

最新心理健康班会具体内容 心理健康班会策划书(优质9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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康班会具体内容篇一

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。

12级气科三班全体同学

以班级为单位召开主题班会进行探讨

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

明德楼s201

xx年3月26日

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

1. 以海报进行宣传

2. 在班级qq群进行资料宣传

海报：20元

宣传单：5元

总计：25元

心理健康班会具体内容篇二

青春飞扬□xxxx

□1-617

2主持人介绍班会主要内容和开场白□

【从出生落地的那一天开始，我们必须与周围的人和事物打交道，从激动、好奇到平静、熟悉· · · · ·我们经历，体验，感受。在一天天的接触当中我们慢慢成长，懂得了很多。大学不再是梦寐以求的理想，而是眼前的点点滴滴，一幅精彩纷呈的山水画。从踏进校门的激动自豪，我已感受到自己不再是那个浅陋无知的少年，（班主任）开始明白我不再是那个可以“任意妄为”的少年，不是那个在父母面前耍脾气的孩子，我必须为其他人考虑，必须适应这个社会。对于身边的同学从陌生到熟悉，从室友到知己，在大学里我们将一起度过美好的大学三年。

对于我们而言，长大之后接触到的大多都是陌生人，他们对你并不具有责任。我们需要靠我们的努力，与周围的环境融合在一起。我们不要做孤僻、内向的人，我们需要把自己的个性展现出来，把自己实实在在的曝露在这个世界。也许我们还没做好，也许我们准备还不够充足，但我们可以从现在开始，找出自己的缺陷，提高自己人际交往的能力，希望大家都有一个有意义的大学生活。

4. 介绍人际关系概念及大学生人际关系特点和处理人际关系的意义，在意义部分，大家讨论“马加爵”案例，总结人际关系对身心健康的意义。

6. 探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。用实力告诉大家集中调试交往障碍的方法。

7. 介绍心理障碍自卑，怯懦，嫉妒和猜忌心理的调试方法，请同学们用小品剧的形式，告诉大家在真正交往中如何克服这些心理。

8. 告诉大家如何建立良好的人际关系，同样，用几组小品剧的形式，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。

9. 将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。

11. 主持人出心理测试题，了解班上同学的心理动态，并借此活动班会的气氛。

12. 辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

十二、总结：

【(1)今天，我们专门讨论了我们的“家庭”，这个“家”在很多时候总是充满的欢声笑语，总是让我们恋恋不忘；但有时候在这个“家”里也会发生一些不开心的事情，让我们烦恼。就把它当作一种学习的延续，就把它当作一种普通的人际互动，相信我们一定能够处理好这些问题。我们每一个人都是不一样的，都有我们的“过人之处”，所以就让我们带着一种向他/她学习的态度、一种宽容与大度的胸怀、一种换位思考的习惯来对待每一个人。

(2)没有把班会的主题充分拓展开，内容不够吸引，不少同学感到主题过于空泛，没什么兴趣。

(3)时间太过仓促，准备不够充分。

心理健康班会具体内容篇三

一、教学内容：

健康心理、身体

二、教学目标：

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得

心理健康与身体健康的辩证关系。

三、教学重点：

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

四、教学难点：学生心理状况的分析

五、教学方法：设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

六、教学过程：

(一) 导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案（健康、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等）

组织形式：小组讨论、汇总（学生发言后教师总结如下）：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过

神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

(二) 研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

(1) 心理健康是指较长时间的，持续的心理状态不是短暂的。

(2) 心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

(3) 心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

(1) 自觉——心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2) 自持——心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4) 自爱——心理健康的学生对自己的生理特征，心理能力

及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

心理健康班会具体内容篇四

我们大学生中很多人都是处于焦虑、怨恨、冷漠、恐惧、不安全感、不确定性的心理状态。最近社会上出现李启铭飞车撞人后还理直气壮的说“我爸是”，撞人后又杀农妇的西安大学生等案例，都能够给予我们对生命的思考，不仅仅是我们自己，也是为身边的人。

通过开展心理班会活动来希望同学们如果遇到有很大的心理压力或心理障碍，要及时通过各种途径解决，调整身心健康，快乐地生活！

20xx年x月x日晚自习

- 1、积极响应我院心理健康教育的号召，加强大学生的心理健康教育；
- 2、迎接“5.25”大学生心理健康节的到来，积极组织活动参与；
- 3、让学生明白心理健康的重要性；
- 4、让本班学生了解生命的责任；
- 5、增强本班学生对生命的热爱。

1、活动地点：

- 2、活动参加人员：
- 3、具体负责组织人员：王雅艳
- 4、收集音乐材料、视频材料
- 5、制作主题班会ppt
- 6、确定班会时进行照片收集，借好相机等设备
- 7、班会前要借教室，布置场地，提前检查多媒体

1□ppt展示

- 2、班主任寄语
- 3、案例分析
- 4、视频欣赏

心理健康班会具体内容篇五

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。因此在今年5.25大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，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。

提高班级凝聚力, 构建和谐班级。

主题班会

20xx年5月x号

1、向同学们介绍一下525大学生心理健康日的由来。

思：xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。525与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的自己心理问题的认识，所以心理健康日活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

思：体育学院心缘室盛老师心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

心理健康班会具体内容篇六

主持人（马）：回头望去，才发觉，原来我们已经穿过凛冽的北风，走过了寒冷而又漫长的冬天。因为心中有爱一直燃烧着，于是我们没有在严寒中麻木。这爱是对生命坚强的诠释，我们追随它来到春天，和小草一同重拾生命力！

现在我宣布，七年级六班“做心理健康的中学生——学会坚强”主题班会现在开始！

主持人（张）：提到“学会坚强”，我也要说一说了。现在

我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就伤心、沮丧，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会 and 生活的挑战。那么，我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，应该怎么面对呢？先让我们来看看历史上一些名人是怎么做的。

主持人（张）：好，有请冯殿佳同学为我们讲一讲贝多芬的故事。掌声有请！

主持人（马）：没错，作为一个音乐家，最大的不幸莫过于失聪了，但是贝多芬却在这种情况下以坚强的意志克服了重重困难，坚持创作，这种坚持不懈的精神很值得我们学习。

主持人（张）：还有哪位同学可以讲一讲？

主持人（马）：好，有请任宇飞同学为我们讲张海迪的故事。

主持人（张）：很好，一个胸部以下全身瘫痪的人，在残酷的命运挑战面前，没有沮丧和沉沦，以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，经受了严峻的考验，自学小学、中学课程，并攻读了大学和硕士研究生的课程。她乐观向上、身残志坚的精神值得我们学习。

主持人（马）下面请同学们看一段视频。

主持人（马）当然知道。

主持人（张）那你就给同学们讲一讲吧。

马欢然讲刘伟的故事。

主持人（张）：我们每个人都有着独一无二的生命，独一无二的人生道路，这人生的路途上，有着许多的失败，和更多

的挫折，但我们，要坚强！

同学们，听了这些名人的故事，你们有什么感悟？

那么谁来说说？

……

主持人（马）：同学们说得很好，我们在生活中遇到挫折和失败后也要学会坚强，想一想这些名人是怎么做的。

四，诗朗诵：

主持人（张）：说了这么多了，让我们来放松一下吧！欣赏一首小诗。有请高美君同学为我们朗诵《学会坚强》。

主持人（马）：掌声有请！

主持人（张）：她用清澈的嗓音，告诉了我们如何面对挫折，怎样战胜困难，诠释了坚强的含义。

主持人（马）：所以，在今后的日子里，无论遇到什么阻碍，请记住，要坚强！

五，提问：

主持人（张）：班会进行到这里，我想大家已经对我们的主题“学会坚强”有所理解，那么下面有几个问题请大家回答，请看大屏幕。

1、你认为“进步”在生活中是什么概念？怎样才可以体现出进步？

3、如果老师和同学误解了你，你该怎么办呢？

4、假如某次月考没有达到你理想的成绩，你怎么正确看待？

主持人（马）：不错，同学们回答的很好。人生每天都有考试，就算今天失败了。

但明天还会有一张空白试卷等着我们填写，在最后一次考试时，我们要争取满分！

那下面我再出一道特殊的题，看看大家的英语水平怎样。大家请看大屏幕，哪位同学可以试着读一下。我们请张晗同学读，李明明同学做翻译。

主持人（张）：很好，我希望大家能够真正理解这段话，在遇到困难时想一想。

主持人（马）：好了，时间也差不多了，我们总结一下这节课的内容，谈谈自己的收获，可以小组之间互相讨论讨论，一会儿请同学发言。可以开始讨论了。

学生：……

主持人（马）：同学们总结得很好。现在，让我们请老师为我们讲一讲这方面的内容，有请王老师！

老师：……

主持人（张）：老师说的没错，我们在生活中要真正做到坚强而不是只停留在嘴上。要付出行动。

结束：

主持人（马）现在请同学们听一首歌。让我们大家一起用心灵去倾听，细细体会歌词的内涵。会唱的同学可以一起唱。

下课铃响

主持人（张）：同学们，记住：人生难免会遇到各种挫折和失败，希望你们能学会坚强，勇于面对困难，做一名心理健康的中学生！现在我宣布：七年级六班“做心理健康的中学生——学会坚强”主题班会到此结束！

主持人一起说，感谢各位老师和同学们的支持，谢谢大家。

想做真钢，就要接受千锤百炼。

想做雄鹰，就要迎接暴雨狂风。

想做栋梁，就要欢迎修枝剪芽。

想做人才，就要刻苦磨砺心性。

没有人能随随便便成功。

班级，是我们成长的基地，树立雄心，锻炼意志。

校规，是我们行动的准绳，勤奋钻研，抛却顽性。

学业，是我们驰骋的战场，知难而进，精益求精。

老师，是修枝剪芽的园丁。属于我们的必将是辉煌的人生。

心理健康班会具体内容篇七

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

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，构建和谐的二班。

XX

12月1日

（一）活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

（二）活动开始：

（1）主持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

（2）请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

（3）文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让学生在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

（4）听音乐猜歌名接歌曲

a.由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲；

（5）请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

（三）心理测验：（心理健康测试表另外附件）

（四）请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

约35元。

心理健康班会具体内容篇八

在大学里，生活要度过三年，在不断学习和生活中，大学生经常会遇到一些问题，虽然不是很窘迫，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，出现一点问题我们也要关注。

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。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，学校心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

2、 感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

xx年4月（具体待定）

具体待定

1、 向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

2、 介绍大学生心理健康的重要性、学校心理健康教育的服务机构以及服务的内容。

3、 同学们讨论主题话题

同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小

的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情 什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是广博的，不在乎距离

4、对一些典型案例的思考

北京某大学xx级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学xx级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。xx年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1.8t型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元（价值人民币17408元），奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

5、组织每位同学都讲讲自己的优点，让大家了解彼此。

6、班会满意度调查

7、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。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！

活动策划人□xxx

心理健康班会具体内容篇九

一、导入：全班沉浸在《红日》歌曲当中，边听边合唱，并打节奏。

二、主持人：我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就悲痛、沮丧甚至毁灭自我，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能应对社会和生活的挑战。

三、问题：同学们，但我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，我们应当怎样应对呢先让我们来看看历史上一些名人是怎样应对挫折的，我们从中来学习。

四、活动：

1、学生讲故事《司马迁》、奥斯忒洛夫斯基、爱迪生、凡尔纳，再请同学来总结：坚强的毅力，坚定的信念、持之以恒的精神，崇高的梦想，是战胜一切的困难和挫折的法宝，是

成就事业的保证。

2、把学生应对挫折的反应方式举例。

活动：访问——听了以上故事，请同学来谈谈感想，（注意筛选班里遇到困难挫折知难而退、情绪低落久久不能回到学习状态的学生）其中穿插某学生的成功对待挫折的经验。

小结：活动中提到用名人名言的激励方式让自我成功应对挫折，还能够用很多对待挫折可行易行的方法，挫折并不可怕！

活动：诗朗诵，讨论诗中涵义

精神家园若显荒凉就该请雨露阳光耕去荒芜耘出期望昨日是雾，

今日是船明天是岸应让今日的船冲出昨日的雾驶向明天的岸

问题：到底怎样“冲出昨日的雾驶向明天的岸”

举一些对待挫折的方法，在利用群体的力量，群策群力想一些可行的办法。

互赠格言活动，彼此共勉

活动：小组诗朗诵《在春光里播种期望》

放下沉甸甸的种子，不时把你精心浇灌。驱散几多的困惑，收获几多的欢乐。栽下壮实的乔木树，常把你倍加呵护。畅想着繁花缀枝，放飞欢腾的云雀。一粒珍珠落到了花蕊，别了飞向天堂的梦想。五月的泥土浸润着花香，珍珠飞洒出甜蜜的歌。春风拂面沐浴情，手擎两片浓浓的晾荫。放眼缤纷桃李，满园一片祥和。

欣赏歌曲《梦想》

反馈：

- 1、假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度、心境去应对
- 2、如果你制定了不切合实际的目标，结果会怎样呢
- 3、如果你每一天都很勤奋，但成绩似乎不怎样如意，你该怎么办呢
- 4、如果教师和同学误解了你，你该怎样办呢

活动在《红日》嘹亮、激昂的歌声中结束。