

## 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

为贯彻学校、学院精神，加强我们的班级建设，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。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

#### 三、活动地点

#### 四、参与人员

数本 1 班

#### 五、前期准备

1、心里委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，心理委员作主导作用，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，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

### 4、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。

## 5、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。以分组为单位，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。

## 6、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。

## 7、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！

## ☑心理健康主题班会策划书 2

### 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“悄悄听我跟你说话”,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 3

#### 一、活动主题

绘人生蓝图 圆青春梦想

#### 二、活动时间

20\_\_年5月20日

#### 三、活动地点

待定

#### 四、参与人员

\_\_\_\_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

\_\_\_\_\_学院

\_\_\_\_\_级 X班

心理联络员

二〇\_\_年五月十六日



4

在大学里，生活要度过三年，在不断学习和生活中，大学生经常会遇到一些问题，虽然不是很窘迫，比例也不高，但是这足以引起我们的重视了。因为大学生受教育多年，心理素质和思想素质都得到不少的提高，出现一点问题我们也要关注。

## 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

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际，学校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，了解彼此；

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 “不管我们是否熟悉，当我们坐在一个教室，我们就是一家人。”

四、活动主题 “打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式 主题班会；全班互动、交流

六、活动时间 一年4月（具体待定）

七、活动地点 具体待定

八、活动策划负责人：机电101班全体班委

赞助单位：

九、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。

2、介绍大学生心理健康的重要性、学校心理健康教育的服务机构以及服务的内容。

3、同学们讨论主题话题

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：友情是广博的，不在乎距离

4、对一些典型案例的思考

北京某大学\_\_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\_\_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。\_\_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。

5、组织每位同学都讲讲自己的优点，让大家了解彼此。

6、班会满意度调查

7、请班主任总结发言

十、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！

活动策划人：\_\_x



5

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：20\_\_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. 活动结束后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



6

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：20\_\_年3月11日

三. 班会地点：教学楼7-402

四. 参与人员：20\_\_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，并受聘担任南京大学、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 7

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

20\_\_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，20\_\_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（20\_\_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  
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 8

一、活动主题：

认识爱理解爱学会爱

二、活动时间：

20\_\_年5月27日14:30

三、活动地点：

九教123

四、活动形式：

心理委员引导、陈述，同学讨论、分享

五、活动目的：

“恋爱是大学生成长过程中一个重要的人生课题，只有正确理解和处理恋爱与学习、工作的关系，才能提高学生心理素质，促进学生的全面发展和健康成长。”，本次主题班会，将围绕大学生的情感问题，通过开展形式心理健康教育活动，丰富同学们对爱的认识和理解，通过班会讨论、分享，帮助学生树立积极健康的人生观，澄清自己的爱情价值观，丰富学生对“爱情”的理解，从而能更好地认识爱、理解爱、学会爱。促进同学们对爱与成长的理性思考，引导同学们正确处理情感与学业、情感与自我成长以及情感与工作的关系。

## 六、前期准备

心理委员做好班会动员工作，要求：同学们通过网络、书籍、报刊、杂志、媒体等途径广泛搜集经典的爱情格言、故事、诗歌，选取自认为最经典的、最能代表自己对爱情的认识 and 理解的，可以在班会上与同学们讨论、分享。

## 七、活动过程

### 1、开场引导

今天我们班会的主题是“认识爱理解爱学会爱”；爱情对每个人都是个永恒的话题，相信我们每个人的心中都有自己对爱情的理解，而且不尽相同；可能有些同学眷恋爱情带来的花前月下的浪漫，有些同学感动于爱情带来的甜言蜜语的温情；可能有些

同学认为爱情就是相互支持、前进的动力，有些同学认为爱情是奉献、是牺牲；可能有些同学认为爱情是现实的生活一角，有些同学认为爱情是完美的遥不可及的梦；可能有些同学经历了幸福的爱情，有些同学反而为爱情大伤脑筋……当然，有的同学认为在大学里一定要谈场恋爱，有的同学认为在大学里一定不要谈场恋爱；有的同学认为有了爱情会荒废学业，有的同学认为没有就没有学业。

那么到底你心中的爱情是什么样的呢？别人心中的爱情又是什么样的呢？今天就让我们共同讨论、共同沟通，揭开爱情的面纱。

### 1、分小组讨论

将全班 62 人分为 8 个小组。（8、9、9、9、9、9、9 人/组）

### 2、在组内讨论。

内容：

（1）自己对于爱情的认识，对大学生恋爱持有的观点；

（2）自己的恋爱动机、择偶标准、恋爱方式及恋爱动因等；

（3）在恋爱中存在的问题及心理困惑等。

每组选出 4—5 名代表，谈谈对上述内容的认识、理解及讨论结果，并作出评价。以此方式轮流发言。

### 3、主题报告讲述

讲述题为《大学生恋爱心理分析》的报告，主要从大学生恋爱现状；大学生恋爱类型及误区；恋爱中常见心理问题及影响心理健康的恋爱现象；大学生恋爱过程；爱情的本质；爱情与友情、喜欢与爱、男女恋爱的心理差异；恰当地表达和拒绝爱；大学生恋爱的利弊八个方面讲述大学生的恋爱心理、常见问题及其中的一些现象与本质属性。希望从这些方面使同学们对什么是爱、如何爱、该怎么样去爱有一个更为清晰的认识，达到本次主题班会的预期效果。

### 4、分享

同学们展示自己通过网络、书籍、报刊、杂志、媒体等途径广泛搜集经典的爱情格言、故事或诗歌，可以与其他同学交换，谈谈自己的理解和感受并进行分享，可以是相同的观点也可以是不同的，可以讨论也可以只分享自我的观点。（在此环节上，主持人应注意引导每个人对于某一关于爱情的格言、小故事、诗歌的理解不尽相同，不可扩大范围讨论、辩论。）

在刚刚的小组代表发言过程中，同学们对爱有了更全面、更具体的理解，对如何去爱，怎样去爱有了新的见解。现在，让同学们敞开心扉，谈谈自己此时此刻内心最真实的感受与想法。（注意控制时间，尽可能让所有同学都能发言）

## 5、总结

今天大家都谈了自己对爱情的理解，也都一起分享了很多对爱情的格言、小故事、诗歌，也分享了部分同学的感受，更由报告清楚地认识到什么是爱、如何爱、该怎么样去爱，让我们加深了对爱情的理解，帮助我们更好地学会爱。

下面，我用我校教师教育学院老师在心理沙龙中对大学生恋爱提出了几点建议来作为本次主题班会的结束语，希望在以后的学习、生活与工作中，同学们能以此作为基本准则，要求自己。建议如下：

一、要树立科学的恋爱观；

二、要懂得爱情是一种责任和奉献；

三、要正确处理爱情与学业之间的关系，努力完成自己的学业；

四、要严肃认真，要信任、理解、宽容，互相尊重、共同进步；

五、正确处理好恋爱中出现的问题，摆正心态，要自尊、自爱、自强。

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/866114010015010115>