# 心理健康生命安全主题班会演讲稿模板

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-05-29

*心理健康生命安全主题班会演讲稿模板20\_人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的方式。以下是小编整理的心理健康生命安全主题班会，希望可以...*

心理健康生命安全主题班会演讲稿模板20\_

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的方式。以下是小编整理的心理健康生命安全主题班会，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

**心理健康生命安全主题班会范文一**

班会形式：让好学生们自己发言，说说自己对于学习的认识，然后再叫不经常完成作业的人谈谈

班会主题设计：让学生们从自己的身边搜集例子，用于班会中。

班会准备：

1、召开班干部会议：针对班上所存在的问题，确定以《如何解决厌学问题》为主题。

2、收集资料：围绕《如何解决厌学问题》收集相关资料(例如：厌学导致的严重后果的案例;厌学心理的心理测验题等资料)。

3、确定主持人：王思睿

班会过程：

一、班主任致辞：我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了四年多的努力大家都有所进步。但是有一部分的同学还是或多或少的存在着厌学的现象，不完成作业。为了我们在以后的日子里更好的学习，深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性，我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。

二、主持人发言：\"每个人的一生中有许多个阶段，小学阶段是一个打基础的阶段，养成良好习惯的开始，然而，有些同学从现在起就不完成作业，有厌学的现象，这些可怕的困惑围绕着大家，使我们离学业的成功越来越远，最后就影响到我们今后的人生道路。接下来，我们来看两个很典型的小学生因厌学问题而导致犯罪的案例。\"

典型案例1

林某学习基础差，上课听不懂，下课不想学，导致对学习没有信心。而且学习目的不明确，容易受网络、游戏的影响，把本来应该集中在学习上的注意力转移到其他爱好上。再加上父母对孩子过于溺爱，不忍心对孩子严格教育，对孩子的管教和约束力度不够，导致林某出现厌学心理。于3月11日晚，林某在网吧里玩一种用刀捅人的暴力游戏时，由于他技术欠佳，每次都被人捅倒。坐在林某旁边的一名年龄相仿的少年陈某也在玩同一游戏，陈某忍不住对林某冷嘲热讽。在网络上杀红眼的林某当即火冒三丈，因他平常专打血腥暴力的游戏，操起网络刀剑或枪炮，冲上去就杀他个天昏地暗，鲜血淋漓，不杀死对方就决不下网线。沉浸在暴力游戏中不可自拔。结果抓起网吧老板的菜刀，砍断陈某的脖颈、砍断网吧老板手臂，致使一死一伤残，铸成悲剧。最后直到警方赶到现场，林某才惊醒：\"我是不是杀了人。会不会坐牢?\"

典型案例2

周某是个自控能力差，学习目的不明确的孩子，上课不认真听讲，睡觉，作业拖拉，敷衍了事，甚至出现抄袭现象;常常考试 作弊，违规违纪，对老师的批评和教育无动于衷，甚至产生逆反心理和对抗情绪，其家长希望子成龙都希望自己的子女将来有出息，有前途，于是在学习上要求自己的子女能够考出好成绩，能够超越别人。因此一旦考不好，就不分青红皂白，也不管是客观上还是主观上的原因，不是打就是骂，给孩子增加了心理压力，因而孩子不堪重压，自尊心受损，厌学的情绪随之产生，对其家长的严加管教不服，不仅厌学，而且产生对抗心理，最后一气之下，选择了向这世上最亲的家人投毒。\"某日晚上，他用牙签瓶装了甲\_磷，趁母亲切土豆时，将甲\_磷倒进烧肉的铁锅中。最后导致一死一重伤。

\"从上述两例血淋淋的铁证告诉我们，小学生的心理问题是一个不容忽视的问题。所以面对社会上普遍的厌学现象，再针对我们班的厌学现象，进行分析

三、班主任发言。主要从两个方面阐述。

①来学校学习的目的和意义

②如何认识读不好书的问题

四、班干部就我们班所存在的一些厌学情况进行分析。

①学科厌学

我们班的某某同学因为不喜欢某中学科，而导致学习成绩一直下降，一直培养不出学习兴趣。

②过敏性厌学

过敏性，即一种在学习情境刺激下产生的下意识的较强烈痛苦的情绪反应行为。有过敏性厌学的学生对上学接触老师、提问、父母唠叨等，常常是过敏的。

过敏性厌学的学生在其所厌烦的学科学习过程中，一般都能体验到极大的过敏性痛苦情绪。多发生于上进心强，学习自觉性高的学生身上，其中又以女生居多。她们一般是那种积极努力学习、急于取得成效的学生，当其产生厌学行为后，一方面感到很深的恐惧、担忧，另一方面总是逃避对自己厌学的学科的学习。而恐惧担忧与逃避行为又加深了这种厌学行为的痛苦体验。

③潜意识条件性厌学

我们班某某学生，身高体健、性格开朗、精神饱满并情绪乐观。就这样一个身心健康得让人羡慕的学生，上课总是不能专心听讲，老师讲课他做小动作，回家不认真完成作业。

④非过敏性厌学

某某在一开始就是那种典型学习困难学生，学习成绩在班级后面波动。起初她想要奋起直追，可是，无论如何也追不上，后来成线连连下跌。分数一次比一次低。

非过敏性厌学不只是对某个学科表现出轻度的不适反应，多以心烦为主要体验，但体验不到极端的痛苦。这类学生中有一部分是长期学习落后并比较认同现状的学生;另一类是在经过长期努力之后进步不明显或有所退步，信心不足而情绪低落者。

五、主持人发言：\"看到大家总结的几种厌学现状，我深感痛心，我们以后是继续这样浑浑噩噩的过去还是以更加积极的态度去面对?经过老师和班委的商讨，我们总结出了几条缓解厌学情绪的措施。现在与大家分享：

(1)缓解学业焦虑

选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。

未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中去。我们还小正是打基础的时候，如果现在不学习，产生厌学心理，对我们今后的发展有很大的影响。

(2)正确看待信心问题

1、对自己有一个客观、全面的评价。

2、体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力。

3、制定阶段性目标。

4、在不断达到目标的过程中体验成就感。

5、增强自信心。

6、乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

(3)怎样克服精力分散

第一步，当出现某种厌学情绪时，应敏感地意识到，并提醒自己不能成为情绪的俘虏。

第二步，尽快着手拟定一份复习计划学习。

第三步，努力学习，养成良好习惯

六、主持人小结：通过今天的班会，我们受益匪浅。再大千世界里，遇到不如意的人和事数不胜数，那么我们是浑浑噩噩的度过呢还是该以一种积极乐观向上的态度去面对它呢?现如今我们这一代普遍与家长存在着代沟，所以建议大家多坐一坐，与班主任聊一聊。通过这次班会课，我们班又应该以一种什么样的面貌去面对以后的课程，我们拭目以待，期待着转变。在今后的学习生活中，我们要在班主任的带领下把我们班建成一个优秀的班级体。

七、班主任评价班会：我们的这次班会非常成功，希望同学们一起努力!

厌学现象导致的后果是很严重的，如果不好好学习，没有文化很容易走上犯罪道路，我们班是个优秀的班集体，希望我们班的每个同学都能健康成长，让厌学现象远离我们班。

**心理健康生命安全主题班会范文二**

活动目标：学生通过活动，寻找他人的优点，学会欣赏他人，解决如何与人共处，团结合作的问题。

活动过程：

一、导语：同学们，看你们这一张张可爱的小脸，就如同一朵朵盛开的童子面茶花，如果你肯笑一笑，相信这朵花会开得更灿烂、绚丽，不信，你试试看!

好美!真心希望你们天天快乐，笑口常开!

可是，在咱班有不少同学有他们内心的烦恼，而这些烦恼大多来自于同学间的相处，有的甚至提出要求调换同桌、小组、宿舍。那么同学之间究竟应该如何相处，才能消除烦恼，使自己快乐起来呢?这正是我们今天要来解决的问题。

二、首先，请同学们来欣赏一段散文，看看能否从中受点启发。

(展示课件1)学会欣赏一棵树

一棵树，若花不好看，也许叶子好看;花叶都不足观，也许枝干错落有致;花叶枝干皆不中看，也许它生的位置很好，在蓝天白云的衬托下，远远地看起来，流露出几分美感。只要你肯去欣赏它，总可以发现它的美。

提问：1、同学们，这段话什么意思，你怎样理解它?

2、从这段散文中你受到什么启发?

三、那我们为什么要学会欣赏，欣赏又有何作用呢?我再请你们观赏一个精彩的故事。(展示课件2)

《山羊和骆驼的故事》(略)

师提问：看了这段故事，你有何收获，能否跟老师，同学们说一说。(生答略)

四、所以，教师希望你们首先要学会欣赏他人，那到底应该如何欣赏一个人呢?老师这儿有几种行为，请同学们谈谈你怎样欣赏他们。(展示课件3)

(1)小刚趁同桌不注意，悄悄地取走了她放在书包里的十元钱后听老师分析这种行为的危害性，他又悄悄地将钱放回原处。(生答略)

师点评：欣赏也是有原则的，小刚偷拿加别人的钱，这种行为极不道德，我们不能欣赏;小刚通过自我教育，知错改错，这一点值得我们欣赏。

(2)考试卷发下来了，欣欣得了“优”，他十分开心，而丽丽呢，只得了个“良”，她十分难过，伤心地哭了。(师问：你欣赏谁?欣赏他哪一点?)

哭过这后，丽丽擦去脸上的泪水，面对自己做错的题，她重新思索，实在弄不明白的，她又去请教欣欣，欣欣呢，也没嘲笑丽丽，而是耐心地为她讲解，一遍又一遍，直到丽丽真正明白为止。(师问：请问你们怎样欣赏他们?)

生答略，师随机点评。

五、看来同学们的认识也有所提高，那我们就来看看身边的同学，从他们身上发现闪光点，来欣赏他们，优点大家说，来个优点“轰炸”如何?谁先来说。(展示课件4)

1、单个同学举事例说明，师请被欣赏的同学谈感受，谈体会。师适时恰当点评。例如，让学生自悟出，欣赏他人也是自己学习、进步、提高的过程，你尊重、理解别人，就会得到别人的友情，你就会觉得快乐;欣赏别人的同时，也要欣赏自己，悦纳自己。

2、邀请几位同学做嘉宾上场，请大家来欣赏他们，帮他们找优点，师请嘉宾谈感受与体会。

师点评：被人欣赏是一种快乐、幸福，能找到自信，会更加努力。

3、小组内交流，互相欣赏。请两个小组上场，演示如何互相欣赏。师点评。

六、同学们找的优点还真不少，优点“轰炸”了我们班，大家说也说不完，其实“金无足赤，人无完人”，我们只有学会欣赏别人，才会包容他人的缺点，变得宽容，欣赏别人的优点，提高完善自己。欣赏别人，被人欣赏同样快乐。只有这样，你才能与人相处愉快。

下面，咱们轻松一下，我请三组同学上场，参与一个游戏。

游戏规则：三人一组，分别遮住一人的眼，绑住一人的双手和另外一人的双腿，代表不同的人自身存在不同的优、缺点，再给每组两个球，代表贵重物品。要求三人团结合作。将贵重物品运送到目的地。学生游戏过程(略)

师：轻松有趣的游戏结束了，你有何收获?

生答(略)

师点评：只有彼此欣赏，团结合作，才能将一件事情做成功。

七、是啊，看来欣赏的确是具有一种神奇的力量。(展示课件5)

《欣赏是一种神奇的力量》

细细地欣赏自已周围的人与事，

你会发现生活本来就很美好。

欣赏是一种神奇的力量，

它会冲洗掉你内心的嫉妒和烦燥。

你能欣赏别人学业的精湛，

你的成绩也会步步樊高;

你能欣赏别人品格的纯正，

你的心胸也会像大海一样掀起波涛。

你能欣赏大地的每一道晨曦，

你的心情就会被彩云围绕;

你能欣赏天空中的每一丝细雨，

你就会有一个明净而清新的头脑。

你能欣赏自己点点滴滴的进步，

你的前程就会被金色的阳光笼罩;

你能欣赏父母遗传给你的各种特点，

你就具有世界上最赏心悦目的容貌。

欣赏是一种神奇的力量，

它使你充满自信，永不烦恼;

欣赏是一种神奇的力量，

它使人铁人生更绚丽，生活更美好!

师总结：这首诗真正道出了欣赏的作用，希望你们从小学会宽容，学会欣赏，培养广阔的胸襟，学会与人共处，团结合作，将来才能成就一番事业。

人生难免会遇到几种烦恼和困难，希望同学们学会自我调节，保持快乐的心情，才能有信心，有勇气去战胜困难。世界上风光旖旎+，等着你去欣赏，古今中外文化渊博，等着你去欣赏，希望你们笑对人生。

**心理健康生命安全主题班会范文三**

班会目的：通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

班会准备：调查问卷、课件制作

开展方法：讨论法，说说、议议。

班会程序：

一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自己父母的关系，不需写名字，请真实填写。

A亲密 B比较紧张 C疏远和一般

填完马上收齐，统计。

二、根据课前统计情况，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界?是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们?是我们的父母!可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感?今天，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，内容是

1.不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课;

2.放学迟迟不愿回家，贪玩。

3.经常“煲电 话粥”

除了以上情况?你是否还会不愿与父母外出，或长时间看电视，或与父母争吵等情况?请同学讲讲与父母还有哪些地方关系紧张?

如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己?请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四、从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

毕淑敏《孩子，我为什么打你》

有一天与朋友聊天，我说，就是在\_\_大革命中当红卫兵，我也没打过人。我还说，我这一辈子，从没打过人……你突然插嘴说：妈妈，你经常打一个人，那就是我……

那一瞬屋里很静很静。那一天我继续同客人谈了很多的话，但所有的话都心不在焉。孩子，你那固执的一问，仿佛爬山虎无数细小的卷须，攀满我的整个心灵。面对你纯正无瑕的眼睛，我要承认：在这个世界上，我只打过一个人。不是偶然，而是经常，不是轻描淡写，而是刻骨铭心。这个人就是你。

在你最小最小的时候，我不曾打你。你那么幼嫩，好像一粒包在荚中的青豌豆。我生怕任何一点儿轻微地碰撞，将你稚弱的生命擦伤。我为你无日无夜地操劳，无怨无悔。面对你熟睡中像合欢一样静谧的额头，我向上苍发誓：我要尽一个母亲所有的力量保护你，直到我从这颗星球上离开的那一天。

你像竹笋一样开始长大。你开始淘气，开始恶作剧……对你摔破的盆碗、拆毁的玩具、遗失的钱币、污脏的衣着……我都不曾打过你。我想这对于一个正常而活泼的儿童，都像走路会跌跤一样应该原谅。

第一次打你的起因，已经记不清了。人们对于痛苦的记忆，总是趋向于忘记。总而言之那时你已渐渐懂事，初步具备童年人的智慧;它混沌天真又我行我素，它狡黠异常又漏洞百出。你像一匹顽皮的小兽，放任无羁地奔向你向往中的草原，而我则要你接受人类社会公认的法则……为了让你记住并终生遵守它们，在所有的苦口婆心都宣告失效，在所有的夸奖、批评、恐吓以及奖赏都无以建树之后，我被迫拿出最后一件武器——这就是殴打。

假如你去摸火，火焰灼痛你的手指，这种体验将使你一生不会再去抚摸这种橙红色抖动如绸的精灵。孩子，我希望虚伪、懦弱、残忍、狡诈这些最肮脏的品质，当你初次与它们接触时，就感到切肤的疼痛，从此与它们永远隔绝。

我知道打人犯法，但这个世界给了为人父母者一项特殊的赦免——打是爱。世人将这一份特权赋于母亲，当我行使它的时候臂系千钧。

我谨慎地使用殴打，犹如一个穷人使用他最后的金钱。每当打你的时候，我的心都在轻轻颤抖。我一次又一次问自己：是不是到了非打不可的时候?不打他我还有没有其它的办法?只有当所有的努力都归于失败，孩子，我才会举起我的手……每一次打过你之后，我都要深深地自责。假如惩罚我自身可以使你汲取教训，孩子，我宁愿自罚，那怕它将苛烈10倍。但我知道，责罚不可以替代也无法转让，它如同饥馑中的食品，只有你自己嚼碎了咽下去，才会成为你生命体验中的一部分。这道理可能有些深奥，也许要到你也为人父母时，才会理解。

打人是个重体力活儿，它使人肩酸腕痛，好像徒手将一千块蜂窝煤搬上五楼。于是人们便发明了打人的工具：戒尺、鞋底、鸡毛掸子……

我从不用那些工具。打人的人用了多大的力，便是遭受到同样的反作用力，这是一条力学定律。我愿在打你的同时，我的手指亲自承受力的反弹，遭受与你相等的苦痛。这样我才可以精确地掌握数量，不致于失手将你打得太重。

我几乎毫不犹豫地认为：每打你一次，我感到的痛楚都要比你更为久远而悠长。因为，重要的不是身累，而是心累……

孩子，听了你的话，我终于决定不再打你了。因为你已经长大，因为你已经懂了很多的道理。毫不懂道理的婴孩和已经很懂道理的成人，我以为都不必打，因为打是没有用的。唯有对半懂不懂、自以为懂其实不甚懂道理的孩童，才可以打，以助他们快快长大。孩子，打与不打都是爱，你可懂得请一个同学朗读全文五.从自身找原因

是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错?请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么?

五、小组活动

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间?

想一想，父母容不容易?你有没有分担父母的艰辛?

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想?

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母的不是。

说说，可以调换父母吗?

六、怎么与父母交流

既然父母不能调换，我们就一定要包涵、接纳自己的父母，并尽量和父母多一点交流。那我们该怎么和父母交流呢?

1.老师说说自己与父母孩子交流的情况?

2.学生说说自己与父母交流的情况。

3.选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

走近父母的方法

1.多向父母表达你爱他们。

①主动承担家务;

②纪念日、节日送点小礼物;

③遇特别情况写一封信表达感激;

④适时为父母倒杯茶、削个水果。

2.和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3.应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

①多向父母说说自己的情况，自己的愿望;

②多倾听父母的话;

③遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4.回家和外出主动给父母打招呼。

5.时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

只要能理解、孝敬、尊重父母，你就和父母走近了。

七、布置作业

1.做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间?

2.给父母送一张卡片，表达你对他们的爱。

3.平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

**心理健康生命安全主题班会范文四**

班会时间：\_\_\_\_年5月18日下午班会课。

班会目的：通过学生考试紧张心理自测，使学生懂得对待考试会有适度紧张心理，但要注意消除过度紧张心理。

班会时间：\_\_\_\_年5月18日下午班会课。

班会目的：

通过学生考试紧张心理自测，使学生懂得对待考试会有适度紧张心理，但要注意消除过度紧张心理。

活动过程：

一、做游戏，初步体验

⑴师述：同学们，我们先来做个“过平地独木桥”的游戏(学生过独木桥)

⑵述：让独木桥升高些。我们再过一次桥。(学生过升高的独木桥)

⑶让同学们谈体会，述：第一次过独木桥和第二次过桥心里有什么不同感受?

⑷小结

第一次过桥，大家很顺利地过了，第二次过桥，独木桥升高了，有的同学紧张得心乱跳，还有的同学的脚也在发抖，因为大家都害怕掉进河里，越紧张，越容易掉进河里。由于大家过度紧张，因此影响了大家正常水平的发挥。

二、引导学生：

师述：其实，生活中常常会出现紧张的情绪，老师第一次站在讲台上给同学们上课也非常紧张。我的眼睛不敢朝大家看，心怦怦乱跳，就是现在我也有些紧张，这是非常正常的。

⑴问：同学们，平时你在哪些情况下会出现紧张的情绪?出示：考试。

⑵问：你们在考试前、考试时、考试后会有哪些紧张的表现?

⑶让同学们讨论：(4人一组)

出示：考试前，考试时，考试后

⑷交流，你会有哪些紧张的表现?(自由谈)

三、我们怎样克服这些过度紧张的情绪呢?

两种途径：

\_一是自我调节

⑴老师介绍：有三种减轻紧张情绪的简便技术。

\_二是什么?

⑵那么，我们怎样在考试期间克服过度紧张的情绪呢?

A、注意学习生活节奏。

B、学会自我调节。

C、考试增加自信心。

四、小结

老师相信，只要同学们做到自我调节考前做好准备，考试时相信自己一定能行，一定能克服紧张情绪。

五、实践：“做个小记者”

用学到的方法，采访身边老师，并谈谈体会。

六、总结

对考试漠不关心，抱“无所谓”的态度，也是目前某些小学生对待考试的不正常心理，同样应帮助他们认识其危害性，引起足够重视。通过本节课的活动，让学生学会了克服过度紧张情绪的方法，同学们可以用学到的方法，在学习中进行尝试，克服过度紧张的情绪，发挥自己的水平和潜能。

**安全主题班会**

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！