

2023年春天班会的活动感悟和收获(汇总5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

春天班会的活动感悟和收获篇一

1

为了使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学的心理咨询和辅导，是使他们尽快摆脱障碍，调节自我，形成健康的心理品质，提高心理健康水平。20xx年5月13日星期日，11级计算机1班于计算机楼101室召开了心理健康教育主题班会，与会人员为计算机1班全体同学及班主任。此次心理健康教育主题班会以“心理健康教育”为主题，对大学生心理方面的问题进行了深入的讨论。

此次班会采取了心理诊所及做些简单的心理小测试的方式进行，形式新颖，主要针对大学生的一些常见的心理问题，根据不同的心理患者所提出的问题，将班上非心理患者的同学分为4组进行讨论并解答，并推出代表对问题进行详细的解答和分析，帮助心理患者摆脱烦恼，乐观积极的生活，更好地体味大学生活的乐趣。

班会上，同学们表现十分积极，其中在心理患者所提出的问题当中比较典型的一个案例“理想与现实之间存在差距，感

到前途渺茫，困惑失望，有些失落。请心理医生帮帮我，谢谢...”各组讨论热烈，抢答激烈，纷纷发言，表现得十分积极。最后得出的解答是：“天无绝人之路，一切从小开始，做人不要要求太大，不要怕被踩，对自己有信心的，有能力的话，绝对会出人头地的。自己的路自己走，并不是给人指点的，一切都从零开始，走自己的路，让别人去说吧。”解答言简意赅，掌声不断。

此次班会除了在形式上十分新颖外，在更大的方面是有利于同学们对心理问题的了解。现在的大学生有很多都面临着各种形形色色的心理问题，通过此次班会，同学们深入了解了各种常见的心理问题，并由班上同学给出一定的解决方案，不仅在一定程度上体现了同学间的互相关心和帮助，展现了班级同学的朝气和活力，也让同学们重新审视自己，查找自身的不足以待改进，同时，也在一定程度上增强了班级的凝聚力。

当然，此次班会也存在不足之处。心理诊所的成员及心理测试题目是由班上同学担当并查找的，而非心理专业方面的人士，在解答过程中可能没有找到最好的解决方法或者出现偏差。另外，所提出的问题还不够全面，忽视了其他方面的问题。在今后的班会中会尽量全面的探讨每一个问题，说透彻，道明白，并给以最好的解答。

各位同学因为缘分走到了一起，也因为缘分我们团结在一起，一起经历风雨，一起分享快乐。来到我们计算机科学与技术系11级计1班这个新家庭，有人欢笑有人失落；面对崭新的大学生活有人兴奋有人迷茫。因此，我们希望通过此次班会让我们的同学对我们的大学生活树立信心，对我们的未来树立一个目标。

通过这节班会课，大家知道了应该用什么样的方式去缓解压力。希望同学们在以后的生活中，可以更好的学习，厌学的情绪也越来越少。通过本次班会，提高我班学生的心理健康

知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

此次班会在同学们热烈的掌声中圆满结束。会上全班同学都积极参与，得到了大家的一致好评。这次班会对心理方面的问题进行了提出并解答，不仅有利于大家了解其中的知识，关注大学生的心理健康问题，更是通过采取自己的方式去解决，让更多的人对心理健康引起足够重视。通过本次班会，解决了我班同学心理健康问题，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系，活跃了班级气氛，增强了班级凝聚力。此次班会取得了圆满成功。

2

通过此次班会，贯彻了学校、学院精神，加强班级建设，提高了本班同学心理健康知识水平，增强了心理保健意识，进一步增进了他们对自我了解与探索，在紧张的学习中舒缓他们的情绪，解决了他们在成长、学习中遇到的诸多困惑，使他们形成了关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的良好氛围，保障他们能度过愉快的大学生活，做好自己的人生规划，树立好奋斗目标，进而为以后的生活、工作打下坚实的基础。

通过主持人介绍5·25大学生心理健康日的相关内容，同学们对于5·25大学生心理健康日有了更全面更深刻的理解。而且，通过主持人介绍学生常见的几种心理疾病，同学们了解自己的心理健康状态。

情景剧带大家进入主题班会；通过心理情景剧—雨过天会晴学会了同学之间应友好相处、互相帮助。通过心理情景剧—坠落的星子得到心理压力应及时通过寻求老师或同学帮助来消

除、而不是做出其他损害他人利益的事来消除压力。

通过大学生心理健康测试以及心理测试快乐自己的快乐是源于哪里让同学们了解自己的心理。

通过小游戏口传悄悄话了解真相是如何变成假象的;了解传播的途径越长,失真就越大。所以与人交往是,如果想知道真情.一定不要道听途说;传播和接收信息的人都有责任保证准确。通过小游戏绑腿游戏提高了同学之间的团体合作意识和合作精神。同时在游戏中的个人环节,让他们更深刻的认识自我,了解自我。

总之,整个班会活动加强了同学们对心理健康知识的了解,增强了同学们的自我保护意识,进一步扩展了大学生的心理素质,凝聚了我班的凝聚力,加强了我们的社交能力,增进了同学之间的感情,帮助了同学们体验各种情绪,学会正确的处理生活中的消极情绪;正确感知他人的情绪,帮助同学们构建和谐的人际关系。帮助同学们做一个快乐幸福的人,在大学的旅程上留下美好的记忆。

3

班会上同学们认真听取班长和心理委员对大学生心理健康相关情况所作的演讲,并对内容进行了评论和讨论,在欢声笑语的气氛中,他们深刻体会到大学生心理健康的重要意义。在接下来的疑惑解答过在城中,同学们积极提问,踊跃发言,围绕大学生心理健康问题展开讨论,大家畅所欲言各抒己见,表达出自己最真实的想法,把班会推向高潮。再后来的游戏阶段,同学们认真的投入到角色当中,展现出最真实的自己,使自己的心理问题得到了充分地解决,让这次班会真正的为同学们解决了困扰已久的心理问题。

第一,培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我,培养悦纳自我的态度,扬长避短,不断完善自己。

其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作

用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产

生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

春天班会的活动感悟和收获篇二

我健康我快乐我成长

20xx年x月x日

花坨小学操场

通过六一儿童节活动，帮助小朋友们度过一个美好的节日，培养少年儿童多方面的艺术才能，展示我校素质教育成果。为小朋友们留下童年的回忆，使小朋友们以更好的姿态迎接以后的学习和生活。

全校师生

- 1、活动开幕式
- 2、小学生语文教科书美文诵读比赛。
- 3、“快乐两人行”团体趣味比赛。

4、六一儿童节歌咏比赛。

5、“我是主人翁”欢乐游园会。

6、“我最聪明”智力大闯关。

1、庆祝仪式由唐永东老师负责（锣鼓队训练、相关节目的训练、活动串词的编写、主持人训练、颁奖仪式准备）

2、文艺节目表演由各班班主任具体负责。

节目质量要求：

一、符合儿童特点，体现活泼、激情；

二、选材符合主题及时代特点；

三、动作规范整齐，着装统一，有舞台效果；

3、节目所用音乐要求用光碟或者u盘；

4、彩排时间：5月27日。

春天班会的活动感悟和收获篇三

1. 提高策划、组织活动的的能力，树立班级主人翁意识。

2. 学习与同伴协商、合作做事。

3. 了解六一的特殊意义，感受节日的快乐，体会家人和社会各界对儿童的关怀。

活动时间：二课时。

第一课时

活动内容:六一庆祝会

教学重点:知道六一儿童节是自己的节日。

教学难点:学会参与集体庆祝活动。

活动准备:准备开展庆祝会所需的材料若干。

活动过程:

1. 提问导入:

即将到来的六月一日对我们大家来说是一个很特别的日子,有谁知道它的特别之处吗?引出六一节及其庆祝会。

2. 集体讨论:

以前的六一庆祝会都是幼儿园老师组织的,今年你们上小学了,自己举办自己的节日庆祝会更有意义。请大家动脑筋,想出一些好点子,一起开个热热闹闹的庆祝会。学生各自献计献策,教师引导学生归纳出一些好的建议。

3. 节日准备:

学生首先一起对准备工作进行协商,根据各自的特长和兴趣分工分组落实工作。如:道具组、表演组、对外联络组……然后分头开始做准备。教师可以从中起一些引导、建议、协调的作用。(肯定学生各展所长,为班集体服务的行为,鼓励学生的主人翁精神。)

活动要求:

1. 教师应注意尊重学生的建议和意见,尽量放手让学生自己去组织和准备,毕竟这是他们自己的节日。要让这次活动真正成为对学生的一次锻炼,提高学生的主动性、积极性和创

造性。

2. 具体的活动内容根据具体情况灵活开展。

活动拓展：

1. 进一步完善落实各项准备工作。

2. 协助学生开一个热热闹闹的六一庆祝会，最好给每个节目都拍照，为后面的评比活动做准备，也可留作纪念。

第二课时

活动内容：节日快乐多

教学重点：感受节日的快乐，能够针对活动提出自己的建议或看法。

教学难点：感悟大家的关爱，学会表达感谢。

1. 教师准备展板一块，将六一庆祝会上各个节目的照片贴在上面，每张下面留有空隙，红花、奖品若干。

2. 师生课前收集节日期间社会上有关庆六一活动的资料图片等。

活动过程：

1. 直观导入：教师出示六一庆祝会上的照片，引导学生回忆庆祝会的各个精彩的节目。

2. 评选活动：

(1) 提出评选庆祝会上优秀节目的要求，每个学生选出自己喜欢的一个节目。

(2) 发红花。

(3) 学生将自己的红花贴在自己最喜欢的节目照片的下面。

(4) 统计各节目的投票，评选出几个优秀活动。

(5) 师生一起为优秀活动评定奖项，如：最有创意奖、最应鼓励奖等。

(6) 颁奖。

(7) 小结要点：每个节目都曾带给我们快乐。

3. 集体交流：学生结合自己节目里的其他活动，交流各自节目里感受到的快乐。

春天班会的活动感悟和收获篇四

一年级二班

20xx

1、充分认识安全工作的重要意义。

2、在学习和生活中注意人身安全，饮食安全，交通安全等。

3、进行预防灾害，预防突发事情的教育。

1、导入：列举出生活中的安全事例。

2、安全工作的重要性

a□公路上、公共场所的安全事故时有发生，是因为有的人安全意识不强。

b□班级举例：学校发生的事故及后果。安全教育主题班会教案

c□目前学校抓的几项工作。

1、学生讨论。

2、集体归纳。

(1) 人身安全，在校园内或公路上不追逐打闹，不爬围墙，不爬树，不接近有电等危险地点，劳动时，注意安全，不与社会上不三不四的人交往，课外不玩火，不玩水。

(2) 交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，通过公路要做到一停二看三通过。

(3) 财产安全，保管好自己的物品、钱财，如有遗失或遇偷盗、敲诈等应向老师及时反映或报警。

(4) 饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的鸡肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

3、学生自查

4、教师小结

春天班会的活动感悟和收获篇五

令人愉悦的暑假即将开始，如何安排暑假生活，成为学生和家长关心的话题，对于学生而言，暑假无疑是一个难得的休息、放松好时机；但是很多学生认为放假就是上网，游玩，睡觉，“学了一年了，我可不想连假期都在学习”。为使学生过一个有意义的假期，特召开本次班会。

学生讨论、多媒体展示

让学生学会安排假期的学习与生活，指导学生参加社会实践活动，使自己的假期过得真切而充实。

1、 学生分组交流，说说自己在暑假中打算做些什么事情。

指定几位同学说说自己的打算。

小组汇报讨论结果。

3、 教师点评。

一提起假期，就会让很多学生欢欣鼓舞，兴奋不已。可是，在高兴之余，千万不要忘记了，假期只是一个休息的站点。不是永远停泊的港湾。很多学生在假期过完之后，再回忆起整个假期生活，都是用了“不堪回首”这个词。究其原因，很大程度上，都是在假期开始时，没有一个明确的目标，只想到放假就要放松，就要海吃海喝，上网看电视，而很少考虑过怎样度过这个假期才对自己有意义，才能使自己既能轻松，又能娱乐，既有诗意，又有意义。古人云：凡事预则立，不预则废。假期生活也一样。如果在假期来临之前，没有一个明确的安排，没有一个明确的目的。那么整个假期就有可能过的稀里糊涂，等到过后再多后悔也起不到任何作用。所以，在假期之前，还是尽量要有一个明确的目的为：这个假期要如何度过才算不虚，如何度过才算是对自己有意义。要学会能够计划，有步骤地安排整个假期的学习生活。使自己的假期过得真切而充实。

假期最容易让人放松，也最容易让人懒。而这一个方面的最突出的表现就是时间上没有一个合理的安排。作息时间混乱。高兴了就会不分白天黑夜地玩，没有节制。甚至有的同学看电视上网能够通宵不休息，把自己的眼睛熬得和小家兔的眼睛一样红。到了第二天便是高卧不起，有时连饭也给省了。

这种做法，不仅起不到休息放松的作用，反而会把自己的身体搞垮。整个假期过完，自己的生物钟也给整得差不多颠倒了。开学之后，就会感到受不了，感到难以接受、难以适应而陷入情绪困扰。针对这种情况，最好能够结合自己的实际，制定一个具体可行的作息计划，每天都按时间起居作息，这样既能使自己的日子过得充实，又能过得有序。

一般来说，假期生活相对会宽松一些。但是，对于学生来说，也不可一味地放松，甚至于沉溺于娱乐之中而不能自拔，过于玩乐没有节制反会适得其反。因为，假期休息的目的是为了将来更好地学习。如果假期中只是一味的放纵娱乐，就会沉浸在这种氛围中，冲淡学习兴趣，甚至到了新学期，还会有一种失落和不适应感。所以不能只要娱乐就不要学习。如何安排好自己的学习和娱乐，其实也是一门学问，要学会结合个人的实际，统筹兼顾，科学安排，注意劳逸结合。一般而言，假期间可以多玩一会，少学习一些，每天的学习时间，不必太多。但是，如果有可能，也可以针对自己的薄弱课目，有针对性的进行强化。对有些学生来说，假期有时候还确实是一个补差的好机会。

放假以后，很多学生就会回到自己平时很少有时间停留的家，尤其是一些住校生。假期，对于这些学生来说，无疑是一个和亲人交流的机会，也是一个体会亲情的难得的时机。对于平时只知道读书的学生自己来说，平时大都是和自己的同龄人交往，大多是以自己为中心，很少能为别人考虑，很少有人能真正地体会到父母的艰辛。趁着这个时候，帮家里做一些力所能及的家务、多和父母聊聊天，交流交流思想感情，一来可以体会来自家庭的亲情，二来可以感受一下作为家长操持生计的不易，同时也可以通过自己的劳动体会生活本身的辛劳。从而学会尊重自己的父母，学会珍惜来之不易的生活，激发自己的上进心。这样的假期对自己今后的成长也许会很有好处的。

暑期一定要注意安全；不仅是游泳安全，食品、交通、网络、

防火、防盗、防被骗，甚至防雷击、防滑坡、防泥石流等安全，都不能马虎。

总结反思：

与学生寒假“玩的开心”不同，许多家长则担心孩子因此变得懒散，迷恋网络；更多家长则希望假期里能让孩子继续学习，多参加一些集体活动。针对寒假学习问题，我认为，寒假适度学习，参加一些集体活动对学生的发展还是有好处的。