

心理健康教育班会教案(优秀7篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

心理健康教育班会教案篇一

1、让同学懂得交友应注意的误区，透过活动，消除困惑，走出误区；

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗用心乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

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。

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》主题班会此刻开始。

主持人1：这天，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，十分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。这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，我相信你们必须会正确处理。我只是期望大家说心里话，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，群众讨论，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。这是因为在人际交往中，每个人都要求独占必须的空间，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，另一方面又需要必须的独享的心理空间。

和自在，还能够增加距离美感，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。但我们能够从调整空间距

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持续一些独立性，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，减少些依靠性，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。

话题小结：同学交往中的冲突并不能全盘被否定，就应辩证地看待。如果一场冲突真的无法避免，那就干脆让它自然地、痛快地、健康地爆发吧。相信雨过之后天将更蓝，阳光将更灿烂。如果非要一个劲地捂着盖着，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，无法持续清醒的理智而伤害到友情。对此，我们务必牢记这样的原则，即应对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而就应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感情的甜果，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，随时隐伏着触礁沉没的危险。

因此，能够用心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；还能够通过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潜力；假如收到情信，你不知如何处理，能够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“谈话十分切中，道理也说得很对。我想同学们就应明白一个事实：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、善意地批评与帮忙他人，必须能与他人持续和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

心理健康教育班会教案篇二

二、教学过程：

(一)、主持人：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，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，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(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！

心理健康教育班会教案篇三

本学期开学不久，我发现学生学习动力不足，自卑情况较为严重。作为六年级的小学生，能正确地了解、对待自己是很重要的，它能直接影响小学生的心理健康水平。因此，帮助学生肯定自身积极的方面，并且学会发现别人的长处，逐步提高自身理解、自我评价的水平，使学生更好地悦纳自己，增强学生继续前进的信心，更有效地提高学习动力。

1、帮助学生了解自己的长处和优势，引导他们充分发挥自身的长处

2、引导学生学会发现他人的长处，肯定他人的优点。

学生准备节目。

1、引入课题：这几天，我发现有二位同学不太高兴。这是怎么回事呢？我们让他们自己来说说吧。

（学生角色扮演）一个个子矮、一个成绩不佳

2、听了这二位同学的心里话，你觉得他们的想法对不对？为什么？请大家先在小组内选择其中一位同学谈谈自己的看法。

（学生小组内交流，教师参与讨论。）

3、同学们说得真好！是呀，这些同学身上不是没有优点，而是缺乏发现，缺乏欣赏自己。让我们一一欣赏我自己吧。

4、那么，你能找找自己身上的优点吗？请说给组内的小伙伴听，自己发现多少就说多少，让大家一起来分享你的快乐。小组内的同学要数一数他到底说了几条，等会儿评评小组内谁找到的优点最多。

（学生小组内交流。教师到组内了解情况，并表扬或摸摸在说自己优点的学生的头）

5、评一评，小组内谁找到的优点最多？请各组找到优点的同学站起来。

（各组找到优点最多的起立，教师询问优点有几条）

6、你们真棒！能发现自己那么多优点！大家为他们鼓鼓掌吧！

7、可是，有的同学不太善于欣赏自己，你们组内不太欣赏自己的同学有没有？没关系，让我们大家一起来帮帮他们，愿意吗？好，我们一起来做个游戏——“优点大轰炸”！优点怎么能“轰炸”呢？“优点轰炸”其实就是大家一起给这位不太能欣赏自己的同学找优点，找出很多优点来赞美他。

8、教师介绍游戏规则。

9、同学们进行游戏。

10、同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！

（小组再次交流，气氛热烈，教师参与其中。）

11、我们拥有那么多优点，有那么多长处，愿意在大家面前露一手吗？

先在小组内交流一下吧。等会儿在全班面前交流。

（学生在小组内热烈交流）

12、愿意和大家分享成功和快乐的同学，不用举手，请自己上台吧！

（学生展示自己，有唱歌跳舞的、朗诵诗歌的，有展示书法作品、绘画作品的，有翻跟斗、跳绳的……学生饶有兴趣地看表演。教师适时称赞，鼓励学生继续努力。）

13、同学们真有信心，真能干！今天，我特意写了一首小诗，送给大家，希望大家喜欢。

师（朗诵）：

欣赏自己

也许你想成为太阳，也许你想成为一棵大树。

如果做不了太阳，就做星星吧，

在天空的一角发光；

如果做不了大树，就做小草吧，

以自己的绿色装点希望；

亲爱的朋友，欣赏自己吧！

因为你有比别人更美好的地方。

14、教师小结。

五、课外延伸：

今天收到的优点贴在自己床头，每天起床后大声地读三遍。

六、活动效果

学生通过这节课，认识到自己的优点，对学习有了信心，更爱学习了。

心理健康教育班会教案篇四

一次成功的班会究竟可以起到多大的效果？希特勒的演说可以让无数德国民众疯狂，英国国王的演讲能让英国人民的心中燃起熊熊的打败法西斯的信心之火。对于一个班级来说，班主任就是领袖，一节班会，一次谈话，甚至一个眼神，一次微笑都可能在学生心灵的最深处激起涟漪。

作为一名老副班主任的我，这不是我第一次开班会，但是以“期末动员”为主题的却是首次，作为一名理科老师，煽情从来不是我所擅长，因此这次以“期末动员”为主题的班会着实让我头疼，在和陈健老师的交流中，陈健的一句“拾人牙慧”启发了我。那有哪些“牙慧”可供我拾取呢？在事后我做了以下反思。

第一：方案。造船之前先要干嘛，买船回来拆，来研究。我为什么不呢？于是我首先在网络上浏览了一些他人的方案，

然后挑选了一些我认为比较适合2班情况的，对于2班现存的问题比较有针对性的部分，以最近开展的篮球赛为导入组成了班会的主体框架。

第二：影视作品和文学作品。从语文的角度来说，我属于半文盲。但是并不妨碍我对著名编剧、导演和作家的崇拜。我一直认为好的影视作品和文学作品可以陶冶人的情操，冲击人的心灵深处，一步好的作品甚至可以影响人的一生。我非常肯定的预想到一些道理，一些思想用我的语言去表达将会是多么苍白无力枯燥乏味。这种有损个人形象的事情做不得，所以我一直很注意去搜集网上好的视频、短文或者是小故事。在这次班会上我把我想表达的道理和想法以3个小故事的形式呈现到同学们面前，让他们通过自己的思考去寻找答案，让他们通过这种自身体会的方式来代替我贫瘠的语言。效果自然比我空讲要好很多。结合中国教育中比较注重权威的思想，这种形式往往效果不错。

第三：身边的“牙慧”，王主任说过我们身边有很多高手，他们的一些见解、点子和做法往往是最切合我们实际情况的，可以直接拿来那种。在和这些高手交流的过程中我们要用心去体会，王主任、周老师、小孙莉都是不错的选择，与他们的交流中可以让你学到不少。

当然拾人牙慧并不是我们的最终目的。就像我一开始举得的例子，我们造船之前要先买船，但是我们买船是为了能自己造船，如果我们终其一生都仅仅是搬来人家的东西组合一下的话，这显然是可悲的，对于现在班主任经验还相对缺乏的我们来说，他人的牙慧是我们成长的养分，我们需要通过它们壮大自己，最终“牙慧”只能是我们的有益补充，绝对不能成为我们的全部。如果有可能的话，我们自己也能口吐“牙慧”，那幸福的不光光是自己，还有他人。

心理健康教育班会教案篇五

师：一棵茁壮的小树苗，从小要把根扎正；一个懂事的孩子，从小要有完美的心灵。我们都是群众中的一员，在群众中怎样生活？怎样与同学们相处？相信这节“团结互助，和谐相处”的主题班会必须能给大家带来启发。

(一)师：首先我们透过两个故事来感受一下团结。请听故事：

1、《一滴水的故事》 2、《蚂蚁的故事》 3、看了这两个故事，你有什么感受呢？

(二)师：一滴水，只有放进大海，才不会干涸；一个人，只有融入群众，才能展现自己的价值。群众的力量很大，我们就应怎样与别人相处呢？接下来请大家看几个小品。

1、《最后的答案》。你们来说说自己的看法吧。

2、将心比心，换位得友谊。

b□一个组长发书，把一本破书发给同学，这个同学不肯要……

师：请大家换位思考一下，小组讨论，再来演绎一下以上几个场景。(生讨论，表演)

师：以上几组同学很好的诠释了道歉与原谅、无私和理解、主动和感激。

3、师：同学们，你们身边是否有关于团结互助的事例呢？能够是发生在自己身上的，也能够是看到的，听到的。

师：谈了这么多，我们认识了团结，接下来我们透过几个小游戏再来感受一下团结的力量。

1、《分工合作》

2、《纸上叠罗汉》

参与游戏的同学说说自己的感受

师：这节课，我们体会到了团结互助、和谐相处的重要性，其实，在我们生活中，团结互助的精神无处不在，开心时，期望有人能够一齐分享，遇到挫折、失败和困难时，更需要大家团结合作来度过难关。作为一个班集体，我们就应像一家人一样，团结互助，和谐相处，让这个大家庭更加的温馨温暖。

课前，我们都制作了有关团结合作的谚语卡片，下面就请你送给同学们吧。

心理健康教育班会教案篇六

主要内容及过程：

- 1 主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。
- 2 各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的方式方法的想法。
- 3 各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。
- 4 全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。
- 5 主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。
- 6 全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，

谈谈自己对父母亲教育的看法。

7 讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。

8 主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待父母，老师的教育，同学们的帮助。

心理健康教育班会教案篇七

1、帮助学生尽快从舒适的寒假生活投入到紧张忙碌的学校生活中来。

2、对学生进行日常行为规范教育、安全教育,保证教学工作正常进行。

同学们寒假过得好！看到同学们的精神状态，心里很高兴。

请学生晒晒寒假的收获。读书、劳动实践、回家省亲……

和一个月前相比，同学们有了变化：个子长高了，皮肤变白了，收获多了，更加阳光快乐了。今天我们重回校园，寒假生活的悠闲与舒适要离我们远去了，我们要尽快的调节自己，投入到新的学习之中，让梦想飞！

1、调整作息，按时到校。

提醒学生寒假已经结束，新学期开始，许多同学难免有些许早上起不来，上课没精神，全身乏力等症状。这主要是由于在家里懒得习惯了，一下子投入到紧张的工作中难免有疲劳

感，这就要求同学们必须尽早调整自己的作息时间，适应新学期的工作和学习需要。

2、设定目标制定计划，开启新的征程。

新学期新同学，过去的成绩已经过去，所以我们要开始重新设定自己的目标。目标是驱使我们前进最为强大的动力。设定目标后，就要制定合理的计划，让自己在每天的工作学习中，都能有收获，开(转载于:w :