# 最新心理健康班会策划范文是怎样的(精)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-12-21

*最新心理健康班会策划范文是怎样的(精)一今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。心理健康是一种持续的心理健康状态,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。一般常态心理表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与...*

**最新心理健康班会策划范文是怎样的(精)一**

今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。心理健康是一种持续的心理健康状态,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。

学生心理健康的标准是:智力正常;情绪稳定、意志正常;适应良好;良好的自我意识。

现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经 历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费;如果考得不好，那情况恐怕 就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的 责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家

长真正吃透了那里面 的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢?

首先增强自信克服自卑。有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子， 会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也是一言不发。为此，常常受到老师的批评。这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不 带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。自卑心理有以下种种表现：

1.遇到困难时，首先怀疑自己的能力。

2.办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。

3.常拿自己的缺点和别人的优点比。

4.做事总爱后悔，总觉办得不如意。

克服自卑心理，就要建立自信心。有自信心的表现如下：

1.相信自己经过努力，一定可以把事情做好。

2.对自己的能力有比较正确的估计。

3.不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。

当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立 良好的人际关系。其次要意志坚强克服困难。现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件 优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界 就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件;另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。害怕困难的表现有如下几点：

1.学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。

2.做事不能 做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。

3.遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。

那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就 是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。意志是什么呢?意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中 的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点：

1.对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。

2.不怕困难，并且千方百计地去克服困难。

3.善于总结经验教训，最终达到目的。

不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们 攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山 路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进?有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气， 一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无 限风光了!那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢?培养自己克服困难的勇气和坚强意志，可以：

1.从短时间开始，向长期过渡。

2.从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。

我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到：胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上!

总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面 对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

**最新心理健康班会策划范文是怎样的(精)二**

素质是什么？素质是一个民族、一个国家综合实力、整体实力的重要组成部分。从一定意义上来说，民族间、国家间的竞争，就是国民素质的竞争。

素质，最初是生理学的一个专门术语，指人体总的生理特点、条件和状态，以及人体各个组成部分的心理基础和质量。

将这一概念扩大到人的社会行为和社会属性，就是个人或组织进 行各种活动所要凭借的自身内在条件，是导致自我或组织优劣强弱、活动成败得失等结果的所有内在条件或内因的总称。人的素质也有着化学元素那样的基本构成，主要包括：知、信、德、美、乐、健、情等。

知，是人的素质中带有基础性，前提性的重要方面。我们的祖先非常重视“知”，认为不知就是愚昧。一部《论语》，用到“知”字处竟达116次之多。“知”的重要，可见一斑。

信，即信仰、信念，它是人生的航标和灯塔。人是信什么才去追求什么，无信不成人生。“信”，对人的行为选择、力度起着根本性的决定作用。很难设想，无信仰、无信念的人能走向成功。

德，是一种社会关系。人我关系的合理判断和软性规则，其中重要的就是“知尊”、“知耻”。在市场经济日益发达的现代社会，道德也是可靠有效的一种资本。诚信便是美德。

美，是人的一种天性。美，使人类有了艺术，有了仪表，有了范式，有了约束。“爱美之心，人皆有之”，但是以何为美，则有高下之分，雅俗之别。人的相貌、仪表、手势、风度都能给人以美的感受，若不辨美丑，也是“是非不分”。

乐，是人的一种本能。乐有“娱乐”、“愚乐”之分。乐在心神性情之上，使人健康、欢喜；乐在蛮野宣泄之上，则愚蠢无聊。快乐是一种沸腾的情绪、情感。乐看似外表显露，其实展示内心，体现素质。乐在高雅情趣，幸福心间。

健，是指心理与身体的健康、健全。心身健康对人的思维、情感、态度、行为、精神都起着重大而根本性的作用。所以说，心身健康是一个人的本钱，是人的重要素质，也是人的基本追求。

情，是一种热能。感情会发热，激情能燃烧，无情则冰冷。人生的太阳会不断变化。情感有投向问题，这一“投向”对一个人的“人生路向”、“价值取向”犹如一个自动开关。

由众多“个体”素质的提高和影响，能够形成一种氛围、一种环境、一种磁场、一种引力、一种境界。这便是一个组织、一个民族，一个国家的整体素质。

党和政府大力倡导“素质教育”，全面推进“素质教育”，明确要求“中小学要由”应试教育“转向全面提高国民素质的轨道”。教育，就要着眼于全面提高学生的基本素质。

现代社会，乃至未来社会都是以个人素质全面发展为基础的社会。素质，对于我们正在成长的青少年学生十分重要。我们要在成长的过程中日积月累，大力提高素质，不断增强素质。“不积跬步，无以致千里”；“不积小流，无以成江河”；“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”。这些都在警示我们，注重从一点一滴上去积累增强素质，去提高自己的全面素质。

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！