

最新留守儿童心理健康教育活动方案(模板10篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

留守儿童心理健康教育活动方案篇一

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。

留守儿童心理健康教育活动方案篇二

(1) 正确理解健康的完整概念；掌握心理健康的基本内涵。

(2) 确立保持与增进身心健康正确态度与行为方式。

二、教学重点：

(1) 健康的概念

(2) 健康的表现形式

三、教学步骤：

(一) 健康的概念：

在身体上、精神上和社会交往上保持健全的状态。

人们对健康的理解往往是不同的。有人认为没有病就是健康的，这种理解是不全面的，还有人没有疾病、身体强壮就是健康，这种理解当然进了一步，但还是不够完整。健全的身体状态除了身体无疾病、无缺陷外，还应包含体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应外界环境能力和对疾病的抵抗力等。

(二) 什么是心理健康：健全的精神是指心理方面的状态。

(1) 自我控制的能力：心理健康的人善于控制自己的情绪，

不为一点小事而激动，不会一遇问题就紧张、慌乱，更不会任凭情绪发泄做出越轨的行为，而是沉着、冷静，善于理智地处理各种事务和问题。

(2) 能正确对待外界的影响：一个人在生活中总会遇到各种问题，有成功，也会有挫折和失败，外界的影响也是各种各样的。心理健康的人总是能客观地、实事求是地对待外界各种影响，既不因胜利而冲昏头脑，也不因挫折而灰心丧气，能恰如其分地估计周围发生的一切，应付自如。

(3) 保持内心平衡的满足状态：心理健康的人有自知之明，处事乐观，从不提出超越现实条件的过高要求，知足常乐。另外，从社会交往的角度看，一个健康的人总是乐于同他人交往，在群体生活中能协调相处，互相尊重，乐于助人，态度热情，关系融洽。健康的人还总能从容地承受生活和工作中的各种压力而不感到过分疲劳。

(三) 身体健康与心理健康的关系

(1) 身体健康是心理和社会交往健全状态的物质基础。一个人若是健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其他两个方面。心情不好、社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。

(2) 人们要维护和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的精神状态和健全的社会交往。

(3) 为了有效地保持和增进身心健康，我们必须树立正确的生活态度。在家庭、学校、社会与人的交往中要严于律己，宽以待人；要善于正确地理解对方，并建立起协调融洽的生活氛围；要正确对待生活中碰到的挫折和失败，做到意志坚定，百折不挠，勇于进取。

留守儿童心理健康教育活动方案篇三

前几天，我在网上看到了一则新闻：新年刚过完，许多在城市打工的农民工开始陆续返城，一个无法避免的问题再次出现：留守儿童和父母的分别。面对父母的离别，有些儿童拉着父母的手嚎啕大哭，嘴里不停地嚷着：“你们不能这样对我！”看到这种场面我不禁感到心酸。

现在的留守儿童越来越多，这些孩子的爸爸妈妈不在身边，爷爷奶奶又看不住，老师放学之后又没法管，他们能够吃饱穿暖就已经不错了，而他们的心理问题、安全问题却很少有人过问。这样，在留守儿童当中就出现了种种问题，使他们受到了种种伤害。每个孩子都是父母的小天使，我相信那些在外打拼为孩子的将来而努力的父母们，也一定知道孩子的思念与悲哀，但是，面对生活的种种压力，他们也很无奈。

2、如果条件不允许，家长可以利用暑假的时间把孩子接到自己的身边来。

3、调查发现，很多孩子希望在过生日的时候收到父母的礼物，这说明孩子在内心深处很希望得到父母的关爱。

4、在外打工的父母要尽可能多的创造条件回家探望孩子，让孩子体会到与父母在一起的开心与快乐。

5、留守儿童周围的老师应该多关心关心这些孩子，多与他们进行沟通，让这些孩子体会到和父母一样的关爱。

留守儿童心理健康教育活动方案篇四

为响应学校号召，提高我校同学的心理素质和适应社会生活的能力，培养良好的个性心理品质，促进心理素质、思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展，增加同学们

对大学生心理健康教育的了解，为此在校各班举行一次主题班会。

为了丰富同学们的课余生活，培养我校同学对心理学的兴趣和学习热情，广泛宣传心理健康知识，提高广大同学的心理健康水平及对心理咨询的科学认识。引导我校同学关注心灵世界，以健康、积极的心态面对学习和生活中遇到的种种困难与挑战，促进我校德育工作的整体构建，携手共创和谐的校园环境。

各个班级教室

- 1、下载一段心理访谈视屏；
 - 2、收集话题讨论要讨论的问题；
 - 3、调差问卷的制作及打印；
 - 4、收集1至2个趣味小游戏；
 - 5、下载几首励志音乐；
 - 6、邀请x老师□x老师□x老师；
 - 7、各班选出要朗诵和演唱的同学(自愿或私底下指定)；
 - 8、班会时间的通知；
 - 9、本次班会主持人由各班班主任担任；
 - 10、借相机并通知校广播站在期间负责拍照；
 - 11、班会新闻稿的拟定。
- 1、主持人宣布班会开始，介绍到场嘉宾，并介绍主题班会的

大致流程；

3、观看一段心理健康访谈视频；

9、趣味小游戏，游戏规则见附件；

11、随机选3名同学上台自己对心理健康的认识；

12、班主任对此次班会进行总结；

13、并宣布本次班会结束。

1、各班打扫教室卫生；

2、新闻稿撰写及上交；

3、活动相片的上交；

4、整理好调查问卷、话题讨论结果、会议记录等纸质材料并留底。

留守儿童心理健康教育活动方案篇五

当前由于我国地理、经济发展的差异，产生了大量的进城务工人员。他们在为城市飞速发展作出贡献的同时，有相当一部分夫妇因各种原因把他们的未成年子女留在农村学习和生活。我们把这种父母双方或一方流动到其他地区工作，孩子留在户籍所在地不能和父母共同生活在一起的儿童称为留守儿童。

根据20xx年中国人口抽样调查的数据分析显示，中国农村留守儿童大约5800万人，在全部农村儿童中，留守儿童的比例达28.29%，平均每4个农村儿童中就有一个多留守儿童。笔者今年所教的初三年级，一个班60人，留守儿童就有15人，其

中有3名是父母全部在外打工。

留守儿童的父母外出打工后，与他们聚少离多，沟通较少，远远达不到其作为监护人的角色要求，使得留守儿童的教育尤其是对于青春期的未成年的心理健康教育有较大的缺失。留守儿童极易产生情绪消极、认知水平较差、内心失衡、人际交往障碍等心理问题。据湖南师大“农村问题儿童发展与教育”课题组同志的调查表明：25%的独生子女存在不同程度的问题行为，而问题行为实际上大多来自儿童心理障碍。

留守儿童作为一群特殊的受教育群体，给学校班主任工作增加了一定的难度。该怎样对他们进行心理健康教育呢？让我们先了解什么叫心理心理健康教育，它是采用观察和评定方法了解学生的心理特点长处和局限性，采用各种教育和心理学手段与措施改正心理的缺陷，发扬心理的长处或优势，并发展现代社会所需要的心理特征，从而使人格平衡发展，形成健全的人格。心理心理健康教育既是素质教育的重要组成部分，也是班主任工作中不可或缺的部分。笔者是从以下几个方面对农村留守儿童进行心理心理健康教育的。

一是学习中小学心理健康教育知识，提高教师自身水平。俗语说“活到老，学到老”。要想当一名合格的班主任就要适应社会的发展和学生心理的特点，掌握一定的中小学心理心理健康教育知识才能在学生工作中游刃。学生主要的心理问题包括学习类、人际交往关系、和青春期生理与心理发展引起的困惑与不安。班主任可以通过网络，电视等多种途径学习相关知识。

二是建立完备的留守儿童心理档案。留守儿童的班主任应对每位留守儿童建立一份完备的心理档案，心理档案主要包括以下方面的内容：留守儿童个人的爱好特长；身体状况；家庭的经济状况，家庭气氛，家长的教育方式与态度，与父母和监护人的关系；学习成绩，学习态度，学习习惯；思想品德，行为习惯；师生关系，同伴关系；性格类型及特征，个性心理

有哪些特征，个性心理中有哪些良好或不良的品质等。这样才能随时了解留守儿童的心理状况，有针对性的进行心理辅导。

三是加强对留守儿童家长联系与帮助。通过开家长会、家长座谈会、与家长电话联系、家长回家及时进行家访等方式，建立学校和家庭心理健康教育沟通的渠道，优化家庭教育环境，引导和帮助留守儿童家长树立正确的教育观，促进亲子关系的建立，让家长协同学校对留守儿童进行教育。每一个新学年，笔者都要求所在班级的留守儿童提供一份详细的家长联系方式表，包括外出父母的电话号码和务工地址，留守的临护人的姓名与学生的关系、电话号码和家庭详细地址。并在开学初与外出父母取得联系，共同教育留守学生。

去年我所在班有一名学生他的父母都在外打工，每次周日他就不愿返校，对其家访后得知他与奶奶生活在一起，由于奶奶年岁已高，又要照顾刚满周岁的妹妹，无暇顾及孙子，加上他自己性格内向，总觉得自己很可怜，别人瞧不起，只想一个人呆在家里。笔者通过与他父母多次交流后，他母亲最终返乡照顾儿子。这名学生从此不再逃学，人也开朗了许多。

四是开设心理健康活动课。在农村因种种原因很多学校都没有开设专门的心理健康活动课，班主任可以根据本班学生的情况在班会课时讲解一些心理健康知识，让学生知道在学习和生活中遇到这样那样的问题并不可怕，可怕的是不知道怎样解决这些问题。心理健康活动课应该融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体，通过游戏、情景创设、角色扮演、讨论等方式帮助留守儿童全面提高心理素质。侧重点主要包括：良好自我意识的建立、良好人际关系的建立、情绪的合理调控、挫折承受能力训练指导等。此外，可以利用学校现有的广播、板报和批复学生周记等方式来开展心理健康教育。

五是采用个别咨询和小组辅导相结合的心理教育方法。个别辅导，是对存在心理问题或出现心理障碍的留守儿童及时进行认真、耐心、科学的一对一的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。而小组辅导也称团体咨询，是一组儿童在辅导教师

指导下讨论训练并有效地处理他们面临的共同问题。农村中学的学生绝大多数为住宿生，班主任可定期在课外活动时间将本班留守儿童集中进行心理健康辅导。大家聚在一起由班主任或学生自己提出心理问题，每个成员发表看法，最后班主任作总结。这种方法易于解决人际关系方面的问题，同伴之间也更容易相互影响。两种心理教育方法各有千秋，两者相结合效果更佳。

当然，要想彻底解决农村留守儿童心理健康的问题，单靠学校老师的努力远远不够，还需要家庭、社会的关注和配合，只有多方面齐抓共管才能让农村留守儿童健康快乐的成长。

留守儿童心理健康教育活动方案篇六

在大学里，生活要度过四年，当然也有三年或是五年，这些都是视情况而定的，不过在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，但是这足以引起我们的重视了。因为大学生受教育多年，心理素质和思想素质都得到不少的提高，出现一点为题我们也要关注。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，我班特组织开展此次心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

- 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。

主题班会

20xx年5月25日

学院北门会议室

- 1、向同学们介绍一下大学生心理健康的重要性
- 2、概括介绍一下当今我国大学生心理素质情况
- 3、同学们讨论主题话题
- 4、对一些典型案例的思考
- 5、小游戏：

口传悄悄话：将一句话从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往时，如果想知道真情，一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。

- 6、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点
- 7、主持人总结发言

通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让人来关注大学生的心理健康问题，让人对心理健康引起足够重视。

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，

留守儿童心理健康教育活动方案篇七

- 1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的`表情。

- 2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。
- 3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

(一)语言导入：

- 1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。
- 2、幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。

(二)认识高兴和生气的表情：

- 1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。
- 3、介绍几种表达自己情绪的方式：

(1)可以独自呆一会儿消消气

(2)可以对别人说出生气的原因

(3)为别人想一想

(三)教师小结：

(四)做做高兴生气的脸谱：

幼儿按意愿选择材料制作脸谱。

(五)做做高兴的游戏：

- 1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。
- 2、教师带幼儿到操场上做高兴的老鹰抓小鸡的游戏。

提问：

- (1)如果你是小鸡，你被老鹰抓到了你会不会生气？
- (2)如果小朋友不小心撞到了你，你会怎么做？

留守儿童心理健康教育活动方案篇八

虎子特别喜欢家里一只黄嘴巴的小鸡，就对妈妈说自己想好好照顾它。妈妈说：“你行吗？”虎子说：“我能行。”妈妈便把小鸡交给虎子照看。刚开始的时候，虎子很用心地给小鸡舔食加水。几天后，他一玩耍就忘了照顾小鸡。有一天，虎子正玩得高兴，忽然看到别人家的小鸡在觅食，他才想起自己的小鸡。等他跑到自己家的鸡笼旁，只看到空鸡笼里的几只鸡毛，小鸡已不知道被什么东西叼走了。虎子很伤心的哭了起来。

师：看了这个故事，请同学们讨论一下，虎子做得对吗？为什么？学生讨论，交流，老师请几位同学回答，随时予以点评。

学生思考，回答。教师明确：

责任心就是答应了别人的事情，一定要做到；该自己做好的事情，一定要做好。

2、师：下面请同学们帮“责任心”找找它的小主人吧。

教师展示小事例：

- (1). 小刚每天坚持做早操。

(2) 李宇答应别人的事情总是努力做到，说话向来算数。

(3) 陈乐犯了错误总是勇于承认，并努力改正。

(4) 李罗天天不完成作业，他觉得学习是为了父母和老师。

(5) 燕燕玩过玩具之后从来不收拾。

(6) 莎莎犯了错误，从来不把责任往别人身上推。

(7) 点点与同学一起出去玩耍，可是她总是迟到，一直与同学们都不愿意和她一起玩了。

学生活动：我为“责任心”找到的小主人是：

3、师出示问题：(1). 你有没有遇到过别人答应你却没有为你做到的情况？谈一谈你当时的感受和想法。

学生活动，讨论，交流，回答，教师应予以点拨、指导。

4、师：通过上面的活动，同学们已经明白了什么是责任。

那么，我们应该从哪些方面培养自己的责任心呢？

学生讨论，交流，回答。

教师明确：

(1) 做自己应该做的事。比如：自己收拾玩具、整理书包、尊卑上

学需要带的物品、独立完成家庭作业等。

(2) 主动关心他人，体谅他人，有感恩之心。比如，爸爸妈妈

病了，

展示小案例：

班主任王老师今天早上一走进教室，就看到了教师地面上的纸屑，她皱着眉头问到：“昨天是哪个小组值日？”“我们组。”小组长张红不安地站了起来。王老师说：“教室里怎么有这么多的纸屑？”张红说：“昨天我们将教室打扫得很干净。”王老师严肃地看了一会儿全班同学，然后重重地看了张红一眼，张红委屈地流下了眼泪。教室里静极了。范磊偷偷地看了看老师和张红，心想：“这些纸屑是我早上和同学打闹时撒落的。”看到张红替自己承受过错，范磊想站起来，但是看到老师严肃的神情，他又犹豫了。“我该怎么办？”“我的过错怎么可以让别人承担……”想到这里，他低着头慢慢地从座位上站了起来：“老师，是我扔的，我错了，下课我一定打扫干净。”没想到，老师严肃的神情一下子变得柔和起来：“范磊同学，你能站出来，老师很高兴。同学们犯错时难免的，勇于承担责任，勇于改正错误才是最重要的。”张红带头为范磊鼓起了掌。

(3) 勇于对自己的过错负责。如果我们泛滥错误，要勇于承担责任，不要让别人为我们承担。

5、教师总结，班会结束。

留守儿童心理健康教育活动方案篇九

进入中学以来，学生的心理开始发生变化，有的学生自以为长大了，而自身的约束能力又较差，于是如何让他们远离吸烟喝酒等不良习气的影响是一个迫在眉睫的问题，为了帮助每一个孩子健康成长，我决定召开《加强自律，远离烟酒》的主题班会。

1. 全员参与，班内每一个学生都参与本次班会，加强班级凝聚力。
2. 形式多样，使学生尽展才华，充分调动学生的积极性，增强学生自信心。
3. 通过班会中对故事反映的道理进行自评、他评，使学生对问题的认识有了一定的深度，明确了自律的重要性，使学生认识到吸烟喝酒对自身的危害，将“远离烟酒”作为自己学生阶段的重要目标。

1、全班动员，告知此次班会活动主题，在学生中征集本班班会主题和实施方案。

2、联系自己生活实际，寻找吸烟喝酒的危害。

3、在全班征集相关的故事、小品、文字及图片材料。

主办班级：初二、七班

参加对象：初二、七班全体学生

时间：周一下午第四节

地点：本班教室

设计人：班主任、班委

主持人：班长

基本步骤

1、小品：（吸烟方面）

2、资料展示：香烟里含有何种有毒物质，会给身体带来怎样

的危害。

3、相声：（酗酒方面）

4、讨论：饮酒会带来哪些不良后果？（身体健康、驾驶……）

5、资料展示：酗酒引起的事故。

7、呼吁：让我们远离烟酒的诱惑。

评析：

近年来，吸烟饮酒日趋低龄化，给孩子们的身心健康造成了严重危害。中华全国律师协会未成年人保护专业委员会主任佟丽华对记者说：吸烟已经成为继毒品之后危害青少年身心健康的第二大杀手，饮酒导致的斗殴、死亡事件亦时有发生。关注这样一个主题显然对中学生来说意义非同寻常。

然而，力显成熟扮“酷”，可谓是中学生的共同渴望。叼烟饮酒，常被学生作为摆脱幼童形象、向世人表明“自己长大成人”的标示。因此，如何远离烟酒，珍视健康，因此对中学生的身心健康也具有更直接的实践价值。

那么，让中学生远离烟酒，使其认识烟酒对身体和心理的危害性，固然是不可或缺的一个教育环节步骤，但是，解决问题的根本还在于提升学生的自控自律水平，这样，不仅能抵挡烟酒的诱惑，同时能抵御一切不良嗜好的侵袭。而学生自律性的增强，既有赖于学生成熟机制的作用，更有赖于学校教育的有效引导，使学生在知识长进中、学校生活中养成积极健康的生活态度和高尚的审美情趣，获得身心的健康发展。主题班会把着眼点放在了学生自律能力的培养上是十分必要的当然，案例中的主题班会已策划出了明确的主题和基本组织程序，但是，如何组织实施、如何生成性地达成目的，需要更细致的预设和临时的有效调控。多种材料之间的功能整

合是设计者在具体实施方案中必须关注的内容。

留守儿童心理健康教育活动方案篇十

1、以“克服浮躁”为主题，坚持正面教育为主，进行学生心理健康教育。

2、使同学们克服浮躁、保持平和的心态、踏实学习。

班会过程：

一、导入课题

提出问题：你认为，在你的一生中最重要的是什么？

(健康、金钱、事业、爱情、亲情、友情、美貌、道德品质等)

(学生发言后教师总结如下)：

老师：同学们，现在人们对健康的要求越来越重视，健康对每个人来说都非常重要。我们在关注身体健康的同时，更应该关注心理健康。

联系学习，我们更应该有个怎样健康的心理呢？

二、班长主持

1、提问如何解释浮躁，为何会存在浮躁心理，怎样克服，让同学们自由发表看法。

2、班长总结(见补充材料)

三、全班同学集体学习诸葛亮的《诫子书》片段。

《诫子书》片段

诸葛亮

四、全班同学积极参与讨论。

注意事项：

(1)两个值周班干部想办法组织同学上讲台发表自己对上述话题的看法，谈各自的亲身体会。方法和形式可以多种多样，或推荐同学，或指定每组两个同学等等。

(2)做好各方面的文字记录(尤其是同学们的发言)，简要写出此次班会的总结(成功经验、失败教训等等)，形成文字材料。

五、班主任对此次班会课做总结，指出亮点和不足之处。

班会总结：

这次班会的主题极具针对性，意义重大。因为是同学自发组织协调，

班会气氛和谐，很多同学都能主动起来发表自己的看法见解，大部分同学能够认真地听并且积极思考。

这次班会让同学们受到了很好的心理教育，同学们心态平和，积极进取，找到了克服浮躁的方法：(1)明确目标，加强学习，勤于思考。(2)保持一颗平常心和正确的进取心。人贵有自知之明，非宁静无以致远。克服浮躁，要有这种心宇澄清的境界。在成绩、荣誉和位置面前，要始终能够正确认识自己。要化急躁为急迫，在学习、工作和生活中保持紧迫感，增强进取心，努力搞好学习。