

心理健康策划 心理健康班会策划书(优质7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康策划篇一

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。

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理

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

心理健康策划篇二

时间： 20__年9月21日

地点： 教室509

主题 让孩子理解父母

目的

让每一位同学去深入了解家庭父母的含义，其中所包括的权

利和义务以及作为子女应尽的责任。整堂主题班会以“沟通”为基调体现了“沟通”是现代家庭稳步发展和家庭成员和睦相处的基本原则。

班会过程

诗歌朗诵《啊，母亲》

同学自愿分组一起上台相互问答几个问题，如父母的生日、最喜欢的食物、最喜欢的颜色、最讨厌的行为、最喜欢的休闲方式等。

讨论我们该怎么对待家人

请班级中的同学准备了一个小品都是表现他们在家庭的日常生活中怎么进行相互之间的沟通。

班会影响

通过这样一个主题班会，对于即将踏入社会的大二学生而言，使我们对家庭和社会有更深入的了解，明确自己所肩负的责任和确立今后人生的奋斗目标，希望通过这样的活动使同学们树立家庭的观念扬起人生的风帆。

反思

班会在我看来是最枯燥乏味、形式主义的了但当它以“感恩”的话题出现的时候给人的感觉是那么的亲切让许多平日里没有意识到的或说不出口的话语可以尽情地表达出来让我们真正和远方的父母来了一次心灵的沟通这种爱的教育让我们感觉很震撼。在独生子女时代代沟问题更加突出。由于受长辈的呵护独生子女普遍形成了自我为中心的观念认为长辈为自己所做的一切都是“天经地义”的从而“感恩”观念非常淡薄而这对发扬中华传统美德、培育良好社会风气是不利

的。

“感恩班会”所反映出来的是?独生子女和家长之间的日常沟通渠道不畅?已经在很大程度上影响了双方的交流和感情。“感恩班会”是个有益的探索?但还远远不够?需要全社会共同进行长期的努力。

心理健康策划篇三

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。

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。

5月25日

建筑学1，2班团支部

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。

9#508教室

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。

心理健康策划篇四

1、知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

2、能体验自己解决困难的喜悦。

二、活动重难点

知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

三、活动准备

童话故事《树林里的动物》，头饰：小熊、小猴、小鹿、小羊、啄木鸟。

四、活动过程

（一）、借助童话故事，把幼儿引入一个充满问题的世界。

师：在茂密的树林里，生活着许多的动物。你猜，都有些什么动物呢？（激发幼儿的兴趣）

师：有一天，小动物在树林里玩，你看他们发生了什么事情？

师：树林里有什么动物？它们遇到了什么困难？

（二）、鼓励幼儿通过实践活动动脑筋想办法解决困难。

1、激发幼儿解决困难的信心。

2、幼儿分组讨论解决困难的方法。

师：假如羽毛球被挂在了树上，小羊能用什么方法把它取下来呢？

师：假如小球滚进了树洞，小猴能用什么方法把它取出来呢？

师：哎呀！小熊的裤子给刮破了，如果你是小熊，你有什么方法呢？

鼓励幼儿讲出自己解决问题的方法，初步体验成功乐趣。

（三）、引导幼儿感知生活中有许多困难问题，鼓励幼儿大胆想出解决方法。

师：你在家、幼儿园、路上或其他地方遇到过什么困难？

（四）、游戏（过河）。

用蓝色的布或纸设置一条宽大的河流，在河的对面设置一座大山，山里藏着各种各样的宝物—玩具。引导幼儿通过各种不同的方法过河，获取自己喜爱的宝物。

心理健康策划篇五

活动目标：

- 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。

活动准备：

- 3、 班会活动前由值周班长负责布置好场地。

活动过程：

主持1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，非常高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。今天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们一定会正确处理。我只是希望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，集体讨论，组长代表本组小结)

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因在人际交往中，每个人都要求独占一定的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方

面又需要一定的独享的心理空间。日常学习生活中，很多同学一度关系很好，无论做什么都要结伴而行，甚至入厕也要同行，可结果往往是好景不长，或渐渐疏远，或不欢而散。以致有的同学抱怨说，我对他很好，他为什么疏远我，背叛我？其实，哪里是什么疏远与背叛，很大程度上是对方感觉到“人际气泡”的“拥挤”，想尝试着拉开一点距离，而种尝试一旦得不到另一方的理解甚至被误会，结果可想而知。所以距离实在是很微妙的东西，太远了，不，无法沟通；太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅可以使双方获得足够的心理自由度，感到舒服和自在，还可以增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间？有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们可以从调整空间距离入手，来控制与之密切相关的心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动保持一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依赖性，行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

生硬地回避着，那“疖子”无法出头，友谊只会渐渐霉变。冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法保持清醒的理智而伤害到友情。对此，我们必须牢记这样的原则，即面对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而应该采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出爱情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。

相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的好奇心、神秘感的驱使；有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引；有的是羡慕对方的知识和才能；有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，时隐伏着触礁沉没的危险。因此，可以积极参加一些文娱体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动中培养健康情趣，发展爱好特长，使过剩的“青春能量”得到有益有效的利用；还可以在各种活动中促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和能力；假如收到情信，你不知如何处理，可以去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话非常切中，道理也说得很对。我想同学们应该明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人际之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮助他人，一定能与他人保持和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

活动目标：学生通过活动，寻找他人的优点，学会欣赏他人，解决如何与人共处，团结合作的问题。

活动过程：

一、导语：同学们，看你们这一张张可爱的小脸，就如同一朵朵盛开的童子面茶花，如果你肯笑一笑，相信这朵花会开得更灿烂、绚丽，不信，你试试看！

好美！真心希望你们天天快乐，笑口常开！

可是，在咱班有不少同学有他们内心的烦恼，而这些烦恼大多来自于同学间的相处，有的甚至提出要求调换同桌、小组。那么同学之间究竟应该如何相处，才能消除烦恼，使自己快乐起来呢？这正是我们今天要来解决的问题。

二、首先，请同学们来欣赏一段散文，看看能否从中受点启发。

(展示课件1)学会欣赏一棵树

一棵树，若花不好看，也许叶子好看；花叶都不足观，也许枝干错落有致；花叶枝干皆不中看，也许它生的位置很好，在蓝天白云的衬托下，远远地看起来，流露出几分美感。只要你肯去欣赏它，总可以发现它的美。

提问：1、同学们，这段话什么意思，你怎样理解它？

2、从这段散文中你受到什么启发？

三、那我们为什么要学会欣赏，欣赏又有何作用呢？我再请你们观赏一个精彩的故事。(展示课件2)

《山羊和骆驼的故事》(略)

师提问：看了这段故事，你有何收获，能否跟老师，同学们说一说。(生答略)

四、所以，教师希望你们首先要学会欣赏他人，那到底应该如何欣赏一个人呢？老师这儿有几种行为，请同学们谈谈你怎样欣赏他们。(展示课件3)

(1)小刚趁同桌不注意，悄悄地取走了她放在书包里的十元钱后听老师分析这种行为的危害性，他又悄悄地将钱放回原处。(生答略)

师点评：欣赏也是有原则的，小刚偷拿加别人的钱，这种行为极不道德，我们不能欣赏；小刚通过自我教育，知错改错，这一点值得我们欣赏。

(2) 考试卷发下来了，欣欣得了“优”，他十分开心，而丽丽呢，只得了个“良”，她十分难过，伤心地哭了。(师问：你欣赏谁？欣赏他哪一点？)

哭过这后，丽丽擦去脸上的泪水，面对自己做错的题，她重新思索，实在弄不明白的，她又去请教欣欣，欣欣呢，也没嘲笑丽丽，而是耐心地为她讲解，一遍又一遍，直到丽丽真正明白为止。(师问：请问你们怎样欣赏他们？)

生答略，师随机点评。

五、看来同学们的认识也有所提高，那我们就来看看身边的同学，从他们身上发现闪光点，来欣赏他们，优点大家说，来个优点“轰炸”如何？谁先来说。(展示课件4)

1、单个同学举事例说明，师请被欣赏的同学谈感受，谈体会。师适时恰当点评。例如，让学生自悟出，欣赏他人也是自己学习、进步、提高的过程，你尊重、理解别人，就会得到别人的友情，你就会觉得快乐；欣赏别人的同时，也要欣赏自己，悦纳自己。

2、邀请几位同学做嘉宾上场，请大家来欣赏他们，帮他们找优点，师请嘉宾谈感受与体会。

师点评：被人欣赏是一种快乐、幸福，能找到自信，会更加努力。

3、小组内交流，互相欣赏。请两个小组上场，演示如何互相欣赏。师点评。

六、同学们找的优点还真不少，优点“轰炸”了我们班，大家说也说不完，其实“金无足赤，人无完人”，我们只有学会欣赏别人，才会包容他人的缺点，变得宽容，欣赏别人的优点，提高完善自己。欣赏别人，被人欣赏同样快乐。只有这样，你才能与人相处愉快。

下面，咱们轻松一下，我请三组同学上场，参与一个游戏。

游戏规则：三人一组，分别遮住一人的眼，绑住一人的双手和另外一人的双腿，代表不同的人自身存在不同的优、缺点，再给每组两个球，代表贵重物品。要求三人团结合作。将贵重物品运送到目的地。学生游戏过程(略)

师：轻松有趣的游戏结束了，你有何收获？

生答(略)

师点评：只有彼此欣赏，团结合作，才能将一件事情做成功。

七、是啊，看来欣赏的确是具有一种神奇的力量。(展示课件5)

《欣赏是一种神奇的力量》

细细地欣赏自己周围的人与事，

你会发现生活本来就很美好。

欣赏是一种神奇的力量，

它会冲洗掉你内心的嫉妒和烦躁。

你能欣赏别人学业的精湛，

你的成绩也会步步樊高；

你能欣赏别人品格的纯正，
你的心胸也会像大海一样掀起波涛。

你能欣赏大地的每一道晨曦，
你的心情就会被彩云围绕；

你能欣赏天空中的每一丝细雨，
你就会有一个明净而清新的头脑。

你能欣赏自己点点滴滴的进步，
你的前程就会被金色的阳光笼罩；

你能欣赏父母遗传给你的各种特点，
你就具有世界上最赏心悦目的容貌。

欣赏是一种神奇的力量，
它使你充满自信，永不烦恼；

欣赏是一种神奇的力量，
它使人铁人生更绚丽，生活更美好！

师总结：这首诗真正道出了欣赏的作用，希望你们从小学会宽容，学会欣赏，培养广阔的胸襟，学会与人共处，团结合作，将来才能成就一番事业。

人生难免会遇到几种烦恼和困难，希望同学们学会自我调节，保持快乐的心情，才能有信心，有勇气去战胜困难。世界上风光旖旎，等着你去欣赏，古今中外文化渊博，等着你去欣

赏，希望你们笑对人生。

心理健康策划篇六

班会是班主任或班委会对班级进行有效管理、指导和教育的重要途径和形式。以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的高中心理健康主题班会，希望能够帮到大家。

责任

常有家长感叹，现在的孩子大多是独生子女，他们在家庭、学校都表现出以自我为中心的许多行为，不能主动承担责任，在学习上，很多同学表现出来的被动性，很大部分也是因为缺乏责任感造成的。

2、教育学生做事要认真，勇于承担责任，不推委；

3、让学生了解学习与责任感的关系；

高中主题班会教案--心理健康教育--责任高中主题班会教案--心理健康教育--责任4、通过活动让学生懂得做事不负责任会对他人、集体、社会造成不好的影响。

1、将班级同学分组，并收集生活中“缺乏责任感”的事件；

2、选取代表分组以“学习与责任是否有关系为题进行辩论。

【活动主题】我的大学生活

【时间】20xx年10月15日——11月10日

【地点】室内、室外均可

【形式】讨论、分享

【目的】引导新生对高中生活进行总结，对大学生活进行思考和规划。

【活动操作示范】：

1. 辅导员做开场引导。目的是引导学生回忆高中生活

(参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么？给大家三分钟时间思考，然后请几位同学分享。)

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，时间控制在10分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做任何评价。

3. 辅导员进行分享总结和主题过渡。

(参考：从大家对于高中生活的各种感受中我深深体会到了你们都曾为自己的理想——考上一所好大学而努力，现在我们已经开始了人生的一段新的征途，那么我们该怎样走好这段征途呢?)

1. 辅导员引导学生进入主题。

(参考：如果我们将大学生活分为六个部分：学业、人际、爱情、能力的培养、休闲、大学生涯规划，大家来思考、讨论，我对这些有什么期待？有什么计划?)

2. 分组。通过抽签的方式将全班学生分成6组(视班级人数而定)。每组选组长一名，负责组织该组的讨论；书记员一名，

负责记录发言。

3. 讨论。分组完毕之后，每组各讨论一项内容，也由抽签决定。

(建议：1. 辅导员先将大学生生活六个部分设计几个讨论问题；在讨论之前，辅导员先召集组长布置任务和注意事项；2. 每组讨论的时间控制在15分钟左右。3. 要求每位同学都发言。4. 组长控制每位同学的发言时间，鼓励少发言的同学，控制“语霸”的同学；问题讨论完毕后，做好总结，并选好分享代表。5. 书记员要做好每位同学的发言记录。6. 辅导员做好整个场面的控制。)

4. 分享。每组选派一名代表与全班同学分享讨论结果，组内其他人可作补充。在每一组的分享结束后，其他小组可以提问。如果在教室开会，辅导员可以在黑板上板书学生所谈各个内容的要点。

5. 辅导员总结。辅导员的总结、引导不含对发言内容的评价，让学生在听取他人的观点、做法、经验时对自己的做法、计划进行修正；引导学生包容他人的观点；辅导员也可以和同学们分享自己的大学生生活。

1. 引导同学们认识到丰富大学生生活，以及对大学生生活进行规划的重要性。

(参考：通过今天的班会，我们充分感受到大学生生活是丰富多彩的，但更需要同学们做好规划充实地度过！高中阶段因为有明确的目标，所以我们过得忙碌而踏实；大学阶段才刚刚开始，尽管我们的目标还不明确，有那么多的困惑，但这正说明我们有很多的成长空间等待我们去填充！今天的班会仅仅起个抛砖引玉的作用，如何度过4年的大学生生活同学们还得认真真思考，并付诸于行动。这也许就是我们生涯规划中关键的一步。不管你的目标是什么，我只想告诉大家的是：不

要虚度!让我们一起来朗诵名句：“当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。”)

2. 介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。(建议：辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。)

目的是引导学生对高中生活和大学生生活做深入的思考；给在班会中没有机会发言的同学有表达的机会。

(参考：讨论的时间太短，分享的时间也太短，但同学们的思考却有许多许多，所以请同学们以对高中生活的总结以及对大学生活的思考为内容写份班会心得，当然也可以谈谈班会中的感受，请在三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给我。

感谢大家的参与!

1. [活动操作示范]仅供参考，各学院在不违背活动主旨的前提下，可设计形式多样的，适合自身特点的主题班会。

2. 六项内容的讨论参考问题

3. 辅导员要批阅同学们的发言记录和班会心得，对一些迷茫的学生应做个别辅导。

心理健康策划篇七

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。

- 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”

召开大学生心理健康教育主题班会

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！