

最新大学生健康班会记录 大学生心理健康班会策划书(精选5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生健康班会记录篇一

一、活动主题：

“爱我，爱他，共建班级之家”

三、活动目的：

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。

四、活动时间：20____年10月29日

五、活动地点：待定

六、活动对象：检测一二班以及新能源全体学生

八、活动流程：

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

6. 活动结束后由检测二班周康交照片写总结

大学生健康班会记录篇二

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用“5·25”心理健康日这一契机。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。

具体安排如下：

绘人生蓝图 圆青春梦想

20xx年5月20日

待定

XXXX级X班全体同学，倪导师，张辅导员

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，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，并对整个健康月的活动做一个总结，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、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、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。

6、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。以宿舍为单位分组，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。

(3) 户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、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。

8、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。

大学生健康班会记录篇三

以下是由本站pq小编为大家精心整理出来的大学生心理健康主题班会总结，希望能够帮到大家。

在大学里，生活需要渡过三年、四年、或是五年，在不断学习的过程中，大学生经常会出现一些问题。做为一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。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、宣传等方式来帮助广大同学，这些方式已经不能满足当代大学生的需求。在竞争力如此之大的现在社会，因就业难、前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生。社会学家和有关专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。因此学校心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康走进班级。

一、 向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

二、 介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

三、 同学们讨论主题话题

话题一：什么是友情?什么是朋友?

话题二：自我调试

四、 对一些典型案例的思考。

1. 药家鑫事件相关视频的观看

2. 同学们针对案例自由发言

五、 让同学们做心理测试题。

六、 组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点。

七、 讨论活动心得。

通过本次主题班会，提高了我班学生的心理健康知识水平，增强心理健康保健意识。懂得人际交往、建立和谐的人际关系。同时在校园里掀起了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，让更多人对心理健康引起足够重视，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！

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是去了正确的方向，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，是自己能够做到最好。

心理健康教育”是大学生德育的基矗同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

我们紧抓装从心开始”这一主题，传播心理健康知识，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。我们主要介绍以下案例：

1、心理健康知识

2、新生，进入大学的心情

3、你你适应大学生活了吗

4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活

5、描绘3年大学后的蓝图

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

大学生健康班会记录篇四

“心理健康教育”是大学生德育的基础。同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。

特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我系开展了系列心理健康教育活动。

“我爱我，给心理一片晴空。”

二、活动时间□x年5月27号

三、活动内容：

班会前，老师首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。我主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过老师的讲授，同学们对于“如何调节良好的心态，如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流，如何及时了解在心理上出现偏差同学的情况，怎样为有心理阴影和心情失落的同学做简单的心理调理”等方面都有了更好的认识。同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到了自身所处环境和成长道路上必然存在的竞争和挫折，并且使他们能够在周围同学出现因此类问题所造成的心理失衡时及时给予他们帮助和开导。

四、活动意义：

根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。

10级数学教育一班x年5月28日

扩展阅读：

亲近你我，给力幸福

x级工商管理（4）班5.25大学生心理健康日主题班会总结

为了迎接5.25大学生心理健康日，在兰州商学院学生工作部、大学生心理健康中心、大学生心理协会、工商管理学院团学办公室的领导下，x级工商管理（4）班按照“亲近你我，给力幸福”的活动主题，结合本专业的特色和本班学生心理状况召开了主题班会。通过本次班会，对于本班同学造就健康自我、陶冶情操、建立自信，提高人际交往，增加心理素质，奉献社会、关心他人起到了积极影响；推动了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保障意识；对于改善人际关系具有良好的促进作用。学生积极响应、会上踊跃发言，本次班会取得圆满成功！现将本次“5.25”大学生心理健康日主题班会的情况汇报如下：

一、搞好宣传、认真部署：

为了搞好本次班会，我班班委成员积极协助，班长、团支书、组织委员都为本次班会的召开做了宣传和组织工作，营造了广泛动员全班同学、人人参与的气氛。

二、制作书签、了解活动我班同学积极响应校团委、团学办公室、工商管理学院侯院长的倡议，按照要求制作“5.25大学生心理健康日”宣传的漂流标签，以每个宿舍两张的具体数量圆满完成了任务。通过制作书签，使我班同学深入了解、亲身体会了“5.25大学生心理健康日”的主题和内容，提高了同学们对心理问题的认识，对于以后心理健康活动的开展具有深远意义。

三、主题班会、情景再现：

(一) 召开时间：5月23日下午17:20分

(二) 召开地点：和平校区教学楼e楼212室

(三) 参加会议人员□x级工商管理（4）班全体同学（54人）

(四) 活动主要内容：

1、“5.25大学生心理健康日”宣传课件□ppt□播放

2、心里委员刘琦辉向全班同学介绍我校5.25大学生心理健康宣传活动具体事宜

3、同学们自由发言，就5.25大学生心理健康日和大学生心理健康知识进行讨论和探讨

4、班长作总结发言（五）班会内容：

班会上，我班同学认真观看了宣传课件，并对课件内容进行了评价和讨论，在欢声笑语的气氛中，深刻地体会到了“5.25大学生心理健康日”的意义。同时，认真聆听了心理委员对我校大学生心理健康活动周活动介绍，感受到我校对大学生心理健康问题和5.25大学生心理健康日的重视，表示要积极配合学校、学院，开展活动。

在接下来的自由发言中，同学们围绕着“亲近你我，给力幸福”的主题和“5.25大学生心理健康节”以及“大学生心理健康问题”展开讨论，大家畅所欲言、各抒己见，表达了自己最真挚的想法，把学习生活中的点滴经验、问题、矛盾都说了出来相互学习和讨论，把会议推向高潮。

最后，班长对本次班会做了总结性发言，他指出：“大学生心理健康工作是班级日常工作的重要组成部分，每个班级成员都应该积极配合心理委员的工作，及时、高效地完成校、院对我班心理健康工作安排的任务，促进x级工商管理（4）

班全体同学的身心健康。”班会在《同一首歌》的歌声中结束，取得了良好的效果。

四、班会意义、经验教训：

通过这次班会，大家在观看、发言、聆听、思考的同时，也进行了一次心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极，推动了同学们对大学生心理健康的认识，对于学生认识自我，了解尊重他人，培养良好的人际关系具有良好的促进作用。从同学们参与情况和反馈信息看，同学们内心深处体会到了大学生心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更加重要，清醒的认识到只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身发展奠定内在基础。

虽然本次“5.25大学生心理健康主题班会”已经圆满结束，但本次班会从组织、宣传、召开、结束积累了许多经验的同时，也有不少问题有待改善。比如：活动前期准备工作欠缺，像宣传时没有通俗语言贴切介绍本活动；时间较短并且项目较少；内容比较单一，数量较少；由于是第一次心理健康班会，同学们比较陌生，对本次活动建议太少。

“解读心理秘密，了解自己，是一切成功的基石”。此次班会虽然

圆满，但就x级工商管理（4）班同学心理健康工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，还需要加大心理学知识的传播力度和加强对同学的心理指导，由点及面，将大学生心理健康工作贯穿整个班级内部，使我班每个人都能成为身心健康的合格人才和新世纪的建设者接班人。让每位同学的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。

最后，感谢工商管理学院领导对本次班会的支持和指导；感谢x

级工商管理（4）班班委的协助；更感谢x级工商管理（4）班54名同学的'积极参加。因为有你们的付出才有我们班的主题班会的圆满成功落幕，因为有你们的合作，才有大家的一致好评。谢谢！！！！

再一次预祝兰州商学院“亲近你我，给力幸福”大学生心理健康

周活动取得圆满成功，为更多的同学送去更多的心灵慰藉，活动更加出彩成功！

主办□x级工商管理（4）班主笔人：刘琦辉x年5月25日

附件1：“5.25大学生心理健康日宣传课件”附件2□“x级工商管理（4）班主题班会图片（节选）”

大学生健康班会记录篇五

时间□20xx年4月16日

地点：教学楼2503，市场营销101班

辅导员张老师及市场营销101班全体同学

社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动。

1、全体同学鼓掌表示班会开始

2、主持人介绍班会主要内容和开场白

3、介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中心心理不健康的表现及注意事项

6、辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

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。