

# 心理健康教育班会 心理健康班会策划书(优质6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。

## 心理健康教育班会篇一

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”

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！

## 心理健康教育班会篇二

【时 间】 2014年10月20日——11月15日

**【地点】** 室内、室外均可

**【形式】** 讨论、分享

**【活动操作示范】：**

### 第一阶段：总结高中生活

#### 1. 辅导员做开场引导。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，然后请几位同学和大家分享。)

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，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. 辅导员做分享总结和主题过渡。

(参考：从大家的分享中我深深地感受到同学们有苦有乐，有得有失，现在我们进入了人生的下一个征途，我想请同学们思考，我适应大学生活了吗?在心理上我真正地接纳了大学生活了吗?)

### 第二阶段：觉察一个月来的心理变化

#### 1. 辅导员引导。

方案一：分享自我案例。辅导员引导班级学生分享自己入校一个月以来的心理变化，从做分享的学生中选取1-2个较为常见的例子作为班会讨论的例子。分享学生自己的案例，容易引起全班同学的共鸣，因为作为一个班级学生而言，心理困

惑有很多相似性。

(参考：进入大学，你感觉适应吗?是什么让你觉得不适应，没以前快乐了呢?是学习，人际关系，爱情，生活，能力培养还是其他方面呢?能和我们一起分享下吗?)

方案二：分享他人案例。辅导员从工作中选取一些学生不适应的例子，与同学分享，引导他们做思考。

(参考：首先我想与大家分享几个小案例，请大家在听的过程中，仔细体验他们的心情，并思考为什么他们会产生这些情绪。)

(1)小a□男生，来自沿海城市，高中时他经常憧憬着美好的大学生活。但进入大学后，他觉得现实和从前想象的完全不一样。原以为大学是学习知识、放飞梦想的天堂，没想到眼前的大学不过如此，大学的老师、同学也远没有想象的那么好，一切的一切，都与自己心目中的理想大学相距太远。军训过后，觉得生活很迷茫、很空虚，无所事事，每天上完课以后不知道该干些什么，于是以闲逛、打牌、看小说、上网等方式来打发时间。

(3)小c□女生，到大学后感觉很孤独，寝室的室友们聊天的聊天，学习的学习，惟独自己既学不进去，又融不到她们中去，努力想对身边的每个人微笑，向每个人表示自己的友好，却总觉得和大家隔了层什么似的。晚上很晚了，室友们还在高谈阔论，不参加显得不合群，参加吧，第二天头昏脑胀，无精打采。

2. 分享感受：这里主要收集同学们谈到的一些不适应的表现。选择方案一的辅导员对每个学生的分享要做积极反馈，尤其要注意与学生的共情，可以做澄清、强调、补充，但不要有评价；选择方案二的辅导员注意学生在谈到自己的不适应时，也要注意与学生的共情，但不要有评价。(20分钟)

(引导参考：也许我们和他们面临着一样的问题；也许问题不一样，但我们的的心情是一样的，有那么一点哀愁，有那么一点忧郁，或者说不出原因的不爽，还有迷茫等等，我们请哪位同学来和我们分享一下感受。)

3. 辅导员做总结引导：主要是让同学们理解——适应最重要的是心理适应。

(参考：人的心理状态会受外部环境的变化，产生适应或不适应，适应良好，则心理冲突少，适应不好，则心理冲突多，易产生心理问题，如孤独、焦虑、忧郁、烦躁、自卑、压抑、紧张，还可能出现身体上的不适。面对这些问题我们怎么办?)

### 第三阶段：产生心理不适应时的解决办法

1. 脑力激荡：针对上一阶段收集的不适应表现，讨论解决问题的办法。请同学们自由发言、分享。辅导员可以将这些解决办法板书出来。(20分钟)

2. 总结引导：总结解决问题的方式和途径

(参考：我们会因为环境不适应会有失落感；因为人际不适应会有孤独感；在中学时的优势消失以后会有失落感；对学校的管理制度不适应会有压抑感。这时是我们的心理感冒了，感冒轻者它会自愈，感冒重者需要向医生求助。所以首先我们要提高认识，认识到不适应的一些表现；第二提高自我心理调适能力；第三是利用资源，向同学、老师、心理咨询专业人员求助。)

3. 辅导员总结，并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。(辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。)

#### 第四阶段：布置作业

作业内容：开学以来的心理变化及自我调试，或开班会的思考与感受。要求三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给辅导员。

#### 第五阶段：班会结束

感谢大家的参与！

#### 心理健康主题班会记录

### 心理健康教育班会篇三

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

通过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的心理设计二班。

XX

12月1日

（一）活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

（二）活动开始：

(1) 主持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

(2) 请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3) 文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让学生在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(4) 听音乐猜歌名接歌曲

a.由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲；

(5) 请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三) 心理测验：（心理健康测试表另外附件）

(四) 请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

约35元。

## 心理健康教育班会篇四

为进一步加强和改进我院心理健康教育，广泛宣传及普及心理健康知识，促进学生了解心理健康知识，增强我院的自信心，形成正确的自我评价系统，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，我院特举办此次心理健康教育月活动月系列活动。

“塑造自己发掘心灵的秘密”

20xx年5月1日--5月31日

体育学院

体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

- 1、横幅：两条横幅挂于教学楼前。
- 2、海报：以心理健康活动月主题出海报。
- 3、操场宣传栏：以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。
- 4、我手携我心：将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

#### 1、主题签名活动

活动时间：5月6日--5月7日

活动地点：电信路口

活动形式：制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅，请其他学生参与签名，积极响应本次健康月活动。

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点：各班教室

活动形式：为普及心理健康知识，引导学生树立科学的心理健康理念，教育学生学会增强自信心的方法，提高全校学生心理素质，各班开展以“塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理班会活动。

活动时间：5月12日--5月20日



活动地点新田径场

活动形式：以游戏的方式进行。

#### 4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间：

20xx年5月19日

活动背景：

从全面贯彻教育方针，全面实施素质教育，培养社会主义合格建设者和可靠接班人的高度来开展大学生心理健康教育工作。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度，在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定，在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的：

引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康，学习心理健康的基本知识，学会心理调适的基本技巧，提高个人心理素质。丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力，培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与学校心理健康教育活动，促进我校心理健康教育工作的开展。

竞赛规则：

初赛阶段：

每班指派八名选手参加选拔考试，根据每班八名选手的平均成绩决定取分数较高的前六个班进入决赛。

决赛阶段：

每班指派三名选手代表班进行比赛。基础分100分。比赛试题分三个阶段作答。

必答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，选手三人一组把答案写在答题板上，时间到后双手向外举起题板。答对加10分，答错减10分。

抢答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，主持人宣告“开始抢答”（抢答阶段：先弄破气球者抢答成功）。抢到题目后答对加10分，答错减10分，若不按规则抢答，例如：超前抢答，即减10分。

抽题作答阶段：

此阶段大屏幕上会出现很多文件夹，文件夹的名称就是其内题目的分值，依然采用弄破气球的方法，最先响球的队获得最先抽题的机会，不同文件夹题分值不同，分值有5分、10分、15分、20分、25分和30分六类。答对加相应的分、答错减一半分。有关抢答方面的规则同抢答题阶段规则。

最后，在竞赛结束时我们将决出第一名一个，第二名两个，第三名三个。（奖励细则：第一名的每位参赛选手获得价值40元得奖品，第二名的每位参赛选手获得价值25元的奖品，第三名的每位参赛选手获得价值15元的奖品）。

## 心理健康教育班会篇五

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心

理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师最好采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的例子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入百分之百的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当

之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

## 1. 得

本节主题班会构思有创意，形式多样，内容紧扣主题，教育意义深刻，达到了教学目标。并能够与学生思想实际有机结合，针对性强。同学们发言、参与，尤其是发表自己对本身看法时内容充实，十分的成功。通过活动，学生更加深刻地认识到自身的心里状况，对学生保持和养成一个明朗的心情具有促进作用。

班会课上全班同学积极参与活动，形式丰富多样，突出了学生的主体地位，锻炼了学生各方面的能力，给他们留下了难忘的记忆。

## 2. 失

回顾这次班会，有成功的地方，但还有许多不足之处。比如，有个别学生不积极参与，环节设计时细节考虑不周全，没有很好的计划参与者不明确自己的任务，导致参与时不知道应该谁去。

通过反思我明晰了组织好一次班会活动需要的是什么。首先要提前思考，设计出活动的方案；其次要考虑好细节，明确参与者的任务；最后是要给足学生时间排练，要与学生沟通、交流，让学生主动参与，因为他们是活动的中心，是活动最大的支持。只有做好这些才能够取得良好的效果。

一个心理健康和人格完美的养成，而是需要一个长期的过程，这次班会给了我很好的学习和反思的机会，我了解到这只是

一个开始，今后还需要不断的努力，更加主动的参与其中。

## □2□

在这次班会我们采用了播放视频、图片并由各学生代表发言等多种形式展开，取得了良好反应。面对现在大学生就业务虚不务实、眼高手低、缺乏实际经验等这些应届大学毕业生就业难的主要原因，此次活动意在让同学们更好的面对就，消除困惑，走出误区，采用正确的态度，充满自信的面对将来的就业问题。

有关这次主题班会的具体内容如下：

一、由团支书权飞飞主持宣布班会正式开始

宣读本次班会的主要内容、目的、班会流程和班会纪律。

二、本班心理联络员何瑞、杨慧分别发言：

就大学毕业生就业问题分别发表看法。他们的发言从大学生就业现状、存在问题、国家政策以及大学生就业应该有的正确态度等几个方面展开，引导同学们正确面对大学生就业问题。

三、观看相关视频：

这个视频主题主要是大学生就业心态，从中我们深刻的明白了心态决定了结果，能够放低自己的人，通常将来能够走得更高并且对就业、职业和事业这三个工作中的必要步骤有了一定认识：就业可以是临时的，职业则是一辈子的而事业是职业的更高境界。所以我们可以现就也在择业，从不断前进的过程中实现自己的职业梦想与人生价值。

四、调查同学有关就业发展方向以及就业准备情况

未来发展方向调查详情如下图所示：（略）

从表中可以看出90%以上的同学对自己以后发展方向都有很明确的打算与计划，不到10%的同学至今发展方向不明确。针对这种情况我们应该引导方向明确的同学坚定的前进，而那些方向不明确的同学更需要我们的关注给他们正确的指导希望他们早日确定方向并为之努力。

并且我们也了解到了在大学3年里都在积极地为未来就业做着准备，除了平时认真学习专业课以外还自学自考了多个方面的就业资格证书与能力证书，主要有人力资源助理师、计算机二级、会计资格从业证、高级办公自动化、文秘等级证书等等，但是其中存在的问题是：男生拥有的各种资格证书比女生少很多，针对这一情况，我班团支部联合各个班委以及心理联络员鼓励男生严格要求自己不断发展前进。

拥有资格证书的具体情况如下表：（略）

## 五、由班长总结这次班会的主要内容

希望同学们能够用正确的态度通过正确的方式实现自己的梦想。无论现实有多么现实，坚持最初的梦想。

我们现在需要做的就是做好一切准备，及时转换自我角色。对于大多数的学生来说，大学阶段过的是一种单纯而有保障的生活，学习、生活、交际都较有规律，这样的生活方式与现实社会存在一定的距离。在大学生活结束之际，踏上岗位之前，最重要的就是能够迅速完成自我角色转换，做好就业心理准备。在调查统计结果表明，有80%以上的大学毕业生不能够及时完成角色转换。

深入了解自身 就业前如何选择职业，要根据自身的个性特征来决定。全面了解自己的心理特点是选择职业的重要前提；兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者。人们对职业的选择

择往往以自己的兴趣爱好出发，这就更需要认真分析自己的兴趣爱好。对自己充分的了解，是每一个求职者进行职场定位的依据与前提，而大学生在面临巨大的就业压力时，往往很少能真正做到全面了解自己，这需要我们冷静来思考。

对自己充满足够自信 要做好准备在就业遇到各种困难，困难是只阻碍你成功的绊脚石，但他也是陪伴你走向生命制高点的经之路。在面对困难时只要我们能挺过来，那就是你又一次跨越了人生的另一个高峰. 大学生就业虽然严峻，但我们也不用担心，因为社会是不会淘汰有能力的人在面对困难时我们不能失去自信，只有你充满自信，你才能够跨越这制高点。

## 心理健康教育班会篇六

幸福的奥秘是什么？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学是心理学界正在兴起的新的研究领域和思潮，以seligman和csikzentmihalyi的20xx年1月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究。“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。

“任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。”但抱怨却又是司空见惯和我们所习以为常。作为心理学专业的学生，我们可以从不抱怨入手，践行积极心理学理念。

树立不抱怨的积极心态，养成不抱怨的好习惯，使我们的青春更加阳光，更具活力。

## （一）方案策划

1□20xx年11月19日全体班委会议，讨论班会主题，形式以及流程设置。

2□20xx年11月20日制定方案交至班主任审核以及听取班主任意见，修改方案。

3、根据方案进行人员安排，责任到人。

## （二）阅读《不抱怨的世界》一书

1、布置每个同学阅读《不抱怨的世界》。

2、同学撰写读后感。

## （三）材料准备

2□20xx年11月23日宣传委员借dv机及副班长借教室

3□20xx年11月21日-22日班会ppt制作

## （一）暖身游戏□xx蹲（已提前分好了组）

1、主持人进行开场白，介绍活动的流程。

2、进行暖身游戏□xx蹲。

xx蹲游戏规则为：大家围成一圈，主持人站中间，连说三遍“××（主持人自己名字）蹲”和连做三次下蹲，然后指着某一同学，说“××（被指同学）蹲”；但被指同学不动，其旁同学（左边或右边由主持人事先指定）要迅速连说三遍“××（自己名字）蹲”和做三次下蹲，然后指着另一个人，说“××（被指同学）蹲”；以此类推。游戏中出错的



同学，抽取“大冒险”任务。（大冒险任务略）

## （二）主题活动一：抱怨轮回

- 1、主持人将班级同学分成5个小组，每个小组推选组长及记录员，组长组织大家分享最近所抱怨的人或事。
- 2、组长组织小组讨论：抱怨给我们带来了什么？
- 3、每组推选代表，向全班同学汇报所在小组的分享和讨论结果。
- 4、主持人借用“‘抱怨’真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。（《时代周刊》）”一语，总结大家的分享和讨论。

## （三）主题活动二：“紫手环运动”

- 1、主持人介绍“紫手环运动”（具体见附录一）。
- 2、主持人分享《不抱怨的世界》一书精彩片段（具体见附录二），同学分享读后感。
- 3、生活委员等分发紫手环。
- 4、主持人介绍“紫手环运动”及其规则（具体见附录三）。
- 5、每位同学将紫手环统一佩戴于右手，在主持人带领下宣誓参加“紫手环运动”。

## （四）结束尾声：我们的感受

- 1、每位同学写下班会感想并分享之，具体见附录五。
- 2、全体同学伸出佩戴紫手环的右手，摆好队形，合影留念。

### 3、主持人发表总结，宣布班会结束。

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因此而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

#### 1、“紫手环运动”规则

(1) 开始将手环戴在一只手腕上。

(2) 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

(3) 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

## 2、“紫手环运动”誓词

我自愿加入紫手环运动/严格遵守规则/努力做到不抱怨/心生活！

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

“噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！”

“我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。”

“你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋柜里。”

我的大学生活

室内、室外均可

讨论、分享

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。

第一阶段：总结高中生活

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xx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？）

## 第二阶段：思考、讨论大学生活

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活。

第三阶段：班会总结（把第三阶段和第四阶段的顺序调整了）

1. 引导同学们认识到丰富大学生活，以及对大学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年的大学生活同学们还得认认真真思考，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。)

#### 第四阶段：布置作业——班会心得

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。

#### 第五阶段：班会结束

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。