

开展心理健康教育班会的目的 心理健康 班会策划书(大全8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

开展心理健康教育班会的目的篇一

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！

开展心理健康教育班会的目的篇二

XXXX□

儿童节快到了，为了让孩子们快乐地庆祝自己的节日，但也为了缩短幼儿园和家长之间的联系平台。结合我们幼儿园亲子教育主题孩子般的天真，快乐的成长的宗旨。请家长走进公园，与孩子们一起庆祝节日，欣赏孩子们在深厚的家庭关系中的成长，体验孩子们的幸福，我园将于6月1日开展一系列庆祝六一的活动。

6月1日

地点：黄山育才幼儿园操场及各活动室

7:30幼儿入园；

7:30-8:30幼儿化装；

- (1) 家长、孩子入场。
- (2) 主持人宣布开幕，升国旗。
- (3) 园长讲话；
- (4) 表彰优秀儿童，积极配合父母；
- (5) 各班文艺表演；
- (6) 家长、孩子离场，各活动室游戏道具摆放准备；
- (7) 亲子游戏活动大手牵小手；
- (8) 最后，孩子们用亲子游戏项目表收到礼物。

1. 节目结束后，请家长陪孩子参加各种游戏。如果有事情要提前离开公园，请带走孩子，主动与班主任见面。

2、游戏前请了解各种游戏规则和玩法(见各种游戏点)。请严

格遵守游戏规则，按顺序进行。

3. 参加游戏前，请将此表交给项目负责教师记录。

4. 此表丢失不补，请家长在游戏中妥善保管。每个游戏只能玩一次。

5. 请带孩子选择人数少的游戏，避免过度等待和拥挤。

6. 活动期间，请家长做好孩子的安全工作，避免一切事故。

7. 玩完游戏，家长在一楼教师办公室收到孩子的礼物(玩具、牛奶、牙膏等)。)，安全离开公园。

8. 请家长在观看孩子的表演和游戏时自觉遵守秩序，谦虚有礼，为孩子树立榜样。

xx区教育局

20xx年x月x日

开展心理健康教育班会的目的篇三

乡镇中心幼儿园、民办幼儿园、区幼儿园：

飞翔的旋律，欢快的六一

1. 以幼儿园为单位参加比赛。每个幼儿园制作一个节目，将其记录为光盘，并于5月27日前将光盘和节目交给学前教育管理部。

2. 为保证节目质量，学前教育管理科组织评委观看幼儿园交来的节目cd[]选取部分优秀节目参加教育局举办的六一文艺表演。

3. 表演地点:东风小学礼堂

4出时间: 待定

1. 本节目的内容以反映六一儿童节快乐为主题, 要健康向上, 主题鲜明, 主题新颖, 富有感染力, 突出幼儿幼稚活泼的年龄特点。

2. 节目以歌曲(合唱)、舞蹈(集体舞)、童话剧、小品、器乐为主。

3. 每个节目要体现精和新, 每个节目持续时间不超过6分钟。

4、表演服装、伴奏带、道具由幼儿园自行解决。

xx区教育局

20xx年4月17日

开展心理健康教育班会的目的篇四

大学生活是丰富多彩的, 不仅收获知识与能力, 更能历练身心; 大学时代是发展的黄金时代, 心理健康与大学生的成长、成才关系重大。加强和改进大学生心理健康教育是推进素质教育的重要举措, 是促进大学生健康成长的重要途径。为满足我院大学生心理健康教育的需要, 特此召开这次心理健康教育主题班会。

从广义上讲, 心理健康是一种持续高效而满意的心理状态; 从狭义上讲, 心理健康是知、情、意、行的统一, 是人格完善协调, 社会适应良好。迄今为止, 关于心理健康还没有一个统一的概念, 国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性, 既有文化差异, 也有个体差异。

（一）国外学者关于心理健康的标准：

马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的十条标准：

- （1）是否有充分的安全感；
- （2）是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；
- （3）自己的生活 and 理想是否切合实际；
- （4）能否与周围环境保持良好的接触；
- （5）能否保持自身人格的完整与和谐；
- （6）是否具备从经验中学习的能力；
- （7）能否保持适当和良好的人际关系；
- （8）能否适度地表达与控制自己的情绪；
- （9）能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
- （10）能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

（二）国内学者关于心理健康的标准：

樊富珉提出大学生心理健康的7个标准：

- （1）能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；
- （2）能保持正确的自我意识，接纳自我；
- （3）能协调与控制情绪，保持良好的心境；

- (4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往；
- (5) 能保持完整统一的人格品质；
- (6) 能保持良好的环境适应能力；
- (7) 心理行为符合年龄特征。

(三) 我总结的大学生心理健康的标准：

- (1) 具有独立生活能力；
- (2) 有独立思考判断能力；
- (3) 能够从心理上接纳自己；
- (4) 勇于面对现实，同时又对生活、对自己充满信心；
- (6) 人际关系良好；
- (7) 学习方法得当；
- (8) 能应付一定的挫折；

总的一点就是：对自己，有良好的自我意识；对别人，友好、宽容，有良好的人际关系；对学习，投入极大的热情；对环境，有良好的适应能力。

总目标：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观，向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

具体目标：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。

大学生的心理问题复杂、多变，具有独特性，其引发原因多种多样，在具体处理过程中应全面细致地分析其诱因，以便对症下药，迅速有效地解决问题。

1、环境、角度的变化引发心理冲突

大学生的角色地位及生活环境与高中时期有着很大的不同。首先大学生要自己安排生活，靠自己的能力处理学习、生活、人际等方方面面的问题，但据调查，80%的学生以前在家没有洗过衣服，生活自理能力差，对父母有较强的依赖性。生活问题对这部分学生造成了一定的压力。其次，大学中评判学生优劣的标准已不再是单纯的学习成绩，而已包括了组织管理能力、人际交往能力及其它一些因素，这种标准的多样化使部分成绩优秀而其它方面平平的学生感到不适应，其自尊心受到强烈的震撼，心理上产生失落和自卑。

针对这种情况，首先应该提高独立生活的能力，这是新生入学适应的第一步，也是适应社会生活的重要一步。其次需引正确地评价自己，在不同环境下能够客观地评价自己及他人的长处和短处，并认识到优、缺点是每个人都有的，应当发扬优点，克服缺点，而不应当因为缺点的存在就自卑或自暴自弃。

2、学习压力造成的焦虑心理

现在的大学对学生学习要求严格，若几门课程不及格就会面临失去学位甚至退学的危险，这就给学生造成了一定的心理压力。加之大学更注重学生的自学能力，部分学生由于学习方法不当导致成绩不理想，因而产生挫折感，伴之而生的紧张不安的情绪就是焦虑。适度的焦虑水平及必要的觉醒和紧张对人的学习、工作是必要的，但持续而重度的焦虑则会使人丧失自信，干扰正常思维，从而妨碍学习。

3、人际关系不良导致情绪及人格障碍

随着经济发展，社会财富增加，现代化家电的普及，计划生育带来的城市家庭兄弟、姐妹概念淡化、邻里交往缺乏，青少年生活在一个相对封闭的环境中，使他们不善于交际。另外在大学中，人际关系比高中要复杂的多，要求学生学会与各种类型的人交往，逐步走向社会化。但部分学生不能或很难适应，总是以自己的标准去要求他人，因而造成人际障碍。人际关系不良会导致沟通缺乏，心理紧张，情绪压抑，产生孤独感，从而影响正常的学习和生活。

4、爱情引起的情绪困扰

大学生正处于青春期，他们的生理机能已经成熟，逐渐产生了恋爱的要求，但是如果在这个问题上处理不当，就会直接影响他们的心理健康及学习和生活。目前，大学生存在的恋爱困扰主要是对两性交往的不适，性冲动的困扰及缺乏处理恋爱中感情纠葛的能力等。

大学生在校期间谈恋爱不宜提倡，但也不可压制，应该进行正确的引导，正确对待自己和恋人，在因恋爱而发生情绪困扰时，应及时进行情绪疏通，使消极情绪得以合理渲泄，以保证正常的学习和生活，维护心理健康。

5、就业压力造成的心理压力

大学毕业生找工作难是个普遍问题，而要找一个理想的工作就更难。择业过程中遇到的各种问题（如工作单位不如意，担心自己能力不足缺乏经验而不能胜任工作等），这些都给临近毕业的大学生造成巨大的压力。这种压力又以一些不正当的渠道渲泄出来，如乱砸东西，酗酒打架，消极厌世等。因此，对大学生尤其是毕业生进行职业辅导，帮助他们调整择业心态，选择适合于自己的工作是非常必要的。进行职业辅导，首先应了解自我，包括对自我身体素质和心理素质（

如智力、兴趣、态度、气质、能力等) 的认识,这方面可以借助于一些心理测验工具来进行。其次要了解各种职业的基本情况。在这两方面的基础上选择适合于自己特点的职业。同时还应学习基本的求职技巧,以便在求职过程中能发挥优势,表现出自己的真才实学来推销自我。最后还应正确面对求职中的挫折,调整心态,不断努力寻找机会。

影响大学生心理健康因素来自于生物、心理、社会文化诸方面,大学生心理健康的维护也需要引起学生、家庭与社会的关注。

1、坚持健康、文明的生活方式。生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范,即习惯化了的生活方式。健康的心理与健康的身体密不可分。对大学生而言,健康的生活方式包括:一是合理作息,起居有常,早睡早起,充足睡眠;二是平衡膳食,坚持吃早餐;体重保持正常水平;三是科学用脑,实行时间管理,提高学习效率;劳逸结合,有张有弛,避免用脑过度;四是积极休闲,选择文明高雅的休闲娱乐方式,愉悦身心;五是适量运动积极参加体育锻炼,不吸烟,不喝酒。大学生不文明的生活方式有网络沉溺、暴饮暴食、节食瘦身、晚睡晚起,饮食不规律、不从事体育运动、抽烟酗酒、做危险动作等。

2、培养和完善人格。人格的健全是心理健康的重要组成部分,大学生应当正确评价客观事物,正确对待自己与他人;善于管理情绪,情绪反应适度正常,体验正常的情绪情感,主动有效地适应社会环境与学校生活。

3、投身社会实践,扩大人际交往,建立广泛的社会支持系统。大学生应当积极主动地参加各类社会实践活动,并在活动中全面提高自身素质,通过群体交往活动,理解人与人之间的关系,体验友谊与沟通的快乐,开阔视野,并寻找广泛的社会支持。当面临挫折与压力时,广泛宽厚的社会支持会帮助大学生走出沼泽地,走向开满鲜花的岁月。

开展心理健康教育班会的目的篇五

各学院：

10月17日□xx晚报“七餐厅保洁员吃大学生剩饭提醒学生节约粮食”一文了引发了我校师生广泛关注。11月18日《中国青年报》又刊登了《烟台大学7位餐厅保洁员吃学生剩饭倡导节俭》一文。近期，又有中央电视台、中央广播电台等中央媒体到我校采访，并将陆续播出相关新闻报道。

七餐保洁员用“吃学生剩饭”的方式提醒学生爱惜粮食，以实际行动响应并加入我校学生发起的“光盘行动”，身体力行倡导节约，确实难能可贵。他们的行为是中华民族勤俭节约传统美德在新形势下的一种朴素表现，是身体力行“厉行勤俭节约反对铺张浪费”的具体体现，这种行为值得全校师生尊敬和学习，对于引导大学生立德树人、养成勤俭节约的习惯，促进大学生文明修身、全面成才具有积极的意义。

各个学院应积极响应，及时、认真学习相关报道的内容实质，紧紧抓住这次媒体集中报道的契机，广泛开展讨论和学习。最近期各个学院要安排召开主题班会或团日活动，以学习相关报道为重点，以厉行节约、文明修身为主题，组织引导广大学生将“厉行节约反对浪费”的要求落实到日常学习生活中，在全校上下形成良好的氛围，让节俭文明在烟大校园蔚然成风，要扎实推进“文明修身工程”各项工作部署，引导大学生牢固树立社会主义核心价值观，全面提高全体学生的道德修养和人文素养，为创建文明和谐校园贡献力量。

请各个学院认真组织好此次主题班会，并于下周五(11月29日)17：30以前报送本次主题班(团)会组织开展情况。

附：班会参考议题

1. 保洁员吃剩饭倡导节俭带给我们怎样的思考？

2. 我们身边还有哪些浪费现象，面对这些现象我们有怎样的态度和行动？

3. 你观察到的身边有哪些节约行为值得我们提倡和学习？

学生工作处 团委

20xx年11月20日

开展心理健康教育班会的目的篇六

调整心态，把握成功

1、这次活动，就是要让学生拥有积极健康的心态，紧张而忙碌的学习，让学生们能轻松愉快地度过小学阶段的学习生活。

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感，使其拥有积极稳定阳光的情绪。

3、让家长更了解学生的压力，理解学生的心理，能与学生真情沟通，使家庭教育和学校教育很好地结合起来。

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生敢于发表自己的想法，培养学生团结互助的精神，从而达到以上活动的目地。

收集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人事例来激励鼓舞自己。

“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

（一）学生自背班训：“我自信我快乐，我拼搏我成功”。

（二）打开心窗说说心里话：

时间荏苒，光阴似箭，同学们又带着各自的理想，来到学校追求知识。这段时间以来，我们同学感受到毕业班的学习和以前有什么希望对您有所帮助，感谢下载与阅读！

不同，我们一定有深刻的体会吧，现在大家来交流一下好不好？听了同学们的心声，老师深刻地理解大家。求学之路还真不好走呀，脑子想不停，手指写不完，何时是尽头？有些同学，天天有这样的想法，你们心理不痛苦吗？大家也许不知道，这是一种不良的心理现象，它影响着你们在六年级的学习，它会是你们学习生活中的绊脚石，老师把你们的心理问题归纳了一下，有以下几点：

- 1、压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母期望值过高，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习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。
- 3、人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在不和谐、不协调的人际关系中。

（三）讲故事，明道理。

大家先看一个故事，看看这个故事告诉你一个什么道理？

（略）人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往铸成了很大的差异。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，他能乐观地面对人生，热情地接受挑战 and 应付一切困难，那他就成功了一半。

1、大家收集一下，积极的心态有哪些？让学生明白：要想成功，首先得要有积极阳光的心态。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。

2、林肯的失败、成功史：（坚定的信念、积极的心态，让林肯成希望对您有所帮助，感谢下载与阅读！功。让学生明白：成功的路充满荆棘，在失败挫折面前，我们要更勇敢、更坚强、更有意志力，才会赢来成功。）

开展心理健康教育班会的目的篇七

材料科学与工程学院xx级各班：

大学时我们大家共同学习的殿堂，学习本就该踏踏实实脚踏实地，然而有些同学在学习过程中会有一些不符合学风的事情，为了真实地提高我昌航学生的综合素质，整顿班风、院风、学风，我学院决定开展“风清气正，从我做起”的主题班会活动，活动相关事宜如下：

一、活动对象：材料学院xx级各班级学生；

二、活动时间□20xx年x月x日至20xx年x月x日；

三、班会主题：风清气正从我做起；

四、活动内容：各班以班级为单位，开展以“风清气正，从我做起”为主题的各式班会活动，活动流程和内容由于各班自行决定。

五、活动要求：

1. 班级班会尽量做到主题突出，内容深刻；

2. 各班需将收班会的书面材料、图片(两张以上)4月15日前一并交到上报至两委会。

材料科学与工程学院宣

20xx年x月x日

开展心理健康教育班会的目的篇八

各级部、班级：

为使新学期做到开好头、起好步，切实提升每个学生的学习意识和安全意识，激发学生的学习热情，提高学生的生命安全保障能力，保证每个学生学有激情、学有所成、健康阳光成长，学校决定第一周班会，各班级召开“开学第一课”主题班会。现将有关事项说明如下：

□20xx年2月17日班会

(一)学习教育：

- 1、班主任对班级第一学期检测成绩进行分析，找出成功点和不足点，提出学习要求。
- 2、教育学生从春节放假状态走出来，客服“假期综合症”，将心收回到新学期紧张的学习中。
- 3、组织学生自查学习情况，客观找出学习中的问题，制定新学期的学习计划。

(二)安全教育：

- 1、树立“安全第一、生命至上”的意识，让学生时时、事事讲安全、守安全，不安全的事不做，不安全的地方不去。

2、重点教育学生注意防交通安全、防滑冰溺水安全、防火安全、防人身侵害安全、防触电、危险品、食物中毒安全、防不健康心理安全等，培养学生较高的安全自护意识，合理疏导不健康心理和不良情绪。

3、发出“让生命在安全轨道上闪光”安全倡议书，学生签名。

(三) 班级常规教育：

主要从纪律、卫生、路队、自行车摆放、集会等方面，结合学校的规定，详细对学生提出要求。

1、班主任要精心备课，准备充足的讲课内容，对学生进行全面教育。

2、要调动学生参与班会的主动性，让学生给自己提出新学期的要求。

4、各班级在黑板上写上有班级、年级特色的班会“主题语”，内容要涵盖上述三个方面。

5、班会时间，政教处和级部对班会开展情况进行拍照、检查。

1班会教案、学生倡议书、学生班会心得(周三前交政教处)

xx学校

20xx□2□17