

最新心理班会策划书 心理健康班会策划书 (实用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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

心理班会策划书篇一

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。

320心理健康周

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里
- 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

心理班会策划书篇二

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用“5·25”心理健康日这一契机。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。

具体安排如下：

绘人生蓝图 圆青春梦想

xx年5月20日

待定

XXXX级X班全体同学，倪导师，张辅导员

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。

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

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。

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。

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。

心里联络员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划。

心理班会策划书篇三

在大学的校园生活中，我们不再是小孩，我们不仅要学会照

顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标。

在大学的校园生活中，人总会有失意的时候，因为佼佼者实在太多了。因此，难免会缺乏自信。造成以上这些想象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我。在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独。针对这种现象，同学们应该学会尽快适应大学生活。

在学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围。通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动。在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质，提高心理素质的平台。

增强同学们对心理健康的认识，提高同学们自身的心理素质和自我调试能力，帮助同学们走出成长的误区。让同学们掌握一些减压、控制情绪等方面的知识。

操场

11月17日

10级树药班全体同学

1. 准备阶段：由心理委员查找相关资料、照相机、道具。

2. 开展阶段：

(1) 心理委员开场白

(2) 由朋辈做简短发言和讲解活动规

(3) 活动开展：以击鼓传花的形式来决定宣读心理材料的人员，以解千千结的形式来确定宣读心理故事的人员。

游戏规则：

1. 击鼓传花，全体同学围成一个圈，声音开始时就传替道具。当声音停止时就看道具在谁手上就惩罚谁。
2. 解千千结，随机将成员分成两组，分别手牵手围好圈，告诉他们记住他们牵的周围两个人的手(记清左右手)，然后告诉他们分别在各自围成的圈里自由走动，然后组长喊停，原来牵手的人再把手相互牵起来，然后运用跨、钻等方式解开结，恢复原来的样子，输了的组要被惩罚。
3. 心理委员总结此次活动。

心理委员查找资料，朋辈准备活动开展。

0元

心理班会策划书篇四

本次心理班会活动通过心理游戏的方式以及对各种心理案例的讨论让大家进行互相交流遇到各种心理问题的解决方法，增长大家的心理知识，同时获得更多的心理问题处理方法。另一方面在游戏氛围中增进大家的感情及友谊。

你说，我说，大家说心理主题班会活动策划书

你说，我说，大家说

暂定

多媒体教室

2. 事先准备五个心理案例视频(有关考研，就业，网络成瘾，恋爱等的案例)，并加上一些ppt的文字解说。先通过心理趣

味测试方式将全班分为四组，接下来开始分组玩游戏(游戏可以设计多种形式)，哪些组输了派代表抽取案例题号，根据题号主持人播放相关视频和讲解文字解说，然后由输的这一小组发表感想以及提出解决此种情况可行的方法或者进行案例短剧表演。我们将每种案例的讨论结果都记录下来。另外其他组可根据他们提出的想法进行提问，进行交流。

设计思路和亮点：游戏环节一方面将整个讨论环节联系起来，另一方面避免单调的讨论，缓解气氛，增进大家的团结合作，提高大家参与的积极性。

1. 申请一个多媒体教室

2. 事先准备好五个案例视频及游戏环节的道具

1) 查找资料，准备各种心理游戏的资料道具及案例视频

2) 申请一个多媒体教室，并安排相关人员进行现场布置

3) 短信通知全班同学

4) 安排拍照人员、工作人员、活动现场主持人

1) 全班同学到达教室，主持人宣布活动流程

3) 第一环节的游戏为记歌词，先由每一小组的代表抽一歌曲号，主持人根据号码给逐一给每一小组播放该歌曲，并在适当位置停下，该小组要在一定时间唱下去，如果未能完成，则要抽取视频案例号对该案例进行分析与讨论并发表想法或进行模仿案例短剧表演，其他小组对该小组进行提问，进行交流。

6) 每组代表发表游戏感言或班会感言

7) 主持人总结

2) 游戏环节一先缓解气氛，环节二可以增进同学之间的彼此了解，环节三可以增进两个人互作的能力及促进他们对互相沟通的作用的认识。

心理班会策划书篇五

在大学里，我们的生活要度过三年，在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，但是也足以引起我们的重视了。为响应院团委心理健康教育中心组织开展心理健康教育的主题班会活动的通知，营造良好的校园心理健康氛围，进一步普及心理健康知识，发挥班级在心理健康教育活动中的主体作用，增强班级凝聚力。

- 1、增强同学的集体荣誉感，增强班级凝聚力，构建和谐班级；
- 2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来看待人生，善待生命的每一天。

“加强心理健康教育，珍爱生命；增强班级凝聚力，构建和谐班级。”

“团结友爱、珍爱生命”

召开大学生心理健康教育主题班会

20xx年5月25号、经贸c304教室

- 1、播放心理健康班会主题曲、发放心理健康测试题，主持人向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。
- 2、请班主任讲话并通过ppt向同学们介绍大学生常见的心理问题及调适方式。
- 3、同学们分组（8人/组）讨论以下与主题相关的话题

4、小游戏：

口传悄悄话(我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情，一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。

5、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

6、观看大学生自杀典型视频案例，并谈谈自己的看法。

7、《如何保持心理健康》、《心理健康与成功人生》讲座视频

8、请班主任总结发言

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。使同学们懂得团结友爱、珍爱生命，增强班级凝聚力，构建和谐班级。让更多的学生关注自身的心理健康问题，及时调整好自己的心理，使自己以后能够生活得更好！

心理班会策划书篇六

中学心理健康教育活动月的开展有利于提高我们的心理素质，培养乐观、积极向上的心理品质，促进我们人格的健全和发展。我校今年心理健康活动月的活动主题是“阳光路上，相伴成长”，将为学校师生心理健康教育和活动提供学习和交流的机会。希望大家踊跃参与。

根据x学生心理健康教育发展中心关于组织“x学校心理健康教

育活动月”的通知要求，我校决定开展“阳光路上，相伴成长”为主题的心理健康活动。通过一系列的心理健教育活，营造良好的校园心理氛，提升学生自助互助能力，促进学生心理健康成长。

以心理健康月为契机，通过推广校园心理情景剧的理念与技能，开展心理情景剧的排演；倡导班主任开展心理健康主题班会，进行优秀心理健康主题班会评选活动等方式，传播心理健康自助与互助的方法，广泛普及心理健康知识，提高全体学生的心理素质，培养学生积极乐观，健康向上的心理品质，塑造阳光型的青春少年形象。

阳光路上，相伴成长

- 1、宣传与发动(x月x日~x日)
- 2、实施活动(x月)
- 3、优秀心理健康主题班会评选(x月下旬)
- 4、优秀心理情景剧作品参加评选(x月~x月中旬前)

1、心理健康月宣传活动：

(1)心理广播：强调心理健康的重要性，宣布心理健康月启动；

(2)黑板报宣传，要求每班五月初出一份心理健康月宣传板报；

2、心理情境剧排演：

心理社团成员，其他部分学生

首先对学生进行培训，了解心理情景剧的理念和技巧，然后安排学生根据发生在自己身边共性的问题，选择一个剧本(可以自编，也可根据现成的剧本进行修改)，进行心理情境剧的排演，优秀的剧本推荐参加区心理健康中心组织的心理情景剧评选活动。

心理班会策划书篇七

通过本节教学，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)、 谈话导入：

(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：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，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）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。

（出示）

（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：

学会关爱 热情大方

学会体贴 细致入微

学会调节 消除嫉妒

学会激励 互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触？（放视频）

（四）、校园短剧：视频：《糖葫芦的故事》

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么？

生充分说：（不要爱慕虚荣……）

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家（出示）

面对普通 不盲目攀比

面对平凡 不爱慕虚荣

面对困难 坚强应对

面对挫折 顽强拼搏

过渡：接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价以下，自己的心理是否健康，在a□ b□c□三项中进行选择，希望大家实话实说。（出示检测题）

（五）、检测题：

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

（1）、当你与同学在班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a□谈话解决 b□找老师解决 c□用武力解决

（2）、每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让 b□有时能做到 c□不能谦让

（3）、当看到同学有困难能主动帮助吗？

a□能 b□有时能 c□不能

(4)、你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光？

a□愿意参加，并能为集体争光 b□有时愿意参加c不愿意参加

a□参加“学雷锋”活动b□和家人一起去亚武山

(6)、你经常为学校或班级做好事吗？

a□经常做 b□有时做 c□没做过

(7)、课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便？

a□能做到 b□有时能做到 c□做不到

(8)、你能主动捡拾学校或公共场所的垃圾吗？

a□一定能b□有时能c□不能

(六)、评价

选a得24分 选b得16分 选c得8分

选a□人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

选c□加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

过渡：最后，我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。

（七）、出示《小学生的心理健康标准》

小学生的心理健康标准

- （1）具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- （2）能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- （3）能承受挫折；
- （4）能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- （5）人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- （6）具有健康的生活方式与生活习惯；
- （7）思维发展正常，并能激发创造力；
- （8）有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

（八）、 师总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信。多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。请欣赏歌曲《永远是朋友》。

（九）、欣赏歌曲《永远是朋友》

心理班会策划书篇八

绘人生蓝图 圆青春梦想

数本1班

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理委员作主导作用，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。

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、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。

5、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。以分组为单位，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。

6、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。

7、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

心里委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划！