# 2024年心理班会策划书(实用13篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-04-19

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。心理班会策划书篇一总结：王微海报...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**心理班会策划书篇一**

总结：王微

海报、公告：章鑫

班会现场评分：王微、郑宁、陈周豪、章鑫、陈雪宇、费琳慧、张恺吉

最终考核：心理老师（周玲）、团总支（莫增炜）、 生环心联（王微、郑宁）

本次比赛赛分为三个阶段：

1.生环心联将于第三周举办一次心理委员交流会，邀请各班所有的心理委员参加。我们生环心联将会详细地讲解心理班会大赛的流程以及重要性，提供一些心理知识的培训。并要求他们在心理班会大赛开展前（第四周前）上交一份心理班会策划书，要求有详细的活动流程。

2.各班心理委员在班级里开展心理班会活动，班会主题自选，班会时提前联系我们，我们生环心联将派社团成员去旁听打分。在班会结束后的一个星期内上交一份总的参赛评比文件（心理班会策划，活动ppt，活动照片，活动总结等）来介绍本班的心理班会开展情况。

3.通过对现场的考察及上交的材料进行综合评比，选出前三名优胜班级（评分过程做到公开透明）。优胜的`班级将给予表扬与奖励。

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**

在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院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,本班也积极响应号召，召开一次心理健康主题班会，希望通过这次班会，能够促进班级凝聚力，让大家紧密的团结在一起，增进同学之间的感情，让信工xx班成为一个温馨的家，让我们像兄弟姐妹一样相互关爱相互帮助，希望此次班会之后，大家能一起为团风而努力，取得良好的成绩，此外，也希望能让同学们深刻了解到大学期间我们应该为什么努力，应该培养自己哪些方面的能力，才有利于以后的工作发展。

“提高班级凝聚力,培养同学综合能力”

4月20号下午两点至四点

七教前草坪

班主任陈xx老师和信息工程xx班全体同学

首先主持人做开场介绍：在著名大师李开复写给大学生的七封信中，他强调：与大多数美国学生比较而言，中国学生的表达能力、沟通能力和团队精神要相对欠缺一些。今天，当我们面对一个正在走向高度全球化的社会时，生活在群体之中，做出更好的表现，得到更多的收获，是尤为重要的。

表达和沟通的能力是非常重要的。不论你做出了怎样优秀的工作，不会表达，无法让更多的人去理解和分享，那就几乎等于白做。所以，在学习阶段，你不可以只生活在一个人的世界中，而应当尽量学会与各阶层的人交往和沟通，主动表达自己对各种事物的看法和意见，甚至在公众集会时发表演讲，锻炼自己的表达能力。

表达能力绝不只是你的“口才”,在表达自己思想的过程中，非语言表达方式和语言同样重要，有时作用甚至更加明显。这里所讲的非语言表达方式是指人的仪表、举止、语气、声调和表情等。因为从这些方面，人们可以更直观、更形象地判断你为人、做事的能力，看出你的自信和热情，从而获得十分重要的“第一印象”。

对于一个集体、一个公司、甚至是一个国家，团队精神都是非常关键性的。微软公司在美国以特殊的团队精神著称。像windows20xx这样产品的研发，微软公司有超过3000名开发工程师和测试人员参与，写出了5000万行代码。没有高度统一的团队精神，没有全部参与者的默契与分工合作，这项工程是根本不可能完成的。

人际关系包括在社会交往中的影响力、倾听与沟通的能力，处理冲突的能力、建立关系、合作与协调的能力，说服与影响的能力等等。有些人在人际交往中的影响力是与生俱来的，他们在参加酒会或庆典的时候，只要很短的时间就能和所有人交上朋友。但也有些人并不具备这样的天赋，他们在社交活动中常常比较内向，宁愿一个人躲在角落里也不愿主动与人交谈。在技术研究和开发方面，沟通和说服的能力也至关重要。比如，我们开发出了一项先进的技术，要把它变成公司的产品。这首先要说服公司的决策层。我们必须细心准备我们的产品建议书，并通过精彩的演讲和现场展示让领导者相信我们研究出的技术对公司来说大有裨益，让决策层认为即将开发的产品可以在市场上取得成功。这些工作都需要我们具备处理人际关系、展示自己、影响他人的能力。

2、号召大家一起来玩游戏

本次主题班会总进行四个游戏,先选出两位同学作为本次活动的公证人员，强调公证人的职责，必须对大家的整个游戏过程进行追踪，务必使之公平公正，再在同学们中选出两位队长，然后队长点兵点将将班上其他同学分为两组，男女比例必须相同。

游戏一:超级模仿秀

游戏规则：每组各派六名同学站成一排，其中派一名同学代表该组通过抽签选择题目，拿到题目后，有一分钟的思考时间，然后站在他身后的组员转过身来面向他，他通过肢体动作但是不准做声将题目中的关键情景表述给他的组员听，这位组员必须认真观察仔细揣摩，然后将自己所理解的再转述给下一个同学听，其他后面的同学不可以看，以此类推，直到最后一位同学接收完后，必须由说出这是个什么情景表达，如果跟原文相似，就算过关。

此游戏主要考验大家的表达能力和接受能力，以及同学们长期相处以来培养的默契程度，第一位同学和最后一位同学的任务非常重要，所以这又要考验全组的协调分配能力第一位同学必须就题目给他的组员提供最精确的信息，最后一位同学必须就最后一个同学给他提供的信息作出分析，然后给出答案。

游戏二：哈罗，你好

游戏规则：两组各派出五名同学参加此游戏，各组将领到五个还没有吹起来的气球，每组的五名同学在一起必须完成一个任务，将吹起来的气球送给一位陌生人，然后认识他，得到他的姓名和电话号码这两个信息，这个过程必须要有公证人员监督，并给他们拍照，两组同时进行，最后看哪组完成的时间最短，就算胜出。

此游戏主要考验全组同学分工合作的能力和应对紧急事件作出的最明智决策的能力，比如说，在这个时间决定胜负的游戏中，到底是谁能在最短的时间把气球吹起，谁又负责去找那么一位陌生人，谁负责去跟别人解释说明，谁又负责照相，是一起行动还是分开行动，是一边吹气球一边找人，还是吹玩气球之后一起去找人，这些都是大家需要斟酌的问题，总之，效率至上。

游戏三：

游戏规则：在每组前面分别放上8盒冰红茶，红的、绿的。一个竞赛小队中的一个组，背着另一组先将自己桌上的8盒冰红茶摆成任意形状，然后，通过语言描述给同队中的另一组，另一组听到描述后即开始摆放。另一队亦然。10分钟后，哪一组摆放图形最相似，就算哪一队为胜者。例：大家先一起评判另一队。他们队的两个拼图完全一样，都是立着的正六边形，汉字标签一律朝外，拼音字母一律向内，红、绿颜色相间，字头咬字尾按顺时针有规律地排列。一目了然。

游戏四：报纸时装表演

游戏规则：每组派六名同学参加，每组发六张大小相同的报纸，以及透明胶，在规定的时间内设计出两款不一样的服装，最后一起展出，必须要安排模特，且要有解说员对作品进行解释说明，最后哪一组的展出优秀一些就算胜出。评分标准主要包括时间的长短，服装的风格特色，解说员的表达，以及材料的使用情况，报纸浪费了很多的当然要扣分。

此游戏也要考验大家的团队合作能力，在接到一个案例后，甚至是自己完全不熟悉的，如何在最短的时间内作出分析和决策，同时也考验大家的临场创作能力，所以就大量地挖掘大家的才能了。

最后根据两位公证员以及班主任老师一起的评判，评判标准除了四次游戏的胜负比分以外，还要考虑每队的每位同学是不是至少都参与了一个游戏，给优胜队发奖品，每位同学一瓶红茶或绿茶，另一组的每位同学就只能吃棒棒糖了，如果两队打成平手，就平分这些东西，这又考验同学们处理集体胜利成果的能力。

3、主持人就本次游戏进行总结，并指出每一个游戏的意义，然后根据大家的表现作出简单的点评。

踏入大学校门时，你还是一个忙碌的、青涩的、被动的、为分数读书的、被家庭呵护着的中学毕业生。

就读大学时，你应当掌握七项学习，学好自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处事。

经过大学四年，你会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从表达中锻炼口才，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中攫取快乐，从追求中获得力量。

离开大学时，只要做到了这些，你最大的收获将是“对什么都可以拥有的自信和渴望”。你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的中国未来的主人翁。所以，大学四年应该这么度过。

4、请做玩游戏的同学分享一下自己的感想。

5、班主任老师就本次主题班会做点评。

道具：报纸、透明胶、气球：由心理委员自己准备

奖品(包括冰茶、棒棒糖)：由生活委员负责准备

费用支出：冰茶16×2.3=36.8

棒棒糖1.0×16=16

**心理班会策划书篇四**

在大学的校园生活中，我们不再是小孩，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。

在大学的校园生活中，人总会有失意的时候，因为佼佼者实在太多了。因此，难免会缺乏自信。造成以上这些想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。针对这种现象，同学们应该学会尽快适应大学生活。

在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。在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。

增强同学们对心理健康的认识，提高同学们自身的心理素质和自我调试能力，帮助同学们走出成长的误区。让同学们掌握一些减压、控制情绪等方面的知识。

操场。

11月17日

10级树药班全体同学。

1、准备阶段：由心理委员查找相关资料、照相机、道具。

2、开展阶段：

（1）心理委员开场白。

（2）由朋辈做简短发言和讲解活动规。

（3）活动开展：以击鼓传花的形式来决定宣读心理材料的人员，以解千千结的形式来确定宣读心理故事的人员。

游戏规则：

1、击鼓传花，全体同学围成一个圈，声音开始时就传替道具。当声音停止时就看道具在谁手上就惩罚谁。

2、解千千结，随机将成员分成两组，分别手牵手围好圈，告诉他们记住他们牵的周围两个人的手（记清左右手），然后告诉他们分别在各自围成的圈里自由走动，然后组长喊停，原来牵手的人再把手相互牵起来，然后运用跨、钻等方式解开结，恢复原来的样子，输了的组要被惩罚。

3、心理委员总结此次活动。

心理委员查找资料，朋辈准备活动开展。

**心理班会策划书篇五**

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。

xxxxxx学院

xxxx级x班

**心理班会策划书篇六**

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。

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

**心理班会策划书篇七**

一、活动主题：

社交的痛苦与欢快

二、活动背景：

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。

三、活动目的及其意义：

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。

四、活动时间：

20\_\_年4月30号16：30

五、活动地点：

b306

六、参加人员：

全班人员

七、活动主办方：

模具14-1

八、活动流程：

(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

九、人员安排：

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。

十、负责人员：

策划书：李ppt制作：刘

主持人：刘、朱维持纪律：谢、陈

十一、活动细节及要求：

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。

十二、经费预算：

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!

十三、活动人员联系方式

\_\_\_

**心理班会策划书篇八**

本次心理班会活动通过心理游戏的方式以及对各种心理案例的讨论让大家进行互相交流遇到各种心理问题的解决方法，增长大家的心理知识，同时获得更多的心理问题处理方法。另一方面在游戏氛围中增进大家的感情及友谊。

你说，我说，大家说心理主题班会活动策划书

你说，我说，大家说

暂定

多媒体教室

1.开展一次心理班会

2.事先准备五个心理案例视频(有关考研，就业，网络成瘾，恋爱等的案例)，并加上一些ppt的文字解说。先通过心理趣味测试方式将全班分为四组，接下来开始分组玩游戏(游戏可以设计多种形式)，哪些组输了派代表抽取案例题号，根据题号主持人播放相关视频和讲解文字解说，然后由输的这一小组发表感想以及提出解决此种情况可行的方法或者进行案例短剧表演。我们将每种案例的讨论结果都记录下来。另外其他组可根据他们提出的想法进行提问，进行交流。

设计思路和亮点：游戏环节一方面将整个讨论环节联系起来，另一方面避免单调的讨论，缓解气氛，增进大家的团结合作，提高大家参与的积极性。

1.申请一个多媒体教室

2.事先准备好五个案例视频及游戏环节的道具

1)查找资料，准备各种心理游戏的资料道具及案例视频

2)申请一个多媒体教室，并安排相关人员进行现场布置

3)短信通知全班同学

4)安排拍照人员、工作人员、活动现场主持人

1)全班同学到达教室，主持人宣布活动流程

3)第一环节的游戏为记歌词，先由每一小组的代表抽一歌曲号，主持人根据号码给逐一给每一小组播放该歌曲，并在适当位置停下，该小组要在一定时间唱下去，如果未能完成，则要抽取视频案例号对该案例进行分析与讨论并发表想法或进行模仿案例短剧表演，其他小组对该小组进行提问，进行交流。

6)每组代表发表游戏感言或班会感言

7)主持人总结

1)这个活动游戏与案例讨论相结合，既有可参与性，又有心理知识的宣传作用

2)游戏环节一先缓解气氛，环节二可以增进同学之间的彼此了解，环节三可以增进两个人互作的能力及促进他们对互相沟通的作用的认识。

3)活动感言可以总结一下自己从班会中受到的启发，并进行了全班性的心理交流

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**心理班会策划书篇九**

你说，我说，大家说心理主题班会活动策划书

你说，我说，大家说

暂定

多媒体教室

1.开展一次心理班会

2.事先准备五个心理案例视频(有关考研，就业，网络成瘾，恋爱等的案例)，并加上一些ppt的文字解说。先通过心理趣味测试方式将全班分为四组，接下来开始分组玩游戏(游戏可以设计多种形式)，哪些组输了派代表抽取案例题号，根据题号主持人播放相关视频和讲解文字解说，然后由输的这一小组发表感想以及提出解决此种情况可行的方法或者进行案例短剧表演。我们将每种案例的讨论结果都记录下来。另外其他组可根据他们提出的想法进行提问，进行交流。

设计思路和亮点：游戏环节一方面将整个讨论环节联系起来，另一方面避免单调的讨论，缓解气氛，增进大家的团结合作，提高大家参与的积极性。

1.申请一个多媒体教室

2.事先准备好五个案例视频及游戏环节的道具

1.准备阶段：

1)查找资料，准备各种心理游戏的资料道具及案例视频

2)申请一个多媒体教室，并安排相关人员进行现场布置

3)短信通知全班同学

4)安排拍照人员、工作人员、活动现场主持人

2.展开活动：

1)全班同学到达教室，主持人宣布活动流程

3)第一环节的游戏为记歌词，先由每一小组的代表抽一歌曲号，主持人根据号码给逐一给每一小组播放该歌曲，并在适当位置停下，该小组要在一定时间唱下去，如果未能完成，则要抽取视频案例号对该案例进行分析与讨论并发表想法或进行模仿案例短剧表演，其他小组对该小组进行提问，进行交流。

6)每组代表发表游戏感言或班会感言

7)主持人总结

3.活动评价及总结：

1)这个活动游戏与案例讨论相结合，既有可参与性，又有心理知识的宣传作用

2)游戏环节一先缓解气氛，环节二可以增进同学之间的彼此了解，环节三可以增进两个人互作的能力及促进他们对互相沟通的作用的认识。

3)活动感言可以总结一下自己从班会中受到的启发，并进行了全班性的心理交流

**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。

**心理班会策划书篇十一**

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

**心理班会策划书篇十二**

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。

**心理班会策划书篇十三**

一、活动主题：

摆正心态，圆我梦想

二、活动时间：

2024年10月12日晚7:30

三、活动地点：

湖南人文科技学院美术系逸夫楼

四、参于人员：

美术系10届全体同学

五、活动目的：

通过活动让同学们了解健康心理的新概念;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，提高班级凝聚力，构建和谐的校园生活。

六、前期策划准备

1、制作海报，向各班宣传本次心理班会主题。

2、各班召开班委会议制定详细计划，考虑全面。草拟主题班会策划书

七、活动流程：

在我们自己的生活中，不需要去迎合别人我们就是主角用金三顺的一句话说“生活，没什么大不了的”

2、各班自行自由组织班会流程，主要以视频、游戏、讲述等形式进行心理健康知识的传播，解决同学们的心理问题。各班班委要协调配合好，调动同学们的积极性，使尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

3、校心理部成员和我系心理部成员到各班进行参观。

4、系心理部成员做好中后期工作。如，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。通过本次班会，提高我系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。

八、班会结束

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