# 2024年青春班会策划书(模板14篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-07-19

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。青春班会策划书篇一青春飞扬，我的未来不是梦xxxx年12月11日...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

**青春班会策划书篇一**

青春飞扬，我的未来不是梦

xxxx年12月11日7：00—8：30

西区教学楼606教室

7、8、9班全体同学

109人实到人数：109人

1、通过本次班会的开展，培养学生的集体荣誉感，形成班级凝聚力，从而团结同学、认真学习、勇于创新、共创辉煌，在最后一个月里，努力争创优秀班集体，同时提升班级集体精神、团结友爱，为我校创造一道美丽的风景线。

2、青春飞扬，我的未来不是梦，青春因梦想而燃烧，梦想因责任而绚丽，责任因未来而深远，未来却因为我们而传奇。我们因青春而坚毅勇敢、自强不息、执着奋进、拼搏永恒，因为我们知道我的未来不是梦。

3、这也是本学期最后几星期了，大家都开始投入紧张的备考，想让自己在大学的第一次考试中打一个漂亮的仗，赢得成功。本次班会既是一个快乐的平台，让我们放松心情、缓解一下紧张的气氛，同事也为同学们的学习提供交流的平台。因为我们知道，只要我们努力，我们就能激起美丽的浪花，青春因我们而绚丽。

4、因为有梦，将不再迷茫；因为坚守，将不再动摇；因为自信；将不再惧怕，一时的懈怠和失落，所以我们要坚信在青春飞扬的岁月里，我们的未来不是梦。

1、晚上7：00班会准时召开

2、由主持人来引出此次班会的主题（注：主持人由学生担任，以自荐的方式）

3、班会进行次序良好，教室黑板布置合理

5、不能在公共场合乱丢果皮纸屑等垃圾

6、在活动期间组织些内容积极健康、有趣味性的节目，不做危险的游戏，注意安全

7、关于本次班会的未尽事宜由班委另行通知，以便下次更改

第一环节

由主持人对班会主题进行相关介绍，以及现场的具体情况，以便增加同学们对此班会的了解。

第二环节

1.文艺节目表演：

歌曲演唱

2、主持人乙：陈杨的歌太好听了，大家要不要再让他来一段？我以前可听说他唱的很棒啊！

陈杨：那好吧，一首《你是我的眼》，送给大家

小品表演

歌曲演唱

舞蹈表演

5、主持人甲：在忧伤伴随我们的同时，青春给我们更多的是激情。有请大家欣赏周金玲的街舞表演《舞动青春》!!!

歌曲演唱

6、主持人乙：周金玲的街舞好不好看？

观众：（狂吼）好~

下面有请李宏伟为大家带来一首很好听的歌《亲爱的，那不是爱情》，有请~

吉他表演

7、主持人甲：大家真是多才多艺啊，无论是唱的，还是跳的，还有演的，无不令人叫好。大家想不想换个口味？李路，给大家来段吉他独奏《曾经的你》，请大家欢迎！

歌曲演唱

配乐诗歌朗读

魔术表演

10、青春就像变魔术，有太多的变换，下面有请八班同学为我们带来牌艺的魔术表演

群口相声表演

11、青春的我们张扬，青春的我们率真，同时青春的我们也很有趣，下面请欣赏有请陈杨李贝刘瑞秋杨玲李颖为大家带来的女生版的班长喝醉的《五冠新说，之班长喝醉了》。

互动节目

12.准备一系列的朗诵诗歌，现场抽取观众朗读，在从小纸杯里抽取要朗读的诗歌现场朗诵，观众呼声高的给于一份精美的小礼品。

13.主持人乙：歌也唱了、舞也跳了、小品也演了、吉他也弹了，我们来做个小游戏.箩卜蹲：将参与者分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。以一实例加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜.。

第三环节

主持人：同学们，班会进行到这里已经接近尾声了，感谢大家的精彩表演，相信大家都玩的很开心，谢谢大家的支持和配合，下面我宣布此次班会圆满结束，祝大家晚安！

通过这次以“青春飞扬，我的未来不是梦”为主题的班会，相信大家对人生目标更加明确，将在自己梦想的规划中一步步走向成功，青春是七彩石，有时像蓝色，像深远的天空、像迷人的海洋，深远辽阔，赋予幻想；有时像绿色，像滴翠的青竹，像坦荡的草原，充满无限的生机；有时像红色，像燃烧的火焰，像初生的太阳，朝气蓬勃，充满希望。将来是美好的，但它更需要我们去打拼，我们正处在青春洋溢的时光，总会有理想和最求，同时我们也站在拼搏的风间浪口，总会萌发挑战的念想。我们掐算着点点滴滴，总会有昔日的飞扬。一个人的成功，至少不全在外壳，更多的在于内涵，只要自己自始至终坚守自己的梦想，不断地丰富自己的内在，加之善借外在的力量，对于梦想、对未来的渴望、憧憬、向往，引领着我们一步一步地向前，尽管道路困难重重，再多的困难、曲折、坎坷也阻挡不了我们追求未来赤诚之心，因为我们懂得人生需要拼搏，因为有梦将不再迷茫，因为坚守将不再动摇，因为自信，所以会成功。青春飞扬的岁月里，我们的未来不是梦。

**青春班会策划书篇二**

：综合楼五

:130人

：刘洁洁陈昊王佑凡张连宇

青春，短暂，会从你手边轻轻流走，把握好青春意味着充实的人生就在不远的前方等待着你！青春就象这束鲜花！开放的时候绚丽无比！可它枯萎的时候就惨不忍睹！我们的青春也是如此，不论在人际交往中的失败，还是在友谊与爱情中的迷茫，在青春的季节中，我们都要学会坚强，在此背景下，我们计应0802班委班带领09级计应专业的\'学弟学妹们共同探讨我们青春期中可能发生的现象及如何树立正确的恋爱观念，使大家认识到友谊和恋爱现象的正常性，同时让大家学会珍惜友情，爱情，让他们为自己在青春的乐谱上谱写一首感人，动心的乐章。

1.三个班级的班委会共同讨论班会策划案，并批写策划书；

2.申请综合楼五教室及音响设备；

3.拟写主题班会邀请函；

4.制作主题班会演示稿；

5.各班准备一支黑色画笔；

6.购买准备相关物品（主题班会横幅，杯子，茶叶，开水）

7.各个工作分配：

l拍照负责人：

l人员签到负责人：

l流程记录者：

l现场秩序负责人：

l教室卫生负责人：

8.预算这次主题班会的总开支；

1.各班同学在联谊横幅上签下自己的名字；

2.将横幅挂在适合位置；

3.主持人介绍今天邀请的嘉宾；

4.主持人开场白，介绍这次联谊班会的活动意义及主题的内涵；

5.出示ppt

6.ppt放完后主持人一起谈谈自己的感受并邀请嘉宾代表上台致辞.

7.邀请这次总策划者上台讲话

8.结束语，并对到来的嘉宾表示感谢;

1.完成班会的跟踪报告，扩大影响力

2.做好本活动的总结工作

（1）要维持好活动中的秩序，不得有喧哗声，吃东西等；

（2）要保护好多媒体机子，及音像设备不得让同学乱用；

（3）保持教室的卫生，同学不得乱扔垃圾；

（4）主题班会结束后各班班委留下来整理残物。

**青春班会策划书篇三**

xx年9月13日，我们带着各自的梦想来到了湖南农大，不同的面孔，一样的花样年华，我们从最初的相识到如今的相知，岁月记载了我们经历的风风雨雨，我们收获了很多，其中最难得的莫过于深深室友情。

xx年4月20号，四川雅安市发生了7级地震，大难无情，人间有爱，在这次地震中，涌现出了很多的英雄，他们舍小家、为大家，他们牺牲自我，他们奋斗在一线上，为的是拯救更多的生命。

1.认真对班会进行策划

2.准备节目

3.组织学生参与

4.邀请嘉宾

5布置会场

刘宏宇、谭绍祥

班会分为两大块，第一部分主题为“深深室友情”，第二部分主题为“心系雅安、共度难关”

1.主持人宣布班会开始

2.通过一组数据证明相识即使缘分

3.通过一个小游戏体现要珍惜身边的朋友

4.用纸条通过几个词语表现“睡我上铺（下铺）的兄弟”，并在班会上说

5.聊大家在大学一年的时间里，寝室有意思的事情

6.每个寝室推荐一个可以称之为榜样的\'人物，并进行奖励

7.放映雅安地震的资料、观看雅安地震的感人视频

8.周游世演讲《心系雅安、共度难关》

9请大家畅谈自己的感想

10干部对班级情况进行大概的总结

11班主任对班会进行总结

12主持人宣布班会结束

1.班干部对班会进行总结

2.同学们认真总结班会心得

**青春班会策划书篇四**

：综合楼五

:

刘洁洁陈昊王佑凡张连宇

主持人：

思想来源：每个人都有属于自己的青春，人生中青春是最最美好的，精彩的阶段．尤其我们在校大学生为青春而奋斗，所以在奋斗中我们会经常遇见一些精神上的困扰，如人际交往，感情纠纷，学习的压力等等，但只有经历了青春的酸，甜，苦，辣，你才会成长为一个真正有意义的人．青春，短暂，会从你手边轻轻流走，把握好青春意味着充实的人生就在不远的前方等待着你！青春就象这束鲜花！开放的时候绚丽无比！可它枯萎的时候就惨不忍睹！我们的青春也是如此，不论在人际交往中的失败，还是在友谊与爱情中的迷茫，在青春的季节中，我们都要学会坚强，在此背景下，我们计应0802班委班带领09级计应专业的学弟学妹们共同探讨我们青春期中可能发生的.现象及如何树立正确的恋爱观念，使大家认识到友谊和恋爱现象的正常性，同时让大家学会珍惜友情，爱情，让他们为自己在青春的乐谱上谱写一首感人，动心的乐章。

1.三个班级的班委会共同讨论班会策划案，并批写策划书；

2.申请综合楼五教室及音响设备；

3.拟写主题班会邀请函；

4.制作主题班会演示稿；

5.各班准备一支黑色画笔；

6.购买准备相关物品（主题班会横幅，杯子，茶叶，开水）

7.各个工作分配：

拍照负责人：

人员签到负责人：

流程记录者：

现场秩序负责人：

教室卫生负责人：

8.预算这次主题班会的总开支；

1.各班同学在联谊横幅上签下自己的名字；

2.将横幅挂在适合位置；

3.主持人介绍今天邀请的嘉宾；

4.主持人开场白，介绍这次联谊班会的活动意义及主题的内涵；

5.出示ppt

放完后主持人一起谈谈自己的感受并邀请嘉宾代表上台致辞.

7.邀请这次总策划者上台讲话

8.结束语，并对到来的嘉宾表示感谢

**青春班会策划书篇五**

一、班会目的：

1、了解祖国\_年来的变化

2、了解我国人民生活的富足和国力的强盛

3、为祖国感到自豪，热爱我们的祖国。

4、感激先人为我们所做的贡献， 激发学习热情。

二、主持人：许\_

三、活动人物： 七年四班全体学生

四、班会程序：

1、齐唱国歌。

2、讲国庆的由来。

10月1日是我国的国庆节，为什么把这一天定为国庆节呢?中国人民经过一百多年的英勇奋战，在中国共产党的领导下，取得了人民革命的伟大胜利。在1949年10月1日宣告中华人民共和国成立，这是中国历一个最伟大的转变。1949年9月的政协一届一次会议上决定把10月1日定为国庆节。

3、讲革命烈士、英雄人物的故事。

4、谈谈自己的爱国表现。

(1)做一名中学生，应当以读书为准，只有读好书才能有机会报效国家。为国家做出自己的“爱国梦”。

(2)了解许许多多有关爱国而牺牲的人。我们不是为了要“牺牲”而是要努力学习为祖国做出强大祖国的事情。

(3)每个星期一升旗仪式的态度，庄严、严肃、守纪律。

(4)学好知识，发明创造。

(5)学习雷锋，为身边的人做出贡献，这也是爱国的表现。

(6)不做有损国家利益的事情。凡事都要认真、仔细，认真思考该不该。

5、每个小组出一个节目。

6、合唱

有一首歌叫《大中国》，它能代表我们的心声，我们为我们伟大的祖国自豪，我们为他骄傲。我们一起来唱：我们都有一个家，名字叫中国…，预备… 唱!

7、班主任总结

是的，中国这些年发生了翻天覆地的变化，这些变化是我们的祖辈、父辈几十年辛勤奋斗的结果，今天我们过上了幸福的生活，我们当知它来之不易，我们要热爱我们的祖国，为我们祖国自豪，我们更应该珍惜今天的生活，珍惜时间，好好学习，为祖国更加繁荣昌盛而做出不懈的努力。

**青春班会策划书篇六**

青春飞扬，与时俱进—主题班会

通过本次主题班会，加强同学们之间的理解与沟通，让学生充分展现自己飞扬的青春，展现健康积极的青春形象。增强同学之间的团结意识;让同学认识到团结就是力量，一个班集体就必须团结;而配合是建立在团结之上，借此增强班级凝聚力。

x月xx日晚上7点

第二实验楼234教室

xx电子xx班团支部、班委会

提问交流、歌曲联唱、分组竞赛、诗歌朗诵

王义学、贺恩格、辅导员老师、组织部干部邀请嘉宾和各班班长

中间留空地，让学生活动游戏。桌椅一律排在两边。其中教室中间的后排排桌椅为观摩老师的座位，左右手边的桌椅为学生的座位。并运用多媒体设备、音响等，制作课件演示。

教室的灯管用彩色的皱纹纸包住，形成一定的灯光效果。

1、为全班同学提供一个展示自我青春的舞台，全班同学以个人或团体的形式参与到活动中来，表演的形式要多姿多彩富有创意。

2、活动环节要牵扯到最近的政治时事，养成“家事国事天下事，事事关心”的习惯。

3、调动同学认真准备，班委做好带头动员工作。

4、认真准备ppt，搜索好相关视频音频，以达到班团活动完整有秩序，且生动活泼。

5、主持要求现场气氛活跃但不失秩序。

6、游戏环节要求尽多的同学参与进来，奖惩方法新颖独特。

7、选集体歌要看唱的效果，要求派几名同学试唱。

1、召开班干部讨论会议，分工负责相应主题。

2、确定主持人，主持人：喻晓春、陈康。

3、做好策划工作，搜集相关材料，准备节目稿件，制作ppt。

4、班级分组，以寝室为单位，每个寝室至少准备一个主题节目。

5、集体排练歌曲“我的未来不是梦”和朗诵诗歌《理想》。

6、通过上网搜索有关竞赛试题，并规划好整场竞赛流程、活动流程。

7、布置教室，营造艺术气氛，烘托主题，由生活委员和宣传委员负责布置会场和后期的清理工作。

8、由纪保委员、文娱委员负责维持同学的进出场秩序，副班长负责照片拍摄录像工作，其他班干部协助维持纪律。

9、文娱委员负责歌曲、游戏部分工作。

10、参赛分组：自由报名，抽签分组，组成四人一组的四组参赛团队。

第一环节：

活动前奏：全体起立唱歌，主持人对活动进行介绍。

第二环节：

活动高潮：同学们的.才艺展示及知识竞赛

第三环节：

活动最后：请班主任做出最后的总结。

1、由文艺委员指挥，请全体同学齐唱《我的未来不是梦》（响师配乐，全体起立），拉开班会序幕。

2、由主持人对主题班会进行相关介绍，交代活动目的、流程，调动现场气氛以及现场的具体情况。

3、由团支书总结上周本班的工作情况。

4、展示《青春纪念册》——军训、春游、晚会等其他活动的照片。让大家回味当时的趣事，主持人加以解说。

5、大家一起畅谈关于青春的名言。

**青春班会策划书篇七**

青春期是人生当中最美好的时期，下面是小编为大家提供的.关于青春期主题班会的课件，内容如下：

通过主题班会活动，让学生了解男女生的正确交往是合理的、美好的，但一定要把握分寸和尺度，不能因过早地陷入早恋而影响自己的情绪和学习。通过交流和讨论，让学生能分辨怎样的交往是合适的，怎样是有害的。

1、活动前布置任务，合理分组。

2、准备与“青春”话题相关的材料。

3、指导学生组织活动

活动准备：游戏设计、ppt制作、音乐、朗诵及小品排练

活动方式：游戏、诗朗诵、歌曲、小品、讨论

主持人：张紫荆，曹佳菲

1、诗歌引入：配乐诗朗诵《男孩女孩》

主持人：感谢两位同学为我们带来的诗朗诵《男孩女孩》，

主持人女：伴随着美妙的音乐，优美的诗歌。

主持人合：初二(4)班主题班会《男孩女孩》现在开始

主持人女：有一个词语叫“成长”，它会使种子发芽，小树长高。同样，它会使我们这些孩子天天发生变化。

主持人：随着我们一天天长大，稚嫩的童年已经越走越远，多彩活力的青春悄然而至。

主持人女：含苞待放的花季，

主持人：情窦初开的年龄。

主持人女：在这花一样的年龄里，我们开始注意起自己的身份—

主持人：我们是男生

主持人女：或者我们是女生;我们开始对异性产生好奇，对异性的向往和追求的心理和意识也越来越浓。

2、我来说说：我所欣赏的异性同学

主持人：正如诗歌中的男孩勇敢潇洒、女孩温文尔雅都是令异性同学所欣赏的。

主持人女：那么我们同学所欣赏的异性同学是怎样的呢?

主持人：下边请同学们分别用一个词和一句话说说你所欣赏的异性同学。

主持人女：我们男生拿出绅士风度，请女生同学先说，我所欣赏男同学类型是…

主持人：我们班的男生呢?你最欣赏哪种类型的女孩子?

主持人：那哪些类型是你们最不欣赏的?

主持人女：哪些类型是我们女生最不欣赏的，甚至说有点反感和讨厌的。

主持人：虽然刚才同学们用的词汇不完全相同，但总体上看，xxx的男生和xxx的女生最受异性同学的欢迎，这些同学的“心里话”启迪我们要注意言行举止，凡是个性率直、性情开朗的人是受别人喜欢的。

主持人女：青春期对异性的倾慕、关注是一种正常的生理、心理现象。我们不要封闭自己，应当保持积极开放的心态，去接触更多的朋友，我们的性格才会更开朗，人生才能更精彩。

3、游戏互动：《找朋友》

主持人女：接下来我们来玩一个游戏：找朋友

游戏规则：请一些同学上来，要求他们跟着音乐沿着地上的白色圈慢速前进。当音乐停时，主持人会喊一个数字，如3，大家必须快速以3人为一组手拉手，没组成3个的或多余3个的同学则淘汰出局，以此类推，最后剩下的一组将获胜。

注：n为小于等于4且大于等于2的随机数。

问题一：在此过程中，与你拉手的伙伴中有没有异性的伙伴?

问题二：在此过程中你有没有想过她(他)是异性，而宁愿认输也不拉手?

主持人：渴望、喜欢与异性同学交往，这是我们心理发展的必然，同学们不必害羞、紧张。但我们更要知道我们应该提倡同学间纯洁的友谊，互帮互助，刻苦学习，不能陷进早恋的旋涡。

4、观看视频：《男孩女孩》

主持人：那么，到了青春期，异性间为什么会产生这种心理呢?下面请看一段视频《男生女生》，听听专家是如何为我们解读的。

5、歌曲欣赏：《今年夏天》

主持人女：了解了原因。让我们许个心愿，留住所有青春的喜悦。请欣赏由男生为我们带来的歌曲：《今年夏天》。

6、情境表演：《情书》

主持人：相信大家也被这首欢快的歌曲所吸引。男女生之间相互欣赏是很自然的事情，可欣赏不等于爱慕。在我们身边有一位男同学，他遇到了麻烦，要请大家帮忙一下。

7、讨论交流：情境表演引出讨论话题

1)他该不该寄出这封信?

2)如果寄出这封信可能有什么结果?

3)找出摆脱这份感情困惑的办法。

主持人女：我们该如何帮他呢?请同学们小组讨论、汇报

主持人：通过刚才讨论，同学们更清楚的了解到：少男少女对异性产生朦胧的情感是一种正常、自然和健康的事情，关键是看我们怎么对待!

8、故事演讲：《两只刺猬的故事》

主持人女：我们要像《两只刺猬的故事》中的主人公，不能离得太远，太远会冷;也不能靠得太紧，太紧会刺伤对方。

主持人：这到底是个怎样的故事呢?

9、舞蹈表演：《热龙舞》

主持人女：听完故事，希望同学们把握分寸和尺度，更要好好把握初中生活的丰富多彩。接下来我们来欣赏女生为我们带来的一段热力四射的热龙舞吧。

10、散文欣赏：《秋天的事情不要想着春天去完成》

主持人：同学们，青春期是人生的黄金时代，这段时光犹如明媚的春天。

如何播下理想，洒下汗水，将来就会有收获;

如你沉溺于幻想，并将未成熟的青苹果早早摘下品尝，将来只能是一场空悲伤!

主持人女：请听诗朗诵《秋天的事情不要想着春天去完成》。

主持人：希望同学们珍惜人生最宝贵的青春年华，走好这期间的每一步。

主持人女：相信老师也将陪伴我们走过这花季般的岁月。

11、班主任寄语：我们知道青春期是人生的必经阶段，是人脱离儿童时期，走向成熟的过程，是生理发育和心理发育急剧变化的时期，也是人生观和世界观形成的关键时期，我们要把自己充沛的精力用于提高身体素质，提高科学文化素质和思想品德素质，迈好青春的第一步。

12、青春寄语(用ppt展示)

花的季节，总会让人追求一种浪漫、温馨的格调，朦胧的灯光下欣赏着朦胧的诗篇，在不知不觉中我们已走入了这个朦胧而又美丽的年龄，这既是人生道路上的黄金时期也是事故多发地段。让我们彼此挽起手，披荆斩棘，共同编织出一段美丽的同学情。让我们的友谊地久天长。让我们踏着青春的舞步，寻求朋友间最平凡的友谊，携手共进。

**青春班会策划书篇八**

“快乐元旦，平安假期”主题班会活动为了同学们的身心健康与生命安全，为了大家过一个愉快而又充实的寒假。彻底杜绝元旦假期期间学生一切非正常事故的发生，确保学生安全度过快乐的假日，保证学生假期后能“高高兴兴地上学，平平安安地回家”。腰关小学四中队于20\_\_年12月31日开展了“快乐元旦，平安假期”主题班会活动。此次班会设计一下五方面内容：

一、外出活动及交通安全

1、不到水库、机井、塘坝、水窖、河道沙坑等地方滑冰。

2、不到悬崖、陡坡、易塌方的沙、土坑等地方玩耍，不攀爬树木、高大建筑物等。

3、 不在危险的地方玩耍，不做任何带有危险性的游戏，及时远离危险因素。

4、不打架斗殴，不搞恶作剧，不做有损自己和他人的事。

5、外出路上要遵守交通规则，不骑自行车上路，不乘坐无证车，不乘坐酒后驾驶的车辆，出行注意交通安全。

二、饮食卫生安全

1、不饮用不卫生食物，不喝生水，不吃凉饭菜，元旦期间，保持良好的饮食习惯，不要暴食暴饮。

2、注意个人饮食卫生。

3、不食用三无食品。庆元旦主题班会

三、用电用火用气等方面的安全

1、掌握安全用电常识，不随便触摸电器设备。不靠近有电电源，

不随便动各种插头，不撕拉乱接电线。使用电器需由家长指导。

2、掌握正确使用液化气常识，不单独开液化气炉灶，预防煤气中毒。

3、不玩烟花爆竹等危险物品。不玩火、远离火源，注意消防安全。

四、社会公德方面

1、遵守社会公德，遵纪守法，不做任何损害老百姓利益、危及他人生命财产安全的事情。

2、孝敬父母、团结邻里、关爱幼小，自己能做的事情自己做，帮助父母干力所能及的家务活。

五、假期作业方面

通过教育，使学生明确了做法，知晓了预防措施，为安全、快乐地度过元旦假期做好了准备。

**青春班会策划书篇九**

祖国是一种深厚的感情。每个人都有自己的祖国。对养育了本民族一代又一代人的祖国，对给了自己特有的历史传统、文化素养的祖国，对自己命运息息相关的祖国，谁能不抱有最深的热爱眷恋之情呢!特别在共产党领导下的新中国，是我们中华儿女最亲爱的祖国。千百年来，多少支美好的歌，多少首赞美的诗，多少个动人的故事，都和\"中国\"这两个字紧紧地连在一起。

一、 活动目的

为了缅怀祖国走过的光辉历程，讴歌祖国的光明磊落，加深对祖国的热爱之情，教育学生牢记祖国的历史，努力培养学生朴素而深沉的爱国情感，感悟爱国的深刻内涵，使学生树立正确的世界观、人生观、价值观，从而明确自己作为炎黄子孙的光荣与作为中国人的责任，激发学生树立自强、自立、勤奋学习、为祖国建设增砖添瓦的远大理想。

二、活动准备：

1、 组织全班同学阅读相关的祖国的光辉历程的材料，了解祖国的沧桑岁月。

2、 学生讨论形成本次主题班会的具体实施方案。

3、 根据讨论出来的具体方案，动员全班同学搜集歌颂祖国的诗歌、散文、歌曲、舞蹈，认真准备进行表演。

4、 班会前组织全班同学布置黑板教室。

5、活动时间：20\_年\_月28号(星期三)下午第三节

6、活动地点：七年(6)班教室

三、主持人致开场白宣布活动开始(主持人简述活动意义、目的、激起活动氛围，在《生日快乐》歌声中宣布活动开始)老师们、同学们：下午好!在这清风爽人，丹桂飘香的金秋里，在品味祖国繁荣的累累硕果，孕育未来腾飞生机的日子里，我们欢聚一堂，用我们的歌声、乐声、心声去歌唱我们伟大祖国过去的灿烂，去描绘亲爱母亲的辉煌，去迎接新世纪新一轮的挑战。现在让我们先来回顾一下祖国沧桑岁月：

男：(唱)古老的东方有一条龙，他的名字叫长江，古老的东方有一条河，他的名字叫黄河。

女：听着这优美动听的歌曲，不禁让人浮想联翩。

男：光辉灿烂的中华文化如浮光掠影在眼前呈现。

女：黄钟大吕，暮鼓晨钟，又一齐在耳际交响。

男：历史的长河奔流不息，改革开放的春天带领我们走向更新更美的明天。

女：凝眸历史，心往神驰，畅想未来，心潮澎湃，伟大的祖国，我们爱---您!

男：今天，我们七年(6)班共聚一堂，围绕\"迎国庆、展未来\"这个主题开展班队活动，就是要通过体验感受祖国的伟大，在畅想中抒发我们共同的心声。

女：整齐的队形，刚劲有力的动作，让我们感受到了传统文化的无穷的魅力。

我们的祖国不仅有着灿烂悠久的历史文化，而且地大物博，幅员辽阔，下面我们班知识小博士\"将向大家介绍我国的世界之最。

a生：我国的面积很大，有1045万平方公里， 其中陆地944万平方公里，岛屿7.54万平方公里，滩涂1.27万平方公里，内海69.3万平方公里，领净22.8万平方公里，在世界上排第二位。

b生：我国的长城长七米，宽六米， 东起河北的山海关，西到甘肃的嘉峪关，全长有一万二千七百多公里，是世界上最长的城墙。

c生：我国是最早发明火箭的国家。早在十三世纪，我国有一位士兵出身的谋士康福，制造了世界上第一枚火箭。公元1500年，我国一名学者王富，别出心裁地制造了一个风筝式飞行器，它以火箭为动力，称为世界上第一架火箭飞机。

d生：我国随朝时建造的赵州桥， 已经有了一千三百七十多年的历史了，是世界上最早建成的石拱桥。

e生：世界上第一架地动仪， 是我国东汉时代的科学家张衡为于公元132年制成的。当时我国很多地方发生地震，张衡为了能了解地震情况，经过六年多努力，终于制成了侯风地动仪。

(3)看今朝，颂祖国听完他们介绍和演讲后，我们加强了对祖国的了解。今天的中国，在洗刷了百年的耻辱之后，正朝着复兴中华民族的宏伟大业阔步前进，要实现巨龙的腾飞，需要我们从现在起就学好本领，掌握先进的科技文化知识，投身到建设祖国的行列中去。

下面请听另外两个同学通过查阅资料，搜集、整理了祖国在经过二十多年的改革开放中所创造的辉煌成就。他们的介绍，让我们体验到祖国所发生的深刻变化，我想每个人都对祖国有着自己的未来宣言。

(4)展未来，报祖国。

1、歌曲《激情飞扬》华夏儿女走向世界，激情飞跃，我们共创伟业。激昂的旋律道出了我们建设祖国的决心。现在就让我们倾听一下同学们的未来畅想。

朗诵：

1949年10月1日，在天安门升起第一面五星红旗，神州大地迎来胜利奏凯歌，万众欢呼新中国。

示国旗，说国旗象征的意义。

朗诵：

祖国解放四十五年来，我国取得了巨大的建设成就，为了了解这些成就，请一位同学分别作了社会调查，下面请他们汇报调查到的情况。

1、一人汇报我市城市建设发展情况。

2、一人汇报解放前后自己家庭成员受教育的情况。

幻灯图片：第一颗原子弹爆炸、人造卫星发射图片。

朗诵：社会调查中，我们看到了祖国建设的巨大成就，感到无比自豪，可是我们还了解到，我们祖国还是一个发展中国家，人口多，底子薄，资源虽富但人均少，我们向大家报告几个数据，你听了一定会有想法。

我国现有耕地15亿亩，人均耕地只有1 .3亩，远远低于世界人均耕地5.5亩的水平。我国已探明矿产储量的价值居世界第3位，但人均的拥有量还不到世界平均水平的一半。我国总水量名列世界第六位，人均占有水量居世界第88位。我国人均占有林地面积1.9亩，世界平均数是15.5亩。

3、诵：为了独立，我们的祖辈与祖国并肩走过沧桑岁月。 为了发展，我们的父辈与祖国携手经历风雨历程。 为了辉煌，我们的身心与祖国一同步入经典纪元。不忘祖辈的故事，让鲜血撒向祖国的山山水水。铭记父辈的故事，让汗水流向家园的一草一木。 创造我们的故事，让创新重写中国的辉煌明天。 祖国母亲，让我们永远与你同行，祖国母亲，让我们并肩携手开创未来。

4、我们考察了祖国的幅员、物产等方面的情况，把它归纳起来就是：

朗诵：我国版图像雄鸡，海陆疆界七万里。

大地辽阔似锦绣，山河壮丽景色奇。

地势西高东部低，南北气温差两季。

平原山地样样有，农林牧渔都适宜。

表演：扮熊猫上场：说得真好，朋友们，你们一定都认识我，我就是全世界人民都喜爱的大熊猫。可是你们知道我的家乡在哪儿吗?在中国的四川等地。现在，我们熊猫家族已成为友好使团，派出好多兄弟姐妹到世界各地，把中国人民对各国人民的友谊送去，我们可受欢迎啦!

扮扬子鳄上场：同学们，你们认识我吗，我叫扬子鳄，别看我长得丑，可我也是驰名世界的珍稀动物。一听我的名字，你们就一定会说出我的家乡，那就是——中国的长江。扮煤、铜、钨等矿产上场。

5、抢答：放幻灯：介绍长城、故宫、大运河、古代指南针、地动仪、秦代铜车马。

填空：中国古代有一位的数学家，他最早把圆周率精确到3.1415926,他就是\_\_\_\_\_\_\_\_朝的\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

每年五月初五的端午节是为了纪念谁?\_\_\_\_\_\_\_\_

请你随便举出我国历三个科技文化方面的杰出人物及他们的主要成就。

四、班会总结：真正的爱国不是一堂主题班会所能完全体现的，

真正爱国更应该体现在平时的一点一滴中，没有对父母、对老师、对同学、对班级、对学校的爱，是不能谈及爱祖国的。无论道何处，我们都不能忘记自己是中国人;无论到何时，我们都不能忘记自己是炎黄子孙。

**青春班会策划书篇十**

（xx网站班全体同学，王辅导员……）

青春期是人的一生中变化最大的时期，生理和心理都发生很大的变化，有一颗躁动的心。随着自我意识的觉醒，中学生有一种强烈的成人感和独立意识，情感上失败或者遭受误解很容易产生强烈的挫败感，具有很强的盲从性，不知自己想要得到什么，缺乏远大的理想和高远的追求。因此有必要让学生树立正确的人生观和价值观。

让学生认识到自己已进入青年时代，要树立远大的理想，把握住青春的大好时光，充实自己、锻炼自己、控制自己、完善自己，树立正确的人生观、价值观和世界观。

1、讨论什么是青春，相互沟通交流心得体会，利用班会时间提出自己的疑问，对青春这一个概念有初步的了解，再进行自由发言，最有由主持人总结概括青春的概念并对学生提出要求。

2、说说自己的座右铭，为什么会选择它作为自己的人生坐标。利用班会时间自由发言，主持人逐步引导学生发现：人有了理想和追求，才会确定自己的人生目标，并为了这一目标而努力拼搏。

3、讨论人生存的意义，利用班会时间，提出疑问人为什么而活？，组织学生对此问题进行讨论，集中自由发言，主持人逐步引导学生发现：人之所以为人，是因为人可以控制自己的行为，有远大的理想和抱负，能够为社会、为他人做出自己的贡献。

4、4名学生配乐朗诵《青春的礼赞》

（一）程序

1、主持人发言，宣布班会主题班会开始。

2、学生说出自己的座右铭。

3、配乐朗诵《青春的礼赞》

4、学生发言，谈谈自己的感受。

5、辅导员发言，肯定学生的表现，并进行鼓励，对学生提出自己的期望。

6、青春的宣誓

7、进行小活动：你说我猜（规则：四人一组，两个人猜，两个人表演或者叙说，但不得出现和原词中任何一个相同的字，每组选手有三分钟）

8、主持人总结及嘉宾对此次班会作出评价

（二）活动纪实

略……

通过这次主题班会，学生们认识到了青春的深层含义，，在谈感受的环节中，班里的男生都积极发言表示在以后的学生生活中要管好自己不迷恋小说，不逞一时之勇，如果有矛盾的话要及时向老师反映，寻求合理的解决方案。最后在主持人：“走好青春这一重要的旅程，必须要珍惜时间，刻苦学习，不断的充实自己，要做有理想，有胆识，有恒心，有毅力的好青年”的讲话中，活动圆满落下帷幕，活动取得圆满成功。

**青春班会策划书篇十一**

同学们，你们听说过“播种行为收获习惯，播种习惯收获性格，播种性格收获命运”这句话吗?这句话告诉了我们良好行为习惯的重要性，因此今天我们的班会就从“讲行为规范，做文明学生”开始。

一、首先进入知识问答环节。大家对《小学生日常行为规范》知道多少呢?下面我们来参加“规范知多少”竞答活动。

a、立刻跑到班级的队伍中。b、站在原处，敬礼。c、躲一躲再说。

2、倒垃圾时，一张废纸掉在了路上，你认为该怎么做?

a、不管它。　b、捡回垃圾桶。　c、别人会来扫的。

3、当拾到的钱找不到失主时，你怎么做?

a、交给家长。b、 交给老师或警察。c 、买点学习用品。

4、我国的国旗是

a 五星红旗 b齿轮和谷穗 c 人民大团结

5、我们值日生该怎么做才是对的

a、随便扫一下b、看老师不在，放学就逃回家了。c、清扫每一个角落，摆好桌椅，关好门窗，灯，一齐回家。

6 粮食和学习、生活用品都是劳动人民用汗水创造出来的劳动成果，我们应该

a 吃的好、穿的好 b 家里富裕，可以浪费 c 讲节约，不浪费

a 完成学习任务 b遵守学校纪律

8 上课要专心听讲，积极思考，遇到不懂的问题应该

a 随便提问、发言 b 举手得到老师同意，大胆发言提问

9“坐如钟、卧如弓、站如松、行如风。”就是说

a 要做广播体操 b 要做眼保健操 c 坐、卧、站、行姿势要端正

10 校园的整洁与美丽靠我们

a 值日 b 每一个人的努力 c 爱护花草树木

下面进入第二版块：情景分析

1《碰撞以后》

两位同学，一个站在窗前欣赏校园风景，悠闲得很。另一个走过身旁时，正好转身，无意相互碰撞，便互相出言不逊，后厮打起来。同学们，你们觉得他们的行为正确吗?如果他们碰撞以后，采取另一种方式，又会是如何呢?请大家听第二个情景。

碰撞后，先微笑地说：对不起!再微笑地说：没关系!礼貌和解。

2《上课纪律》一同桌上课不听讲，手放抽屉，乱动椅子，前后左右乱说话。一同学规劝：上课要认真听讲，不然什么都学不到。书不会读，作业也不会做了。

那么，我们如何做一个文明的学生呢?(学生畅所欲言，谈出自己的想法)

三、下面请大家一起跟我朗读一首童谣《小小学生守规范》

童谣《小小学生守规范》

小小学生守规范，爱家爱党爱祖国。遵纪守法有常规，勤思好问爱科学。

珍爱生命勤锻炼，自信自强爱生活。马路要走人行道，注意安全保健康。

班级是个大家庭，人人都要多关心。尊敬师长有礼貌，团结合作争第一。

花草树木有感情，请你别伤它的心。随地吐痰不文明，果皮纸屑不乱扔。人人都来守规范，个个都会夸你棒!

行为规范检查评比项目：

1、注意仪容仪表：穿校服、戴红领巾，讲究个人卫生。

2、课间文明休息：不奔跑，不大声喧哗，不说脏话粗话、不打架，举止文明。

3、认真做好三操，站队时做到快、静、齐。

4、不吃零食，不乱丢杂物，文明饮水，保持环境整洁。

5、书桌及座位周围干净整洁，无纸屑杂物。

6、桌凳套齐全，无破损，无污渍。

7、集会按时有序，保持会场安静。

8、不乱涂乱画，不吃口香糖、泡泡糖，放学站好路队。

二、学习

一个假期的成长，我相信大家比以前更成熟了、更懂事了、更自信了。新学期、新打算，你们想不想在新的学期中取得更好的成绩呢?先祝同学们好好学习、天天向上。下面送给大家四句话：

第一句话是：新的学期要一切从头来。不管你过去怎样，老师们最关心的是你现在的表现，你能不能把握每一个今天。在新的学年里，你面临新的任务和挑战，你有机会从头再来。如果因为过去有了一点成绩而洋洋得意，骄傲自满，你必定会停滞不前，甚至一落千丈。同样，如果你过去有这样那样的不足，你应该勇于告别过去，完善自我，挑战自我，重塑一个崭新的自己。

第二句话是：要培养习惯，学会做人。欲成才，先成人。在激烈竞争的现代社会，仅仅有点成绩、有点才能还不够，只有具备了良好的习惯、美好的品德、高尚的情操，才能真正成为对社会有用的人才。因此，我们要以《小学生日常行为规范》、《小学生守则》和学校规定的行为准则，处处严格要求自己，要做到自尊自爱，努力上进，在学校的各种活动中争先创优。要举止文明，礼貌待人，尊敬师长，团结同学，要严守纪律，有意识的培养良好习惯。

第三句话是：主动学习，实干加巧干。在学习上，要有明确的目标，要不怕吃苦，要积极主动地去钻研，去思考，去聆听，去阅读，要做学习的主人，不做学习的奴隶。主动学习的知识容易懂，记得牢，会越来越有兴趣，越来越觉得学习的快乐，而被动学习则正好相反。所以，希望同学们从新学期开始都要做学习的主人。另外，在学习上，我们提倡两个字“实”和“巧”。实就是要踏踏实实地学，扎扎实实地练，掌握最基本的知识，做到“日日清，周周清”，决不让问题从自己眼前溜过去。巧就是要灵巧地学，而不是投机取巧，是要掌握好的学习方法。要根据学科特点，自身差异，在老师的指导下，寻找适合的最有效的学习方法。只要做到了这些，就一定能取得好的成绩。

第四句话是：勇于争先，敢拼才会赢。要求同学们要有不怕吃苦、敢于拼搏的精神。大部分成功人士身上，都有一般人没有的顽强不屈的意志、敢于拼搏的精神、吃苦耐劳的品质，还有适合自己的学习方法，也就是说要敢于战胜学习道路上遇到的种.种困难，做一个克服困难的勇士，而不作困难面前的逃兵。尤其是六年级毕业班的同学，你们将要面临人生中的第一次挑战，希望你们能发扬拼搏精神，做自己学习的主人，做自己命运的主人。

三、安全

这是我们常挂在嘴边的问题。在这里再强调以下几点。

1、有事必须请假，不迟到、不早退、不旷课，放学按时回家。

2、上下楼梯靠右行，不追逐打闹，不大声喧哗，不搞恶作剧。

3、不爬树、墙、门窗、护栏、防护网等高物。

4、遵守交通规则，听从交警指挥，不抢道、不争行，不在公路两旁玩耍，不爬他人车辆，严禁乘坐“三无”车辆。

5、不到沟、湾、塘、河里洗澡、溜冰、玩耍，远离溺水安全隐患。不私自燃放烟花爆竹，不玩火，严禁将火种、管制器械、危险玩具、手机、不健康书籍带进校园。恶劣天气尽量不外出，如果外出一定要注意安全。雷雨时关好门窗、关闭电源，不在大树高墙下，不接近高压线，以防触电。

6、注意饮食卫生。不吃过期、变质、“三无”等不卫生食品。上下学途中不买零食。

7、讲究个人及环境卫生，不乱扔杂物，不随地吐痰。及时参加体育锻炼，预防各类流行病和传染病。如遇生病，应及时就医，遵医嘱服药。

8、时刻要有防盗、防丢意识。教室的门窗应及时关好锁好，不把贵重物品带到学校。

9、同学之间和谐相处，严禁以大欺小，严禁打人、骂人、敲诈勒索他人，严禁玩耍危险玩具，更不允许用来恐吓他人。谨慎交友，不拉帮结伙，不参与非法活动，发生矛盾纠纷要及时向老师汇报，严禁激化矛盾。

10、不与校外不轨人员交往，不进歌舞厅、游戏厅、网吧等不适合学生的场所。

**青春班会策划书篇十二**

一、活动主要目的：

梦不需要语言，它们灵魂深处黑暗而惊艳的花园。梦才是属于现实的，有清醒的感受，有释放的生活，有始终没有尽头地，对远方和未知的探索。

梦想是青春的写照，青春则正是各位同学的象征。本次主题班会，以“放飞梦想，激扬青春”为主题来展开活动。让大家作一回“追梦人”，追寻过去纯真的梦，追寻未来理想的梦。

并借此次活动，来让大家回顾大学同窗大半年来的心得体会、成长历程、生活琐事和趣闻，以及自己的梦想等。让彼此进行心与心的交流，让大家更加真实的展现自己的内心世界，加强同学们之间的理解与沟通。

二、活动时间：

20\_\_年11月16日。

三、活动地点：

造价1304教室。

四、活动安排：

1、由班委先做好初步工作。

2、通过小组讨论决定班会形式。

3、制作ppt.

4、班会召开。

五、参加活动人员：

造价1304全体成员。

六、活动内容：

放飞梦想，激扬青春。

七、活动总结：

1、在班会开始前播放班级照片影集。即可一供到场的同学观看欣赏，还能让大家在无形中进入到班会主题的氛围中去。

2、教室布置有序，环境及灯光效果良好。

3、背景音乐的选择恰当，能轻松调动大家的注意力。

4、班委分工到位，有序地维持好场内秩序。

5、对突发状况能很好地及时应对处理。

6、主持人主要以一种随心所欲得方式来主持，让大家有种放松的心情的感觉，很随意自在。

7、整个班会过程中大家沉浸在追寻梦想人生的气氛中，时刻都展现着自己飞扬的青春。

总之，本次“放飞梦想，激扬青春”主题班会获得预期的良好效果，得到师生的共同认可与好评。希望下次继续努力，争取做得更完美，内容更丰富多彩，效果更佳。

**青春班会策划书篇十三**

班会地点：13栋301教室

班级人数：63

班会主题：青春飞扬，当优秀大学生

通过召开本次班会，使学生对青春以及对人生的认识更加全面深刻，与实际生活相联系，树立自己的人生目标，并为此去努力、奋斗。

亲爱的老师、同学们，大家晚上好！一枝红梅，独立寒冬，美在它的傲寒，美在它增添了风景的内容；一只雄鹰，直冲云霄，美在它的勇猛，美在它划破了天空的寂静；一曲赞歌，青春飞扬，美在它的激情，美在它激起我们为社会奉献的热情。飞舞的青春，张扬的个性，生命在激越中奋勇前进。我在晚风吹响的林边倾听：风告诉我，青春飞扬是对社会的负责。我驻立在海边倾听，滚滚激浪对我说：青春飞扬是对社会的奉献。

现在我宣布：10市场营销班让青春飞扬，当优秀大学生主题班会现在开始。如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。

如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。

如果你失去了梦想，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。

我们不必埋怨这个社会的文明水平不高；不必怨艾自己的力量太单薄，对社会的影响不大。试想一下，面包里的酵母不是很少吗？可是，单凭这一点酵母，不是就把面包发起来了么。我们每一位同学都应该做这个时代的酵母，让自己的酵素，在这个社会起到应有的作用。

（二）观看相关ppt视频。

（三）畅所欲言：请同学们上台谈一下看完视频的感受以及收获。

（四）节目。（连权唱歌）

（五）互动性游戏：最佳拍档

（七）结束班会。

今晚的班会，同学们一定收获不少了吧？希望同学们在以后的学习、生活中能够积极进取，争做一名优秀的大学生，让青春飞扬！现在我宣布，10市场营销（1）班青春飞扬，做优秀大学生主题班会圆满结束，今晚谢谢大家，祝大家在大学三年里学有所成，万事如意！

（八）播放歌曲《再回首》

**青春班会策划书篇十四**

一、活动主题：爱自己——就让自己强大起来，给力心灵，健康成长

二、活动目标：

通过活动让广大同学了解健康心理的新概念；提高大学生对心理健康问题重要性的认识,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，提高同学们的心理保健意识,以及如何保持一个良好的心理状况,使我们同学都能有一颗健康积极的心态去过好大学最后一年的时光。

三、活动背景：应当组织要求，为了丰富当代大学生的生活，提高大学生对心理健康问题重要性的认识，最大限度的减少大学生心理健康的隐患问题，各班委会在近期召开以大学生心理健康为主题的班会。因此及时听取大家意见，策划本次班会的主要方案。

四、活动时间：20xx年5月25日

五、活动地点：教学楼502

六、参加人员：0221班全体同学

七、活动目的（效果）：宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对大学生的心理健康教育。

八、活动内容（程序）：

1、主持人向同学介绍5.25大学生心理活动的由来：5.25心理健康日：为引导大中学生关注自身的心理健康，20xx年，“5.25全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动的主题是大中学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。此后（20xx年），教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。“5.25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好的爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用尊重，信任，友爱，宽容的态度与人相处，能分享，接受，给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择“5.25”是为了让大学生便于记忆，关注自己的心理健康。随后，“5.25——大学生心理健康日”在全国的高校得到认同，全国的高校都利用这一天开展着多种形式的心理健康教育活动，甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。

3、给大家推荐湖南卫视的《变形记》节目，希望对大家的心理健康成长有所帮助；

4、分析大学生存在常见的心理问题以及形成的原因：

1、人际交往问题

2、对大学生活感到极度不适应

3、个人情绪问题

4、学业与就业问题

5、恋爱问题

原因：专家认为，大学生心理健康问题的存在有着诸多原因，其中人际交往排在首位，现在的大学生多数是独生子女，生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺，使他们很少经受挫折锻炼，独立的生活能力较差，大学生活与梦想上的落差，以及同学生活上的差异，很容易产生心理上的不稳定。其次在恋爱上，开放的校园使恋爱成为大学生活的重要话题，一些学生难以把握住自己，一旦出现问题可能走向极端。第三在学习上，由于从紧张的高考中脱颖而出，许多大学生到了大学就想放松一把，而昔日的高材生走到一起，一些学生没有了往昔的优势，学习压力增大。据调查，理科生的学习压力与文科学生相比较为突出。

第四是十分严峻的就业形势给在校大学生带来新的压力。

近年来大学生一次性就业率呈逐年下降趋势，而据专家预测，今后大学生就业难度将进一步加大。

5、提供一些大学生心理问题的例子，进行案例分析。

案例一：独生子女的小丹是90后，来自河北的她对西北第二民族学院的学校集体生活极不适应，开学一周，她已和宿舍5个舍友轮番吵过架。第一个月，她和半个班同学翻过脸，入校一年中，她辗转换了6个宿舍。走进小丹第7个宿舍，她的脸刷地红了：“宿舍有点乱。”记者看到，从床铺到小丹的桌子都乱七八糟地堆着东西，衣物和书本混杂在一起，袜子就撂在旁边同学的桌子上。小丹的辅导员老师告诉记者，入校一年来，小丹始终没有学会打理自己的生活。父母的宠爱和一切以小丹为中心的家庭生活，在大学里渐行渐远，围绕在她身边的优越感一天天剥落。刚刚18岁的小丹无法承受这种心理落差，她变成了一只好斗的牛，周围同学的一句话、一个眼神都可能成为一场争吵的\'导火索。舍友对小丹的评价是：“极度自我，从不考虑别人的感受。”而小丹却认为：“大家都不关心我，我很孤独寂寞，没有一个朋友，大学生活不像想象中的那么美好。”

案例二：小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，结果诊断她是患了抑郁症。

6、同学们对案例进行思考，并组织同学们发言，相互深入了解。

7、主持人介绍处理大学生常见的心理问题的一些对策：

（1）学校方面对策

首先完善的大学生心理健康教育体系，培养健全的人格，是预防心理危机的根本途径。开展心理健康教育活动，丰富大学生心理学知识，增强他们心理保健意识，端正他们对心理咨询的看法，引导他们主动寻求帮助，缓解负性的情绪，避免因心理问题加重而导致心理危机的发生。

其次加强素质训练，提升大学生心理调适能力，通过各种途径锻炼他们的意志、训练他们的心理素质，使他们保持心理健康。

最后开展大学生心理辅导和心理咨询工作，通过各种辅导形式，对大学生的独立生活及社会环境的适应、学习与社会工作关系的处理、人际交往的适应、恋爱问题的处理等多方面进行指导与帮助。为处于困境中的学生提供及时有效的帮助，其顺利度过难关。

（2）学生自身方面对策

首先，要对自己宽容，不过分追求完美，正确认识自身的缺点。要敢于承认自己的缺点和错误，如果学生能够坦然地接受自身存在心理问题的现实，承认自己有缺陷并且敢于面对这一缺陷，那么心理问题对于他们来说也就不再可怕了。

其次，要正确地认识别人对自己的态度和评价。总是过分在乎别人对自己的意见和看法，害怕让别人失望，这是一种压抑自我的思维方式和行为方式，是造成某些心理问题的主要原因。事实上，一个人无论怎样努力，也无法满足所有人的愿望，自我价值的实现并不是完全取决于他人的意见和评价。

最后，还要合理地释放压抑的情绪。大学生面临着学习的压力以及就业的抉择，背负着较重的心理负担，适当地宣泄不仅能有效预防心理问题的发生，还可以使学生的心理障碍在一定程度。

8、在条幅上签字和写出自己的愿望

（1）在《相亲相爱一家人》的音乐背景下在事先做好的“爱自己——就让自己强大起来，给力心灵，健康成长”条幅上签字。

（2）在场所有人在事先准备好的便利贴上写出自己的愿望，然后贴在事先做好的“心语心愿”的愿望墙上。

九、活动前准备会场布置：

1、会场的布置必须显得温馨而浪漫。包括一些会场的装饰品（如彩灯、闪灯、气球、彩带、荧光棒等。）

2、做好“爱自己——就让自己强大起来，给力心灵，健康成长”的条幅和愿望墙

3、背景音乐设置（相亲相爱）

4、各种游戏道具（由具体游戏规则而定）

5、便利贴笔、一次性水杯还可以准备些茶叶、开水、糖果.水果.瓜子等

十、活动结束做好打扫会场工作以及挂条幅工作等。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn