

最新大学心理班会活动策划案 大学生心理健康班会策划书(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

大学心理班会活动策划案篇一

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 $16 \times 2.3 = 36.8$

大学心理班会活动策划案篇二

其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说好孩子是夸出来的，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希

望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象对症下药时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！

大学心理班会活动策划案篇三

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！。

班会总结：

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xxx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。

大学心理班会活动策划案篇四

“心理健康教育”是大学生德育的基础。同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我系开展了系列心理健康教育活动的。

“我爱我，给心理一片晴空。”

二、活动时间□x年5月27号

三、活动内容：

班会前，老师首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。我主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过老师的讲授，同学们对于“如何调节良好的心态，如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流，如何及时了解在心理上出现偏差同学的情况，怎样为有心理阴影和心情失落的同学做简单的心理调理”等方面都有了更好的认识。同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到了自身所处环境和成长道路上必然存在的竞争和挫折，并且使他们能够在周围同学出现因此类问题所造成的心理失衡时及时给予他们帮助和开导。

四、活动意义：

根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。

10级数学教育一班x年5月28日

扩展阅读：

亲近你我，给力幸福

x级工商管理（4）班5.25大学生心理健康日主题班会总结

为了迎接5.25大学生心理健康日，在兰州商学院学生工作部、大学生心理健康中心、大学生心理协会、工商管理学院团学办公室的领导下□x级工商管理（4）班按照“亲近你我，给力幸福”的活动主题，结合本专业的特色和本班学生心理状况召开了主题班会。通过本次班会，对于本班同学造就健康自我、陶冶情操、建立自信，提高人际交往，增加心理素质，奉献社会、关心他人起到了积极影响；推动了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保障意识；对于改善人际关系具有良好的促进作用。学生积极响应、会上踊跃发言，本次班会取得圆满成功！现将本次“5.25”大学生心理健康日主题班会的情况汇报如下：

一、搞好宣传、认真部署：

为了搞好本次班会，我班班委成员积极协助，班长、团支书、组织委员都为本次班会的召开做了宣传和组织工作，营造了广泛动员全班同学、人人参与的气氛。

二、制作书签、了解活动我班同学积极响应校团委、团学办公室、工商管理学院侯院长的倡议，按照要求制作“5.25大学生心理健康日”宣传的漂流标签，以每个宿舍两张的具体数量圆满完成了任务。通过制作书签，使我班同学深入了解、亲身体会了“5.25大学生心理健康日”的主题和内容，提高了同学们对心理问题的认识，对于以后心理健康活动的开展具有深远意义。

三、主题班会、情景再现：

（一）召开时间：5月23日下午17:20分

（二）召开地点：和平校区教学楼e楼212室

（三）参加会议人员□x级工商管理（4）班全体同学（54人）

（四）活动主要内容：

1、“5.25大学生心理健康日”宣传课件□ppt□播放

2、心里委员刘琦辉向全班同学介绍我校5.25大学生心理健康宣传活动具体事宜

3、同学们自由发言，就5.25大学生心理健康日和大学生心理健康知识进行讨论和探讨

4、班长作总结发言（五）班会内容：

班会上，我班同学认真观看了宣传课件，并对课件内容进行了评价和讨论，在欢声笑语的气氛中，深刻地体会到了“5.25大学生心理健康日”的意义。同时，认真聆听了心理委员对我校大学生心理健康活动周活动介绍，感受到我校对大学生心理健康问题和5.25大学生心理健康日的重视，表示要积极配合学校、学院，开展活动。

在接下来的自由发言中，同学们围绕着“亲近你我，给力幸福”的主题和“5.25大学生心理健康节”以及“大学生心理健康问题”展开讨论，大家畅所欲言、各抒己见，表达了自己最真挚的想法，把学习生活中的点滴经验、问题、矛盾都说了出来相互学习和讨论，把会议推向高潮。

最后，班长对本次班会做了总结性发言，他指出：“大学生心理健康工作是班级日常工作的重要组成部分，每个班级成员都应该积极配合心理委员的工作，及时、高效地完成校、院对我班心理健康工作安排的任務，促进x级工商管理（4）班全体同学的身心健康。”班会在《同一首歌》的歌声中结束，取得了良好的效果。

四、班会意义、经验教训：

通过这次班会，大家在观看、发言、聆听、思考的同时，也进行了一次心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加

积极，推动了同学们对大学生心理健康的认识，对于学生认识自我，了解尊重他人，培养良好的人际关系具有良好的促进作用。从同学们参与情况和反馈信息看，同学们内心深处体会到了大学生心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更加重要，清醒的认识到只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身发展奠定内在基础。

虽然本次“5.25大学生心理健康主题班会”已经圆满结束，但本次班会从组织、宣传、召开、结束积累了许多经验的同时，也有不少问题有待改善。比如：活动前期准备工作欠缺，像宣传时没有通俗语言贴切介绍本活动；时间较短并且项目较少；内容比较单一，数量较少；由于是第一次心理健康班会，同学们比较陌生，对本次活动建议太少。

“解读心理秘密，了解自己，是一切成功的基石”。此次班会虽然

圆满，但就x级工商管理（4）班同学心理健康工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，还需要加大心理学知识的传播力度和加强对同学的心理指导，由点及面，将大学生心理健康工作贯穿整个班级内部，使我班每个人都能成为身心健康的合格人才和新世纪的建设者接班人。让每位同学的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。

最后，感谢工商管理学院领导对本次班会的支持和指导；感谢x

级工商管理（4）班班委的协助；更感谢x级工商管理（4）班54名同学的'积极参加。因为有你们的付出才有我们班的主题班会的圆满成功落幕，因为有你们的合作，才有大家的一致好评。谢谢！！！！

再一次预祝兰州商学院“亲近你我，给力幸福”大学生心理健康

周活动取得圆满成功，为更多的同学送去更多的心灵慰藉，活动更加出彩成功！

主办□x级工商管理（4）班主笔人：刘琦辉x年5月25日

附件1：“5.25大学生心理健康日宣传课件”附件2□“x级工商管理（4）班主题班会图片（节选）”

大学心理班会活动策划案篇五

大家好！

来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整 and 适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的厌学、彷徨、沉溺于无所事事；有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子；更有的则想休学、退学。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。

虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着人民的重托，历史的责任！

作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优

化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

谢谢大家！