# —疫后复学 小学高年段心理班会课

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-08-05

*启动“心”按钮开启新生活——疫后复学小学高年段心理班会课【学情分析】随着疫情的有效控制，学生们也将从漫长的假期迎来返校的正常学习生活。从一种生活学习方式到另一种生活学习方式的转换，必然会引起各种心理适应问题。因此，如何帮助学生在开学后尽快投...*

启动“心”按钮

开启新生活

——疫后复学

小学高年段心理班会课

【学情分析】

随着疫情的有效控制，学生们也将从漫长的假期迎来返校的正常学习生活。从一种生活学习方式到另一种生活学习方式的转换，必然会引起各种心理适应问题。因此，如何帮助学生在开学后尽快投入到新的生活和学习中，进行适时的心理复位显得异常重要。

【班会目标】

知识目标：帮助学生理性看待疫情带来的影响，建立科学的健康意识、生命观与价值观。

情感目标：让学生在疫情期间积压的情绪得到排解与疏导，能珍惜、感恩当下的生活。

能力目标：能对新的生活、学习方式采用积极的应对策略进行调节，让自己尽快适应。

【授课对象】

小学高年段

【授课时间】

40分钟

【课前准备】

学生需准备彩笔和纸

【班会过程】

快乐热身，导入主题(3分钟)

亲爱的同学们，因新冠肺炎突如袭来，我们度过了一个前所未有的“超长假期”，今天，我们终于开学了，这是多么的来之不易，让我们一起来唱《听我说谢谢你》，表达对每一位抗疫天使的感谢。

点击链接，播放《听我说谢谢你》

正是因为有全国人民的努力，我们才能回到美丽的校园。今天我们来上开学第一节心理班会课：启动“心”按钮，开启新生活。

（一）回顾疫情，拨开云雾（回顾、直面疫情期间带来的心理影响12分钟）

1.画“感受”(7分钟)

这场疫情，让我们每个人都有了特别的经历，特别的感受，我们第一次知道并体会到什么叫“隔离”。如果选用一种颜色来代表你那个时候的内心感受，你会选择什么颜色呢？你想用这个颜色画点什么呢？请选择好彩笔在纸中画下来吧！

【学生分享】你用了什么颜色？为什么是这种颜色呢？

2.谈“反应”(5分钟)

不同的颜色，不同的呈现正好代表着我们每个人在面对同样的事情时反应

是不一样的，还记得当疫情蔓延开来时，你的反应是怎样的？你的家庭成员的反应是怎样的？你们用了哪些应对方法？（教师提问，学生分享）

【教师小结】每一种经历都是一种成长，每一次挫折都是一笔财富，所有的焦虑和不安都是一次心智的历练。相信经过这次疫情的历练，我们都会更加淡定，更加勇敢地去面对学习和生活中的各种问题。让我们在在未来的日子里像疫情中的逆行者一样乘风破浪，勇往直前吧！

（二）乘风破浪，勇往直前（8分钟）

人无志，事难成，国有难，出忠臣，钟南山，李兰娟，李文亮，他们都是我们新时代的偶像，是我们学习的榜样，我们当心怀感恩，汲取榜样的力量。下面请观看视频《你的样子》

1.观看视频《你的样子》(6分钟)

2.学生分享：在这场抗疫中你懂得了什么？

【教师小结】这次疫情让我们明白了“岁月静好，只因有人在为我们负重前行。”正因为有医护人员、建筑工人、社区工作人员、快递小哥等逆行者为我们筑起安全的防线，我们才能幸福平安地生活。我们体会到了健康和情谊的可贵，懂得了科学知识和技术的重要性，我们只有好好学习，将来才能更好地报效祖国。

（三）新挑战，“心”思索（回到当下，探索新环境面临的挑战）7分钟

1.新“挑战”知多少(5分钟)

这个学期留给我们的时间已经不多，接下来我们的学习任务也会比较重，你觉得自己可能会面临哪些困难或新的挑战呢？

请学生思考，填写《挑战》思维图，并分享

2.“心”思索(教师补充:这些你都想到了吗)2分钟

（1）经过超长假期的放松，马上回到规律作息，要定点起床、定点吃饭、定点睡觉，需要尽快重新适应。

（2）疫情虽然结束，但是防范仍然不可大意，同学间自由活动空间与互动时间都会减少，有些同学可能对此会感到焦虑和不安。

（3）复学之后，上课节奏加快，课程安排紧凑，这需要大家精力高度集

中，对同学们的自律能力提出了更高的要求。

（4）

当在家的网络学习与现在的课堂学习衔接不良时，可能会听不懂或跟不上老师的进度，内心或许会产生焦虑与挫败。

（四）启动“心”按钮，开启新生活（此时此刻，我能做什么）8分钟

面对这些新的挑战，我们需要启动心灵按钮，作出“心”调整，大家觉得我们可以做些什么呢？

观看微课《启动“心按钮，开启新生活》

（1）遵从约定，科学防护

在全国人民的共同努力下，疫情已经得到了有效的控制，但不可掉以轻心，开学后，我们又该如何做好预防呢？，请听听中国疾控中心的专家是怎么说的：请看（插入中国疾控中心制作的视频“开学前第一课——如何预防新冠肺炎）

（2）跳出“我”看到“大家”

当你存在作息时间不适应，跟不上老师的教学进度而焦虑不已时，不如问一问身边的同学，看看这是你独有的呢？还是大家普遍都存在的问题？或许最后你会发现你遇到的困难，在别的同学身上也有，你可能就没有那么焦虑了。

（3）从“我感到”聚焦到“我能做什么”

“我感到”、“我觉得”容易把人的焦点集中于情绪体验上，如果这种情绪体验是负面的，如焦虑、强迫、抑郁，则会让一个人丧失行动力。当我们把注意力聚焦到“我能做什么”时，就会发现更多解决问题的方法，如当你感到烦躁的时候，可以听一听歌，做一做运动，看一看书。

（4）目标引领，积极行动

情绪调整以后，接着我们就要付诸行动改进了，我们可以采用目标打卡三部曲：

Ø第一，每天定三个学习目标，可以是每天早上写或每天睡前写

Ø

第二，把目标贴在显眼的地方，如书桌上

Ø第三，完成一项，打一个√

相信当你看见自己顺利完成任务时，你一定充满幸福感！

【教师小结】：亲爱的同学们，别人为我们负重前行的时候，我们不能忘了成长。让我们心怀感恩，踏踏实实过好每一天，做好每一件事。让我们一起启动“心”按钮，开启新生活，努力学习，为将来建设美好家园打下坚实的基础！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！