# 心理健康主题班会策划范文

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-02-04

*在平凡的学习生活中，大家一定没少参加主题班会吧?主题班会有鲜明的主题和明确的目的，既是对学生进行教育的活动形式，又是使学生得到锻炼的活动方式。下面是小编给大家带来的心理健康主题班会策划5篇，希望大家喜欢！心理健康主题班会策划范文大全1一、活...*

在平凡的学习生活中，大家一定没少参加主题班会吧?主题班会有鲜明的主题和明确的目的，既是对学生进行教育的活动形式，又是使学生得到锻炼的活动方式。下面是小编给大家带来的心理健康主题班会策划5篇，希望大家喜欢！

**心理健康主题班会策划范文大全1**

一、活动主题：

大学生心理健康教育

二、活动背景：

当我们踏进大学校园，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流;有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标;有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

三、活动目的：

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日的到来，同时在全校范围内普及心理健康知识，号召更多同学关注心理健康问题，让同学们有更多机会了解自己，认识自己，正视自己的问题，帮助同学们排除心理困扰，减轻心理压力，增强大学生的心理素质，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围。

四、活动时间：

5月25日

五、主办单位：

建筑学1，2班团支部

六、具体内容：

这次活动主要分为两部分，第一部分是前期的活动宣传，第二部分则是班会具体内容活动。

七、活动地点：

9#508教室

八、活动对象：

辅导员、建筑学1，2班班全体学生

1、活动宣传：把全班同学分成四组，每个小组各组织出一期以“大学生心理健康”为题的手抄报，介绍心理健康知识，进行学生心理问题的探讨。

2、班会活动：

(1)主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的。

(2)把前期各小组的“大学生心理健康”手抄报拿出给全班同学欣赏，由同学们来共同讨论学习，并评价出的作品，给予该小组成员奖励。

(3)请同学(3—5人即可)发言，谈谈对于大学、班级的想法和认识。并谈谈自己在平时生活中的遇到的问题，自己是怎么解决的，同时有哪些是自己解决不好的，说出来大家一起讨。

**心理健康主题班会策划范文大全2**

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、参于人员

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范文大全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

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范文大全4**

一、活动背景

为响应学校号召，提高我校同学的心理素质和适应社会生活的能力，培养良好的个性心理品质，促进心理素质、思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展，增加同学们对大学生心理健康教育的了解，为此在校各班举行一次主题班会。

二、活动目的

为了丰富同学们的课余生活，培养我校同学对心理学的兴趣和学习热情，广泛宣传心理健康知识，提高广大同学的心理健康水平及对心理咨询的科学认识。引导我校同学关注心灵世界，以健康、积极的心态面对学习和生活中遇到的种种困难与挑战，促进我校德育工作的整体构建，携手共创和谐的校园环境。

三、活动主题：

让快乐由心出发，让健康从心开始

四、活动时间：

20\_年5月25日

五、活动对象：

\_级、\_级的大专班级

六、活动地点：

各个班级教室

七、承办单位：

\_x学院心理健康教育中心

八、活动内容

(一)前期准备工作

1、下载一段心理访谈视屏。

2、收集话题讨论要讨论的问题。

3、调差问卷的制作及打印。

4、收集1至2个趣味小游戏。

5、下载几首励志音乐。

6、邀请李席培老师、王风老师，陈豪老师。

7、各班选出要朗诵和演唱的同学(自愿或私底下指定)。

8、班会时间的通知。

9、本次班会主持人由各班班主任担任。

10、借相机并通知校广播站在期间负责拍照。

11、班会新闻稿的拟定。

(二)活动流程

1、主持人宣布班会开始，介绍到场嘉宾，并介绍主题班会的大致流程。

2、由主持人向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来(见附件)。

3、观看一段心理健康访谈视频。

4、请一位或多位同学朗诵一首关于珍爱生命或是青春励志方面的文章(朗诵的同学自己准备稿子)。

5、请一位或多位同学演唱一首关于青春励志或是珍爱生命方面的歌曲(歌曲由演唱的同学自己准备)。

6、把全班同学随机分为四个小组(按座位划分为四块，即四个组)，开展话题讨论(见附件)。

7、请各组代表上台发表本组的讨论结果(在此期间班长等发放调查问卷)。

8、填写调查问卷(\_x-90大学生心理健康测量表)并上交(8分钟，在此期间播放励志音乐)。

9、趣味小游戏，游戏规则见附件。

10、班长上台讲一些有关心理健康方面的知识(稿子由各班班长自行准备)。

11、随机选3名同学上台自己对心理健康的认识。

\_、班主任对此次班会进行总结。

13、并宣布本次班会结束。

(三)后期工作

1、各班打扫教室卫生。

2、新闻稿撰写及上交。

3、活动相片的上交。

4、整理好调查问卷、话题讨论结果、会议记录等纸质材料并留底。

**心理健康主题班会策划范文大全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：

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。

10

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。

style=\"color:#FF0000\">心理健康主题班会策划范文大全

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！