心理健康主题班会策划书(15篇)

心理健康主题班会策划书 1

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。

3. 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。

5. 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。)

6. 班主任总结班会，主持人宣布结束班会。

心理健康主题班会策划书 2

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

1. 活动开展之前检测二班申请教室

2. 布置教室由新能源进行

3. 检测二班周康做 ppt 讲 ppt

4. 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

5. 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。

6.活动中所需要的一些小奖品由检测一班朱文君购买

7.活动结束各班班委清理掉黑板以及墙上的气球

6.活动结束后由检测二班周康交照片写总结

心理健康主题班会策划书 3

一、活动背景

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%，而且现在大学生普遍浮躁高傲，缺乏奋斗目标。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，我们化学化工学院 10 应化 21 班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、让同学交流自己的梦想，并说明自己的规划路线，有目标才有激情，才会奋发向上

2、同学之间互相讲述一些自己认为美好的事情，感受生活的美好，增进同学交流与了解

三、活动宗旨

“发现生活的美好，快乐地为目标奋斗，开心的与人相处”

四、活动主题

“健康成长，快乐生活”

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

20xx　年 x 月 22 号

七、活动地点

五号楼 205

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。

为引导大学生关注自身的心理健康，20xx 年，“5.25 全国大学生心理健康节”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 x 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：爱自己才能更好地爱他人。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，全国高校都利用这一天开展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”。北京师范大学心理学院院长车宏生教授说：“大学生心理健康活动周的举行，说明心理学受到老百姓的重视。社会的发展需要心理学，希望这个活动能推广到全国各地。”如今，“5.25 大学生心理健康活动周”已遍及全国各地，成为全国大学生活动的一个著名的品牌，其影响力将会越来越大。

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。

3、同学们讨论主题话题

由同学轮流讲述自己的梦想及奋斗路线，并讲述一件自己认为美好的事情或感动人心的人物或美景等。并说明自己认为美的原因是什么。

4、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

5、心理委员总结发言

九、活动意义：

通过本次班会让同学对 5.25 有个初步的认识，让同学们明确奋斗目标，懂得人际交往，建立和谐的人际关系，发现生活中的美，从而以更加积极向上的心态面对生活。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！人生在世，应该对事业热情，对生活热情，对他人热情。谁能保持这三方面的热情，谁将会有意义度过一生。把握自己，健康生活

心理健康主题班会策划书 4

一、活动背景

在大学里，我们的生活要度过三年，在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，但是也足以引起我们的重视了。为响应院团委心理健康教育中心组织开展心理健康教育的主题班会活动的通知，营造良好的校园心理健康氛围，进一步普及心理健康知识，发挥班级在心理健康教育活动中的主体作用，增强班级凝聚力。

二、活动目的

1、增强同学的集体荣誉感，曾强班级凝聚力，构建和谐班级；

2、感受人生的欢乐和幸福,从而以一颗积极乐观的心来看待人生，善待生命的每一天。

三、活动宗旨

“加强心理健康教育，珍爱生命；增强班级凝聚力，构建和谐班级。”

四、活动主题

“团结友爱、珍爱生命”

五、活动形式

召开大学生心理健康教育主题班会

六、活动时间与活动地点

20xx　年 5 月 25 号、经贸 C304 教室

七、活动过程

1、播放心理健康班会主题曲、发放心理健康测试题，主持人向同学们介绍一下 5·25 大学生心理健康日的由来。

2、请班主任讲话并通过 PPT 向同学们介绍大学生常见的心理问题及调适方式。

3、同学们分组（8 人/组）讨论以下与主题相关的话题

话题一：什么是班级凝聚力？如何加强班级凝聚力？班级凝聚力的重要性话题二：友情是什么？怎样保持友谊的长久？同学、朋友之间的关系应当和谐，但产生了冲突该怎么办？

4、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。

5、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

6、观看大学生自杀典型视频案例，并谈谈自己的看法。

7、《如何保持心理健康》、《心理健康与成功人生》讲座视频

8、请班主任总结发言

八、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。使同学们懂得团结友爱、珍爱生命，增强班级凝聚力，构建和谐班级。让更多的学生关注自身的心理健康问题，及时调整好自己的心理，使自己以后能够生活得更好！

心理健康主题班会策划书 5

一、 活动前言

为了加强班级建设，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，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。我们的梦想应该明确、应该坚定！为了梦想，你选择等待还是追求？为了明天的起飞，请在今天装上翅膀！

二、活动主题

绘人生蓝图 圆青春梦想

三、活动时间

XX 年 10 月 18 日

四、活动地点

大一文七教室

五、参与人员

大一文七班全体同学以及代课教师

六、活动流程策划：

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。

主持人：王 x

班会总结教室场景布置：负责人（杜 xx、黄 xx）

2、班会流程

（1）主持人开幕词：青春是一个永恒的话题，正值青春的我们应当意气风发，挥斥方遒，纵然有太多的难以割舍，斑斓诱惑，但是坚定不移的梦想至少应当永垂不朽。“青春不抱怨”——不抱怨挫折；不抱怨社会；不抱怨出身；不抱怨境地。别人看到的只是你的脆弱，坚强只有你自己知道。梦想腾飞只因青春无悔！

（2）抽签谈理想

以班级小组为单位，每组 2 名同学，主持人摇签摇到的同学上讲台和大家分享自己的理想，你会怎样利用高三时光努力实现你的理想！

（3）游戏阶段

①心灵相通：主持人请每班选派一对选手上台（最好 1 男 1 女 1 对）助手预先准备好写有动物的白纸（有几对选手，就准备几张）。主持人讲解游戏规则，告知由男士先看白纸上的动物，再用形体语言表达给女士看，女士猜出这个动物即为获胜。强调：男士只准做动作，

②文字接龙：以小组为单位，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。

结束词：

每个人做着自己做的事情，没有对与错，谁都没有真正意义上是非曲直的标尺，谁都有为自己伸张正义的自由和理由，谁都有自己的人生准则和方向；谁都可以犯错；谁都会得到别人的尊重；谁都可以说自己是对的；谁都可以随时堕落和振作；只要你做的是你的梦想中要做的事，你就是站在属于你自己的巅峰上。茫茫人海中你们苦苦挣扎，在漫漫浮生中寻找希望和方向，请你们珍惜在这里的时光吧！珍惜这里的人们，珍惜这里受过的伤，珍惜这里的梦想！

（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

学习委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划

策划人：孙 x

XX 年 10 月 13 日

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：

项目

评分标准

得分

主题

主题鲜明，贴近学生，贴近生活；

10

内容

内容丰富，材料新颖，符合学生年龄特征，富有时代气息，突出心理元素，有启发性；

20

方式

活动组织灵活，形式新颖活泼，方法运用得当，多种方法结合；

20

过程

结构紧凑，衔接自然，环环相扣，紧扣主题，活动进程有序，和谐、愉快、轻松、时间分配合理；

20

效果

学生参与活动积极，思维活跃，自主解决问题，学生讨论深刻，解决问题方案有效，活动氛围民主和谐、相互尊重、平等合作；

20

总体印象

评委根据总体印象打分。

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。

心理健康主题班会策划书 7

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

(1)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。

(2)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。

(3)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当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划

XXXXXX学院

XXXX级 X班

心理联络员

二〇xx 年五月十六日

心理健康主题班会策划书 8

一． 活动背景及活动意义

根据调查，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，心理健康教育主要从咨询、讲座、宣传展等方式来帮助大学生。这些方式已不能满足广大学生的要求。因此为增强大学生对心理健康知识的了解,引导大学生探索生命的积极意义，思考人生，以积极进取的态度面对学习与生活。我们班级积极响应学校从及院系的号召开展这次《关注心理》主题班会。

二． 活动主题：

关注心理健康，创建和谐班级

三． 活动目的：

提高大学生对心理健康问题重要性的认识，同时提高学生们的心理保健意识，以及如何保持一个良好的心理状况，使我们同学都能有一个良好的心理状况,使我们同学都能有一颗积极健康的心态去过好大学四年的每一天。

四． 活动时间：

9 月 28 号（星期三）

五． 活动地点： 文通楼 305

六． 参与人员：

制药 111 班全体同学及班主任和学长、学姐

七． 活动过程：

主持人致开场白并介绍大学生心理健康节的由来（伴奏轻音乐）。

由心理委员根据调查统计，提出同学目前存在的心理问题（以小见大）。

做个小游戏“悄悄听我跟你说”，消除陌生气氛，拉近同学距离（背景音乐：班得瑞轻音乐）。

在轻松、愉悦的状态下，由同学讨论，派出代表，发表一下自己对解决此类问题的看法。

主持人给予分析。

到场的老师或学长学姐发言总结。

最后留五分钟让同学写一下此次班会的感悟，或想对自己说的话。（由班长、团支书、心理委员负责收纸条，其他班委员负责监督维持秩序。期间伴奏轻音乐）

八． 人员安排：

主持人：包娟，甘子腾。

宣传：张扬，陈青青。

策划书：李蒙。

会场布置及摄影：李洋，吕正峰，刘笑，等。

九． 经费运用

矿泉水，信纸，多媒体等。

十． 应急措施：

由班委组成小队，负责监督、维持秩序及处理突发事件。

十一.附件：

省略

十二.活动总结

心理问题采集由心理委员、班长和团支书在班会前采用各种方式收集同学的心理问题并统计，做好相应的准备。

召开班委会议，制定详细计划、协调、配合完成本次活动，充分地调动同学的积极性，以更多的同学可以在本次活动中受益。

提前联系准备邀请的老师、学长，定好班级，开会前半小时所有班委必须到场，检查会场的多媒体等设施。

班委提前准备好本次活动所需的测评、游戏及班会所需的一些东西。

会议中做到处理好一切突发事件，做好应急措施。

会议结束后，班委要与同学保持联系，积极主动地了解同学们的心理问题，真正做到“关注心理健康，创建和谐班级”！

心理健康主题班会策划书 9

一、活动主题：

用心书写青春纪念，用梦编制华夏乐章——0813 班心理专题团日活动

二、支部名称：

0813 心理团支部

三、活动时间：

10 月 24 日下午两点

四、活动地点：

立教楼 C 区

五、活动目的：

正视现代社会越来越多的心理健康问题，关注大学生的心理健康状况，培养一个良好的心理健康环境。

六、参加成员

心理团支部全体成员，以及邀请老师参加。

七、活动流程

①自我探索

1、生命中最重要的…

细节：让参加活动的成员每人用笔在纸上写上自己心中的 10 种身份或是人物，比如哥哥，班长，团员，男朋友，党员，儿子，朋友，孙子，等等。然后将 10 个身份舍弃 5 个，再舍弃 3 个，再舍弃一个。

目的：引出心理问题这一话题，将同学们带入主题

2、小游戏：心理测试

细节：准备一组简单的心理测试题，以问答的形式进行。后

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/506105125153011015