

中案例，可谓一应俱全，是班级活动中不可或缺的教育参考书。本书以中小学班级活动的管理为着眼点，为班主任和班级活动的组织者提供了一整套的解决思路，从班集体的建设到班级活动的具体开展，再到班级活动中使用的具体材料和案例，可谓一应俱全，是班级活动中不可或缺的教育参考书。

班级活动管理丛书

主题班会活动设计 心理健康卷

BANJI HUODONG GUANLI CONGSHU

班级管理是一个相互协作、彼此互动的过程，
也是一个动态发展、不断创新的过程。

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

主题班会活动设计. 心理健康卷 / 《主题班会活动设计》编写组著. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5100 - 3342 - 1

I. ①主… II. ①主… III. ①班会 - 中小学②心理健康 - 中小学 - 教学参考资料 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 036064 号

主题班会活动设计. 心理健康卷

责任编辑: 李欣鞠 冯彦庄

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 3342 - 1/G · 0914

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前 言

青少年是国家和民族的希望和未来。青少年时期是人的心理与生理成长发展并逐步走向成熟的重要时期，也是人的一生中心理充满危机的时期。一些不良行为、习惯和性格的养成，一些精神疾病的发生，往往都是由于在这一时期心理不健康造成的。近年来，随着我国各种社会矛盾增多，竞争压力加大，人口和家庭结构变化明显，青少年的心理问题也明显增加。有关调查研究结果表明，我国约 13% 的小学生、15% 的中学生、19% 的高中生和 23% 的大学生有各种各样的心理障碍或心理疾病，10%~30% 的青少年存在着心理问题。我国 15~35 岁人群中，自杀行为已成为首位死因。青少年犯罪率也不断上升。

因此，加强青少年的心理健康教育已成当务之急。这既是青少年身心发展特点的需要，又是保证青少年正常学习和健康发展的需要，也是社会和谐稳定蓬勃发展的需要。心理健康是青少年走向现代化，走向世界，走向未来，建功立业的重要条件，加强青少年的心理健康教育，使其心理处于健康状态，是其正常地生活，正常地发展的前提和保证。此外，心理健康教育还能促进学生的道德教育，有利于学生形成良好的品德。

近年来，教育、心理学界越来越明确地意识到，个体的心理素质对其成功、成才有着非常重要的影响，其影响作用之大甚至超越智力的因素。因此，青少年心理素质的培养是素质教育的一个核心问题，我们只有及时地对青少年开展心理健康教育，解决他们的心理问题，才能从本质上促进学生的发展。学校的心理健康教育重在预防教育和提高学生心理素质，课堂是进行团体辅导和咨询的主要渠道。要创造条件，积极鼓励学校采取多

种形式开设心理健康教育活动课（或辅导课），把它列入教育教学的目标和计划中，将心理辅导向学科教学渗透。创新心理辅导课程的教学方式，激发学生的参与热情。丰富心理课程教学内容，帮助学生解决所遇到的心理问题，提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力。

学校应把心理健康教育当作一项重要的教育任务来抓。心理健康教育应系列化、制度化、常态化。大力开展丰富多彩的心理健康教育活动，寓心理教育于活动中，可通过主题班会、演讲、手抄报、宣传栏、校内广播、闭路电视、心理咨询、心理辅导专题讲座等形式，向学生普及心理卫生知识；还可通过文艺、体育活动，郊游、社会实践活动等形式，调节学生紧张的情绪，陶冶学生情操，增强自信，形成独立、主动、果敢、自觉、乐观、豁达、富于责任心和首创精神等良好的性格，促进学生身心健康。同时，有关部门要多组织开展面向青少年学生的展览会、游园会、读书会和各种文体赛事，增加活动的参与面和受众度。积极创造条件建设青少年社会实践基地，为青少年的健康成长提供动手实践的大舞台。

本书主要着眼于提供一些关于青少年心理健康教育的主题班会设计案例，供老师和学生在开展班会教育活动时参考和借鉴，以期达到抛砖引玉的效果。

目 录

一、生命篇 /1

“热爱生命”主题班会	2
“生命,生命”主题班会	5
“珍爱生命”主题班会	9
“珍爱生命,远离毒品”主题班会	13
“预防艾滋病健康教育”主题班会	18

二、自信篇 /24

“认识自我,培养自信”主题班会	25
“扬起自信的风帆”主题班会	28
“让自信导航”主题班会	32
“自信伴我成长”主题班会	35

三、挫折篇 /40

“正视挫折”主题班会	41
“跌倒了,爬起来”主题班会	44
“考试失败的心态调整”主题班会	47

“如何面对挫折”主题班会·····	50
-------------------	----

四、成功篇 /53

“生命因拼搏而精彩”主题班会·····	54
“目标——引我成功”主题班会·····	58
“坚持——成功就在你我眼前”主题班会·····	62
“我能行”主题班会·····	64

五、情绪篇 /71

“你快乐吗”主题班会·····	72
“如何面对压力”主题班会·····	78
“分析自我,调整自我”主题班会·····	84
“凤凰涅槃——如何解决厌学问题”主题班会·····	87

六、人际篇 /93

“受欢迎的人”主题班会·····	94
“我打扰别人了吗?”主题班会·····	97
“做有教养的中学生”主题班会·····	103
“学会宽容,善待他人”主题班会·····	106
“沟通让你我更亲近”主题班会·····	111
“理解父母”主题班会·····	113
“师生面对面”主题班会·····	118
“中学生的友谊与爱情”主题班会·····	123

七、社会篇 /126

“愿用爱心温暖世界”主题班会	127
“帮助他人,快乐成长”主题班会	135
“遵守行为规范,完善自我形象”主题班会	140
“文明礼仪伴我行”主题班会	144
“做人第一,学问第二”主题班会	147
“解读幸福,爱校爱家”主题班会	152
“学做于社会有用之人”主题班会	158
“做一个有责任心的人”主题班会	161

八、网络篇 /167

“走进网络”主题班会	168
“网络让我欢喜让我忧”主题班会	171
“中学生上网利大还是弊大”主题班会	173
“网瘾的危害心理”主题班会	192

一、生命篇

关注生命、热爱生命，这是人类永恒的话题。生命，对每个人只有一次，不能重来，无法补救。因此，我们每个人都要学会珍惜生命、热爱生命和尊重生命。“热爱生命”的含义是多种多样的，它可以是一种执着，执着于理想、信念和事业；也可以是一种挑战，挑战困难、挑战自我。通过“生命”为主题的班会，让每一位同学积极参与，认识到在成长的道路上，难免有磕磕绊绊，甚至是布满荆棘坎坷。我们要增强应对挫折的勇气，培养笑对困难、挑战人生的乐观精神面貌。不抛弃，不放弃，让有限的生命发挥无限的价值，让生活充满光彩与活力。

热爱生命，关注的不仅仅是自己，更要学会尊重一切的生命。通过“尊重一切生命”这样的班会活动，可以让学生放宽眼界，怀着悲悯之心去重新认识周围的人和事，去重新感受大自然的活力与恩赐。

此外，生活中威胁学生生命安全的自然灾害和人为事件也屡屡发生，因此有必要加强和提升学生的自我防范意识和自我保护能力。通过班会活动，学生可以查阅相关案例，搜集生命安全知识，包括家庭、校园中的生活安全，户外活动安全，交通安全，消防安全等多个方面，有条件的还可以进行适当的演练，为生命安全增加一份筹码。

主题设计案例

“热爱生命”主题班会

班会目的

1. 认识生命的来之不易，生命对于每个人只有一次。
2. 珍爱自己的生命。
3. 增强应对挫折的勇气，培养积极的处世态度，做一个对别人、对社会、对祖国有用的人，不断充实自己的生命，不断提高生命的价值，让自己的生命焕发光彩。

班会过程

主持人：大家好。在活动之前，请大家猜一猜这个谜语：她像一支离弦的箭，像一根越燃越亮的蜡烛，是一笔留给后代的遗产，是一份来自上帝的礼物，她是最宝贵的。

全班：应该是生命。

主持人：对。生命，这就是生命。人人都拥有自己的生命。那么我们的生命是谁给予的？

全班：父母，我们的父母。

主持人：是的，父母给予我们生命，没有他们就没有我们。下面我宣布初二（2）班“热爱生命”主题班队活动现在开始。

主持人：我们每个人都是一个生命，生命如花般美好艳丽，那么，我们关注过这个陌生而又熟悉的生命么？今天，就让我们来关注这如花的生命。

感谢我们的父母，感谢他们让我们看到这个世界，感谢他们把我们辛苦养大，还给我们一个温暖的家。我们在父母的养育中一天天成熟，在老师悉心的哺育下健康成长。

我们的成长凝聚着老师的心血、父母的辛劳和祖国对我们的期望。我们应该拥有一颗感恩的心，去感恩所有的所有，听一听许伟源同学朗诵诗歌《热爱生命》（略）。

主持人：是啊，父母把我们拉扯大是何等不容易啊，我们曾经是一个小之又小的生命，而今天我们已经是中学生了。面对自己，面对同学，在自己和同学的身上，我们更应该体会到这生命的来之不易。但很多人却无视它的存在，把它当作自己的私有财产，轻易舍弃它，给他们的家人带来巨大的痛苦。请听一个真实的故事《南安 13 岁小女生喝农药自杀》（略）。

学生谈感受。

甲：生活需要坚强，人的生命只有一次，应该珍惜。

乙：不如意之事，十之八九。人不能遇到困难遇到挫折，就低头，就退缩。

丙：我们要从小培养克服困难、解决问题的能力，要坚强起来。遇到事情自己不能处理的，应当积极去面对，及时主动地告诉家长，告诉老师。

丁：对！面对困难，坚强面对。坚强是生活的基础。

主持人：从大家的发言中我们发现，其实我们每个人都知道自己对于父母的重要性，我们每个人也都知道了我们珍惜自己的生命，不但是为我们自己，还是为了所有疼爱我们，关心我们的亲人，因为，我们在他们心中是绝无仅有的一个！因此，我们更应该珍惜自己的生命了！

生命是宝贵的，我们每个人都要珍惜它，那么怎样才算真正珍爱生命呢？请大家一起来看看不同人的生命过程。

展示几幅各种人的生活画面。

1. 沿街乞讨的人。
2. 吸毒者狰狞的面目。
3. 迷恋网络无法自拔的青年。
4. 叼着香烟满街游荡的人。
5. 辛勤劳动的人。

请大家交流一下：作为一名学生，我们热爱生命应表现在哪些方面？

学生分组讨论交流，发言（略）。

主持人：听了大家的精彩发言，让我感受到我们每个同学都在这次班会中认识了自己的生命来之不易，感受到了亲人对自己的关爱，懂得了要珍惜自己的生命，并让自己的生命更充实。

互动活动：听了朗诵后，说说身边最让你感动的事（请几位学生讲述）。

主持人：每个人都只拥有一次生命。那么生命是什么呢？

在生命的历程中，每天大家同样的生活，有人觉得苦不堪言，有人却过得多姿多彩。怎样对待生命，怎样让我们的生命更加精彩？请听配乐散文《生命之歌》（略）。

主持人：对待生命，要学会尊重生命，珍惜生命。人从婴儿的“哇哇”坠地到长大成人，倾注了父母多少心血和汗水。父母对我们的爱是无私的。我们要学会感恩，特别是父母，羊有跪乳之恩，鸦有反哺之恩，而我们又应拿什么来报答父母所付出的无数艰辛呢？难道放弃生命，践踏生命就是对父母最好的报答吗？我们该如何做？下面的小品将会告诉我们。请欣赏小品《我不做家里的小皇帝》。

（小品讲述的是现在千千万万家庭里的“小皇帝”、“小公主”，娇生惯养，任性无理，过着衣来伸手，饭来张口的生活。通过一些事情后，最后痛改前非，改过自新，决心不做家里的小皇帝……）

班主任总结

在这次“热爱生命”主题班会的过程中，我能感觉到同学们对这次活动的积极参与，大家都在竭尽全力想靠自己的行动去打动别人。今天的节

目都给我留下了深刻的印象，故事讲述很真诚，小品表演非常精彩，诗歌朗诵很动人，歌曲演唱很深情。听你们讲述自己感恩的故事，表达自己感恩的心情，作为老师的我心里也涌起一份真实的感动。我突然感觉，在我眼里还长不大的你们其实很懂事，你们都是些善良纯洁的孩子，对自己的父母、老师、朋友，甚至生命中所有的人都拥有一颗诚挚的感恩的心。通过这次活动，我们都深刻体会到生命的重要意义，也懂得了珍惜自己的生命，怀着一颗感恩的心去对待生活，对待学习，对待身边的每一个人，每一件事。

“生命，生命”主题班会

班会准备

搜集有关生命教育的资料，可从网站下载，或者从报纸新闻中获取。

班会过程

播放歌曲《因为爱》，在歌曲声中，主持人进场。

男：今年4月14日，青海省玉树县城发生两次地震，最高震级7.1级，地震震中位于县城附近。据最新统计，此次地震至少已造成300人死亡，8000人受伤。死者已矣，生者何哀！

女：今天，我们举行“生命，生命”主题班会，希望这次班会能够震撼我们的心灵，净化我们的灵魂，并让全体同学学得知识，进一步加强对

生命的珍视！

男、女：初一（8）班主题班会正式开始！

一、同胞遇难·伤痛篇

男：玉树州位于青海省的西南部，面积 19.8 万平方公里，占全省总面积的 27.5%。人口中近 97% 是藏族，占全省藏族人口的近 1/4，是省内藏族分布最集中的地区。州境地内山河壮丽，巍峨的东屏障于西部，唐古拉山绵延于境南。海拔 5000 米以上的山峰多达 2000 余座，平均海拔 4000~5000 米。长江、黄河、澜沧江均发源于此。

女：玉树是一片天然美丽富饶的草原，而更使人难以忘怀的是玉树雄壮有力、粗犷豪放的歌舞盛况，人称玉树草原是“歌舞的海洋”、“歌舞的家乡”。但如今所见，竟是满目疮痍，废墟遍野，无数同胞在砖砾下湮灭，无数同胞无家可归，无数孩子失去了双亲，无数父母失去了孩子……

观看视频（3 分钟）。

二、血脉相连·感动篇

男：从灾难降临的那一刻起，血脉相连的华夏儿女们就把抢救同胞生命作为抗震救灾行动的最高原则。党中央、国务院、国家抗震救灾总指挥部，胡锦涛总书记第一时间作出重要指示，温家宝总理也第一时间赶到救灾现场，并亲自担任总指挥，从国家最高指挥中枢发出的每一道命令，都贯彻着同一个主题：生命，生命，生命！

女：无论是逼近极限的近百公里徒步突进，还是冒着生命危险强行空降，或是对每一点生命迹象永不言弃的搜索救援，对生命的执著救助，已经成为集结到灾区的 10 余万救援大军的最高命令和信念。对生命价值的尊重，在这样的命令和信念中得到凸显，以人为本的执政理念，在这样的救援行动中得到落实。下面请欣赏小品《灾难之后》。

小品：关于救灾的感人事迹（5 分钟）。

男：大灾之时有大爱，我们是不是应该有所行动？

女：是啊，我提议全班每个同学拿出自己一周的零花钱，为灾区的同学尽一点心意，哪怕买一份学习用品，大家说好不好？（主持人绕场一周，

在《明天会更好》的歌声中募捐)

三、关爱生命·珍惜篇

男：死者已矣，生者何思？我们在哀悼玉树地震中不幸遇难者的同时，是不是该想想我们此刻能够做些什么？想想我们此刻应该做些什么？

女：生命对于每个人来说，只有一次！但总会有人轻视自己的生命。

下面请听我们的小记者为我们报道一则新闻。

学生记者：几个星期前，某校一个中文系大四的女生自杀了。人们在震惊惋惜之余，更多的是觉得生命的意义受到了过轻的估量。人生在世是不能只为自己活的。人从出生开始，就同社会，同家庭，同身边的人产生了千丝万缕的联系，也承担起了一份责任，而无论遇到什么困难，我们都不能，也不该丢掉这份责任。说得严格点，谁都没有随意浪费生命的权利，更何况是毁灭？

生命是珍贵的，而更珍贵的是学会热爱和珍惜生命。死，不是解脱，而是逃避。请担负起自己的责任来，不是单活着就算了，还要活得热烈而起劲。苦难是一笔财富，要知道，只有实实在在的体验苦难，体验失败，体验等待，人才能真正变的充实起来，坚强起来。

人生有限，要做的事还很多，不要任凭生命再去做流逝和伤感了，把该属于我们的生命好好活完吧！

女：听了这则报道，我们每一个人是不是都更应该珍惜可贵的生命？下面请听诗朗诵《热爱生命》。

配乐朗诵：《热爱生命》(5分钟)。

女：从玉树地震中我们学会了“关爱生命”。但是，同学们有没有想过：假如不幸降临到我们身上，我们应该怎样争取生还？这就要求我们掌握一些必要的知识。下面，让我们一起来学习一些地震知识。

看漫画，学知识。(10分钟)(可用提问的形式)

男：地震发生时，至关重要的是要有清醒的头脑，镇静自若的态度。只有镇静，才有可能运用平时学到的地震知识判断地震的大小和远近。近震常以上下颠簸开始，之后才左右摇摆。远震却少上下颠簸感觉，而以左右摇摆为主，而且声脆，震动小。一般小震和远震不必外逃。

女：学校避震在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物。不要回到教室去。震后应当有组织地撤离。千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去！必要时应在室外上课。

男：家庭避震地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。室内易于形成三角空间的地方是：炕沿下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等空间小的地方。

女：公共场所避震听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。在影剧院、体育馆等处：注意避开吊灯、电扇等悬挂物；用书包等保护头部；等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。在商场、书店、展览、地铁等处：选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台；避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。在行驶的电（汽）车内：抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；降低重心，躲在座位附近，地震过去后再下车。

男：户外避震就地选择开阔地避震：蹲下或趴下，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内。避开高大建筑物或构筑物：楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；过街桥、立交桥；高烟囱、水塔下。避开危险物、高耸或悬挂物：变压器、电线杆、路灯等；广告牌、吊车等。避开其他危险场所：狭窄的街道；危旧房屋，危墙；女儿墙、高门脸、雨篷下；砖瓦、木料等物的堆放处。

四、结束篇

播放歌曲《手牵手》。

生命对于每个人只有一次！让我们手牵手，共同关爱我们最宝贵的生命！

“珍爱生命”主题班会

班会目的

1. 认识生命来之不易，生命对于每个人只有一次。
2. 认识生命的意义在于让它充实，焕发光彩。
3. 直面挫折，对自己的生命有科学的设计，做一个对别人、对社会、对祖国有用的人，让自己的生命焕发光彩，珍爱自己的生命。
4. 增强对挫折的勇气，培养笑对困难、挑战挫折的乐观精神。

班会过程

男：世界是美好的，她的美好在于有生命的存在。我们是这个世界最灿烂的组成部分，我们周围有蓝天和白云，有父母和朋友，有生活和理想。

女：在我们遇到挫折、困难时，生命对我们来说她的意义是什么？我们又该如何面对生活中的挫折？今天我们就来关注自我，关注我们的生命。

合：九年（4）班“珍爱生命”主题班会现在开始。

女：生命只属于我们一次，我们该把她打扮得更加光彩，生命是一个完整的过程，无论成功还是失败，都不会在你的背后留下空白。我们要让生命有意义，必须对自己负责任，我们应该好好珍惜！

下面请听程宇同学带来的诗朗诵《热爱生命》：

也许我瘦弱的身躯像攀附的葛藤，
把握不住自己命运的前程，
那请在凄风苦雨中听我的声音，
仍在反复地低语：热爱生命。

也许经过人生激烈的搏斗后，
我死得比那湖水还要平静。
那请去墓地寻找我的碑文，
上面仍刻着：热爱生命。

我下决心：用痛苦来做砝码，
我有信心：以人生去做天秤。
我要称出一个人生命的价值，
要后代以我为榜样：热爱生命。

的确，我十分珍爱属于我的
那条曲曲弯弯的荒郊野径，
正是通过这条曲折的小路，
我才认识到如此艰辛的人生。

我流浪儿般的赤着双脚走来，
深感到途程上顽石棱角的坚硬，
再加上那一丛丛拦路的荆棘
使我每一步都留下一道血痕。

我乞丐似的光着脊背走去，
深知道冬天风雪中的饥饿寒冷，
和夏天毒日头烈火一般的灼热，
这使我百倍地珍惜每一丝温情。

但我有着向旧势力挑战的个性，
虽是历经挫败，我绝不轻从。
我能顽强地活着，活到现在，