

# 健康心理伴我行班会 心理健康班会策划书 (模板6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 健康心理伴我行班会篇一

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！

## 健康心理伴我行班会篇二

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。

## 健康心理伴我行班会篇三

一、导入：全班沉浸在《红日》歌曲当中，边听边合唱，并打节奏。

二、主持人：我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就悲痛、沮丧甚至毁灭自我，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能应对社会和生活的挑战。

三、问题：同学们，但我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，我们应当怎样应对呢先让我们来看看历史上一些名人是怎样应对挫折的，我们从中来学习。

四、活动：

1、学生讲故事《司马迁》、奥斯忒洛夫斯基、爱迪生、凡尔纳，再请同学来总结：坚强的毅力，坚定的信念、持之以恒的精神，崇高的梦想，是战胜一切的困难和挫折的法宝，是成就事业的保证。

2、把学生应对挫折的反应方式举例。

活动：访问——听了以上故事，请同学来谈谈感想，(注意筛

选班里遇到困难挫折知难而退、情绪低落久久不能回到学习状态的学生)其中穿插某学生的成功对待挫折的经验。

小结：活动中提到用名人名言的激励方式让自我成功应对挫折，还能够用很多对待挫折可行易行的方法，挫折并不可怕！

活动：诗朗诵，讨论诗中涵义

精神家园若显荒凉就该请雨露阳光耕去荒芜耘出期望昨日是雾，

今日是船明天是岸应让今日的船冲出昨日的雾驶向明天的岸

问题：到底怎样“冲出昨日的雾驶向明天的岸”

举一些对待挫折的方法，在利用群体的力量，群策群力想一些可行的办法。

互赠格言活动，彼此共勉

活动：小组诗朗诵《在春光里播种期望》

放下沉甸甸的种子，不时把你精心浇灌。驱散几多的困惑，收获几多的欢乐。栽下壮实的乔木树，常把你倍加呵护。畅想着繁花缀枝，放飞欢腾的云雀。一粒珍珠落到了花蕊，别了飞向天堂的梦想。五月的泥土浸润着花香，珍珠飞洒出甜蜜的歌。春风拂面沐浴情，手擎两片浓浓的晾荫。放眼缤纷桃李，满园一片祥和。

欣赏歌曲《梦想》

反馈：

1、假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度、心境去应对

2、如果你制定了不切合实际的目标，结果会怎样呢

3、如果你每一天都很勤奋，但成绩似乎不怎样如意，你该怎么办呢

4、如果教师和同学误解了你，你该怎样办呢

活动在《红日》嘹亮、激昂的歌声中结束。

## 健康心理伴我行班会篇四

主持人（马）：回头望去，才发觉，原来我们已经穿过凛冽的北风，走过了寒冷而又漫长的冬天。因为心中有爱一直燃烧着，于是我们没有在严寒中麻木。这爱是对生命坚强的诠释，我们追随它来到春天，和小草一同重拾生命力！

现在我宣布，七年级六班“做心理健康的中学生——学会坚强”主题班会现在开始！

主持人（张）：提到“学会坚强”，我也要说一说了。现在我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就伤心、沮丧，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会 and 生活的挑战。那么，我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，应该怎么面对呢？先让我们来看看历史上一些名人是怎么做的。

主持人（张）：好，有请冯殿佳同学为我们讲一讲贝多芬的故事。掌声有请！

主持人（马）：没错，作为一个音乐家，最大的不幸莫过于失聪了，但是贝多芬却在这种情况下以坚强的意志克服了重重困难，坚持创作，这种坚持不懈的精神很值得我们学习。

主持人（张）：还有哪位同学可以讲一讲？

主持人（马）：好，有请任宇飞同学为我们讲张海迪的故事。

主持人（张）：很好，一个胸部以下全身瘫痪的人，在残酷的命运挑战面前，没有沮丧和沉沦，以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，经受了严峻的考验，自学小学、中学课程，并攻读了大学和硕士研究生的课程。她乐观向上、身残志坚的精神值得我们学习。

主持人（马）下面请同学们看一段视频。

主持人（马）当然知道。

主持人（张）那你就给同学们讲一讲吧。

马欢然讲刘伟的故事。

主持人（张）：我们每个人都有着独一无二的生命，独一无二的人生道路，这人生的路途上，有着许多的失败，和更多的挫折，但我们，要坚强！

同学们，听了这些名人的故事，你们有什么感悟？

那么谁来说说？

.....

主持人（马）：同学们说得很好，我们在生活中遇到挫折和失败后也要学会坚强，想一想这些名人是怎么做的。

四，诗朗诵：

主持人（张）：说了这么多了，让我们来放松一下吧！欣赏一首小诗。有请高美君同学为我们朗诵《学会坚强》。

主持人（马）：掌声有请！

主持人（张）：她用清澈的嗓音，告诉了我们如何面对挫折，怎样战胜困难，诠释了坚强的含义。

主持人（马）：所以，在今后的日子里，无论遇到什么阻碍，请记住，要坚强！

五，提问：

主持人（张）：班会进行到这里，我想大家已经对我们的主题“学会坚强”有所理解，那么下面有几个问题请大家回答，请看大屏幕。

1、你认为“进步”在生活中是什么概念？怎样才可以体现出进步？

3、如果老师和同学误解了你，你该怎么办呢？

4、假如某次月考没有达到你理想的成绩，你怎么正确看待？

主持人（马）：不错，同学们回答的很好。人生每天都有考试，就算今天失败了。

但明天还会有一张空白试卷等着我们填写，在最后一次考试时，我们要争取满分！

那下面我再出一道特殊的题，看看大家的英语水平怎样。大家请看大屏幕，哪位同学可以试着读一下。我们请张晗同学读，李明明同学做翻译。

主持人（张）：很好，我希望大家能够真正理解这段话，在遇到困难时想一想。

主持人（马）：好了，时间也差不多了，我们总结一下这节课

课的内容，谈谈自己的收获，可以小组之间互相讨论讨论，一会儿请同学发言。可以开始讨论了。

学生：……

主持人（马）：同学们总结得很好。现在，让我们请老师为我们讲一讲这方面的内容，有请王老师！

老师：……

主持人（张）：老师说的没错，我们在生活中要真正做到坚强而不是只停留在嘴上。要付出行动。

结束：

主持人（马）现在请同学们听一首歌。让我们大家一起用心灵去倾听，细细体会歌词的内涵。会唱的同学可以一起唱。

下课铃响

主持人（张）：同学们，记住：人生难免会遇到各种挫折和失败，希望你们能学会坚强，勇于面对困难，做一名心理健康的中学生！现在我宣布：七年级六班“做心理健康的中学生——学会坚强”主题班会到此结束！

主持人一起说，感谢各位老师和同学们的支持，谢谢大家。

想做真钢，就要接受千锤百炼。

想做雄鹰，就要迎接暴雨狂风。

想做栋梁，就要欢迎修枝剪芽。

想做人才，就要刻苦磨砺心性。

没有人能随随便便成功。

班级，是我们成长的基地，树立雄心，锻炼意志。

校规，是我们行动的准绳，勤奋钻研，抛却顽性。

学业，是我们驰骋的战场，知难而进，精益求精。

老师，是修枝剪芽的园丁。属于我们的必将是辉煌的人生。

## 健康心理伴我行班会篇五

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。

### 二、活动目标：

- 1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。
- 3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

### 三、活动准备：

- 1、心理小测试题。（抽奖纸条8张）

## 2、小花54朵（明天我提供）

### 四、活动过程：

#### （一）快乐的花儿

a 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，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b 这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。（放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花）

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

#### （二）心情变化

b 今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消）大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。）

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪，他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇

#### （三）战胜挫折与困难

a 刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

b 格言“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？——鲁迅” 故事1放影像（海伦姐姐）

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢？请同学举手回答。

c□换位法：别人遇到此事，会怎样做………d□求助法：找人倾诉，寻找办法………)

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

a 故事2 前几天电视焦点节目中有个故事 有个同学他很胖成绩也不好，特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学，有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢？(结果他想了一个办法，就叫人把好同学打了一顿进了医院，而耽误了学习，最后他家赔了许多医药费，也被学校开除了)这种心理存在这严重的不健康，是嫉妒的扭曲表现。

b故事3, 挫折中成才的故事 张海迪 脚残而自强不息成为了作家等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

## 五、总结

（《阳光总在风雨后》 放歌曲 大家一起）

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要

学会与命运抗争,笑着完成每一次作业,笑着面对每一次考试,笑着度过每一天,让挫折成为你成长的阶梯,挫折就会为你更为精彩的人生喝彩!勇敢面对生活,有你、有我、有他,让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢。

## 健康心理伴我行班会篇六

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。

由主持人讲述养成心理健康的具体做法。

2、学生自由发言:

贵宁波:主题明确,针对性强。

### 一、当代大学生心理不健康的表现

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。。

## 二、大学新生的心理发展特点

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，很容易出现入学适应、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；

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。