

关于心理健康主题班会优秀6篇（关于心理健康主题班会优秀6篇作文）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/7f6659210ff479517cf55416f3fdd499.html>

范文网，为你加油喝彩！

心理健康对于我们的成长和发展是很重要的，我们要有一个健康的心灵，青少年正是叛逆期，所以，有很多的心理问题。t7t8美文号为您精心收集了6篇《关于心理健康主题班会》，我们不妨阅读一下，看看是否能有一点抛砖引玉的作用。

心理健康主题班会 篇一

活动目标：

- 1、让同学懂得交友应注意的误区，透过活动，消除困惑，走出误区；
- 2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗用心乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

活动准备：

- 1、主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语；
- 2、会前要求每个同学搜集准备有关中学生交友、友谊等资料，自由选取，加入相应的话题组，组织好发言材料；

活动准备：

- 3、班会活动前由值周班长负责布置好场地。

活动过程：

主持 1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持 2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持 1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持 2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持 1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持 2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会此刻开始。

主持人1：这天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，十分高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。这天特地把你

们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们必须会正确处理。我只是期望大家说

心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

（每组组长提出话题，群众讨论，组长代表本组小结）

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。

从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因为在人际交往中，每个人都要求独占必须的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要必须的独享的心理空间。

日常学习生活中，很多同学一度关系很好，无论做什么都要结伴而行，甚至入厕也要同行，可结果往往是好景不长，或渐渐疏远，或不欢而散。以致有的同学抱怨说，我对他很好，他为什么疏远我，背叛我？其实，这哪里是什么疏远与背叛，很大程度上是对方感觉到“人际气泡”的“拥挤”，想尝试着拉开一点距离，而这种尝试一旦得不到另一方的理解甚至被误会，结果可想而知。所以距离实在是很微妙的东西，太远了，不行，无法沟通；太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅仅能够使双方获得足够的心理自由度，感到舒服

和自在，还能够增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间？有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们能够从调整空间距离入手，来

控制与之密切相关的心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动持续一些独

立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依赖性，；行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

话题二：友情是和谐的，来不得冲突——同学、朋友之间的关系应当和谐，但产生了冲突该怎么办

话题小结：同学交往中的冲突并不能全盘被否定，就应辨证地看待。如果一场冲突真的无法避免，那就干脆让它自然地、痛快地、健康地爆发吧。相信雨过之后天将更蓝，阳光将更灿烂。如果非要一个劲地捂着盖着，生硬地回避着，那“痼疾”无法出头，友谊只会渐渐霉变。

冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法持续清醒的理智而伤害到友情。对此，我们务必牢记这样的原则，即应对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而应采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题三：我对他或她产生了一种朦胧的感情——早恋问题是现今校园的较普遍现象，应当怎样去应对，怎样去处理

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出感情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的好奇心、神秘感的驱使；有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引；有的是羡慕对方的知识和才能；有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，随时隐伏着触礁沉没的危险。

因此，能够用心参加一些文体体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动中培养健康情趣，发展爱好特长，使过剩的“青春能量”得到有益有效的利用；还能够各种活动中促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和潜力；假如收到情信，你不知如何处理，能够去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话十分切中，道理也说得很对。我想同学们就应明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人与人之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮忙他人，必须能与他人持续和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

心理健康主题班会教案 篇二

一、心里健康常识

（一）什么叫心理健康？它有哪些三个等级？

心理健康又称精神健康，它是一种持续的心理状态。心理健康的水平大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理者表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理者表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

严重病态心理。表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。

（二）大学生心理健康的标准是什么？

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定、意志正常。
- 3、适应良好。
- 4、良好的自我意识。
- 5、良好的人际关系。
- 6、有良好的人格。

（三）大学生常见的心理问题有哪些？

- 1、环境适应问题。在大一新生中较为常见。
- 2、学习问题。学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。
- 3、人际关系问题。如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。
- 4、恋爱与性心理问题。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。
- 5、性格与情绪问题。性格障碍是大学生中较为严重的心理障碍，其形成与成长经历有关，原因较为复杂，主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。
- 6、神经症问题。长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状。

（四）优化个性的关键是什么？

优化个性的基础是丰富和充实自己，途径是从小事做起，养成良好习惯，土壤是融入集体，关键是把握适度。可从以下几方面来努力：对自己和生活的世界有积极的看法；与别人有亲密的关系和对人信任；有时间冷静地独处和反省；在社会性、智力以及职业的各种技能方面取得成功；接触新思想、新知识以及与有独特见解的人交往；找出能充分表达自己情绪的方法，有兴趣爱好；经常提高独立的程度，减少对他人依赖；具有灵活性和创造性；关爱他人，支持和扶助他人。

（五）大学生应掌握哪些与人交往的基本技能？

- 1、微笑，是人际交往的基本功。
- 2、倾听是沟通的一半。
- 3、认同是沟通的切入点。
- 4、赞美，一种诚恳的自然的情感流露，是每个人的心理需求。
- 5、感激，是真情的回报。

（六）一个人成就动机的强和弱有哪些特征？

成就动机强者的心理行为是：

- 1、乐意选择有难度、有把握的目标。对人人都能取胜的目标不屑为之。
- 2、有冒险精神，对学习、工作全力以赴，为了成功能约束自己的行为，希望得到公正的评价。
- 3、在失败面前不低头，乐观地对待挫折，对未来充满信心，对成功有自豪感。
- 4、工作效率高，能科学地运筹时间，不轻易浪费时间，珍惜时间。
- 5、能抓住机遇，创造机遇，获得成功。成就动机弱者的心理行为是：

- 1、不祈求成功，没有明确地目标，不敢冒险；从众心理强；同时也希望轻而易举地获得成功；喜欢选择最容易或最难的目标，以保持自信；当任务最难时，一旦失败，便可找到借口，以保持自尊心不受伤害。
- 2、在失败面前，怨天尤人，不肯承认自己的主观努力不够。
- 3、做事没计划、没效率，得过且过，拖拉，懒散。

4、对机遇不敏感，机遇到来也会丢失。

（七）挫折心理的自我调适方法有哪些？

- 1、降低目标的难度，重新审视目标和调整行为。
- 2、对压力主动进攻或缓解，即运用有效方法对压力进行管理。
- 3、主动寻求社会支持，调节沮丧等不良心态。

（八）什么是恋爱？健康的恋爱心理包括哪些要素？

恋爱是一种心理现象。心理学家给男女之爱下的定义是：“恋爱是一种与异性接近的欲望。是一种欲求两人合而为一的冲动。”

健康的恋爱心理包括以下四个要素：恋爱的目的是为了寻求志同道合、同舟共济的终身伴侣；恋爱的双方要追求思想感情的一致；恋人之间尽量做到心理相容；恋爱过程中要有健康的理智感。

（九）网络综合症的表现及自我调适方法是什么？网络综合症也称：“互联网痴癖症”，其表现是：无节制地上网、不上网时情绪低落、无愉快无兴趣；生物钟紊乱、食欲下降、思维迟缓；不愿与人交往等。

自我调适的方法主要是：早发现早节制、理智上网、完善自我、科学用脑等。

二、保持心理健康的小窍门

（一）心灵减压十二招

- 1、开怀大笑，进行发泄
- 2、保持沉默有助于降压
- 3、听音乐、阅读书报是增长知识和乐趣的最好办法
- 4、作错了事安慰自己“谁都有犯错的时候”，以便继续工作
- 5、在无人处大声喊叫或大哭
- 6、与人为善，不要怀恨在心
- 7、世上没有完美，甚至缺少公正，只要自己努力了，不要计较结果。
- 8、不要害怕面对自己的能力有限，学会适当地说“不”
- 9、对小事不去计较，装糊涂最好

10、给久未联系的朋友写封信，吐露自己的感受。

11、换一个角度看问题，找出恰当的解决办法。

12、车到山前必有路，今天很快就会过去。

（二）自我心理平衡术

1、自嘲法。生活中当遇到一些尴尬或难堪的场合时，若一味埋怨和逃避往往会使自己的心态越来越坏。不妨自己调侃一下自己，通过自我贬抑而达出奇制胜的效果，从而使心理达到一种高层次的平衡。

2、遗忘法。现实中不少人终日生活在对往事的痛苦回忆中，反复品尝旧时受到的挫折，陷入恶性循环中，使心理愈加不平衡。因此必须学会遗忘，这是对痛苦的解脱。能使

身心获得宽慰，从而激发出新的力量，人性得到了升华。

3、激励法。要走出每日“消沉—后悔”的心理不平衡怪圈，给自己确立一个值得去追求的目标。出去找个朋友开怀一下、踏踏实实干点活发笔小财、参加一个培训使自己的精力集中起来等。有了成功的经验和自信，我们就能再选择更高的目标激励自己。

4、闲聊法。闲聊对心理调适起很大功效。它可缓解紧张、消除隔膜、表达温情、躲避碰撞、化解怨气、发泄怒火。

5、哭泣法。我们当放弃有泪不轻弹的传统戒条，让自己随情绪波动而哭泣。哭能使人产生有益的激素，使人体更加协调反应。

6、移情法。它是宣泄、调节情感的一种有效方式对于文化水平较高，情感体验较为丰富的大学生来说，校园爱情是他们大学生活中重要的一课。

心理健康主题班会 篇三

【活动背景】

为贯彻学校、学院精神，加强班级建设，提高本班同学心理健康知识水平，增强心理保健意识，进一步增进他们对自我了解与探索，在紧张的学习中舒缓他们的情绪，解决他们在成长、学习中遇到的诸多困惑，使他们构成关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的良好氛围，保障他们能度过愉快的大学生活，做好自己的人生规划，树立好奋斗目标，进而为以后的生活、工作打下坚实的基础。

【班会目的】：

为了加强同学们对心理健康知识的了解，增强同学们的自我保护意识，进一步扩展大学生的心理素质，正确认识自我，热爱生活，丰富校园文化，建设和谐班级。凝聚我班的凝聚力，加强我们的社交潜力，增进同学之间的感情，。

帮忙同学们体验各种情绪，学会正确的处理生活中的消极情绪；正确感知他人的情绪，帮忙同学们构建和谐的人际关系。帮忙同学们做一个快乐幸福的人，在大学的旅程上留下完美的记忆。

- 1、提高班级凝聚力，增强班内团结。
- 2、消除学习生活中困惑，走出心理误区。
- 3、帮忙同学建立良好的人际关系，增进班里同学彼此之间的了解。
- 4、感受身边的乐趣，以一颗用心乐观的心善待身边的每一个人，善待生命的每一天

【班会形式】：概念解读、情景剧、心理测试、心理游戏、心理解答

【班会资料】：

一、主持人介绍大学生心理健康日的相关资料。

日是全国大学生心理健康日，“ ”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心资料是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

“世界心理健康日”是由世界精神病学协会在1992年发起的，定在每年的10月10日。2000年，由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议，随后十多所高校响应，并经有关部门批准，确定日为“北京大学生心理健康日”。“ ”是“我爱我的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。2004年团中央学校部、全国学联共同决定将日定为全国大中学生心理健康节。

把这样一个好处重大的日子定在日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于此刻的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏对自己心理问题的认识，所以，“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，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。

历届525活动：

2000年首届大学生心理健康日围绕主题，提出了自己的口号：“我爱我，给心理一片晴空！”

2001年第二届活动的主题确定为改善人际沟通潜力，口号是：“我爱我，创造一个良好的人际空间。”

2002年的第三届活动主题围绕“自我”方面展开，口号是：“我爱我，了解我自己。”2003年的第四届活动针对“非典”，以危机干预为主题，口号是：“我爱我，危机、理性、成长。”

2004年的活动主题为大学生的社会化、和人际关系问题，口号是：“我爱我，走出心灵孤岛。”这意念的是一个值得纪念的日子，团中央和教育部将这一天定为“全国大学生心理健康节。

2005年第六届525心理健康节围绕大学生生涯规划的问题，主题是：“我爱我，放飞理想、规划

人生。”

2006年的主题是：“我爱我，快乐自在我心，健康、自信的心理。”让我们尽情体验快乐的感觉。

2007年的主题是“人际交往与师生互助”，口号为：我爱我，用心交往，构建和谐。2008年的主题是：“和谐心灵绿色奥运。”

2009年第十届大学生心理健康节主题是：“直面压力，放飞理想。”2010年的主题是：“和谐心灵，健康成才。”2011年的主题是：“共建幸福校园，共享快乐生活。”2012年的主题是：“寻找我·拥抱我。”

二、关于心理健康的相关资料：

心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自我意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应潜力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病
- 2、具有用心发展的心理状态

学生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依靠、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

三、情景剧带大家进入主题班会；

透过心理情景剧—雨过天会晴表示同学之间应友好相处、互相帮忙、

透过心理情景剧—坠落的星子表示心理压力应及时透过寻求老师或同学帮忙来消除、而不是做出

其他损害他人利益的事来消除压力、

四、心理测试

透过大学生心理健康测试以及心理测试快乐自己的快乐是源于哪里让同学们了解自己的心理、

五、小游戏：

口传悄悄话（我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到之后又是个大晴天）。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。所以与人交往是，如果想明白真情，必须不要道听途说；传播和接收信息的人都有职责保证准确。

绑腿游戏

规则：

- 1、起跑前务必站在起跑线后不得踏线。
- 2、发出信号后才能起跑，其余人击掌后才能起跑。
- 3、绳子必须要帮好不要松开。

以此来提高同学之间的团体合作意识和合作精神。同时在游戏中的个人环节，能够让他们更深刻的认识自我，了解自我。

六、常见心理问题解答

讲述心理知识。讲述完之后同学们能够咨询心理委员心理方面的知识，以及心理方面所遇到的问题解决方法。

心理健康主题班会 篇四

班级：

时间

xx年3月26日

地点

主题

自信的风采

目的

增强同学自信心，加强同学间的互相交流，感受班级温馨气氛，提升班级凝聚力。

形式与效果

在班会整个过程中使用Powerpoint、小品和讨论等多种形式。通过几个星期的准备，同学们对自信有了一定的认识，懂得很多建立自信的方法，比如，如何帮助同学建立自信，如何提升自己的自信心。我想，同学们不仅在准备的过程中学到很多，同时参加这次主题班会本身也是提升他们的自信。

班会过程

因为每个同学都必须参与，内容较多，时间就定为一课时。提前根据报名安排好节目次序，因此学生做了充分的准备。节目包括：独唱：《约定》 朗诵：《再别康桥》 集体讨论：自信的魅力 宿舍集体合唱：《光辉岁月》

每个节目同学都认真表演，台下观众都报以热烈掌声，后三种全部是多人参与，气氛非常好，同学充分展示了他们的想象力和创造力。

班会影响

从班会课上看，同学们的积极性非常高，态度也很认真，整个气氛都很和谐；后来的周记中，同学反映此次班会让同学彼此熟悉了很多，发现周围的同学原来都是那么可爱。一些胆小、缺乏自信心的同学通过表演展示自己，得到锻炼，感触也挺多。

反思

本节主题班会以学生为主体，充分体现同学的自主性；以自由讨论的形式，发现自己，相信自己，坚定信念。这次班会对所有的学生来说都是一次心灵的盘点。大家开始思考：自己有什么优点；同学有什么优点；为了培养自信，在日常生活中应该怎样做等问题。从而拓展到自己的理想是什么，自己应该为班里做点什么，自己应该为国家做点什么等。从同学们对他人投去的感激和敬佩的目光，从那阵阵的掌声中我感到经过这次心灵的洗涤同学们一定会有特别的收获。今后，应多开展这种能打动同学，能拨动同学心弦的班会。

心理健康主题班会教案 篇五

在大学里，生活需要渡过三年、四年、或是五年，在不断学习的过程中，大学生经常会出现一些问题。做为一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。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、宣传等方式来帮助广大同学，这些方式已经不能满足当代大学生的需求。在竞争力如此之大的现在社会，因就业难、前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生。社会学家和有关专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。因此学校心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康走进班级。

现将五月心理主题班会活动总结如下：

- 一、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。
- 二、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。
- 三、同学们讨论主题话题
话题一：什么是友情？什么是朋友？
话题二：自我调试
- 四、对一些典型案例的思考。
 - 1、社会事件相关视频的观看
 - 2、同学们针对案例自由发言
- 五、让同学们做心理测试题。
- 六、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点。
- 七、讨论活动心得。

通过本次主题班会，提高了我班学生的心理健康知识水平，增强心理健康保健意识。懂得人际交往、建立和谐的人际关系。同时在校园里掀起了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，让更多人对心理健康引起足够重视，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！

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是去了正确的方向，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，是自己能够做到最好。

心理健康主题班会教案 篇六

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"。

三，教学过程

一、导入

1、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——

1)"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+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）

读书破万卷下笔如有神，以上就是t7t8美文号为大家带来的6篇《关于心理健康主题班会》，能够给予您一定的参考与启发，是t7t8美文号的价值所在。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发