

## 中学心理健康主题班会（通用 11 篇）

### 中学心理健康主题班会 1

#### 一、活动主题：

健康心理，快乐学习

#### 二、活动目标：

通过活动使师生了解一些基本的心理健康知识；增强学生承受挫折、适应环境的能力；勇于面对现实，勇敢挑战困难，以良好的心态快乐学习、生活。

#### 三、活动时间：

12月

#### 四、活动内容

##### 1、问卷调查

由学生处心理辅导办公室向每个级部发放问卷进行抽样调查,以了解学生在适应高中生活、承受挫折、学习困惑等方面的基本情况与突出问题。区分年级进行结果统计，以便更有针对性地进行教育辅导活动。

##### 2、心理健康知识宣传

根据调查结果，由心理辅导老师提供心理健康教育学习资料和辅助方法。各年级组织班主任先学习基本资料，然后班主任针对本班情况开展班级教育活动。

##### 3、心理辅导与咨询

以心理辅导老师和班主任为主，为学生提供一对一心理咨询与团体辅导，以解决学生个体心理困惑，提高心理素质。

### 中学心理健康主题班会 2

#### 一、指导思想

良好的心理素质是一个人全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育。开展心理健康教育，既是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。为了进一步推进我校心理健康教育工作，培养学生乐观、向上的心理品质，营造“安全、绿色、文明、和谐”的校园文化，现结合学校实际，制定我校第一届“心理健康教育月”实施方案。

## 二、活动主题

“阳光心态，快乐成长”

## 三、活动时间

xx 年 11 月 1 日至 11 月 30 日

## 四、组织领导

成立 xx 中学“心理健康月”领导小组

组长：

副组长：

成员：

## 五、主要活动内容

- 1、进行主题宣传；
- 2、出版心理小报；
- 3、组织主题班会观摩；
- 4、举行校际辩论赛；
- 5、举办县级校园心理情景剧演出观摩；
- 6、开展师生心理测评。

## 六、具体措施

1、活动宣传：11月3日升旗仪式，学校举行“阳光心态，快乐成长”心理教育月启动仪式，对活动进行宣传。通过张贴横幅，校门口 led 公告、广播宣传等形式营造活动氛围。

2、由李老师开设一堂以“阳光心态·快乐成长”为主题的心理班会课，组织全体班主任观摩，并做好相关资料收集。

3、各班在心理辅导老师的指导下，推荐人选，组织剧本，开展校园心理情景剧演出比赛，为县级观摩做准备。（另见详案）

4、参加校际辩论赛。县教育局将组织进行“生育关怀——青春健康教育进校园”主题辩论赛。为做好该项工作，预先在高一、高二年段开展“男生更需要关怀还是女生更需要关怀”的主题辩论赛。同时，选拔代表学校、参加县级比赛的辩手。

5、由陈坤地老师在初一、初二年段举办“关爱男生”青春健康教育讲座。

6、专兼职心理老师做好心育中心“成长加油站”的日常工作，通过多渠道（面询、热线电话、心语信箱、qq 在线）进行咨询活动，做好咨询记录工作，对典型个案进行教研交流。

7、推荐学生阅读有关阳光心态、和谐相处、感悟幸福，分享快乐的文章，将优秀文章通过校园广播分享。

8、组织全校师生进行心理测评。借助填写《中小学生心理健康状态诊断量表（mht）》、问卷调查等形式，开展心理测评，初步建立我校 xx—xx 学年学生心理档案和教师心理健康档案。

9、回顾本月活动情况，做好活动总结，整理相关活动资料，对获奖个人、班级进行表彰。

### 中学心理健康主题班会 3

#### 一、教学目标：

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到 每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性’的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望 。

二，教学重点：

1. 追求与挫折的辩证关系。
2. 联系实际、联系自我，建立起正确的挫折观。

(一) 教学过程

一、导入

播放 命运交响曲 简介贝多芬的追求与挫折

二、讲授新课

了解关于 追求与挫折 的基本知识

1. 提问:用自己的语言说出 什么是追求,挫折
2. 电脑幻灯出示 追求 和 挫折 的概念

追求是指用积极的行动,争取实现某个目标;挫折是指人们在追求某种目标的活动中,遇到干扰、障碍,遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

(二)追求与挫折的关系

1. 观看录像 我们的桑兰 带着问题观看思考)
2. 同学讨论——

桑兰的追求与挫折

- 2) 出示电脑幻灯片 桑兰的追求与挫折
- 3) 讨论归纳 追求与挫折 的关系

3. 出示电脑幻灯片——成长必须追求：挫折往往会伴随着追求；不怕挫折，勇于追求。

(三)面对挫折

1. 观看录像 同学的故事
2. 小记者谈采访感受
3. 电脑幻灯出示:对我们的启示 追求往往随着挫折的战胜而实现

(四)挫折的影响

1. 配乐幻灯 一封没有发出的信
2. 讨论写信人遇到什么挫折？  
带给她什么影响？如何帮助她摆脱消极的影响？
3. 配乐幻灯——  
当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》
4. 为 挫折 作新的诠释

#### (五)总结升华

1. 电脑幻灯： 首席科学家 ——严纯华
  2. 小结全课
    - 1) 电脑幻灯——勇于追求，不怕挫折！敢于追求，战胜挫折！不断追求，挑战挫折！
    - 2) mtv 十电脑幻灯——歌曲 未来的未来
    - 3) 伴随着歌声，滚动播放
- 课后作业
- 作文： 心灵的撞击 ——记自己追求中遇到的挫折  
(重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响)

学会倾听

活动目的：

1、让学生明白听到并不代表是正确的，要小心地听话，正确及谨慎地解读明白地表达才不至于产生误会。

2、使学生掌握倾听的正确方法。

适用对象：班级全体成员

活动场地：教室

活动时间：45 分钟

活动准备：心理情景剧，没有五官的人头像

活动程序

## 一. 热身引入

播放优美音乐创设情景，听后设问：你们觉得这音乐好听吗？听后有什么感受呢？你们是从什么时候学会倾听的呢？

谈话：是的我们从婴儿开始就在学着倾听，听亲人的呼唤，听自然界的风雨声，听优美动听的音乐。倾听是人最基本的品质。但是有的人可能一生，都没能学会如何倾听。他可以听到儿童的笑声，可他感受不到儿童的纯真，他可以听到旁人的哭声，可他感受不到他人的悲苦。听是人类不学就会的本能，但是在实际生活中，倾听往往是所有沟通技巧中最被我们忽视的部分，当我们急于表达，各说各话的时候，倾听就往往被忽略了。

## 二. 游戏：《悄悄话》

每 10 人一组，全班分成 4 组，老师给每组第一个同学看一句语音类似又富有意义的话，由第一个同学往后传话，传话过程中不能与其他人听到内容，请最后一位同学说出他听到的话。传话速度快而准确的小组获胜。

交流与分享：1. 你们小组成功或失败的经验是什么？

2. 做完这个游戏你有什么感受？

## 三. 小组活动：《你画我说》

四个同学上台表演，两人一组，其他同学在台下两人一组

活动规则：1. 一个扮演盲人，一个扮演明眼人。

交流与分享：1. 通过这个活动你有什么感受呢？

2. 做完这个游戏大家得到了什么启示呢？

## 四. 情景剧表演

在日常的人际交往过程中，常常需要有人充当倾听者，“听”似乎是件简单不过的事了，但果真如此吗？看看下面的情形，在你的身上是否也发生过？

（剧情内容：在课堂上，老师正在组织学生讨论问题。一个同学在发言，有两个同学不断的插嘴，争先恐后急于表达自己的意见，不让对方把话说完，在课

堂上就和发言的学生发生争吵；同时，对待他人的发言，有一个同学，面无表情，看起来好象很认真，其实却没有任何反应；有一个同学手里转着钢笔，脸朝窗外；有一个学生面带微笑，摇头晃脑，还轻声哼着歌，不断地翻书，看手表。)

学生表演情景剧，表演完后学生谈谈：上面的情景中，作为倾听者在哪些方面做得不好？你还知道哪些不好的倾听表现？你是否有过剧中相似的经历？你有什么损失吗？结合实际生活谈谈。

## 五. 学生谈谈

如何做一个合格的倾听者，如：态度自然、友好、真诚、目光接触、不随便插嘴等。

## 六. 学生练习

跟小组同学讲“一件让我难忘的事”。在你说时，体验一下良好的倾听方式带给你的感受；在你听时，别忘了提醒自己做个合格的倾听者。

学生谈谈学会倾听的好处，如：增长知识、得到别人的尊重、取长补短等。

## 七. 教师总结归纳

当人们深刻地明白了倾听的道理，我们就会发现倾听无处不在，与我们的生活息息相关。学习离不开倾听，工作离不开倾听，生活也离不开倾听。借助倾听，你可以知道智者的教诲，你可以领略文化的精髓，你可以享受生活的美好。

同学们，让我们学会倾听吧，当我们能够沉静地坐下来，目光清澈地注视着对方，抛弃我们的傲慢和虚荣，微微前倾你的身姿，向对方投去鼓励的目光，那么你就会有意外的收获。

## 中学心理健康主题班会 4

### 一、活动目的：

为贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》、《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的精神，营造良好的关爱心理健康氛围，使全体学生科学地认识心理健康、了解心理健康知识，掌握必要地心理调适方法，形成正确的心理

理健康观念。增强学生正确认识自我、承受挫折、适应环境的能力，提高学生心理健康水平，以良好的心态快乐学习、生活。根据学校德育工作计划，制定本活动方案。

## 二、活动主题：

“快乐心灵、健康生活”

## 三、活动时间：

20xx 年 11 月 7 日—11 月 30 日

## 四、活动对象：

全体师生、家长

## 五、活动内容：

### （一）心理健康教育宣传月启动仪式

- 1、时间：20xx 年 11 月 7 日
- 2、地点：升旗广场
- 3、内容：国旗下讲话（宣布活动内容）
- 4、主讲：xx
- 5、参加对象：全体师生

### （二）心理健康教育专题讲座

- 1、时间：20xx 年 11 月 10 日（午自休）
- 2、地点：一层多媒体电教室
- 3、主题：“阳光女孩”专题讲座
- 4、主讲：xx 老师
- 5、参加对象：初一年女生

### （三）心理健康教育主题活动课、游戏课

- 1、时间：20xx 年 11 月 8 日班队课
- 2、地点：各班教室

3、主题：“健康心理、快乐校运”

4、负责人：各班主任

5、参加对象：各班学生

（四）心理健康教育主题黑板报

1、时间：20xx年11月14日（星期一）前完成并评比

2、地点：各班黑板

3、主题：“健康心理、快乐校运”

4、负责人：各班主任

（五）心理健康手抄报（电子手抄报）比赛

1、征集时间：20xx年11月7日—11月23日

2、参加对象：全体学生

3、比赛主题：“感悟幸福、分享快乐”

4、评选事项：纸张规格A3或8开；每班推荐3—5幅作品送政教处参评；  
设一、二、三等奖若干名。

5、负责人：政教处

（六）快乐心灵、健康生活感悟征集

1、征集时间：20xx年11月7日—11月25日

2、参加对象：全体教职工、学生、学生家长

3、活动事项：各班主任要发动学生、家长撰写感悟，并筛选一些具有哲理性的感悟（每班学生、家长感悟不少于15份），开设班级心理感悟论坛，同时用电子版本报送政教处；政教处进行汇编。

4、负责人：政教处，电子邮箱：xx

六、活动要求

1、各年级、班级、相关老师要重视学生的心理健康教育，充分认识心理健康教育的意义和作用，除做好平时学科渗透、心理辅导、心理咨询外，重点结合本月活动方案积极开展活动。

2、各年级，班级开展教育活动时，要尽量达到“针对性、目的性、广泛性、社会性”的要求，可以围绕主题，自行开展丰富多彩的活动。

、活动结束后，要做好各类讲稿、主题班会设计、主题板报等材料、照片的收集、整理、归档，并写好本活动月小结，同时提出对本次活动的意见和建议。

## 中学心理健康主题班会 5

### 一、活动背景：

“5·25 是取自“我爱我”的谐音，意为关爱自我心理的成长和健康。长久以来，5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。因此，有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机，加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25，就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康；倡导这样一种生活理念“只有爱自己，才能爱别人，只有爱自己，才能让别人更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命的活力、去体会真情的温暖、去享受健康的快乐！

### 二、活动目的：

为促进中学生心理健康，配合学校心理健康教育开展，同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容，特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，让学生心身和谐健康成长。

### 三、活动主题：

快乐成长，从心开始

### 四、活动时间：

5月25日（星期二）

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/408134030024007003>