

大学心理班会策划案(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学心理班会策划案篇一

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

大学心理班会策划案篇二

我国著名青年歌唱演员臧天朔曾经唱过一首名叫“朋友”的歌，其中有两句歌词是这样的：朋友，如果正享受幸福，请你离开我；朋友，如果你正面临痛苦，请你告诉我。

真挚朴实的歌，使我们对真正的朋友有了深刻的认识。今天的班会课，就让我们一起来讨论中学生该如何交友这一重要人际关系的问题。

1、学生讨论：青少年为什么十分渴求青年朋友？

a□学校生活越发重要，朋友在学生的人际关系中成为一种重

要的关系□b□对独立的渴望，希望有更多机会发表自己的意见，而朋友是最好的听众□c□与父母在沟通上存在困难，同龄人之间易产生共鸣。

2、教师小结：

青少年社会生活的中心从家庭转到学校，这是走向独立的一种表现，青少年需要认识自我，肯定自我，希望有更多的机会表达自己的意见、想法，也希望有人倾听自己的话。而这种需要较少能从父母那里得到满足，所以他们只能去寻找与他们有更多共同语言的青年朋友。

学生分组讨论，每组发表至少一个代表性观点。各组观点提出后，有异议者可要求讨论，展开辩论。

1、朋友可帮助你增进对自我的了解。

2、朋友可以帮助你肯定自我的价值。

3、与朋友相处，还可以使你得到情绪上的缓解。

4、学习处理人际关系，是青少年学习适应社会的一个过程。

1、每个人的性情爱好不同，但是，真正的朋友都应该能够相互帮助，以诚相待，这是交朋友的首要原则（讨论）

2、如果抱着功利主义的目的，为了某种实际好处而去结交朋友，这种关系是不会持久的。

2、当发现自己交了一个坏朋友，如果，你不能改变他们，反而在交往中受到他们的坏影响，那就要拿出决心和勇气，坚决离开他们。

初中生正处于青春期，是生理和心理变化较快的时期。我认

为班会要围绕如何维护心理健康为主线，组织一些内容丰富的活动。首先让学生了解什么是健康，健康不仅仅是没有疾病，还要有良好的心理素质和社会适应能力。还可以通过小品表演，让学生学会如何处理朋友之间的关系，正确解决交往过程中的冲突。各小组还可以进行才艺表演，如小提琴演奏，舞蹈，合唱等。你可以说一说小学中学的改变，比如课程多了，干部的工作多了，老师管得少了，思想也复杂了，上课的时间也长了，穿校服的改变，然后谈谈你对这些事的想法，还有应该怎样适应，然后你可以问问你的同学，他们现在的感受。初中阶段又称为青春期、少年期。这一阶段是个体生长发育的第二个高峰期。初中生生理发育十分迅速，在2至3年内就能完成身体各方面的生长发育任务并达到成熟水平。在生理上的加速发育就不说了吧，生物课本上应该有讲。但是其心理发展的速度则相对缓慢，心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期，这样，初中生的身心就处在一种非平衡状态，引起种种心理发展上的矛盾。

（一）生理变化对心理活动的冲级 ??这种影响主要来自两个方面。 ??首先，由于初中生身体外形的变化，使他们产生了成人感，因此，在心理上他们希望尽快进入成人世界，摆脱童年时的一切，寻找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。就在这种种追求中，会产生种种困惑。 ??其次，由于性的成熟，初中生对异性产生好奇和兴趣，萌发了与性相联系的一些新的情绪情感体验，滋生了对性的渴望，但是又不能高开表现这种愿望和情绪，所以，心理会体会到一种强烈的冲击和压抑。

初中生渐渐不再把父母和老师当作权威，而开始能够客观的评价他们了。由于成人对初中生和初中生对自己的认识上的差异，初中生本身自我意识高涨和中枢神经系统兴奋性过强，在一些具体问题上，初中生出现强烈的反抗。这也就是为什么青春期也叫做第二反抗期。初中生的反抗心理的特点是：1、态度强硬，举止粗鲁；2、漠不关心，冷漠相对；3、反抗的

迁移性，即指，当某一人物的某一方面的言行引起他们的反感时，就倾向于将这种反感及排斥迁移到这一人物的方方面面。甚至将这个人全部否定；同样，当成人团体中某一成员不能令他们满意时，他们就倾向于对该团队中的所有成员予以排斥。建议大家结合各自实例进行开放式的探讨。在探讨中，同学们开放心事，加深对自己的了解和把握，同时也对周围环境和事物人物有更客观的认识。

以上的最终目的应该是，帮助同学们更好认识自己，降低同学们内心压力，协调同学们的人际关系，帮助大家顺利度过初中阶段，这个被称作危险期的特殊时期。

大学心理班会策划案篇三

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%，因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，10市场营销班级特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

- 1、让同学正确了解5·25大学生心理健康日；
- 2、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；
- 3、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。

“提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

感受爱，体会爱，传递爱

主题班会

20xx年5月xx号

1、活动内容：

准备几张由基础形状构成的图像，再选几名志愿者（单向沟通活动）一名志愿者看这图像两分钟，然后背着大家用语言描述，大家在下面画出来，再与正确图像比较，请同学们谈感受（双向沟通活动）同样的活动，不过志愿者面对大家，而且大家向他提问再画图，最后与正确图像比较，请同学们谈感受，发现问题并请同学们谈感受。2、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

20xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

3、讨论大学生常见的交往障碍及怎样当好说话人

4、辅导员总结发言

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！

大学心理班会策划案篇四

“爱我，爱他，共建班级之家”

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。

： 待定

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

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

大学心理班会策划案篇五

近年来，灾难不断。地震、海啸、武装冲突……这些都危及到我们的生命安全。同时，随着经济的发展和外来文化的融入，不同的意识流和人生观冲击着我们的大脑。而此刻，发生最近的、受关注度最高的就是日本的地震、核辐射。在大自然面前，人是那么的脆弱，人的生命是那么的短促，这让我们想到了朱自清的著作《匆匆》中的一句话“韶华易逝，人生短促，需珍惜时间，爱惜生命，有所作为”。这引起我们思考生命的意义是什么？正如，随着一声清脆的啼哭声，就标志着一个生命降临人间一样，思考生命的存在意味着什么。每当旭日东升的刹那间，太阳将金黄洒遍每一个角落，大地万物苏醒——那是因为有生命的存在。娇嫩的花朵在绿丛中起舞，萤火虫在黑暗中眨眼唱歌，活泼的孩子在草地上翻滚——这些都是因为有生命的存在。生命无处不在，无处不有。生命又是何其珍贵！有了生命，才有了竞争和拼搏；有了生命，才有了快乐和悲伤；有了生命，才有了希望和理想；有了生命，才有了对生命的珍爱。世界上最珍爱的莫过于生命，而生命对每个人却只有一次。一个人若是连生命都不热爱、不珍惜，就将失去自我，如同行尸走肉。因此，对生命问题的探讨势在必行。

整个活动以生命的脆弱和珍贵性为切入点，从对生命的敬畏、生命意义的探讨以及积极的人生观、价值观等方面，将珍爱生命的主题由远及近、由大到小，逐渐聚焦到同学们个体身上，让大家切身体会到生命的脆弱和可贵，将对生命的珍爱当做一种责任。

活动目标：

- 1、引导大家认识到生命的可贵，敬畏大自然、珍爱生命。
- 2、树立积极向上的人生态度，活在当下。
- 3、提升耐挫力，胸怀感恩心。

活动准备

- 1、收集同学建议、确立班会主题和开展思路；
- 2、活动策划书的撰写、修改；
- 3、安排台前与幕后人员，各环节确定负责人，保证活动高效、有序、连贯地进行。
- 4、准备活动材料。
- 5、进一步制定活动现场管理方案，以保证活动有序、热烈地进行。
- 6、借用教室、活动彩排、现场布置。

活动过程：

1、开场：心电图

以一个大约十五秒钟的心电图视频引入本次主题班会的主题。然后再放十五秒静默的心电图，紧接着前场开灯，主持人用简短精练的字语点明此次班会珍爱生命的中心主题并介绍到场嘉宾及老师。

2、主体内容：

环节一：从一个大的范围来诠释对生命的敬畏——视频片段

1) 视频观赏：

视频采用剪辑汶川大地震和最近日本地震的新闻中关于地震发生时瞬间天崩地裂的场景，如地震引发的海啸向海岸线的居民铺天盖地盖过来时候的视频以及在地震海啸后人们对自我生命的拯救和对他人的帮助的感人视频，通过这些来表现：人的生命在大自然面前是何其的微乎其微和人类在面对如此脆弱的生命时不自我放弃和绝不别人生命的漠视，一种与生俱来的对生命的敬畏再次浮现。

2) 生命的探讨：

通过上一个环节对视频的观赏，在这个环节我们准备了对上个环节视频中表现出来的对大灾难降临时生命的脆弱的思考。有的人在自我放弃；有人为了他人的生命而牺牲自我；有人在极力拯救他人的生命，给予帮助，从这些现象来与全场同学分析、探讨生命的意义。在探讨的过程中通过主持人，将同学们向一个正确的人生观和积极向上的人生态度上引导。

环节二：从个人层面解读生命的意义

1) 生命之歌：

在经过一场对生命深刻的探讨之后，紧接着由一位女同学和一位男同学共同唱响《明天会更好》。用这首歌来传达对未来寄予的美好期盼，让同学们从地震的悲痛中走出来，重新激起对明天的美好憧憬。

2) 品生命：

本环节通过一个小品来表现当我们在生命中面对很多选择但生命却只有一次的前提下，我们要做的也是我们必须做的就是抛开一切、生命为大。整个小品从对生命的态度和生命的意义何在这两个方面严肃认真的诠释着，提炼出对生命的

珍爱是每一个人神圣而又伟大的责任，我们应该担负起这个责任。

环节三：从同学自身的角度理解生命的可贵

1) 生命展示：

用ppt图片对比展示的形式。一方面描述在那些突如其来的各种灾难面前，人们是怎样自救和相濡以沫的，以此来呈现出即使再脆弱的生命也会因为自我和他人的关爱而变得坚强；另一方面描述的是那些自我践踏生命和对他人生命的蔑视的人。用两者的强烈反差，更能使同学们了解到生命的意义是因为每个人对待生命的态度不同而不同。

2) 生命守护：

人的生命是渺小的，对于整个宇宙就如那沧海中的一粟，渺小而脆弱。而在这个环节我们用同学们拍的vcr演示了在生命受到威胁时，如同遇到火灾和地震等灾难时同学们应当采用什么样的方式去自救和互救，来维系我们珍贵的生命。

3 结束：用一个十几秒的婴儿出生视频来最终结束演绎本次班会的意义。

1) 老师总结

2) 主持人总结并宣布班会结束。

1、同学反馈：

2、老师点评：

我们带着对生命的敬畏，怀揣着生命的脆弱，来探讨生命这个问题。开篇的心电图声音为整个班会营造出一份凝重、哀

伤的氛围，让同学们对生命竖然起敬，油然而生畏，起到了很好的开场效果。的确，人的一生免不了这一刻，但如何让这一刻到来之前让自己没有遗憾呢？那就要我们每位同学对自己的生命负责，珍爱生命、努力让自己的生命活的有意义。在有关日本地震、海啸的揪心画面里，我们看到的是生命的脆弱，带给我们的是震撼和反思。回想起5·12地震，我们还满载创伤，如今我们的邻居厄运接踵而至，再一次给我们留下心理阴影。值得庆幸的是，在大灾大难面前我们没有抛弃我们的同类，这是我非常值得高兴的。同时也让我想到，人字的结构就是相互支撑，每个人的生命都需要相互支持、帮助与激励，才能更有力量。从这一点可以看出我们的同学在人生观和价值观上有了更深层次的领悟，体现了我们国人的素质，是值得我们大家为之骄傲的。

其次是，拍摄的vcr这一部分选取了离我们最近的、最具有警示意义的两个方面——火灾和地震，来教授大家一些基本的安全知识。的确，我们大多数时间是在学校生活，而我们的起居都离不开宿舍，选取介绍宿舍发生火灾时自救的一些方法并通过班级学生自导自演的方式来展现，让人印象深刻，更加容易让人领悟。再一次凸显了在大自然面前，人生命的脆弱性，使同学们更加意味到生命的可贵，激发我们开始慎重地思考如何面对珍贵而有限的生命。

人的一生要经历太多的坎坷与磨难：天灾、疾并学业与事业的不顺、亲人的离去、感情的波折等等，人生其实是波浪式前进的，那么，当命运将你从高峰推到谷底，应该如何面对？我的答案是，这个时候应该坚信——生命需要砺炼，才有能量。若是没有一次次跌倒再爬起，我们必将虚弱于形，脆弱于心，这样的生命更是无知亦无力的。同时，人生在世是不能只为自己活的。人从出生开始，就同社会，同家庭，同身边的人产生了千丝万缕的联系，也承担起了一份责任，而无论遭遇到什么困难，都不该，也不能丢掉这份责任。说的严格点，谁都没有随意浪费生命的权利，更何况是毁灭？因此，有关生命的教育应该就是对有限生命的反思。

最后想要告诉大家，我认为“珍爱生命”有三个层次：

一是审慎对待生命。每个人都应怀着谦恭与敬畏之心善待自己的生命，在遇到挫折磨难的时候，及时进行自我的危机干预，选择积极地应对问题，而非放任，更非放弃，要相信，活着就是希望。

二是提高生命质量。每个人都要尽力做到用积极的心态经营自己的生活，做一个快乐的、幸福、过的充实的人。

三是提升生命价值。人生有限，要做的事还很多，不要任凭生命再去流逝和伤感了，把该属于自己的生命好好活完吧！在拥有幸福生活的同时，也不忘了贡献社会、惠及他人，将你的生命能量辐射开去，创造更大的生命价值。

1 由于缺乏专门的培训，常常出现在突发事件时学生不能应变、自救能力不强的场面。你觉得自己身上存在的安全问题有（ ）

a 安全意识差，很少考虑事故发生时的应急方法

b 平时根本不注意观察周围的消防通道和逃生路线

c 不知道相关的生存知识和逃生方法

d 缺少自我保护的意识

2 老师要求背诵单词，有一个学生就因为没有背出，受到批评就自杀了，你对这件事的看法是（ ）

a 这是轻视生命、对家人不负责任的行为

b 想想父母养育自己的辛苦，也不该如此轻易放弃自己的生命

c 他的心理承受能力太弱，遇到问题就想不开

d 他可以想办法和老师、同学沟通，进行补救，就不会想不开了

3 如果你是“珍爱生命”主题班会的设计者，你认为应该让同学从哪方面认识到生命的意义（ ）（可以是多选）

a 生命只有一次

b 生命是有限的，应该为大家服务

c 要对自己生命负责

d 为了冒险，牺牲也无所谓

4 人失去生命后，是不是可以再活一次？（ ）

a 也许可以再活一次，但不是每个人都能够

b 肯定可以再活一次

c 不止一次，俗话说：18年后又是一天好汉

d 不可能再活一次

5 最近有这样一则新闻：某地有一名女子残忍地用高跟鞋活生生地踩死一只流浪猫，你对此的想法是（ ）

a 这只猫很可怜

b 这个人太残忍了，应该负法律责任

c 不关我的事

d 善待动物，关爱生命

6 我们这次班会对主题的表达给你们留下了什么样的印象？

7 关于此次心理班会在环节上的安排你有什么建议吗？

8 这次活动的互动环节你觉得能不能激发同学们对生命思考？

9 生活中的救生技巧你能列举几个吗？

10 在这次活动之后你对生命有没有新的认识？