

最新攀比心理健康教案 心理班会方案(模板9篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

攀比心理健康教案篇一

力成了至关重要的一点。大学生是宝贵的资源，是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。为此我们班召开此次班会，让更多的同学树立健康的心理意识。

授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询不等于有心理疾病，让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，预防心理疾病，增强班级凝聚力，有重大意义。

1. 主持人上台，全体同学鼓掌表示班会开始。
2. 主持人发言，介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中

心理不健康的表现及注意事项。

3·请辅导员 介绍大学生人际交往影响因素，互动同学们对身边人进行第

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。

5· 找出一位或几位班级认为最具影响力的学生，告诉大家如何建立良

好的人际关系，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。

6· 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。

7· 进行游戏环节

8· 辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

主持人：向芳，向术

策划书：心理委员

费用：纸张若干（抽签用品）

装饰用品：班级用品已购买

班级布置：2611110班委会成员

后勤及善后工作：2611110班委会成员

附件：

主持人发言稿及游戏环节：向芳（芳）向术（术）以下皆用简称。 芳：亲爱的廖老师····大家晚上好！

术：可爱的同学们····大家晚上好！

芳：哎，向术，今天的班会是开学以来的第一次心理班会吧？

术：对啊，向芳，我问你个问题啊。

芳：什么问题问吧，我可是很博学的哦。

术：你觉得怎样的人才算是健康的呢？

芳：这个啊，应该是心理和身体同样没有疾病吧。

生。

什么样的印象？

一件自己认为最糗的事，让我们来评判够不够糗，不够糗我们怎么办？~~~！ 术：当然是，表演节目了~~~~~！

.....

芳：我想做一件事。

术：什么事说出来我们帮你参考一下。

芳：我一直都蛮佩服几个人的。

术：能让你佩服不容易啊，说一下谁啊，不会是我吧。

台传授经验~~!!!

术：掌声有请~~！！

.....

芳：谢谢以上同学的发言。

术：接下来就是我们最喜欢的游戏时间了。

己以外的班里同学的) 第二组写形容词，第三组写赞美词。然后随意收集到一起，分类放好随意抽取。组成一句话，交给抽到名字的人来读。

术：第二个游戏微笑握手。在一分钟内，尽可能的和自己认为想要深刻了解的人微笑握手，一分钟结束后，将自己握手人数告诉主持人。

游戏三：优点轰炸。选出一位同学站在讲台中间，其余少部分的同学围着这位同学讲出那位同学的优点，可以是关于样貌，性格，人际交往等等..... 芳：都听明白了吗？那么游戏正式开始。

.....

能的多握手，可以提高自己的人际交往能力，优点轰炸，让你明白自己看得见以及看不见的那些优点，更加深刻了解自己~~~！！

芳：掌声送给我们今天上台的勇士。

术：开心的时光总是短暂的，很快的我们的班会今天就要到此结束。

芳：让我们请廖老师来为我们做一下班会总结，来结束我们今天的班会。 术：掌声有请~廖老师~！！

廖老师：

攀比心理健康教案篇二

“我积极，我自信”

准备：播放歌曲《让我们荡起双桨》

(一)主持人宣布开会，说明班会的意义

小组讨论：在日常生活中，你对健康是怎样理解的？

(学生交流讨论)

明确：健康不仅仅是没有疾病，而是包括人身体的、心理的、社会的完全良好状态。它已经超出了疾病的范围，而是把人体的健康与心理和社会的关系紧密地联系起来。

(二)在日常生活中，你有哪些问题感到束手无策或让你背上思想包袱？

学生交流

(三)帮帮你的小伙伴。

1. 主持人说话：给大家讲一个故事：

某个小伙伴，平时表现还不错，比如尊敬师长，团结同学，也爱讲卫生。但是做起事情来总无精打采，集体活动、干什么的都不愿赶在前面，问他为什么？他说自己也做不太好，班上有那么多好同学去做，还用得上我吗？请你劝劝这个小伙伴。

2. 学生交流，劝劝这个小伙伴。

3. 班主任小结，肯定好的发言，指出不足。

(四) 传授克服消极心理的方法

1. 主持人讲话：要克服消极的态度，不光在自己的意识上注意自己提醒自己，另外还有很多方法，这里有两个小故事，大家听后就明白了怎么样使自己的情绪常处于积极的状态。

2. 两个同学分别讲故事：(1)《谁做得对》，(2)《做自尊向上的人》。

3. 主持人和大家一起归纳方法。

(1) 学会关心别人

(2) 学会宽容

(3) 学会控制自己的情绪。

1. 通过本次活动，你有什么收获？

2. 写一篇今后在积极态度上该如何行事的小感想。

活动后记：

本次班会取得了良好的效果，通过明理、讨论，学生纷纷提出了自己感到困惑的一些问题能畅所欲言，这证明学生走出了自闭的心理。在第三个环节后，一部分学生仿佛有所感悟，情绪变得积极，本次班会取得了预期的效果。

攀比心理健康教案篇三

幸福的奥秘是什么？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学是心理学界正在兴起的新的研究领域和思潮，以seligman和csikzentmihalyi的20xx年1月《积极心

理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究。“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。

“任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。”但抱怨却又是司空见惯和我们所习以为常。作为心理学专业的学生，我们可以从不抱怨入手，践行积极心理学理念。

树立不抱怨的积极心态，养成不抱怨的好习惯，使我们的青春更加阳光，更具活力。

（一）方案策划

1□20xx年11月19日全体班委会议，讨论班会主题，形式以及流程设置。

2□20xx年11月20日制定方案交至班主任审核以及听取班主任意见，修改方案。

3、根据方案进行人员安排，责任到人。

（二）阅读《不抱怨的世界》一书

1、布置每个同学阅读《不抱怨的世界》。

2、同学撰写读后感。

（三）材料准备

2□20xx年11月23日宣传委员借dv机及副班长借教室

3□20xx年11月21日-22日班会ppt制作

（一）热身游戏□xx蹲（已提前分好了组）

- 1、主持人进行开场白，介绍活动的流程。
- 2、进行热身游戏□xx蹲。

xx蹲游戏规则为：大家围成一圈，主持人站中间，连说三遍“××（主持人自己名字）蹲”和连做三次下蹲，然后指着某一同学，说“××（被指同学）蹲”；但被指同学不动，其旁同学（左边或右边由主持人事先指定）要迅速连说三遍“××（自己名字）蹲”和做三次下蹲，然后指着另一个人，说“××（被指同学）蹲”；以此类推。游戏中出错的同学，抽取“大冒险”任务。（大冒险任务略）

（二）主题活动一：抱怨轮回

- 1、主持人将班级同学分成5个小组，每个小组推选组长及记录员，组长组织大家分享最近所抱怨的人或事。
- 2、组长组织小组讨论：抱怨给我们带来了什么？
- 3、每组推选代表，向全班同学汇报所在小组的分享和讨论结果。
- 4、主持人借用“‘抱怨’真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。（《时代周刊》）”一语，总结大家的分享和讨论。

（三）主题活动二：“紫手环运动”

- 1、主持人介绍“紫手环运动”（具体见附录一）。

- 2、主持人分享《不抱怨的世界》一书精彩片段（具体见附录二），同学分享读后感。
- 3、生活委员等分发紫手环。
- 4、主持人介绍“紫手环运动”及其规则（具体见附录三）。
- 5、每位同学将紫手环统一佩戴于右手，在主持人带领下宣誓参加“紫手环运动”。

（四）结束尾声：我们的感受

- 1、每位同学写下班会感想并分享之，具体见附录五。
- 2、全体同学伸出佩戴紫手环的右手，摆好队形，合影留念。
- 3、主持人发表总结，宣布班会结束。

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成

了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因此而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

1、“紫手环运动”规则

(1) 开始将手环戴在一只手腕上。

(2) 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

(3) 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

2、“紫手环运动”誓词

我自愿加入紫手环运动/严格遵守规则/努力做到不抱怨/心生活！

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

“噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！”

“我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。”

“你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋

柜里。”

我的大学生活

室内、室外均可

讨论、分享

引导新生对高中生活进行总结，对大学生活进行思考和规划。

第一阶段：总结高中生活

1. 辅导员做开场引导。目的是引导学生回忆高中生活

（参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么？给大家三分钟时间思考，然后请几位同学分享。）

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，时间控制在xx分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做任何评价。

3. 辅导员进行分享总结和主题过渡。

（参考：从大家对于高中生活的各种感受中我深深体会到了你们都曾为自己的理想——考上一所好大学而努力，现在我们已经开始了人生的一段新的征途，那么我们该怎样走好这段征途呢？）

第二阶段：思考、讨论大学生活

1. 辅导员引导学生进入主题。

（参考：如果我们将大学生生活分为六个部分：学业、人际、爱情、能力培养、休闲、大学生涯规划，大家来思考、讨论，我对这些有什么期待？有什么计划？）

2. 分组。通过抽签的方式将全班学生分成6组（视班级人数而定）。每组选组长一名，负责组织该组的讨论；书记员一名，负责记录发言。

3. 讨论。分组完毕之后，每组各讨论一项内容，也由抽签决定。

（建议：1. 辅导员先将大学生生活六个部分设计几个讨论问题；在讨论之前，辅导员先召集组长布置任务和注意事项；2. 每组讨论的时间控制在15分钟左右。3. 要求每位同学都发言。4. 组长控制每位同学的发言时间，鼓励少发言的同学，控制“语霸”的同学；问题讨论完毕后，做好总结，并选好分享代表。5. 书记员要做好每位同学的发言记录。6. 辅导员做好整个场面的控制。）

4. 分享。每组选派一名代表与全班同学分享讨论结果，组内其他人可作补充。在每一组的分享结束后，其他小组可以提问。如果在教室开会，辅导员可以在黑板上板书学生所谈各个内容的要点。

5. 辅导员总结。辅导员的总结、引导不含对发言内容的评价，让学生在听取他人的观点、做法、经验时对自己的做法、计划进行修正；引导学生包容他人的观点；辅导员也可以和同学们分享自己的大学生活。

第三阶段：班会总结（把第三阶段和第四阶段的顺序调整了）

1. 引导同学们认识到丰富大学生活，以及对大学生活进行规划的重要性。

（参考：通过今天的班会，我们充分感受到大学生活是丰富多彩的，但更需要同学们做好规划充实地度过！高中阶段因为有明确的目标，所以我们过得忙碌而踏实；大学阶段才刚刚开始，尽管我们的目标还不明确，有那么多的困惑，但这正说明我们有很多的成长空间等待我们去填充！今天的班会仅仅起个抛砖引玉的作用，如何度过4年的大学生活同学们还得认认真真思考，并付诸于行动。这也许就是我们生涯规划中关键的一步。不管你的目标是什么，我只想告诉大家的是：不要虚度！让我们一起来朗诵名句：“当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。”）

2. 介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。（建议：辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。）

第四阶段：布置作业——班会心得

目的是引导学生对高中生活和大学生生活做深入的思考；给在班会中没有机会发言的同学有表达的机会。

（参考：讨论的时间太短，分享的时间也太短，但同学们的思考却有许多许多，所以请同学们以对高中生活的总结以及对大学生生活的思考为内容写份班会心得，当然也可以谈谈班会中的感受，请在三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给我。

第五阶段：班会结束

感谢大家的参与！

1. [活动操作示范] 仅供参考，各学院在不违背活动主旨的前提下，可设计形式多样的，适合自身特点的主题班会。

2. 六项内容的讨论参考问题

3. 辅导员要批阅同学们的发言记录和班会心得，对一些迷茫的学生应做个别辅导。

攀比心理健康教案篇四

由于中考临近，为了舒缓同学们紧张焦虑的考前综合症，以及活跃班级气氛，营造温馨、团结的班级氛围，增强班级凝聚力，提高同学的参与活动的积极性，我们开展了此次心理班会活动。利于以后良好的氛围中，同学们能更有效地、更积极地学习与进步，相信以后，大家的心会更加团结，在团结互助中，一起进步与成长。

开场语：约1分钟

大风吹

活动时间：约5分钟

活动目的：活跃团队气氛

活动操作：

- 1、把比人数少一张椅子数目的椅子围成一圈。
- 2、除了指导者人以外，其余的人分别坐在不同的椅子上。每张椅子限坐一人。
- 3、指导者站在中央，当他说大风吹，其余的人要接着喊：“吹什么”。被吹到有符合条件的人必须起来换位置。

成长三部曲

活动目的：活跃团体气氛，增进团队感情，体验成长需要，让成员体会成长路上并非一帆风顺，必定要经历一些挫折和起伏，我们要以正确的心态来对待成长中的磨难。

活动时间：约15分钟

成员们最开始都是鸡蛋，然后找同为鸡蛋的成员用猜拳的形式决胜负，赢了的便成长为小鸡，小鸡找与自己一样的小鸡猜拳成长为凤凰，输了的小鸡又变回鸡蛋，重新找另外的鸡蛋猜拳，凤凰之间的猜拳方式类似，赢了的长大成人，可以回到自己的位置上，输了的又变回小鸡。

活动分享：每个人在成长过程中往往都不是一帆风顺的，可能经历许多挫折，但是只要坚持不懈，在经历无数次失败之后一定可以茁壮成长，取得成功。

优点大轰炸

活动目的：学习发现别人的优点并欣赏之，促进成员的相互肯定和接纳，树立自信心。

活动时间：约15分钟

活动准备：5张报纸

活动操作：以小组为单位，发给每个组一张报纸，让组员合作将其折成一顶高帽子。每个组的成员围圈而坐，请一位成员坐或站在团体中央，其他人轮流说出他的优点及欣赏之处（如性格、相貌、处事）。然后被称赞的成员说出哪些优点是自己以前察觉的，哪些是不知道的。每个成员轮流到中央戴一次高帽。

活动规则：必须说优点，态度要真诚，努力去发现他人的长处，不能毫无根据地吹捧，这样反而会伤害别人。参加者要

注意体验被人赞时的感受，怎样用心去发现他人的长处，怎样做一个乐于欣赏他人的人。练习结束时，大家心情愉快，相互接纳性增强。

手语操：我相信

活动时间：约5分钟

活动目标：感受音乐，在学做学唱的同时增加自信的动力。

结束语：约1分钟

好，今天的心理班会课我们就上到这里，希望下次有机会我们再见，也欢迎大家来心理咨询室找我聊聊天。

攀比心理健康教案篇五

在大学里，生活要度过三年，在不断学习和生活中，大学生经常会遇到一些问题，虽然不是很窘迫，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，出现一点问题我们也要关注。

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度的大学生比例高达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“5.25”大学生心理健康日来临之际，学校心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

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。

“不管我们是否熟悉，当我们坐在一个教室，我们就是一家

人。”

“打开心扉，畅游爱的海洋”

主题班会；全班互动、交流

xx年4月（具体待定）

具体待定

机电101班全体班委

赞助单位：

- 1、向同学们介绍一下525大学生心理健康日的由来。
- 2、介绍大学生心理健康的重要性、学校心理健康教育的服务机构以及服务的内容。
- 3、同学们讨论主题话题

同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情 什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从

心中升起的太阳。

话题二：友情是广博的，不在乎距离

4、对一些典型案例的思考

北京某大学xx级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学xx级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。xx年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1.8t型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元（价值人民币17408元），奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

5、组织每位同学都讲讲自己的优点，让大家了解彼此。

6、班会满意度调查

7、请班主任总结发言

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，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的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，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！

攀比心理健康教案篇六

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

设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

(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。

(5) 自尊——心理健康的学生尊重自己也尊重别人，乐于与人交往，能与周围的人保持良好的人际关系。对老师、长辈尊敬、有礼貌，对同学信任、互敬、互爱、互助、互让，对儿童和残疾人表现出同情、尊重、爱怜和热心帮助。

(6) 自强——心理健康的学生自信自己的存在会对社会、对人民有价值，有意义。因此，确定远大理想，为了实现自己的理想，能从自己的实际出发，制定切实可行的生活目标，努力把自己锻为德智体美劳各方面全面发展的人才。

(7) 自制——心理健康的学生有和法制观念，遵守社会公德，行为规范及，遵守学校纪律，个人服从集体，服从社会，能约束自己的行为，不断改正缺点，使自己的行为规范化、社会化。

(学生分组讨论、汇总)

(焦虑、害羞、、忧郁、、孤独、自卑、嫉妒等)

4、常见心理异常及分析：

(1) 焦虑：

资料：某学生平时成绩很好，但一遇到重要考试，就会出现心慌、心痛、失眠等现象，考试就考不好。这就是过度焦虑的现象在作怪。

焦虑是一种紧张、压抑的情绪状态。每一个人在不同程度上都有过体验，学生的焦虑多数来源于学习情境，学生面临升级，毕业，升学考试，自己又没有十分的把握，就会产生焦虑，这是正常的，人人都会有的。对于大多数学生来说，没有焦虑或焦虑过高，时间过长都不好，短时的低焦虑能促进学习，如考试期间，有点儿心理压力，紧迫感，会约束自己努力复习功课。当然过度的焦虑会表现出过分的担忧，可以表现为心慌意乱，烦躁不安，易发脾气等，许多焦虑者在发作时常伴有的种种不适感，如心慌晕厥，胸闷气急，恶泻等现象，而体格检查却未见各器官有什么病变。那么如何克服焦虑呢？焦虑时可以放下手中的事情，去参加体育活动把心中的焦躁为身体能量排出体外，也可以把心中焦急烦恼的事情写下来或倾诉给朋友听，来缓解自己的情绪。

（2）抑郁：

资料：据世界卫生组织[who]最新统计，全球目前至少有2亿人患有抑郁症，抑郁症患者常伴有痛苦的内心体验，是世界上最消极悲伤的人，号称“第一号心理杀手”。

典型人物：林黛玉是一种不良的情绪状态或，轻时心情沉郁、无精打彩，自觉脑力迟钝，肢体乏力，不愿参加各种活动，对自己的能力估计太低，对一点困难也无法克服，因而显得十分消极和悲观，严重时表现为极度的愁闷伤感，忧心忡忡，甚至终日饮泣，自愧难以为人，生不如死。长期的抑郁也会造成身体及生理上的不良反应，如缺乏食欲，失眠，容易疲倦，外表略有弯腰驼背姿势。那么如何克服抑郁心理呢？可多参加文娱、体育活动，在文体活动中忘情的说笑，从而使心情变得愉快；也可多与好友谈心，把不良的抑郁情绪得以疏泄；也可多参加班级集体活动，通过活动的成功增强自

己生活的信心，同时感受集体的温暖和力量，增强生活的动力，从而减轻情绪上的抑郁状态。

（3）嫉妒：

资料：典型的东方式嫉妒具有“嫉贤妒能”的特点，怀有嫉妒心理的胸较为狭小，目光狭隘而短浅。但不是只有这种心理状态的才会有嫉妒心理，其实每个人都会有嫉妒心理的体验。典型事例：负荆、既生瑜何生亮、庞涓与孙宾的故事等。

嫉妒是一种不正常的心理状态，是对他人的才能、地位强于自己时引起的一种怨恨，嫉妒的心理是想尽办法、对方，而不是使自己卧薪尝胆，奋发努力，设法赶超。因此嫉妒是人际交往的一种障碍，嫉妒不仅害人同时也害己，轻者压抑，不舒服、不痛快、情绪低落，重者可以导致失常，嫉妒者内心常痛苦的，有时是嫉妒目的没有达到而痛苦，有时会为达到目的而受的而痛苦，由此可见，嫉妒自己的品德，自身形象，自己的学业，人际关系，也自己的身心健康。如何来克服嫉妒心理呢？首先是化嫉妒为动力，相信自己有充分的实力能超越对方，有了这样的心理状态就会把不能对方强于自己的嫉妒心理变成奋发图强的动力。其次开阔眼界，转移注意力，平衡心理。

综上所述，心理健康与身体健康是互相依存、互相促进的。心理健康是身体健康的支柱，身体健康是心理健康和社会交往健全状态的物质基础。这几个方面是紧密联系，相互影响的。一个人若是身体健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其它两个方面。而心情不好或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。

因此，要和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的状态和健全的社会交往。

（三）质疑答疑：

（学生可根据本课内容进行提问，教师引导学生进行讨论并解答。）

（四）作业布置：

- 1、试分析自己的心理状况，谈谈怎样调整自己的心理状态？
- 2、某学生在考试时作弊，试分析该生的心理状况？

攀比心理健康教案篇七

本次心理班会活动通过心理游戏的方式以及对各种心理案例的讨论让大家进行互相交流遇到各种心理问题的解决方法，增长大家的心理知识，同时获得更多的心理问题处理方法。另一方面在游戏氛围中增进大家的感情及友谊。

你说，我说，大家说心理主题班会活动策划书

你说，我说，大家说

暂定

多媒体教室

1. 开展一次心理班会

2. 事先准备五个心理案例视频(有关考研，就业，网络成瘾，恋爱等的案例)，并加上一些ppt的文字解说。先通过心理趣味测试方式将全班分为四组，接下来开始分组玩游戏(游戏可以设计多种形式)，哪些组输了派代表抽取案例题号，根据题号主持人播放相关视频和讲解文字解说，然后由输的这一小组发表感想以及提出解决此种情况可行的方法或者进行案例短剧表演。我们将每种案例的讨论结果都记录下来。另外其他组可根据他们提出的想法进行提问，进行交流。

设计思路和亮点：游戏环节一方面将整个讨论环节联系起来，另一方面避免单调的讨论，缓解气氛，增进大家的团结合作，提高大家参与的积极性。

1. 申请一个多媒体教室

2. 事先准备好五个案例视频及游戏环节的道具

1) 查找资料，准备各种心理游戏的资料道具及案例视频

2) 申请一个多媒体教室，并安排相关人员进行现场布置

3) 短信通知全班同学

4) 安排拍照人员、工作人员、活动现场主持人

1) 全班同学到达教室，主持人宣布活动流程

3) 第一环节的游戏为记歌词，先由每一小组的代表抽一歌曲号，主持人根据号码给逐一给每一小组播放该歌曲，并在适当位置停下，该小组要在一定时间唱下去，如果未能完成，则要抽取视频案例号对该案例进行分析与讨论并发表想法或进行模仿案例短剧表演，其他小组对该小组进行提问，进行交流。

6) 每组代表发表游戏感言或班会感言

7) 主持人总结

2) 游戏环节一先缓解气氛，环节二可以增进同学之间的彼此了解，环节三可以增进两个人互作的能力及促进他们对互相沟通的作用的认识。

攀比心理健康教案篇八

物流楼202

物流1102班全体成员

张纯、刘叶青

此次班会总体而言不太理想，同学们没有积极配合参加游戏，导致整个活动进程没有按计划完成。准备张罗的时间充裕，班会开始前的布置教室我们都做得很到位、很准时，让班会准时开始。主持人一上台同学们就安静下来，认真倾听主持人阐述这次班会“携手同行、你我共享、助人自助、共同成长”的主题和ppt演说。之后，主持人带领大家进入游戏环节，由于同学们的积极性不高，导致这一环节进度慢而不顺。游戏过后，我们集体站在一起伴随着音乐同唱《朋友》这首歌并集体摄影留下美好的纪念。

开展这次活动意在引导学生积极追求团队间、集体间的团结友爱、互帮互助，积极追求个人与他人、个人与集体之间的良好互动状态。通过开展以“携手同行、你我共享、助人自助、共同成长”为主题的心理健康教育主题班会，建设起价值导向鲜明的班风、校风、教风、学风，使校园文化的教育、导向、调适、凝聚功能得到淋漓尽致的发挥，增强班内团结，帮助同学建立良好的人际关系，增进班里同学彼此之间的了解，共同感受身边的乐趣，从而营造一个和谐、团结、互助的校园环境。

- 1、首先由两位主持人开场致词，演说ppt进入班会主题：“携手同行、你我共享、助人自助、共同成长”。
- 2、由陈中菊、刘叶青、谭爱萍等同学上讲台发言
- 3、集体参与游戏

(1) 爱的抱抱。最初由于同学们放不开，拖延了一点时间，而后还是展开了，这是“爱”的体现。

(2) 交换名字。这游戏是同学们最喜欢的，使班会达到高潮。

(3) 一只青蛙。此游戏锻炼了同学们的快速反应能力和协作能力，让同学们携手同行，你我共享，快乐相随。

4、播放歌曲《朋友》，大家伴随歌曲同唱，体现了同学们之间的合作，这是一种声音的协作与和谐。

5、集体合影，留下美好的纪念。

本次班会以“携手同行、你我共享、助人自助、共同成长”为主题，通过举办此次心理班会使我们内部的协作更默契、和谐，提高了同学们的协作、认知、交际、快速反应能力，提高了同学们的心理素质，健全了心理。尽管开始同学们的积极性并不高，但随着班会的进程，同学们还是积极地配合，对整个班级的情感交流起到的推动作用，增进了同学们的感情交流。

攀比心理健康教案篇九

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、现代社会的各种非正常的现象，也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求，让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象(比如影视作品中的

接吻镜头)的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象(比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼)，用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

ppt课件

活动一：我们是快乐的花儿

主持一： 同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二： 这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师(手指画面):花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一： 我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二： 我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合： 今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

1、情景表演：“老公”“老婆”风波

(1)、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

(2)、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

(3)、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息(楚天金报)近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和女生之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的女生不仅不反感，反而觉到很好玩。

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗？”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！

别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝！

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

1、文字游戏：“爱”字扩词。

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们就会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：沉淀一杯水 清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。