

最新不忘初心砥砺前行班会记录 大学生心理健康班会策划书(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

不忘初心砥砺前行班会记录篇一

在大学里，生活要度过四年，当然也有三年或是五年，这些都是视情况而定的，不过在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，但是这足以引起我们的重视了。因为大学生受教育多年，心理素质和思想素质都得到不少的提高，出现一点为题我们也要关注。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，我班特组织开展此次心理主题班会活动，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。

主题班会

2019年5月25日

学院北门会议室

- 1、向同学们介绍一下大学生心理健康的重要性
- 2、概括介绍一下当今我国大学生心理素质情况
- 3、同学们讨论主题话题
- 4、对一些典型案例的思考
- 5、小游戏：

口传悄悄话：将一句话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。所以与人交往时，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。

- 6、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点
- 7、主持人总结发言

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，让人来关注大学生的心理健康问题，让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！

不忘初心砥砺前行班会记录篇二

一、班会目的：

帮助大学生形成正确的婚恋观，减少因情感问题而导致的心理困扰，促进身心健康成长，特此举办此次班会。

二、班会成员：

3历史班全体成员

三、班会时间：

xx年xx月xx日（星期一） 9:30-2 : 00

四、班会地点：

长岗校区智轩楼 04

五、班会流程：

（一）主持人开场白，引入班会主题。

（二）主持人播放ppt，ppt的内容主要包括大学生情感的基本内容以及一些大学生情感案例的分析。

（三）各个宿舍代表上讲台来各抒己见，对自己的婚恋观做了简短的发言，同学们继而提问各个代表。

（四）主持人总结班会内容，对同学们的积极配合表示衷心的感谢。

六、班会活动效果：

同学们通过积极地参与此次班会，懂得了爱情就像一朵带刺的玫瑰，我们在对待爱情这一情感时需要谨慎稳妥，即使在遇到挫折也不要丧失对美好爱情的向往。要在恋爱中把对方当成是自己前进的动力，养成积极健康的心态。

不忘初心砥砺前行班会记录篇三

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。

不忘初心砥砺前行班会记录篇四

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。

不忘初心砥砺前行班会记录篇五

一、指导思想

新学年，大学生心理健康教育与咨询中心以中共中央国务院《关于改进和加强大学生思想政治教育工作的意见》、教育部《进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》和《普通高校大学生心理健康教育工作实施纲要》等文件的精神为工作指导纲领，结合我院本年度的工作重点，紧紧围绕“宣传心理健康知识，增强心理健康意识，推进心理健康教育，营造和谐校园环境，促进学生健康成长”的总体目标，以本年度国家教育部对我院的教学评估及学院创办省级骨干院校为契机，扎实做好大学生心理健康教育与咨询的各项工作，引导大学生更好的悦纳自我，认识自我，调整自我，发展自我，增强预防和克服心理问题的能力，塑造其健全人格，为提高我院心理健康教育整体水平，促进良好院风学风的形成和大学生健康成长发挥积极作用。

二、主要工作

(一)开展形式多样的校园心理健康教育宣传活动

- 1、利用展板、橱窗、广播、网络、《若水心灵》报、学工简报等方式广泛宣传心理健康知识。
- 2、完善“心理健康”网页建设。
- 3、邀请校内外专家、学者开展心理健康教育专题讲座。
- 4、指导各班级有计划、有针对性地开展心理健康教育主题班会。
- 5、加强大学生心理健康教育课教育教学活动。
- 6、指导心理委员及寝室联络员做好心理健康知识宣传活动。

(二)申报、完成合格心理咨询室的建设和验收工作

省教育厅立项的我院合格心理咨询室建设项目，经过20__年一年的建设准备工作，基本具备验收条件，20__年上半年心理健康教育中心将申报、完成合格心理咨询室的验收工作。

(三)开展对专职咨询人员、辅导员和心理委员的培训工作

- 1、组织专职心理咨询人员及四系部心理辅导老师到校外参加培训工作。
- 2、心理健康教育中心做好对新生辅导员、院心理健康部成员、心理委员和部分学生干部的心理咨询专业知识培训工作。

(四)配合学院完成心理健康教育院、系两级管理机制

(五)组织开展“5、25大学生心理健康教育宣传周”系列活动

- 1、举办《若水心灵》报展、心理健康知识图片展、横幅等宣

传心理健康知识。

- 2、举办一期团体辅导、心理拓展活动
- 3、开展心理专题影片展播与赏析活动。
- 4、开展心理健康原创作品征集活动。
- 5、举办心理健康教育主题班会。
- 6、举办签名倡议活动。
- 7、现场心理咨询活动等
- 8、开展优秀心理委员评选活动。

(六)做好重大心理危机事件的预防工作

- 1、坚持心理委员的周汇报、月排查制度，进一步规范签到工作。
- 2、以5、25心理健康周活动为契机，开展对全院学生的心理危机排查工作。
- 3、利用“心新相惜”qq群，加强对心理危机排查的宣传力度。

(七)做好20__级新生的心理健康教育工作

- 1、结合入学教育，组织开展新生心理健康教育讲座，普及心理健康知识，树立心理健康意识，提高新生对新环境的适应能力。
- 2、利用大学生心理健康课做好新生教育工作
- 3、认真开展对个案跟踪了解、及时引导、帮助。

4、针对新生特点，开展有针对性的团体心理咨询及训练活动。

(八)做好20__年心理健康普查与建档工作

在11月上旬对20__级新生进行“epq”和“scl—90”测试，对筛查出的问题学生发出面谈邀请信，进一步掌握真正有心理问题学生的情况，12月初将分析结果上报学生处，12月底完成重点关注学生的心理档案建档工作。

(九)加强心理健康教育的日常工作

1、认真做好学生心理辅导及心理咨询工作，加强心理咨询室的常规建设，坚持心理访谈值班制度，并有所侧重地进行跟踪调查，建立心理档案。

2、指导心理委员开展个别心理辅导

3、做好资料积累和个案分析工作

4、指导院心理健康部有效开展工作

5、做好团体辅导、拓展训练的开展工作

三、各项活动的具体安排时间如下：

1、3月份进行开学后的第一次心理问题摸排工作，针对重点人群进行访谈。

2、3月上旬完成合格心理咨询室验收的申报工作。

3、4月份、6月份、10月份、12月份进行四次心理健康教师的案例与提高工作实效性的研讨工作；心理委员在心理危机预警中实效性提高安排工作。

4、4月份、10月份对院心理健康部成员、心理委员和部分学

生干部进行两期心理咨询专业知识培训。

5、5月份开展“5、25大学生心理健康教育宣传周”系列活动及心理健康报、学工简报的出版工作。

6、6月份完成合格心理咨询室的验收工作及下学期的工作布置。

7、7月份组织安排心理咨询专兼职教师参加培训。

7、9月份进行本年度第二次心理问题全面摸排，针对重点人群进行访谈；加强新生入学时的心理健康宣传工作及组织心理健康课教师开展课改研讨工作。

8、10月份月上旬组织召开心理委员会议及颁奖活动；出版一期心理健康报；进行新生心理委员拓展活动。

9、11月初组织20__级新生进行心理健康状况普查，中旬对筛查出的问题学生发出面谈邀请信，进行访谈。

10、11月下旬举办心理委员心理健康专题讲座。

11、12月初将分析结果上报学生处，12月底完成重点关注学生的心理档案建档工作；再出版一期心理健康报。

12、全年开展心理辅导和咨询。