

最新心理健康班会评语 心理健康班会记录总结大学生心理健康班会(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理健康班会评语篇一

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量；

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响；

其中的一条腿损坏了，其他的两条腿也会受到影响。

希望大家明白健康的标准：

身体健康有身体健康的标准；

心理健康有心理健康的标准；

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐！。

班会总结：

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了xxx班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

心理健康班会评语篇二

绘人生蓝图 圆青春梦想

数本1班

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理委员作主导作用，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、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。

5、游戏阶段

(1) 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。

(2) 文字接龙。以分组为单位，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。

6、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。

7、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。

七、后期工作

心里委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！

心理健康班会评语篇三

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。

活动准备：

1、 主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语；

3、 班会活动前由值周班长负责布置好场地。

活动过程：

主持1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧

的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，非常高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。今天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们一定会正确处理。我只是希望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，集体讨论，组长代表本组小结)

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因在人际交往中，每个人都要求独占一定的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要一定的独享的心理空间。日常学习生活中，很多同学一度关系很好，无论做什么都要结伴而行，甚至入厕也要同行，可结果往往是好景不长，或渐渐疏远，或不欢而散。以致有的同学抱怨说，我对他很好，他为什么疏远我，背叛

我?其实，哪里是什么疏远与背叛，很大程度上是对方感觉到“人际气泡”的“拥挤”，想尝试着拉开一点距离，而种尝试一旦得不到另一方的理解甚至被误会，结果可想而知。所以距离实在是很微妙的东西，太远了，不，无法沟通；太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅可以使双方获得足够的心理自由度，感到舒服和自在，还可以增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间?有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们可以从调整空间距离入手，来控制与之密切相关的心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动保持一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依赖性，；行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

生硬地回避着，那“疖子”无法出头，友谊只会渐渐霉变。冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法保持清醒的理智而伤害到友情。对此，我们必须牢记这样的原则，即面对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而应该采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出爱情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的的好奇心、神秘感的驱使；有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引；有的是羡慕对方的知识和才能；有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比

驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，时隐伏着触礁沉没的危险。因此，可以积极参加一些文体体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动中培养健康情趣，发展爱好特长，使过剩的“青春能量”得到有益有效的利用；还可以在各种活动中促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和能力；假如收到情信，你不知如何处理，可以去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话非常切中，道理也说得对。我想同学们应该明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人与人之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮助他人，一定能与他人保持和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

心理健康班会评语篇四

今天我们班召开了一场关于大学生心理健康的主题班会。心理健康是现代大学生的健康不可分割的重要的方面，只有心里面健康才会有较好的自控能力，才能做到自尊，自爱，自信，而且有自知之明。此次主题班会活动开展得十分顺利，同学们都积极参与，而且都有比较深的感触。

在班会的进程中同学们都自觉的遵守纪律，认真听他人的讲解，并且都积极发言，相互讨论。在心理测试环节中，同学们认真积极的参与测试，并积极发言讨论。

xxx认为作为大学生，一个良好的心理素质和积极地人身观是非常重要的，所以我们应该忠实心理健康。

主持人与同学们共同讨论解答。

主持人：这属于一个正常的心理活动表现，每个人都有不同的生活习惯和方法，只要用心去做事，用心去完成一件事，才可以放心的去玩，去休息。

玩游戏在组队的时候其实花了很多时间，我首先向大家交待要求有两名公证人担任全程的公证，然后讲解游戏规则。主要是希望大家能够通过这次游戏，发现自己在那一方面能力的欠缺，以及通过游戏让大家深刻认识到团队合作的重要性。

一个表面上平静，而胸中拥有昂扬激情，内心如惊涛骇浪，人才是精通交际内涵的人，我们要乐观向上，低调做人。所谓交际，就是一个人与周围人的交往关系，而其主体是人，所以不断的完善自身，扬长避短，才是交际的主要内容。

表达和沟通的能力是非常重要的。不论你做出了怎样优秀工作，不会表达，无法让更多的人去理解和分享，那就几乎等于白做。所以，在学习阶段，你不可以只生活在一个人的世界中，而应当尽量学会与各阶层的人交往和沟通，主动表达自己对各种事物的看法和意见，甚至在公众集会时发表演讲，锻炼自己的表达能力。表达能力绝不只是你的“口才”，在表达自己思想的过程中，非语言表达方式和语言同样重要，有时作用甚至更加明显。这里所讲的非语言表达方式是指人的仪表、举止、语气、声调和表情等。因为从这些方面，人们可以更直观、更形象地判断你为人、做事的能力，看出你的自信和热情，从而获得十分重要的“第一印象”。

人际关系包括在社会交往中的影响力、倾听与沟通的能力，处理冲突的能力、建立关系、合作与协调的能力，说服与影响的能力等等。有些人在人际交往中的影响力是与生俱来的，他们在参加酒会或庆典的时候，只要很短的时间就能和所有人交上朋友。但也有些人并不具备这样的天赋，他们在社交活动中常常比较内向，宁愿一个人躲在角落里也不愿主动与

人交谈。在技术研究和开发方面，沟通和说服的能力也至关重要。比如，我们开发出了一项先进的技术，要把它变成公司的产品。这首先要说服公司的决策层。我们必须细心准备我们的产品建议书，并通过精彩的演讲和现场展示让领导者相信我们研究出的技术对公司来说大有裨益，让决策层认为即将开发的产品可以在市场上取得成功。这些工作都需要我们具备处理人际关系、展示自己、影响他人的能力。

人们需要一些娱乐来缓解生活带来的压力，为生活增色彩，

大学生生活虽然不同于社会生活，但也存在着社会中存在的一些问题。因此，我们在课余闲暇时间应适当地进行一些娱乐活动，娱乐是生活最好的添加剂，我们应该在学习之余，享受一下生活的美好，让同学们从学习的苦闷中走出来，在从快乐轻松的舆论氛围中回到学习中。

踏入大学校门时，你还是一个忙碌的、青涩的、被动的、分数书的、被家庭呵护着的中学毕业生。就读大学时，你应当掌握七项学习，学好自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处事。经过大学四年，你会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从表达中锻炼口才，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中攫取快乐，从追求中获得力量。离开大学时，只要做到了这些，你最大的收获将是“对什么都可以拥有的自信和渴望”。你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的中国未来的主人翁。所以，大学四年应该这么度过。这次主题班会的开展，又一次促进了同学们之间的友谊，活动激烈的进行，可见同学们积极性的表现，更重要的是：这班会让同学们学到了很多心理健康方面的知识，以后，我们还会以主题班会的形式来开展各种活动，来促进同学们的积极性和兴趣性。

通过本次班会，同学们的积极发言，同学们对心理健康识有了较多的了解和认识也对自身的心理健康有了初步的认识，

懂得怎么样去调节自己的心理，去用一个良好的心态去对待每一件事，我们也知道这次活动达到了预计的效果，同学们反映特别好活动圆满成功！

心理健康班会评语篇五

近年来，灾难不断。地震、海啸、武装冲突……这些都危及到我们的生命安全。同时，随着经济的发展和外来文化的融入，不同的意识流和人生观冲击着我们的大脑。而此刻，发生最近的、受关注度最高的就是日本的地震、核辐射。在大自然面前，人是那么的脆弱，人的生命是那么的短促，这让我们想到了朱自清的著作《匆匆》中的一句话“韶华易逝，人生短促，需珍惜时间，爱惜生命，有所作为”。这引起我们思考生命的意义是什么？正如，随着一声清脆的啼哭声，就标志着一个生命降临人间一样，思考生命的存在意味着什么。每当旭日东升的刹那间，太阳将金黄洒遍每一个角落，大地万物苏醒——那是因为有生命的存在。娇嫩的花朵在绿丛中起舞，萤火虫在黑暗中眨眼唱歌，活泼的孩子在草地上翻滚——这些都是因为有生命的存在。生命无处不在，无处不有。生命又是何其珍贵！有了生命，才有了竞争和拼搏；有了生命，才有了快乐和悲伤；有了生命，才有了希望和理想；有了生命，才有了对生命的珍爱。世界上最珍爱的莫过于生命，而生命对每个人却只有一次。一个人若是连生命都不热爱、不珍惜，就将失去自我，如同行尸走肉。因此，对生命问题的探讨势在必行。

整个活动以生命的脆弱和珍贵性为切入点，从对生命的敬畏、生命意义的探讨以及积极的人生观、价值观等方面，将珍爱生命的主题由远及近、由大到小，逐渐聚焦到同学们个体身上，让大家切身体会到生命的脆弱和可贵，将对生命的珍爱与当做一种责任。

活动目标：

- 1、引导大家认识到生命的可贵，敬畏大自然、珍爱生命。
- 2、树立积极向上的人生态度，活在当下。
- 3、提升耐挫力，胸怀感恩心。

活动准备

- 1、收集同学建议、确立班会主题和开展思路；
- 2、活动策划书的撰写、修改；
- 3、安排台前与幕后人员，各环节确定负责人，保证活动高效、有序、连贯地进行。
- 4、准备活动材料。
- 5、进一步制定活动现场管理方案，以保证活动有序、热烈地进行。
- 6、借用教室、活动彩排、现场布置。

活动过程：

1、开场：心电图

以一个大约十五秒钟的心电图视频引入本次主题班会的主题。然后再放十五秒静默的心电图，紧接着前场开灯，主持人用简短精练的字语点明此次班会珍爱生命的中心主题并介绍到场嘉宾及老师。

2、主体内容：

环节一：从一个大的范围来诠释对生命的敬畏——视频片段

1) 视频观赏：

视频采用剪辑汶川大地震和最近日本地震的新闻中关于地震发生时瞬间天崩地裂的场景，如地震引发的海啸向海岸线的居民铺天盖地盖过来时候的视频以及在地震海啸后人们对自我生命的拯救和对他人的帮助的感人视频，通过这些来表现：人的生命在大自然面前是何其的微乎其微和人类在面对如此脆弱的生命时不自我放弃和绝不对别人生命的漠视，一种与生俱来的对生命的敬畏再次浮现。

2) 生命的探讨：

通过上一个环节对视频的观赏，在这个环节我们准备了对上个环节视频中表现出来的对大灾难降临时生命的脆弱的思考。有的人在自我放弃；有人为了他人的生命而牺牲自我；有人在极力拯救他人的生命，给予帮助，从这些现象来与全场同学分析、探讨生命的意义。在探讨的过程中通过主持人，将同学们向一个正确的人生观和积极向上的人生态度上引导。

环节二：从个人层面解读生命的意义

1) 生命之歌：

在经过一场对生命深刻的探讨之后，紧接着由一位女同学和一位男同学共同唱响《明天会更好》。用这首歌来传达对未来寄予的美好期盼，让同学们从地震的悲痛中走出来，重新激起对明天的美好憧憬。

2) 品生命：

本环节通过一个小品来表现当我们在生命中面对很多选择但生命却只有一次的前提下，我们要做的也是我们必须做的就是抛开一切、生命为大。整个小品从对生命的态度和生命的意义何在这两个方面严肃认真的诠释着，提炼出对生命的

珍爱是每一个人神圣而又伟大的责任，我们应该担负起这个责任。

环节三：从同学自身的角度理解生命的可贵

1) 生命展示：

用ppt图片对比展示的形式。一方面描述在那些突如其来的各种灾难面前，人们是怎样自救和相濡以沫的，以此来呈现出即使再脆弱的生命也会因为自我和他人的关爱而变得坚强；另一方面描述的是那些自我践踏生命和对他人生命的蔑视的人。用两者的强烈反差，更能使同学们了解到生命的意义是因为每个人对待生命的态度不同而不同。

2) 生命守护：

人的生命是渺小的，对于整个宇宙就如那沧海中的一粟，渺小而脆弱。而在这个环节我们用同学们拍的vcr演示了在生命受到威胁时，如同遇到火灾和地震等灾难时同学们应当采用什么样的方式去自救和互救，来维系我们珍贵的生命。

3 结束：用一个十几秒的婴儿出生视频来最终结束演绎本次班会的意义。

1) 老师总结

2) 主持人总结并宣布班会结束。

1、同学反馈：

2、老师点评：

我们带着对生命的敬畏，怀揣着生命的脆弱，来探讨生命这个问题。开篇的心电图声音为整个班会营造出一份凝重、哀

伤的氛围，让同学们对生命竖然起敬，油然而生畏，起到了很好的开场效果。的确，人的一生免不了这一刻，但如何让这一刻到来之前让自己没有遗憾呢？那就要我们每位同学对自己的生命负责，珍爱生命、努力让自己的生命活的有意义。在有关日本地震、海啸的揪心画面里，我们看到的是生命的脆弱，带给我们的是震撼和反思。回想起5·12地震，我们还满载创伤，如今我们的邻居厄运接踵而至，再一次给我们留下心理阴影。值得庆幸的是，在大灾大难面前我们没有抛弃我们的同类，这是我非常值得高兴的。同时也让我想到，人字的结构就是相互支撑，每个人的生命都需要相互支持、帮助与激励，才能更有力量。从这一点可以看出我们的同学在人生观和价值观上有了更深层次的领悟，体现了我们国人的素质，是值得我们大家为之骄傲的。

其次是，拍摄的vcr这一部分选取了离我们最近的、最具有警示意义的两个方面——火灾和地震，来教授大家一些基本的安全知识。的确，我们大多数时间是在学校生活，而我们的起居都离不开宿舍，选取介绍宿舍发生火灾时自救的一些方法并通过班级学生自导自演的方式来展现，让人印象深刻，更加容易让人领悟。再一次凸显了在大自然面前，人生命的脆弱性，使同学们更加意味到生命的可贵，激发我们开始慎重地思考如何面对珍贵而有限的生命。

人的一生要经历太多的坎坷与磨难：天灾、疾并学业与事业的不顺、亲人的离去、感情的波折等等，人生其实是波浪式前进的，那么，当命运将你从高峰推到谷底，应该如何面对？我的答案是，这个时候应该坚信——生命需要砺炼，才有能量。若是没有一次次跌倒再爬起，我们必将虚弱于形，脆弱于心，这样的生命更是无知亦无力的。同时，人生在世是不能只为自己活的。人从出生开始，就同社会，同家庭，同身边的人产生了千丝万缕的联系，也承担起了一份责任，而无论遭遇到什么困难，都不该，也不能丢掉这份责任。说的严格点，谁都没有随意浪费生命的权利，更何况是毁灭？因此，有关生命的教育应该就是对有限生命的反思。

最后想要告诉大家，我认为“珍爱生命”有三个层次：

一是审慎对待生命。每个人都应怀着谦恭与敬畏之心善待自己的生命，在遇到挫折磨难的时候，及时进行自我的危机干预，选择积极地应对问题，而非放任，更非放弃，要相信，活着就是希望。

二是提高生命质量。每个人都要尽力做到用积极的心态经营自己的生活，做一个快乐的、幸福、过的充实的人。

三是提升生命价值。人生有限，要做的事还很多，不要任凭生命再去流逝和伤感了，把该属于自己的生命好好活完吧！在拥有幸福生活的同时，也不忘了贡献社会、惠及他人，将你的生命能量辐射开去，创造更大的生命价值。

1 由于缺乏专门的培训，常常出现在突发事件时学生不能应变、自救能力不强的场面。你觉得自己身上存在的安全问题有（ ）

a 安全意识差，很少考虑事故发生时的应急方法

b 平时根本不注意观察周围的消防通道和逃生路线

c 不知道相关的生存知识和逃生方法

d 缺少自我保护的意识

2 老师要求背诵单词，有一个学生就因为没有背出，受到批评就自杀了，你对这件事的看法是（ ）

a 这是轻视生命、对家人不负责任的行为

b 想想父母养育自己的辛苦，也不该如此轻易放弃自己的生命

c 他的心理承受能力太弱，遇到问题就想不开

d 他可以想办法和老师、同学沟通，进行补救，就不会想不开了

3 如果你是“珍爱生命”主题班会的设计者，你认为应该让同学从哪方面认识到生命的意义（ ）（可以是多选）

a 生命只有一次

b 生命是有限的，应该为大家服务

c 要对自己生命负责

d 为了冒险，牺牲也无所谓

4 人失去生命后，是不是可以再活一次？（ ）

a 也许可以再活一次，但不是每个人都能够

b 肯定可以再活一次

c 不止一次，俗话说：18年后又是一天好汉

d 不可能再活一次

5 最近有这样一则新闻：某地有一名女子残忍地用高跟鞋活生生地踩死一只流浪猫，你对此的想法是（ ）

a 这只猫很可怜

b 这个人太残忍了，应该负法律责任

c 不关我的事

d 善待动物，关爱生命

6 我们这次班会对主题的表达给你们留下了什么样的印象？

7 关于此次心理班会在环节上的安排你有什么建议吗？

8 这次活动的互动环节你觉得能不能激发同学们对生命思考？

9 生活中的救生技巧你能列举几个吗？

10 在这次活动之后你对生命有没有新的认识？