

2023年阳光心理健康人生班会总结(优秀10篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

阳光心理健康人生班会总结篇一

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

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

阳光心理健康人生班会总结篇二

班会目的：增强个人的社会心和责任感，以更好的素质面对生活和学习中遇过的障碍，进一步提高大学生的心理素质，增强个人信心。

班会内容：

1、浅谈心理健康与心理不健康。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将面临的心理危机。

2、如何判断心理是否正常。

判断心理是否正常，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

随着社会的发展，越来越多的心理问题困扰着当今大学生。恋爱困惑导致的生命悲剧，校园暴力等事件充斥着各大高校，珍爱生命，远离心理困扰已经显得越来越重要。

4、大学生心理素质方面存在问题的解决方法。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实

的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

班会总结：

通过此次心理健康教育主题班会，同学们更清楚自身存在的问题，同时也为同学们解决这些问题提供了很多好的方法。

阳光心理健康人生班会总结篇三

一、教学内容：

健康心理、身体

二、教学目标：

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

三、教学重点：

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

四、教学难点：学生心理状况的分析

五、教学方法：设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

六、教学过程：

(一) 导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案（健康、、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等）

组织形式：小组讨论、汇总（学生发言后教师总结如下）：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

（二）研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

（1）心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

（2）心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

(3) 心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

(1) 自觉——心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2) 自持——心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4) 自爱——心理健康的学生对自己的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

阳光心理健康人生班会总结篇四

以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的心理健康主题班会心得，希望能够帮到大家。

为了使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学的心理咨询和辅导，是使他们尽快摆脱障碍，调节自我，形成

健康的心理品质，提高心理健康水平。2019年5月13日星期日，11级计算机1班于计算机楼101室召开了心理健康教育主题班会，与会人员为计算机1班全体同学及班主任。此次心理健康教育主题班会以“心理健康教育”为主题，对大学生心理方面的问题进行了深入的讨论。

此次班会采取了心理诊所及做些简单的心理小测试的方式进行，形式新颖，主要针对大学生的一些常见的心理问题，根据不同的心理患者所提出的问题，将班上非心理患者的同学分为4组进行讨论并解答，并推出代表对问题进行详细的解答和分析，帮助心理患者摆脱烦恼，乐观积极的生活，更好地体味大学生活的乐趣。

班会上，同学们表现十分积极，其中在心理患者所提出的问题当中比较典型的一个案例“理想与现实之间存在差距，感到前途渺茫，困惑失望，有些失落。请心理医生帮帮我，谢谢...”各组讨论热烈，抢答激烈，纷纷发言，表现得十分积极。最后得出的解答是：“天无绝人之路，一切从小开始，做人不要要求太大，不要怕被踩，对自己有信心的，有能力的话，绝对会出人头地的。自己的路自己走，并不是给人指点的，一切都从零开始，走自己的路，让别人去说吧。”解答言简意赅，掌声不断。

此次班会除了在形式上十分新颖外，在更大的方面是有利于同学们对心理问题的了解。现在的大学生有很多都面临着各种形形色色的心理问题，通过此次班会，同学们深入了解了各种常见的心理问题，并由班上同学给出一定的解决方案，不仅在一定程度上体现了同学间的互相关心和帮助，展现了班级同学的朝气和活力，也让同学们重新审视自己，查找自身的不足以待改进，同时，也在一定程度上增强了班级的凝聚力。

当然，此次班会也存在不足之处。心理诊所的成员及心理测试题目是由班上同学担当并查找的，而非心理专业方面的人

士，在解答过程中可能没有找到最好的解决方法或者出现偏差。另外，所提出的问题还不够全面，忽视了其他方面的问题。在今后的班会中会尽量全面的探讨每一个问题，说透彻，道明白，并给以最好的解答。

各位同学因为缘分走到了一起，也因为缘分我们团结在一起，一起经历风雨，一起分享快乐。来到我们计算机科学与技术系11级计1班这个新家庭，有人欢笑有人失落；面对崭新的大学生活有人兴奋有人迷茫。因此，我们希望通过此次班会让我们的同学对我们的大学生活树立信心，对我们的未来树立一个目标。

通过这节班会课，大家知道了应该用什么样的方式去缓解压力。希望同学们在以后的生活中，可以更好的学习，厌学的情绪也越来越少。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。

此次班会在同学们热烈的掌声中圆满结束。会上全班同学都积极参与，得到了大家的一致好评。这次班会对心理方面的问题进行了提出并解答，不仅有利于大家了解其中的知识，关注大学生的心理健康问题，更是通过采取自己的方式去解决，让更多的人对心理健康引起足够重视。通过本次班会，解决了我班同学心理健康问题，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，活跃了班级气氛，增强了班级凝聚力。此次班会取得了圆满成功。

今天我们班召开了一场关于大学生心理健康的主题班会。本次班会由心理情景剧、“专家”讲心理dv播放等很多有趣而有意义的环节组成，其中给我映像最深的是dv播放环节。

dv 播放环节主要是通过dv播放的方式来对我们大学生在日常生活中的一些不健康心理的展现于揭露，再结合同学们的积极发言从而达到及时纠正、预知与了解相关知识的目的。这样一来不仅将心理健康这一严肃的主题活跃化为大家提供了一个正视自己心态的机会，更加重要的是在3段dv的创作与录制的过程中、通过这些有趣而有意义的合作拉近了同学心与心之间的距离，加强了整个班集体的凝聚力与向心力。

这一环节中主要体现了沉迷网游、自恋等心理问题，同学们的精彩表现以及动画制作的诙谐幽默都将此次班会推向了高潮。博得了观众和评委的一致好评。

通过全班上下的一致努力我们的精品班会取得了圆满成功。我相信通过本次班会不仅会在一定程度上帮助同学们树立良好的心理坐标而且也会促进我们整个班集体更加和谐有序的发展。

阳光心理健康人生班会总结篇五

二、活动主题：

沉淀一杯水

清澈一颗心

三、活动背景：现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。

这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、现代社会的各种非正常的现象，也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求，让同学们懂得不但要有强健的体魄，

有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

四、活动目的：

1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象（比如影视作品中的接吻镜头）的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象（比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼），用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

五、适合年级

小学中高年级

六、活动准备□ppt课件

七、活动步骤：

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：

同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：

这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是

美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

活动二：我们是辛勤的园丁

1、情景表演：“老公”“老婆”风波

（1）、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

（2）、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

（3）、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息（楚天金报）近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和女生之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的女生不仅不反感，反而觉到很

好玩。

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗？”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！

别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝！

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

1、文字游戏：“爱”字扩词。

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们就会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：沉淀一杯水

清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。

阳光心理健康人生班会总结篇六

5.25大学生心理健康节筹备工作自5月开始准备，为了广泛宣传、普及心理学知识，增强大学生心理健康意识，营造我院大学生健康成长的良好氛围，同时也为活跃校园文化生活，促进校园精神文明建设。大学生心理健康协会和教育与心理科系、心理咨询中心、xx市心理健康协会的共同合作举办时常七天第十届大学生心理健康节。

踮起脚尖，靠近爱

xx学院院团委

大学生心理健康协会

学院东校区

全体学生

一、前期宣传（5月22日—5月25日）

- 1、制作海报，并在各校区宣传栏张贴
- 2、喷绘报，彩条，横幅宣传（每个校区各一条）
- 3、在学校主要通道发放宣传单
- 4、通过学校广播站广播
- 5、通过老师，在校园网上发布活动消息。

二、具体内容——“心灵游园”（以下活动均按游园顺序排列）

1、心理知识展板宣传：大学生心理健康知识展板、让你拥有超长记忆力的小习惯展板、十四个很准的心理暗示展板、有趣的心理学图片展板、励志故事展板等多个展板。（25日）

在心理咨询中心和教育与心理科学系的协助下，开展全院心理知识宣传，由大学生心理健康协会提供的多块心理知识展板宣传，让同学们再课余休闲是能了解更多的心理知识和学会自我的心理调节。

2、心灵寄语（25日）

主题：让心飞翔

形式：以卡片的形式展览

活动内容：写下自己对人生的感悟，或是某一瞬间的体验或感受，内容可涉及立志、感恩、信任、价值追求、理想与感情等各个方面（100字以内）；届时将挑选出制作精致和写得优秀的作品进行展览，让全校同学共同分享。

3、趣味心理测试：情感类测试、事业类测试、自身能力类测试等。（26日）

5月26日，在东校区二号教学楼天井开展一系列的心理测试，通过系列测试，更加准确的了解自己的心理。

4、现场心理咨询（25日至29日）

5月25日至29日，大学生心理健康协会和教育与心理科学系的相关心理学老师，以及运城市心理健康协会的心理咨询师，在天井为同学们进行现场心理咨询，排解同学们心中的疑惑，通过咨询调节同学们的心理。

5、“爱的抱抱”温暖校园行动（27日）

给同学们鼓励和拥抱，鼓励同学们去爱并去拥抱身边的人，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

6、心理团体游戏：团体协作类、反应能力类、体力考验类、智力考验类等，每组游戏获胜者将获得适当的奖励。（28日）

大学生心理健康协会开展心理团体游戏，通过团体的形式，让同学们再团体中认识个人，认识团体和个人与团体的凝聚。让同学们在游戏中体会团体协作的，感受团体合作的快乐。

7、话剧演出：校园励志话剧、校园情感话剧等。（29日）

由心灵剧社承办，用话剧的形式形象的表现出在校大学生的心理特点，让同学们更好的了解自我，不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

8、“我爱我”系列讲座：“关爱生命，快乐生活”（25日—29日）

通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

大学生心理健康协会通过组织各种各样的活动方式，让同学们更深入了解心理学知识，引导学生树立正确的心理观，提高学生的心理素养；积极的发挥大学生心理健康协会的作用，不仅帮助学生科学地认识心理健康、了解心理健康知识，还促进同学们掌握必要的心理调适方法及技巧，形成乐观向上的心理品质、正确的心理健康观念和健全的人格，让同学们以健康的心态投入生活、工作、学习。

阳光心理健康人生班会总结篇七

时间：

地点：

主持人：

- 1、通过主题班会，使同学们了解到心理健康的重要性。
- 2、通过主题班会，让同学们知道心理健康对学习的必要性。

3、通过主题班会，让同学们明白怎么何为心理健康。

1、 主持人致词，班会开始。

2、 学生自由发言：

贵宁波：主题明确，针对性强。

不能正确地评价自己、认识自我、自卑感加重、自信心不足、抗挫能力差、焦虑、抑郁、嫉妒、仇恨等情绪得不到及时的沟通与疏导，积累成疾，一旦遇到“导火线”就会爆发；人际沟通受阻带来的人际关系破裂等情感问题亦造成心理问题缠身，甚至出现心理扭曲等现象。很多大学生犯罪事例就充分说明了这一点。大学生中所呈现出来的心理问题大都属于沟通不良造成的。通过沟通能力的培养，增强同学的沟通魅力，培养学生自信、开放的心理素质，进而增强同学对学习、工作、生活环境的适应能力。当代大学生面临着巨大的时代机遇和社会挑战，同学间必须注重增强对沟通能力的培养，促进同学们素质的全面提高。。

成了同伴团体。正常的同伴交往不仅可以满足大学生集体归属感的心理需要，还对完善他们的人格和社会性发展有重大意义。但是，由于大学生阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而又很敏感，容易出现入学适应、人际交往、恋爱和性心理问题、职业选择和自我意识等心理问题。

三、心理学相关理论

(1) 马斯洛需要层次理论：

意识发展较为成熟，在满足低层次的生理需要和安全需要之后，重视与同伴建立友谊关系。通过团体活动可满足大学生归属与爱及被尊重接纳的需要。

(2) 群体理论

归属感与安全感、满足社会交往的需求、满足自我确认的需求、满足自尊的需求、增加自信心和力量感等同时团体成员间的相互信任、相互作用，团体的凝集力会更强，也将能更好发挥的团体的效能。

(3) 人际关系理论

人际关系理论表明：要信任他人必须要先学会开放自己，接纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感受和意见，愿意和别人分享资源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

(4) 合作与竞争

合作与竞争是人们生存和发展的基础，是人在成长和发展过程中必须具备的基本要素，而合作之间有竞争，竞争之中有合作，两者相辅相成，协调发展，才能促进学生能力的发展。但是，不论是竞争还是合作，都是以学生个人能力作为起点的，能力在竞争与合作中既是上级目标又是起点。在体验式学习中要求学生在活动中溶于团体，吸取集体的智慧和力量成为竞争的强者，体验式学习既是个人自主的活动又是群体的共同活动，需要学习、模仿和借鉴他人之长处和好的经验，而群体性项目需要通力合作才能获胜。

3、主持人总结：通过本次心理健康主题班会，让同学们懂得了人类对健康的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。以前，健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点：健康是一个纯粹的生物学概念；人的生物属性与其他属性没有联系。

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的儿逐渐成长为具有社会属性、心

理属性的人;真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性;人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件,互为因果;人的健康,包括了身体健康、心理健康和生活质量;人的身体健康、心理健康和生活质量,互为条件,互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子:

一条腿是身体健康,另一条腿是心理健康,还有一条腿是生活质量;

其中的一条腿损坏了,这张凳子的功能会受到影响;

其中的一条腿损坏了,其他的两条腿也会受到影响。

希望大家明白健康的标准:

身体健康有身体健康的标准;

心理健康有心理健康的标准;

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性,就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康,生活快乐!。

本次班会上同学们都热情参与,积极发言,热烈探讨,再次展现了x班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的,这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况,尊重大学生的情感需求,积极引导,注意沟通,运用科学的思想政治方法,就一定能够在大学生人生的重要关口,引导他们树立起正确的心理,把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

阳光心理健康人生班会总结篇八

以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的大学生心理健康主题班会，希望能够帮到大家。

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用“5·25”心理健康日这一契机。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：

绘人生蓝图 圆青春梦想

xx年5月20日

待定

x级x班全体同学，倪导师，张辅导员

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。

x学院

x级x班

根据调查，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，心理健康教育主要从咨询、讲座、宣传展等方式来帮助大学生。这些方式已不能满足广大学生的要求。因此为增强大学生对心理健康知识的了解，引导大学生探索生命的积极意义，思考人生，以积极进取的态度面对学习与生活。我们班级积极响应学校及院系的号召开展这次《关注心理》主题班会。

提高大学生对心理健康问题重要性的认识，同时提高学生们的心理保健意识，以及如何保持一个良好的心理状况，使我们同学都能有一个良好的心理状况，使我们同学都能有一颗积极健康的心态去过好大学四年的每一天。

9月28号(星期三)，

文通楼35

制药111班全体同学及班主任和学长、学姐

主持人致开场白并介绍大学生心理健康节的由来(伴奏轻音乐)

由心理委员根据调查统计，提出同学目前存在的心理问题(以小见大)

做个小游戏悄悄听我跟你说，消除陌生气氛，拉近同学距离(背景音乐：班得瑞轻音乐)

在轻松、愉悦的状态下，由同学讨论，派出代表，发表一下自己对解决此类问题的看法。

主持人给予分析。

到场的老师或学长学姐发言总结。

最后留五分钟让同学写一下此次班会的感悟，或想对自己说的话。(由班长、团支书、心理委员负责收纸条，其他班委员负责监督维持秩序。期间伴奏轻音乐)

主持人：包娟，甘子腾

宣传：张扬，陈青青

策划书：李蒙

会场布置及摄影：李洋，吕正峰，刘笑，等

矿泉水，信纸，多媒体等

由班委组成小队，负责监督、维持秩序及处理突发事件。

十二. 活动总结

心理问题采集由心理委员、班长和团支书在班会前采用各种

方式收集同学的心理问题并统计，做好相应的准备。

召开班委会议，制定详细计划、协调、配合完成本次活动，充分地调动同学的积极性，以更多的同学可以在本次活动中受益。

提前联系准备邀请的老师、学长，定好班级，开会前半小时所有班委必须到场，检查会场的多媒体等设施。

班委提前准备好本次活动所需的测评、游戏及班会所需的一些东西。

会议中做到处理好一切突发事件，做好应急措施。

会议结束后，班委要与同学保持联系，积极主动地了解同学们的心理问题，真正做到关注心理健康，创建和谐班级！

阳光心理健康人生班会总结篇九

为提升学生身心素质，对学生进行身心素质教育，帮助学生正确认识自我、悦纳自我、超越自我；引导学生了解心理知识，疏通心理瘀积，预防心理疾病，提高心理素质，促进学生健康成长和全面发展，为建设和谐校园做出积极贡献。

商学院20xx□20xx级全体同学

主办单位：黄冈职业技术学院

承办单位：商学院

群贤阁

1、本活动分为初赛和决赛，采用评分淘汰制

2、各班开展主题班会，由评委进行打分，分数靠前的6个班进入复赛

3、复赛评选出一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名

4、另再评选出一名最佳创意奖

2、班会时长为45分钟

3、班会内容不限，但须符合大学生积极健康的形象

1、主题突出、立意鲜明、具体，紧紧围绕主题组织班会内容，各部分时间分配合理（班会时间45分钟左右）。（20分）

2、具有教育性，班会的内容有利于促进学生正确的认知、情感、态度、价值观的形成，注重学生主体精神的培养。（20分）

3、具有实效性，班会的形式新颖活泼，丰富多彩，为学生所喜闻乐见，学生积极参与，乐于体验，精神饱满，气氛活跃。（30分）

4、具有艺术性，班会准备充分，会场布置得当，教师、学生的仪表、举止、语言得体。（10分）

5、具有创新性，班会的形式、方法上有合理创新。（20分）

商学院团总支学生会

女生部

20xx年7月7日

阳光心理健康人生班会总结篇十

我们大学生中很多人都是处于焦虑、怨恨、冷漠、恐惧、不安全感、不确定性的心理状态。最近社会上出现李启铭飏车撞人后还理直气壮的说“我爸是”，撞人后又杀农妇的西安大学生等案例，都能够给予我们对生命的思考，不仅仅是我们自己，也是为身边的人。

通过开展心理班会活动来希望同学们如果遇到有很大的心理压力或心理障碍，要及时通过各种途径解决，调整身心健康，快乐地生活！

20xx年x月x日晚自习

- 1、积极响应我院心理健康教育的号召，加强大学生的心理健康教育；
- 2、迎接“5.25”大学生心理健康节的到来，积极组织活动参与；
- 4、让本班学生了解生命的责任；
- 5、增强本班学生对生命的热爱。

1、活动地点：

2、活动参加人员：

3、具体负责组织人员：王雅艳

4、收集音乐材料、视频材料

5、制作主题班会ppt

6、确定班会时进行照片收集，借好相机等设备

7、班会前要借教室，布置场地，提前检查多媒体

1□ppt展示

2、班主任寄语

3、案例分析

4、视频欣赏