

最新小学生心理健康的班会内容 心理健康班会总结心理健康班会(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

小学生心理健康的班会内容篇一

- 一、主题明确，针对性强
 - 2、新生，进入大学的心情
 - 3、你你适应大学生活了吗
 - 4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活
 - 5、描绘3年大学后的蓝图
- 二、学生互动，形式多样

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

三、准备充分，效果明显

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基

本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

□2□

为了加强同学们之间的交流，促进班级内部成员的和谐发展，加强心理健康教育工作□20xx年4月19日特举办“心理健康教育”主题班会活动。

班会主要以“沟通”、“和谐”、“默契度”为主题进行，首先是让每个成员说出自己内心感受最深的事与大家共同分享，然后测试同学们余自己寝室成员间的相互了解度与默契度。整个活动过程中,同学的热情都很高涨,绝大多数同学都参与进来了。在共享环节中同学们敞开心扉说出自己最开心、最感动、最尴尬的事与大家一起分享，增加了同学之间的交流。寝室成员互动环节，个寝室成员都积极都参与到了游戏中来，相互配合。抛开主题班会的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活，健康发展的主题，在此次活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。

□3□

一、活动主题：“关爱青春，呵护心理”

二、活动主要目的：

帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展，正确认识自我，增强自信心，学会合作与竞争，同时培养学生的专业兴趣和乐群的心理品质，提高学生应对挫折，适应社会的能力。

三、活动时间□20xx年xx月xx日

四、活动地点：二栋206教室

五、参加活动人员：花艺1001班全体成员

六、活动内容：

3、大学生常见的一般心理问题，提出并讨论；

5、观看“大学生里的百万富翁”视频，触发同学们心中最真实的自己，更确定自己的目标。

七、开展活动如下：

1、通过各种心理测试互动、激发同学们的兴趣。

2、让同学们在互动中去体会心理健康的真正含义。

3、思考与讨论、同学们自主上台发言，说出自己的感受和一些想法。

4、通过看视频让同学们更加深入了解心理健康的重要性。

八、活动总结：

这次心理健康主题班会的展开让我们意识到面对丰富多彩的大学生活，我们要不断增强自己的心理健康意识，不断促进我们人格的健全发展，正确认识自己，同时提高我们应对挫折，适应社会的能力。这次班会也让我们懂得人际交往，建立和谐的人际关系的重要性。

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！我们只有保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

小学生心理健康的班会内容篇二

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。

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；

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响；

其中的一条腿损坏了，其他的两条腿也会受到影响。

身体健康有身体健康的标准；

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐！。

班会总结：

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了xxx班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

小学生心理健康的班会内容篇三

高考即将来临，以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的高考心理健康主题班会，希望能够帮到大家。

1、针对高三学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，开展心理健康教育，使学生认识到这是正常心理反应。

2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态迎接高考，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

活动内容及步骤：

据媒体报道：

2019年4月14号，江阴市中初中部有一名学生跳楼。

2019年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。

同学们，你们已进入了高三快一年了，目前正在为高考而努力拼搏。你们也已经完全到了青春期的年龄，应该说，这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些都影响了你们心理的健康发展，阻碍了学习，影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等？当然，不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应？比如说，焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应？既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

(学生讨论交流后)

现在我们来进行一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应？请大家踊跃发言。学生边发言边板书。

生活情感方面的和个性心理方面的：

小结：感谢同学们的积极发言，从大家刚才的发言中，我们可以看出，现在的中学生，尤其是步入青春期的中学生，都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。(板书)

2、平时要认真学习 and 掌握心理健康知识,多听听有关心理健康讲座,多阅读一些有关的心理学书籍,不断提高心理素质,这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。

本次活动达到了预期的目的,效果很好。学生听了这堂课后,受益匪浅,有很多精彩的地方值得思考,学习和借鉴,通过这节课让全班学生懂得了高三生活的意义,也能正确对待高考路上的各种困难,懂得了人生的责任和义务。通过主题班会也来澄清了一些是非、提高了认识、开展了教育,对促进学生的成长和树立人生观都起着作用。

小学生心理健康的班会内容篇四

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。

“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

体育学院心理健康权益部

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，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）。

小学生心理健康的班会内容篇五

- 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。

活动准备：

- 1、 主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语；

3、班会活动前由值周班长负责布置好场地。

活动过程：

主持1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，非常高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。今天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们一定会正确处理。我只是希望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，集体讨论，组长代表本组小结)

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因在人际交往中，每个人都要求独占一定的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要一定的独享的心理空间。日常学习生活中，很多同学一度关系很好，无论做什么都要结伴而行，甚至入厕也要同行，可结果往往是好景不长，或渐渐疏远，或不欢而散。以致有的同学抱怨说，我对他很好，他为什么疏远我，背叛我？其实，哪里是什么疏远与背叛，很大程度上是对方感觉到“人际气泡”的“拥挤”，想尝试着拉开一点距离，而种尝试一旦得不到另一方的理解甚至被误会，结果可想而知。所以距离实在是很微妙的东西，太远了，不，无法沟通；太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅可以使双方获得足够的心理自由度，感到舒服和自在，还可以增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间？有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们可以从调整空间距离入手，来控制与之密切相关的心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动保持一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依赖性，；行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

生硬地回避着，那“疖子”无法出头，友谊只会渐渐霉变。冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制

住自己的情绪，无法保持清醒的理智而伤害到友情。对此，我们必须牢记这样的原则，即面对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而应该采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出爱情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的好奇心、神秘感的驱使；有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引；有的是羡慕对方的知识和才能；有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，时隐伏着触礁沉没的危险。因此，可以积极参加一些文娱体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动中培养健康情趣，发展爱好特长，使过剩的“青春能量”得到有益有效的利用；还可以在各种活动中促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和能力；假如收到情信，你不知如何处理，可以去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话非常切中，道理也说得对。我想同学们应该明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人际之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，

真诚地赞美、善意地批评与帮助他人，一定能与他人保持和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

小学生心理健康的班会内容篇六

寻找缓解和消除消极情绪的方法。

- 1、认知方面：认识消极情绪对学习、生活所带来的危害，懂得消极情绪是可以克服的，了解调节情绪的几种方法。
- 2、情感方面：激发和强化调节自己消极情绪的动机。
- 3、行为方面：寻找并初步掌握适合自己的情绪调节方法。

小品表演，讨论交流。

- 1、重点：使学生掌握用“改变认识”来调节情绪的方法，即“理性—情绪”自我调节方法。
- 2、难点：如何引导学生用合理的想法来代替不合理的认识和想法。

1、指导学生排练小品：“他落入了情绪的深渊”

2、准备录音机和音乐磁带“内心和平曲”、歌曲磁带“幸福拍手歌”。

1、引入课题。

(1) 小品中的人物表现是什么情绪？

(2) 这种情绪给他的学习和生活(行为)带来了什么影响？

2、认识消极情绪的危害。

(1)小品表演：“他落入了情绪的深渊”

(2)学生讨论，教师启发引导，并板书。

学生讨论以上两个问题，教师引导学生讨论，启发学生认识小品中人物表现的情绪是消极情绪，并把消极情绪比喻为落入了深渊。伴随这种消极情绪的行为往往是不良行为，不良行为必然导致不良后果，并将学生的发言归纳成板书。

小学生心理健康的班会内容篇七

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。

小学生心理健康的班会内容篇八

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学

显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师最好采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的例子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入百分之百的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

1. 得

本节主题班会构思有创意，形式多样，内容紧扣主题，教育意义深刻，达到了教学目标。并能够与学生思想实际有机结合，针对性强。同学们发言、参与，尤其是发表自己对本身看法时内容充实，十分的成功。通过活动，学生更加深刻地认识到自身的心里状况，对学生保持和养成一个明朗的心情具有促进作用。

班会课上全班同学积极参与活动，形式丰富多样，突出了学生的主体地位，锻炼了学生各方面的能力，给他们留下了难

忘的记忆。

2. 失

回顾这次班会,有成功的地方,但还有许多不足之处。比如,有个别学生不积极参与,环节设计时细节考虑不周全,没有很好的计划参与者不明确自己的任务,导致参与时不知道应该谁去。

通过反思我明晰了组织好一次班会活动需要的是什麼。首先要提前思考,设计出活动的方案;其次要考虑好细节,明确参与者的任务;最后是要给足学生时间排练,要与学生沟通、交流,让学生主动参与,因为他们是活动的中心,是活动最大的支持。只有做好这些才能够取得良好的效果。

一个心理健康和人格完美的养成,而是需要一个长期的过程,这次班会给了我很好的学习和反思的机会,我了解到这只是一个开始,今后还需要不断的努力,更加主动的参与其中。

□2□

在这次班会我们采用了播放视频、图片并由各学生代表发言等多种形式展开,取得了良好反应。面对现在大学生就业务虚不务实、眼高手低、缺乏实际经验等这些应届大学毕业生就业难的主要原因,此次活动意在让同学们更好的面对就,消除困惑,走出误区,采用正确的态度,充满自信的面对将来的就业问题。

有关这次主题班会的具体内容如下:

一、由团支书权飞飞主持宣布班会正式开始

宣读本次班会的主要内容、目的、班会流程和班会纪律。

二、本班心理联络员何瑞、杨慧分别发言：

就大学毕业生就业问题分别发表看法。他们的发言从大学生就业现状、存在问题、国家政策以及大学生就业应该有的正确态度等几个方面展开，引导同学们正确面对大学生就业问题。

三、观看相关视频：

这个视频主题主要是大学生就业心态，从中我们深刻的明白了心态决定了结果，能够放低自己的人，通常将来能够走得更远并且对就业、职业和事业这三个工作中的必要步骤有了一定认识：就业可以是临时的，职业则是一辈子的而事业是职业的更高境界。所以我们可以现就也在择业，从不断前进的过程中实现自己的职业梦想与人生价值。

四、调查同学有关就业发展方向以及就业准备情况

未来发展方向调查详情如下图所示：（略）

从表中可以看出90%以上的同学对自己以后发展方向都有很明确的打算与计划，不到10%的同学至今发展方向不明确。针对这种情况我们应该引导方向明确的同学坚定的前进，而那些方向不明确的同学更需要我们的关注给他们正确的指导希望他们早日确定方向并为之努力。

并且我们也了解到了在大学3年里都在积极地为未来就业做着准备，除了平时认真学习专业课以外还自学自考了多个方面的就业资格证书与能力证书，主要有：人力资源助理师、计算机二级、会计资格从业证、高级办公自动化、文秘等级证书等等，但是其中存在的问题是：男生拥有的各种资格证书比女生少很多，针对这一情况，我班团支部联合各个班委以及心理联络员鼓励男生严格要求自己不断发展前进。

拥有资格证书的具体情况如下表：（略）

五、由班长总结这次班会的主要内容

希望同学们能够用正确的态度通过正确的方式实现自己的梦想。无论现实有多么现实，坚持最初的梦想。

我们现在需要做的就是做好一切准备，及时转换自我角色。对于大多数的学生来说，大学阶段过的是一种单纯而有保障的生活，学习、生活、交际都较有规律，这样的生活方式与现实社会存在一定的距离。在大学生活结束之际，踏上岗位之前，最重要的就是能够迅速完成自我角色转换，做好就业心理准备。在调查统计结果表明，有80%以上的大学毕业生不能够及时完成角色转换。

深入了解自身 就业前如何选择职业，要根据自身的个性特征来决定。全面了解自己的心理特点是选择职业的重要前提；兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者。人们对职业的选择往往以自己的兴趣爱好出发，这就更需要认真分析自己的兴趣爱好。对自己充分的了解，是每一个求职者进行职场定位的依据与前提，而大学生在面临巨大的就业压力时，往往很少能真正做到全面了解自己，这需要我们冷静来思考。

对自己充满足够自信 要做好准备在就业遇到各种困难，困难是只阻碍你成功的绊脚石，但他也是陪伴你走向生命制高点的经之路。在面对困难时只要我们能挺过来，那就是你又一次跨越了人生的另一个高峰。大学生就业虽然严峻，但我们也不用担心，因为社会是不会淘汰有能力的人在面对困难时我们不能失去自信，只有你充满自信，你才能够跨越这制高点。

小学生心理健康的班会内容篇九

时间：

地点：

班会主题：心理健康教育

主持人：

- 1、通过主题班会，使同学们了解到心理健康的重要性。
- 2、通过主题班会，让同学们知道心理健康对学习的必要性。
- 3、通过主题班会，让同学们明白怎么何为心理健康。

1、 主持人致词，班会开始。

2、 学生自由发言：

贵宁波：主题明确，针对性强。

不能正确地评价自己、认识自我、自卑感加重、自信心不足、抗挫能力差、焦虑、抑郁、嫉妒、仇恨等情绪得不到及时的沟通与疏导，积累成疾，一旦遇到“导火线”就会爆发；人际沟通受阻带来的人际关系破裂等情感问题亦造成心理问题缠身，甚至出现心理扭曲等现象。很多大学生犯罪事例就充分说明了这一点。大学生中所呈现出来的心理问题大都属于沟通不良造成的。通过沟通能力的培养，增强同学的沟通魅力，培养学生自信、开放的心理素质，进而增强同学对学习、工作、生活环境的适应能力。当代大学生面临着巨大的时代机遇和社会挑战，同学间必须注重增强对沟通能力的培养，促进同学们素质的全面提高。。

成了同伴团体。正常的同伴交往不仅可以满足大学生集体归属感的心理需要，还对完善他们的人格和社会性发展有重大意义。但是，由于大学生阅历较浅，社会经验相对不足，独

立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而又很敏感，容易出现入学适应、人际交往、恋爱和性心理问题、职业选择和自我意识等心理问题。

三、心理学相关理论

(1) 马斯洛需要层次理论：

意识发展较为成熟，在满足低层次的生理需要和安全需要之后，重视与同伴建立友谊关系。通过团体活动可满足大学生归属与爱及被尊重接纳的需要。

(2) 群体理论

归属感与安全感、满足社会交往的需求、满足自我确认的需求、满足自尊的需求、增加自信心和力量感等同时团体成员间的相互信任、相互作用，团体的凝集力会更强，也将能更好发挥的团体的效能。

(3) 人际关系理论

人际关系理论表明：要信任他人必须要先学会开放自己，接纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感受和意见，愿意和别人分享资源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

(4) 合作与竞争

合作与竞争是人们生存和发展的基础，是人在成长和发展过程中必须具备的基本要素，而合作之间有竞争，竞争之中有合作，两者相辅相成，协调发展，才能促进学生能力的发展。但是，不论是竞争还是合作，都是以学生个人能力作为起点的，能力在竞争与合作中既是上级目标又是起点。在体验式学习中要求学生活动中溶于团体，吸取集体的智慧和力量

成为竞争的强者，体验式学习既是个人自主的活动又是群体的共同活动，需要学习、模仿和借鉴他人之长处和好的经验，而群体性项目需要通力合作才能获胜。

3、主持人总结：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。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。

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；

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响；

其中的一条腿损坏了，其他的两条腿也会受到影响。

身体健康有身体健康的标准；

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐！。

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了x班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十

分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握好成长中必不可免的心理问题。