

早恋班会心得体会(模板9篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

早恋班会心得体会篇一

- 1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的`表情。
- 2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。
- 3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

(一)语言导入：

- 1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。
- 2、幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。

(二)认识高兴和生气的表情：

- 1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。
- 3、介绍几种表达自己情绪的方式：

(1)可以独自呆一会儿消消气

(2)可以对别人说出生气的原因

(3)为别人想一想

(三)教师小结:

(四)做做高兴生气的脸谱:

幼儿按意愿选择材料制作脸谱。

(五)做做高兴的游戏:

1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。

2、教师带幼儿到操场上做高兴的老鹰抓小鸡的游戏。

提问:

(1)如果你是小鸡,你被老鹰抓到了你会不会生气?

(2)如果小朋友不小心撞到了你,你会怎么做?

早恋班会心得体会篇二

在大学里,我们的生活要度过三年,在不断学习生活中,大学生经常会出现一些问题,虽然不是很突出,比例也不高,但是也足以引起我们的重视了。为响应院团委心理健康教育中心组织开展心理健康教育的主题班会活动的通知,营造良好的校园心理健康氛围,进一步普及心理健康知识,发挥班级在心理健康教育活动中的主体作用,增强班级凝聚力。

1、增强同学的集体荣誉感,增强班级凝聚力,构建和谐班级;

2、感受人生的欢乐和幸福,从而以一颗积极乐观的心来看待人生,善待生命的每一天。

“加强心理健康教育，珍爱生命；增强班级凝聚力，构建和谐班级。”

“团结友爱、珍爱生命”

召开大学生心理健康教育主题班会

20xx年5月25号、经贸c304教室

早恋班会心得体会篇三

一、教学内容：

健康心理、身体

二、教学目标：

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

三、教学重点：

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

四、教学难点：学生心理状况的分析

五、教学方法：设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

六、教学过程：

(一) 导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案(健康、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等)

组织形式：小组讨论、汇总(学生发言后教师总结如下)：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

(二) 研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

(1)心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

(2)心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

(3)心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理

特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

3、中学生心理健康的内容和要求：

(1)自觉——心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2)自持——心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4)自爱——心理健康的学生对自己的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

早恋班会心得体会篇四

ppt课件

- 1、通过活动，使学生学会并懂得与父母正确相处；
- 2、培养学生正确表达爱；
- 3、通过活动初步体验换位思考，促进心理健康成长；

4、通过活动，让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

活动一：换位思考体验宽容

(1)、观看趣味心理图片，导入新课。

(2)、回顾生活场景，导出绘本。

(3)、欣赏绘本并交流，引出主题。

(1)、回顾填写，提取你最不想听的“不可以”。

(2)、情趣表演，体验在“不可以”中各个角色的不同反应。

(3)、随机采访：面对爸妈的“不可以”，你的心情怎样？

(1)、调换角色，情景表演。

(2)、随机采访：面对孩子的不理解，你的心情怎样？

理解心理小贴士：冷静倾听、换位思考、包容理解

活动二：由此及彼、思考相处之道

(1)、由绘本前言，引出《大卫上学去》。

(2)、欣赏绘本并交流。

(1)、交流：在学校，你遇到过这种情况吗？

欣赏绘本结尾，体会父母，老师的爱。

活动尾声：拓展延伸、深化认识

早恋班会心得体会篇五

：我们班处处有关爱。

小学生缺少爱心，需要进行教育。

：通过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

：班班通电子白板展示心理健康教育。

一、班主任介绍班会内容。

同学们，让生活失去色彩的的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，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课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

老师现在给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁？同学们齐声说：“温宇馨”。

下面就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

.....

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。但是，同学之间不应该这样。温宇馨同学的家庭情况，大家还不知道。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每天都靠她自己想、自己做，想一想，你们自己的家庭有人关爱，而她呢？我们与她相比，一定不能再歧视她，应该互相关心，互相帮助，让她克服掉毛病，成为我们班集体里人人关爱的同学。

三、小组讨论：

1、今后同学之间应该怎么做？

2、找代表发言。（归纳）

(1)、同学之间，要学会友好。

(2)、同学之间，要学会尊重。

(3)、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

(4)、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

(5)、同学之间，要学会体贴。

四、播放小学生心理健康教育片。

让学生观看。

五、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里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班集体里处处有关爱。

早恋班会心得体会篇六

心理健康教育是提高中学生心理素质的基础。最近几年以来，各地中学生多次发生轻生行为。无论是为情所困，还是学业压力，主要是心理素质低，抗压耐挫能力差等主观原因所致。针对这一现象，有针对性的做好中学生心理健康教育和加强心理互助尤为重要，为了帮助学生树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法.学校进行了“5.25心理健康”主题班会。

以前，健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点：健康是一个纯粹的生物学概念；人的生物属性与其他属性没有联系。

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的婴儿，是一个只有生物属性的“人”；经过人与人，人与文化的相互影响，只有生物属性的婴儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量；

行做出了大量的努力。通过班团委的实例讲授和同学们共同参与，同学们对于“如何培养健康的心理，如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流，如何通过互助小组及时了解在心理上出现偏差同学的情况”等方面都有了更好的认识。同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到人生不仅仅是为了自己而活，还有父母和兄弟姐妹；并且使他们能够认识到当周围同学出现因此类问题所造成的心理失衡时需要及时给予帮助和开导。同时更重要的是认识到自杀这种不负责任人的轻生行为是不可取的。人生还有很多精彩的事等着我们去做，虽然人生有着许许多多不可预测的挫折和残酷的竞争，但是经历过的人生才是完美的。

心理主题班会在我们的欢笑与沉思中结束，回顾整个过程，我们有理由相信我们此次活动是非常成功的。同时也希望各位同学再接再厉，为我们这个崭新的集体取得更大的成绩而努力。

通过这节课，相信大家都有了为什么厌学，以及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。

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！

通过本次心理健康主题班会，让同学们懂得了人类对健康的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。还有对心理健康知识有了较多的了解和认识也对自身的心理健康有了初

步的认识，也懂得怎么样去调节自己的心理，去用一个良好的心态去对待每一件事。

虽然本次主题班会存在着一定的不足与一些地方仍需要改进，但是总体上本次班会是取得了圆满成功。

早恋班会心得体会篇七

根据调查，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，心理健康教育主要从咨询、讲座、宣传展等方式来帮助大学生。这些方式已不能满足广大学生的要求。因此为增强大学生对心理健康知识的了解，引导大学生探索生命的积极意义，思考人生，以积极进取的态度面对学习与生活。我们班级积极响应学校及院系的号召开展这次《关注心理》主题班会。

二、活动主题：

关注心理健康，创建和谐班级

三、活动目的：

提高大学生对心理健康问题重要性的认识，同时提高学生们的心理保健意识，以及如何保持一个良好的心理状况，使我们同学都能有一个良好的心理状况，使我们同学都能有一颗积极健康的心态去过好大学四年的每一天。

四、活动时间：

9月28号(星期三)

五、活动地点：

文通楼305

六、参与人员：

制药111班全体同学及班主任和学长、学姐

七、活动过程：

主持人致开场白并介绍大学生心理健康节的由来(伴奏轻音乐)。

由心理委员根据调查统计，提出同学目前存在的心理问题(以小见大)。

做个小游戏“悄悄听我跟你说话”，消除陌生气氛，拉近同学距离(背景音乐：班得瑞轻音乐)。

在轻松、愉悦的状态下，由同学讨论，派出代表，发表一下自己对解决此类问题的看法。

主持人给予分析。

到场的老师或学长学姐发言总结。

最后留五分钟让同学写一下此次班会的感悟，或想对自己说的话。(由班长、团支书、心理委员负责收纸条，其他班委员负责监督维持秩序。期间伴奏轻音乐)

八、人员安排：

主持人：包娟，甘子腾。

宣传：张扬，陈青青。

策划书：李蒙。

会场布置及摄影：李洋，吕正峰，刘笑等。

九、经费运用

矿泉水，信纸，多媒体等。

十、应急措施：

由班委组成小队，负责监督、维持秩序及处理突发事件。

十一、附件：

省略

十二、活动总结

心理问题采集由心理委员、班长和团支书在班会前采用各种方式收集同学的心理问题并统计，做好相应的准备。

召开班委会议，制定详细计划、协调、配合完成本次活动，充分地调动同学的积极性，以更多的同学可以在本次活动中受益。

提前联系准备邀请的老师、学长，定好班级，开会前半小时所有班委必须到场，检查会场多媒体等设施。

班委提前准备好本次活动所需的测评、游戏及班会所需的一些东西。

会议中做到处理好一切突发事件，做好应急措施。

会议结束后，班委要与同学保持联系，积极主动地了解同学们的心理问题，真正做到“关注心理健康，创建和谐班级”！

早恋班会心得体会篇八

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。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速提高和发展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。

设计此次活动，旨在让学生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潜力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应潜力。

二、活动目标：

- 1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的潜力。
- 3、每个人都应以用心、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折取得成功。

三、活动准备：

- 1、课件(名言、图片、音乐等)。
- 2、心理小测试题。心理专家牌子夹
- 3、学生带好笔。学生奖品
- 4、相应材料(4_55)
- 5、小花50朵，大花1朵

四、活动过程：

(一)欢乐篇(学生绘画，背景音乐一)

导入，揭题。

1、师：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，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

学生拿起教师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。(教师拿起花)

师：这朵美丽的小花就代表你自我花是美丽的你同样是美丽的。(教师放下花)人人都说生命如花让我们来观赏一下花开的情景。

2、(点击课件，欢乐篇)：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花(要有花开过程的动感美)

师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自我。(点击课件，回到主界面)

3、揭示主题：风雨后，花儿绽放得更美丽(教师口述课题，贴大花)

师：把我的心交给这句话，和教师一齐慷慨激昂地说，……(教师手指课题)

早恋班会心得体会篇九

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月系列活动。

20xx年5月1日--5月31日

体育学院

- 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。

2、心理健康教育主题班会

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,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)。