# 最新心理班会策划书(大全10篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-04-10

*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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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从当...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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**

从当前我国高校的普遍情况来看，多数大学生的心理是健康的，但也有相当一大部分的大学生心理健康状况不容乐观。据不完全调查显示，大学生中有20.3%的人有明显的心理障碍。尽管如此，只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性帮助，绝大部分并没有真正意识到这一问题，说明了心理健康教育的紧迫性、必要性和艰巨性。

关爱生命，阳光心灵。

依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形式下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校德育工作的重要组成部分，这就要求学校对大学生进行心理测试，分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。这就是我们举办这次心理班会的目的。

南京邮电大学物联网学院五、六班全体同学

南京邮电大学12级物联网学院五、六班心理委员

20xx年5月23日上午9：40至11：20

教2-102教室

1、班会开始，由b070605心理委员殷其媛同学上台介绍了本次心理班会的活动主题，活动目的，并且对于自身以及周围同学在大学生活中遇到的心理问题进行了简单介绍，发表了自己的看法。

2、接下来，殷其媛同学就ppt解读了大学生心理状况，心理健康的重要性，并且结合近几年新闻上出现的大学校园惨剧来告诫同学要及时缓解心理压力，避免不良后果。

3、针对以上提到的可能造成不良后果的现象，殷其媛同学介绍几种常用的、科学的缓解压力的方法。

4、在本次班会的高潮，为了活跃现场气氛，殷其媛同学在ppt上展示了几道心理测试题，以帮助大家更多的了解自我，引起同学们对心理健康方面的兴趣。

5、随后，殷其媛同学为大家介绍了一种名为“谁是卧底？”的心理趣味游戏。邀请同学们参与到六人一组的游戏中来，实现班会互动。

6、活动的最后，观赏一部反映大学生友情、爱情以及生活状况的微电影。该电影内容贴近我们大学生的生活并且幽默风趣，并且能很好的反映了本次班会有关心理方面的主题。

1、需要在活动开始前提前准备ppt。

2、提前准备好有关大学生生活的电影。

**心理班会策划书篇二**

社交的痛苦与欢快

社交在人际交往与日常生活时刻存在，因此，很多人都想在社交场上做出最漂亮的表现。人们在泛交际，工作之余的公众场合，迎来送往，私人交往中所讲的礼仪，叫社交礼仪。

在广大学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动载体，宣传大学生心理健康知识，普及建设和谐社会、和谐校园、和谐心灵的理念，为学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位的加强对大学生心理健康教育，提高大学生适应环境、管理自我、学习成才、人际交往，交友恋爱、求职择业等各方的能力。

20xx年4月30号16:30

b306

全班人员

模具14-1

(一)绕口令

1.形式:口诉

2.表演人员:模具14-1

(二)唱歌

1.形式:男女混唱

2.表演人员:模具14-1

(三)开心一刻:你懂几个地方的方言?

1.形式:选择题

2.范围:各各地方方言

3.参加人员:在场的每位同学都有权利

4.游戏规则:抢答,先举手先回答.

5.主持人发奖品:回答正确者

(四)播放视频社交礼仪

1.形式:多媒体播放

2.播放者:主持人

(五)游戏:你说我猜

1.游戏规则：

自由组合，两人一组，一个比划一个猜，在一分钟内答对题目最多的一组获胜。题目一组是生活用品、一组是水果蔬菜。比划的人可以用语言和肢体动作来提示描述，但是不能描述某个字的读音或写法。

2.参加人员:在场所有同学都有权

3.主持人发奖品:获胜者

(六)播放5.25大学心里健康日ppt

1．我班所有班干部提前2个小时到教室装扮教室，划分好考察人员所要坐的位置，清理好教室垃圾，查看播放仪器是否完好，以及查看资料是否准备齐全。

2.大会开展期时，主持人宣布全体人员保持会场纪律，保证大会顺利进行，参加人员也需积极配合。

3．大会结束后全班打扫卫生，整理资料，关好门窗及白板电灯，确保安全以及无东西遗漏后在离开.

策划书: 李 ppt制作:刘

主持人:刘.朱 维持纪律:谢.陈

1.首先参加此次活动的人员需提前5分钟.

2．然后，我部人员积极主动引导各专业参加人员在指定的位置坐好.

3.全体人员要维护好会场纪律.

4．参加人员需积极配合我班人员的工作，不能在会场内大声喧哗,耍手机，吃零食.

1.装饰材料50元 2.打印策划书和总结书5元

3.买奖品30元 4.买水20元

获胜者将有奖品!

机电工程系模具14-1

二零xx年四月二十六日

**心理班会策划书篇三**

“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

**心理班会策划书篇四**

作为一个大学生，你真的准备好了吗

09级新生刚到学校不久，对学校的一切都不太适应，特别是刚进入大学时大部分的同学都存在一系列的心理问题，在这适应的阶段，如果过渡得好，对整个大学阶段以至日后的的成长都会产生积极的影响，否则，就容易出现适应上的问题从而影响正常的学习和生活，这使得我们举办心理健康讲座更有必要。

1、使同学们初步了解心理健康的基本知识；

2、使同学们正确认识大学，大学学习及大学生活、

3、增强同学们对心理健康问题的重视；

4、提高同学们的自我关注意识。

5、制定正确的奋斗目标，过好三年大学生活。

09级全体学生

xx年10月14日18：30~20：30（经管、英语系）

xx年10月16日18：30~20：30（计机，艺术系）

艺术楼小礼堂

1、与主讲老师的沟通联系，由心协负责。

2、宣传：宣传海报内容由学习部负责，海报宣传的时间为10月11日到10月13日，海报贴宣传栏，还有一贴在落地宣传板上，放于艺术楼楼下。

3、各班导生宣传，参加活动的老师邀请由学习部负责联络。

4、大屏幕ppt的制作，现场秩序的维持由心协负责

5、由于大一新生人数多，小礼堂一次性容纳不了，所以分系分两次作讲，经管与英语系于14号，计算机与艺术系于16号举行。

6、活动流程：

1）由主持人介绍主讲老师及到场的领导、老师

2、宣传到位

3、心理老师莅临讲解

物品

数量

单价（元）

总价（元）

用途

附：活动中应注意的问题：

1、活动流程可由主讲老师自己掌控、

2、小礼堂布置好后检查麦克风是否正常

**心理班会策划书篇五**

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5middot;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、疾病、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？

**心理班会策划书篇六**

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，我班特组织开展此次心理主题班会活动,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。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

主题班会

20xx年5月25日

学院北门会议室

1、向同学们介绍一下大学生心理健康的重要性

2、概括介绍一下当今我国大学生心理素质情况

3、同学们讨论主题话题

4、对一些典型案例的思考

5、小游戏：

口传悄悄话：将一句话从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。此练习目的是了解真相是如何变成假象的;了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往时，如果想知道真情，一定不要道听途说;传播和接收信息的人都有责任保证准确。

6、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

7、主持人总结发言

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，让人来关注大学生的心理健康问题，让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!

**心理班会策划书篇七**

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？

**心理班会策划书篇八**

在大学里，我们的生活要度过三年，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，但是也足以引起我们的重视了。为响应院团委心理健康教育中心组织开展心理健康教育的主题班会活动的通知，营造良好的校园心理健康氛围，进一步普及心理健康知识，发挥班级在心理健康教育活动中的主体作用，增强班级凝聚力。

1、增强同学的集体荣誉感，曾强班级凝聚力，构建和谐班级;

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来看待人生，善待生命的每一天。

“加强心理健康教育，珍爱生命;增强班级凝聚力，构建和谐班级。”

“团结友爱、珍爱生命”

召开大学生心理健康教育主题班会

**心理班会策划书篇九**

心理主题班会是以学生心理健康成长为主题的班会活动，其对扩大心理健康知识宣传和探讨心理健康问题具有重要促进作用。为进一步推动班级心理辅导活动的有效开展，增强班级凝聚力，营造和谐健康的班级氛围，培养学生关注心理健康的意识，全面提升自我品质，促进个人成长，特举行心理主题班会设计大赛。

\"与心相约?快乐成长\"

全体在校学生

x月xx日――x月xx日

3、心理主题班会形式多样，可根据比赛要求自行创作班会形式，创意新颖者可酌情加分；

4、选送的方案材料需包括心理主题班会策划书、总结等文字资料，开展班会活动的音像、图片资料，以书面和光盘形式提交。

1.项目

2.评分标准

3.得分

4.主题

主题鲜明，贴近学生，贴近生活；

5.内容

内容丰富，材料新颖，符合学生年龄特征，富有时代气息，突出心理元素，有启发性；

6.方式

活动组织灵活，形式新颖活泼，方法运用得当，多种方法结合；

7.过程

8.效果

9.总体印象

评委根据总体印象打分。

3、x月xx日在校心理网站公布获奖结果；

4、x月xx日根据奖项的评定颁奖。

一等奖1名；二等奖2名，三等奖3名。

**心理班会策划书篇十**

心理主题班会是以学生心理健康成长为主题的.班会活动，其对扩大心理健康知识宣传和探讨心理健康问题具有重要促进作用。为进一步推动班级心理辅导活动的有效开展，增强班级凝聚力，营造和谐健康的班级氛围，培养学生关注心理健康的意识，全面提升自我品质，促进个人成长，特举行心理主题班会设计大赛。

与心相约快乐成长

全体在校学生

4月10日5月10日

3、心理主题班会形式多样，可根据比赛要求自行创作班会形式，创意新颖者可酌情加分;

4、选送的方案材料需包括心理主题班会策划书、总结等文字资料，开展班会活动的音像、图片资料，以书面和光盘形式提交。

项目

评分标准

得分

主题

主题鲜明，贴近学生，贴近生活;

10

内容

内容丰富，材料新颖，符合学生年龄特征，富有时代气息，突出心理元素，有启发性;

20

方式

活动组织灵活，形式新颖活泼，方法运用得当，多种方法结合;

20

过程

20

效果

20

总体印象

评委根据总体印象打分。

10

3、5月18日在校心理网站公布获奖结果;

4、5月28日根据奖项的评定颁奖。

一等奖1名;二等奖2名，三等奖3名。

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