# 心理压力主题班会教案

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-07-22

*教学目的：通过测试、举例、讲解等方法，分析当前学生们所感受压力的状况以及压力的来源，引导学生们学习必要的心理学知识和缓解压力的方法，使学生们能够掌握一些自我调压的技能。教学方法：集体授课、现场提问教学时间：20分钟教学要求：认真听讲、积极发...*

教学目的：通过测试、举例、讲解等方法，分析当前学生们所感受压力的状况以及压力的来源，引导学生们学习必要的心理学知识和缓解压力的方法，使学生们能够掌握一些自我调压的技能。

教学方法：集体授课、现场提问

教学时间：20分钟

教学要求：认真听讲、积极发言

内容：

我们今天的主题班会的主题是心理健康之心理压力。

一、测试

先让我们大家一起做两个小测试。

二、我的“压力源”

心理压力是指生活中超越个人能力所能处理的，或扰乱个体平衡状态的事件所引起的心理反应。概念比较拗口，但是举几个例子大家就都明白了。刘翔是搞跨栏的，你让他去扣篮他可能感到有压力，同样姚明是打篮球的，你让他去跨栏他可能也有压力。概念性的问题我们简单介绍到这里。

了解了这个概念，今天，我们就跟我们的烦恼、我们的压力面对面地好好谈谈。先让我们找出压力源。现在给大家两分钟的时间，在一张纸上写出你的压力来源。

我的压力源：

这段时间里1、你觉得你有心理压力吗？

2、你觉得你的压力来自于哪呢？ 大家写完了吗？现在收好我们的压力，记住它，一会我们好好“消灭”它们！

提问：1、你尝试过自我减压吗？

同学一答:......

同学二答:......

同学三答:......

2、你用了什么方式？

同学一答:......

同学二答:......

同学三答:......

下面，让我们来了解一下有什么减压的好方法。

一、饮食减压法：饮食疗法包括两个方面。一方面是指科学合理的饮食可以保证考生生理健康，为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。另一方面，研究表明有的食物有直接减轻人的心理压力的作用，有的食物还可提高接受能力和工作效率，使思维更加敏捷，

精力集中。如维生素C就具有减轻心理压力的作用，当人承受巨大的心理压力时，身体会大量消耗维生素C，所以考生应大量摄取诸如草莓、洋葱、菜花、菠菜等富含维生素C的食品。

二、运动减压法：科学地安排生活，体力劳动与脑力劳动有机结合，劳逸结合有助于减轻压力，及时消除疲劳，同时还会有效转移考生的注意力。针对考前时间紧的情况，考生应学会抓住间隙时间进行体育锻炼。如在学习中的间隙时间可进行伸伸腰、踢踢腿、做做深呼吸等小活动。

三、转移减压法：有意识的转移注意力是减轻心理压力的有效途径。针对精神长期高度紧张的状况，家长应帮助考生学会自我调试，及时放松自己，如参加各种体育活动，放学后泡泡热水澡，与家人、朋友聊天，双休日抽出一些时间出游，还可以利用各种健康的方式宣泄自己压抑的情绪。

四、环境减压法：对考生来说，学校的学习氛围很压抑和紧张，所以在家庭环境方面，家长应营造一个良好而宽松的生活与学习氛围。如在言语中不要天天对考生灌输努力学习考大学或名牌大学等语言，家长可以在

为孩子迎考服务方面暗中给孩子以物质与心理上的支持，如营造安静的家庭学习和休息氛围，为孩子安排好饮食等。家长在考前应积极与孩子进行亲子沟通，如倾听孩子的倾诉、与孩子多聊天、尊重孩子的意愿、多鼓励孩子。

五、睡眠减压法：充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提。如何改善考生的睡眠呢?首先家庭应为孩子营造一个安静的休息环境，其次针对考生考前睡眠时间少、身心过度疲劳的情况，应注意安排考生进行多时段的睡眠。对脑力劳动强度大的人来说，多时段的休息是调节过度紧张的有效方法。

六、过渡减压法：考生在考前一个月前就应该慢慢减小学习强度和减少学习时间，采取过渡调节方式。

希望：

这节班会课能够对大家的减压有所帮助！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找