

大学生健康心理快乐人生主题班会教案

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/zhishi/a/168551331320634.html>

范文网，为你加油喝彩！

万事自以勤为首
才德当从静中求



大学生健康心理快乐人生主题班会教案

健康心理快乐人生主题班会教案1

班会主题：健康心理，快乐人生

班会时间：2011年11月20日 星期天晚

随着时代的发展，健康越来越重要。身心功能紧密相关，生理和心理健康是现代全面健康概念的出发点。躯体健康是心理健康的基础和前提，心理健康是躯体健康的保证和动力。一个人只有处于身体和心理双重健康的状态，才能更好地处理所面对的压力和问题，更好地适应现代社会生活。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。为了让我院学生拥有一个更好的健康状态心理部决定组织开展关于学习“健康心理，快乐人生”的主题班会。

一、班会目的

- 1、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。
- 2、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。
- 3、教育学生勇于战胜生活中的不如意，提高耐挫能力，培养学生乐观向上的性格特征，增强对生活的热爱。
- 4、让学生了解心理健康的重要性，学会控制情绪。

二、班会过程

每个班可以有自己的特色，以多样式的形式展开，同学们可以畅所欲言。班会的形式不限。班会时间可根据个班的情况而定，但至少要有四十五分钟，信调权益部负责到每个班拍照，心理部需查看每个班的班会情况。各班都须有班会记录。

三、班会总结

希望通过此次主题班会的召开可以拉近同学之间的距离，让同学们拥有更积极向上的生活态度。各班的班会总结应及时交到心理部。

健康心理快乐人生主题班会教案2

“心理健康 幸福人生”主题班会

时间：20__/5/22 19:00-20:00 (星期天) 地点：11#308 学生人数：21人

主要内容：(1)谈谈自己如何理解“大学生心理健康”；

(2)心理健康与幸福人生的关系；

(3)谈谈我的幸福人生。

班主任：

同学们现在已经是大三的学生了，不知道在大学生活中你们改变了多少，又成长了多少。在学习和忙于其他社团啊，兼职活动时，你们肯定或多或少的遇到过很多不顺心的事，比如与人意见不合发生矛盾，困难得不到解决，感到气馁，沮丧等等。我想听听大家都是怎样解决这些问题的，是如何调整自己的心理状态的？或者说，你们是怎样看待心理健康这个问题的？

班长，你先讲讲吧！班长：

在这三年的时间里，我目前面对的最大挑战可能就是担任班长一职了。有很多时候怕自己做不好，得不到大家的认可。确实也遇到了一些困难，大二的时候差点就要放弃了，觉得太辛苦。但是在班上其他几个班委和同学的鼓励和开导下，情绪好了很多。我最常用的解压方式就是在宿舍听听歌，去操场打打球，散散步。我觉得心理健康针对我们大学生来讲很重要。因为大学不同于高中阶段，除了学习压力，我们还要面对各方面的挑战。这就要求我们的心理素质必须提高。

班主任：

恩，杜贺伟说的很好。我们班长确实也为班里的事尽职尽责很辛苦，让我们给他鼓掌来表达我们对班长的谢意好不好？呵呵……(一阵掌声和笑声)

下面谁还来说一说？

同学甲：

其实我个人认为我的心理调节能力还不错，遇到困扰时基本上自己可以解决。比如说看看电影啊，跟宿舍人去打打球什么的。而且平时还会有很多人来找我谈心，我会开导他们，

做他们的倾听者。

同学乙：

我认为大学生心理健康应该从四个方面来体现：一是要有积极的人生观、自我观；二是要能够恰当地认同他人；三是要坚强、勇敢地面对并接受现实，无论情况有多糟糕；四是要有主见，有自己独到的见解。

班主任：

刚才他们几个人讲的都很好。现在我再给大家补充一些有关大学生心理健康的知识。心理健康是指具有正常的智力，积极的情绪，适度的情感，和谐的人际关系，良好的人格品质，坚强的意志力和成熟的心理行为等。心理健康于一个人的成就，贡献，成才关系重大。只有在保证心理健康的前提下才能促进大学生的全面发展，使大学生克服依赖心理，增强独立性。

总之，培养自立，自强，自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力，敢于面对困难，挫折与挑战，追求更完美的人格，你们所有人都会学有所成，都会拥有幸福，快乐的

人生！同学丙：

我很赞同老师您刚才说的那一点，健康的心理的确关系到我们对幸福的感知力。我们班上大多数学生家庭条件可能都不是很好。但我看到了大家积极，乐观的一面。相信正是这种健康的心态让我们更加感激父母，感激身边的朋友，同学，老师，让我们能够常怀一颗感恩的心。这样才能更好地化解矛盾和冲突，避免不愉快的事情发生。所以，心理健康真的很重要。

同学丁：

我觉得心理健康教育很重要。虽然学校开设的有心理健康咨询室，但出于害怕被人误解，有很多学生即使学习和感情生活等方面遇到了问题，有所困惑，也不敢去找心理老师谈心。所以我认为学校应该多开设些心理健康课程，讲座等，让更多的学生能够敞开心扉，引导他们走出心理误区。像新大讲堂就应该多请一些心理专家，一定会很受学生欢迎的。

心理委员：

作为班里的心理委员，我平时工作也没有做到位，但如果大家有什么问题，我愿意倾听并

尽量帮助大家解决。海波说的也很有道理，我们希望学校也能多多重视大学生心理健康的问题。

团支书：

谈到心理健康与幸福人生的关系，就我自己的理解，只有一个人具备了乐观处事，宽厚待人的态度和自信，坚强的心理素质，才能在追逐梦想的过程当中坚持不懈，笑看挫折与辛苦，才能很好地处理与他人之间的人际关系，才能获得最终的成功！

班主任：

今天大家讲的都很不错，说明大家对心理健康的认识还是挺深刻的。也希望大家能像前面几位同学说的那样，养成良好的心理素质，每天都能过得充实，快乐！

由于时间的关系，今天的班会就到此结束。希望下次有机会我们再坐在一起聊聊这个话题。同学们再见！

健康心理快乐人生主题班会教案3

“健康人生，绿色无毒”主题班会

赤鹜小学

五(1)班

教学目标：

- 1.使学生了解什么是，的种类，认清的危害性。
- 2.通过通俗易懂的故事，教育和引导小学生远离，提高拒毒防毒意识。

教学过程：

一、导入：

今年6月26日是第三十一个国际禁毒日。据国家禁毒办的不完全统计，仅2016年，公安部门就缴获制毒物品1584.6吨，全国现有吸毒人员250.5万名，其中不满18岁的有2.2万名，吸食现象愈演愈烈，犯罪日益猖獗。其中青少年涉毒犯罪尤其引人关注，也成为社会待解决的问题。

二、认识：1.什么是

根据《刑法》第357条规定，是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。《麻醉药品及精神药品品种目录》中列明了121种麻醉药品和130

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发