

心理健康节班会策划书方案 心理健康班会策划方案(模板8篇)

通过调研方案的设计，可以系统地收集、整理和分析相关数据，为后续的决策提供有力支持。这里有一些行业领先企业的营销策划案例，让我们一起探讨其成功之道。

心理健康节班会策划书方案篇一

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、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我系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。

二、活动目的

- 1、让同学懂得心理健康应注意的误区，通过讨论活动，消除困惑，走出误区；
- 2、感受人生的欢乐和幸福，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。

三、活动宗旨

“提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

四、活动主题

“打开心扉，畅游爱的海洋”，可以各班自定

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

4月27号-205月2日

七、活动地点

各班自定

八、活动过程

- 1、介绍我系心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。
- 2、班主任讲话
- 3、同学们讨论主题话题，各班自定

九、活动意义：

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。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起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，让更多的人对心理健康引起足够重视。

心理的健康很重要，一个人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！

教育科学系

年4月25日

心理健康节班会策划书方案篇二

项目名称：

“心理健康小卫士，呵护心灵每一天”

——迎校庆学校心理健康卫士评选

项目起始时间：

20__年4月——20__年6月

实施单位：

__师范大学学生社团联合会

支持媒体：

__日报……

一、背景与现状

近年来，由于心理问题造成的大学生行为偏差的个案不断增多，心理学家和教育工作者在理解记者采访时指出：目前中国大学生存在的心理问题呈增多趋势，众多诱因导致大学生成为心理弱势群体，社会各界必须从认识、行动上充分重视这一问题，帮忙“天之骄子”们远离“郁闷”，重新拥有阳光般明媚的健康心态。

二、目标人群

师大新校区所有学生

三、项目目的和目标

关注周围心理弱势群体，缓解大学生各种心理压力，体现大学学校的温暖。

四、项目策略

从我做起，从身边的人做起，经过征文的形式评选出心理健康大使，然后重点打造心理大使形象，影响学校氛围。

五、项目主体

- 1、征文评选；
- 2、经过媒体进行形象打造；
- 3、活动推广。

六、项目评估

- 1、在活动前对活动项目进行考核和评价讨论；
- 2、活动过程中不断进行总结和发展；
- 3、活动结束后进行讨论，总结经验教训。

七、经费预算

略

心理健康节班会策划书方案篇三

《3—6岁儿童学习与发展指南》中指出：健康包括身体和心理两个方面，是一种在身体上和精神上的完满状态及良好的适应能力。保证良好的睡眠质量是幼儿健康成长的基础，有利于幼儿的生理、智力和体力的健康发展。大班下学期的幼儿即将步入小学，正是意识发展迅速的时期，在5-6岁这个关

键的学前期，应该安排幼儿独立睡眠，对于孩子心理的发展及养成独立意识和能力培养很有好处。然而，如今的家庭教育和养育模式造成了很多幼儿到了5-6岁还不愿意独立睡眠，他们害怕、恐惧、依恋，对于这样的幼儿，独立睡眠无疑是进一步成长到儿童期的艰难一步。那么，如何来帮助这群可爱的幼儿跨出这关键的一步是家长和老师在生活和心理指导上的关键任务，于是，这节大班心理健康活动《黑夜，我不怕》应运而生了。

黑夜对幼儿来说充满神秘感，黑夜是什么样的？黑夜里会看到什么？黑夜会不会听到很多奇怪的声音？黑夜到底可怕吗？通过这个活动，利用“大头儿子”的卡通形象和故事情节，一步步引导幼儿理解“黑夜”，了解黑夜并不可怕，感受黑夜神秘的美，从心理健康的角度帮助幼儿尝试独立睡眠。

1. 通过故事情境和亲身体验，认识并了解黑夜，知道黑夜并不可怕。
2. 能在集体面前自豪地讲述自己一个人睡的勇敢经历，或坦然讲出不敢一个人睡的原因。
3. 愿意积极地用各种方法克服对黑夜的恐惧，激发尝试一个人独睡的勇敢心理。

1. 物质准备□ppt课件、背景音乐、每人一个眼罩、每人印有姓名的一个笑脸、调查板红蓝爱心底板两块、“黑夜，我不怕”记录表4张和底板一个、自制“黑夜我不怕秘笈”若干本。

2. 经验准备：部分幼儿已经有过独立入睡的经历，幼儿对黑夜的初步认识。

一、出示夜晚图片，谈话导入，引入主题，激发幼儿兴趣。

1. 出示ppt□宁静的黑夜背景图。

师（小结）：经过一天的活动人们都累了，好好睡一觉既舒服，也使身体和大脑得到充分休息。

（评析：通过创设情景，调动幼儿参与活动的兴趣。以宁静的黑夜背景为引子，激发幼儿大胆地猜想，提出夜晚是睡觉的时间这个线索，简洁的小结同时也提出了睡眠的重要性。）

2. 出示红、蓝两块调查板，完成调查“你敢一个人睡吗？”

师：小朋友们，晚上你们是一个人睡还是跟大人一起睡的呢？

（幼儿将笑脸贴在相应颜色的爱心板上。）

师（小结）：这些小朋友很勇敢，虽然因为怕黑、怕孤独、怕做噩梦不敢一个人睡，但能大胆说出原因，每个人都有害怕的事情，只要勇敢地把害怕的事情说出来，就能一起想办法解决。

（评析：通过分组，将幼儿分成“敢一个人独立睡眠”和“不敢一个人独立睡眠”两组，第一次初步了解幼儿的心理，并引导幼儿大胆表达不敢一个人睡的原因，小结部分总结了这些原因的同时，肯定幼儿愿意积极表达困难和烦恼，一起参与尝试解决的表现是非常值得肯定的。两组幼儿不同的心理特点，为突破活动难点做好准备。）

二、通过“大头儿子”的故事体验，了解黑夜不可怕，帮助大头儿子独立睡觉。

1. “大头来求助”ppt引出“大头儿子尝试独立睡觉”的故事情境。

师：这是谁呀？大头儿子最近也有一个烦恼想请小朋友们一起帮忙。一起来听一听吧！

□ppt大头儿子图片录音)

2. “我来帮大头”。师幼分析释疑，解析令大头儿子害怕的事物，帮助大头儿子独立入睡。

师：大头儿子为什么睡不着？那些怪物和奇怪的声音是真的吗？

(结合ppt出示图片、音效)

(评析：通过大头儿子的录音，提出大头儿子不敢一个人睡的烦恼，以发散的问题，让幼儿结合已有经验说说自己的想法。而孩子们的回答也五花八门，有的说黑夜的大怪物可能是做梦；世界上没有魔鬼；可能有人打呼噜的声音；可能外面建筑工地在工作的声音.....接着教师结合图片和音效与幼儿一起帮大头儿子解开困惑，通过这个环节让孩子们全身心投入大头儿子的故事和问题，也结合对自身实际和图片音效的思考，为活动的顺利开展，以及活动重点做准备。)

3. “大头不怕了。”教师小结，原来黑夜一个人睡并不可怕。

师：大头儿子听了小朋友们的话，猜猜看现在的他还害怕吗？一起听听看！

(评析：通过最后听了大头儿子的话，幼儿感受到了大头儿子初步克服害怕一个人独立睡眠决心。大头儿子的心理变化，对幼儿正确认识黑夜也有很大的启发。这一环节也突出了活动的重点。)

三、鼓励幼儿不怕黑夜，一个人独立睡眠。第二次完成调查板“你敢一个人睡吗”？

1. 请一开始选择一个人独睡的幼儿介绍自己的经历。

师：现在请刚刚选择一个人睡的小朋友说一说一个人独睡的经历是什么样的？

师（小结）：原来很多小朋友一开始都不敢一个人睡，后来都用了好办法克服了对黑夜的害怕和恐惧，慢慢的就习惯一个人睡了。一个人睡是很舒服的，也说明你们长大了！

2. 再次调查“你敢一个人睡吗？”第二次操作调查板。

（第一次选择蓝色板面的幼儿贴笑脸）

师：我们再来调查一次，如果你不怕了，愿意一个人睡，请把你的笑脸贴到红色爱心板上。

师（小结）：有那么多小朋友愿意尝试一个人睡，你们已经愿意克服心中的害怕和紧张了，真勇敢！

（评析：在解决了大头儿子的问题后，这一环节的第一部分通过红色爱心板面的幼儿介绍分享自己尝试独立睡眠的经验，又进一步引导幼儿正确认识了黑夜，并想办法克服对黑夜的恐惧心理，突出了活动难点；第二部分教师用鼓励的方式引导蓝色爱心板面的幼儿重新做出选择。幼儿的选择会出现两种情况，可能又有部分小朋友选择了敢，也有可能所有的孩子都选择了敢。教师可根据情况来具体细化小结。肯定愿意独立睡眠的幼儿，继续鼓励还不敢尝试的幼儿。）

四、讨论害怕黑夜的几种情况，思考不怕黑夜的解决方法。

1. 幼儿分组讨论害怕黑夜的几种情况，思考不怕黑夜的解决方法。

师：请小朋友们分组想一想，可能会因为哪些问题出现害怕黑夜的情况？怎么解决这些害怕的问题？请一位代表用简笔画的形式记录在“黑夜，我不怕”记录表上。

2. 教师与幼儿一边讨论问题，一边分享“黑夜”我不怕记录表。

师：小朋友们的方法都不错，我们一起分享一下吧！

（评析：通过分组讨论，孩子们结合自身经验思考了“害怕黑夜的原因”以及“克服害怕黑夜的方法”，挖掘了活动难点，为幼儿更进一步理解黑夜，尝试并鼓励自己独立睡眠有很大帮助。

3. 教师利用课件“大头儿子的“黑夜，我不怕”秘笈”进行小结□□ppt□

师：大头儿子也来和我们分享黑夜我不怕的秘笈啦，一起来听听看！（图片录音）

4. 教师给还不敢尝试一个人睡的小朋友发放自制图书“黑夜我不怕秘笈”。

（根据之前情况发）

（评析：通过以大头儿子分享“黑夜，我不怕”的形式，让幼儿再次理解和感受黑夜，知道黑夜并不可怕，有很多方法可以克服心理的害怕和恐惧，勇敢尝试和体验独立睡眠的乐趣。以“秘笈”的形式小结，立足于让全体幼儿更进一步的突破活动重难点，发放自制图书的环节更是将活动推向了高潮。）

五、亲身体验黑暗，进一步感受黑夜不可怕，乐意表达一个人独睡的愿望。

1. 幼儿带眼罩感受黑暗，体验黑夜并不可怕。

□ppt播放大自然的声音，接着播放摇篮曲。）

师：你们愿意带上眼罩，闭上眼睛，想象一个人睡的情境吗？感受一下黑夜到底可怕吗？

2. 幼儿表达感受，教师小结。

师（小结）：看来，黑暗并没有我们想象中的那么可怕，没有怪兽和魔鬼，没有让人害怕的声音，黑黑的夜晚充满了温暖和神秘！让我们一起对黑夜说：“黑夜，我不怕！”

3. 幼儿再次带上眼罩，倾听摇篮曲，感受黑夜的神秘和美好，萌生一个人睡的美好愿望。

师：让我们再次带上眼罩，感受一下黑夜的神秘和美好吧！希望从今天开始，每位小朋友都能一个人勇敢的独睡，做个独立、勇敢的好孩子！

整个活动始终关注情境创设与教育的结合，以引导者的身份，跟随大班幼儿年龄和心理特点由浅入深地引导幼儿理解故事情节，结合自身实际，激发幼儿主动思考，鼓励他们大胆表达，并结合大班幼儿依恋、害怕等心理特点渗透情感教育。活动中，还灵活多样地运用了多种教学手法。

心理健康节班会策划书方案篇四

1、学会与同伴友好相处，知道高兴快乐有利于身体健康。

2、教幼儿学会用积极的态度去面对生活，培养活泼开朗的性格。

1、趣味练习-各种表情

2、区域活动准备

一、教幼儿在日常生活中，学会控制自己的情绪和不当行为。

1、教师：今天小木偶来看小朋友做游戏，你们高兴吗？

来表示一下吧！（鼓掌欢迎）

2、小木偶带来了许多精美的表情卡，小朋友看一看，上面是什么表情呀？（生气、微笑、伤心）小朋友做一做这些表情。

3、现在小朋友自己选择你喜欢的表情，然后把它戴在脖子上。

5、幼儿看多媒体

6、提问：

（1）小朋友喜欢青青吗？为什么？

（2）她总是为一些什么事发脾气，生气呢？

（3）如果是你，你会怎样做呢？（从早晨起床开始说起，对照例子，幼儿说自己。）

7. 教师小结：

小朋友都知道随便发脾气，生气是不好的行为习惯，会失去很多小朋友，经常发脾气，生气，时间长了会不爱吃饭，不爱运动，不爱和小朋友交往，会影响身体健康，会得病的，生活中有很多事情是可以通过其他方法来解决的。那么保持什么样的心情才有利于身体健康呢？（高兴，快乐的心情。）

二、小朋友互相讨论一下，在你们日常生活中，哪些是让你们高兴开心的事情呢？（幼儿热烈讨论）

1. 教师：你会为爸爸妈妈小朋友们做哪些事情，让她们高兴呢？

你为爸爸妈妈做事，爸爸妈妈说什么？

2. 教师：小朋友们不但要自己保持高兴，愉快的心情，还要想办法让别人感到快乐，开心。

当你帮助了别人，别人的心情怎么样，别人会怎么说？那你的心情呢？

3. 小朋友如果遇到困难或问题怎么办？

（比如：学习、游戏等）发脾气，生气能解决吗？那怎么办呢？

三、区域活动

1. 教师：我看小朋友们讨论的又热烈，又高兴，今天老师又为小朋友们准备了你们平时最喜欢的活动材料。

有绘画用品，大型积木，娃娃家等玩具，小朋友可以自己选择你最高兴做的事，

在游戏中与你的好伙伴分享快乐。好，现在自己选择吧！

2. 小朋友们在玩的时候心情怎么样？有没有遇到困难或问题，你们是怎样解决的？

教师：你们真棒，遇到困难或问题，能想办法解决。

3. 教师：当你们非常高兴的时候，你们最想干什么？

（唱歌，跳舞，大声笑……）

小朋友把你们的快乐在微笑卡上记录下来，也就是在上面画一个小笑脸，我们看看谁的微笑卡笑脸多。

老师就奖励他这个大的微笑卡好吗？

四、结束

教师、小朋友共舞，结束。

心理健康节班会策划书方案篇五

- 1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的表情。
- 2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。
- 3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

红星娃娃、高兴和生气的表情娃娃、高兴娃娃和生气娃娃的家、情景卡片、水彩笔、记号笔、制作表情娃娃的纸。

(一)语言导入：

- 1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。
- 2、幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。
- 3、幼儿按老师说的门牌号找高兴娃娃(123)和生气娃娃(456)的家。

(二)认识高兴和生气的表情：

- 1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。
- 3、介绍几种表达自己情绪的方式：

(1)可以独自呆一会儿消消气

(2)可以对别人说出生气的原因

(3)为别人想一想

(4)或者轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。

(三)教师小结：

原来每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，应该让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮助你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，防碍了别人，就是件坏事情，如果经常生气是一种不好的行为。

(四)做做高兴生气的脸谱：

幼儿按意愿选择材料制作脸谱。

(五)做做高兴的游戏：

- 1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。
- 2、教师带幼儿到操场上做高兴的老鹰抓小鸡的游戏。

提问：

- (1)如果你是小鸡，你被老鹰抓到了你会不会生气？
- (2)如果小朋友不小心撞到了你，你会怎么做？

心理健康节班会策划书方案篇六

为深入贯彻落实《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》和《__学院20__年大学生思想政治教育要点》等精神，按照《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建

设标准（试行）》，进一步在我校大学生中培育心理保健意识、普及心理健康知识、提高心理维护技能，保障和促进学生个体、群体的学业和生涯发展。

二、活动主题：让暖阳拂照心灵，让生命充盈力量

三、活动时间：20__年4月1日-月27日

四、主办：学生工作部（处）

五、协办：各二级学院党总支校团委

六、承办：学生工作部（处）心理咨询中心大学生心理健康协会

七、组织领导

成立__学院20__年·2心理健康周系列活动领导小组。

顾问：

组长：

副组长：

成员：

八、活动内容与形式

系列活动一：心灵的讲述——心理微电影大赛

内容：以大学生身边真实事或通过创作改编的剧本为基础，或者以心理剧形式，反映的是普遍存在于大学生中的典型心理事和特征。（已另发通知）

时间：4月12日-月24日

对象：__学院全体学生

目的：为加强大学生心理关爱工作，进一步促进学生的自我了解与关注，展示我校大学生的青春风貌，倡导积极健康的生活、学习和人际交往方式，参与构建和谐校园环境。

系列活动二：助人助人——心理委员培训

内容：以现场咨询形式提升心理委员的谈话技巧，以便于各班心理委员及时发现班级中有心理困扰的同学并进行及时的疏导。同时，也为在校学生提供一次了解心理咨询的机会，切身体验心理咨询。通过理论培训团体辅导的形式，普及心理健康知识，增进心理委员间的沟通交流。

时间：4月1日、4月21日、月日-2日

地点：特教大楼团辅教室、学院主干道及篮球场

对象：__学院201级班级心理委员

目的：通过各种团辅活动，以促进心理委员之间的交流，加深心理委员的自我了解、相互交流和互助，加强心理委员对自身工作的重视。

系列活动三：你我同牵手——201级班级凝聚力主题团辅

内容：心理咨询中心组织展开班级凝聚力主题团辅，在各学院1级学生群体中进行，帮助班级改善人际交往和沟通模式。（已另发通知；活动进行中）

时间：4月1日-月11日

地点：__学院教室、团体辅导室

对象：__学院201级班级

目的：旨在增强班级凝聚力，团体意识能力，与互相互助能力，在以后的生活中建立一个良好的`学习环境，生活环境，为同学们建立深厚友谊，大幅度的提高同学们之间的情感交流。

系列活动四：心理深呼吸——心理手抄报展

内容：由心理咨询中心通知，各班心理委员配合开展。作品要围绕“让心灵深呼吸”这一主题，选材要新颖、健康、符合主题，内容接近大学生心理实际，能反映心理健康的重要性，能宣传心理健康知识，有号召力和感染力。

时间：月日-2日

地点：在__学院西校区主干道布展

对象：__学院全体学生

目的：为进一步丰富大学生的校园化生活，加大心理健康知识的宣传力度，在全校范围内营造健康、积极、和谐的心理文化氛围。

系列活动五：只招兵，不买马——志愿者招募

内容：面向全校招募2活动期间团辅活动的志愿者。

时间：招募月日-20日；团辅活动月21日到团辅主题结束

地点：待定

对象：全校学生

目的：主题团辅活动是从大学生常见的学习、生活等方面选

取主题。招募该主题的志愿者，针对有同样困惑或烦恼的同学进行团体辅导，以帮助大学生更好应对成长中的改变。

系列活动六：自心灵的慰藉——走进敬老院，义务献爱心

时间：月__日下午

地点：__市天爱安老院

对象：敬老院老人

目的：为展现__学院大学生心理健康协会的风采，在月8日特组织十五名青年志愿者参加__市敬老院献爱心活动，通过艺术等活动为留守老人带去欢乐同时无偿为孤寡及留守老人洗衣服、扫地、擦桌子、聊天等义务劳动，充分体现·2之“我爱我”感恩活动。

系列活动七：形象中的心理学——团辅图片和爱情主题图片展

内容：展示201级班级团辅成果，帮助大学生树立正确的爱情观。

时间：月18日-2日

地点：__学院主干道

对象：__学院全体学生

目的：为了使大学生关爱自我、理解自我、接纳自我，明白爱自己是生命的初始。其次，时刻关注的心理健康和心灵，形成良好的心理素质。最后在关于爱情的知识上懂得爱不只是索取，更在于付出，爱情是互相尊重，是彼此包容。

系列活动八：从心开始，健康自信——关注女性健康

内容：针对当代女大学生，普及生理卫生知识及性心理健康常识，化解因身体疾病带的心理困扰。

时间：月19日-20日

地点：__学院主干道

对象：__学院全体学生

目的：增加大学生的生理健康常识，提高大学生的主动求治或求助意识，减少学生对生理疾病的羞愧、难于启齿意识，提倡健康的生活方式、自爱以及爱人，做健康自信朝气的大学生。

系列活动九：书写烦恼，传递快乐——现场心理互动

内容：延续12·活动写信封活动，举办“冬天播种夏天收获”拆信封活动，同时充分利用信箱的功能，让信箱转变为让在校大学生情绪宣泄箱，利用纸条写出自己的烦恼（采用匿名形式）投入纸箱，最后宣传推荐学生报名参加·2主题团辅，体验不一样的精彩生活。

时间：月2日-2日

地点：__学院校内主干道

对象：__学院全体学生

目的：鼓励同学对生活充满自信、充满能量，更好的规划生活，同时写出自己的烦恼，正确面对自己的烦恼，并写下烦恼，对于学生本身是情绪宣泄，对于我们大学生心理健康协会就是间接了解身边大学生烦恼所在，为下一次活动开展起到启发作用，也更好地反馈给在校大学生，服务于__学院学子。另外，通过报名参加主题团辅这样一个有意义的活动了

解自己，提升自己的自信。让学生在面对未的同时有目标、有动力，并对未充满憧憬和期待。

二〇__年四月二十五日

心理健康节班会策划书方案篇七

抛弃烦恼，拥抱阳光，快乐生活，快乐学习。

二、活动目的：

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，

三、活动过程：班长致辞：

同学们说出自己的烦恼与苦闷。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。

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。

心理健康节班会策划书方案篇八

绘人生蓝图 圆青春梦想

二、活动时间

__年5月20日

三、活动地点

待定

四、参与人员

____级_班全体同学，倪导师，张辅导员

五、前期策划准备

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

六、活动流程：

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

(1)心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3)户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

七、后期工作

_____学院

_____级_班

心理联络员