# 最新心理班会策划书(精选10篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-04-19

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。心理班会策划书篇一据调...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

**心理班会策划书篇一**

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。

二 、活动目的

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，了解彼此;

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。

三、活动宗旨 “不管我们是否熟悉，当我们坐在一个教室，我们就是一家人。”

四、活动主题 “打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式 主题班会;全班互动、交流

六、活动时间 \_\_年4月(具体待定)

七、活动地点 具体待定

八、活动策划负责人：机电101班全体班委

赞助单位：

九、活动过程

1、向同学们介绍一下525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\_\_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\_\_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。\_\_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

十、活动意义：

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!

**心理班会策划书篇二**

心理健康很重要，很多人心理因为太弱了，不容易走出伤痛，久而久之就会变的抑郁起来，影响自身的成长，这是要不得的，所以要疏散内心的郁结，拥有健康的心理。

爱自己——就让自己强大起来，给力心灵，健康成长

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。

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。

20xx年5月x日

教学楼xxx

xxxx班全体同学

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。

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xx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xx是90后，来自xx的她对xx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x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x个宿舍。走进xx第x个宿舍，她的脸刷地红了：“宿舍有点乱。”记者看到，从床铺到xx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。xx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xx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x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xx的评价是：“极度自我，从不考虑别人的感受。”而xx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：xx以当地第一名的成绩考入xx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。

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

做好打扫会场工作以及挂条幅工作等。

**心理班会策划书篇三**

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，主持人用简短精炼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侯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情况下，我们要做的也是我们必须做的就是要抛开一切、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：

“此次班会给我留下深刻印象之一的是，在班会开始的时候那一声声心电图的声音。这个声音一直萦绕在我耳边，久久不能散去。她的响起让人喜也让人忧，喜的是这个声音让无数以为没有希望的人重新看到了希望，忧的是这个声音预示着一个生命的完结。与此次班会不同的是，我们的班会可以彩排很多次，但是我们的生命却仅有一次，我们的生命里没有排练，一切历史都是当代史。”

“在我看来，生命是珍贵的，而更珍贵的是学会热爱和珍惜生命。死，不是解脱，而是逃避。请担负起自己的责任来，不单是活着就可以了，还要活得热烈而起劲。苦难是一笔财富，要知道，只有实实在在的体验苦难，体验失败，体验等待，人才能真正变得充实起来，坚强起来。”

“这次班会带给我们的不仅仅只是一次教育，而且还是一次让我们真正深思自己的过失，真正回想在生命的旅途中那些做得不够的地方，从而作出改变、进行挽回的机会。这次班会也不只是一次盛满感动的心灵震撼，它带给我们的是对生命意义的长久思考，思考我们的大学时光以及今后的人生中，应该怎样好好珍惜时间、敬畏生命、珍爱生命，如何用理性的价值观来引导以后的学习生活。”

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遭出一份凝重、哀伤的氛围，让同学们对生命竖然起敬，油然生畏，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，俗话说了;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？

**心理班会策划书篇四**

“爱我，爱他，共建班级之家”

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。

20xx年10月29日

待定

xxx全体学生

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

**心理班会策划书篇五**

“沟通理解关爱心理和谐健康”，在今年世界精神卫生日宣传主题中，“沟通”与“心理和谐”再次成为宣传的重点。

沟通是通往和谐心理的桥梁。有效的人际沟通，不仅可以满足人认识社会与他人的基本需要，建立社交网络，改善人际关系，而且有利于深化自我认识，挖掘自我潜能。

理解是和谐心理的润滑剂。设身处地为对方着想，多角度思考和看待问题，有助于建立理性客观的评价体系，营造和谐友善的生活、工作、学习氛围。

关爱是和谐心理的保温毯。真诚体贴的关心和爱护，可以拉近彼此的距离，增加情感的凝聚力，让人们在团结友爱的大家庭中安居乐业。

心理和谐健康从个体的心灵感受出发，是社会和谐的心理基础。小我构筑大我，只有社会成员个体的内心和谐健康才能构建起整体社会的和谐。拥有和谐心理，个体可以怀着积极的心态去面对未来，笑对挫折，享受生活。拥有和谐心理，团体能够传递信息，分享智慧，众志成城。拥有和谐心理，社会能够在理性平和的环境中不断发展，在健康有序的轨道上继续前进。

本次活动目的：让我们学会如何去沟通，如何去相互理解。

沟通理解是人际交流活动中必不可少的，只有学会了沟通理解关爱，我们才能建设和谐的心理健康，我们才能与人更好地相处，能够更好地处理人际关系。

希望通过本次心理主题班会，我们能够学会互相关爱互相理解，争做一名心理素质优秀的大学生。

内容：

1、活动时间：20xx年10月份

2、活动地点：化学化工学院北院区

3、活动主题：沟通理解关爱心理和谐健康

4、活动目的：学会沟通理解，互相关爱，构建心理健康

5、承办：心理联络部

6、策划人：肖邦毛亚男罗晓花

1、由于大一晚上很多班级有课，所以时间、地点由各班定。

2、活动开始后，我们心理联络部会联合监治部、记者站前去观看，并作一定记录和评分。

3、本次活动将于十月份之内结束。

化学化工学院心理联络部

**心理班会策划书篇六**

“爱我，爱他，共建班级之家”

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。

三、活动时间：20\_\_\_\_年10月29日

四、活动地点：待定

五、活动对象：检测一二班以及新能源全体学生

六、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.活动结束各班班委清理掉黑板以及墙上的气球

**心理班会策划书篇七**

为贯彻学校、学院精神，加强我们的班级建设，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。具体安排如下：

绘人生蓝图，圆青春梦想

08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。

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!

**心理班会策划书篇八**

二、活动背景：当我们踏进大学校园，成为大学生的那一刻起，我们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流;有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标;有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我??造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

三、活动目的：为迎接“5.25”全国大学生心理健康日的到来，同时在全校范围内普及心理健康知识，号召更多同学关注心理健康问题，让同学们有更多机会了解自己，认识自己，正视自己的问题，帮助同学们排除心理困扰，减轻心理压力，增强大学生的心理素质，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围。

四、活动时间：5月25日

五、主办单位：建筑学1,2班团支部

七、活动地点:9#508教室

八、活动对象：辅导员、建筑学1,2班班全体学生

2、班会活动：

(1)主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的。

**心理班会策划书篇九**

5月25日是全国大学生心理健康日，“5·25”谐音“我爱我”，5月是大学生心理健康教育活动月。xx年，我校第九届5·25活动主题是“点燃学习的激情——大学生学业规划”，目的在于帮助学生进一步明确学业规划的意义，激发学习动机、掌握学习策略、提高学习效率，培养良好的学习品质。

学院以学校的活动主题为指导，结合学院工作现状和学生特点，学院将第九届5.25活动主题定为“快乐学习，学习快乐”。心理班会作为本届525心理健康教育月系列活动的重要组成部分，围绕“快乐学习”主题，以“脑力激荡”为主要形式，在各个班级展开。“脑力激荡”是利用创造性想法为手段，集体思考，使大家发挥最大的想象力。根据一个灵感激发另一个灵感的方式，产生创造性思想，并从中选择最佳解决问题的途径。

2.活跃校园文化气氛，丰富同学们的课余生活，展现学生的个人风采，提高同学们的沟通、表达能力，给同学们提供展示自我的舞台。

5月8日——6月10日

交通学院09、10、11级学生

根据情况自行选定场地，室内室外均可。

“快乐学习，脑力激荡”

（1）确定“脑力激荡”班会主题，并对该主题加以研究，寻求问题解决可能思考的方向；注意选题不要太大也不宜过多，一个班级集中在某一个问题上即可。（主题参考：1、如何培养学习的兴趣？2、如何让学习变得快乐？3、寝室环境对大学学习有什么影响？学风、卫生、生活作风、互帮互助等角度；4、我（个人）可以为班级学习氛围做些什么？5、如何形成班级的学风特色？6、大学学习的价值观：学习的价值是什么？7、学习信念：是什么样的信念支撑着我一直学习？…………）

（4）为创造和谐融洽气氛（脑力激荡的基本要求就是气氛融洽），可适当购买零食、奖品等。

（1）按之前分组就坐，每组小组长组织小组成员参与班会并记录、总结成员的发言；

（2）主持人开场：介绍班会目的、拟解决的问题、“脑力激荡”的活动规则（如相互之间不评论等等）。

（4）每组用一分钟时间轮流针对主题发表看法，发言人由小组组长安排或指定，主持人注意计时。如a组发言完毕马上由b 组进行，然后c组，a、b、c、d、e、a、b、c、d、e……如此反复，直到连续有3组以上出现发言困难或重复的情况。整个过程由主持人控制，要求发言观点新颖，能够引起大家对这个主题的讨论兴趣，各组发言观点尽可能不雷同；对于出现发言中断或观点重复的小组或个人，主持人及时记录后跳过，并在所有同学发言完毕时进行适当的“奖励（如表演节目等）”。发言过程中，主持人适时引导，保证主题明确，不钻死胡同，遇到较好观点时注意总结升华。

（5）在倾听他人构想时，如果自己有新构想，应立即写在备用卡片上。

（6）所有同学发言完毕后，小组组长总结本组所持观点或方案，将所有卡片交予主持人。

（7）主持人将内容相似的卡片集中起来，加上标题，将卡片的分类标题排成一行，主持人根据分类的重要程度，向同学们阐述此次活动拟解决问题的整合观点及方案。

（8）最后，根据各组的回答情况，团队配合度从以下称号中选择或根据各组特点自行确定荣誉称号，向同学们公布获奖情况，从而进行相应奖惩：

最佳创意组：观点新颖、重要程度高

最佳默契组：总结的观点清晰有条理

最佳表现组：表达清晰、语速得当

最擅模仿组：观点常与他组雷同

腼腆害羞组：发言不积极、表达含糊、推迟磨蹭

（1）需事先了解“脑力激荡”的释义、要求、讲究等，并确定激荡主题。

（2）主持人除应具备一般会议主持的能力外，对于所要解决的问题，要加深研究，这并不是在探讨问题的解决方案，而在于明白寻求问题解决可能思考的方向。

（3）除了适时提供思考方式外，并应能运用各种创造性思考的技巧，以启与会人员的思考源流。

（4）自己不发表倾向性观点。

（1）需营造轻松的气氛，以便大家的发挥和思考。

（2）现场不能批评他人的意见，因为批评会使每个人不敢提出自己的意见。

（1）尽可能让班上每个同学都能发表自己的看法，保证每个同学都有发言的机会，不管这个方案听起来是否不切实际。

（2）鼓励由他人的方案引出新的方案。

（3）条件允许的情况下，把每一种方案写在白板上，使每个人都能看见，以利于激发出新的方案。

（4）自由发言，主意愈新奇，广泛愈好。当新奇的意见愈多，更能得到解决问题的好方法。

（5）先求量多，方能质精。也就是当大量的意见不断出现，成员就能自由的运用想像力，而大胆的提出。

（6）鼓励“搭便车－综合”，修改他人的意见。如此可得到更新、更好的主意。

（1）本次班会活动由班主任老师组织召开，请班级心理委员、班长及时与班主任联系，确定班会召开的时间和班会拟“脑力激荡”的问题。

（2）请班级认真总结本次活动，并将同学们“脑力激荡”的成果进行汇总，结合学院学风建设的主题教育，形成提升班级建设和良好学风的方案。

（3）本次活动的截止时间为6月10日，请各班按时完成班会活动。

交通运输工程学院学工办

xx年5月7日

**心理班会策划书篇十**

百行孝为先，孝是中华民族的传统美德。我们望江是三孝故里，素有古道热肠，孝行天下之美誉。“孝于亲则子孝，钦于人则众钦”是对孝爱的一种诠释。

从古至今，孝爱故事，享誉天下。从西汉的董永卖身葬父，东汉的黄香扇枕温衾，三国的孟宗哭笋，到今天的山里女子佘银花三十年如一日的照顾残疾母亲……无不给予我们心灵太多的震撼和感动。

随着历史的发展，这些古老的故事虽然已经演变成了一种文化，但是无论什么时候，孝都不会过时，一个懂得感恩父母的人，才能更好的感恩他人，感恩社会。要做一个好人，一个善良的人，一个成功的人，首先就要做到孝。因为孝我们才有了这和谐的社会，因为孝才使我们领悟了生命的真谛。孝不仅是我们应该尽的义务，更应该是我们对父母的感恩和爱。

：发扬中华民族五千年传统文化

：4月份

：由经管系各班自定教室或者其他地点

1、由心理委员对本次班会进行主持

2、由心理委员围绕主题进行发言

3、同学围绕主题进行分组讨论

4、由各个讨论组代表发表本组讨论意见

5、说出心里话：

通过演讲的形式来让同学们说出父亲母亲这些对自己的关爱之情。将来如何来报答自己的父亲母亲。

1、活动内容必须积极向上并且每个参与者都需抒发出自己的真实情感。

2、各班举行心理班会前都需把策划书拟好交与系心理部成员审定。（需纸质档和电子档各一份）

3、心理班会举行时需用相机拍照作为评审依据用电子档的形式交与系心理部成员。

4、班会后三天之内需写一份活动总结交与心理部

成员评选。（总结交电子档即可）

5、心理部成员根据各班心理班会的策划书、现场举行情况、气氛、照片、总结，评选出心理优胜班级并给予奖励。

1、将优秀主题班会方案设计策划汇编成册进行存档；

2、将此次的活动进行成果展示

3、做好活动总结

杂费（记录用纸笔、资料打印费等）：50元

经管系心理部 20xx年x月x日

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