

2023年大学生逃课班会 大学生心理班会 策划书(优秀6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生逃课班会篇一

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

xx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

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。

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。

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。

心里联络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。

大学生逃课班会篇二

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。

320心理健康周

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里
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

大学生逃课班会篇三

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。

320心理健康周

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

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

大学生逃课班会篇四

绘人生蓝图圆青春梦想

20xx年x月x日

xxx

20xx级1153班全体同学，班主任，欧阳老师

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。

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。

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。

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。

大学生逃课班会篇五

以“中秋·月·诗”为主题，庆祝中秋节。

20xx年9月xx日下午第二、三节课

高一(4)班教室

- 1、弘扬中华优秀传统文化，了解中秋传统典故，培养学生的传统观念。
- 2、通过古代诗歌朗诵，培养学生的文化素养。
- 3、为学生提供展示自己、锻炼自己的平台。
- 4、借助活动，让学生在集体活动中感受到快乐，使学生互相了解，增进友谊。
- 5、通过活动，增进师生间的情谊。

1、“中秋·月·诗”专题讲座

2、“中秋·月·诗”主题班会

班会形式：猜中秋灯谜，中秋古诗词朗诵比赛，含“月”字的歌曲接龙比赛。

(一)准备:

- 1、学生活动前搜集中秋有关的典故、文化常识、诗歌及与“月”有关的歌曲。
- 2、团委做好相关的准备工作，布置会场。

(二)过程

- 1、班长(xx)致开幕词。
- 2、中秋讲座：中秋节的来历(xx);中秋节典故(xx);中秋节诗词欣赏(xx)
- 3、组织委员(xx)宣布中秋主题班会开始。
- 4、主持人(xx□xx)报幕、宣布比赛规则。
- 5、中秋灯谜竞猜。
- 6、中秋古诗词朗诵比赛。
- 7、含“月”字的歌曲大联唱比赛。(以十秒为计数，如十秒内没有人再站出来唱，比赛结束，看哪个组唱得又多又好)
- 8、班委统计各组得分。
- 9、主持人宣布获奖名单。
- 10、颁奖。
- 11、班主任致辞。
- 12、班长致闭幕词。

14、碰鸡蛋比赛，分吃月饼。

这是一次有意义的活动，通过讲座，同学们了解了中秋节的来历，中秋节典故及与中秋有关的古诗词，弘扬了中国传统文化，陶冶了同学们的文化素养。而主题班会竞赛的形式使更多人积极地参与了活动，给了同学们展示自己的平台。而最后，碰鸡蛋和分吃月饼的活动，把气氛推向了高潮。通过这次活动，让学生在集体活动中感受到快乐，使学生之间、师生之间增加了了解，加深了情谊。

大学生逃课班会篇六

以下是由本站pq小编为大家推荐的大学生心理健康教育主题班会，欢迎大家学习参考。

大学生活是丰富多彩的，不仅收获知识与能力，更能历练身心；大学时代是发展的黄金时代，心理健康与大学生的成长、成才关系重大。加强和改进大学生心理健康教育是推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长的重要途径。为满足我院大学生心理健康教育的需要，特此召开这次心理健康教育主题班会。

从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调，社会适应良好。迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。

(一)国外学者关于心理健康的标准：

马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的十条标准：

(1) 是否有充分的安全感；

(2) 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；

(3) 自己的生活 and 理想是否切合实际；

(4) 能否与周围环境保持良好的接触；

(5) 能否保持自身人格的完整与和谐；

(6) 是否具备从经验中学习的能力；

(7) 能否保持适当和良好的人际关系；

(8) 能否适度地表达与控制自己的情绪；

(9) 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；

(10) 能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

(二) 国内学者关于心理健康的标准：

樊富珉提出大学生心理健康的7个标准：

(1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；

(2) 能保持正确的自我意识，接纳自我；

(3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境；

(4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往；

(5) 能保持完整统一的人格品质；

(6) 能保持良好的环境适应能力；

(7) 心理行为符合年龄特征。

(三) 我总结的大学生心理健康的标准：

(1) 具有独立生活能力；

(2) 有独立思考判断能力；

(3) 能够从心理上接纳自己；

(4) 勇于面对现实，同时又对生活、对自己充满信心；

(6) 人际关系良好；

(7) 学习方法得当；

(8) 能应付一定的挫折；

总的一点就是：对自己，有良好的自我意识；对别人，友好、宽容，有良好的人际关系；对学习，投入极大的热情；对环境，有良好的适应能力。

总目标：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观，向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

具体目标：使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学的心理咨询和辅导，是使他们尽快摆脱障碍，调节自我，形成健康的心理品质，提高心理健康水平。

大学生的心理问题复杂、多变，具有独特性，其引发原因多种多样，在具体处理过程中应全面细致地分析其诱因，以便对症下药，迅速有效地解决问题。

1、环境、角度的变化引发心理冲突

大学生的角色地位及生活环境与高中时期有着很大的不同。首先大学生要自己安排生活，靠自己的能力处理学习、生活、人际等方方面面的问题，但据调查，80%的学生以前在家没有洗过衣服，生活自理能力差，对父母有较强的依赖性。生活问题对这部分学生造成了一定的压力。其次，大学中评判学生优劣的标准已不再是单纯的学习成绩，而已包括了组织管理能力、人际交往能力及其它一些因素，这种标准的多样化使部分成绩优秀而其它方面平平的学生感到不适应，其自尊心受到强烈的震撼，心理上产生失落和自卑。

针对这种情况，首先应该提高独立生活的能力，这是新生入学适应的第一步，也是适应社会生活的重要一步。其次需引正确地评价自己，在不同环境下能够客观地评价自己及他人的长处和短处，并认识到优、缺点是每个人都有的，应当发扬优点，克服缺点，而不应因为缺点的存在就自卑或自暴自弃。

2、学习压力造成的焦虑心理

现在的大学对学生学习要求严格，若几门课程不及格就会面临失去学位甚至退学的危险，这就给学生造成了一定的心理压力。加之大学更注重学生的自学能力，部分学生由于学习方法不当导致成绩不理想，因而产生挫折感，伴之而生的紧张不安的情绪就是焦虑。适度的焦虑水平及必要的觉醒和紧张对人的学习、工作是必要的，但持续而重度的焦虑则会使人丧失自信，干扰正常思维，从而妨碍学习。

3、人际关系不良导致情绪及人格障碍

随着经济发展，社会财富增加，现代化家电的普及，计划生育带来的城市家庭兄弟、姐妹概念淡化、邻里交往缺乏，青少年生活在一个相对封闭的环境中，使他们不善于交际。另

外在大学中，人际关系比高中要复杂的多，要求学生学会与各种类型的人交往，逐步走向社会化。但部分学生不能或很难适应，总是以自己的标准去要求他人，因而造成人际障碍。人际关系不良会导致沟通缺乏，心理紧张，情绪压抑，产生孤独感，从而影响正常的学习和生活。

4、爱情引起的情绪困扰

大学生正处于青春期，他们的生理机能已经成熟，逐渐产生了恋爱的要求，但是如果在这个问题上处理不当，就会直接影响他们的心理健康及学习和生活。目前，大学生存在的恋爱困扰主要是对两性交往的不适，性冲动的困扰及缺乏处理恋爱中感情纠葛的能力等。

大学生在校期间谈恋爱不宜提倡，但也不可压制，应该进行正确的引导，正确对待自己和恋人，在因恋爱而发生情绪困扰时，应及时进行情绪疏通，使消极情绪得以合理渲泄，以保证正常的学习和生活，维护心理健康。

5、就业压力造成的心理压力

大学毕业生找工作难是个普遍问题，而要找一个好的工作就更难。择业过程中遇到的各种问题(如工作单位不如意，担心自己能力不足缺乏经验而不能胜任工作等)，这些都给临近毕业的大学生造成巨大的压力。这种压力又以一些不正当的渠道渲泄出来，如乱砸东西，酗酒打架，消极厌世等。因此，对大学生尤其是毕业生进行职业辅导，帮助他们调整择业心态，选择适合于自己的工作是非常必要的。进行职业辅导，首先应了解自我，包括对自我身体素质和心理素质（如智力、兴趣、态度、气质、能力等）的认识，这方面可以借助于一些心理测验工具来进行。其次要了解各种职业的基本情况。在这两方面的基础上选择适合于自己特点的职业。同时还应学习基本的求职技巧，以便在求职过程中能发挥优势，表现出自己的真才实学来推销自我。最后还应正确面对求职中的挫

折，调整心态，不断努力寻找机会。

影响大学生心理健康因素来自于生物、心理、社会文化诸方面，大学生心理健康的维护也需要引起学生、家庭与社会的关注。

1、坚持健康、文明的生活方式。生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范，即习惯化了的生活方式。健康的心理与健康的身体密不可分。对大学生而言，健康的生活方式包括：一是合理作息，起居有常，早睡早起，充足睡眠；二是平衡膳食，坚持吃早餐；体重保持正常水平；三是科学用脑，实行时间管理，提高学习效率；劳逸结合，有张有弛，避免用脑过度；四是积极休闲，选择文明高雅的休闲娱乐方式，愉悦身心；五是适量运动积极参加体育锻炼，不吸烟，不喝酒。大学生不文明的生活方式有网络沉溺、暴饮暴食、节食瘦身、晚睡晚起，饮食不规律、不从事体育运动、抽烟酗酒、做危险动作等。

2、培养和完善人格。人格的健全是心理健康的重要组成部分，大学生应当正确评价客观事物，正确对待自己与他人；善于管理情绪，情绪反应适度正常，体验正常的情绪情感，主动有效地适应社会环境与学校生活。

3、投身社会实践，扩大人际交往，建立广泛的社会支持系统。大学生应当积极主动地参加各类社会实践活动，并在活动中全面提高自身素质，通过群体交往活动，理解人与人之间的关系，体验友谊与沟通的快乐，开阔视野，并寻找广泛的社会支持。当面临挫折与压力时，广泛宽厚的社会支持会帮助大学生走出沼泽地，走向开满鲜花的岁月。