

# 2023年运动健康快乐班会心得体会总结 心理健康班会心得体会(大全5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 运动健康快乐班会心得体会总结篇一

还记得梅\_\_教授曾说：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”当我怀着迷茫好奇的心情走进大学校门时，我何其有幸，在大学中遇到几位为我解疑答惑的导师。

初入大学，便感受到那严谨中又不失活泼自由的大学风气。好奇有之，这是告别三点一线枯燥无味的高中生活，对新的学习环境以及新同学的向往；迷惘有之，在以往的校园生涯中前进的道路总是十分单一，最终目标不过是在高考中取得好成绩，而我们所需的不过是坚定走下去的毅力和决心，但大学是不同的。

当早已习惯把学习当作唯一重心的我迎面撞上那五光十色的大学生活时，总有一种乱花渐欲迷人眼的感觉。那时的我迫切需要一位能够给我指导的老师，在那迷茫的时刻，我迎来了大一的新生研讨课。

魏\_\_教授是给我们上课的第一位老师，他的风趣幽默给我们留下了深刻的印象。高中时，时间被各种卷子填满，最长远的目标不过是考上一个好大学，至于各种专业却是完全没有了解。而刚入学时，对于自己的专业，唯一知道的不过是汉语言文学这个名称。魏\_\_教授以他独有的幽默，生动地向我们介绍了汉语言文学在本校的创立过程以及我们将来要学习

的内容。除此之外，他还为我们放映了一组ppt和视频，展示了我们历任优秀学姐和学长的风采。鲜妍明媚的笑容，青春鲜活的气息，明确坚定的目标，以及为目标永不放弃的信念和决心。

一堂课给我们带来的是深深的思考，要想在五光十色的大学生活中走出一条属于自己的道路就必须要有明确的目标。迷茫的心逐渐平静下来，带着对未来的期盼，大学生活正式拉开序幕。

时光荏苒，几个星期就这样丰富充实的走过了。新鲜的课程，五花八门的社团，宽敞高大，藏书丰富的图书馆，大学生生活如同一幅瑰丽的画卷缓缓展现在我们眼前。但来到新环境的新奇和热闹逐渐退去后，大学中轻松的课程让我有了大量的空闲时间，失去了高三紧张气氛以及考试带来的压力，很快便让我觉得无所事事，自身的惰性与内心迫切想做事的心情相交织，空闲甚至成了一种折磨。带着焦灼的心情，我再一次迎来了新生研讨课。

刘\_\_老师并不是给我们上课的第一位老师，但他给我留下的印象却尤为深刻。他给我们里的那张长长的书单以及对各种出版社的如数家珍，都足以让我们感受到他对读书的热爱。课堂上刘\_\_老师滔滔不绝的讲述他的读书经历以及在读书时的感受，一本好书总是希望有人欣赏的，就犹如伯乐之于名马，或许刘涛老师就是一位真正的爱书人吧。

求学之路，理想之路需要知识的铺垫，因而便需要读书，读书使人宁静，使人充实。读一本好书，便是要遥听一个孤独的灵魂对你一个人窃窃私语。他在不同的时间对不同的人说过相同的话，但你此时只感觉她为你一人唱歌。空闲时别忘了读几本好书，那是一颗心灵对另一颗心灵的捶击。

随后的大学生活就在学习，看书，与同学玩闹中平平静静的过着，没有想象中的光怪陆离，丰富精彩，但也不乏新鲜事

物。第一次参演舞台剧，第一次募捐，第一次摆摊，无数次的尝试，无数的可能。

不知不觉我就迎来了最后一次新生研讨课，这也或许意味着我的大一上学期已经过了一大半了。平平淡淡的一堂课，然而却始终提醒我们在这一堂课后便摆脱新生这个身份了。是新生研讨课见证了我初入大学的迷惘与孤独，见证了我成长的欢乐与激动，纪念我的新生研讨课，纪念我那一抹逝去的时光。

## 运动健康快乐班会心得体会总结篇二

### 健康安全快乐主题班会范文三

通过本次主题班会，使同学们认识到交通安全的重要性，进一步增强学生的安全意识和自我保护意识；在以后的生活和学习中，时刻注意交通安全，珍爱生命，健康成长，培养学生从小树立交通安全意识，板书标题。

二、活动准备：确定主题，拟定节目，讨论整个活动步骤，排练节目。

三、活动步骤：

四、活动过程：

(一)班会过程：

学生一：哇，好漂亮的球，什么时候买的？学生二：前天，是爸爸给我的生日礼物。学生一：借给我踢踢吧。学生二：现在？学生一：对呀，怎么样，舍不得你的心肝宝贝？学生二：这可是在公路边，不行呀。学生一：没关系，我只在这路边踢，不往路中间踢。学生二：好吧！（学生一、学生二踢球）学

生一：看球！（球被踢到公路中间）学生二：怎么办，我的球——学生一：没关系，我去捡。学生二：算了吧，那么多车，来来往往，我怕……学生一：怕什么，你等着（翻越栏杆，向公路冲去，响起汽车急刹车声……）

生：等车过去后再去捡球。

生：当初就不应该在公路上踢球。

师：交通安全，我们可得随时注意！据说，去年1至9月我国因车祸死亡7万人，损失达23亿，交通安全已向我们敲响了警钟。是呀，就拿汽车来说，现在流行学车、买车，因此有许多新手上路，再加上大大小小的汽车、摩托车、电瓶车、自行车……不遵守交通规则，不注意交通安全，随时都可能发生交通事故，造成生命、财产的损失。看来，遵守交通规则是多么重要啊！

我，郑重的宣告：

尊重生命感恩父母感激所有关心爱护我的人尊敬老师

安全出行

我承诺，绝不骑电动车上下学；

我承诺，遵守交规，合规出行；

尊重生命安全出行让亲人放心让老师放心

遵守规则创造自己的光辉未来

师：这次主题班会开得很有意义，也很成功，从同学们积极投入的表现中，老师们足以看出大家对安全问题有了更深刻的认识。因此我希望同学们能从身边的小事做起，规范自己的行为，我想，如果我们心中时刻装载着安全，那么火红的

朝阳将属于你，美丽的晚霞将属于你，健康快乐属于你！平安幸福属于你！八年级八班主题班会“尊重生命安全出行”到此结束，谢谢大家！

## 运动健康快乐班会心得体会总结篇三

通过本次活动，让学生了解不讲卫生的危害性，从而懂得讲卫生的重要性，并把自己学到的卫生常识传达给周围的人们，做一个卫生教育的小小宣传员。

师：同学们，你们好！二(3)班“人人讲卫生”主题班会现在开始。

男主持：我们是21世纪的主人，是祖国的未来，民族的希望。

女主持：我们爱学习，爱劳动，是充满生机的新一代。

男主持：我们在党的温暖的阳光下成长，在老师的悉心哺育下一天天长大。

女主持：我们是肩负重任、跨世纪的新苗。

男主持：我们的生活无忧无虑、快乐幸福。

女主持：是啊，幸福是多么快乐！

男主持：春季是传染病的高发期，严重威胁着我们每一个人的健康，那要怎样预防呢？有一个很重要的因素，那就是人人讲卫生。

女主持：可见，平时讲究卫生是有多么重要呀！

男主持：我们是新世纪的小雏鹰，更应该懂得讲卫生的重要

性。

女主持：然而，现实中的情况会是怎样？

生：……

师：而且，在生活中若不懂得一些卫生常识，就会带来各种疾病。

1. 油炸食品热量高，含有较高的油脂和氧化物质，经常进食易导致肥胖。在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。（油条、炸薯片薯条、街头烧烤）

2. 方便面属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。含有防腐剂和香精，可能对肝脏等有潜在的不利影响。

3. 冷冻甜点包括冰淇淋、雪糕等。这类食品有三大问题：因含有较高的奶油，易导致肥胖；因高糖，可降低食欲；还可能因为温度低而刺激胃肠道。

4、不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用会危害健康。

5、不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全。

而学校老师们一再叮嘱不要随便买东西吃，可是情况到底怎样？

生……

“卫生小博士”教大家卫生小知识：

1、饭前便后要洗手；

- 2、要做到三勤：勤洗澡、勤理发、勤换衣；
- 3、及时剪指甲；
- 5、随时随地勤洗手；
- 8、早晚洗脸，用流水洗脸，不与别人共用毛巾、脸盆等物品；
- 9、早晚刷牙，食后漱口；
- 10、每天坚持适当的体育锻炼，以增强体质，保持良好的、充沛的精力。

“卫生小博士”：你们不仅自己要做到，还要把这些健康常识告诉其他人，做一个卫生教育的小小宣传员。

师：刚才老师和大家一起学习了一些卫生常识，每个人只有重视讲卫生，懂得一些如何自我预防的知识，才能健康茁壮地成长，才能拥有灿烂的明天！让我们一起行动起来，做个讲卫生的好孩子。

## 运动健康快乐班会心得体会总结篇四

今天我们班召开了一场关于大学生心理健康的主题班会。本次班会由心理情景剧、“专家”讲心理dv播放等很多有趣而有意义的环节组成，其中给我映像最深的是dv播放环节。

拉近了同学心与心之间的距离，加强了整个班集体的凝聚力与向心力。

这一环节中主要体现了沉迷网游、自恋等心理问题，同学们的精彩表现以及动画制作的诙谐幽默都将此次班会推向了

高潮。博得了观众和评委的一致好评。

通过全班上下的一致努力我们的精品班会取得了圆满的成功。我相信通过本次班会不仅会在一定程度上帮助同学们树立良好的心理坐标而且也会促进我们整个班集体更加和谐有序的发展。

三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

依据大学生的心理特点，有针对性

况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培

科学 的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期



保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

### 第三，加强自我心理调节。自我调

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。

的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

### 第五，求助心理老师或心理咨询机

的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

和对学习投入的程度。

心志大于技巧，习惯大于知识。

我们在成长过程中不要怕竞争，更不要排挤你的竞争对手，有的人眼光很窄，只能看到眼前的机会，把自己的同学都看作是竞争的对手，怕他们超过自己，在他们学习遇到困难时，不但不想帮助他们，有时还会对他们的失败幸灾乐祸。这种人，往往自己控制不好自己，遇到困难就会知难而退，这种消极的心态使他选择了破罐子破摔的做法，消磨了斗志，很难走出失败的低谷，仅仅因为机遇没有垂青自己，就无法取得学习上的成就。

我们如此需要良好的心态来丰富我们的生活，那么，怎样才能时时保持呢？

者得人和。

后，他们的心情会大有改善。

良好的心态对健康的积极作用是任何药物无法代替的，恶劣的心情对健康的危害犹如任何病原体。

## 大学生心理健康主题班会——人生因挫折而精彩

衣食无忧，听多了赞美与表扬，已成为易碎的玻璃制品。但是，在漫漫人生路上，有些路必须一个人去跋涉，有些事必须一个人去面对，再苦再难，不管前方是泥泞、还是荆棘，只能一无返顾，无人代替你成长。所以，精神的承受力必须磨练，使其变得厚实而坚强，能面对失败、挫折，从而笑对人生。

### 一、班会要求：

- 1、主题为：人生因挫折而精彩
- 3、班级全体成员及班主任参加
- 4、做好记录，并将相关相片及时上交

### 二、活动流程方案：

- 1、由主持人向同学们介绍目前大学生心理健康状况。
- 2、主持人引入“挫折”，玩个小游戏。该游戏有一定的难度，使同学感受小小的挫折。
- 3、主持人总结并点评当今大学生中出现的心理误区。
- 4、做几个心理小游戏。

心情释放：

## 1、热身活动

先分成若干组，以小组的形式进行热身，约1分钟

分钟

分钟

## 2、瞎子背瘸子

过路障，达到终点，最早到达者为赢，分别秒表计时。其中路障设置可摆放椅子，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生。

人际沟通与协调：

寸步难行

各组员在每二人之间在两腿膝盖处用纸条打结。

组长一声令下，组员便要齐步从起点行到终点，若途中纸圈滑落，回到起点重新开始。

备注：目的：考验协调与沟通的能力

材料：纸条数条，用来绑住双腿

如果行得太快把纸条撕破，必须同断处再打结，重新比赛。因此，纸圈会

愈来愈小，难度则相应提高。

合作竞技：

## 同心协力

眼睛蒙起来，在一个空旷的场地里将这两段绳子连起来并拉成一个正方形，这个游戏需要参与者同心协力，一起出主意想办法，因为眼睛是看不到的，所以需要更好的协作精神和团队意识！

5、请同学们发表感想，交流心得：

请几名同学谈谈他们在以往的成功经验中帮助及阻碍他们发展的心理状态。

同学、同学与父母关系；学习与娱乐关系的问题等待。

谈谈每个人是如何面对挫折的。

请几名同学谈谈他们是如何看待近期频发的校园惨案的。

6、班主任总结发言：

强调正确对待挫折。

7、每个同学写一篇班会体会，交流自己的内心世界。

### 心理班会的体会

今天看了关于心理的视频，知道自己要拥有感恩的心情去对待自己的父母和朋友。因此自己不能忘记感恩。有人说，忘记感恩是人的天性，当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重的意义——尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人邓小平古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写

到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；懂得感谢，就会以平等的眼光看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

怀有一颗感恩的心，才更能体会到

自己的职责。现代社会每个人都有自己的职责、自己的价值。当感动中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再一次被点燃，这个原本该走入研究生院的大学生，却义无反顾的从繁华的城市走进了大山。这一平凡的壮举刺痛了每一个人的眼睛，也点燃了每一个人内心未燃的火种。而让他做出这一抉择的理由很简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹用他感恩的心，为大山里的孩子铺就了一条爱的道路，点燃了贫穷和希望，完成了他的职责，实现了他的人生价值。

我的朋友们，让我们怀着感恩的心面向我们的工作、面向我们的生活吧！

## **运动健康快乐班会心得体会总结篇五**

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，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。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与

人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

5、积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

6、求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师，近来，发生于富士康的十余起大学生毕业生坠楼事件，令人深思，其问题已成为严重的社会问题之一。据调查，其自杀的主要原因是心理因素，这与心理特征有着密切的关系，大学生弱而不稳定和强而不均衡的性格都容易产生自杀的念头。他们经不起挫折，也不积极改善本人的心理状况，同时也很少有人去心理咨询，从而长时间自我封闭，产生无助感和无望感。

当这些问题长时间得不到缓解就会导致自杀。可见，关注大学生心理健康问题刻不容缓！虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的！