大学心理健康教育主题班会内容

一、心理健康的标准

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点：

①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。

②适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。

③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。

④理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。

⑤适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。

⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力做客观的估计。

⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。

⑧有切合实际的生活目标。

⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。

⑩有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

二、大学心理健康教育主题班会内容（通用 20 篇）

在日复一日的学习中，大家或多或少都参加过一些主题班会吧？主题班会要适合学生年龄特点、寓思想教育于生动活泼的形式之中。主题班会需要准备哪些内容呢？以下是小编为大家整理的大学心理健康教育主题班会内容（通用 20 篇），欢迎阅读与收藏。

大学心理健康教育主题班会内容 1

一、班会主题：

“敞开心扉 拥抱快乐”

二、主题班会背景：

为更好地深入推动大学生心理健康教育，在大学生群体中普及心理健康知识，引导大学生积极主动地关注自身心理健康，促进大学生

健康全面发展，5 月 25 日，11 级新闻班召开“敞开心坏 拥抱快乐”主题班会。

5 月 25 日，是中国国家大学生心理健康日，“5.25”是“我爱我”的谐音，意在表达“爱自己才能更好地爱他人”。今年大学生心理健康日的主题是“寻找我，拥抱我”，充分体现出心理健康的第一条标准，就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信。

三、主题班会的目的：

让同学们正确了解 525 大学生心理健康节

让同学懂得通过沟通倾诉解决心理压力，消除困惑，走出误区。

使学生认识到敞开的心扉的重要性，调整自己的心态。

感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人。

四、主题班会时间：

20XX 年 5 月 25 日

五、主持人及参与人：

XXXXXXXX

六、主题班会流程及内容：

由心理委员主持班会开场：首先，介绍了本次班会召开的目的与主题思想“敞开心怀 拥抱快乐”的意义。然后给同学们宣传了“525”大学生心理健康节的由来和设定的意义。

由班长发言：主要给同学们讲了近段时间各大高校因心理问题出现一些的重大事故。提醒同学们要注意心理问题，要正视自己的心理变化，懂得如何正确释放心理压力。最后，徐涛给大家介绍了正确沟通与倾诉的几种方法。

由同学们自由发言谈论自己常遇到的心理问题及解决方法。李佳同学和杨秀辰同学积极发言，讲述了自己在调节情绪方面的经验，告诉大家在生活中遇到问题要对朋友或者家人抑或老师合理沟通，获得解决途径，而不是压抑在心中造成困扰。很详细的举了实力说明敞开心扉对于我们大学生的重要性。

心理委员让大家自由讨论一下在日常的学习生活中应该如何面对

心理困扰，对他人敞开心怀。

（1）了解自我，接纳自我。

（2）正视现实，适应环境。

（3）遇见挫折困难，对他人寻求帮助。

（4）与大家商讨如何解决，而不是自怨自艾。

（5）接受他人，善于人处。让快乐走进来。

最后，由班长对此次班会的结束发言：

希望今天的班会无论是从形式还是内容上都能给大家以良好的教育，尤其是怎样学会与他人沟通，消除心理困扰的内容让我们受益匪浅。希望对同学们有所帮助，在今后的学习生活中排解压力、拥抱快乐。

六、班会总结：

通过本次班会活动，与会学生对自己进行了全面的审视，了解了内心真正的需求和努力的方向，从而对以后的学习和生活起了积极指导作用。这次活动在学生中得到良好的反响，他们纷纷表示要在以后的学习生活中多学习心理健康的知识，全面提高个人综合素质。 这次活动的主题是“敞开心怀 拥抱快乐”，不仅让同学们体验了一次心灵之旅，同时也学会了如何面对问题，解决问题的思维方式，合理的释放自己的压力，能在活动中引导同学们积极向上的学习态度。同时，让大家懂得不仅身体健康重要，心理健康也很重要。

大学心理健康教育主题班会内容 2

大学生的心理健康是关系到大学生成才与否的头等大事。只有健康的心理素质，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才才有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星才有可能升起。为此，我们班举行了一场以“我的大学生活”为主题的主题班会。希望通过班会可以更加了解同学们现在的心理状况以及加强同学们对心理健康的重视。

一、活动感悟

（一）同学们的感悟

一个表面上平静，而胸中拥有昂扬激情，内心如惊涛骇浪的人才是精通交际内涵的人，我们要乐观向上，低调做人。所谓交际，就是

一个人与周围人的交往关系，而其主体是人，所以不断的完善自身，扬长避短，才是交际的主要内容。人们需要一些娱乐来缓解生活带来的压力，为生活增色添彩，大学生活虽然不同于社会生活，但也存在着社会中存在的一些问题。

因此，我们在课余闲暇时间应适当地进行一些娱乐活动。娱乐是生活最好的添加剂，我们应该在学习之余，享受一下生活的美好，让同学们从学习的苦闷中走出来，在从快乐轻松的舆论氛围中回到学习中去。

（二）我的感言

在有趣而热闹的班会中，让我从游戏中感受到了集体的力量，认识了合作的精神。大学生活没有合作与信任，就不算一个完整的生活，面对朝夕相处的同学，有一种说不出的亲切，班会让我看到了大家的热情，团结的友情，讨论的激情。

二、活动小评

从总体来说，这次班会开得还算成功，基本上达到了预期的效果，大多数的同学都积极的参于进来了，会后也会认真完成我布置的练习。从他们的心得体会中可以看出，我们的同学经过这次班会后，对大学认识读比较深刻，基本上已经真正成为了一名大学生。我想这也正是我们这次主体班会的真正目的。

三、活动效果

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，对心理健康引起足够重视。一个人生理健康和心理健康都是很重要的，在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

大学心理健康教育主题班会内容 3

一、活动背景及目的

为贯彻我校、学院精神，加强我们的班级文化建设，让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大

学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础；同时，开展主题班会，鼓励班级同学写出对家人、老师、同学和朋友的关心、鼓励、祝福、真诚的祝福等话语。

二、活动主题

320 心理健康周

三、活动对象

12 级气科三班全体同学

四、活动形式

以班级为单位召开主题班会进行探讨

五、活动内容

1、由宣传委员宣传现在我们大学生心理特征及隐患

2、请部分同学们上台分析自己存在的心理问题

3、班内同学之间互相分析心理问题的解决方法

4、与同学讲述自己解决心理问题的过程和方法

5、制作相关心理题目让同学们竞猜，以便更深刻的剖析大学生的心里

6、播放关于父母老师同学的视频

7、心理委员总结

六、活动地点

明德楼 S201

八、活动时间

20XX 年 3 月 26 日

九、活动负责

1、由班长发言宣布主题班会开始

2、由组织委员进行拍照进行照相

3、由心理委员将班会内容记录好，再交于 12 级心理委员负责人

十、活动宣传：

1、以海报进行宣传

2、在班级 QQ 群进行资料宣传

十一、经费预算

海报：20 元

宣传单：5 元

总计：25 元

大学心理健康教育主题班会内容 4

一、班会目的：

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，同时增进同学之间的交流与感情；以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。

二、班会时间：

20xx 年 3 月 11 日

三、班会地点：

教学楼 7-402

四、参与人员：

20xx 级临床本四班全体同学、王帮华老师

五、班会形式：

多媒体播放、自由讨论、心理游戏

六、班会流程：

1、主持人宣布班会开始，说明此次班会的目的。

2、主持人播放 PPT 讲解大学生心理障碍是由于五大心理压力造成，并逐一讲解；其中穿插一些心理测试和心理游戏。

3、主持人播放国内著名心理专家岳晓东博士的心理知识讲座视频。（岳晓东：中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993 年获得哈佛大学心理学博士学位。目前他是国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学任教，并受聘但任南京大学、华南师大、南京师大等 10 余所大学的客座教授。）

4、班主任总结班会，主持人宣布结束班会。

大学心理健康教育主题班会内容 5

一、活动前言及活动目的：

心理主题班会是以学生心理健康成长为主题的班会活动，其对扩大心理健康知识宣传和探讨心理健康问题具有重要促进作用。为进一步推动班级心理辅导活动的有效开展，增强班级凝聚力，营造和谐健康的班级氛围，培养学生关注心理健康的意识，全面提升自我品质，促进个人成长，特举行心理主题班会设计大赛。

二、活动主题：

与心相约快乐成长

三、活动对象：

全体在校学生

四、活动时间

4 月 10 日5 月 10 日

五、活动内容和要求：

1、各系部以班级为单位进行心理主题班会设计，先在本系部内开展预赛，通过内部评选后，选送三个方案进行校级评比；

2、班会内容需与心理相关，主题鲜明，能紧密联系学生和班级实际，符合学生身心特征，融科学性、教育性、可操作性于一体，在内容和形式上突出心理元素，具体内容可自定；

3、心理主题班会形式多样，可根据比赛要求自行创作班会形式，创意新颖者可酌情加分；

4、选送的方案材料需包括心理主题班会策划书、总结等文字资料，开展班会活动的音像、图片资料，以书面和光盘形式提交。

六、评比标准：

略

七、活动安排策划：

1、4 月 10 日5 月 10 日各系部根据活动内容和要求开展预赛，并于 5 月 10 日通过内部评比上报三个方案进行校级评比；

2、5 月 11 日5 月 18 日由学生工作处心理健康指导中心组织心理主题班会评审组，根据评审标准对参赛方案进行复审，评选出一、二、三等奖；

3、5 月 18 日在校心理网站公布获奖结果；

4、5 月 28 日根据奖项的评定颁奖。

八、奖项设置：

一等奖 1 名；二等奖 2 名，三等奖 3 名。

大学心理健康教育主题班会内容 6

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用“5·25”心理健康日这一契机。让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。

具体安排如下：

一、活动主题

绘人生蓝图 圆青春梦想

二、活动时间

20XX 年 5 月 20 日

三、活动地点

待定

四、参于人员

xxxx 级 x 班全体同学，倪导师，张辅导员

五、前期策划准备

1、心里联络员了解同学们生活学习中遇到的疑惑，通过查资料、询问有关老师找到解决方法；

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

六、活动流程：

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引

出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

七、后期工作

心里联络员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适

一、活动主题：

我们要团结

二、活动目的：

通过游戏（合作游戏），让同学们懂得团结力量的强大，我们是一个大家庭，我们爱护每一个成员，帮助每一个同学，不离不弃，让大家懂得每个人都是班里的一份子。

三、活动时间：

班会课

四、活动地点：

室外（体育馆）

五、活动形式：

游戏（两个）

六、活动组织单位：

班级

七、参与人员：

班主任与全体学生

八、活动流程：

（一）前期准备：绳子若干条（长短），抽签纸张，小纸箱

（二）活动阶段：

1、抽签分队：两个小纸箱，一个是男生的，一个是女生的，两个纸箱里装着写着“红队”“蓝队”的纸条，抽到“红队”的女生与抽到“红队”的男生为一组，“蓝队”的为另一组，（全班学生一共女生 30 人，男生 26 人），每队男生各 13 人，女生 15 人，共 28 人。

2、活动开始：

方案一：“二人三足”接力赛（随机组合），每个队有 14 组，（划一段距离，第一组走过去后再走回来，在到第二组），输的一队要为大家表演一个节目（唱歌，跳舞，小品，笑话，相声）成功的一组请些学生说下成功秘诀，感言。

第一条绳在离地面1.2米处，第二条绳要在第一条绳上方相隔一段大概50cm 的距离。两个队要把队里的成员成功运送过去，运送第一个的时候比较难，第一个被运送到绳对面的可以在对面接队员，以此类推，不能碰到绳子，全部运送过去为成功。（在这个活动中，同学们要明白，小组是一个集体，同学们需要放得开，男生女生之间要同心协力才能完成任务，更重要的是，每个人都要确保自己小组成员的安全问题。这个游戏考的是同学们的智力，毅力，团结的力量以及要确保每个队员的安全），输的一方要被罚（要令全部人都笑地很开心），不过可以有个挽救的方法，就是可与胜利一方谈判协议，协议不成功，一样被罚。请成功的小组说一下成功的秘诀，感言。

方案三：“隔空取物”，活动规则：在地上划个大圈，在圈外一段距离划一条线，两个小组的成员把自己的一样随身物品放到圈内任一个位置，然后活动时，两个小组都要隔着那条线把物品区出来，但是不能趴在地上直接取（身体不能碰到地面），每个人都要取一样物品，考大家的团结合作能力（技巧：比较矮的同学取相对比价近的物体，身高比较高的就取远的物体）

赠送班级一个手工制作的本子，请每位同学签名，让大家记住今天的团结。同时用于班级事情记录，每个同学都可以把今天发生的事情写下，可以把自己的对班级的想法写下，可以写下想对同学对老师说的话，同学们可以相互看，希望同学们尊重每位同学，帮助每位有烦恼的同学，希望同学们以后可以更好的相处，无论发生什么事情，都要互相爱护，互相帮助。 预期效果：同学们都能很好的互相合作，达到很好的班级团结效果。希望这次的活动能够带给大家一个很美好的回忆。

8

一、 活动主题：

心与心的交流主题班会

二、 活动背景：

在经济危机的社会大背景下，如何增加同学们的软实力成了至关

会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到 德智体美 全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。为此我们班召开此次班会，让更多的同学树立健康的心理意识。

三、 活动目的：

在此班会的目的是丰富本班学生的心理健康知识，教授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询不等于有心理疾病，让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，预防心理疾病，增强班级凝聚力，有重大意义。

四、 活动宗旨：

提高同学人际交往能力，提高班级凝聚力，构建和谐班级 。

五、 活动时间与地点：

20XX 年 XX月 XX日晚七点半，求真楼 706

六、 参对象

主办方：XXX班 班委会成员

参与：XXX班全体成员

七、 活动流程：

1、主持人上台，全体同学鼓掌表示班会开始。

2、主持人发言，介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中心理不健康的表现及注意事项。

3、请辅导员 介绍大学生人际交往影响因素，互动同学们对身边人进行第一印象的互相描述，选出其中的两个或三个对人际交往认识

4、 探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。

5、找出一位或几位班级认为最具影响力的学生，告诉大家如何建立良好的人际关系，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。

6、将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。

7、进行游戏环节

8、辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

八、执行安排详细

9

一、活动主题：

“爱我，爱他，共建班级之家”

三、活动目的：

通过心理主题班会，提高大学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高心理耐挫力，解答困扰同学们学习和生活的心理问题，增强班级凝聚力，推进班级心理之家建设。

四、活动时间：

20xx 年 10 月 29 日

五、活动地点：

待定

六、活动对象：

检测一二班以及新能源全体学生

八、活动流程：

1.活动之前策划书由检测一班写

2.活动开展之前检测二班申请教室

3.布置教室由新能源进行

4.检测二班周康做 ppt 讲 ppt

在活动过程中会开展一些小游戏，每个班的班委分别带动各班的同学进行活动

6.小游戏环节

（1）抛气球：准备一个气球，从班级的第一个人开始传递，一分钟后，传到谁，谁就上台接受惩罚，由主持人准备好一些惩罚的措施，由受惩罚的人抽取一个惩罚方法进行惩罚。

（2）收集梦想：请每个人在便利贴上写上未来的梦想，或者自己以后想要改进的缺点和不足，然后贴在黑板上。

7.活动中所需要的一些小奖品由检测一班朱文君购买

8.活动结束各班班委清理掉黑板以及墙上的气球

9.活动结束后由检测二班周康交照片写总结

10

一、活动背景

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达 25％—30％，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

二、活动目的

1、 让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区。

2、 感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

三、活动宗旨

“提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

四、活动主题

“打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

年 XX月 XX号

七、活动地点

体育学院 18 幢 203

八、活动过程

1、向同学们介绍一下 5·25大学生心理健康日的由来。

思：XX 年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的 5 月 25 日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在 5 月 25 日，是用心挑选的。首先，5 月 4 日是五四青年节，长久以来，5 月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

思：体育学院心缘室 盛老师 心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情 什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清

泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

话题三：友情是和谐的，来不得冲突——同学、朋友之间的关系应当和谐，但产生了冲突该怎么办

5、对一些典型案例的思考

北京某大学XX级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21 岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学 XX 级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。XX 年 11 月 11 日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来 1.8t 型轿车偷走，该车价值人民币 246733 元，同时偷走车内现金人民币 10000 元，美元 2100 元（价值人民币 17408 元），奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

6、小游戏：

口传悄悄话（我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天）。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是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。）

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

8、请辅导员总结发言

九、活动意义：

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。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

大学心理健康教育主题班会内容 11

时间：xxx

地点：xxx

班会主题：心理健康教育

主持人：xxx

班会背景：

“心理健康教育”是大学生德育的基础。同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。班会目的：

1、通过主题班会，使同学们了解到心理健康的重要性。

2、通过主题班会，让同学们知道心理健康对学习的必要性。

3、通过主题班会，让同学们明白怎么何为心理健康。

班会过程：

1、主持人致词，班会开始。

由主持人讲述养成心理健康的具体做法。

2、学生自由发言：

贵宁波：主题明确，针对性强。

一、当代大学生心理不健康的表现

不能正确地评价自己、认识自我、自卑感加重、自信心不足、抗挫能力差、焦虑、抑郁、嫉妒、仇恨等情绪得不到及时的沟通与疏导，积累成疾，一旦遇到“导火线”就会爆发；人际沟通受阻带来的人际关系破裂等情感问题亦造成心理问题缠身，甚至出现心理扭曲等现象。

很多大学生犯罪事例就充分说明了这一点。大学生中所呈现出来的心理问题大都属于沟通不良造成的。通过沟通能力的培养，增强同学的沟通魅力，培养学生自信、开放的心理素质，进而增强同学对学习、工作、生活环境的适应能力。当代大学生面临着巨大的时代机遇和社会挑战，同学间必须注重增强对沟通能力的培养，促进同学们素质的全面提高。

二、大学新生的心理发展特点

发展心理学认为在青年期，特别是进入大学一年级以后，随着生理和心理的成熟及独立性的逐渐增强和社会性的不断增加，他们开始寻求比较稳定的同伴关系，也就形成了同伴团体。正常的同伴交往不仅可以满足大学生集体归属感的心理需要，还对完善他们的人格和社会性发展有重大意义。但是，由于大学生阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而又很敏感，很容易出现入学适应、人际交往、恋爱和性心理问题、职业选择和自我意识等心理问题。

三、心理学相关理论

（1）马斯洛需要层次理论：

马斯洛需要层次理论揭示：每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏。大学生的自我意识发展较为成熟，在满足低层次的生理需要和安全需要之后，重视与同伴建立友谊关系。通过团体活动可满足大学生归属与爱及被尊重接纳的需要。

（2）群体理论

社会心理学关于群体的研究表明：在团体中可以满足成员的心理需求，包括获得归属感与安全感、满足社会交往的需求、满足自我确认的需求、满足自尊的需求、增加自信心和力量感等同时团体成员间的相互信任、相互作用，团体的凝集力会更强，也将能更好发挥的团体的效能。

（3）人际关系理论

人际关系理论表明：要信任他人必须要先学会开放自己，接纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感受和意见，愿意和别人分享资

源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

（4）合作与竞争

合作与竞争是人们生存和发展的基础，是人在成长和发展过程中必须具备的基本要素，而合作之间有竞争，竞争之中有合作，两者相辅相成，协调发展，才能促进学生能力的发展。但是，不论是竞争还是合作，都是以学生个人能力作为起点的，能力在竞争与合作中既是上级目标又是起点。在体验式学习中要求学生在活动中溶于团体，吸取集体的智慧和力量成为竞争的强者，体验式学习既是个人自主的活动又是群体的共同活动，需要学习、模仿和借鉴他人之长处和好的经验，而群体性项目需要通力合作才能获胜。

3、主持人总结：通过本次心理健康主题班会，让同学们懂得了人类对健康的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。以前，健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点：健康是一个纯粹的生物学概念；人的生物属性与其他属性没有联系。

大学心理健康教育主题班会内容 12

一、活动主题：

爱自己——就让自己强大起来，给力心灵，健康成长

二、活动目标：

通过活动让广大同学了解健康心理的新概念；提高大学生对心理健康问题重要性的认识,让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高同学们的心理保健意识，以及如何保持一个良好的心理状况,使我们同学都能有一颗健康积极的心态去过好大学最后一年的时光。

三、活动背景：

应当组织要求，为了丰富当代大学生的生活，提高大学生对心理健康问题重要性的认识，最大限度的减少大学生心理健康的隐患问题，各班委会在近期召开以大学生心理健康为主题的班会。因此及时听取大家意见，策划本次班会的主要方案。

四、活动时间：

20xx 年 5 月 25 日

五、活动地点：

教学楼 502

六、参加人员：

XXX班全体同学

七、活动目的：

宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对大学生的心理健康教育。

八、活动内容：

1、主持人向同学介绍 5.25 大学生心理活动的由来：5.25 心理健康日：为引导大中学生关注自身的心理健康，20xx 年，“5.25 全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动的主题是大中学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。此后（20xx 年），教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的 5 月 25 日确定为全国大学生心理健康日。“5.25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好的爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用尊重，信任，友爱，宽容的态度与人相处，能分享，接受，给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择“5.25”是为了让大学生便于记忆，关注自己的心理健康。随后，“5.25——大学生心理健康日”在全国的高校得到认同，全国的高校都利用这一天开展着多种形式的心理健康教育活动，甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。

2、组织大家观看有关心理健康方面的电影：《海洋天堂》、《和你在一起》，看完后让每个人都谈谈自己对于电影主角的心理认识；

3、给大家推荐湖南卫视的《变形记》节目，希望对大家的心理健康成长有所帮助；

4、分析大学生存在常见的心理问题以及形成的原因：

1、人际交往问题

2、对大学生活感到极度不适应

3、个人情绪问题

4、学业与就业问题

5、恋爱问题

原因：专家认为，大学生心理健康问题的存在有着诸多原因，其中人际交往排在首位，现在的大学生多数是独生子女，生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺，使他们很少经受挫折锻炼，独立的生活能力较差，大学生活与梦想上的落差，以及同学生活上的差异，很容易产生心理上的不稳定。其次在恋爱上，开放的校园使恋爱成为大学生活的重要话题，一些学生难以把握住自己，一旦出现问题可能走向极端。第三在学习上，由于从紧张的高考中脱颖而出，许多大学生到了大学就想放松一把，而昔日的`高材生走到一起，一些学生没有了往昔的优势，学习压力增大。据调查，理科生的学习压力与文科学生相比较为突出。

第四是十分严峻的就业形势给在校大学生带来新的压力。

近年来大学生一次性就业率呈逐年下降趋势，而据专家的预测，今后大学生就业难度将进一步加大。

5、提供一些大学生心理问题的例子，进行案例分析。

案例一：独生子女的小丹是 90 后，来自河北的她对西北第二民族学院的学校集体生活极不适应，开学一周，她已和宿舍 5 个舍友轮番吵过架。第一个月，她和半个班同学翻过脸，入校一年中，她辗转换了6个宿舍。走进小丹第7个宿舍，她的脸刷地红了：“宿舍有点乱。”记者看到，从床铺到小丹的桌子都乱七八糟地堆着东西，衣物和书本混杂在一起，袜子就撂在旁边同学的桌子上。小丹的辅导员老师告诉记者，入校一年来，小丹始终没有学会打理自己的生活。父母的宠爱和一切以小丹为中心的家庭生活，在大学里渐行渐远，围绕在她身边的优越感一天天剥落。刚刚 18 岁的小丹无法承受这种心理落差，她变成了一只好斗的牛，周围同学的一句话、一个眼神都可能成为一场争吵的导火索。舍友对小丹的评价是：“极度自我，从不考虑别人的感受。”而小丹却认为：“大家都不关心我，我很孤独寂寞，没有一个

朋友，大学生活不像想象中的那么美好。”

案例二：小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，结果诊断她是患了抑郁症。

6、同学们对案例进行思考，并组织同学们发言，相互深入了解。

7、主持人介绍处理大学生常见的心理问题的一些对策：

（1）学校方面对策

首先完善的大学生心理健康教育体系，培养健全的人格，是预防心理危机的根本途径。开展心理健康教育活动，丰富大学生心理学知识，增强他们心理保健意识，端正他们对心理咨询的看法，引导他们主动寻求帮助，缓解负性的情绪，避免因心理问题加重而导致心理危机的发生。

其次加强素质训练，提升大学生心理调适能力，通过各种途径锻炼他们的意志、训练他们的心理素质，使他们保持心理健康。

最后开展大学生心理辅导和心理咨询工作，通过各种辅导形式，对大学生的独立生活及社会环境的适应、学习与社会工作关系的处理、人际交往的适应、恋爱问题的处理等多方面进行指导与帮助。为处于困境中的学生提供及时有效的帮助，其顺利度过难关。

（2）学生自身方面对策

首先，要对自己宽容，不过分追求完美，正确认识自身的缺点。要敢于承认自己的缺点和错误，如果学生能够坦然地接受自身存在心理问题的现实，承认自己有缺陷并且敢于面对这一缺陷，那么心理问题对于他们来说也就不再可怕了。

其次，要正确地认识别人对自己的态度和评价。总是过分在乎别人对自己的意见和看法，害怕让别人失望，这是一种压抑自我的思维方式和行为方式，是造成某些心理问题的主要原因。事实上，一个人无论怎样努力，也无法满足所有人的愿望，自我价值的实现并不是完全取决于他人的意见和评价。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/197114124145006155