

心理健康教育主题班会策划书

在我们平凡无奇的学生时代，大家都参加过不少主题班会吧？主题班会就是围绕一个中心内容，有目的、有组织地进行的班集体成员的自我教育活动。你知道如何准备一个主题班会吗？以下是小编整理的心理健康教育主题班会策划书，希望能够帮助到大家。

心理健康教育主题班会策划书1

一、活动主题：大学生心理健康教育

二、活动背景：当我们踏进大学校园，成为大学生的那一刻起

三、活动目的：为迎接“5.25”全国大学生心理健康日的到来

四、活动时间：5月25日

五、主办单位：建筑学1,2班团支部

六、具体内容：这次活动主要分为两部分，第一部分是前期的活动宣传，第二部分则是班会具体内容活动。

七、活动地点：

八、活动对象：辅导员、建筑学1,2班班全体学生

1、活动宣传：把全班同学分成四组，每个小组各组织出一期以

2、班会活动：

(1)主持人做开场白，介绍本次活动的背景、目的。

(2)把前期各小组的“大学生心理健康”手抄报拿出给全班同学

(3)请同学(3—5人即可)发言,谈谈对于大学、班级的想法和

心理健康教育主题班会策划书2

一、活动背景

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。

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;
- 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

四、活动主题

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

20xx年5月25日

七、活动地点

学院北门会议室

八、活动过程

- 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

九、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，

心理健康教育主题班会策划书3

活动背景：

为进一步加强和改进我院心理健康教育，广泛宣传及普及心理健康知识，促进学生了解心理健康知识，增强我院的自信心，形成正确的自我评价系统，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，我院特举办此次心理健康教育月活动系列活动。

一、活动主题

“塑造自己发掘心灵的秘密”

二、活动时间

20xx年5月1日--5月31日

三、主办单位

体育学院

四、承办单位

体育学院心理健康权益部

五、活动对象

体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

六、活动内容

心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

七、活动宣传方式

- 1、横幅：两条横幅挂于教学楼前。
- 2、海报：以心理健康活动月主题出海报。
- 3、操场宣传栏：以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。
- 4、我手携我心：将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

八、活动安排

1、主题签名活动

活动时间：5月6日--5月7日

活动地点：电信路口

活动形式：制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅，请其他学生参与签名，积极响应本次健康月活动。

2、心理健康教育主题班会

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点：各班教室

活动形式：为普及心理健康知识，引导学生树立科学的心理健康理念，教育学生学会增强自信心的方法，提高全校学生心理素质，各班开展以“

塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理健康主题班会活动。

3、心理趣味游戏

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点新田径场

活动形式：以游戏的方式进行。

4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间：

20xx年5月19日

活动背景：

从全面贯彻教育方针，全面实施素质教育，培养社会主义合格建设者和可靠接班人的高度来开展大学生心理健康教育工作。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度，在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定，在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的：

引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康，学习心理健康的基本知识，学会心理调适的基本技巧，提高个人心理素质。丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力，培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与学校心理健康教育活动，促进我校心理健康教育工作的开展。

竞赛规则：

初赛阶段：

每班指派八名选手参加选拔考试，根据每班八名选手的平均成绩决定取分数较高的前六个班进入决赛。

决赛阶段：

每班指派三名选手代表班进行比赛。基础分100分。比赛试题分三个阶段作答。

必答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，选手三人一组把答案写在答题板上，时间到后双手向外举起题板。答对加10分，答错减10分。

抢答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，主持人宣告“开始抢答”(抢答阶段：先弄破气球者抢答成功)。抢到题目后答对加10分，答错减10分，若不按规则抢答，例如：超前抢答，即减10分。

抽题作答阶段：

此阶段大屏幕上会出现很多文件夹，文件夹的名称就是其内题目的分值，依然采用弄破气球的方法，最先响球的队获得最先抽题的机会，不同文件夹题分值不同，分值有5分、10分、15分、20分、25分和30分六类。答对加相应的分、答错减一半分。有关抢答方面的规则同抢答题阶段规则。

最后，在竞赛结束时我们将决出第一名一个，第二名两个，第三名三个。(奖励细则：第一名的每位参赛选手获得价值40元得奖品，第二名的每位参赛选手获得价值25元的奖品，第三名的每位参赛选手获得价值15元的奖品)。

心理健康教育主题班会策划书4

一、教学目的：通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

二、教学过程：

(一)、谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1. 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢?小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了!”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢!你又胖又蠢，活像一个小母猪!”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块?小英又为什么会哭呢?谁来说说?(生充分说)

生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。

师：面对这种情形，应该怎样解决呢？

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。（生充分说）

师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2. 情境表演：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识

到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。

下面(出示)我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：(1、师读、2、生齐读、3、男女生读)

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做?相信你会正确处理。(出示)

(三)说句心里话

(1)你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

(2)考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看（师读）相信你们一定能做到。来，一起读：同学之间：

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

过渡：接下来，老师还给大家带来了校园短剧《糖葫芦的故事》，边看边想，你有什么感触？（放视频）

心理健康教育主题班会策划书5

活动背景：

为进一步加强和改进我院心理健康教育，广泛宣传及普及心理健康知识，促进学生了解心理健康知识，增强我院的自信心，形成正确的自我评价系统，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，我院特举办此次心理健康教育活动月系列活动。

一、活动主题“塑造自己发掘心灵的秘密”

二、活动时间

20xx年5月1日--5月31日

三、主办单位

体育学院

四、承办单位体育学院心理健康权益部

五、活动对象体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

六、活动内容心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

七、活动宣传方式

- 1、横幅:两条横幅挂于教学楼前。
- 2、海报:以心理健康活动月主题出海报。
- 3、操场宣传栏:以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。
- 4、我手携我心:将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

八、活动安排

1、主题签名活动

活动时间:5月6日--5月7日

活动地点:电信路口

活动形式:制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅,请其他学生参与签名,积极响应本次健康月活动。

2、心理健康教育主题班会

活动时间:5月12日--5月20日

活动地点:各班教室

活动形式:为普及心理健康知识,引导学生树立科学的心理健康理念,教育学生学会增强自信心的方法,提高全校学生心理素质,各班开展以“塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理健康主题班会活动。

3、心理趣味游戏

活动时间:5月12日--5月20日

活动地点新田径场

活动形式:以游戏的方式进行。

4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间:20xx年5月19日

活动背景:从全面贯彻教育方针,全面实施素质教育,培养社会主义合格建设者和可靠接班人的高度来开展大学生心理健康教育工作。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度,在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定,在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的:引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康,学习心理健康的基本知识,学会心理调适的基本技巧,提高个人心理素质。丰富校园生活,营造积极、健康、高雅的校园氛围,陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识,提高沟通能力,培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与学校心理健康教育活动,促进我校心理健康教育工作的开展。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/455240014110012
011](https://d.book118.com/455240014110012011)