

最新大学生心理健康班会简报(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。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生心理健康班会简报篇一

在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院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，本班也积极响应号召，召开一次心理健康主题班会，希望通过这次班会，能够促进班级凝聚力，让大家紧密的团结在一起，增进同学之间的感情，让信工xx班成为一个温馨的家，让我们像兄弟姐妹一样相互关爱相互帮助，希望此次班会之后，大家能一起为团风而努力，取得良好的成绩，此外，也希望能让同学们深刻了解到大学期间我们应该为什么努力，应该培养自己哪些方面的能力，才有利于以后的工作发展。

“提高班级凝聚力,培养同学综合能力”

七教前草坪

班主任陈xx老师和信息工程xx班全体同学

首先主持人做开场介绍：在著名大师李开复写给大学生的七封信中，他强调：与大多数美国学生比较而言，中国学生的表达能力、沟通能力和团队精神要相对欠缺一些。今天，当我们面对一个正在走向高度全球化的社会时，生活在群体之中，做出更好的表现，得到更多的收获，是尤为重要的。

表达和沟通的能力是非常重要的。不论你做出了怎样优秀的工作，不会表达，无法让更多的人去理解和分享，那就几乎

等于白做。所以，在学习阶段，你不可以只生活在一个人的世界中，而应当尽量学会与各阶层的人交往和沟通，主动表达自己对各种事物的看法和意见，甚至在公众集会时发表演讲，锻炼自己的表达能力。

表达能力绝不只是你的“口才”，在表达自己思想的过程中，非语言表达方式和语言同样重要，有时作用甚至更加明显。这里所讲的非语言表达方式是指人的仪表、举止、语气、声调和表情等。因为从这些方面，人们可以更直观、更形象地判断你为人、做事的能力，看出你的自信和热情，从而获得十分重要的“第一印象”。

对于一个集体、一个公司、甚至是一个国家，团队精神都是非常关键性的。微软公司在美国以特殊的团队精神著称。象windows 2019这样产品的研发，微软公司有超过3000名开发工程师和测试人员参与，写出了5000万行代码。没有高度统一的团队精神，没有全部参与者的默契与分工合作，这项工程是根本不可能完成的。

人际关系包括在社会交往中的影响力、倾听与沟通的能力，处理冲突的能力、建立关系、合作与协调的能力，说服与影响的能力等等。有些人在人际交往中的影响力是与生俱来的，他们在参加酒会或庆典的时候，只要很短的时间就能和所有人交上朋友。但也有些人并不具备这样的天赋，他们在社交活动中常常比较内向，宁愿一个人躲在角落里也不愿主动与人交谈。在技术研究和开发方面，沟通和说服的能力也至关重要。比如，我们开发出了一项先进的技术，要把它变成公司的产品。这首先要说服公司的决策层。我们必须细心准备我们的产品建议书，并通过精彩的演讲和现场展示让领导者相信我们研究出的技术对公司来说大有裨益，让决策层认为即将开发的产品可以在市场上取得成功。这些工作都需要我们具备处理人际关系、展示自己、影响他人的能力。

2、号召大家一起来玩游戏

本次主题班会总进行四个游戏,先选出两位同学作为本次活动的公证人员,强调公证人的职责,必须对大家的整个游戏过程进行追踪,务必使之公平公正,再在同学们中选出两位队长,然后队长点兵点将将班上其他同学分为两组,男女比例必须相同。

游戏一:超级模仿秀

游戏规则:每组各派六名同学站成一排,其中派一名同学代表该组通过抽签选择题目,拿到题目后,有一分钟思考时间,然后站在他身后的组员转过身来面向他,他通过肢体动作但是不准做声将题目中的关键情景表述给他的组员听,这位组员必须认真观察仔细揣摩,然后将自己所理解的再转述给下一个同学听,其他后面的同学不可以看,以此类推,直到最后一位同学接收完后,必须由说出这是个什么情景表达,如果跟原文相似,就算过关。

此游戏主要考验大家的表达能力和接受能力,以及同学们长期相处以来培养的默契程度,第一位同学和最后一位同学的任务非常重要,所以这又要考验全组的协调分配能力第一位同学必须就题目给他的组员提供最精确的信息,最后一位同学必须就最后一个同学给他提供的信息作出分析,然后给出答案。

游戏二:哈罗,你好

游戏规则:两组各派出五名同学参加此游戏,各组将领到五个还没有吹起来的气球,每组的五名同学在一起必须完成一个任务,将吹起来的气球送给一位陌生人,然后认识他,得到他的姓名和电话号码这两个信息,这个过程必须要有公证人员监督,并给他们拍照,两组同时进行,最后看哪组完成的时间最短,就算胜出。

此游戏主要考验全组同学分工合作的能力和应对紧急事件作

出的最明智决策的能力，比如说，在这个时间决定胜负的游戏中，到底是谁能在最短的时间把气球吹起，谁又负责去找那么一位陌生人，谁负责去跟别人解释说明，谁又负责照相，是一起行动还是分开行动，是一边吹气球一边找人，还是吹玩气球之后一起去找人，这些都是大家需要斟酌的问题，总之，效率至上。

游戏三：

游戏规则：在每组前面分别放上8盒冰红茶，红的、绿的。一个竞赛小队中的一个组，背着另一组先将自己桌上的8盒冰红茶摆成任意形状，然后，通过语言描述给同队中的另一组，另一组听到描述后即开始摆放。另一队亦然。10分钟后，哪一组摆放图形最相似，就算哪一队为胜者。例：大家先一起评判另一队。他们队的两个拼图完全一样，都是立着的正六边形，汉字标签一律朝外，拼音字母一律向内，红、绿颜色相间，字头咬字尾按顺时针有规律地排列。一目了然。

游戏四：报纸时装表演

游戏规则：每组派六名同学参加，每组发六张大小相同的报纸，以及透明胶，在规定的时间内设计出两款不一样的服装，最后一起展出，必须要安排模特，且要有解说员对作品进行解释说明，最后哪一组的展出优秀一些就算胜出。评分标准主要包括时间的长短，服装的风格特色，解说员的表达，以及材料的使用情况，报纸浪费了很多的当然要扣分。

此游戏也要考验大家的团队合作能力，在接到一个案例后，甚至是自己完全不熟悉的，如何在最短的时间内作出分析和决策，同时也考验大家的临场创作能力，所以就大量地挖掘大家的才能了。

最后根据两位公证员以及班主任老师一起的评判，评判标准除了四次游戏的胜负比分以外，还要考虑每队的每位同学是

不是至少都参与了一个游戏，给优胜队发奖品，每位同学一瓶红茶或绿茶，另一组的每位同学就只能吃棒棒糖了，如果两队打成平手，就平分这些东西，这又考验同学们处理集体胜利成果的能力。

3、主持人就本次游戏进行总结，并指出每一个游戏的意义，然后根据大家的表现作出简单的点评。

踏入大学校门时，你还是一个忙碌的、青涩的、被动的、为分数读书的、被家庭呵护着的中学毕业生。

就读大学时，你应当掌握七项学习，学好自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处事。

经过大学四年，你会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从表达中锻炼口才，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中攫取快乐，从追求中获得力量。

离开大学时，只要做到了这些，你最大的收获将是“对什么都可以拥有的自信和渴望”。你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的中国未来的主人翁。所以，大学四年应该这么度过。

4、请做玩游戏的同学分享一下自己的感想。

5、班主任老师就本次主题班会做点评。

道具： 报纸、透明胶、气球： 由心理委员自己准备

奖品(包括冰茶、棒棒糖)： 由生活委员负责准备

费用支出： 冰茶 $16 \times 2.3 = 36.8$

棒棒糖 $1.0 \times 16 = 16$

大学生心理健康班会简报篇二

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！

大学生心理健康班会简报篇三

近年来，大学生群体中的心理健康问题日益突出。心理障碍、心理疾病发病率逐年增加，焦虑、疲惫、失眠、人际交往障碍等问题普遍存在。这不仅影响着他们正常的学习和生活，影响着他们适应社会的能力，也关系到我国年轻一代生力军的培养质量。因此，如何使大学生拥有健康的心态，已成为高校普遍关注的问题。

一、总体思路

20xx-20xx学年地质20xx级心理健康教育工作的总体思路是：坚持以培养人才为根本，以“关爱学生，引导学生，服务学生，成就学生”为工作方针，以健康教育为主线，以提高整

体心理素质为目的，以培养心理健康大学生为目标，以活动为载体，以管理为手段，以服务为基础，不断加强和改进学生心理健康教育工作，努力提升教育工作的质量和水平。

二、建立常规工作模式，多方位落实工作

1、开展心理健康教育，建立学生“心理档案”。配合学校心理咨询中心对每位学生进行心理健康状况进行一次普查。

2. 建立“特殊心理学生”的心理健康档案。向同学了解情况，做好“特殊心理学生”的摸底工作。特别是性格孤僻学生、网络成瘾、抑郁的学生的登记建档工作。有针对性对这些学生加以关注，加强这些学生的疏导，给他们提供支持系统，丰富他们的业余生活，提高他们的生活情趣。

3. 积极配合心理咨询中心做好各项调查，如单亲离异家庭学生、特殊情况学生的调查，建立危机事件预警和上报工作。

4. 鼓励学生选修《大学生心理健康指导》等公共选修课。加强对自我认知的了解。

三、开展常规辅导工作

1. 做好个别辅导。个别辅导始终是心理工作非常重要的一环，准时开放心理咨询室，按时值班，做好来访学生的接待、咨询以及心理咨询记录和个案分析。

2. 小团体心理辅导活动，对于问题类似，情况相通的大量个案，可分批在咨询室开展小团体心理辅导，使心育工作更高效更广泛。如人际困惑团体辅导、学业困惑团体辅导等。

3、开展心理咨询接待，提供心理健康教育讲座，并指导学生社团开展一系列的心理健康宣传活动等常规业务。

4、建立深度辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式，以寝室信息员、班级心理委员以及深度辅导员为信息链做好日常工作。

3、组织好所带班级心理委员、寝室信息员参加校、院两级的心理健康知识培训。

四、心理健康月具体工作安排

2. 12月份组织开展考试周压力示范教育活动。

3. 4月计划邀请校外心理专家开展大学生恋爱观讲座，以期帮助学生树立正确的恋爱观。

4. 5月组织心理委员和部分同学开展如何识别抑郁症。

5. 组织部分班级及学生参与校“5.25心理健康周”系列活动。

大学生心理健康班会简报篇四

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

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

大学生心理健康班会简报篇五

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

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