

# 心理班会活动总结大学

汇报人：XXX

2023-12-30

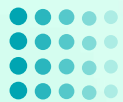


| CATALOGUE |

# 目录

- 活动背景与目的
- 活动内容与过程
- 活动效果与反馈
- 活动亮点与特色
- 活动不足与改进
- 结语

# 01 活动背景与目的



# 背景介绍

## 社会压力

随着社会竞争的加剧，大学生面临着越来越多的压力，如学业、就业、人际关系等。

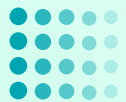
## 心理班会活动的必要性

为了缓解大学生的心理压力，提高他们的心理素质，心理班会活动成为了大学中不可或缺的一部分。

## 心理问题增多

由于压力过大，许多大学生出现了焦虑、抑郁等心理问题，影响了他们的身心健康和学习生活。





# 目的阐述

## 增强心理素质

通过心理班会活动，大学生可以学习到如何应对压力、调节情绪、提高自信心等方面的技巧，从而增强自身的心理素质。

## 促进交流与合作

心理班会活动通常需要同学们相互协作、交流心得，这有助于增进同学之间的友谊，培养团队合作意识。

## 提高解决问题能力

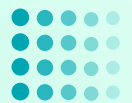
心理班会活动通常涉及到实际问题的解决，如心理困扰、人际关系等，通过这些问题的解决，大学生可以提升自己解决问题的能力。

## 预防心理问题

通过心理班会活动的开展，可以及早发现和解决大学生的心理问题，防止问题恶化，维护他们的身心健康。

**02**

**活动内容与过程**



# 活动内容概述

## ● 主题

提升自信心

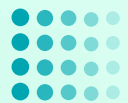
## ● 目标

帮助学生认识到自己的优点，克服自卑心理，增强自信心。

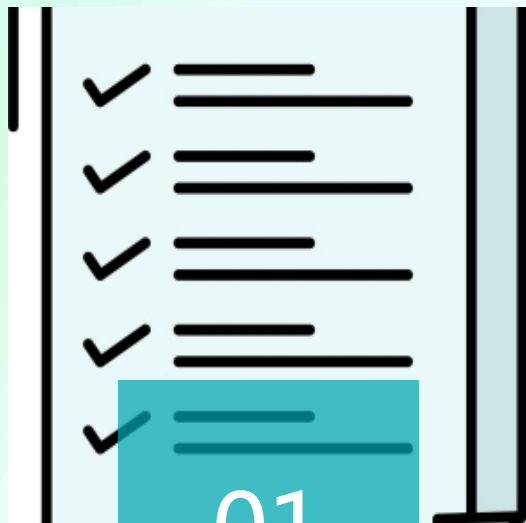
## ● 内容

自我认知、自信心培养、应对挫折等。





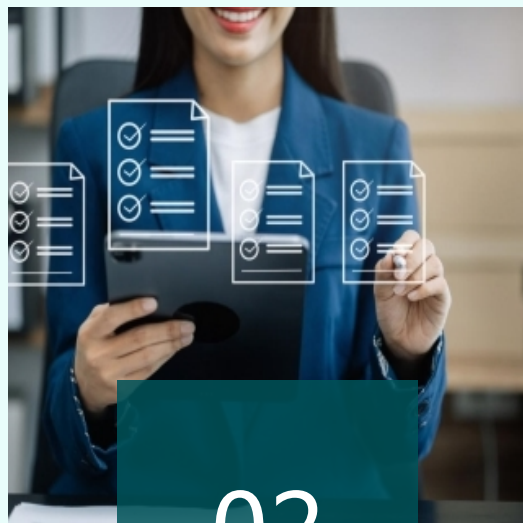
# 活动具体过程



01

## 热身活动

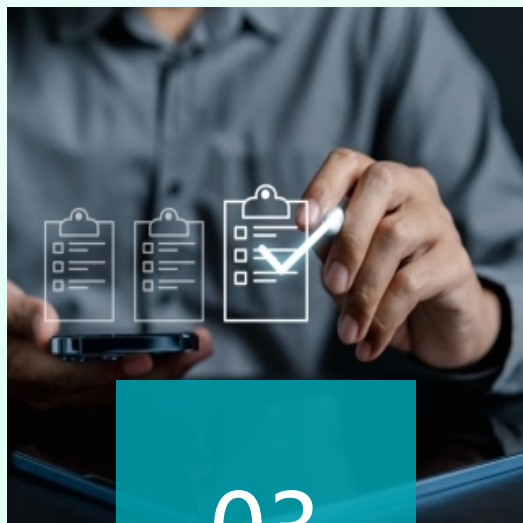
通过轻松的互动游戏，让学生放松心情，进入状态。



02

## 主题讲解

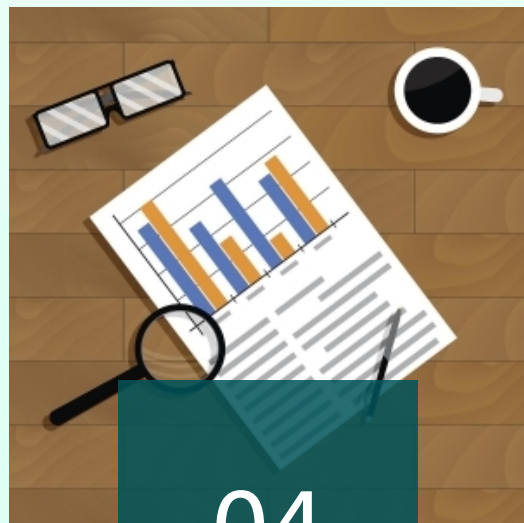
通过案例分析和小组讨论，引导学生认识到自信心的重要性。



03

## 分享环节

邀请学生分享自己的经历和感受，鼓励大家相互支持和鼓励。

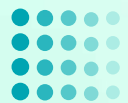


04

## 总结与反思

对活动进行总结，引导学生思考如何将所学应用到实际生活中。





# 互动环节描述

01



## 小组讨论



学生分成小组，围绕主题展开讨论，分享自己的想法和感受。

02



## 角色扮演



通过模拟场景，让学生亲身体验自信应对挫折的方法。

03



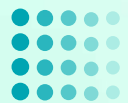
## 问答环节



鼓励学生提问，针对问题进行深入探讨和解答。

**03**

## **活动效果与反馈**



# 参与度情况



## 参与人数

本次心理班会活动共有50名学生参加，参与率达到了95%。



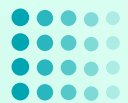
## 参与积极性

活动过程中，学生们表现出较高的参与积极性，主动分享自己的感受和体验。



## 参与形式

除了集体活动外，还有个别学生主动寻求心理咨询师的指导和帮助。



# 反应热烈度

## 互动氛围

活动过程中，学生们之间的互动氛围良好，彼此分享自己的感悟和收获。



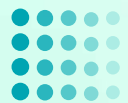
## 情感反应

在活动中，学生们表现出积极的情感反应，如感动、思考等，对活动内容产生了共鸣。



## 热情度

学生们对心理班会活动表现出较高的热情，希望今后能够继续举办类似的活动。



# 意见和建议



## 活动内容

部分学生建议增加更多实际操作环节，如心理游戏、角色扮演等，以提高活动的趣味性和实用性。



## 时间安排

有学生反映活动时间较长，建议适当缩短活动时间或分多次进行。



## 组织形式

有学生建议采用分组讨论的形式，以便于学生之间更加深入地交流和分享。

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/725204241002011230>