

# 青春飞扬班会心得(通用6篇)

军训心得的写作可以激发我们对军队和国家的责任感和使命感，鼓励我们为国家的安全和发展贡献自己的力量。以下是小编为大家收集的工作心得范文，希望能对大家有所启发。

## 青春飞扬班会心得篇一

为响应学校号召，提高我校同学的心理素质和适应社会生活的能力，培养良好的`个性心理品质，促进心理素质、思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展，增加同学们对大学生心理健康教育地了解，为此在校各班举行一次主题班会。

### 二、活动目的

为了丰富同学们的课余时间，培养我校同学对心理学的兴趣和学习热情，广泛宣传心理健康知识，提高广大同学的心理健康水平及对心理咨询的科学认识。引导我校同学关注心灵世界，以健康、积极的心态面对学习和生活中遇到的种种困难与挑战，促进我校德育工作的整体构建，携手共创和谐的校园环境。

### 三、活动主题

让快乐由心出发，让健康从心开始。

### 四、活动时间

20xx年x月xx日。

### 五、活动对象

xx级、xx级的大专班级。

## 六、活动地点

各个班级教室

## 七、承办单位

xxx学院心理健康教育中心。

## 八、活动内容

### (一)前期准备工作

- 1、下载一段心理访谈视屏。
- 2、收集话题讨论要讨论的问题。
- 3、调差问卷的制作及打印。
- 4、收集x至x个趣味小游戏。
- 5、下载几首励志音乐。
- 6、邀请xx老师。
- 7、各班选出要朗诵和演唱的同学(自愿或私底下指定)。
- 8、班会时间的通知。
- 9、本次班会主持人由各班班主任担任。
- 10、借相机并通知校广播站在期间负责拍照。
- 11、班会新闻稿的拟定。

### (二)活动流程

- 1、主持人宣布班会开始，介绍到场嘉宾，并介绍主题班会的大致流程。
- 2、由主持人向同学们介绍一下大学生心理健康日的由来(见附件)。
- 3、观看一段心理健康访谈视频。
- 4、请一位或多位同学朗诵一首关于珍爱生命或是青春励志方面的文章(朗诵的同学自己准备稿子)。
- 5、请一位或多位同学演唱一首关于青春励志或是珍爱生命方面的歌曲(歌曲由演唱的同学自己准备)。
- 6、把全班同学随机分为四个小组(按座位划分为四块，即四个组)，开展话题讨论(见附件)。
- 7、请各组代表上台发表本组的讨论结果(在此期间班长等发放调查问卷)。
- 8、填写调查问卷(大学生心理健康测量表)并上交(x分钟，在此期间播放励志音乐)。
- 9、趣味小游戏，游戏规则见附件。
- 10、班长上台讲一些有关心理健康方面的知识(稿子由各班班长自行准备)。
- 11、随机选x名同学上台自己对心理健康的认识。
- 12、班主任对此次班会进行总结。
- 13、并宣布本次班会结束。

### (三)后期工作

- 1、各班打扫教室卫生。
- 2、新闻稿撰写及上交。
- 3、活动相片的上交。
- 4、整理好调查问卷、话题讨论结果、会议记录等纸质材料并留底。

### 【心理主题班会策划书模板精选】

## 青春飞扬班会心得篇二

### 一、活动背景

随着学习、工作等各方面压力的不断增大，心理健康问题在大学生中逐渐突出，已经成为大学生不可忽视的一部分。当下，正值“5·25”期间，有必要策划开展系列心理活动，增强大学生的心理保健意识，提高心理健康水平。

### 二、活动目的及意义

为提高我班同学的心理健康水平，引导同学们飞扬青春，珍我爱我！

### 三、活动主题

飞扬青春5·25

### 四、活动时间

### 五、活动地点

2-302教室

## 六、活动参与人员

42092班全体同学

## 七、活动主持人

谭倩倩、周丁铭

## 八、活动流程

- 1、主持人做开场白，宣布班会开始
- 2、由主持人向同学们阐述“5·25”的含义及由来
- 3、由肖德贤同学为大家带来歌曲(相信自己)
- 4、游戏
- 5、话剧欣赏()
- 6、歌曲
- 7、手语操欣赏(隐形的翅膀)
- 8、“我爱我，让心灵插上翅膀”签名活动

## 九、活动注意事项

- 1、班会时座位的摆放、教室的布置
- 2、班会进程中的纪律和气氛的调控

策划人：谭倩倩

策划时间

## 青春飞扬班会心得篇三

1. 在知识与技能方面，让学生明晰网络行为规范。2. 在过程与方法方面，提高对网上各类信息的鉴别能力。3. 在情感态度与价值观方面，增强自身的综合素质。主题班会意义：

有助于提高学生辨别网络信息的能力，增强文明上网、安全上网的意识。授课重点及难点：

重点：提高网络安全意识的重要性、认识到网络谣言的危害性、网络成瘾的危害性。

难点：克服惰性，增强自我控制力，健康上网，文明上网。  
主题班会课设计

一、准备活动1. 辅导员工作：

提前一周召开班委会，分配任务；

文明上网主题班会教案文明上网主题班会教案帮助制作多媒体播放相关视频及图片、演示稿；设计游戏；2. 学生工作：

拟《汲取网络正能量承诺书》；

广泛搜集资料，准备网络行为相关的案例；

布置会场：在黑板上写好班会主题；检查多媒体教室的投影仪、话筒等。

二、过程1. 导入环节10’

情景剧1女生甲在网上聊天认识一社会青年，约好见面，在宾

馆被杀害。情景剧2乙因无聊发了一条微博，成一家三口在某市游玩，相继得重病，不治而亡。一周内该微博被转发两万次，引发了当地市民的恐慌。经警方破获，该微博为谣言，乙被抓。

情景剧3某学生沉迷于网络，某日跟其母要上网费，其母不答应，杀害其母。

### 三、班会拓展

2. 同学们写下班会感受，分享到班级qq群，将书面材料粘贴到本宿舍文化墙上；

3. 辅导员写好反思日记，以备为下次班会的开展积累经验。

## 青春飞扬班会心得篇四

**【活动目的】**为配合开展北京交通大学“第十届大学生心理健康文化活动月暨心理中心成立二十年系列活动”，班级举行了以“中国梦 // 校园情 // 快乐心”主题班级活动，以促进同学之间的沟通交流以及相互支持，并以此此次活动为契机，增加班级凝聚力。只有充满快乐的心灵才会显得格外强健、也只有充满理想与追求的一代又一代交大青年学子秉承“知行”校训，茁壮成长，才能托起真正的“中国梦”。

**【活动形式】**本次活动于4月20日在烛光广场上以及学生活动中心活动室开展了丰富多彩的室外与室内小游戏，以及同学们对“中国梦，校园情，快乐心”的理解。在游戏中享受快乐，在快乐中茁壮成长，在成长中传递正能量，托起中国梦！

### **【活动内容】**

#### 一. 室外游戏环节

(1) “爱的抱抱团”活动内容：所有的同学围成一个圈，男生为5毛，女生为1块，然后顺时针转圈，当主持人说出4块5的时候，大家就自由组合，组成相应钱数的团儿，最后被落单的同学就被淘汰。

随着主持人一声令下，同学们急忙开始组团，大家玩得不亦乐乎，同时被淘汰的同学也心有不甘地退出了游戏的舞台。通过这个游戏，我们在疯跑中感受校园生活的乐趣，体会游戏带给我们的快乐，感受团体活动的魅力，同时也充分体会到了“舍与得”的真谛！

## (2) “大风车”

活动内容：所有同学围成一个圈，然后大家绕着中心开始逆时针转动，主持人说“大风车”，然后大家一起说“吹什么”，主持人说“吹穿黑色衣服”。这样，穿黑色衣服的同学就必须换一个位子，换位子最慢的同学将被淘汰出局，接受大家对他的惩罚。

(1) “动起来”活动内容：所有人围坐一个圆圈，但是摆放的椅子比人数少一个，中间的同学a任选一名同学b并站到b的面前问b“你喜欢我吗？”如果b回答：“喜欢”则b同学两边的同学要交换位置，中间的a同学要尽量去抢位置。如果b回答：“不喜欢”则a继续问：“那你喜欢什么样的？”这时如果b说：“我喜戴眼镜的”则所有戴眼镜的同学要相互交换位置，同样中间的同学要尽力去抢到座位。没抢到座位的同学继续开始下一轮的活动。经过若干轮后，统计出没抢到位置最多的那一个或几个同学，给大家表演一个节目。通过这个游戏，可以加深同学之间的了解，也增加了对团队质感的认识。与此同时，也让我们认识到了班级凝聚力的重要性。

### 三.我眼中的“中国梦.校园情.快乐心”

(1)针对这次活动的主题，同学们积极发表了自己的想法a



说：“人生因梦想而高飞，人性因梦想而伟大。梦想就是生命的一双无形的翅膀，惟有梦想的力量才能激励和激发我们的生命，克服人性的弱点，走向优秀和杰出。每一个中国人需要把个人的梦想和中国梦结合起来，把个人的梦想融入到“中国梦”中去，作为青年更应如此。只要广大青年胸怀理想，满怀激情，敢于担当，敢于创造，用“青年梦”托起“中国梦”！”

b说：“校园是一支催化剂，总是能将人的激情和梦想燃烧地旺旺的。校园的阳光，总是那么令人惬意，令人舒适。一道围墙，阻挡了风沙，守护了这一方净土。我们要珍惜在校的这段时间，珍惜我们的点滴校园生活，热爱这片土地！”

c说：“其实快乐并非刻意去寻找，它其实就在我们每个人的身边，只要你融入生活，有目标，有追求地去做一件事，并努力把它做好，那么快乐就如约而至了。在简单的生活中体会快乐，体会真情，享受生活带给我们的乐趣，体会生命的真谛！”

## (2) 我们的吉祥物——“星仔”

星仔的设计，紧紧围绕“中国梦，校园情，快乐心”的主题，

本次“中国梦·校园情·快乐心”主题活动在取得了圆满成功，具体有以下几点：

1. 本次班级主题活动给予了同学们一次总结自我的机会，并提供了一个交流与分享经验的平台，整个活动中同学们都积极参，感触非常深刻。
2. 在增进了同窗友谊的基础上，促进了班级心理活动建设的开展，并对建设积极向上的班级风气，形成强大班级凝聚力具有十分重要的意义。

3. 全班同学都在活动中体现了自我价值，获得了快乐，同时增进了对彼此的了解，达到了举办本次活动最根本的目标。

4. 本次活动主要围绕“中国梦·校园情·快乐心”展开，让我们对我们国家，我们校园，我们自己有了更深的认识，激发了我们的爱国情怀，以及热爱校园，认识自己。

少年智则中国智，少年富则中国富，少年强则中国强……而我要说这“少年”就是我们，一代又一代的青年，一代又一代的建设者们，让我们发挥自己的聪明和才智，发挥自己的勤奋和勇气，发挥自己的创意和决心，成就一个有梦想的人，成就一个有梦想的民族。有梦想的人是幸福的人，有梦想的民族是有希望的民族！

传递正能量，托起中国梦，让自己充满正能量，让校园充满正能量！天下兴亡，匹夫有责，我们挑着民富国强的重担，我们要用自己的汗水传递少年的正能量，用自己的行动书写美丽的“少年梦”，用自己的信念托起幸福的“中国梦”！

## 青春飞扬班会心得篇五

一、活动对象：

大一、大二学生

二、活动目的：

1. 促进大学生更好的认识自己，认识积极的个人特质；
2. 激发愉悦和积极的主观体验；
3. 寻找积极的自我和动力；
4. 拓展积极人际关系

### 三、活动步骤：（参考）

（一）热身活动（准备活动）（可根据需要及实际情况选择一个）

#### 1. 滚雪球（20分钟）

（1）随机分成两组

（2）按组围圈坐，由其中一个同学先开始说话：我是某某，我来自（学院）；我喜欢（ ）。

（4）要注意听，不可以动笔，要用脑记；

（5）每个小组推举一名成员把本小组的成员介绍给大家。分组可不断变换，交叉认识。

成长：大家在欢快的气氛中通过不断强化，尽快熟悉彼此。最后指导老师引导大家谈谈活动体会，看哪位同学通过活动准确记住的同伴信息最多。

#### 2. 集体雕塑（20分钟）

（1）分成两组

（2）每组用废报纸做出一个雕塑，并为雕塑起一个名字

（3）展示分享

注意：雕塑最后的造型应是静止的。每个成员都要参与雕塑。

#### 3. 团队节奏（10分钟）

（1）把大家随机分成若干组，比如1、2月出生的人为a组，3、4月出生的人为b组等。

(2) 让每个组用不同的方式发出声音，如a组鼓掌□b组跺脚□c组发出哈哈的声音等。

(3) 事先准备些牌子，上面写好各组组长名。正式表演开始，你举起哪个组的牌子，哪个组就发出相应的声音。团队的交响乐开始神奇般地展现了。

(4) 注意：

a.每组规定各自的节奏。

b.正式开始前一定要分组反复演练，否则会全场噪音一片，你会失去威信，下面的人也会失去兴趣。

c.同时可以举好几块牌子，有变化。（可找人来帮忙）

d.事先强调要聆听，不要只顾自己，这很重要。

e.中途找些学员来担任你的角色指挥。

f.有许多理念可分享，如团队精神、个人与团队、分工协作、领导力等。

#### 4. 捉蜻蜓（5分钟）

(1) 全体学员围成一圈。

(2) 每个学员伸出右手食指，向上顶着右边学员的左手掌心，而他左边的学员同样伸出右手食指。向上顶着他的左手掌心，以此类推。

(3) 培训师讲一些话。当提到指定词语时，学员右边食指尽量逃脱不要被旁边人的手掌抓住，而左手则尽量去抓住旁人的手指。

(4) 注意：

- a. 试着将你的注意力同时分配在聆听、动作反应上。
- b. 你是否在用你自己认为的命令在行动？
- c. 此游戏可以起到很好的调节课堂气氛的作用。

(二) 工作阶段（可根据需要及主题选择一至两个）

### 1. 认识自我活动：我的自画像（20分钟）

(1) 组长为每一组员预备好图画纸，以及颜色齐全的颜色笔，然后请组员在画纸上用任何自己认为可以代表自己的事物绘画出自己。

(2) 小组轮流发言，分享自画像的内容。

(3) 小组互相提问，对每幅自画像深入讨论。

(4) 分享画自画像的感觉。

目的：透过自我素描，协助小组成员强化对个人的认识。

### 2. 认识自我活动：“印象评价”（15分钟）

(1) 小组中每个人轮流背其他同学评价。

(2) 要求：评价内容必须是积极正面的。不需要解释。

目的：通过别人的评价认识自己的优点，找到自信

### 3. 探索生命正能量活动：左手叙事（50分钟）

(1) 用左手写下你感觉自己曾经做过的让自己觉得最骄傲的

事情；

(2) 提问：为什么用左手？带队者给予解释；

(3) 轮流展示自己写下的事情，展现自己最有能量、最积极的一面；

(4) 活动分享

#### 4. 积极情绪体验活动：情绪传递(50分钟)

(1) 准备两组表情词汇，一组欢快的，如心花怒放、手舞足蹈、喜笑颜开等。一组是悲伤的，如嚎啕大哭、愁眉苦脸、垂头丧气等。如果觉得比较难，可以换成简单点的。哈哈大笑啥的。

(2) 让同学们分成两组传递

(3) 讨论：说说在传递不同表情词汇的感受。怎样才能获得积极的情绪。

(4) 跳出积极的表情词汇，做得好的成员在带领大家一起做一下那些动作。

解释：情绪是可以传染的，习惯的行为方式可能会影响情绪，深入分析，习惯的态度和思维方式也会影响对人生观、世界观的看法。

#### 5. 积极情绪体验活动：品位愉悦感（40分钟）

(1) 请静下心来细细想想并品位本周发生过的可以让你感到愉悦的事情。自己恭喜自己，不要害怕接受奖励。对自己说自己是怎样给别人留下深刻印象的，自己期待这一时刻的到来已经很长时间了。让自己充分的沉浸在喜悦中，不要想其他事情。

(2) 与别人分享：在小组内分享自己的愉快体验。关注经历中的特定细节，并把它们讲给组员们。

## 6. 积极人际关系体验活动：信任之旅（40分钟）

(1) 结对走楼梯，或是利用一楼的场地设一些障碍。

(2) 两人结对，一人被蒙上眼睛做“盲人”，另一人帮助他走完设有障碍的路程。要求“盲人”与帮助者之间只能有身体的帮助，不能说话。

(3) 活动规则：

第一次，自由组合。小组成员自由结对，走完设有障碍的路程，然后两人互换角色，再来一遍。

第二次，陌生人组合。成员自愿当“盲人”，蒙上眼睛，而不知道谁来帮助自己。要求自愿帮助的成员悄悄地站在“盲人”身后，辅导者也可以随机为“盲人”安排帮助者。

第三次，性别组合。成员自愿当“盲人”，而不知道谁来帮助自己，要求自愿帮助者是异性。

(4) 活动后交流体会与成员分享。交流内容：

当你被蒙上眼睛的时候，有何感受？

帮助你的人有没有让你感到安全？

作为帮助者，你有何感受？

为了增加伙伴对你的信任，你做了什么？

你愿意做帮助者还是“盲人”？

## 7. 探索生命价值活动：我的遗产(40分钟)

(1) 让每个人想象自己的医生，在纸上写下我的遗产

(2) 展示讨论分享

讨论大纲：

1. 看完这么多的遗产后，你觉得有哪些人的人生目标吸引你并值得尊重？为什么？

2. 哪些人的成就“真正”的成就？为什么？

3. 你认为对社会后他人最有贡献者是谁？

4. 假若你需要替自己重写遗产，你会怎样写呢？

把你所学的放在一边，不要丢掉，一年之后重新阅读，或者五年之后再次阅读，你是否离你的目标又迈进了一步？你是否会因为重新树立了新的目标而感觉到需要对它进行修改。

好工作并不是我们最终必须要面对的问题，这是我们毕生发展自己的才能和天分的最终结果，包括我们的道德观。

(三) 结束阶段：体验分享（10分钟）

(2) 一个句话评价本次活动感受；

(3) 拥抱分别。

## 青春飞扬班会心得篇六

记得看过一句话：装了一半水的杯子，乐观的人看到的是半杯水，悲观的人看到的是半个空杯。——无论你怎么看，那



个杯子都是装了一半的水，不以你的意志为转移，那还不如让自己满足一点、快乐一点好了。每个人身上都是带有能量的，健康、积极、乐观的人带有正能量，和这样的人交往能传递向上的能量，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。而消极、悲观的人带有负能量，传递给你的也是负面的能量，所以除非你有足够的意志力，否则不要和负能量的人交朋友。

奥斯特洛夫斯基曾说过这样一段话：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春！”在生活中，总会有些时候，我们满心期待，换来的却是大失所望。只有我们胸怀正能量，才可能在瞬息万变的人生路上顺水推舟，无往不利。生活就像飞行棋，我们永远不知道人生的下一步将会遭遇何种境地，但最明智的选择是用心中的正能量为每一步打下坚实不屈的脚印。我们每个人都有潜在的正能量，只是很大一部分容易被周围的负能量所影响削弱，我们无法使身边的负能量失去踪影，但我们可以用理智的态度审判它。无论你遇到什么不公的事，难以接受的事，你都要心如止水，有积极的心里暗示是刺激正能量增加的切实方法。在人生的每一年，每个月我们都有自己的目标、信念。当我们碌碌无为，茫然失措时，这信念便会指引我们找到方向。只要每天都给自己积极的心理暗示，日久天长，你会发现你已然蜕变。

现在的我们步入了社会，参加了工作，在这个大集体中，会接触到形形色色的人，宽宏大度者，能够允许别人有行动和判断的自由，甚至尊重、悦纳与自己志趣不投，抑或格格不入的人或事，在这其中，我们要改变的是自己的心胸，而不是别人的思想。最重要的一点，打开自己的心，最简单自然的方法是不妨尝试多微笑。试反观自己的微笑，若不是发自内心的话会很容易被看穿，因为人家只看到嘴角两旁的肌肉被强行拉开，眼神却透露真正的内心。

最后，希望大家能够胸怀正能量，开心的工作中传递正的能量！