

最新大学生心理班会活动总结 大学生心理班会策划书(实用5篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大学生心理班会活动总结篇一

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。

大学生心理班会活动总结篇二

近年来，大学生群体中的心理健康问题日益突出。心理障碍、心理疾病发病率逐年增加，焦虑、疲惫、失眠、人际交往障碍等问题普遍存在。这不仅影响着他们正常的学习和生活，影响着他们适应社会的能力，也关系到我国年轻一代生力军的培养质量。因此，如何使大学生拥有健康的心态，已成为高校普遍关注的问题。

一、总体思路

20xx-20xx学年地质20xx级心理健康教育工作的总体思路是：坚持以培养人才为根本，以“关爱学生，引导学生，服务学生，成就学生”为工作方针，以健康教育为主线，以提高整体心理素质为目的，以培养心理健康大学生为目标，以活动

为载体，以管理为手段，以服务为基础，不断加强和改进学生心理健康教育工作，努力提升教育工作的质量和水平。

二、建立常规工作模式，多方位落实工作

1、开展心理健康教育，建立学生“心理档案”。配合学校心理咨询中心对每位学生进行心理健康状况进行一次普查。

2. 建立“特殊心理学生”的心理健康档案。向同学了解情况，做好“特殊心理学生”的摸底工作。特别是性格孤僻学生、网络成瘾、抑郁的学生的登记建档工作。有针对性对这些学生加以关注，加强这些学生的疏导，给他们提供支持系统，丰富他们的业余生活，提高他们的生活情趣。

3. 积极配合心理咨询中心做好各项调查，如单亲离异家庭学生、特殊情况学生的调查，建立危机事件预警和上报工作。

4. 鼓励学生选修《大学生心理健康指导》等公共选修课。加强对自我认知的了解。

三、开展常规辅导工作

1. 做好个别辅导。个别辅导始终是心理工作非常重要的一环，准时开放心理咨询室，按时值班，做好来访学生的接待、咨询以及心理咨询记录和个案分析。

2. 小团体心理辅导活动，对于问题类似，情况相通的大量个案，可分批在咨询室开展小团体心理辅导，使心育工作更高效更广泛。如人际困惑团体辅导、学业困惑团体辅导等。

3、开展心理咨询接待，提供心理健康教育讲座，并指导学生社团开展一系列的心理健康宣传活动等常规业务。

4、建立深度辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式，以寝室

信息员、班级心理委员以及深度辅导员为信息链做好日常工作。

3、组织好所带班级心理委员、寝室信息员参加校、院两级的心理健康知识培训。

四、心理健康月具体工作安排

2. 12月份组织开展考试周压力示范教育活动。

3. 4月计划邀请校外心理专家开展大学生恋爱观讲座，以期帮助学生树立正确的恋爱观。

4. 5月组织心理委员和部分同学开展如何识别抑郁症。

5. 组织部分班级及学生参与校“5.25心理健康周”系列活动。

大学生心理班会活动总结篇三

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”

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！

大学生心理班会活动总结篇四

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理
- 6、播放关于父母老师同学的视频

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

大学生心理班会活动总结篇五

认真落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，培养学生乐于助人、互敬互爱、团结协作、克难奋进、自理自强等意识与能力，号召学生关心帮助留守同学，帮助留守学生树立起乐观积极的学习态度和生活态度，从而树立正确的人生观。

活动班级：

习水县二郎乡中学八年级8班

活动前准备：

1. 掌握班级留守学生所占比例，详细弄清班级留守学生情况：留守学生家长打工去向、联系方式，留守学生监管人，留守学生家庭表现等。
2. 指导留守学生给自己远方的爸爸妈妈写一封信。
3. 班主任老师与几个留守儿童的爸爸妈妈电话连线，并录下通话内容。
4. 其它活动准备。(歌曲、节目等)

活动前播放音乐

活动过程：

主持人出场

甲：亲爱的同学们

合：大家好——

甲：同学们，老师经常教育我们：我们虽来自不同的家庭，但我们都是兄弟姐妹。

乙：是啊，我们是——

全班合：快乐的一家。

甲：八年级8班

合：“关爱留守儿童”主题班会现在开始！

(全班鼓掌)

甲：很多同学知道，在我们这个班级大家庭里，父母长年在外打工的同学为数不少，他们一直与爷爷奶奶、外公外婆或亲戚一起生活。

乙：我们班一共60位同学，那么我想现场做个调查：究竟有多少同学没和父母生活在一起。

父母亲都在外面打工的同学，请你们站起来，请向前一步。(在主持人语言指挥下，坐着的同学坐到一起，留守同学坐到一起)

一、留守儿童真情告白

(一)、大屏幕展示《++的日记》。

这是班上留守++同学的日记，我念给大家听听。……

(二)、诉说烦恼。

留守学生纷纷发言：

1. 与外公外婆交流困难。
2. 爷爷奶奶没有辅导我学习的能力。
3. 爸爸妈妈走后，玩耍的时间更自由，因为自控能力差，学习成绩下降了很多。
4. 看到别的同学的妈妈总能雨中送伞，心里十分难过，我很想念妈妈。

……

(三)、爸爸妈妈我想你。(2个留守同学代表读写给自己父母的信。)

(有的同学会选择打电话，有的同学会选择写信)

那么现在我们就请出几位同学把他们曾经写给父母的信读给我们听听。

(3个留守同学念写给远方父母的信。伴乐)

二、家长真情告白(播放在外务工的家长与班主任老师的电话对话录音)

一封封感人的信道出了一个留守同学思念的心声，远方的父母你们好吗?你们是否也牵挂着自己的孩子?接下来就让我

们一起来看看*老师和几位家长的电话连线，一同来听听远在异乡父母的心声吧！

(播放 老师与3学生家长的电话对话录像。家长谈话内容重点是围绕对子女提出希望，鼓励留守学生在家更要自立自强、热爱生活进行。)

(全体鼓掌)

三、能干懂事的留守儿。(播放录像《能干懂事的留守儿》)

亲爱的爸爸妈妈，请你们放心，我们一定牢记您的教诲，将这份思念化作我们进步的动力，我们一定不会辜负你们的殷切期望。

有你们陪伴的日子，我们的生活温暖而又精彩，你们不在身边的日子里，我们一样能自理、自强。不信?请让我们一起走进班上几个留守同学的生活。

1. 主持人边解说。

父母不在家的日子里，学习更应自觉。

父母不在家的日子里，更应懂得尊老护小。

四、温暖与留守同在。

1. 2个同学代表赠言

(设计同学赠言，是要让全体同学找准自己学习的榜样和方向，表明自己今后进步的决心。)

2. 非留守同学各抒己见，畅所欲言，谈谈以后怎样具体帮助有困难的留守同学。

同学们，我们共同生活在一片蓝天下，同在一个班集体，团结友爱，不分彼此，远离父母的留守同学需要更多的友爱。作为大家庭里的一员，关心帮助留守同学是我们义不容辞的责任。那大家觉得我们应从哪些方面来关心和帮助他们呢？(学生围绕学习、生活、思想、行为习惯、班上设立“心语信箱”等方面畅谈。)

3. 宣读倡议书。

想不到大家能想出这么多的好办法，为了表明我们关心帮助班上留守同学的决心，那就请班干部××同学宣读班干部们共同起草的倡议书吧。

4. 留守儿童表演节目。

(大家争先恐后)

5. 舞蹈表演

动听的歌声让我们的心情格外舒畅，接下来——

我们几位同学为大家准备了一个舞蹈。

6. 庆祝留守同学××生日(播放生日快乐歌)

(大家争着献上礼物，生活委员：伙伴们，伙伴们，今天真一个特别的日子，有谁知道今天是谁的生日？大家不解的摇摇头，窃窃私语后，播放生日快乐歌，生活委员端出生日蛋糕，走到××同学跟前说祝福语，唱生日歌，许愿，吹蜡烛。)

五、留守儿童集体朗诵《我爱我们的老师和同学》

是啊，只要我们都献出同学间的友谊，班上的留守同学一定过得非常开心。

对，爱心献给社会，关心献给他人，孝心献给父母，信心献给自己，忠心报效祖国！让我们一起聆听班上留守同学共同的心声吧。（感恩的心 伴奏 配乐）

我爱我们的老师，

我爱我们的同学。

因为他们都有一颗火热的心。

你看，他们精神饱满、意气风发，

你听，教室里书声朗朗，笔尖沙沙。

他们一个个在辛勤耕耘，播下那希望的种子，

他们一个个在勤奋学习，收获着成功的果实。

我爱我们的老师，

我爱我们的同学。

因为他们教会了我们如何去更好地学习。

老师说，要好好学习，天天向上，

同学们说，要遵守纪律，不负众望。

是的，课堂上聚精会神，勤于思考，不断追求，努力创新。

是的，课堂外提前预习，不懂就问，勇于探索，温故知新。

我爱我们的老师，

我爱我们的同学。

因为他们教会了我们如何去迎接新的生活。

老师说，新时代的少年儿童，更应该紧跟新时代，

同学们说，守纪、勤奋、安全、卫生、活泼、团结，一样都不能少。

是啊！科学技术是第一生产力，我们从小就要练就一身过硬的本领，坚定我们的意志。

是啊！身心健康才是有用之人，我们人人要有为人民服务的精神，实现我们的理想。

我爱我们的老师，

我爱我们的同学。

因为他们指明了我们前进的方向。

老师啊，我永远不会忘记，安下心来学习，堂堂正正做人。

同学啊，我永远不会忘记：团结就是力量，祖国的未来靠我们去创造。

我决心，不辜负老师殷切的期望，

我决心，不辜负同学们期待的目光，

沿着有中国特色的社会主义的康庄大道，与时俱进，团结拼搏，成为建设祖国的栋梁。

结束语：让我们团结友爱，携手奋进，成为建设祖国的栋梁。
一年级1班主题队会圆满结束，谢谢老师和同学们。