

心理健康班会教育效果 心理健康教育班会教案(大全10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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康班会教育效果篇一

朋友一生一起走

XXX

1、采取心理小游戏的方式和续演心理情景剧，彼此相辅相成将现实的题目演绎出来并让大家一起解决，培养同学们的团结协作能力和增强班级凝聚力，心理辅导员和班主任的点评更能让同学们从本次活动中感受到朋友的重要性。

2、活动总结 and 评价

本次活动以续演心理情景剧为主，小游戏为辅，环环相扣，将现实中的题目专心理情景剧的方式表现出来，再以小游戏的方式给同学们以启发。本次活动将具有认可度的心理咨询这一元素融进到本次活动，即本次活动心理辅导员和班主任也投进到整个活动过程中，能够更好的让同学们明白朋友的重要性的体会到本次活动的意义。

1、天气适宜，宽敞大教室布置的很温馨，同学们心理状态都在一个很好的时期。

2、时间把握的恰到好处，同学们都有时间来参与，还有班主任和心理辅导员的参加，同学们的参与度很高。

3、预备好小奖品以及活动所需的各种道具

4、心理辅导员和班主任的指导让本次活动能够更好的开展。

心理健康班会教育效果篇二

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。

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。

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)。

心理健康班会教育效果篇三

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%,而且现在大学生普遍浮躁高傲,缺乏奋斗目标。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,我们化学

化工学院10应化21班开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

二、活动目的

2、同学之间互相讲述一些自己认为美好的事情，感受生活的美好，

增进同学交流与了解

三、活动宗旨

“发现生活的美好，快乐地为目标奋斗，开心的与人相处”

四、活动主题

“健康成长，快乐生活”

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

20__年x月22号

七、活动地点

五号楼205

八、活动过程

1、向同学们介绍一下5.25大学生心理健康日的由来。

为引导大学生关注自身的心理健康，20__年，“5.25全国大

学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动的主题是大学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。

此后(20__年)，教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月x日确定为全国大学生心理健康日。

“5.25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择“5.25”是为了让大学生便于记忆，关注自己的心理健康。随后，“5.25——大学生心理健康日”在全国的高校得到认同，全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活 动，甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。北京师范大学心理学院院长车宏生教授说：“大学生心理健康活动周的举行，说明心理学受到老百姓的重视。社会的发展需要心理学，希望这个活动能推广到全国各地。”如今，“5.25大学生心理健康活动周”已遍及全国各地，成为全国大学生活 动的一个著名的品牌，其影响力将会越来越大。

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。

3、同学们讨论主题话题

由同学轮流讲述自己的梦想及奋斗路线，并讲述一件自己认为美好的事情或感动人心的人物或美景等。并说明自己认为美的原因是什么。

4、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

5、心理委员总结发言

九、活动意义：

心理健康班会教育效果篇四

进入高二后，本学年我新接替了高二(7)班主任工作，为了把这些有追求、又比较有个性学生们，凝聚成一个有活力、求上进的班集体，寒假我及时进行了家访，在家访中了解了班级的许多情况，针对这些情况，我认为教育一定要向上引导，班级的管理要以文化建班育人为主，而不是过去的单纯以班级制度管理为主的方式，因为这些学生已经比较有思想。他们有时有“小摩擦”、闹“小矛盾”、划“小圈子”。缺乏的是一种更加积极向上的引导和有凝聚力的舆论氛围。

班级文化是围绕班级的教育、教学活动所建立起来的一整套价值取向、行为方式、语言习惯、制度体制、班级风气等的集合体。心理健康教育主题班会心理健康教育主题班会。通过主题班会课启动这样的一种教育方式是使同学达成有效共识的重要途径。

班会课设计

- 1、召开班级的新班级干部会议，确定班会课议题。
- 3、确定主持人，主要参与人及各个环节的引入。(励志主题班会教案)
- 4、确定班会课方式：座谈讨论式。

班会课过程

1、班主任说明本节课的缘起及目的。

我们这一群人、一群有思想的人走在了一起，是缘分，也是机遇。

我的理想是把高二(7)班建设成我们每一个人的精神家园，在这个家园中，同学互相交换学识、互相交流感受、互相信任鼓励。这种理想的环境是金钱也买不来。一个好的环境，这里面的一群人一定要有一个共同关心的焦点，一定要有一个积极向上的”气场“。

2、主持人(班长)

(1)我们当代青年应追求怎样的人生境界，我们个人与集体应建立一个怎样的精神家园?(2)可以选取不同时期有代表性、有时代特征的伟人、名人，了解他们所追求的精神家园对他们的人格产生了怎样的影响。

(学生发言) 部分同学畅谈自己心中的精神家园。

学生a□我的题目是“守望心中的净土”。

举例1：前不久闻得沸沸扬扬的“韩白之争”不禁让我们疑惑，是否还有真诚的批评，是否还有面对批评的坦然与真诚。是否还能守望心中的净土，在纷纷扰扰中回归真诚。

举例2：沪上著名歌唱家廖昌永出身贫寒，他是家乡唯一一个考取上海音乐学院的人，在学校里，他是异常艰苦的练习，常常是第一个来，最后一个走。他在音乐的殿堂里守望自己心中的净土，在平凡中诠释坚韧。

尽管在生活中我们会遭遇许多烦恼和艰难困苦，会遭遇许多不良诱惑，但只要我们守望各自心中的净土，真诚、自强、坚韧，我们的精神家园便会开出真善美的鲜花。

学生b□古人崇尚自然，精神家园便格外的恬静潇洒，伯牙曾鼓琴于江畔，孔子曾观水于川上，陶潜曾采菊于东篱，固守精神家园的人，岂仅是鼓琴，观水与采菊而已，他们不为外世所累，保持住了自己内心的宁静，以之托骨性灵，发抒胸怀，感悟人生，正因此，才表现出巍巍荡荡之志，悟出德道发正之意，不慕荣利，忘怀得失，这就是他们内心所固守的精神家园的一景，把此景放大，我们便看到了一个个在思想上超然，在行动上泰然的智者。

学生c□当下，时尚的东西很多，我们现代人往往有太多的追随，刘墉说：“追鹿的人是看不见山的，捕鱼的渔夫，是看不见水的。眼中只有鹿和鱼的人，不能看到真正的山水。的确，在我们追随潮流的过程中，忽视的正是最重要的精神守护，因此，作为当代青年，在欣赏时尚的同时，要汲取有价值的东西而不被价值所羁累，拒绝低俗消极的品位，要能看得见天空飘过的白云。

学生d□“20xx感动中国”的获奖者们是我们在这充满诱惑和欲望的社会中所看到的一方净土上的代表者。他们在平凡中透露着伟大，他们在不同领域释放着自身的光芒，他们身上有着共同的特点——信义、善良、责任、顽强，他们都在固守着自己的精神家园，让人敬佩，更让人震撼，在他们的精神家园里，他们和被他们关爱的人都快乐的生活着。

教师及时点评：

班长：

刚才同学谈的想法，老师都肯定了，说明我们班同学都有自己的想法和追求，有了集体的大家园，才会有个人心灵的小家园。下面对如何把高二(7)班建设成大家向往的精神家园，大家谈一些具体的想法，最好是可操作性的想法。

学生e□首先要营造优美和谐的育人环境体现出精神家园建设

方面的气息。

主持人对大家的想法及时鼓励，老师肯定大家的想法，并希望班干部课后逐步落实这些想法。对班级布置的总要求是：“净”、“美”、“雅”。

5、教师：班级的物质环境是硬环境，精神家园是更重要的环境，大家可以针对同学关系、师生关系的心灵家园继续讨论。教师希望和学生的的心灵展开对话，使学生在温馨、自信、和谐中体验心灵的成长和愉悦。

同学分小组讨论，同学讨论的主题词“真诚、宽容、理解”

教师总结：

(1) 树立正确的人际交往观。树立正确的人际交往观是提高人际交往水平的必要条件。有一些学生往往对人际交往的意义和作用认识不明确，有的同学“独来独往”，有的同学“拉帮结派”，还有的甚至利用小恩小惠“拉关系”。所以教师必须向他们讲明人际交往对人的身心健康与发展有哪些作用，帮助他们提高认识，在思想观念上消除模糊和错误的看法，树立正确的人际交往观，以形成健康、和谐、诚信的交际氛围。

(2) 形成和谐的交际氛围。由几十个学生组成的班级集体，由于个人的认知水平、个性、性格均有差异。在交往中难免会出现不一致、不和谐的状况。特别是我们这个班今后要形成自责良好风气。老师和同学一样去追求这种境界，而且我身先士卒。

随着年龄的增长，活动的增多，同学之间的交往愿望强烈，但他们缺乏一定的交往技能，因而影响了良好交际氛围的形成。因此，老师要给予他们一些正确的交往技能的指导，帮助他们克服自我中心，增进积极的自我意识和社会意识，形

成良好的心理素质，同时也满足同学之间的社会需要。

班会课成效

本次班回课以后，我发现同学多了一份宽容、一份关爱、一份责任。发现卫生扣分，同学会说：‘哦，那是我的责任！假如我早发现纸屑捡掉不就行了嘛？’发现同学忘做作业，组长会说：‘嘿，这是我的责任！我怎么不提醒他呢？久而久之，指责的话语减少了，同学之间的关系更融洽了。

班会课的启示

1、本节课从物质文化、精神文化和制度文化建设三方面阐述如何建设一个和谐的新班级，让学生在这样富有人文气息和文化气息的环境中快乐成长。

2、马卡连柯“前景教育”思想认为：要激励一个集体，首先必须形成大家共同拥有的希望和追求，正是这种追求和希望，能团结大家、激励大家、使大家心往一处想，劲往一处使。当这种局面形成时，这个团体就有高昂的斗志、饱满的精神和勇往直前的毅力。在教育时，可以考虑从以下几方面入手，共同繁荣班级精神文化。

心理健康班会教育效果篇五

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？

心理健康班会教育效果篇六

现在的你们是不是对自己、对身边的异性产生了一些兴趣，开始关注青春期有关方面的问题呢？呵呵，不用害羞，我首先保证我尊重大家的隐私，若我后面提问的问题有涉及你们的隐私，你们有权利拒绝回答。好，现在我们来个“姿势调整”——你们准备好了，敞开心扉和我聊聊“青春期”的问题了吗？准备好的同学可以把双臂张开，做开放的姿势，没作好的同学，可以双手环抱地抱在胸前，当你们觉得你们准备好了，在张开双臂，让我知道你们的态度，谢谢！

讨论：

- 1、你对异性有朦胧的喜欢吗？有过喜欢的人吗？
- 2、你已经“恋爱”或正在“恋爱”吗？
- 3、你想现在“恋爱”吗？
- 5、你知道如何保护自己不受异性的侵害吗？

（由于担心学生的隐私性被同学知道而避免回答，所以在小讨论调查中采用特殊的坐姿：一手放在桌上，头趴着，另一手放在头上，大家听指导语表决意见，直到我拍掌，大家才能一起抬头！尊重别人也尊重自己！）

1、青春期性意识的发展一般可分为四个时期：

（1）性抵触期。在青春发育之初，有一段较短的时期，青少年总想远远避开异性，以少女表现得尤为明显。这主要与生理因素有关。由于第二性征的出现，使青少年对自身所发生的剧变感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，部分人甚至对异性反感。此期间持续1年左右。

（2）仰慕长者期。在青春发育中期，男女青少年常对周围环境中的某些在体育、文艺、学识以及外貌上特别出众者（多数是同性或异性的年长者），在精神上引起共鸣，仰慕爱戴、心向往之，而且尽量模仿这些长者的言谈举动，以至入迷。

（3）向往异性期。在青春发育后期，随着性发育的渐趋成熟，青年人常对与自己年龄相当的异性产生兴趣，并希望有机会接触异性，或在各种场合想办法吸引异性对自己的注意。但由于青少年情绪不稳，自我意识甚强，因而在接触过程中，容易引起冲突，常因琐碎小事而争吵甚至绝交，因此交往对象常有变换。

（4）恋爱期。青春发育完成已达成成年阶段，青年把友情集中寄予自己钟情的一个异性身上，彼此常在一起，情投意合，在工作、学习中互相帮助，生活中互相照顾体贴，憧憬婚后的美满生活，并开始为组织未来的家庭做准备工作。这时的青年对周围环境的注意减少。女青年常充满浪漫的幻想，向往被爱，易于多愁善感，男青年则有强烈爱别人的欲望，从而得到独立感的满足，他们的心情往往较兴奋。

2、异性效应：

如某班外出野餐，第一次男女分席，男孩子你争我抢，狼吞虎咽，一桌菜吃个精光。女孩子在嘻笑打闹中，把一桌菜也很快地报销了，杯盘狼藉。第二次男女合席，情景大为改观，男孩子你谦我让，大有君子之风度，女孩子温文尔雅，大有淑女之风范。由于“异性效应”，男孩往往为此激励自己，成绩优异，谈吐文明礼貌，举止潇洒自如，服饰整洁大方，富于勇敢探索精神，具有豁达的胸怀和男子汉的气质。女孩子也不知不觉地对自己提出了要求，学习刻苦努力，举止优美大方，待人温文尔雅，言谈风趣，富有修养。

3、异性交往的意义

男女同学之间交往的好处至少可以表现为以下几个方面：首先，智力方面。男、女生在智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短，差异互补，提高自己的智力活动水平和学习效率。

其次，情感方面，人际交往间的情感是丰富而微妙的，在异性交往中获得的情感交流和感受，往往是在同性朋友身上寻不到的。这是因为两性在情感特点是有差异，女生的情感比较细腻温和，富于同情心，情感中富有使人宁静的力量。这样，男生的苦恼、挫折感可以在女生平和的心绪与同情的目光中找到安慰；而男生情感外露、粗扩、热烈而有力，可以消除女生的愁苦与疑惑。

最后，个性方面。只在同性范围内交往，我们的心理发展往往会狭隘，远不如既与同性又与异性的多项交往更能丰富我们的个性，多项的人际交往，可以使差异较大的个性相互渗透，个性互补，使性格更为豁达开朗，情感体验更为丰富，意志也更为坚强。保加利亚的一位心理学家说过：男人真正的力量是带一点女性温柔色彩的刚毅。

我们都有过这种体验：当有异性参加活动时，异性间心理接近的需要就得到了满足，于是，彼此间就获得了不同程度的

愉悦感，激发起内在的积极性和创造力。尽管健康的两性交往对我们的成长有诸多的好处，我们也要把握好两性交往的尺度，防止“过”与“不及”。

4、如何与异性正常交往

首先要端正态度，培养健康的交往意识，淡化对对方性别的意识。思无邪，交往自然就会落落大方。

其次，要广泛交往，避免个别接触，交往程度宜浅不宜深，广泛接触，利于我们认识、了解更多的异性，对异性有一个基本的总体把握，并学会辨别异性。有的人外表像个迷人的小帅哥，但交往中会发现他华而不实，有的人学习成绩顶呱呱，却恃才傲物、颐指气使。如果只进行有限的小范围个别交往，难免会“只见树木，不见森林”，对异性的了解不但有限，可能还失之偏颇。所以，利用每一次集体活动的机会，有意识地在更广阔的人际范围内进行交往，是我们十分需要的。

再次，交友关系要疏而不远，若即若离，把握两人交往的心理距离，排斥让彼此感到过于亲密和引起心绪波动的接触。如果我们在交往中发现对方的苗头不对，要调整自己的态度，使交往回复到波澜不惊、心静如水的状态。

5、青春期心理的一般特征：

（1）性心理的朦胧性和神秘感。青少年的性心理起初缺乏深刻的社会内容，基本上还是一种生理急剧变化带来的本能作用，好象鬼使神差似地对异性发生兴趣、好感与爱慕，但是这种**的萌动，似乎披着一层朦胧的轻纱，其中不少男女青年并不了解多少有关性的知识，只是对性有较浓厚的神秘感。这时他（她）们对异性的兴趣、好感和爱慕，主要由于异性的吸引，正是在此基础上，在朦胧纷乱的心理变化中，性意识会逐渐强烈和成熟起来。

(2) 性意识的强烈性和表现上的文饰性。青春期心理上显著的特点是它的闭锁性和强烈的求理解性，这也导致了他们性心理外显方式的文饰性。一方面他们十分重视自己在异性心目中的印象与评价，另一方面却又表现得拘谨、羞涩和冷淡；他们内心对某异性很感兴趣，但表面上却又有意识地表现得好像无动于衷，不屑一顾，或作出回避的样子；他们有时表现得十分讨厌那种男女亲昵的动作，但有时实际上又很希望自己能够体验体验……这些矛盾心理的表现，使他（她）们往往产生种种冲突与苦恼。

(3) 性心理的动荡性和压抑性。青春期是人一生中性能量最旺盛的时期。但由于这时不少青年的心理不够成熟，还没有形成稳固的性道德观和恋爱观，加上自我控制的能力很弱，因而很容易受到外界因素的影响而动荡不安。现实生活丰富多彩，五花八门的性信息，不良的影视镜头，黄色的淫秽书刊，特别是西方资产阶级的“性解放”和“性自由”的思想影响，极易使个别青年的性意识受到错误的强化而沉醉于谈情说爱之中，甚至发生性过失，性犯罪。与此相反，另一部分青年由于性的能量得不到合理的疏导、升华而导致过分的压抑，有少数人还可能以扭曲的方式、变态行为表现出来，如“厕所文学”、同性恋、窥视或恋物等。

心理健康班会教育效果篇七

近年来，大学生群体中的心理健康问题日益突出。心理障碍、心理疾病发病率逐年增加，焦虑、疲惫、失眠、人际交往障碍等问题普遍存在。这不仅影响着他们正常的学习和生活，影响着他们适应社会的能力，也关系到我国年轻一代生力军的培养质量。因此，如何使大学生拥有健康的心态，已成为高校普遍关注的问题。

一、总体思路

20xx-20xx学年地质20xx级心理健康教育工作的总体思路是：

坚持以培养人才为根本，以“关爱学生，引导学生，服务学生，成就学生”为工作方针，以健康教育为主线，以提高整体心理素质为目的，以培养心理健康大学生为目标，以活动为载体，以管理为手段，以服务为基础，不断加强和改进学生心理健康教育工作，努力提升教育工作的质量和水平。

二、建立常规工作模式，多方位落实工作

1、开展心理健康教育，建立学生“心理档案”。配合学校心理咨询中心对每位学生进行心理健康状况进行一次普查。

2. 建立“特殊心理学生”的心理健康档案。向同学了解情况，做好“特殊心理学生”的摸底工作。特别是性格孤僻学生、网络成瘾、抑郁的学生的登记建档工作。有针对性对这些学生加以关注，加强这些学生的疏导，给他们提供支持系统，丰富他们的业余生活，提高他们的生活情趣。

3. 积极配合心理咨询中心做好各项调查，如单亲离异家庭学生、特殊情况学生的调查，建立危机事件预警和上报工作。

4. 鼓励学生选修《大学生心理健康指导》等公共选修课。加强对自我认知的了解。

三、开展常规辅导工作

1. 做好个别辅导。个别辅导始终是心理工作非常重要的一环，准时开放心理咨询室，按时值班，做好来访学生的接待、咨询以及心理咨询记录和个案分析。

2. 小团体心理辅导活动，对于问题类似，情况相通的大量个案，可分批在咨询室开展小团体心理辅导，使心育工作更高效更广泛。如人际困惑团体辅导、学业困惑团体辅导等。

3、开展心理咨询接待，提供心理健康教育讲座，并指导学生

社团开展一系列的心理健康宣传活动等常规业务。

4、建立深度辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式，以寝室信息员、班级心理委员以及深度辅导员为信息链做好日常工作。

3、组织好所带班级心理委员、寝室信息员参加校、院两级的心理健康知识培训。

四、心理健康月具体工作安排

2. 12月份组织开展考试周压力示范教育活动。

3. 4月计划邀请校外心理专家开展大学生恋爱观讲座，以期帮助学生树立正确的恋爱观。

4. 5月组织心理委员和部分同学开展如何识别抑郁症。

5. 组织部分班级及学生参与校“5.25心理健康周”系列活动。

心理健康班会教育效果篇八

从进入大学到现在，随着毕业时刻的来临，有些同学们对就业还十分迷茫，同学们需要对就业心理有一个迫切的了解。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。我们有必要开展一次就业心理主题班会，让我们班的同学了解更多的就业心理知识，增强同学们的面试能力，提升技巧。

一、活动名称

_学院_班就业心理学习活动

二、活动主题

工作，我能行！

三、活动时间

_年_月_号

四、活动地点

教室。

五、活动方式、内容

- 1、在教室举办一场关于创业和找工作辩论赛，通过辩论赛，让同学对就业方向有一个更好的了解。
- 2、做一个关于自主创业的调查分析的presentation[]让同学了解就业趋势。更好的把握就业方向，找准路子。
- 3、播放学长学姐关于就业的见解的视频，更直观的把握在就业时，应如何表现。

六、设计思路和活动亮点

通过辩论赛的形式，让同学们切身感受不同同学对就业的想法，是同学能够对自己的就业心理，思路有一个更好的把握。

七、实施条件

教室可以利用。

八、活动过程

1、准备阶段。

a[]需要物品：奖品(调动同学的活动积极性)，摄像机(拍摄学

长学姐关于就业的视频)。

b□提前告知同学辩论赛流程、分类，使同学能够做更好的准备。

c□上网查找就业分析的材料，做成ppt□

2、展开活动。

时间：_年_月_日星期_。

地点：_教师。

步骤：

a□辩论赛。

b□班级同学感悟点评。

c□presentation□

d□播放学长学姐视频。

3、活动评价及总结。

心理健康班会教育效果篇九

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

本班教室。

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。

2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不可行。而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗？(老师处理事情不公正。同桌会拍马屁。老师看不起我)情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么？(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴？她是怎么想的？(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好。老师对我严格是为我好。)

6、心理体验，

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

四、分享经验，体验快乐：

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人？大家的办法真多！这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”教学：通过体验教学，还没有完全抛开教学之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次教学中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的教学真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我

们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。

心理健康班会教育效果篇十

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