

心理健康班会方案设计(模板9篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前做好一份方案，方案属于计划类文书的一种。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康班会方案设计篇一

心理健康教育是以积极向上的'人生观为指导，树立正确的心理发展观，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高当代大学生的心理素质的重要措施，是实施素质教育的重要内容。为此，我们开展了一次心理健康教育主题班会，由11信工2班体育委员蔡焊生主持。

心灵之源，源于纯净

为贯彻学校、学院精神，加强班级建设，进一步提高大学生心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高班级凝聚力，增强班内团结，消除学习生活中困惑，走出心理误区，帮助同学建立良好的人际关系，增进班里同学彼此之间的了解，感受身边的乐趣，以一颗积极乐观的心善待身边的每一个人，善待生命的每一天。

20xx年3月17日19:00-21:00

1#205五、活动内容：

首先，文艺委员张艳带大家欣赏了两首轻音乐，让大家放松一下心情，舒缓一下情绪，慢慢进入主题。

其次，主持人介绍了大学生心理健康教育的重要意义，以及大学生遇到的普遍心理健康问题。

然后是播放一组心理测试题，供同学们娱乐、思考。在这个环节，大家积极讨论，畅所欲言，并提出很有实际意义的意见与建议。同时大家联系自己的实际谈论自己的切身体会，从自身出发，提出正确处理心理健康问题的方法。

接着，我们进入了游戏环节：动作传递和踩气球。动作传递环节中，我们出了两个题目：

1、跳去年红极一时的江南style;

2、表演：妩媚。由于传递动作的第一个人和最后一个人都是男生，笑点，气氛相当活跃。之后，我们请了班级里一些有想法的同学作了演讲，谈谈他们对心理安全的见解和认识。然后，团支书对同学们的发言结果做了总结，提出了相关的建议，要求全班同学在平时的学习生活中要树立正确的心理健康观念，正确地面对学习生活中各种各样的压力，改变不健康的生活方式和态度。

最后，辅导员对此次班会做了总结。她指出大学生心理健康教育在我们学习生活中的意义和重要性。心理健康教育是大学生德育必修课，也是提高大学生心理素质的基础。我们在平时的学习生活中要以正确的态度面对生活中各种各样的压力，改变不健康的生活方式和态度，提高抵御精神健康问题的能力，帮助自己树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法。

这次主题班会，通过全班同学的积极参与和认真讨论，使同学们充分认识了大学生心理健康教育的重要性，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。

心理健康班会方案设计篇二

心理是人的思维理念，它即来自人的行为惯性累积，反过来又是人的行为指南。因此，心理产生任何的问题时，都需要我们每个人重视并且及时解决。此次主题班会的'目的就是为了让同学们能直面自己的心理问题，认识并解决它，做一名健康快乐的大学生。

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。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

通过了解，我发现大学生存在的问题有如下几点：

- 1、进入新的学期，同学会认为大学和自己想象的不同，会产生失落情绪。
- 2、同学遇到无法解决的问题时，产生消极和自卑心理。
- 3、与同学相处时，不能正确处理朋友间的关系。
- 4、对自己的人生目标不确定，感到迷茫无助。

根据以上问题，我们为这次的主题班会设计了各种形式的内容，就是希望能够给同学们一个直面自己心里问题的机会，并且从中得到倾诉和放松。

班会中，我们组织同学们做了游戏，游戏中大家都热情参与这个游戏不仅促进同学之间的友谊，更增强了我们彼此间的信任与合作。

的问题，更让我们明白了如何确定自己的人生规划，做一名健康快乐的大学生。

通过这次心理健康主题班会，我们明白面对丰富多彩的大学生活，依旧会遇到一些问题，他们时刻牵绊着我们无法前进。可是这并不可怕，只要我们保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

外语系1108班

20xx年xx月xx日

心理健康班会方案设计篇三

1、教师展示小故事：

虎子特别喜欢家里一只黄嘴巴的小鸡，就对妈妈说自己想好好照顾它。妈妈说：“你行吗？”虎子说：“我能行。”妈妈便把小鸡交给虎子照看。刚开始的时候，虎子很用心地给小鸡舔食加水。几天后，他一玩耍就忘了照顾小鸡。有一天，虎子正玩得高兴，忽然看到别人家的小鸡在觅食，他才想起自己的小鸡。等他跑到自己家的鸡笼旁，只看到空鸡笼里的几只鸡毛，小鸡已不知道被什么东西叼走了。虎子很伤心的哭了起来。

师：看了这个故事，请同学们讨论一下，虎子做得对吗？为什么？学生讨论，交流，老师请几位同学回答，随时予以点评。

师：同学们说的真好。看来你们都是有责任心的好孩子。那么，你们觉得责任心是什么呢？

学生思考，回答。教师明确：

责任心就是答应了别人的事情，一定要做到；该自己做好的事

情，一定要做好。

2、师：下面请同学们帮“责任心”找找它的小主人吧。

教师展示小事例：

(1). 小刚每天坚持做早操。

(2) 李宇答应别人的事情总是努力做到，说话向来算数。

(3) 陈乐犯了错误总是勇于承认，并努力改正。

(4) 李罗天天不完成作业，他觉得学习是为了父母和老师。

(5) 燕燕玩过玩具之后从来不收拾。

(6) 莎莎犯了错误，从来不把责任往别人身上推。

(7) 点点与同学一起出去玩耍，可是她总是迟到，一直与同学们都不愿意和她一起玩了。

学生活动：我为“责任心”找到的小主人是：

3、师出示问题：(1). 你有没有遇到过别人答应你却没有为你做到的情况？谈一谈你当时的感受和想法。

学生活动，讨论，交流，回答，教师应予以点拨、指导。

4、师：通过上面的活动，同学们已经明白了什么是责任。

那么，我们应该从哪些方面培养自己的责任心呢？

学生讨论，交流，回答。

教师明确：

(1)做自己应该做的事。比如：自己收拾玩具、整理书包、尊卑上

学需要带的物品、独立完成家庭作业等。

(2)主动关心他人，体谅他人，有感恩之心。比如，爸爸妈妈病了，

给爸爸妈妈端饭倒水；帮年迈的爷爷奶奶整理东西；在公共场所，给老人让座等

展示小案例：

班主任王老师今天早上一走进教室，就看到了教室地面上的纸屑，她皱着眉头问到：“昨天是哪个小组值日？”“我们组。”小组长张红不安地站了起来。王老师说：“教室里怎么有这么多的纸屑？”张红说：“昨天我们将教室打扫得很干净。”王老师严肃地看了一会儿全班同学，然后重重地看了张红一眼，张红委屈地流下了眼泪。教室里静极了。范磊偷偷地看了看老师和张红，心想：“这些纸屑是我早上和同学打闹时撒落的。”看到张红替自己承受过错，范磊想站起来，但是看到老师严肃的神情，他又犹豫了。“我该怎么办？”“我的过错怎么可以让别人承担……”想到这里，他低着头慢慢地从座位上站了起来：“老师，是我扔的，我错了，下课我一定打扫干净。”没想到，老师严肃的神情一下子变得柔和起来：“范磊同学，你能站出来，老师很高兴。同学们犯错时难免的，勇于承担责任，勇于改正错误才是最重要的。”张红带头为范磊鼓起了掌。

学生思考，讨论，回答，教师予以指点。在学生回答的基础上，教师明确责任心的第三点：

(3) 勇于对自己的过错负责。如果我们泛滥错误，要勇于承担责任，不要让别人为我们承担。

5、教师总结，班会结束。

心理健康班会方案设计篇四

幼儿的思维方式通常是有一种“以自我为中心”的特点，尚不能设身处地为他人着想。本活动引导幼儿懂得应该从哪方面去关心别人，体验帮助他人带来的快乐，同时也为培养幼儿的责任心起到积极的推动作用。

1、利用日常生活中的事情培养幼儿乐于助人的品质，使其富有同情心。

2、体验帮助他人带来的快乐，懂得在被人关心和被人爱的同时，也要关心别人。

教学挂图一套。

过程1：导入活动

1、举例说说最近身边有关关心别人的话题。（如班上小朋友的例子或老师自己的例子

2、老师还给小朋友带来几幅图画，我们一起来看看画面上的这些小朋友是怎么关心别人的。

过程2：观察图画

1、观察第一幅图。

这是在什么地方？图上发生了一件什么事？小明放学回家的时候，看到一个小妹妹正坐在地上哇哇大哭。小明看到小妹

妹这样难过，就跑过去问她怎么了，小妹妹说，她不小心和妈妈走散了，找不到妈妈，很难过。小明说，没事，哥哥带你去找警察叔叔。

这位哥哥是怎样关心小妹妹的？（带小妹妹去找警察叔叔）

2、出示第二幅图，以提问的方式引导幼儿观察讨论。

图上的小朋友是怎样关心他人的？（请你和邻座的小朋友相互讨论、讲述）请个别幼儿回答。

3、出示第三幅图。

画面上都有谁？

他们在干什么？（乐乐住院了，小红给他送了一束鲜花，并祝他早日康复）

4、以同样的方式让幼儿观察第4、5幅图（外公累了，小红给外公捶背；强强正呕吐），让幼儿理解各种不同的关心他人的方式。

教师小结：小朋友要懂得关心别人，要关心有困难的人，关心残疾人，关心老人，还要关心动植物等。

过程3：说一说

小朋友也是像这些小朋友那样做的吗？

小组讨论，请说一说你关心他人的事。

教师根据幼儿讨论情况进行小结。

出示挂图时，每次先请幼儿完整讲述，教师稍作提醒和补充。

心理健康班会方案设计篇五

1. 活动前期:策划活动的内容,步骤,细则,班委讨论具体活动策划书。

2. 活动中期:准备教室,材料,人员安排,班委从下午开始精心地布置教室。

3. 活动中期:按照策划书上的活动安排,由主持人引导,让全体同学对心理与成长有个初步的了解,大家一起参加到班会活动中。

1、通过这次班会,我们了解了我院心理健康和教育的管理,服务机构以及服务内容,心理委员的发言,让我们更深的了解了心理与个人成长的重要关系。

2、在班会安排的自由发挥时间里,xx勇敢的走上台为大家表演节目,带动了大家的活动积极性。

3、整个活动过程中,同学的热情都很高涨,绝大多数同学都参与进来了,加强了我们对心理健康的重视。在“讲优点”环节中,几乎每个同学都指出了另一个同学身上的优点,有助于同学之间的了解,增加了同学之间的交流。再来谈谈本次活动的主持人。主持人由xx跟xx担任,他们为此次活动投入了相当大的精力,会前积极认真的准备台词,会中积极配合并鼓励大家参与活动。

4、活动中准备的小游戏,除了x个人以外,大家都参与到了游戏中来,抛开谈话节目的严肃氛围,大家玩在一起,乐在一起,奔入我们快乐成长,团结生活的主题。

5、班会结束后大家一起打扫教室。

6、在活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的认

识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。所以说，本次活动相对而言是比较成功的。

7、本次活动的相关照片

心理健康班会方案设计篇六

xx年3月26日

自信的风采

增强同学自信心，加强同学间的互相交流，感受班级温馨气氛，提升班级凝聚力。

在班会整个过程中使用powerpoint□小品和讨论等多种形式。通过几个星期的准备，同学们对自信有了一定的认识，懂得很多建立自信的方法，比如，如何帮助同学建立自信，如何提升自己的自信心。我想，同学们不仅在准备的过程中学到很多，同时参加这次主题班会本身也是提升他们的自信。

每个节目同学都认真表演，台下观众都报以热烈掌声，后三种全部是多人参与，气氛非常好，同学充分展示了他们的想象力和创造力。

从班会课上看，同学们的积极性非常高，态度也很认真，整个气氛都很和谐；后来的周记中，同学反映此次班会让同学彼此熟悉了很多，发现周围的同学原来都是那么可爱。一些胆小、缺乏自信心的同学通过表演展示自己，得到锻炼，感触也挺多。

本节主题班会以学生为主体，充分体现同学的自主性；以自由讨论的形式，发现自己，相信自己，坚定信念。这次班会对所有的学生来说都是一次心灵的盘点。大家开始思考：自

己有什么优点；同学有什么优点；为了培养自信，在日常生活中应该怎样做等问题。从而拓展到自己的理想是什么，自己应该为班里做些什么，自己应该为国家做些什么等。从同学们对他人投去的感激和敬佩的目光，从那阵阵的掌声中我感到经过这次心灵的洗涤同学们一定会有特别的收获。今后，应多开展这种能打动同学，能拨动同学心弦的班会。

心理健康班会方案设计篇七

健康在心理

- 1、初步学习、理解健康的完整概念，掌握心理健康的基本内涵
- 2、确立保持与增进身心健康的正确态度与行为方式

心理健康的基本内涵

理解心理健康和身体健康的关系

导入：各位同学，人们对健康的理解往往是不同的，有人认为没有病就是健康，这种理解是不全面的，还有人认为没有疾病，身体强壮就是健康，这种理解稍微进了一步，但依然不够完整，今天我们就一起讨论一下健康的话题：

一、健康的概念：

世界卫生组织的健康概念：在身体上、精神上和社会交往中保持健全的状态

二、心理健康

健全的精神状态是指心理方面的良好状态

心理健康所共有的特点（包括的内容）

- 1、自我控制的能力
- 2、能正确对待外界的影响
- 3、保持内心平衡的满足状态

三、身体健康和心理健康的关系：

四、心理健康测试

五、如何使身心得到健康的发展

六、课后作业：

- 1、什么叫健康？心理健康包括哪些内容？
- 2、怎样才能使身心得到健康的发展？

七、总结

八、教学后记

心理健康班会方案设计篇八

朋友一生一起走

XXX

1、采取心理小游戏的方式和续演心理情景剧，彼此相辅相成将现实的题目演绎出来并让大家一起解决，培养同学们的团结协作能力和增强班级凝聚力，心理辅导员和班主任的点评更能让同学们从本次活动中感受到朋友的重要性。

2、活动总结 and 评价

本次活动以续演心理情景剧为主，小游戏为辅，环环相扣，将现实中的题目专心理情景剧的方式表现出来，再以小游戏的方式给同学们以启发。本次活动将具有认可度的心理咨询这一元素融进到本次活动，即本次活动心理辅导员和班主任也投进到整个活动过程中，能够更好的让同学们明白朋友的重要性和体会到本次活动的意义。

1、天气适宜，宽敞大教室布置的很温馨，同学们心理状态都在一个很好的时期。

2、时间把握的恰到好处，同学们都有时间来参与，还有班主任和心理辅导员的参加，同学们的参与度很高。

3、预备好小奖品以及活动所需的各种道具

4、心理辅导员和班主任的指导让本次活动能够更好的开展。

心理健康班会方案设计篇九

抛弃烦恼，拥抱阳光，快乐生活，快乐学习。

20xx-xx-xx晚19：30

基教c105

到会人数：38人(全到)

1. 二年级的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应二年级的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应二年级紧张而忙碌的学习，渡过人生一个艰难时刻。

2. 通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。

3. 让学生更了解家长，理解家长的心理，能与父母真情沟通，

班长致辞：

同学们说出自己的烦恼与苦闷。（共有刘佳佳、邵研博、乔乐乐、廖倩等九位同学针对自己在学习、生活中遇到的各种烦恼做了详细的阐述。）

班长总结：

听了各位的心声，我深刻的理解大家，当然我们都有相似的苦恼和不快。求学的路真是不容易。有些同学，天天这样想，别人怎么就不痛苦呢？大家知道吗？这是一种不良的心理，它会影响你们的学习，影响你们的行为。现在我大致把你们的心理归纳了一下。

1. 压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2. 厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学，甚至连成绩很好的同学也有这种倾向。

3. 人际冲突心理。包括与家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系等。

主要表现：

(1) 曲解同学、心理不平衡

(2) 不主动理解人，却渴望理解万岁

(3) 不能悦纳父母，家庭关系紧张

其实，人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观的面对人生，乐观的接受挑战 and 应付困难，那他就成功了一半。

大家说一下，积极的心态有哪些？：要想要成功，首先要有积极的心态。积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强、有意志力、有强烈成就感等。

当然，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，我们要学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。根据大家刚才的发言，总结以下几点方法，当然，不一定是最好的。

1. 坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己
2. 自我调整，写心理日记宣泄。
3. 自我积极的暗示。
4. 找知心朋友说心事
5. 听音乐，
6. 运动如足球、篮球等

这次班会使我们受益非浅。使每一个学生都充分认识到正确对待自己的重要意义，树立正确的人生观，增强承受挫折的能力，为自己的健康成长营造良好的心理环境。