

班会心理健康活动方案(实用5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

班会心理健康活动方案篇一

班会是学校集体活动中最主要的组织活动之一。以下是由本站pq小编为大家推荐的心理健康主题班会活动策划，欢迎大家学习参考。

大学生生活丰富多彩，在学习上和生活上，大学生都有着充分的时间来学习，努力，这就是大学生活，无忧无虑，是人生中最美好的时光！不过很好大学生也没有忘记学习，一直在不断的努力。为了将学生们的业余爱好和特长结合起来，我们在研究以后决定组织一下的工作。

为了促进主题团日活动的开展，为了丰富同学们的课余文化生活，特举办海报设计比赛。希望通过这次活动增强同学们的动手动脑能力以及团结协助能力，培养同学们的创新意识。计划如下：

每班就主题团日本班开展的活动为主题，以宣传本班活动为目的，做一张1*1的宣传海报(海报可以是长方形的，即不必占满整个给定的区域)，以电子版形式与主题团日的文件一起上交。

参赛作品将在院学生会博客上展出，欢迎广大同学跟帖投票！比赛评出6个最佳奖项，打印并在食堂一楼中间大厅展出。此次海报比赛的得分将在主题团日整体评分中占有10%。

1. 版面整洁，重点突出
2. 主题明确，内容积极向上，有所创新
3. 不得抄袭
4. 作品须附带说明：注明班级和主题思想(海报上不得有以上内容)。

*日，文件下发各班

即日起至(主题团日评审日)为比赛进行阶段

……日前，为上交作品时间，请各个参赛班按时上交作品

*日至*日，为评定作品阶段

*日，公布得奖情况，颁奖

*日至*日，获奖作品展示

共六名，分别是——

最佳作品奖，最佳创意奖，最佳人气奖，最佳风采奖，最佳美工奖，最佳主题奖

计算机与控制学院分团委学生会

1. 打印发放传单，做好此次活动的宣传工作
2. 制作评分表
3. 统计参赛班级，做好记录(励志天下)
4. 通知各班比赛的具体时间和细则，负责与他们的一切联系。

5. 联系并邀请科协的部分人来做评委
6. 作品随主题团日的文件一起上交，整理好作品
7. 作品长传博客
8. 请评受邀委和大众评委给作品做评判
9. 优秀海报及制作者名单(表格)统计、公布
10. 优秀作品颁奖
11. 优秀作品展出

奖状6张 6元

海报制作材料 约120元

表格传单等 约10元

1. 比赛通知(与组织部协商，可附在主题团日通知上)
2. 报名表(在主题团日报名表上添加一项即可)
3. 参赛作品及班级统计单
4. 最佳作品及班级统计单
5. 评分单

海报设计是一种适用范围很广的设计，在今后的生活中，时刻都会见到海报的设计，我们在将来也有可能直接参与海报设计，不过我相信，凭借我们多年的努力，我们会在设计工作上去的一定的成就的。

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。

1、 让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，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。

“提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

“打开心扉，畅游爱的海洋”

主题班会

20xx年5月x号

体育学院18幢203

1、 向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

思：xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首

选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的对自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

思：体育学院心缘室 盛老师 心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是一一友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情 什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

5、对一些典型案例的思考

北京某大学xx级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学xx级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。xx年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1.8t型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元(价值人民币17408元)，奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

6、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。)

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

8、请辅导员总结发言

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。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！

班会心理健康活动方案篇二

3月28日，机械工程1306班举行了一场别开生面的心理健康教育活动。

摒弃了以往以讲座为主要形式的心理健康教育，机械1306的班委们集思广益，采取了以郊游为主，素拓为辅的方式进行此次活动，并取得了可观的成效。无论这次活动能对同学们今后的心理发展起到怎样的影响，至少在活动结束后，同学们的脸上都洋溢着青春的笑容，这无疑是对活动成功的一种肯定。而这次活动的成功，可归为三个因素。

其一，在接到学校要开展“心理健康教育周”活动的通知时，班委们便予以了高度的重视。众所周知，心理问题是当今大学生乃至社会各阶层人士都面临的问题，而近些年来，迫于各种压力，大学生的心理健康问题日趋严重。大学生因心理问题而轻生的新闻也屡见不鲜。基于此，班委特意举行了一次小型会议，悉心讨论如何办好此次活动，以便于帮助同学们摆脱心理问题的困扰。经过激烈的讨论，大家选中了几个可行的方案，并通过一次全班会议让班内同学进行投票，最终确定了郊游形式为最佳方案，并初步拟定了策划书。之后，经过成本考量、安全性考量、可行性考量以及按照同学老师的要求进行细节整改后，做出了最终成型的策划书，并得到了学院老师的肯定和支持。因此，这次活动的成功，重要的因素之一便在于事前精心的策划与准备。此可谓“凡事预则

立，不预则废。”

其二，天公作美，活动如期进行。在活动进行过程中，我们贯彻了“人人都参与进来”的理念，而各种各样的小游戏，无疑便是理念实现的最佳工具。在做游戏过程中，我们设置了一些小奖品，从而提升了游戏的趣味性和参与度。游戏一共分为三个大部分，分别是“健身”“健心”“健爱”，且成递进关系。在“健身”环节中，除跳绳游戏外，大家基本都在不停地跑动，开始的时候还会顾忌下颜面，渐渐的，羞涩也被抛之脑后了。你追我赶的过程中，明显的变化就是大家脸上的微笑已经成了哈哈大笑，烦恼似乎早已被抛到九霄云外。在“健心”活动中，我们首先进行了“蒙眼走路”游戏，所有同学两人一组，一人蒙眼走路，另一个人只能用语言指挥，只有在走路的同学快跌倒的时候才能上前帮扶。虽然有几个同学险些跌倒，但是游戏进行的还算顺利，虽然游戏不像前面几项那么激烈，但是可以发现，同学们很信任自己的伙伴，中途没有人偷偷摘下过眼罩。接着，我们又进行了游戏“情有千千结”和“有错你就说”。欢笑之后，大家围坐在一起，轮流讲述着自己的心里话，快乐也好，悲伤也罢，未来也好，往事也罢，随心所欲，时而一阵哄笑，时而一阵唏嘘，时而悠然自得，时而怅然若失。待大家讲完心里话后，主持人进行了一番精彩的演讲，既很好的总结了大家的问题，又生动的做出了正确的引导，“培养由因溯果能力”“享受当下生命”“拥抱自己的每一个面向”既是演讲的主题，也是心理健康的必备条件。最终，活动圆满结束。因此，这次活动的成功，重要的因素之二便是极高的参与度以及同学们积极的配合。

其三，要感谢学校的支持。这次活动的开展，学校、学院不仅给予了经费上的支持，另外，正是因为此次活动是在全校范围内展开，并得到了大力的宣传，才使得更多同学、更多精力能投入在这次活动中，如果这次活动仅仅是以普通班级活动开展，也许难以收到预期的效果。所以，这次活动的成功也与学校、学院的大力支持有着必然的联系。

当然，这次活动进行过程中也有一定的纰漏。比如由于事前的准备过长导致最终活动的进行时间确定较晚，通知给同学时，个别同学已经有了其他事情的预约，最后他们不得不把其他事情延后；部分游戏环节场面有些混乱，不过还好没有发生危险，但是有几个游戏没能按照策划的规则进行。这些都是值得注意的问题，如果下次再举行类似的活动，一定要提前想好对策。不过瑕不掩瑜，总体上说，这次活动还是非常成功的，同学们不仅体验了郊游带来的乐趣，更从此次活动中收获了心理健康上的教育，团结集体，信任同伴，走出自我，积极乐观。

班会心理健康活动方案篇三

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

班会心理健康活动方案篇四

为了响应学院五月心理月活动号召，提高我班同学的心理健康知识水平，增强心理健康意识。加强沟通，建立和谐的人际关系。同时在学院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，我班举行了主题为“和谐班级，你我共建”的心理健康主题班会。出席本次班会的领导有学院学生处张和平处长，贸易经济系鲁超基副主任，还有俞雪娇老师，辅导员李标华老师，班主任邹小焱老师以及11市场营销1班的全体同学。

主题班会共分五个环节：

第一个环节：理解万岁，心理知识大普及。

首先，主持人上台就大学生心理健康问题，进行简单叙述，

引出本次班会主题；接着由班主任小焱老师给大家讲解“525———大学生心理健康日”的由来和大学主题班会活动“和谐班级，你我共建”心理健康的重要性，并进行心理知识的问答。同学们听得认真，抢答积极。

第二个环节：爱的奉献，关心友爱在派送。由黎志航，黄旭同学表演唱歌，为大家带来精彩演出的同时，更是为本班在家养病的杨丽莎同学送上祝福。

第三个环节：彼此包容，心理状况齐测试。由主持人引领大家做一个心理测试。让抽号软件随机抽出3个学号，抽中的同学上台公布自己的选择，查看答案。通过一个简短的潜意识心理测试，让同学们对加深对自己的了解。测试进行了三轮，大家还意犹未尽。通过以上活动，大家进一步明白了心理健康的重要性。

第四个环节：和谐共荣，美好时光共回忆。由主持人及其工作人员放出本班近一年的照片：“我们的纪念册”，勾起了同学们从开学到现在的每一天的回忆；特别是班委会秘书长宋玲玲同学在本班念出一篇由她默默无闻地为我们记录下我们班级日志……大家感动了。还有舞蹈表演：“舞动青春”，梁雨冰，邓雪莹同学精彩的舞蹈表演更博到了同学们的阵阵尖叫。

第五个环节：关怀常驻，心灵寄语大赠送。班主任再次上台，写出了本次班会主题：加强沟通、彼此包容、理解万岁、和谐共荣。辅导员也给大家提出了期望。特请学院学生处张和平为我们优秀宿舍颁奖，张处长对于本次给予了肯定。接着贸易经济系鲁超基副主任为本次心理健康主题班会作了总结发言，他提到了，要加深对自己和对他人的了解，真正共成长，突破自我；并鼓励大家，争取在各方面做得更好。工作人员收集爱心寄语卡，在全班同学起立齐唱《朋友》的歌声中，主持人宣布班会结束。

本次活动不足之处：

7人缺席，其中5人无故；主持人对大家情绪的调动还有待提高；心理剧没演成；部分同学纪律观念还要提高。通过这次主题班会，让同学们了解了我院心理健康教育服务机构以及服务内容。让我们更深地认识了心理与个人成长的重要关系。让大家加强了沟通，让大家在11市场营销1班这个大家庭里感受到家的温暖和幸福，使同学们更加团结友爱，让我们的班级更具凝聚力。更希望通过此次活动让我们11市场营销1班的同学们踏上通向人生的正确道路，让各位同学能以崭新的姿态和饱满的热情迎接精彩的生活。克服种种困难，以正确的心态去面对每天的学习和生活。加油，11市营1！

班会心理健康活动方案篇五

班会是每个学校每个年级经常召开的会议，想必我们都经历过很多次班会了。关于你会写吗？以下有三篇范文可供参考：

1

为了使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学的心理咨询和辅导，是使他们尽快摆脱障碍，调节自我，形成健康的心理品质，提高心理健康水平□xx年5月13日星期

日，11级计算机1班于计算机楼101室召开了心理健康教育主题班会，与会人员为计算机1班全体同学及班主任。此次心理健康主题班会以心理健康教育为主题，对大学生心理方面的问题进行了深入的讨论。

此次班会采取了心理诊所及做些简单的心理小测试的方式进行，形式新颖，主要针对大学生的一些常见的心理问题，根据不同的心理患者所提出的问题，将班上非心理患者的同学分为4组进行讨论并解答，并推出代表对问题进行详细的解答

和分析，帮助心理患者摆脱烦恼，乐观积极的生活，更好地体味大学生活的乐趣。

班会上，同学们表现十分积极，其中在心理患者所提出的问题当中比较典型的一个案例理想与现实之间存在差距，感到前途渺茫，困惑失望，有些失落。请心理医生帮帮我，谢谢...各组讨论热烈，抢答激烈，纷纷发言，表现得十分积极。最后得出的解答是：天无绝人之路，一切从小开始，做人不要要求太大，不要怕被踩，对自己有信心的，有能力的话，绝对会出人头地的。自己的路自己走，并不是给人指点的，一切都从零开始，走自己的路，让别人去说吧。解答言简意赅，掌声不断。

此次班会除了在形式上十分新颖外，在更大的方面是有利于同学们对心理问题的了解。现在的大学生有很多都面临着各种形形色色的心理问题，通过此次班会，同学们深入了解了各种常见的心理问题，并由班上同学给出一定的解决方案，不仅在一定程度上体现了同学间的互相关心和帮助，展现了班级同学的朝气和活力，也让同学们重新审视自己，查找自身的不足以待改进，同时，也在一定程度上增强了班级的凝聚力。

当然，此次班会也存在不足之处。心理诊所的成员及心理测试题目是由班上同学担当并查找的，而非心理专业方面的人士，在解答过程中可能没有找到最好的解决方法或者出现偏差。另外，所提出的问题还不够全面，忽视了其他方面的问题。在今后的班会中会尽量全面的探讨每一个问题，说透彻，道明白，并给以最好的解答。

各位同学因为缘分走到了一起，也因为缘分我们团结在一起，一起经历风雨，一起分享快乐。来到我们计算机科学与技术系11级计1班这个新家庭，有人欢笑有人失落；面对崭新的大学生活有人兴奋有人迷茫。因此，我们希望通过此次班会让我们的同学对我们的大学生活树立信心，对我们的未来树立

一个目标。

通过这节课，大家知道了应该用什么样的方式去缓解压力。希望同学们在以后的生活中，可以更好的学习，厌学的情绪也越来越少。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。

此次班会在同学们热烈的掌声中圆满结束。会上全班同学都积极参与，得到了大家的一致好评。这次班会对心理方面的问题进行了提出并解答，不仅有利于大家了解其中的知识，关注大学生的心理健康问题，更是通过采取自己的方式去解决，让更多的人对心理健康引起足够重视。通过本次班会，解决了我班同学心理健康问题，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，活跃了班级气氛，增强了班级凝聚力。此次班会取得了圆满成功。

2

通过此次班会，贯彻了学校、学院精神，加强班级建设，提高了本班同学心理健康知识水平，增强了心理保健意识，进一步增进了他们对自我了解与探索，在紧张的学习中舒缓他们的情绪，解决了他们在成长、学习中遇到的诸多困惑，使他们形成了关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的良好氛围，保障他们能度过愉快的大学生活，做好自己的人生规划，树立好奋斗目标，进而为以后的生活、工作打下坚实的基础。

通过主持人介绍525大学生心理健康日的相关内容，同学们对于525大学生心理健康日有了更全面更深刻的理解。而且，通过主持人介绍学生常见的几种心理疾病，同学们了解自己

的心理健康状态。

情景剧带大家进入主题班会;通过心理情景剧雨过天会晴学会了同学之间应友好相处、互相帮助。通过心理情景剧坠落的星子得到心理压力应及时通过寻求老师或同学帮助来消除、而不是做出其他损害他人利益的事来消除压力。

通过大学生心理健康测试以及心理测试快乐自己的快乐是源于哪里让同学们了解自己的心理。

通过小游戏口传悄悄话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。通过小游戏绑腿游戏提高了同学之间的团体合作意识和合作精神。同时游戏中的个人环节,让他们更深刻的认识自我,了解自我。

总之,整个班会活动加强了同学们对心理健康知识的了解,增强了同学们的自我保护意识,进一步扩展了大学生的心理素质,凝聚了我班的凝聚力,加强了我们的社交能力,增进了同学之间的感情,帮助了同学们体验各种情绪,学会正确的处理生活中的消极情绪;正确感知他人的情绪,帮助同学们构建和谐的人际关系。帮助同学们做一个快乐幸福的人,在大学的旅程上留下美好的记忆。

3

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,推动了同学们对于大学生心理健康教育的认识,提高了学生的心理保障意识。会上学生响应积极,踊跃发言,使本次班会取得圆满成功,现将情况汇报如下:

班会上同学们认真听取班长和心理委员对大学生心理健康相

关情况所作的演讲，并对内容进行了评论和讨论，在欢声笑语的气氛中，他们深刻体会到大学生心理健康的重要意义。在接下来的疑惑解答过在城中，同学们积极提问，踊跃发言，围绕大学生心理健康问题展开讨论，大家畅所欲言各抒己见，表达出自己最真实的想法，把班会推向高潮。再后来的游戏阶段，同学们认真的投入到角色当中，展现出最真实的自己，使自己的心理问题得到了充分地解决，让这次班会真正的为同学们解决了困扰已久的心理问题。

会后，我认真地分析了大家的情况，总结出以下几点，来确保大家的心理健康。具体做法如下：

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆减退。

第三，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是

因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，以天下为己任，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有

了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为四有人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。