

健康与安全班会内容 心理健康班会策划(大全8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

健康与安全班会内容篇一

5.25大学生心理健康节筹备工作自5月开始准备，为了广泛宣传、普及心理学知识，增强大学生心理健康意识，营造我院大学生健康成长的良好氛围，同时也为活跃校园文化生活，促进校园精神文明建设。大学生心理健康协会和教育与心理科系、心理咨询中心□xx市心理健康协会的共同合作举办时常七天第十届大学生心理健康节。

踮起脚尖，靠近爱

xx学院院团委

大学生心理健康协会

学院东校区

全体学生

一、前期宣传（5月22日—5月25日）

1、制作海报，并在各校区宣传栏张贴

2、喷绘报，彩条，横幅宣传（每个校区各一条）

- 3、在学校主要通道发放宣传单
- 4、通过学校广播站广播
- 5、通过老师，在校园网上发布活动消息。

二、具体内容——“心灵游园”（以下活动均按游园顺序排列）

1、心理知识展板宣传：大学生心理健康知识展板、让你拥有超长记忆力的小习惯展板、十四个很准的心理暗示展板、有趣的心理学图片展板、励志故事展板等多个展板。（25日）

在心理咨询中心和教育与心理科学系的协助下，开展全院心理知识宣传，由大学生心理健康协会提供的多块心理知识展板宣传，让同学们再课余休闲是能了解更多的心理知识和学会自我的心理调节。

2、心灵寄语（25日）

主题：让心飞翔

形式：以卡片的形式展览

活动内容：写下自己对人生的感悟，或是某一瞬间的体验或感受，内容可涉及立志、感恩、信任、价值追求、理想与感情等各个方面（100字以内）；届时将挑选出制作精致和写得优秀的作品进行展览，让全校同学共同分享。

3、趣味心理测试：情感类测试、事业类测试、自身能力类测试等。（26日）

5月26日，在东校区二号教学楼天井开展一系列的心理测试，通过系列测试，更加准确的了解自己的心理。

4、现场心理咨询（25日至29日）

5月25日至29日，大学生心理健康协会和教育与心理科学系的相关心理学老师，以及运城市心理健康协会的心理咨询师，在天井为同学们进行现场心理咨询，排解同学们心中的疑惑，通过咨询调节同学们的心理。

5、“爱的抱抱”温暖校园行动（27日）

给同学们鼓励和拥抱，鼓励同学们去爱并去拥抱身边的人，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

6、心理团体游戏：团体协作类、反应能力类、体力考验类、智力考验类等，每组游戏获胜者将获得适当的奖励。（28日）

大学生心理健康协会开展心理团体游戏，通过团体的形式，让同学们在团体中认识个人，认识团体和个人与团体的凝聚。让同学们在游戏中体会团体协作的，感受团体合作的快乐。

7、话剧演出：校园励志话剧、校园情感话剧等。（29日）

由心灵剧社承办，用话剧的形式形象的表现出在校大学生的心理特点，让同学们更好的了解自我，不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

8、“我爱我”系列讲座：“关爱生命，快乐生活”（25日—29日）

通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

大学生心理健康协会通过组织各种各样的活动方式，让同学们更深入了解心理学知识，引导学生树立正确的心理观，提高学生的心理素质；积极的发挥大学生心理健康协会的作用，不仅帮助学生科学地认识心理健康、了解心理健康知识，还促进同学们掌握必要的心理调适方法及技巧，形成乐观向上的心理品质、正确的心理健康观念和健全的人格，让同学们以健康的心态投入生活、工作、学习。

健康与安全班会内容篇二

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？请大家先在小范围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。

健康与安全班会内容篇三

1. 让学生初步掌握一些安全常识，学会保护自己。
2. 用舞蹈、知识竞答、ab剧、即兴表演等形式巩固并拓展学生对“安全”知识的理解和运用，培养学生各方面的能力。
3. 形成学习、宣讲安全知识的氛围，培养学生自我保护的意识和能力，为他们的健康成长打好基础。

二、活动准备

- 1、收集资料；
- 2、排练舞蹈；
- 3、排练小品《我们学会了保护自己》。
- 4、磁带、录音机、录相带(光盘)、录放机(vcd)多媒体电脑及道具等。

三、活动过程：

甲：同学们，新世纪的钟声已经敲响，祖国的未来属于我们，我们未来的生活将是多么美好。而生命对于我们每一个人来

说，只有一次，我们一定要关爱生命，珍视健康，关注安全，快乐成长。

甲、乙合：×年×班《快乐与安全同行》主题班会现在开始。

乙：健康之于生命，如光芒于太阳。拥有了健康，生命才生生不息，熠熠生辉。生活因健康而美好，生命因健康而精彩。请欣赏舞蹈《健康歌》。

甲：关爱生命，呵护健康，是我们崇高的使命。为了使我们的健康安全地成长，为了使同学们掌握更多的安全知识，我们精心筹备了这次主题班会。在这之前同学们收集和掌握了很多安全常识。现在安全大使来考大家啦！

安全大使上：我来考考大家，同学们可一定答对啊，答对了就可以得到安全自护奖章啊，还有奖品啊！

(多媒体课件出示竞赛题目)

乙：看来同学们对安全知识都掌握得很不错啊！那在实际生活中怎么应用这些知识呢？下面我们来看段录相，并请大家做出选择□(ab剧的形式，几个小伙伴去河边玩，一个小伙伴下水去捞鱼，结果溺水了，其他小伙伴都不会游泳，这时候他们应该怎么做？是下水去救人，还是去找大人来救人？让学生做出选择，并且相同选择的同学坐在一起，接着演一演自己这种选择可能会出现的结果；再演一演自己为什么不作另一种选择，另一种选择会出现什么结果。)

安全大使：同学们的选择都有自己的理由，但是我要告诉大家，生命对于每一个人只有一次。虽然舍己救人是光荣的，但是如果我们能想出更好的办法，能够既救了人，又使自己的生命得到了保护不是更好吗？遇到事情不要冲动，要积极地想办法。

甲：对啊！从这么紧张的选择中走出来，让我们轻松一下，请欣赏说说唱唱《安全伴着快乐行》。

a□号角声声响连天，

b□锣鼓阵阵震五洲，

c□我们铿锵三人行，

合：开门见山说安全。

a□不唱桃花枝头红，

b□不唱杨桃柳条儿青，

c□唱一唱健康就是幸福要记清，

b□唱一唱交通安全陪着你前行，

c□唱一唱消防安全防火最重要，

合：唱一唱安全伴着你我快乐行。

甲：是啊，你说得对，那我们在遇到危险的时候应该怎么办呢？我们来看个小品，看他们是怎么做的？（小品《我们学会了保护自己》分组进行）

组1：着火了，红红和妈妈一边救火，一边报火警等。

组2：炎热的夏天，放学回家的路上，一位同学发生中暑，同学们进行救护。

组3：回到家中，亮亮发现奶奶因煤气中毒而躺在地上，他连忙用学校学到的急救办法对奶奶进行急救。

乙：我们的安全与健康同行，与快乐相伴，我们没有理由不去关注安全，没有理由不去珍视生命。让我们大家一起来朗诵《热爱生命》——(配乐：舒缓的钢琴曲)

爱护花坛里的花草体验绿的和谐

帮助摔倒的同学体验心灵的沟通

照顾受伤的小鸟体验爱的温暖

挽扶盲人的手臂体验情的愉悦

生活的天地这样辽阔

生活的快乐这样有趣

保护自己让生活更自由

文明安全让生活更美丽

热爱生命让我们更快乐地生活

甲：同学们，最后请我们的班主任老师讲话，作为我们这次班会的结束语吧！

班主任：时代召唤着我们，我们是跨世纪的一代，我们首先要学会生存。同学们，别忘了，日常生活中一定要注意安全，学会保护自己，让我们戴上“安全自护”小奖章，从这里出发；让所有的孩子们天天快乐，日日平安，快乐和安全永远与我们相伴！

甲、乙合：×年×班主题班会到此结束！

健康与安全班会内容篇四

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。

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。

1、教师导语：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。

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，出示：小艺买了一件新衣服，自己挺满意。可是，邻居芳芳说：“太难看了！”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、教师小结：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。

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。

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动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，和这次活动中了解的方法，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：今天的活动真有意思，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。

健康与安全班会内容篇五

护理本科1-4班主题班会

主讲人：李兴兴

教学主题：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

教学形式：

教学过程：

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。

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。

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。

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

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。

健康与安全班会内容篇六

健康心理、身体

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。

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。

学生心理状况的分析

(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。

健康与安全班会内容篇七

针对天气逐渐炎热的特点，百分网小编为大家整理了最新防溺水安全教育教案，希望以下的防溺水相关知识能帮助到大家！

教学内容：学习游泳安全知识，学习溺水安全的基本常识，

培养有关防范力。

情感目标——提高安全意识，愿意自觉去学习防溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。

知识目标——初步了解防溺水安全的有关内容，知道每一个学生(包括公民)都要提高安全意识。

能力目标——自己能改变生活中不遵守防溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

生命安全高于天，父母给你的生命只有一次，所以每个人都要珍惜生命、注意安全。

今天我们要学习的主题是防溺水教育。

1、游泳中要注意的问题：

组织学生观看安全教育专题片中中学生游泳的画面。

学生讨论：在游泳时要注意哪些问题？

学生分组讨论以后，教师进行总结：

游泳要严格遵守“四不”：未经家长、老师同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；江溪池塘不去。

溺水原因主要有以下几种：不会游泳；游泳时间过长，疲劳过度；在水中突发病尤其是心脏病；盲目游入深水漩涡。

3、溺水的急救

(1)发现溺水者如何将其救上岸。

教师进行详细讲解：

方法二：若没有救护器材，可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己(为什么?)然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

学生按照教师的讲解方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。每个小组轮流进行，其他同学细心观察，最后做出总结，指出优点和缺点。

(2) 如何开展岸上急救

教师详细讲解急救步骤：

第一步：当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

第二步：控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

第三步：如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

第四步：注意要在急救的同时，要迅速打急救电话，或拦车送医院。

学生按照教师的讲解方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。每个小组轮流进行，其他同学细心观察，最后做出总结，指出优点和缺点。

通过这次活动，你懂得了什么？

健康与安全班会内容篇八

以下是由本站pq小编为大家精心整理出来的小学心理健康主题班会，希望能够帮到大家。

据调查，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。因此在今年开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

你我心声——培养健康心理，扬起人生风帆

在全校范围内普及心理健康知识，号召更多同学关注心理健康问题，让同学们有更多的机会了解自己，认识自己，正视自己的问题，帮助同学们排解心理困扰，减轻心理压力，增强大学生的心理素质和承受能力，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围。

1102教室

2. 向同学们介绍大学生心理健康日的由来

甲：20xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

乙：“5.25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好的爱他人。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。

3、介绍我校心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

则，热情接待每一位来访者，为每一位求询者提供帮助。

4. 心理委员作出总结

5. 活动意义：

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。我校每年对新生进行心理健康状况调查，结果表明每年有大量大学生心理素质不良，存在不同程度的障碍。人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。

以下是行之有效的教育措施：

1) 积极开展心理健康宣传教育活动。高校要充分发挥学校广播、电视、校刊、校报、橱窗、板报以及校园网络的作用，大力宣传普及心理健康知识。要积极组织大学生心理健康宣传日或宣传周、心理剧场、心理沙龙、心理知识竞赛等活动，

努力开办网上心理健康栏目，经常举办心理健康讲座。要支持大学生成立心理健康教育社团组织，发挥大学生在心理健康教育中互助和自助的重要作用。

2) 充分发挥学校心理咨询作用。高校要面向全体大学生，做好心理辅导和咨询工作。通过个别咨询、团体咨询、电话咨询、网络咨询、书信咨询、班级辅导、心理行为训练等多种形式，为大学生提供及时、有效、高质量的心理健康指导与服务。要做好新生、应届毕业生、家庭贫困学生，特别是学习困难学生、失恋学生、违纪学生、言行异常学生的心理辅导和咨询工作，帮助他们化解心理压力，克服心理障碍。

3) 切实帮助大学生解决实际问题。要开展深入细致的谈心活动，帮助大学生解疑释惑。采取切实措施，帮助大学生缓解来自经济、就业、学习和生活等方面的压力，帮助他们培养良好的心理素质。

4) 努力构建和完善大学生心理问题高危人群预警机制。高校要认真开展大学生心理健康状况摸排工作，积极做好心理问题高危人群的预防和干预工作，要特别注意防止因严重心理障碍引发自杀或伤害他人事件发生，做到心理问题及早发现、及时预防、有效干预。

5) 加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

6) 把心理素质教育渗透在各科教学之中。积极引导大学生保持健康向上的心理状态。要把心理健康教育融入到思想政治教育之中，开展深入细致的思想教育活动，做到“一把钥匙开一把锁”，化解矛盾，润物无声。通过各科教学进行心素

质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中，只要注重考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

7) 开设心理教育必修课，增强自我教育能力。心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

8) 对于大学生自身而言，心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。因此我们应该做到：(1) 保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。(2)、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。