅陋无知的少年，(班主任 )开始明白我不再是那个可以“任意妄为”的少年，不是那个在父母面前耍脾气的孩子，我必须为其他人考虑，必须适应这个社会。对于

身边的同学从陌生到熟悉，从室友到知己，在大学里我们将一起度过美好的大学三年。

对于我们而言，长大之后接触到的大多都是陌生人，他们对你并不具有责任。我们需要靠我们的努力，与周围的环境融合在一起。我们不要做孤僻、内向的人，我们需要把自己的个性展现出来，把自己实实在在的曝露在这个世界。也许我们还没做好，也许我们准备还不够充足，但我们可以从现在开始，找出自己的缺陷，提高自己人际交往的能力，希望大家都有一个有意义的大学生活。

4. 介绍人际关系概念及大学生人际关系特点和处理人际关系的意义，在意义部分，大家讨论“马加爵”案例，总结人际关系对身心健康的意义。

6. 探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。用实力告诉大家集中调试交往障碍的方法。

7. 介绍心理障碍自卑，怯懦，嫉妒和猜忌心理的调试方法，请同学们用小品剧的形式，告诉大家在真正交往中如何克服这些心理。

8. 告诉大家如何建立良好的人际关系，同样，用几组小品剧的形式，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。

9. 将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。

11 主持人出心理测试题，了解班上同学的心理动态，并借此活动班会的气氛。

12. 辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

十二、总结：

【(1)今天，我们专门讨论了我们的“家庭”，这个“家”在很多时候总是充满的欢声笑语，总是让我们恋恋不忘；但有时候在这个“家”里也会发生一些不开心的事情，让我们烦恼。就把它当作一种学习的延续，就把它当作一种普通的人际互动，相信我们一定能够处理好这些问题。我们每一个人都是不一样的，都有我们的“过人之处”，所以就让我们带着一种向他/她学习的态度、一种宽容与大度的胸怀、一种换位思考的习惯来对待每一个人。

(2)没有把班会的主题充分拓展开，内容不够吸引，不少同学感到主题过于空泛，没什么兴趣。

(3)时间太过仓促，准备不够充分。

## 小学心理健康为班会简报篇三

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，构建和谐的氛围。

摆正心态，圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

1#203

12月1日

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）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

10级平面设计2班班委

## 小学心理健康为班会简报篇四

1. 在学习鲁教版品社课本第二单元《走进健康》中，学生们懂得了健康的真正含义是身与心的健康，心理健康和身体健康同样重要。

2. 通过本次活动，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力，同时了解心理健康的重要性。

### 二、活动过程：

#### (一)谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的并不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是关闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育，来探讨研究同学之间如何相处，如何交往。

#### (二)辨析健康：

2. 指名来回答。

3. 老师出示世界卫生组织颁布的最新健康标准：

(1)有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。

(2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

(3)善于休息，睡眠良好。

(4)应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重得当，身材均匀。站立时，头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

(8)牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

(9)头发有光泽，无头屑。

(10)肌肉丰满，皮肤富有弹性。

4. 老师总结：健康就是没有疾病和身体残疾，同时还要有良好的心理状态。

(三)结合事例：

事例一：《跳皮筋》

3. 学生以小组为单位讨论、交流。

4. 指名来谈论一下。

5. 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第二个事例。

事例二：《上课铃响了》：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，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。

6. 师：大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？

7. 同学们分小组充分讨论、交流。

8. 各小组推荐代表进行发言。

9. 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。

(四) 检测明理：

1. 师：师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。（出示）

(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) 课桌下有纸屑，你说不是你的，你的同桌说不是她的。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

学会关爱，要热情大方

学会体贴，要细致入微

学会调节，要消除嫉妒

学会激励，要互相进步

4. 接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价一下，自己的心理是否健康，在a.b.c.三项中进行选择，希望大家实话实说。（出示检测题）

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

(1) 当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a□谈话解决 b□找老师解决 c□用武力解决

(2) 每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让 b□有时能做到 c□不能谦让

(3) 当看到同学有困难能主动帮助吗？

a□能 b□有时能 c□不能

(4) 你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a□愿意参加，并能为集体争光 b□有时愿意参加 c□不愿意参加

(5) 课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便？

a□能做到 b□有时能做到 c□做不到

(6) 你能主动捡拾班级或学校内的垃圾吗？

a□一定能 b□有时能 c□不能

5. 评价：

选a得3分选b得2分选c得1分

18分： 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

6—11分： 加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

6. 师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

(五) 总结延伸：

指名进行。

2. 刚才同学们谈论的非常好，现在我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。

(1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；

(2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；

- (3) 能承受挫折;
- (4) 能较正确地认识周围的环境, 适应环境和改造环境;
- (5) 人际关系协调, 具有合群、同情、爱心、助人的精神;
- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯;
- (7) 思维发展正常, 并能激发创造力;
- (8) 有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

### 3. 师生齐读

4. 师总结: 同学们, 多一份宽容, 就多一份理解; 多一份理解, 就多一份尊重; 多一份尊重, 就多一份自信; 多一份自信, 就多一份健康。让我们都拥有健康的心理, 学会相处, 学会交往, 拥有更多的朋友。

## 小学心理健康为班会简报篇五

根据上级文件精神, 同时为提高教师的教学能力, 促进教师在专业化道路上快速成长, 提升教师的专业素养, 市教体局组织开展为期三天的中小学教师心理健康教育方法应用策略培训班, 我园共有7名老师有幸参加此次培训活动。

首先举行的是教师心理健康教育培训班开班仪式, 由教师发展中心的王菊芬主任主持, 王主任向参加此次培训的三百余位中小学幼儿园教师介绍了此次培训活动的背景及培训目的等。

随后, 市教体局负责教师培训工作的张朝遂局长做重要讲话。张局长从开展教师心理健康培训工作的目的讲起, 他提到: 要提高教师的专业素质, 必须高度重视教师的心理健康。然

后介绍了此次培训的意义所在，同时也对参训教师提出殷切希望和要求。

最后，王菊芬主任宣布了此次培训活动的 content 安排，并向所有参培人员提出培训要求，要求所有老师在遵守培训纪律的同时，要用心听、认真记，及时做好学习内容的整理，写出培训心得。

开班仪式后，培训活动正式开始，今天上午，由著名心理咨询师，来自启承天下教育培训总部的张健老师在与老师们的互动交流中给我们带来了一场别开生面的讲座，为我们的心灵注入了一抹清凉！

张健老师和老师们先进行游戏互动，让在场教师敞开心扉，然后从当今社会的一些热门话题讲起，从而引出人要成长快一定要有三个思维：逆向思维、缝隙思维、排外思维，并进行详细讲解。

然后张老师从当今社会孩子所遇到的问题开始进行一一诠释，从教育问题引发心理健康问题，让在座老师受益匪浅。

在游戏体验环节，参培老师们积极参与，随着王老师的指令边听边做出相应动作，全场气氛热烈，实现良好互动。

通过互动、游戏环节加深教师对内容的理解，并引发在座老师们极大的兴趣，会场传来阵阵笑声，将上午的学习推向高潮。

张健老师独特的授课风格给学员们留下了美好的印象，课程内容更是给学员们留下了宝贵的财富！上午张老师的讲座在老师们热烈的掌声中落下帷幕，相信下午以及未来几天的培训一定会越来越精彩的，让我们一起期待后面的学习吧！

## 小学心理健康为班会简报篇六

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

(一)、谈话导入：

(二)、情境表演《跳皮筋》

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：小芳不合群，说别人因为小芳说她，嘲笑她，她受不了

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

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)

2. 情境表演：

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！

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)

师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理(出示)

(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

(先各小组讨论，然后找学生代表发言)

同学之间：学会关爱热情大方学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒学会激励互相进步

(4) 给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触?