

心理健康班会活动总结(优质7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。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

心理健康班会活动总结篇一

(1) 孔子三乐

今天我们不从哲学而从心理学的角度来讲快乐这个话题、尼采是西方的哲学

家，他分析了快乐，那么我们东方的大哲学家大教育家——我们的老祖宗孔子有没有教我们如何快乐呢（提示学生回忆初一的语文课本，学生答出“学而时习之，不亦说乎有朋自远方来，不亦乐乎人不知而不愠，不亦君子乎”、多媒体出示孔子画像及以上三句、）

(2) 孟子之乐

另一位我国古代的大思想家教育家孟子也有三乐、他说“君子有三乐：父母俱存，兄弟无故，一乐也：仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也：得天下英才而教育之，三乐也、”（稍作解释、）

(3) 同学之乐

圣人有快乐，那么我们这些平凡的普通人又如何呢下面同学们来谈谈你们的快乐、“独乐乐不如众乐乐”我们来一起分享同学们的快乐、请大家回忆你最快乐的事是什么（学生准备一分钟，然后发言、约有十至十五位同学发言、教师将学生的发言归纳为亲情，友情，获奖，解难题，帮助别人，被表扬等方面的快

乐、)

刚才我们讲到自己的快乐,对比一下古代圣人的快乐会发现有许多相似之处,古今

相差几千年,快乐却惊人地相似,这说明快乐是人性共同的一种追求与需要、心理学上

说“快乐是当人们的需要得到满足时内心产生的喜悦满足幸福的感觉、”既然快乐是人

性的基本需要,那么我们应当了解人究竟有哪些基本需要,从而了解快乐的根本来源、

第一层

也是最基本的需要:生理需要、人的吃喝拉撒,健康等均属于这个层次的需要、

第二层:

第三层:

第四层:

尊重的需要、

第五层:

第六层:

第七层:

心理健康班会活动总结篇二

从进入大学到此刻，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必须的变化，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。

经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，让同学们在简便的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的设计二班。

摆正心态，圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

20xx年xx月xx日

xxx

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。让同学在团体中感受到欢乐，增强团体观念。认识到未来的社会合作

的重要性。

(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。

心理健康班会活动总结篇三

感受爱，体会爱，传递爱

通过活动让广大同学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，构建和谐班级

一小时左右

游戏为主

一、会前介绍

二、主题活动：

一)解开千千结

1.全组人围圈手牵手站着，看清楚自己的左手和右手是谁，确认后松手，在圈内自由走动。

2.当领导者叫停，成员定格，位置不动，伸手拉左右手。

3. 拉好后便可开始解结。用穿、转、爬、拗手等方法都行，但握着的手不可断开，如果尝试多次仍解不开便为输。

(活动时间15分钟)

二) 脑筋急转弯

分成4套题，由小组抢答，有奖有罚，培养大家的集体精神，创新精神。(活动时间20分钟)

三) 成语接龙

1. 所有同学围坐成一个大圈，由组织者先给出一个成语，再从第一个同学开始接，按顺序轮流。

2. 要求后一位同学说的成语必须以前一位同学所说成语的最后一个字为开头。

3. 如答不出则暂时退出队伍，当再有同学接不下去时，暂时退出队伍的成员有机会回答，回答正确的`就可以重新回到队伍里。

(活动时间20分钟)

三、结束

总结本次活动的内容，重申心理活动的重要意义。

心理健康班会活动总结篇四

感受爱，体会爱，传递爱

通过活动让广大同学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，构建和谐班级

一小时左右

游戏为主

一、会前介绍

二、主题活动：

一)解开千千结

- 1.全组人围圈手牵手站着，看清楚自己的左手和右手是谁，确认后松手，在圈内自由走动。
- 2.当领导者叫停，成员定格，位置不动，伸手拉左右手。
- 3.拉好后便可开始解结。用穿、转、爬、拗手等方法都行，但握着的手不可断开，如果尝试多次仍解不开便为输。

(活动时间15分钟)

二)脑筋急转弯

分成4套题，由小组抢答，有奖有罚，培养大家的集体精神，创新精神。(活动时间20分钟)

三)成语接龙

- 1.所有同学围坐成一个大圈，由组织者先给出一个成语，再从第一个同学开始接，按顺序轮流。
- 2.要求后一位同学说的成语必须以前一位同学所说成语的最

后一个字为开头。

3. 如答不出则暂时退出队伍，当再有同学接不下去时，暂时退出队伍的成员有机会回答，回答正确的. 就可以重新回到队伍里。

(活动时间20分钟)

三、结束

总结本次活动的内容，重申心理活动的重要意义。

心理健康班会活动总结篇五

对他们进行承受磨难与挫折的教育，让他们树立生活的信心，让他们自立、自强是非常有必要的。

- 1、搜集影视资料片段。
- 2、学生搜集有关磨难的名人名言。
- 3、学生搜集有关名人的故事
- 4、制作班会课件。

老师：同学们都是来自一个特殊的群体，在你们的人生旅途中会遇到更多的磨难，面对工作、生活中的无奈与不公，你是回避？是直面？是轻生？还是重生？相信今天的主题班会“吟咏磨难阳光生命”会带给你启示。

(情景再现) 播放短片生命脆弱可贵(3分钟)

老师：刚才我们看的就是我们每个生命诞生时的情景，同学们看了有什么感受呢？下面请一个同学起来谈谈。

同学：我们的生命来之不易，我们的生命是宝贵的，我们的母亲太伟大，我们要尊敬父母，爱惜自己的生命。

同学：我们在欢庆自己生命诞生的时日，不要忘记那是母亲的黑色时刻，母子共同为生命抗争。

老师：是的，我们的生命孕育诞生，凝结了父母多少心血。但是，呵护我们的生命的岂止是我们的父母，。你还记得小学时学校门口的交警叔叔吗？你还记得送你过马路的老师吗？你还记得蹒跚接送你上学的白发外婆吗？你还记得那些可怕又可亲的护士、医生吗？你可知道有多少人的保驾护航才使得我们的生命之花开得如此之绚烂。

（情景再现）学生讲自己的小故事：老师或者亲人对自己的关爱的最深刻的事情。（4分钟）

老师：刚才同学们听了这个小故事肯定有许多想法，下面请同学来说一下。

同学甲：为了一个生命，有许多人来相助，更说明我们的生命存在不容易。

同学乙：如果我们伤害自己的生命，不仅会伤害我们的家人，更会伤害我们的社会。

老师：是啊！一个生命的存在，他牵连着的生命，这更体现了生命的宝贵，生命的无价。

下面请同学们来说一些自己所收集的有关生命的名言，看我们伟大的先人们是怎样认识生命的：

（学生展示个人收集的名言，加适当的个人才艺展，5分钟）：

时间在痛苦的期待中变慢，在纵情的欢娱中变快。——何怀

宏

生命在闪耀中现出绚烂，在平凡中现出真实。——伯克

珍惜生命就要珍惜今天。——谚语

我们的生命只有一次，但我们如能正确地运用它，一次足矣。
——英国谚语

盛年不重来，一日难再晨。——陶潜

人生不售来回票，一旦动身，绝不能复返。——罗曼罗兰

永远对生活充满最美好的期许！——约翰·库缙斯（

（大屏展示：想想风烛残年的双亲，

想想所有的灿烂笑容，

想想期待我们的爱人，

想想生我养我的热土，

生命是宝贵的）

老师：是的，“我们的生命只有一次”，“盛年不重来，一日再难晨”。我们的生命却又在不经意间，悄然流逝，我们不仅感伤，更要警惕，因为生命是脆弱的，不可抗拒的灾难、不可医愈的病魔、不可预料的伤害、同类相残的战争，无时无刻不张着巨嘴吞噬着我们。

（播放死亡场景：地震、逃生、临近死亡的恐惧，5分钟）

（大屏展示：生命是脆弱的）

老师：

人们都希望自己宝贵的生命中能够多一些快乐，少一些痛苦，多些顺利，少些磨难。可是命运却似乎总爱捉弄人、折磨人，总是给人以更多的失落、痛苦和挫折。

（展示：吟咏磨难）

下面是我们生活中常常遇到的痛苦与挫折，面对这些困难你是如何解决的。

（大屏幕显示问题，学生讨论回答，12分钟）

老师：刚才同学们提出了一些解决办法。今天我们请到了学校的心理辅导老师，请听他给我们指点的迷津：

（心理辅导老师发言给学生问题回答作点评，2分钟）

老师：

同学们，在这个世界上，有阳光，就必定有乌云；有晴天，就必定有风雨。从乌云中解脱出来的阳光比从前更加灿烂，经历过风雨的天空才能绽放出美丽的彩虹。我们成长的过程曲折坎坷，总是伴随着痛苦与磨难，好比在沙滩上行走，一排排歪歪曲曲的脚印，记录着我们成长的足迹，在成长的道路上，可能是阳光洒满心田，一路顺风，也可能是风雨不期而至，充满坎坷。但只要生命存在，就有希望相随。

让我们在歌声中结束我们的主题班会，手语舞《希望》（3分钟）

心理健康班会活动总结篇六

1、让学生明白拥有健康心理的意义，并了解怎样的心理才算

健康的心理。

2、让学生清楚的了解自己是否存在心理问题，存在哪些心理问题，帮助学生缓解由于学习压力过大而产生的焦虑心理，帮助学生树立正确的人生目标。

一、明确主题

同学们，大家好！

“心理健康，人格更美”主题班会现在开始。同学们，随着年龄的增长，我们的烦恼增加了。在我们身边，有很多的同学在面对各种压力产生了许多心理问题，阻挡了他们前进的脚步，为了让我们不会有这样或那样的问题，我们召开这次班会。

二、交流沟通

1、#两位学生将他们的困惑介绍给大家，让同学们去帮助他们。

2、同学们的调查资料显示，中学生中存在学习焦虑心理的学生占很大比例。有些学生一进教室就头疼，一拿起作业就紧张，更害怕考试。

三、案例分析

1、介绍自杀事件。

2、同学们讨论对此事件的看法。

3、通过对此事件的看法，请同学们谈谈心理健康的重要性。

四、参与竞争

1、全班同学分组讨论：心理健康的标准是怎样的？

2、总结心理健康的标准：

(1) 有正确的自我观念，能理解自我，接受自我，能体验自我存在的价值。

(2) 乐于学习、工作和生活，保持乐观积极地心理状态。

(3) 善于与老师、同学和亲友保持良好的人际关系。

(4) 情绪稳定、乐观，能适度的表达和控制情绪，保持良好的心境状态。

(5) 面对挫折和失败具有较高的承受能力，具有正常的自我防御机制。

(6) 热爱生活、热爱集体，有现实的人生目标和社会责任感。

(7) 心理特点、行为方式符合年龄特征。

(8) 能与现实环境保持良好的接触与适应。

(9) 有一定的自信心、安全观和自主性，而不是过强的逆反状态。

(10) 保持健全的'人格。

五、提出希望

1、什么样的心理状况，能适应未来社会的生存发展，能成为合格的接班人，因此希望同学从以下几方面入手：

(1) 培养积极地人生态度。

(2) 树立正确的名利观。

(3) 培养勤奋学习的好习惯。

2、班主任总结：

我们常说比陆地更宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀。健康的心理要求一个人对自己保持一种悦纳的态度，对自己的一切坦然的承认和接受，不欺骗自己，不拒绝自己，更不憎恨自己。最后就让我们点燃一盏心灯，照亮他人，也照亮自己，同学们身心和谐发展，以健康的心态迎接未来的挑战，你们的成功也将是我的梦想。

心理健康班会活动总结篇七

a□盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入大学的我们渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

b□稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩。而此时，我们正生活在错综复杂的社会中□a□颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

b□颗颗年轻的心，饱受着心灵的打击。

a□在这花季雨季的岁月里，我们相识彼此，结交彼此。

b□在这五光十色的社会中，你是否还能保持健康的心理。

a□b□□《大学生心理健康与人际关系》——08国贸（商英）本主题班会正式开始。

大学心理班会主持词

甲：敬爱的老师

乙：亲爱的同学们

合：大家好！

丙：岁月悠悠，光阴荏苒

沿着时光的隧道

丁：我们走过风雨

走过闪光的少年

甲：时光飞逝，似水流年

乙：我们在父母的辛勤培育下

丙：在老师的谆谆教诲中

丁：走进了人生新的起跑线

合：我们带着童年的梦想

走进一个响亮的名字——青春驿站！

甲：青春是一首歌热情向上

乙：我们听到了春天的低语生命的萌动

丙：我们读到了远大的抱负和必胜的信念

丁：青春是一首诗慷慨激昂

甲：我们感受到时代的召唤活力的迸发

乙：领略了生命的激情和情感的热烈

丙：青春是一条路曲折幽长

丁：开拓者披荆斩棘奋勇直前

甲：我们会迷路、会跌倒、会受伤

乙：我们怀揣着必胜的决心

丙：在实现理想的路上奋不顾身义无反顾

丁：我们也许会犹豫、会彷徨

甲：青春是一幅画

乙：我们手持画笔

丙：有时却难以着色

丁：青春是一朵花

甲：我们装点着生活

乙：有时也备受风雨的考验

丙：今天，我们在这里

丁：共同打开青春相簿

甲：让我们敞开心扉

乙：倾诉心灵漫话

丙：聆听青春寄语

合：心理健康主题班会

丁：邀请大家一起走进

合：青春校园！

甲：班会进行第一项

校园心理剧表演《青春相簿》