# 心理健康与人际交往主题班会策划书

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2025-03-21

*第一篇：心理健康与人际交往主题班会策划书心理健康与人际交往主题班会策划书 一活动背景当我们踏进大学校园成为大学生的那一刻起，我们就已经不是孩子了。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。然而我们来到一个新的、需要我们融入...*

**第一篇：心理健康与人际交往主题班会策划书**

心理健康与人际交往主题班会策划书 一活动背景

当我们踏进大学校园成为大学生的那一刻起，我们就已经不是孩子了。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。然而我们来到一个新的、需要我们融入的陌生环境，可能会出现很多问题。每一个人都是优秀的，有个性的。需要我们发扬光大。大学就是这样的学校。但是却不像有的人生活在自己狭小的世界，很少与人交流；有的自大，觉得高人一等，看不其别人等。这些都不是个性，造成人际交往障碍，为心理埋下的病根。因此需要我们学会人际交往。在5·25全国大学生心理健康日利用这个特殊的时间开展班会。希望大家能快乐度过大学时光，让大学成为你一生的幸福的，最璀璨的的时光。

二活动目的提高班级凝聚力，增加班级内团结。认识人际交往的问题，学会人际交往的方法。感受生活的美好，认真地、以积极的心态对待每一个人。三活动主题

“心理健康与人际交往”

四时间

待定

五地点

待定

六参与人员

信管一班全体同学

七活动流程纲要主持人开场白。分享一些关于大学生心理问题的事件，然后反思总结，进行交流探讨（发言）。请最后引出主题。

3同学说说自己的看法。做两个小游戏

（1）口传悄悄话

（我早上以经走到寝室楼下了，我发现有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个晴天）从第一个人开始以耳语的方式传到小组最后一个人，再请同学谈感受。

目的：了解真相是如何变成假像的，了解传播途径越长，失真就越大。所以与人交往，如果想知道真情，一定不要道听途说，传播和接受信息的人都有责任保证正确。

（2）人际交往同学合唱一首《明天会更好》、《爱因为在心中》、《我的未来不是梦》其一。回归主题，总结大学生人际交往心理问题，并给出方法（建议）。备注：主持人开场白：为引导大学生关注自身的心理健康，2024年，“5.25全国大学生心理健康节”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（2024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：爱自己才能更好地爱他人。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，这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，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，全国高校都利用这一天开展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”。北京师范大学心理学院院长车宏生教授说：“大学生心理健康活动周的举行，说明心理学受到老百姓的重视。社会的发展需要心理学，希望这个活动能推广到全国各地。”如今，“5.25大学生心理健康活动周”已遍及全国各地，成为全国大学生活动的一个著名的品牌，其影响力将会越来越大。

八工作安排

照相：\*\*\*

主持人：\*\*\*

**第二篇：人际交往与心理健康主题班会**

大学生心理健康教育之和谐人际与缓解压力班会方案

班会主题: 大学生心理健康教育之和谐人际与缓解压力

活动目的: 通过沟通能力培养，增强同学的沟通魅力，培养学生自信、开发的心理素质，进而增强同学对学习、工作、生活环境的适应能力，促进同学们素质的全面提高。

活动准备: 1，制作会流程PPT，包括主题，环节名称等。

2，制作《朋友》vcr，级集体照（军训，烧烤，唱K等）。3，事先安排要发言的同学。

活动过程：

1.1，主持人开场白。

（主要介绍当前大学生面对的巨大的时代机遇和社会挑战，把话题导向人际交往的重要性上来，引发同学思考，让同学回忆自己曾经历过的、印象深刻的人际交往事例（诸如金钱方面，家庭方面）

参考案例：

1、小李从北方来到南方一所省城大学读书，临行前在一家企业做人事主管的父亲反复告戒儿子，在大学里首先要和寝室的同学搞好关系，这样你的生活环境才会愉快，大学四年心理才有归属感。进校后，小李时刻告诉自己父亲的话肯定有一定的道理，但是由于和同寝室的一名南方同学在对爱情的看法上相差甚远，经常斗嘴，导致彼此不服气，互相看不起，矛盾时有发生，而那位南方同学用小李的话说比自己更会处理人际关系，到最后同寝室的其他同学都站到了自己的对立面，自己的寝室同学关系开始变得紧张起来，其他人都不理解他、信任他，少数同学甚至奚落他。自己对他们也充满怨恨和不信任，进而猜疑和反感，只要有两位同学当着自己的面嘀咕几句，自己就认为他们是在说自己的坏话，心理十分苦闷；而那位南方同学却好像整天都过得很开心、很快乐，看到这一切，小李感到无能为力的同时又十分伤心，心胸开始变得狭窄，一度产生了退学的念头。

从小李和南方同学的对比来看，可见人际交往对大学生心理健康的重要影响，小李因人际交往的紧张，使自己的心里充满了猜忌、嫉妒和对他人的不信任。经过对小李人际交往技巧和艺术的辅导，小李对南方同学开始变得更加宽容，并试着改变和寝室其他同学的关系，慢慢在小李的脸上又看到了灿烂的笑容。

2、蓝风是大三的学生，是学生干部，学习成绩优秀，但人际关系较紧张，不仅与寝室同学相处不好，就连班上的许多同学也无法正常交往，在同学们心目中，他是一个清高、傲慢的人，实在不好接近，虽然优秀，但对他的其他方面则不敢恭维。蓝风也为此很头疼，只要是他主持的活动项目，同学们似乎都有意不参加，好象故意和他做对，而他本人长期坚持的做人准则就是：我行我素，万事不求人。他几乎不接受别人的帮助，也认为自己没有帮助别人的义务，他成绩好，可每当班上同学向他求教时，他要么说不知道，要么就在给别人讲完之后，将别人奚落一顿，有时还要加上一句“拜托你上课时认真听讲，下次不要再来问我这么简单的问题。”时间一长，同学们都不愿意与他交往，人际关系越来越差。蓝风也对自己的人际关系状况十分不满意，感到孤独、没有归属感，有时孤独感令他窒息，他焦虑甚至恐惧，但不知如何入手改善现状。因为他自己也纳闷：我究竟有什么问题？ 蓝风的人际关系不佳的重要原因就在于他是一个不懂得接受，更不知道给予的人，在他的观念里，每个人只要做好自己的事情就足够了，没有给予与接受的意识，最终将失去支持，生活在自己孤独的世界里，痛苦不堪。不懂接受与给予，不仅影响良好人际关系的建立，而且影响了心理健康的水平。

3、小张是大一新生，性格较内向，从来没有住过校，从小都住在属于自己的房间里，进大学后与 7 名同学同住，在条件优裕的环境中成长的他，看不惯的是同寝室同学“不良”的卫生习惯，更不喜欢他们随便的作息制度，尤其不喜欢他们的高谈阔论，总之，看谁都不顺眼。由于内向的他本来就不擅长与人沟通，再加之看不起那些同学，于是，就以独来独往来减少与同学们的交往，时间一长，他发现寝室同学说说笑笑，进进出出都结伴而行，似乎视他不存在，他开始感到失落了，孤独感油然而升，曾经多次萌发过主动与他们交往的念头，可都事与愿违。他回寝室时总觉得同学们都在议论他，对他评头品足，还窃窃私语，一副嘲笑、鄙视的模样，他觉得受不了了，想过换寝室，但没有得到批准。为了不和他们交往，他很少回寝室，只有睡觉时才回去，即使这样避开他们，似乎还是没有减少他们对自己的议论与不满，他开始失眠，食欲下降，精神状态越来越差，身体急剧消瘦，在寝室，话越来越少，甚至连笑声都很少听见，他感觉到听课的效率也越来越差，最后终于病倒了。在住院期间，寝室同学轮流守护在病床旁，看到那些平时让自己反感透顶的同学都忙着照顾他，送水喂饭，就象自己的家人生病了似的，他的心被震撼了。他把内心的苦闷与孤独告诉了他们，才知道原来一切都是自己“想”出来的，同学们只是觉得他不愿与他们交往，并不知道由此引发了他内心如此大的震荡。

1.2，5分钟自由讨论时间过后，由同学举手发言（并设计交流者之间对话，营造和谐的氛围）。

1.3，主持人讲话，让大家观看以下：

当前大学生人际交往的特点和偏差 特点：

1、渴求交往。

2、希望与异性交往

3、希望与社会交往，扩大交往面。

1、强化了交际的信息和竞争观念。

2、强化了交际的平等、民主观念。

3、强化了交际的时效观念。

4、强化了交往的价值观念。

偏差：

1、猜疑心理

（错误的思维 个性中缺乏自信 客观的流言蜚语）2孤独心理

（对学业缺乏热情 深度内向型性格）3羞怯心理

（缺乏自信心 自身的知识水平限制 交往能力不能提高）

1.4，通过同学的发言和PPT内容，再请同学上来发表自己对于人际交往的感想和分享自己交往经验（要从中透析出好的人际交往有助于缓解压力，陶冶身心）。主持人的引导尤为重要。

第一部分结束。

2.1，主持人讲话，引导到班会的第二环节，内容是“好的交际有助于心理的健康”，先提问同学对心理健康的定义，然后播放以下： 大学生心理健康标准

1、能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。

2、能保持正确的自我意识,接纳自我。自我意识是人格的核心,指人对自己与周围世界关系的认识和体验。

3、能协调与控制情绪,保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情,善于从行动中寻求乐趣,对生活充满希望,情绪稳定性好。

4、能保持和谐的人际关系,乐于交往。

5、能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。

6、能保持良好的环境适应能力包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。

7、心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征一般都是心理不健康的表现。

2.2，主持人讲话，良好的交际离不开我们的同学朋友的互相尊重互相支持云云…

2.3，同学演唱歌曲《朋友》，屏幕播放准备3中的vcr。2.4，主持人总结，屏幕上放出以下建议。

如何缓解自身的“心理压力”

随着心理健康教育的普及,人们对心理健康的认识已逐渐加深,但大学生们在对待他人的心理困惑的态度上比对待自己的更为理性,一旦涉及自己则表现得优柔寡断,觉得难以启齿,常常不知所措。要改善这一心态,建议：

1、坦然面对。心理健康也跟身体健康一样,在人的一生中难免会出现这样那样的问题,出现心理困惑只是成长正常状态,没有问题哪有成长可言,因而不必大惊小怪、怨天忧人。

2、不要急于“诊断”。心理问题本身多种多样,成因往往也很复杂,切忌盲目从一些书籍上断章取义,或者道听途说,急于“对号入座”,认定自己患了什么病。弄清问题当然是必要的,但大学生的问题还是发展性的居多,很多都是“成长中的烦恼”,实在不必自己吓自己。

3、转移注意。心理问题往往有这么一个特点,就是越注意它,它似乎就越严重。所以,不要老盯着自己的所谓问题不放,不可过分关注自我,而应把注意力转移到学习、生活、工作的方方面面。有自己感兴趣的事情并全力投入是很有利于心理健康的。

4、调整生活规律。很多时候,只要将自己习惯了的生活规律稍加调整,就会给自己整个的精神面貌带来焕然一新的感受。所谓的心理问题也随之轻松化解了。

5、不要讳疾心理咨询。对于严重的、难以排解的心理问题,也可寻求专家咨询及心理卫生机构的帮助

2.5，第二部分活动结束，请班主任老师讲话。

班会效果：

启发大家如何建立良好的人际关系，从交往细节和技巧入手，构建和谐班级。

**第三篇：心理健康主题班会策划书**

引导语：日子如同白驹过隙，不经意间，我们的工作已经告一段落了，前方等待着我们的是新工作目标和挑战，这时候，最关键的策划书怎么能落下！策划书怎么写才更有新意呢？以下是小编收集整理的心理健康主题班会策划书，欢迎大家分享。

心理健康主题班会策划书篇1

一、活动背景

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度的大学生比例高达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。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，学校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。

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，了解彼此；

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“不管我们是否熟悉，当我们坐在一个教室，我们就是一家人。”

四、活动主题“打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式主题班会；全班互动、交流

六、活动时间20xx年4月（具体待定）

七、活动地点具体待定

八、活动策划负责人：机电101班全体班委

赞助单位：、大学生精英论坛

九、活动过程

1、向同学们介绍一下525大学生心理健康日的由来。

2、介绍大学生心理健康的重要性、学校心理健康教育的服务机构以及服务的内容。

3、同学们讨论主题话题

同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是——友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：“已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是广博的，不在乎距离

4、对一些典型案例的思考

北京某大学XX级女学生奚某因涉嫌盗窃同学宝来汽车被海淀检察院起诉到法院，这是近年来北京市最大一起大学生盗窃案。

21岁的犯罪嫌疑人奚某是北京某大学XX级学生，平时与一同学不和，且一向看不惯其平素处处炫耀自己有钱、目中无人的做派。XX年11月11日，奚某利用学校上课收作业的时机，趁同学不备将其上衣兜内的车钥匙偷走，随后将其放在校内停车场的白色宝来1.8t型轿车偷走，该车价值人民币246733元，同时偷走车内现金人民币10000元，美元2100元（价值人民币17408元)，奚某于第二天被查获归案。

据了解，近年来大学生特别是女大学生校园盗窃增多，但是该案盗窃数额特别巨大，居近年来大学生犯罪之首。

5、组织每位同学都讲讲自己的优点，让大家了解彼此。

6、班会满意度调查

7、请班主任总结发言

十、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。

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！

活动策划人：XXX

心理健康主题班会策划书篇2

一． 活动背景及活动意义

根据调查，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，心理健康教育主要从咨询、讲座、宣传展等方式来帮助大学生。这些方式已不能满足广大学生的要求。因此为增强大学生对心理健康知识的了解，引导大学生探索生命的积极意义，思考人生，以积极进取的态度面对学习与生活。我们班级积极响应学校从及院系的号召开展这次《关注心理》主题班会。

二． 活动主题：

关注心理健康，创建和谐班级

三． 活动目的：

提高大学生对心理健康问题重要性的认识，同时提高学生们的心理保健意识，以及如何保持一个良好的心理状况，使我们同学都能有一个良好的心理状况，使我们同学都能有一颗积极健康的心态去过好大学四年的每一天。

四． 活动时间：

9月28号（星期三）

五． 活动地点： 文通楼305

六． 参与人员：

制药111班全体同学及班主任和学长、学姐

七． 活动过程：

主持人致开场白并介绍大学生心理健康节的由来（伴奏轻音乐）。

由心理委员根据调查统计，提出同学目前存在的心理问题（以小见大）。

做个小游戏“悄悄听我跟你说”，消除陌生气氛，拉近同学距离（背景音乐：班得瑞轻音乐）。

在轻松、愉悦的状态下，由同学讨论，派出代表，发表一下自己对解决此类问题的看法。

主持人给予分析。

到场的老师或学长学姐发言总结。

最后留五分钟让同学写一下此次班会的感悟，或想对自己说的话。（由班长、团支书、心理委员负责收纸条，其他班委员负责监督维持秩序。期间伴奏轻音乐）

八． 人员安排：

主持人：包娟，甘子腾。

宣传：张扬，陈青青。

策划书：李蒙。

会场布置及摄影：李洋，吕正峰，刘笑，等。

九． 经费运用

矿泉水，信纸，多媒体等。

十． 应急措施：

由班委组成小队，负责监督、维持秩序及处理突发事件。

十一.附件：

省略

十二.活动总结

心理问题采集由心理委员、班长和团支书在班会前采用各种方式收集同学的心理问题并统计，做好相应的准备。

召开班委会议，制定详细计划、协调、配合完成本次活动，充分地调动同学的积极性，以更多的同学可以在本次活动中受益。

提前联系准备邀请的老师、学长，定好班级，开会前半小时所有班委必须到场，检查会场的多媒体等设施。

班委提前准备好本次活动所需的测评、游戏及班会所需的一些东西。

会议中做到处理好一切突发事件，做好应急措施。

会议结束后，班委要与同学保持联系，积极主动地了解同学们的心理问题，真正做到“关注心理健康，创建和谐班级”！

心理健康主题班会策划书篇3

一、活动主题：

“爱我，爱他，共建班级之家”

三、活动目的：

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。

四、活动时间：201x年10月29日

五、活动地点：待定

六、活动对象：检测一二班以及新能源全体学生

八、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

6.活动结束后由检测二班周康交照片写总结

【心理健康主题班会策划书3篇】相关文章：

1.关于举办心理健康主题班会的策划书

2.心理健康主题班会策划书

3.主题班会策划书

4.主题班会策划书及班会流程

5.关于心理健康主题班会的教案

6.大学生心理健康主题班会策划书

7.保护牙宝宝主题班会的策划书

8.庆新年主题班会策划书

9.最新新生主题班会策划书

**第四篇：心理健康主题班会策划书**

一、心理健康班会背景

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。因此在今年安徽师范大学皖江学院心理健康月来临之即，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。

二、班会目的：

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、为了让同学树立正确恋爱观，快乐学习，让大学生活更精彩

3、让同学们在大学里更明确找到另一半，快乐生活，营造学院良好氛围

二、班会主题：

正确而又不失浪漫的恋爱观

三、活动时间：

四、活动地点；安徽师范大学皖江学院北楼106

五、活动参与者：安徽师范大学皖江学院旅管一班全体同学

六、活动流程：（1）看一个错误恋爱观造成的案例，引发同学思考

（2）由主持人带头让同学发表感受并阐述此次班会的必要性

（3）引出恋爱方面的脑筋急转弯及问题由大家抢答，分出小组，积分决胜负

（4）主持人读出几天名人的恋爱观引起大家共鸣

（5）让大家发表自己的恋爱观并讨论

（6）最后做一个小游戏，活跃气氛

（7）由主持人总结班会，引发同学思考，（8）班会圆满结束

七、活动前准备：

1、选出主持人一名

2、做好 PPT，以多媒体形式开班会

3，提前准备好多媒体教室

4，做好人员安排

七、班会注意事项：

1、班会宣传，确保每位同学知晓此次班会

2、做好充足准备，确保活动顺利进行

3、选好主持人，确保人员安排无误

旅管一班

2024.11.19

**第五篇：心理健康主题班会策划书**

心理健康主题班会策划书

一、活动背景及目的：大学生是宝贵的资源，是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，使大学生学会如何做人和做事，为此我们班召开此次班会。此次班会的目的是丰富本班学生的心理健康知识，让同学们学会自我调节，采取有效途径解决心理问题，解答一些同学生活和学习中的实际问题及提出一些与人交往过程的要素，增强班级凝聚力。

二、活动主题：和谐海大，微笑人生

三、活动宗旨：树立健康心理意识，提高班级凝聚力,构建和谐班集体

四、活动形式：主题班会

五、活动时间：2024年05月15日下午3：00~5:20

六、活动地点：1108课室

七、嘉宾及到场人员：班主任，学长学姐，XX班全体学生

八、活动流程：

1、主持人宣布班会开始；（现在我宣布，本次班会正式开始。感谢大家准时参加，欢迎我们亲爱的班主任廖丽老师和学姐学长们在百忙之中抽空参加我们的班会。谢谢！）

2、班长或团支书对此次班会提出建议和要求，与此同时主持人介绍本次班会的基本情况；（此次班会是为了响应学校号召，开展5·25心理健康月活动，提高同学们的心理健康水平，增强班级凝聚力而举行，活动主要进行模式包括讲解、问答、游戏、感言、留恋等。所以，希望大家积极参与，一起来解决我们的心理疑惑。希望通过这次班会同学们可以得到一些感受，我们大家相处的更融洽，我们的集体更加团结。）

3、有请班主任讲话；（同学们大家好，在班委及同学们的共同努力下，我们这次班会就此展开，希望在这次班会上我们大家有个心与心的交流，彼此都可以学到一些东西。）

4、主持人读“心理健康日”的由来；（“5·25心理健康日”由来：XX年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更

1好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。）

5、由心理委员讲解有关心理健康知识，大家自由表述自己对于“健康心理”的认识；（心理健康又称心理卫生，包括两方面含义：（1）指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我情况良好，而且与社会契合和谐；（2）指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。心理健康还有狭义和广义之分：狭义的心理健康，主要目的在于预防心理障碍或行为问题；广义的心理健康，则是以促进人们心理调节、发展更大的效能为目标，使人们在环境中健康生活，保持并不断提高心理健康水平，从而更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类作出贡献。）

6、“叫好”游戏。每人发一张卡片，写上你所欣赏的一个本班异性同学的名字，并写明你欣赏他（她）的哪个优点，为什么？一起交由主持人和心理委员来为大家读出来。由几位同学谈谈自己的感受，在人际交往中，你希望自己是什么样的，实际生活中，你是怎样的，对这样的自己你满意吗，对别人的评价，你又有怎样的感想；（覃礼纳：我的性格比较大大咧咧，有点儿向男孩子，其实，真的没想到会有属于我的卡片，谢谢你们，我会更加努力的，感觉又多了一点力量。符伟（班长）：首先，感谢大家这一年来对班委工作的理解与支持，谢谢！同时，谢谢你们对我工作的肯定，我感到很高兴，陈文强：谢谢大家对我的认可，我只是努力做好我的本分工作，以后会更努力的。......）叫好”游戏让同学们懂得互相欣赏，善于发现他人的优点、积极向他人学习利于更好地提高个人修养；同时可增强同学们的自信心，更好的发挥自己的长处。

7、心理咨询三十分。由团支书、心理委员和老师一起为同学们解决一些心理疑惑，同学们自由提问、发言（Q1、当我们的努力和付出得不到别人的理解与支持时，我们应该以怎样的心态去面对身边的人和余下的工作？学姐：存在即合理，我们要学会多方面思考，自己要尊重自己的工作，要反思，享受过程，体验付出才会懂得收获的喜悦。学长：这个过程是对我们自己的以个锻炼，心态要端正，贵在坚持，还要多总结。刘壮：坚持自己的追求，更加努力地付出。李舒畅：做自己的事，让别人去说吧。廖丽老师：辛酸苦乐我自知，总结经验教训，提高自己。......Q2、怎样正确对待与朋友（实力相当）的竞争？如果自己失败了，怎样调整自己的心态？廖丽老师：正视自己的失败，就会为朋友感到由衷的开心，看到朋友的闪光点，向他学习。学姐：这个竞争的过程就是良性的学习过程，不要太看重结果。失败了，我们可以适当地转移注意力，放松一下身心。陈甲贤：善于寻找失败的客观原因，不要刻意留恋结果，注重过程中的锻炼与积累。......Q3：寝室里是来自全国各地的兄弟姐妹，每个人有不同的生活学习习惯及优缺点。怎样处理生活中的种种矛盾？学长：也许大家个性都很强，所以要学会尊重彼此，同时要学习他人的优点，反思自己。一旦有矛盾，可一大家敞开心扉的谈一谈。学姐：不要太过于压抑自己，找个适当的窗口来释放心理的压力，不要让自己处于亚健康状态。廖丽老师：表明你的观点，真诚的交流，不要责备，注意技巧；不要太计较，设身处地地为他人考虑。陈甲贤：了解问题，控制事态的发展，处理矛盾，互相理解。覃礼纳：作为旁观者，我们有责任去缓解一场矛盾的发生。.....）

8、“口传悄悄话”游戏。10个人一个小组，分两个组。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人。(我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天)同学们互谈感想；（“口传悄悄话”的目的是让大家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。）

9、由每个宿舍为单位，全班进行歌曲串烧《金色年华》，最后全班合唱《明天会跟好》；

（A8—201合唱《朋友》

朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我 A8—116合唱《海阔天空》我曾怀疑我走在沙漠中

从不结果无论种什么梦 才张开翅膀风却便沉默习惯伤痛能不能算收获 庆幸的是我一直没回头 终于发现真的是有绿洲 每把汗流了生命变的厚重

走出沮丧才看见新宇宙 海阔天空在勇敢以后 要拿执着将命运的锁打破

凌晨的窗口失眠整夜以

看着黎明从云里抬起了头

日落是沉潜日出是成熟 只要是光一定会灿烂的 海阔天空狂风暴雨以后 转过头对旧心酸一笑而过

最懂我的人

谢谢一路默默的陪着我 让我拥有好故事可以说 看未来一步步来了

A8—《水手》他说风雨中这点痛算什么

擦干泪不要怕 至少我们还有梦

他说风雨中这点痛算什么

擦干泪不要问 为什么耳畔又传来汽笛声和水手的笑语

永远在内心的最深处听见水手说

他说风雨中这点痛算什么

擦干泪不要怕 至少我们还有梦

他说风雨中这点痛算什么

擦干泪不要问 为什么

A1—507《阳光总在风雨后》

人生路上甜苦和喜忧愿与你分担所有

难免曾经跌倒和等候谁愿常躲在避风的港口宁有波涛汹涌的自由愿是你心中灯塔的守候在迷雾中让你看透阳光总在风雨后乌云上有晴空珍惜所有的感动

每一份希望在你手中阳光总在风雨后请相信有彩虹风风雨雨都接受我一直会在你的左右

A1—《当》

让我们红尘作伴 活的潇潇洒洒

策马奔腾 共享人世繁华 对酒当歌唱出心中喜悦 轰轰烈烈把握青春年华 让我们红尘作伴 活的潇潇洒洒

策马奔腾 共享人世繁华 对酒当歌唱出心中喜悦 轰轰烈烈把握青春年华

后

10、由班长对此次班会作总结（525心理健康月活动是一个开放性的活动，也

是一个快乐的活动。本次班会旨在通过此类活动让同学们情绪得到调节、情感得到体验，从而达到心灵的沟通以及理念的认同，从而能放飞青春的梦想，实现人生价值。而这样形式活动的开展，正是让同学们的心理素质得到一定的提高，也在一定程度上健全了学生人格。这对同学们的心理健康有很大的保护提升作用，更为重要的是这对增强班集体的凝聚力有明显的效果。此次班会效果很好很成功。我想活动对在场每个同学应该都具有一定的启发警醒作用吧，都让你们或多或少的对心理健康有了更深的认识和重视。最为重要的是，这个班会为同学们在今后的人生成长道路指明了正确的方向，同时也相信这对XXX班的整体全面发展有很大的促进作用。让我们共同期待XX班的美好明天！），班主任发言（相信今天大家都受益多多，此次班会的成功是大家共同努力的结果，辛苦了。希望大家以健康的心理状态来面对我们今后的学习、生活，我们都相信“明天会更好”！）；

11、举行“5·25·8我爱我班 5·25我爱我”签名印手印活动。

九、活动安排：

1、班级宣传：XX2、嘉宾邀请：XXXX3、物品购置：XXXXX4、会场布置：XXXXXXX5、前期组织：XXXXXX6、会场纪录：XXXXX7、材料整理：XXXX

09农学2班 团支部 2024年5月16日

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！