附件1：

**心理主题班会设计方案（参考）**

**一、班会主题**

感恩有你，温暖同行——与压力共处

**二、班会目标**

1.了解同学们的压力源、面临压力时的不同表现。

2.引导同学们认识压力的意义，找到应对压力的有效方法。

**三、班会流程**

**（一）热身及分组**

1.热身活动：可以选择大风吹、seven up、马兰花、拍拍肩、兔子舞等或其他同学们喜爱的趣味活动，调动同学们的积极性，活跃气氛。

2.现场分组：可以选择学号、报数、抽签等随机的方式进行分组，将全班分成几个小组，每组8人左右。

3.建立团队：可以用连环介绍，增加个人信息如兴趣爱好、人生格言、未来理想等方式，引导小组成员再认识，加深互相了解。

**（二）主题讨论“我的压力源”**

1.前测问卷：可以提前发放压力调查问卷，班会时展示调查数据。或者，在班级群中发起一个话题讨论，引导同学们提前思考。

2.分组讨论 “我的压力源”，让同学们谈一谈自己目前所面临的压力有哪些。

3.小组讨论后，班级分享，统计同学们遇到压力的具体表现。（生理、情绪、行为、人际关系、学习工作等方面）

4.此环节可以加入情景再现、案例分享、理论知识点等，引导同学们全面认识压力及其表现。

**（三）头脑风暴“压力应对大家谈”**

1.分组讨论：通过头脑风暴，各抒己见，“我是如何应对压力的？”记录小组讨论结果。

2.班级分享：将小组讨论结果在班级中分享，在分享中学习他人压力调适的经验。

3.主持人总结并进行分析，引导同学们学习积极的应对方法，避免消极的方式。讲解“压力曲线”知识点，学会保持中等程度压力水平，把压力变动力。

**（四）讨论与分享**

1.个人分享：同学们可以用一句话写下来、说出来、打卡记录等方式分享班会中的体验。

2.小组讨论：在小组中讨论参与班会各环节的感受，提出压力管理、班会开展、活动参与等方面的建议或意见，并在班级中分享。

3.后测问卷：通过问卷调查，了解同学们参与班会后，对于压力的认知、对压力的缓解、对调节压力方法的掌握等情况，分析班会的成效，分析不足。

**（五）活动结束：大团圆**

通过拍合影、大合唱、手语操等活动结束班会，让每一位同学在彼此支持和鼓励中感受班集体带来的温暖和力量。

**四、班会总结**

及时总结班会实施过程中的优势和不足，为今后更有效地开展主题班会提供经验和参考。

**（注：本方案供参考，各班级可结合活动要求、根据本班实际情况，选择主题，设计流程，个性化开展主题班会。）**