

心理班会活动策划(优秀8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理班会活动策划篇一

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。世界上最珍贵的莫过于生命，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，主持人用简短精炼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对别人生命的漠视，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情況下，我们要做的也是我们必须做的就是要抛开一切、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？

心理班会活动策划篇二

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

心理班会活动策划篇三

通过本次班会，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

(一)、主持人：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：“我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？(生充分说)

生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。(生充分说)

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2. 情境表演：

理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止

哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面（出示）我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

（三）. 说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！

心理班会活动策划篇四

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。

摆正心态，圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

12月1日

待定

精美礼品、音响等

(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)支持人讲话，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。让同学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。

学小猫、小狗等小动物叫，唱歌，跳舞等】

(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。

10级平面设计2班班委

二〇一〇年十一月二十四日

心理班会活动策划篇五

健康心理、身体

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。

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。

设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

(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。

3、中学生心理健康的内容和要求：

(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。

(5) 自尊——心理健康的学生尊重自己也尊重别人，乐于与人交往，能与周围的人保持良好的人际关系。对老师、长辈尊敬、有礼貌，对同学信任、互敬、互爱、互助、互让，对儿童和残疾人表现出同情、尊重、爱怜和热心帮助。

(6) 自强——心理健康的学生自信自己的存在会对社会、对人民有价值，有意义。因此，确定远大理想，为了实现自己的理想，能从自己的实际出发，制定切实可行的生活目标，努力把自己锻为德智体美劳各方面全面发展的人才。

(7) 自制——心理健康的学生有和法制观念，遵守社会公德，行为规范及，遵守学校纪律，个人服从集体，服从社会，能约束自己的行为，不断改正缺点，使自己的行为规范化、社会化。

(学生分组讨论、汇总)

(焦虑、害羞、、忧郁、、孤独、自卑、嫉妒等)

4、常见心理异常及分析：

(1) 焦虑：

资料：某学生平时成绩很好，但一遇到重要考试，就会出现心慌、心痛、失眠等现象，考试就考不好。这就是过度焦虑的现象在作怪。

焦虑是一种紧张、压抑的情绪状态。每一个人在不同程度上都有过体验，学生的焦虑多数来源于学习情境，学生面临升级，毕业，升学考试，自己又没有十分的把握，就会产生焦虑，这是正常的，人人都会有的。对于大多数学生来说，没有焦虑或焦虑过高，时间过长都不好，短时的低焦虑能促进学习，如考试期间，有点儿心理压力，紧迫感，会约束自己努力复习功课。当然过度的焦虑会表现出过分的担忧，可以表现为心慌意乱，烦躁不安，易发脾气等，许多焦虑者在发作时常伴有的种种不适感，如心慌晕厥，胸闷气急，恶泻等现象，而体格检查却未见各器官有什么病变。那么如何克服焦虑呢？焦虑时可以放下手中的事情，去参加体育活动把心中的焦躁为身体能量排出体外，也可以把心中焦急烦恼的事情写下来或倾诉给朋友听，来缓解自己的情绪。

(2) 抑郁：

资料：据世界卫生组织[who]最新统计，全球目前到少有2亿

人患有抑郁症，抑郁症患者常伴有痛苦的内心体验，是世界上最消极悲伤的人，号称“第一号心理杀手”。

典型人物：林黛玉是一种不良的情绪状态或，轻时心情沉郁、无精打彩，自觉脑力迟钝，肢体乏力，不愿参加各种活动，对自己的能力估计太低，对一点困难也无法克服，因而显得十分消极和悲观，严重时表现为极度的愁闷伤感，忧心忡忡，甚至终日饮泣，自愧难以为人，生不如死。长期的抑郁也会造成身体及生理上的不良反应，如缺乏食欲，失眠，容易疲倦，外表略有弯腰驼背姿势。那么如何克服抑郁心理呢？可多参加文娱、体育活动，在文体活动中忘情的说笑，从而使心情变得愉快；也可多与好友谈心，把不良的抑郁情绪得以疏泄；也可多参加班级集体活动，通过活动的成功增强自己生活的信心，同时感受集体的温暖和力量，增强生活的动力，从而减轻情绪上的抑郁状态。

（3）嫉妒：

资料：典型的东方式嫉妒具有“嫉贤妒能”的特点，怀有嫉妒心理的胸较为狭小，目光狭隘而短浅。但不是只有这种心理状态的才会有嫉妒心理，其实每个人都会有嫉妒心理的体验。典型事例：负荆、既生瑜何生亮、庞涓与孙宾的故事等。

嫉妒是一种不正常的心理状态，是对他人的才能、地位强于自己时引起的一种怨恨，嫉妒的心理是想尽办法、对方，而不是使自己卧薪尝胆，奋发努力，设法赶超。因此嫉妒是人际交往的一种障碍，嫉妒不仅害人同时也害己，轻者压抑，不舒服、不痛快、情绪低落，重者可以导致失常，嫉妒者内心常痛苦的，有时是嫉妒目的没有达到而痛苦，有时会为达到目的而受的而痛苦，由此可见，嫉妒自己的品德，自身形象，自己的学业，人际关系，也自己的身心健康。如何来克服嫉妒心理呢？首先是化嫉妒为动力，相信自己有充分的实力能超越对方，有了这样的心理状态就会把不能对方强于自己的嫉妒心理变成奋发图强的动力。其次开阔眼界，转移注

意力，平衡心理。

综上所述，心理健康与身体健康是互相依存、互相促进的。心理健康是身体健康的支柱，身体健康是心理健康和社会交往健全状态的物质基础。这几个方面是紧密联系，相互影响的。一个人若是身体健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其它两个方面。而心情不好或社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。

因此，要和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的状态和健全的社会交往。

（三）质疑答疑：

（学生可根据本课内容进行提问，教师引导学生进行讨论并解答。）

（四）作业布置：

- 1、试分析自己的心理状况，谈谈怎样调整自己的心理状态？
- 2、某学生在考试时作弊，试分析该生的心理状况？

心理班会活动策划篇六

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。

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
7. 心理委员总结

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

心理班会活动策划篇七

现在绝大多数的学生都知道学习的重要性，但是有些学生面对越来越差的成绩，因为束手无策，最后在重重困难面前不得不放弃了。在五四青年节来临之际，希望所有的学生进一步增强历史使命感、主人翁责任感和时代紧迫感，把自己的理想和前途同国家发展、民族振兴结合起来，要抓紧学习，刻苦钻研。

二、学生现状分析：

在学习中仍有一些同学还存在着作业未完成、学习不刻苦的情况。同时还存在课间打闹、组织活动自律性较差的问题。

三、活动目标：

希望通过此次班会能为学生提供一个自我展示青春魅力的舞台，同时激发所有学生发扬青年人的拼搏精神，提高认真学习的积极性。

四、活动时间：

20__年5月21日（因准备时间较长，故推后举行）

五、活动地点：

八(4)班教室

六、活动过程：

1、介绍五四精神

什么是五四精神呢？有的认为是爱国主义，有的认为是民主与科学，有的认为是解放思想、不断创新，有的认为是理性精神、个性解放，有的认为是勇于探索、追求真理，等等。这些说法都是有道理的，事实上也是联系在一起的。

因此，纪念五四运动，发扬五四精神，应该把这些方面结合起来，为振兴中华民族而努力奋斗。

总之，五四精神代表着诚实的，进步的，积极的，自由的，平等的，创造的，美的，善的，和平的，相爱互助的，劳动而愉快的，全社会幸福的统一体。因此五四精神就是升华了的爱国精神。

当今世界，科学技术突飞猛进，科技进步与创新已经成为推动经济和社会发展的决定性因素。在知识更新不断加快，人才呈现年轻化趋势的今天，推动我国科技进步与创新和承担建设富强民主文明的，社会主义现代化国家的重任，已经愈来愈多的落在青年一代身上。

2、学生交流个人的感悟(学生要进一步增强历史使命感、主人翁责任感和时代紧迫感，把自己的理想和前途同国家发展、民族振兴结合起来，要抓紧学习，刻苦钻研，努力用人类创造的优秀文明成果充实提高自己，要敢于开拓，大胆创新，在继承前人的基础上不断超越前人，勇攀世界科学技术的高峰。)

3、诗歌朗诵《翻开五月的日历》

我们仿佛看见，那怒形于色的人群，正如潮水般的涌向天安门
前翻开五月的日历，我们仿佛听见，那激越高昂的呼声，正
清晰的响在耳边，还我青岛拒签和约，内惩国贼外争国权，
祖国母亲岂容蹂躏，中华大地哪能踏践，这是一群热血青年
正义的呐喊，这是一群爱国志士光荣宣言，象一座岩浆迸发
的火山，似一柄刺向黑暗的利剑似一股奔涌而来的洪流，似
一只搏击风浪的海燕，翻开五月的日历，我的思绪飘飞的`得
很远很远，翻开五月的日历，我的心里又添了几许忧患，无
数个铁的事实告诉我，愚昧就被欺凌落后就要挨打，翻开五
月日历，我的信心倍增，干劲冲天，信念是坚固的堡垒，理
想象燃烧的火焰，和平的呼声早响彻全球，友谊种子已扎根
心田，时代的号角已在大江南北响起改革的春风正在沐阳大

地吹遍，让我们高扬五四鲜红的旗帜，团结一心务实苦干，奋起直追 自强不息，去拥抱新世纪，去拥抱辉煌灿烂的明天。

4、全班合唱《未来就是现在》未来就是现在

决赛之后还有决赛，未必有彩排 这擂台，曾经期待多一点的爱，后来明白 每个存在在乎够痛快不在奖牌，我相信笑容不必加工 爱大于成功，我相信快乐因为感动真心的互动，我和你爱的光合作用 心灵在震动，看未来在现在进行中喔我相信，现在就是未来。

5、宣布主题班会结束

七、活动反思：

现在绝大多数的学生都知道学习的重要性，但是有些学生面对越来越差的成绩，因为束手无策，最后在重重困难面前不得不放弃了。在此，我是郑重地告诉大家：请不要轻言放弃。只要你不放弃，就一定有赢的机会；然而一旦放弃，就再也没有机会了。

心理班会活动策划篇八

为宣传心理健康知识，引导广大学生正确处理人际关系，广西水利电力职业技术学院水利工程2班积极响应校心理委员的号召，深入学生，定于20xx年12月13号在教学楼413教室举办“关于做最好的自己，拥抱大学生活”为主题的心理班会。

水利工程系水工2班“做最好的自己，

拥抱大学生活”主题心理班会活动。

做最好的自己，拥抱大学生活。

20xx年12月13日

教学楼413教室

- 1、主持人开讲，介绍本次心理主题班会的活动目的
- 2、通过故事、事例分析引出此次班会主题，注意加强与在场同学的互动
- 3、进行心理知识竞赛
- 4、开展班会中的相关娱乐性活动和游戏。

心理主题班会，心理知识竞赛，“猜猜他（她）是谁”游戏，《男生女生向右转》，心理a与b分享总结。

（1）以游戏的方式加强同学们对心理知识的了解，消除彼此间的隔阂

（3）考虑一切突发因素，以便于做出相应的措施，使活动井然有序的进行。

在“心理主题班会”活动中，由辅导员、班主任或者心理委员组织同学们围绕班风建设、校风建设、生涯规划等主题，通过心理知识竞赛、讨论、玩游戏，等形式，让同学们在轻松、愉快的氛围中学习心理知识、认识自我、明确人生目标、增加心灵感悟、增进沟通和交流，促进良好学风的形成。更能通过这次活动放松同学们的心情，劳逸结合，更好的应对期末考试。

多媒体教室、奖品、气球、糖果、ppt十、活动过程记录：

（1）准备阶段：确定活动主题、口号，安排好活动内容，熟悉活动流程，在同学间作好宣传工作。

(2) 展开活动：时间20xx年12月13日晚上7点半，地点教学楼413教室。

步骤：

1、开场白及热身活动：“猜猜他（她）是谁”游戏目的：促进沟通交流，活跃气氛，加深彼此的印象。规则：将全班分成6个小组，每个小组派出两位小组成员，一名同学背对着幻灯片向另一个提问，根据另一个同学的回答说出幻灯片放映的那位同学的名字。在规定时间内，猜到人数最多组为胜。在紧张、幽默的氛围下，快速搜寻每位同学的相应信息，不失为一种加深相互之间印象的绝招。

2、进行心理知识竞赛，让同学们进行抢答，答对者给予奖励。（知识竞赛题目见附属表二）

3、比赛游戏：男生女生向右转，规则是：随便派请四名女生，四名男生上台。主持人下达命令。按照主持人的命令去做。例如：向右转，抬左手，下蹲等。反应慢者淘汰。剩下最后一人时，给予奖励。（如果同学们反应都很快则游戏升级。执行动作时，与主持人的命令相反。）

4、心理测试：通过心理a与b反映了个人心理，通过对测试题（见附属表一）的选择分析同学们的心理。操作方式：首先由主持人提出问题，下面的同学们在10秒内做出选择；接着由各组的同学们进行抢答；最后主持人给予分析。

5、讨论与分享：围绕预定的心理主题展开讨论，再此基础上总结讨论、统一认识。

6、活动评价及总结：在大学里，生活需要度过三年、四年、或是五年，在不断的学习过程中，大学生经常会出现一些问题。做为一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。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、宣传等方式来帮助广大学生，这些方式已经不能满足当代大学生的需求。在竞争力如此之大的现在社会，因就业困难，前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生。社会学家和有关的专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。因此学校心理健康教育中心组织开展心理主题班会活动，让心理健康走进班级。

现将这次心理主题班会活动总结如下：

一、向同学们介绍本次心理主题班会的活动目的。

二、对一些典型案例的思考及讨论。

1. 药家鑫事件相关视频的观看

2. 同学们针对案例自由发言。

三、开展班会中的娱乐性节目及游戏，以游戏的方式加强同学们对心理知识的了解，消除彼此间的隔阂，增进彼此间的友谊。

四、让同学们做心理测试题，以便同学们了解自己的心理状况。

五、讨论活动心得。

通过这样的班会，这样有意义的活动，不仅增进了我们同学之间的友谊，也释放了同学们心中的压力，揭开了一直困扰他们的心结，还可以感受到大家庭的温暖，让我们以后的日子里不再孤单，让我们更加的团结，不再是一个分散的“集

体”。同时也提高了我们班的心理健康知识水平，增强心理健康保健意识。懂得人际交往、建立和谐的人际关系。并且在校园里掀起了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，让更多人对心理健康引起足够的重视，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。

心理的健康很重要，一个人的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正确的方向，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。