

心理班会策划案活动背景(实用9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理班会策划案活动背景篇一

大学生心理健康教育

当我们踏进大学校园，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流；有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标；有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日的到来，同时在全校范围内普及心理健康知识，号召更多同学关注心理健康问题，让同学们有更多机会了解自己，认识自己，正视自己的问题，帮助同学们排除心理困扰，减轻心理压力，增强大学生的心理素质，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围。

5月25日

建筑学1，2班团支部

这次活动主要分为两部分，第一部分是前期的活动宣传，第二部分则是班会具体内容活动。

9#508教室

辅导员、建筑学1，2班班全体学生

1、活动宣传：把全班同学分成四组，每个小组各组织出一期以“大学生心理健康”为题的手抄报，介绍心理健康知识，进行学生心理问题的探讨。

2、班会活动：

(1) 主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的。

(2) 把前期各小组的“大学生心理健康”手抄报拿出给全班同学欣赏，由同学们来共同讨论学习，并评价出的作品，给予该小组成员奖励。

(3) 请同学（3—5人即可）发言，谈谈对于大学、班级的想法和认识。并谈谈自己在平时生活中的遇到的问题，自己是怎么解决的，同时有哪些是自己解决不好的，说出来大家一起讨。

心理班会策划案活动背景篇二

大一、大二学生

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

(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。

(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。

(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。

(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。

(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。

(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

(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

(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。

(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。

(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”？

(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。

(2) 一个句话评价本次活动感受；

(3) 拥抱分别。

心理班会策划案活动背景篇三

“爱我，爱他，共建班级之家”

通过心理主题班会，提高大学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高心理耐挫力，解答困扰同学们学习和生活的心理问题，增强班级凝聚力，推进班级心理之家建设。

20xx年10月29日

待定

xxx全体学生

1、活动之前策划书由检测一班写

1、活动开展之前检测二班申请教室

2、布置教室由新能源进行

3、检测二班周康做ppt讲ppt

4、在活动过程中会开展一些小游戏，每个班的班委分别带动各班的同学进行活动

5、小游戏环节

(1) 抛气球：准备一个气球，从班级的第一个人开始传递，

一分钟后，传到谁，谁就上台接受惩罚，由主持人准备好一些惩罚的措施，由受惩罚的人抽取一个惩罚方法进行惩罚。

(2) 收集梦想：请每个人在便利贴上写上未来的梦想，或者自己以后想要改进的缺点和不足，然后贴在黑板上。

6、活动中所需要的一些小奖品由检测一班朱文君购买

7、活动结束后各班班委清理掉黑板以及墙上的气球

8、活动结束后由检测二班周康交照片写总结

心理班会策划案活动背景篇四

一、活动主题：

社交的痛苦与欢快

二、活动背景：

社交在人际交往与日常生活时刻存在，因此，很多人都想在社交场上做出最漂亮的表现。人们在泛交际，工作之余的'公众场合，迎来送往，私人交往中所讲的礼仪，叫社交礼仪。

三、活动目的及其意义：

在广大学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位的加强对大学生心理健康教育，提高大学生适应环境、管理自我、学习成才、人际交往，交友恋爱、求职择业等各方的能力。

四、活动时间：

五、活动地点：

b306

六、参加人员：

全班人员

七、活动主办方：

模具14-1

八、活动流程：

(一)绕口令

1、形式：口诉

2、表演人员：模具14-1

(二)唱歌

1、形式：男女混唱

2、表演人员：模具14-1

(三)开心一刻：你懂几个地方的方言？

1、形式：选择题

2、范围：各各地方方言

3、参加人员：在场的每位同学都有权利

4、游戏规则：抢答，先举手先回答、

5、主持人发奖品：回答正确者

九、人员安排：

1、我班所有班干部提前2个小时到教室装扮教室，划分好考察人员所要坐的位置，清理好教室垃圾，查看播放仪器是否完好，以及查看资料是否准备齐全。

2、大会开展期时，主持人宣布全体人员保持会场纪律，保证大会顺利进行，参加人员也需积极配合。

3、大会结束后全班打扫卫生，整理资料，关好门窗及白板电灯，确保安全以及无东西遗漏后在离开。

十、负责人员：

策划书：李ppt制作：刘

主持人：刘、朱维持纪律：谢、陈

十一、活动细节及要求：

1、首先参加此次活动的人员需提前5分钟。

2、然后，我部人员积极主动引导各专业参加人员在指定的位置坐好。

3、全体人员要维护好会场纪律。

4、参加人员需积极配合我班人员的工作，不能在会场内大声喧哗，耍手机，吃零食。

十二、经费预算：

- 1、装饰材料50元
- 2、打印策划书和总结书5元
- 3、买奖品30元
- 4、买水20元

获胜者将有奖品！

十三、活动人员联系方式

心理班会策划案活动背景篇五

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，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，同时增进同学之间的交流与感情；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。

20xx年3月11日

教学楼7—402

20xx级临床本四班全体同学、王帮华老师

多媒体播放、自由讨论、心理游戏

- 1、主持人宣布班会开始，说明此次班会的目的。
- 3、主持人播放ppt讲解大学生心理障碍是由于五大心理压力造成，并逐一讲解；其中穿插一些心理测试和心理游戏。

5、主持人播放国内著名心理专家岳晓东博士的心理知识讲座视频。

6、班主任总结班会，主持人宣布结束班会。

心理班会策划案活动背景篇六

摆正心态，圆我梦想

20xx年10月12日晚7:30

湖南人文科技学院美术系逸夫楼

美术系20届全体同学

通过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐校园生活。

1、制作海报，向各班宣传本次心理班会主题。

2、各班召开班委会议制定详细计划，考虑全面。草拟主题班会策划书

在我们自己的生活中，不需要去迎合别人我们就是主角用金三顺的一句话说“生活，没什么大不了的”

2、各班自行自由组织班会流程，主要以视频、游戏、讲述等形式进行心理健康知识的传播，解决同学们的心理问题。各班班委要协调配合好，调动同学们的积极性，使尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

3、校心理部成员和我系心理部成员到各班进行参观。

4、系心理部成员做好中后期工作。如，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。通过本次班会，提高我系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。

心理班会策划案活动背景篇七

社交的痛苦与欢快

社交在人际交往与日常生活时刻存在，因此，很多人都想在社交场上做出最漂亮的表现。人们在泛交际，工作之余的公众场合，迎来送往，私人交往中所讲的. 礼仪，叫社交礼仪。

在广大学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位的加强对大学生心理健康教育，提高大学生适应环境、管理自我、学习成才、人际交往，交友恋爱、求职择业等各方的能力。

20xx年4月30号16: 30

b306

全班人员

模具14-1

(一)绕口令

1、形式：口诉

2、表演人员：模具14-1

(二)唱歌

1、形式：男女混唱

2、表演人员：模具14-1

(三)开心一刻：你懂几个地方的方言？

1、形式：选择题

2、范围：各各地方方言

3、参加人员：在场的每位同学都有权利

4、游戏规则：抢答，先举手先回答、

5、主持人发奖品：回答正确者

1、我班所有班干部提前2个小时到教室装扮教室，划分好考察人员所要坐的位置，清理好教室垃圾，查看播放仪器是否完好，以及查看资料是否准备齐全。

2、大会开展期时，主持人宣布全体人员保持会场纪律，保证大会顺利进行，参加人员也需积极配合。

3、大会结束后全班打扫卫生，整理资料，关好门窗及白板电灯，确保安全以及无东西遗漏后在离开。

策划书：李

ppt制作：刘

主持人：刘、朱

维持纪律：谢、陈

- 1、首先参加此次活动的人员需提前5分钟。
- 2、然后，我部人员积极主动引导各专业参加人员在指定的位置坐好。
- 3、全体人员要维护好会场纪律。
- 4、参加人员需积极配合我班人员的工作，不能在会场内大声喧哗，玩手机，吃零食。

- 1、装饰材料50元
- 2、打印策划书和总结书5元
- 3、买奖品30元
- 4、买水20元

获胜者将有奖品！

心理班会策划案活动背景篇八

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。

二、活动主题

320心理健康周

三、活动对象

12级气科三班全体同学

四、活动形式

以班级为单位召开主题班会进行探讨

五、活动内容

- 1、由宣传委员宣传现在我们大学生心理特征及隐患。
- 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。
- 7、心理委员总结。

六、活动地点

明德楼s201

八、活动时间

XXXX年3月26日

九、活动负责

- 1、由班长发言宣布主题班会开始。
- 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。

十、活动宣传：

- 1、以海报进行宣传。
- 2、在班级qq群进行资料宣传。

十一、经费预算：

海报：20元

宣传单：5元

总计：25元

心理班会策划案活动背景篇九

我国著名青年歌唱演员臧天朔曾经唱过一首名叫“朋友”的歌，其中有两句歌词是这样的：朋友，如果正享受幸福，请你离开我；朋友，如果你正面临痛苦，请你告诉我。

真挚朴实的歌，使我们对真正的朋友有了深刻的认识。今天的班会课，就让我们一起来讨论中学生该如何交友这一重要人际关系的问题。

1、学生讨论：青少年为什么十分渴求青年朋友？

a□学校生活越发重要，朋友在学生的人际关系中成为一种重要的关系□b□对独立的渴望，希望有更多机会发表自己的意见，而朋友是最好的听众□c□与父母在沟通上存在困难，同龄人之间易产生共鸣。

2、教师小结：

青少年社会生活的中心从家庭转到学校，这是走向独立的一种表现，青少年需要认识自我，肯定自我，希望有更多的机会表达自己的意见、想法，也希望有人倾听自己的话。而这种需要较少能从父母那里得到满足，所以他们只能去寻找与他们有更多共同语言的青年朋友。

学生分组讨论，每组发表至少一个代表性观点。各组观点提出后，有异议者可要求讨论，展开辩论。

1、朋友可帮助你增进对自我的了解。

2、朋友可以帮助你肯定自我的价值。

3、与朋友相处，还可以使你得到情绪上的缓解。

4、学习处理人际关系，是青少年学习适应社会的一个过程。

1、每个人的性情爱好不同，但是，真正的朋友都应该能够相互帮助，以诚相待，这是交朋友的首要原则（讨论）

2、如果抱着功利主义的目的，为了某种实际好处而去结交朋友，这种关系是不会持久的。

2、当发现自己交了一个坏朋友，如果，你不能改变他们，反而在交往中受到他们的坏影响，那就要拿出决心和勇气，坚

决离开他们。

初中生正处于青春期，是生理和心理变化较快的时期。我认为班会要围绕如何维护心理健康为主线，组织一些内容丰富的活动。首先让学生了解什么是健康，健康不仅仅是没有疾病，还要有良好的心理素质和社会适应能力。还可以通过小品表演，让学生学会如何处理朋友之间的关系，正确解决交往过程中的冲突。各小组还可以进行才艺表演，如小提琴演奏，舞蹈，合唱等。你可以说一说小学中学的改变，比如课程多了，干部的工作多了，老师管得少了，思想也复杂了，上课的时间也长了，穿校服的改变，然后谈谈你对这些事的想法，还有应该怎样适应，然后你可以问问你的同学，他们现在的感受。初中阶段又称为青春期、少年期。这一阶段是个体生长发育的第二个高峰期。初中生生理发育十分迅速，在2至3年内就能完成身体各方面的生长发育任务并达到成熟水平。在生理上的加速发育就不说了吧，生物课本上应该有讲。但是其心理发展的速度则相对缓慢，心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期，这样，初中生的身心就处在一种非平衡状态，引起种种心理发展上的矛盾。

（一）生理变化对心理活动的冲级 ??这种影响主要来自两个方面。 ??首先，由于初中生身体外形的变化，使他们产生了成人感，因此，在心理上他们希望尽快进入成人世界，摆脱童年时的一切，寻找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。就在这种种追求中，会产生种种困惑。 ??其次，由于性的成熟，初中生对异性产生好奇和兴趣，萌发了与性相联系的一些新的情绪情感体验，滋生了对性的渴望，但是又不能高开表现这种愿望和情绪，所以，心理会体会到一种强烈的冲击和压抑。

初中生渐渐不再把父母和老师当作权威，而开始能够客观的评价他们了。由于成人对初中生和初中生对自己的认识上的差异，初中生本身自我意识高涨和中枢神经系统兴奋性过强，

在一些具体问题上，初中生出现强烈的反抗。这也就是为什么青春期也叫做第二反抗期。初中生的反抗心理的特点是：1、态度强硬，举止粗鲁；2、漠不关心，冷漠相对；3、反抗的迁移性，即指，当某一人物的某一方面的言行引起他们的反感时，就倾向于将这种反感及排斥迁移到这一人物的方方面面。甚至将这个人全部否定；同样，当成人团体中某一成员不能令他们满意时，他们就倾向于对该团队中的所有成员予以排斥。建议大家结合各自实例进行开放式的探讨。在探讨中，同学们开放心事，加深对自己的了解和把握，同时也对周围环境和事物人物有更客观的认识。

以上的最终目的应该是，帮助同学们更好认识自己，降低同学们内心压力，协调同学们的人际关系，帮助大家顺利度过初中阶段，这个被称作危险期的特殊时期。