

最新大学心理班会活动策划案 大学生心理班会策划书(优秀9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学心理班会活动策划案篇一

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。

320心理健康周

12级气科三班全体同学

以班级为单位召开主题班会进行探讨

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

明德楼s201

xx年3月26日

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

1. 以海报进行宣传

2. 在班级qq群进行资料宣传

海报：20元

宣传单：5元

总计：25元

大学心理班会活动策划案篇二

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。

- 1、增强同学的集体荣誉感，增强班级凝聚力，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。

“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。”

“团结友爱、珍爱生命”

20xx年5月25号、经贸c304教室

- 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
- 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

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！

大学心理班会活动策划案篇三

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。

320心理健康周

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

明德楼s201

xx年3月26日

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

1. 以海报进行宣传

2. 在班级qq群进行资料宣传

海报：20元

宣传单：5元

总计：25元

大学心理班会活动策划案篇四

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

(一)、谈话导入：

(二)、情境表演《跳皮筋》

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？(生充分说)

生：小芳不合群，说别人因为小芳说她，嘲笑她，她受不了

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气(生充

分说)

2. 情境表演:

师: 孩子们看完了表演, 大家来说说, 王小燕做得对不对? 为什么?(生充分说)

生: 她爱生气不好, 对身体有害

生: 那个男同学已经说对不起了, 她还生气, 谁愿意和这样的同学玩呢!

容之心原谅他人, 即使别人有做得不当的地方, 在他意识到了自己的错误, 并向你到了歉, 我们就应该原谅他, 更何况, 常生气对身心健康没有好处, 只有与同学和谐相处, 你才能拥有更多的快乐下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法, 老师给大家的建议是: (1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

师: 同学们每天生活在一起, 在学习中遇到下列情况, 你又该怎样做?相信你会正确处理(出示)

(三). 说句心里话

(1) 你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”

(2) 考试时, 你的同桌没带橡皮, 可是昨天你跟他借笔, 他没有借给你

(3) 选班长时, 你的好朋友当选, 你却落选了

(先各小组讨论, 然后找学生代表发言)

同学之间: 学会关爱热情大方学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒学会激励互相进步

(4) 给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

大学心理班会活动策划案篇五

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。

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，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。

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。

xx年4月（具体待定）

具体待定

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。

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

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□xxx

大学心理班会活动策划案篇六

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。

教学楼7-402

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。

大学心理班会活动策划案篇七

一、主题明确，针对性强

1、心理健康知识

3、你你适应大学生活了吗

4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活

5、描绘3年大学后的蓝图

二、学生互动，形式多样

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

三、准备充分，效果明显

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

□2□

为了加强同学们之间的交流，促进班级内部成员的和谐发展，加强心理健康教育工作□20xx年4月19日特举办“心理健康教育”主题班会活动。

班会主要以“沟通”、“和谐”、“默契度”为主题进行，首先是让每个成员说出自己内心感受最深的事与大家共同分享，然后测试同学们余自己寝室成员间的相互了解度与默契度。整个活动过程中,同学的热情都很高涨,绝大多数同学都参与进来了。在共享环节中同学们敞开心扉说出自己最开心、最感动、最尴尬的事与大家一起分享，增加了同学之间的交流。寝室成员互动环节，个寝室成员都积极都参与到了游戏中来，相互配合。抛开主题班会的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活，健康发展的主题，在此次活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。

□3□

一、活动主题：“关爱青春，呵护心理”

二、活动主要目的：

帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展，正确认识自我，增强自信心，学会合作与竞争，同时培养学生的专业兴趣和乐群的心理品质，提高学生应对挫折，适应社会的能力。

三、活动时间□20xx年xx月xx日

四、活动地点：二栋206教室

五、参加活动人员：花艺1001班全体成员

六、活动内容：

2、大学生常见心理异常分析；

3、大学生常见的一般心理问题，提出并讨论；

5、观看“大学生里的百万富翁”视频，触发同学们心中最真实的自己，更确定自己的目标。

七、开展活动如下：

1、通过各种心理测试互动、激发同学们的兴趣。

2、让同学们在互动中去体会心理健康的真正含义。

3、思考与讨论、同学们自主上台发言，说出自己的感受和一些想法。

4、通过看视频让同学们更加深入了解心理健康的重要性。

八、活动总结：

这次心理健康主题班会的展开让我们意识到面对丰富多彩的大学生活，我们要不断增强自己的心理健康意识，不断促进我们人格的健全发展，正确认识自己，同时提高我们应对挫折，适应社会的能力。这次班会也让我们懂得人际交往，建立和谐的人际关系的重要性。

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！我们只有保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

大学心理班会活动策划案篇八

1. 帮助学生认识倾听的重要性。
2. 体验不同的倾听态度和倾听习惯带给别人的不同感受，领悟不同的态度和做法在人际关系中的不同影响。
3. 对学生进行倾听训练，提高他们的人际交往技巧。

：1课时

一、游戏导入：

游戏活动：我说你听

- 1、请大家听一个故事，故事中会多次出现“白天鹅”和“黑天鹅”这两个词。当听到“白天鹅”时，女同学起立；听到“黑天鹅”时，男同学起立。男生起立的同时，女生要坐下；

同样,女生起立的一瞬间,男生坐下。

2、提问:为什么有的同学会在活动中反应既快速又准确?有的同学出错较多?指名说一说。(因为没有听清规则,或者没有听清文字的内容而出现错误。)

教师小结过渡:通过这个游戏我们发现,只有听清听懂才能得到正确的信息,才能反应既快速又准确,今天我将和大家一起来学会倾听(出示课题)

谁来说说你理解的“倾听”是什么意思?(板书:倾听 学生根据自己的理解来解答)

师:倾听就是认真地听、用心地听。

二、倾听的作用

过渡:为什么要认真地听,用心去听呢?倾听有什么作用呢?你能结合生活中的体验来谈谈吗?(可引导:什么时候需要倾听,不倾听会怎样?如:上课不认真听课;不仔细听别人说话,造成误会等。)

(根据同学总结,适时出示课件:倾听的作用前两条:1能获取信息,学到知识;2能更好地理解对方的意思,避免误会。)

有同学说,倾听是对别人的尊重(板书:尊重),其他同学有这样的感受吗?我们来进行一个活动,身临其境去体验一下。

游戏:你说我听

1、 游戏规则:

请一个同学当a角色——讲述者,可以给同学们讲一件有趣的

事，也可以讲讲你的烦恼，话题不限。（到室外准备2分钟）

教室内的同学来扮演**b**角色——不认真倾听的人（课件出示要求）：当**a**同学一开口讲述，我们将扮演不认真听别人讲话的人，直到老师喊“活动结束”。

具体做法可以按老师发的卡片上的建议去做。（发红色卡片）

游戏结束后，请讲话的**a**同学谈谈不被倾听的感受。

2、请其他同学也来体验一下不被倾听的感觉，同桌为一组，一个当**a**一个当**b**活动开始！

3、谈感受

活动结束后，请同学们谈谈自己的感觉。

学生谈感受，从学生的谈话中总结出倾听的重要作用。

（出示课件：倾听的作用后两条：3是对说话者的尊重；4可以使朋友间的关系更密切……）

同学们，我们希望别人尊重自己，那我们就要先尊重他人；我们希望自己讲话的时候别人认真听，那我们就要做一个会倾听的人。既然倾听这么重要，那我们该怎样做到更好地去倾听呢？你有什么好的方法或建议。

三、倾听的技巧

1、师生交流倾听的方法。

2、（课件出示）倾听时注意事项

1专注，不东张西望，不做小动作；

2面对说话者，用合适的动作、表情、语言等鼓励对方说下去；

（播放“鲁豫有约”视频，让学生直观感受怎样做个优秀的倾听者。）

师：说到合适的表情、动作，老师想给大家看一段视频。有个访谈节目叫《鲁豫有约》，开播近10年了，受到大家的欢迎，主持人陈鲁豫可谓是一个优秀的倾听者。（播放视频）这位主持人就是陈鲁豫，我们来看一下鲁豫阿姨是怎样倾听的，大家注意观察鲁豫阿姨在倾听时的表情、动作、语言。这段视频访问是超级爸爸，曾经的跳水冠军——田亮。

师生交流：鲁豫阿姨在倾听的时候，哪些地方值得我们去学习？

如：点头，身体微微前倾；适当的提问；适当的表情反应如：微笑。（在与他人交流时，体验对方的感受，并对对方的感情作出恰当的反应，心理学上叫做“共情”也叫“同理心”）

3 不随意打断说话者，听对方把话说完。

除了合适的动作表情语言，倾听时还需要注意什么呢？请同学们听个故事（讲美国主持人和小男孩的故事）

如果你是小男孩，你当时有什么感受？很钦佩这位主持人，说说原因。

四、反思评测

想一想 评一评

刚才我们一起交流了许多倾听的方法，请同学们想一想：在听别人说话时，自己哪些地方做得好，哪些地方需要加强；或者你发现我们身边的哪位同学很善于倾听，也可以谈一谈，

让大家学习一下。

五、练习倾听

其实倾听行为也需要不断练习，这样才能养成良好的倾听习惯。下面我们就来运用学到的倾听方法，来练习一下，做一个善于倾听的人。

1请一开始上讲台的同学继续完成刚才的讲述，要求同学们做一个善于倾听的人。（讲完给予掌声）

请这位同学来谈一谈，与上次相比你有什么感受。

2请同学们两人一组，一个当讲话者，一个做善于倾听的人；讲完后两个人可以互换一下角色，都来练习做一个善于倾听的人。

请讲述者谈谈自己的感受，也可以说一说同伴在倾听时哪些地方做得较好，哪些地方需要改进。

3请同学们谈这节课的收获。

六、教师寄语

这节课，我们通过一些活动会学了倾听，希望今后大家在与他人交往的过程中，能做一个善于倾听的人，大哲学家苏格拉底说过：上帝给我们两只耳朵，一个嘴巴，就是让我们多听少说！（出示）

愿我们都能做一个良好的倾听者。

大学心理班会活动策划案篇九

绘人生蓝图，圆青春梦想

20xx年x月x日

20xx级1153班全体同学，班主任，欧阳老师

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。

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。

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。