# 心理主题班总结

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-06-20

*第一篇：心理主题班总结“正能量·快乐心·中国梦”心理健康教育主题班会【活动时间】2024年4月23日【活动地点】石河子大学博学楼活动教室【活动目的】为进一步深化大学生心理健康教育工作，提高大学生心理素质，促进大学生人格健康成长，预防心理危...*

**第一篇：心理主题班总结**

“正能量·快乐心·中国梦”

心理健康教育主题班会

【活动时间】2025年4月23日

【活动地点】石河子大学博学楼活动教室

【活动目的】为进一步深化大学生心理健康教育工作，提高大学生心理素质，促进大学生人格健康成长，预防心理危机事件发生，保障校园和谐稳定，同时为配合学院组织开展第十一届“5·25”心理健康教育月活动，推进我院学生心理健康教育工作的开展，提高学生对心理活动的参与度；发挥心理主题班会的作用，推广优秀心理主题班会的经验。班级举行了以“正能量·快乐心·中国梦”主题班级活动，以促进同学之间的沟通交流以及相互支持，并以此次活动为契机，增加班级凝聚力。只有充满快乐的心灵才会显得格外强健、也只有充满理想与追求的一代又一代交大青年学子秉承“知行”校训，茁壮成长，才能托起真正的“中国梦”。

【活动形式】 本次活动于4月23日在石河子大学博学楼活动教室

举行班级心理班会。并制作PPT展示播放，向同学介绍有关中国梦和正能量的知识，同时听取同学们对“快乐心，中国梦，”的理解。唤醒同学们的国家民族意识，托起中国梦！

【活动内容】：举行开展班会，观看PPT，听有关中国梦的歌曲，并且观看有关正能量与中国梦的视频。(附活动照片，及部分PPT展示)

【活动总结】

本次“正能量，快乐心，中国梦”主题活动在取得了圆满的成功，具体有以下几点：

1.本次班级主题活动给予了同学们一次总结自我的机会，并提供了一个交流与分享经验的平台，整个活动中同学们都积极参，感触非常深刻。

2.在增进了同窗友谊的基础上，促进了班级心理活动建设的开展，并对建设积极向上的班级风气，形成强大班级凝聚力具有十分重要的意义。

3.全班同学都在活动中体现了自我价值，获得了快乐，同时增进了对彼此的了解，达到了举办本次活动最根本的目标。

4.本次活动主要围绕“正能量，快乐心，中国梦”展开，让我们对我们国家，我们校园，我们自己有了更深的认识，激发了我们的爱国情怀，以及热爱校园，认识自己。

少年智则中国智，少年富则中国富，少年强则中国强„„而我要说这“少年”就是我们，一代又一代的青年，一代又一代的建设者们，让我们发挥自己的聪明和才智，发挥自己的勤奋和勇气，发挥自己的创意和决心，成就一个有梦想的人，成就一个有梦想的民族。有梦想的人是幸福的人，有梦想的民族是有希望的民族！

传递正能量，托起中国梦，让自己充满正能量，让校园充满正能量！天下兴亡，匹夫责任，我们挑着民富国强的重担，我们要用自己的汗水传递少年的正能量，用自己的行动书写美丽的“少年梦”，用自己的信念托起幸福的“中国梦”！

**第二篇：心理主题班会总结**

心理主题班会总结

心理主题班会总结1

大一新生刚踏入大学不久，心理上难免会出现一些困惑。为了解决大一新生的心理困惑，使他们尽快地适应、融入大学生活，我部门在大一各班举办了心理主题班会活动。

在各班的积极策划与参与下，这次心理主题班会活动取得了圆满的成功！旅管班以“走出心灵的孤岛，携手走向明天”为主题，“提高班级凝聚力，构建和谐班级”为宗旨，展开了这次心理主题班会活动。通过这次班会活动，不仅让更多的同学了解到了健康心理的新概念，认识到了互相关爱的力量，而且也让同学们在轻松的氛围下调节身心，反思过去，思考未来！在班会活动中，为调动同学们的积极性，活跃班级气氛，旅管班主持人邀请一些同学上台介绍游戏规则，然后大家一起做游戏，其乐融融。活动后期，同学们一起交流在主题班会活动中的个人感受，并对班里存在的问题提出个人见解，为构建和谐班级不断努力。会一班班会主题：我的大学?一缕心理阳光。虽然只有一缕微弱的阳光，但他却能照亮我们的心灵，指引我们前进的方向。活动开始，会一班展开了一系列的班会讨论。各位同学踊跃参与，在如何规划大学生活，如何对待与解决自己的不良情绪，如何与人交往方面发表了各自的看法。在讨论中，同学们的目标逐渐变得清晰，对自己各方面的能力有了更高的要求，渴望完善自我，超越自我！通过此次活动，会一班同学逐渐学会了如何适应大学生活、规划大学生活。“我的大学生活――经营人生、规划自我”是人力班的班会主题。该怎样追逐自己的梦想天地，更好地经营人生、规划自我呢？一切的一切，都值得我们去摸索、探讨。围绕这个主题，人力班各指定寝室的代表上台发言，对“我的大学生活?经营人生、规划自我”作了很详细的阐述，让同学们深刻地意识到自我规划的重要性。经营人生，规划自我，最终成就自己超越自我，实现伟大的人生价值。

虽然各班在心理主题班会中表现得很不错，但还是存在一些小问题。其中，比较突出的有：拍摄的相片比较模糊，迟交材料等等。由于大一各班对这类班会活动缺乏一定的经验，所以难免会出现一些问题，但总体上做得不错，基本上达到了这次活动的主要目的。

心理主题班会是大学生心理健康教育的一种重要形式。对刚刚步入大学的新生来说，此次班会活动的目的主要是引导他们规划未来、确立目标，为今后四年充实的大学生活打下基础。

经济与管理系学生会心理健康教育部

20xx年xx月xx日

心理主题班会总结2

为营造学院良好的心理健康教育氛围，迎接5.25大学生心理健康日，让大学生以正确的态度面对生活中各种各样的压力，改变不健康的生活方式和态度，提高抵御精神健康问题的能力，帮助学生树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法.因此在能源与安全工程学院团委、大学生心理健康中心的领导下，在能源与安全工程学院各领导的关怀下，我部门号召各班举办了“关注心理健康，健全美好心灵”的主题班会的方式培养学生良好的个性心理品质和社会适应能力，拓展大学生心理素质，提高学生心理健康水平。对于本学院同学造就健康自我、陶冶情操、建立自信，提高人际交往，增加心理素质，奉献社会、关心他人起到了积极影响；推动了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保障意识；对于改善人际关系具有良好的促进作用。学生积极响应、会上踊跃发言，本次主题班会活动取得圆满成功！现将本次“5.25”大学生心里健康日主题班会的情况汇报如下：

一、搞好宣传、认真部署：

为了搞好本次主题班会活动，院组织部成员积极协助，各班班长、团支书、组织委员都为本次班会的召开做了宣传和组织工作，营造了广泛动员全班同学、人人参与的气氛。

二、各班评比、了解活动：

我部门成员积极响应校团委、心理健康中心、能源与安全工程学院朱书记的倡议，对各班的组织状况进行评比。通过评比，使各班同学深入了解、亲身体会了“5.25大学生心理健康日”的主题和内容，提高了同学们对心理问题的认识，对于以后心理健康活动的开展具有深远意义。

三、主题班会、情景再现：

召开时间：5月28日下午19:00分 召开地点：第五教学楼一楼到二楼各教室 参加会议人员：能源与安全工程学院20xx级全体同学 活动主要内容：

1、团支书就“5.25大学生心理健康日”进行开场宣传

2、各班心理委员向全班同学介绍我校5.25大学生心理健康宣传活动具体事宜

3、同学们自由发言，就5.25大学生心理健康日和大学生心理健康知识进行讨论和探讨

4、心理游戏环节

5、班长作总结发言

（五）班会内容：

各班班会上，同学们都认真了解了“5.25大学生心理健康日”的活动意义，并就其内容进行了评价和讨论，在欢声笑语的气氛中，深刻地体会到了“5.25大学生心理健康日”的意义。同时，认真聆听了各班心理委员对我校大学生心理健康活动周活动介绍，感受到我校对大学生心理健康问题和5.25大学生心理健康日的重视，表示要积极配合学校、学院，开展活动。

在接下来的自由发言中，各班同学们围绕着“关注心理健康，健全美好心灵”的主题和“5.25大学生心理健康节”以及“大学生

心理健康问题”展开讨论，大家畅所欲言、各抒己见，表达了自己最真挚的想法，把学习生活中的点滴经验、问题、矛盾都说了出来相互学习和讨论，把会议推向高潮。

最后，各班班长对本次班会做了总结性发言，班会取得了良好的效果。

四、主题班会意义、经验教训：

通过这次班会，各班同学在观看、发言、聆听、思考的同时，也进行了一次心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极，推动了同学们对大学生心理健康的认识，对于学生认识自我，了解尊重他人，培养良好的人际关系具有良好的促进作用。从同学们参与情况和反馈信息看，同学们内心深处体会到了大学生心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更加重要，清醒的认识到只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身发展奠定内在基础。

虽然本次“5.25大学生心理健康主题班会”已经圆满结束，但本次班会从组织、宣传、召开、结束积累了许多经验的同时，也有不少问题有待改善。比如：活动前期准备工作欠缺，像宣传时没有通俗语言贴切介绍本活动；时间较短并且项目较少；内容比较单一，数量较少；由于是第一次心理健康班会，同学们比较陌生，对本次活动建议太少。

“解读心理秘密，了解自己，是一切成功的基石”。此次主题班会虽然圆满，但就能源与安全工程学院心理健康工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，还需要加大心理学知识的传播力度和加强对同学的心理指导，由点及面，将大学生心理健康工作贯穿整个班级内部，使学院的每个同学都能成为身心健康的合格人才和新世纪的建设者接班人。让每位同学的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。

共青团能源与安全工程学院委员会

20xx年5月30日

心理主题班会总结3

总的来说，此次的心理主题班会取得了圆满成功。无论是从活动本身，包括策划，包括活动本身的进行，还是从活动之后的反思与感悟，我们也从中学到了很多。

这次的活动，我们期望每一位同学都能切实的参与到活动中来，本着“关注心理，关注每一个人”的心态，我们一改以往主持人在台上讲，观众在台下听的讲座式的心理班会形式，而采用趣味运动的形式，让每一位同学都能身体力行的参与到活动本身来。让每一位同学在活动中更真切的感悟属于自我的心得。在确定了本次班会的主题与形式后，我们两个心理宣传员便开始了细致的策划：包括活动资料、活动流程、活动器材以及人员配置等问题。

在此，感激班委们对本次活动的倾力献策。同时，所有同学的支持与肯定，这也给了我们两位心理宣传员及很多为这次班会的举办付出心力的同学们巨大的信心与坚持下去的动力。在制作完详尽的活动策划后，我们在班级内部对本次的心理主题班会的主体与资料进行了一次宣传。对此，同学们都表现出极大的兴趣与热情。

同时，在活动的过程中，同学们也都坚持着高昂的热情。活动结束后，很多同学都纷纷表示在此次活动中的收获。有些同学从被需要的情感诉求中感受到了被肯定的满足，有些同学则在活动进行的过程中从大家的互帮互助、共同为了一个目标努力奋斗里感受到了班级的凝聚力与向心力，找到了一种属于自我的归属感，也有些同学在被别人肯定的过程中提升了对自我价值的认知。

这次的活动，应当说到达了举办本身的意义与目的。当然，活动成功举办的背后仍潜在一些细小的细节问题，比如后勤工作：我们未充分研究到同学们在进行了很多的体力消耗后需要水分的补充与休息，因而未准备充足的饮料。但既然已经发现了存在的问题，这就更促使我们在以后的活动中对自我更为严格要求，努力做到尽善尽美。我们相信，管七未来更完美。

心理主题班会总结4

一、活动主题 ：“关爱青春，呵护心理”

二、活动主要目的：

帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展，正确认识自我，增强自信心，学会合作与竞争，同时培养学生的专业兴趣和乐群的心理品质,提高学生应对挫折，适应社会的能力。

三、活动时间：20xx年xx月xx日

四、活动地点：二栋206教室

五、参加活动人员：花艺1001班全体成员

六、活动内容：

1、主要展示方式—播放PPT，说明健康的重要性，解释心里健康并不等于身体健康;

2、大学生常见心理异常分析;

3、大学生常见的一般心理问题，提出并讨论;

4、心理测试试题，通过更科学、更有趣的方法了解同学们的心里，帮助他们更进一步的认识自己;

5、观看“大学生里的百万富翁”视频，触发同学们心中最真实的自己，更确定自己的目标。

七、开展活动如下：

1、通过各种心理测试互动、激发同学们的兴趣。

2、让同学们在互动中去体会心理健康的真正含义。

3、思考与讨论、同学们自主上台发言，说出自己的感受和一些想法。

4、通过看视频让同学们更加深入了解心理健康的重要性。

八、活动总结：

这次心理健康主题班会的展开让我们意识到面对丰富多彩的大学生活，我们要不断增强自己的心理健康意识，不断促进我们人格的健全发展，正确认识自己，同时提高我们应对挫折，适应社会的能力。这次班会也让我们懂得人际交往，建立和谐的人际关系的重要性。

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!我们只有保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

心理主题班会总结5

一.活动名称: “和谐心灵,健康成长”心理健康主题班会

二.班会背景:五月份是心理问题的高发期,为了引导同学们关注自身的心理健康,在情绪波动时懂得自我调节.同时,也为了迎接“5.25\_大学生心理健康日”的到来。

三.班会时间：20xx年5月16日晚上7:30\_9:00

四.班会地点:教学楼A103教室

五.与会人员:国贸0982全体同学

六.活动流程:

1.活动前期:策划活动的内容,步骤,细则,班委讨论具体活动策划书.2.活动中期:准备教室,材料,人员安排,班委从下午\*\*开始精心地布置教室.3.活动中期:按照策划书上的活动安排,由主持人引导,让全体同学对心理与成长有个初步的了解,大家一起参加到班会活动中.七.班会影响:

1.通过这次班会,我们了解了我院心理健康和教育的管理,服务机构以及服务内容.心理委员黄琼的发言,让我们更深的了解了心理与个人成长的重要关系.2.在班会安排的自由发挥时间里,黄伟,张环,彭雨峰勇敢的走上台为大家表演节目,带动了大家的活动积极性.3.整个活动过程中,同学的热情都很高涨,绝大多数同学都参与进来了.其中刘叶红同学在短时间内甚至表演了三个节目.大家在“讨论主题话题”的环节中主动发言，各抒己见，让大家了更多关于主题的新颖的观点。加强了我们对心里健康的重视。在“讲优点”环节中，几乎每个同学都指出了另一个同学身上的优点，有助于同学之间的了解，增加了同学之间的交流。再来谈谈本次活动的主持人。主持人由胡中平跟彭玉洁担任，他们为此次活动投入了相当大的精力，会前积极认真的准备台词，会中积极配合并鼓励大家参与活动。

4，活动中准备的小游戏，除了3个人以外，大家都参与到了游戏中来，抛开谈话节目的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活的主题。

5，班会结束后大家一起打扫教室。

6，在活动的过程中我们不仅对心理键康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。所以说，本次活动相对而言是比较成功的。

7，本次活动的相关照片（略）

心理主题班会总结6

为进一步研究和探索主题班会课的模式，提高班会课的育人效果，拓展和创新学校德育工作方法和途径，我校于20xx年5月26日开展主题班会观摩研讨活动。

分管德育副校长，班主任、科任老师和学生家长代表等二十几人参加了此次观摩研讨活动。此次活动适逢“心理健康活动周”，李老师以《直面挫折，珍惜生命》为主题，让学生自编自导，通过情景剧表演、游戏、述说名人遭遇的挫折、评说身边的故事新闻、谈自己的心理感受、班主任总结、全班宣誓等环节，层层递进，充分发挥学生的主体性，注重感受、体验和分享，教会学生应对挫折的方法，体会生命的顽强与坚韧，懂得了生命的意义和价值，进一步强化了对学生积极乐观、勇敢向上、热爱生命优秀品质的培养。

课后研讨中，老师和家长一致认为三玲老师这节课内容丰富、形式多样、主题鲜明、手段新颖、方法独特，非常符合初三学生年龄特征和思想认识水平。也从不同角度提出了自己的看法和建议，黄副校长在总结讲话中，充分肯定本次班会观摩活动，要求老师们加强探索和实践，不拘一格，大胆创新，共同开创我校德育工作的新局面。

此次观摩研讨活动为全校班主任搭建了一个相互交流、相互学习的平台，大家通过听课、研讨、沟通、借鉴，达到了取长补短、共同进步的目的。进一步提升班主任的德育教育和学生管理的水平，规范学校班级德育活动的精细化管理。

心理主题班会总结7

“心理健康教育”是大学生德育的基础。同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我班特点，我班开展了系列心理健康教育活动。

一、活动主题：

“让阳光湮没阴影。”

二、活动时间：

20xx年5月5号

三、活动内容：

班会前，团支书以《美丽心灵》这一电影为背景，通过该电影使得同学们对心理问题有一些具体认识，更明确地了解心理健康的重要性。我主要针对本次班会的大学生主要的心理问题，诸如情感问题、人际交往问题、性格问题等进行分析，并指出相应对策。通过该次主题班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何及时了解在心理上出现偏差同学的情况，怎样为有心理阴影和心情失落的同学做简单的心理调理”等方面都有了更好的认识。同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到了自身所处环境和成长道路上必然存

在的竞争和挫折，并且使他们能够在周围同学出现因此类问题所造成的心理失衡时及时给予他们帮助和开导。

四、活动意义：

根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。

心理主题班会总结8

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师最好采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的列子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入百分之百的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

1、得

本节主题班会构思有创意，形式多样，内容紧扣主题，教育意义深刻，达到了教学目标。并能够与学生思想实际有机结合，针对性强。同学们发言、参与，尤其是发表自己对本身的看法时内容充实，十分的成功。通过活动，学生更加深刻地认识到自身的心里状况，对学生保持和养成一个明朗的心情具有促进作用。

班会课上全班同学积极参与活动，形式丰富多样，突出了学生的主体地位，锻炼了学生各方面的能力，给他们留下了难忘的记忆。

2、失

回顾这次班会，有成功的地方，但还有许多不足之处。比如，有个别学生不积极参与，环节设计时细节考虑不周全，没有很好的参与者不明确自己的任务，导致参与时不知道应该谁去。

通过反思我明晰了组织好一次班会活动需要的是什么。首先要提前思考，设计出活动的；其次要考虑好细节，明确参与者的任务；最后是要给足学生时间排练，要与学生沟通、交流，让学生主动参与，因为他们是活动的中心，是活动最大的支持。只有做好这些才能够取得良好的效果。

一个心理健康和人格完美的养成，而是需要一个长期的过程，这次班会给了我很好的学习和反思的机会，我了解到这只是一个开始，今后还需要不断的努力，更加主动的参与其中。

心理主题班会总结9

XX年5月27日，机械工程系机自xx班在第二教学楼xx教室开展了心理健康教育的主题班会。

开展的这个班会是以知识竞答的形式来引导同学们正确认识心理方面的知识。这个活动开展之前，我班已经写了非常缜密的策划书，而且提前购买好了各种有关的奖品。而且为了体现这个活动的民主化，这个策划书写好以后我班就马上召集班干开了班干会议，集体商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

但是，我们没有贸然展开这个班会，为了更加的`吸引同学们的兴趣，我班还开展了一个班会。班会的内容就是把策划书读给每一个同学听，让同学们集体讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都可以提出，如果提的好，就可以修改。

班会非常顺利，达到了前期的目的，基本上把策划书完善到了可以吸引每一个同学积极参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们非常积极参加。根据策划书的内容，这个主题班会我们分成了4组，每组7到8个人，主持人2名，裁判3名。相关的工作人员早早就到了竞赛的教室，布置好现场。而且安排好了各队人员的座位，之后，他们又准备好了草稿纸，笔，计算器，把黑板写好了字。万事俱备，只欠同学们的到来。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

第一个环节结束后，分数领先的小组高声庆祝，分数落后的小组不气不馁，继续准备奋起直追！第二环节是抢答，开始后，教室里面都是一片紧张的气氛。主持人一声开始，每队的代表的手就像离弦之箭的举了上去。裁判都是经过仔细的商量才能选出反应比较快的一队人员。同学们答的也很谨慎，每组队员的讨论都是非常认真仔细，即使已经知道了答案也不敢马上回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬的非常紧，几乎是不分上下，所以最后一个阶段非常关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最后一个决胜阶段。

第三阶段一开始，计分员，裁判，主持人，队员都是没有丝毫懈怠，专心的准备着。决胜阶段是pk赛，分组是暂居第一名的与暂居第二名的pk。一开始，双方都不敢贸然答题，求稳的心态使得两组队员都出现了一旦没有完全确定的题目都弃权掉了。最后的时刻，夺胜心切的第二名毅然决然的选择了答题，怎料这道题比较生疏，回答的队员没有对这道题做有充分的准备，但是这个队员没有心慌，他稳定了情绪之后，在对方的组员的嘘声干扰之下，他顶住压力，灵机一动，居然回答正确了！一阵猛烈的掌声送给了他！压力给了暂居第一名的这组。只见他不慌不忙，站起来以后，丝毫没有一点紧张，主持人故意拉慢了语气宣读题目的语气，旁边的人也给了他很多的起哄声音，但是他没有受到什么影响，准确而又迅速的答对了题目！这也让他们成为第一个pk的决胜者，也进一步巩固了第一名的优势。

第二组的pk非常关键，但是也需要两组队员都不能弃权，必须要准确答出每一道题目！一开始，暂处落后的一组就丝毫不犹豫的选择了答题，主持人读完题目，这一组的代表就胸有成竹的回答了，毫无疑问，回答正确了！在这个背景下，倒数第二名的压力显得无比巨大，在他听完题目之后，在毫无退路的情况下，他选择了答题，但是很遗憾，由于准备不足，他答错了，倒数第一名完成了第一步的反超！于是，他们像是打了兴奋剂似的，一路过关斩将，就在离反超第二名还差最后一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最后一道关键题目，饮恨排名第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最后一名。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说是成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康教育的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美！

以上就是机自xx班心理健康主题班会的总结，以后我们开展这样的班会一定能做的更加好！

**第三篇：心理主题班会总结**

心理主题班会总结

为了加强班级建设，营造和谐的班级氛围，增强班级凝聚力，会计学院二级心理辅导站于2025年10月15日-10月22日在第一、二教学楼举办了“相遇与未来”心理主题班会，由各班心理委员组织进行。此次活动有利于让同学们更好的体验大学生活，进一步认识彼此，营造和谐欢快的班级氛围。

总体上，此次的心理主题班会取得了圆满成功。本次心理主题班会由各班心理委员主持，共分为三个环节，分别是介绍心理委员的工作及作用，各小组展示作品和撰写寄语。首先由心理委员进一步地为同学们讲解心理委员的职责及作用，拉近与同学们之间的距离。紧接着是各小组展示作品，根据星座提前将班级同学进行平均分组，小组依次上台通过演讲、微电影、小品等形式进行展示，营造了欢快的班级氛围。通过一些互动游戏，提高同学们的积极性，培养彼此之间的默契。最后是撰写寄语环节，现场组织同学们在便利贴上写下对自己的寄语，包括目标、梦想、期望等内容，以此来明确未来的方向，激励自己不忘初心，不断前行。本次心理主题班会由会计学院二级心理辅导站安排干事进行旁听和评分。

在活动过程中，我们有许多值得表扬的地方：

1.同学们都能带着高昂的热情，积极配合班委举行班会。

2.干事能够准时到达其所负责的班级进行旁听。

3.部分干事公平公正地对其所负责班级进行旁听评分，并积极向其负责班级宣传会计学院二级心理辅导站。

我们从中收获了很多，然而也存在着不足的地方：

1.部分干事评分不够严格，没有做到公平公正评分，出现了部分班级被评满分的情况。

2.开展班会期间存在部分同学玩手机的现象。

3.部分班级心理委员没有合理安排时间，以至于班会时间过短，班会内容过少。

4.部分班级班会内容缺乏趣味性，同学们参与度不高。

因此，针对此次活动的不足，提出以下改进的方法：

1.干事评分需做到公平公正，实事求是，用最严格、认真的态度对待工作。

2.各班级班委在开展班会时要管理好班级纪律。

3.各心理委员要开拓创新思维，合理安排好时间。

以上是对此次活动的总结，在此次活动中，我们应积极反思存在的问题，在以后的活动中对自我要求更严格，努力做到尽善尽美，更好地为同学服务。我相信，会计学院的未来会更美好。

二级心理辅导站策编部郭子略

2025年11月6日

**第四篇：心理主题班会总结**

经济与管理系学生会心理健康教育部

“我的大学”班会总结

大一新生刚踏入大学不久，心理上难免会出现一些困惑。为了解决大一新生的心理困惑，使他们尽快地适应、融入大学生活，我部门在大一各班举办了心理主题班会活动。

在各班的积极策划与参与下，这次心理主题班会活动取得了圆满的成功！旅管班以“走出心灵的孤岛，携手走向明天”为主题，“提高班级凝聚力，构建和谐班级”为宗旨，展开了这次心理主题班会活动。通过这次班会活动，不仅让更多的同学了解到了健康心理的新概念，认识到了互相关爱的力量，而且也让同学们在轻松的氛围下调节身心，反思过去，思考未来！在班会活动中，为调动同学们的积极性，活跃班级气氛，旅管班主持人邀请一些同学上台介绍游戏规则，然后大家一起做游戏，其乐融融。活动后期，同学们一起交流在主题班会活动中的个人感受，并对班里存在的问题提出个人见解，为构建和谐班级不断努力。会一班班会主题：我的大学·一缕心理阳光。虽然只有一缕微弱的阳光，但他却能照亮我们的心灵，指引我们前进的方向。活动开始，会一班展开了一系列的班会讨论。各位同学踊跃参与，在如何规划大学生活，如何对待与解决自己的不良情绪，如何与人交往方面发表了各自的看法。在讨论中，同学们的目标逐渐变得清晰，对自己各方面的能力有了更高的要求，渴望完善自我，超越自我！通过此次活动，会一班同学逐渐学会了如何适应大学生活、规划大学生活。“我的大学生活——经营人生、规划自我”是人力班的班会主题。该怎样追逐自己的梦想天地，更好地经营人生、规划自我呢？一切的一切，都值得我们去摸索、探讨。围绕这个主题，人力班各指定寝室的代表上台发言，对“我的大学生活·经营人生、规划自我”作了很详细的阐述，让同学们深刻地意识到自我规划的重要性。经营人生，规划自我，最终成就自己超越自我，实现伟大的人生价值。

虽然各班在心理主题班会中表现得很不错，但还是存在一些小问题。其中，比较突出的有：拍摄的相片比较模糊，迟交材料等等。由于大一各班对这类班会

活动缺乏一定的经验，所以难免会出现一些问题，但总体上做得不错，基本上达到了这次活动的主要目的。

心理主题班会是大学生心理健康教育的一种重要形式。对刚刚步入大学的新生来说，此次班会活动的目的主要是引导他们规划未来、确立目标，为今后四年充实的大学生活打下基础。

经济与管理系学生会心理健康教育部

二0一0年十月二十五日

**第五篇：心理主题班会总结**

心理主题班会总结

作为大一新生的我们，沉浸在高考成功的喜悦中，带着好奇走进了湖北工业大学。在这里我们将开始一段全新的生活，包括新同学、新室友、新的课程、新的学习方式，自己独立的生活。在面对着如此多崭新事物的同时，同学们的心情既是满怀欣喜，又会紧张不安。有的同学说大学生活荒唐，有的对大学感到迷茫，甚至还有同学想回到高中。想来一年高四，重新考一个大学。当然也有同学努力克服刚进大学的种种不适，让自己过上心中想要的大学生活，但是如何尽快适应大学生活呢？经同学们积极讨论最后得出新生要尽快适应大学生活要完成的六个转变： 1.社会角色的转变 2.奋斗目标的转变 3.思维方式的转变 4.学习方法的转变 5.生活方式的转变 6.交往方式的转变

找到了一些尽快适应大学生活的策略：

1.合理安排好自己的学习时间，在广泛的课程学习中要找到自己的兴趣点，让自己成为学习上的主人，告别初高中依赖老师的学习方式，转向以自学为主的大学学习中来并增强自制力和自律性。

2.生活上要能自理，学会自己照顾自己，尽快告别初高中家长在身边的那种依懒行强的生活，转向大学的独立生活。

3.在与同学的交往中立足现实、接受现实，在现实生活中准确寻找自己的位置。4.积极参加学校的社团活动，在多彩的社团活动、文体活动中找到自己的特长和爱好，找到适合自己发挥的领域，找到生活的支撑点和平衡点，是自己的空闲时间充满乐趣，丰富多彩。

此次班会不仅让我班同学对如何适应大学生活有了一些心得体会,并且也提高了我班同学的心理健康知识水平，增强同学们自我调节能力，适应能力使同学们懂得了如何建立和谐的人际关系让更多的同学来关注大学生心理健康问题，让同学们对心理健康更加重视！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！