# 大学生心理健康主题班会心得体会范文5篇

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-06-22

*人的健康并不只包括身体健康，心理健康也非常重要。目前，在全世界抑郁症各种心理健康问题频发，指数增高，繁忙的工作和学习压的人喘不过气来，这就更加要注重心理健康。不少学校都会召开主题班会，就是要大家注意心理健康。今天小编就为大家整理了几篇关于大...*

人的健康并不只包括身体健康，心理健康也非常重要。目前，在全世界抑郁症各种心理健康问题频发，指数增高，繁忙的工作和学习压的人喘不过气来，这就更加要注重心理健康。不少学校都会召开主题班会，就是要大家注意心理健康。今天小编就为大家整理了几篇关于大学生心理健康主题班会心得体会的范文，有兴趣的可以和小编一起学习哟!

**大学生心理健康主题班会心得体会一**

xx班根据系党总支关于对学生心理健康主题班会的具体要求以及相关指示，针对我们大三学生的现状我班于2024年05月15日至25日对全班学生的就业心理健康情况进行了一次全面的调查。并于2024年05月27日在思贤楼503教室开展了以“我的青春我做主”——大学生就业就业为主要内容的主题班会。此次班会由团支部负责组织开展，班委会协助完成.

在这次班会我们采用了播放视频、图片并由各学生代表发言等多种形式展开，取得了良好反应。面对现在大学生就业务虚不务实、眼高手低、缺乏实际经验等这些应届大学毕业生就业难的主要原因，此次活动意在让同学们更好的面对就，消除困惑，走出误区，采用正确的态度，充满自信的面对将来的就业问题。

有关这次主题班会的具体内容如下：

一、由团支书权飞飞主持宣布班会正式开始

宣读本次班会的主要内容、目的、班会流程和班会纪律。

二、本班心理联络员何瑞、杨慧分别发言:

就大学毕业生就业问题分别发表看法。他们的发言从大学生就业现状、存在问题、国家政策以及大学生就业应该有的正确态度等几个方面展开，引导同学们正确面对大学生就业问题。

三、观看相关视频：

在这次班会中我们选中的是新东方教育集团有限公司董事长俞敏洪先生直击当代大学生就业问题的视频《大学生就业》

这个视频主题主要是大学生就业心态，从中我们深刻的明白了心态决定了结果，能够放低自己的人，通常将来能够走得更高并且对就业、职业和事业这三个工作中的必要步骤有了一定认识：就业可以是临时的，职业则是一辈子的而事业是职业的更高境界。所以我们可以现就也在择业，从不断前进的过程中实现自己的职业梦想与人生价值。

四、调查同学有关就业发展方向以及就业准备情况

未来发展方向调查详情如下图所示：(略)

从表中可以看出90%以上的同学对自己以后发展方向都有很明确的打算与计划，不到10%的同学至今发展方向不明确。针对这种情况我们应该引导方向明确的同学坚定的前进，而那些方向不明确的同学更需要我们的关注给他们正确的指导希望他们早日确定方向并为之努力。

并且我们也了解到了在大学3年里都在积极地为未来就业做着准备，除了平时认真学习专业课以外还自学自考了多个方面的就业资格证书与能力证书，主要有人力资源助理师、计算机二级、会计资格从业证、高级办公自动化、文秘等级证书等等，但是其中存在的问题是：男生拥有的各种资格证书比女生少很多，针对这一情况，我班团支部联合各个班委以及心理联络员鼓励男生严格要求自己不断发展前进。

拥有资格证书的具体情况如下表：(略)

五、由班长总结这次班会的主要内容

希望同学们能够用正确的态度通过正确的方式实现自己的梦想。无论现实有多么现实，坚持最初的梦想。

我们现在需要做的就是做好一切准备，及时转换自我角色。对于大多数的学生来说，大学阶段过的是一种单纯而有保障的生活，学习、生活、交际都较有规律，这样的生活方式与现实社会存在一定的距离。在大学生活结束之际，踏上岗位之前，最重要的就是能够迅速完成自我角色转换，做好就业心理准备。在调查统计结果表明，有80%以上的大学毕业生不能够及时完成角色转换。

深入了解自身 就业前如何选择职业，要根据自身的个性特征来决定。全面了解自己的心理特点是选择职业的重要前提;兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者。人们对职业的选择往往以自己的兴趣爱好出发，这就更需要认真分析自己的兴趣爱好。对自己充分的了解，是每一个求职者进行职场定位的依据与前提，而大学生在面临巨大的就业压力时，往往很少能真正做到全面了解自己，这需要我们冷静来思考。

对自己充满足够自信 要做好准备在就业遇到各种困难，困难是只阻碍你成功的绊脚石，但他也是是陪伴你走向生命制高点的经之路。在面对困难时只要我们能挺过来，那就是你又一次跨越了人生的另一个高峰.大学生就业虽然严峻，但我们也不用担心，因为社会是不会淘汰有能力的人在面对困难时我们不能失去自信，只有你充满自信，你才能够跨越这制高点。

这次班会能够顺利成功的举性事全班同学努力的结果，在以后的工作和学习中我们会继续努力前进.

**大学生心理健康主题班会心得体会二**

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,没有很好的计划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，设计出活动的方案;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。

**大学生心理健康主题班会心得体会三**

xx班根据系党总支关于对学生心理健康主题班会的具体要求以及相关指示，针对我们大三学生的现状我班于2024年05月15日至25日对全班学生的就业心理健康情况进行了一次全面的调查。并于2024年05月27日在思贤楼503教室开展了以“我的青春我做主”——大学生就业就业为主要内容的主题班会。此次班会由团支部负责组织开展，班委会协助完成.　　在这次班会我们采用了播放视频、图片并由各学生代表发言等多种形式展开，取得了良好反应。面对现在大学生就业务虚不务实、眼高手低、缺乏实际经验等这些应届大学毕业生就业难的主要原因，此次活动意在让同学们更好的面对就，消除困惑，走出误区，采用正确的态度，充满自信的面对将来的就业问题。　　有关这次主题班会的具体内容如下：　　一、由团支书权飞飞主持宣布班会正式开始　　宣读本次班会的主要内容、目的、班会流程和班会纪律。　　二、本班心理联络员何瑞、杨慧分别发言:　　就大学毕业生就业问题分别发表看法。他们的发言从大学生就业现状、存在问题、国家政策以及大学生就业应该有的正确态度等几个方面展开，引导同学们正确面对大学生就业问题。　　三、观看相关视频：　　在这次班会中我们选中的是新东方教育集团有限公司董事长俞敏洪先生直击当代大学生就业问题的视频《大学生就业》　　这个视频主题主要是大学生就业心态，从中我们深刻的明白了心态决定了结果，能够放低自己的人，通常将来能够走得更高并且对就业、职业和事业这三个工作中的必要步骤有了一定认识：就业可以是临时的，职业则是一辈子的而事业是职业的更高境界。所以我们可以现就也在择业，从不断前进的过程中实现自己的职业梦想与人生价值。　　四、调查同学有关就业发展方向以及就业准备情况　　未来发展方向调查详情如下图所示：(略)　　从表中可以看出90%以上的同学对自己以后发展方向都有很明确的打算与计划，不到10%的同学至今发展方向不明确。针对这种情况我们应该引导方向明确的同学坚定的前进，而那些方向不明确的同学更需要我们的关注给他们正确的指导希望他们早日确定方向并为之努力。　　并且我们也了解到了在大学3年里都在积极地为未来就业做着准备，除了平时认真学习专业课以外还自学自考了多个方面的就业资格证书与能力证书，主要有人力资源助理师、计算机二级、会计资格从业证、高级办公自动化、文秘等级证书等等，但是其中存在的问题是：男生拥有的各种资格证书比女生少很多，针对这一情况，我班团支部联合各个班委以及心理联络员鼓励男生严格要求自己不断发展前进。　　拥有资格证书的具体情况如下表：　　五、由班长总结这次班会的主要内容　　希望同学们能够用正确的态度通过正确的方式实现自己的梦想。无论现实有多么现实，坚持最初的梦想。　　我们现在需要做的就是做好一切准备，及时转换自我角色。对于大多数的学生来说，大学阶段过的是一种单纯而有保障的生活，学习、生活、交际都较有规律，这样的生活方式与现实社会存在一定的距离。在大学生活结束之际，踏上岗位之前，最重要的就是能够迅速完成自我角色转换，做好就业心理准备。在调查统计结果表明，有80%以上的大学毕业生不能够及时完成角色转换。　　深入了解自身 就业前如何选择职业，要根据自身的个性特征来决定。全面了解自己的心理特点是选择职业的重要前提;兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者。人们对职业的选择往往以自己的兴趣爱好出发，这就更需要认真分析自己的兴趣爱好。对自己充分的了解，是每一个求职者进行职场定位的依据与前提，而大学生在面临巨大的就业压力时，往往很少能真正做到全面了解自己，这需要我们冷静来思考。　　对自己充满足够自信 要做好准备在就业遇到各种困难，困难是只阻碍你成功的绊脚石，但他也是是陪伴你走向生命制高点的经之路。在面对困难时只要我们能挺过来，那就是你又一次跨越了人生的另一个高峰.大学生就业虽然严峻，但我们也不用担心，因为社会是不会淘汰有能力的人在面对困难时我们不能失去自信，只有你充满自信，你才能够跨越这制高点。　　这次班会能够顺利成功的举性事全班同学努力的结果，在以后的工作和学习中我们会继续努力前进.

**大学生心理健康主题班会心得体会四**

心理健康教育”是大学生德育的基矗同时，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系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

一、主题明确，针对性强　　我们紧抓装从心开始”这一主题，传播心理健康知识，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、承受挫折的能力和团体意识。我们主要介绍以下案例：

1、心理健康知识　　2、新生，进入大学的心情

3、你你适应大学生活了吗　　4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活　　5、描绘3年大学后的蓝图　　二、学生互动，形式多样　　在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的\'积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。　　三、准备充分，效果明显　　班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。　　通过班会，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,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。　　总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

**大学生心理健康主题班会心得体会五**

一、教学目的：

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

二、教学过程：

(一)、谈话导入：

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨同学之间如何相处，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) 师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，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

(先各小组讨论，然后找学生代表发言)

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

(4)给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触?

(四)、听故事：今天早上，小鹏同学穿了一身新衣服走进教室，顿时同学们都围了过去。只见他，一身耐克的运动装，一双特步的运动鞋，可神奇了!同学们羡慕极了，有的夸赞他：“真是帅呆了!”有的在一旁询问：“这得多少钱呀?”

这时的小鹏一脸得意地说：“这不算什么，就五六百块钱。我爸妈给我买了两套呢!”看着这一切，小慧低下了头。晚上回到家中，吃过晚饭，他对正在打扫的妈妈说：“给我买套耐克装吧!”妈妈急忙问：“那得多少钱呀?”“不贵，就三百多吧!我们好多同学都有，我一定要买一套!”妈妈听了有些为难：“孩子，咱不和别人比好吗?你爸这个月的工钱还没发呢，家里就等着你爸这点钱生活呀!”(小慧家妈妈下岗在家，爸爸在外打零工，还要供小慧上学，生活比较拮据。)“我不管，我就要，我就要，我们班同学有，我也要要······”小慧丝毫不体谅妈妈，在家里发起了脾气······

讨论：看到上面内容此时此刻你想到什么?

生充分说：(不要爱慕虚荣…)

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家(出示) 面对普通不盲目攀比面对平凡不爱慕虚荣

四、分享经验，体验快乐：

1、过渡：我们知道，生活中有快乐就有烦恼，有幸福就会有痛苦，请你说说你遇到不开心的事情时，是怎么调整自己的心态的?

2、在小组交流会后全班交流：做自己喜欢的事;听听音乐，唱唱歌;看看漫画??

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人?大家的办法真多!这些让我们快乐的.办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。现在，让我们来准备一份“心理快餐”，把你寻找快乐的方法写在或画在卡片上，放在快餐盘里。“做”好的同学，请放在“自助餐桌”上。(配乐，学生制作心理快餐)

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧!

①看史努比动画片段;

②播放节奏感很强的音乐，跟着音乐做运动;

③齐唱《幸福拍手歌》，边唱边抛开烦恼，跟着歌词大意拍手、拍肩、跺脚 ④看照片回忆快乐的往事;

5、介绍另一些生活中常用的能创造快乐, 发泄不良情绪的办法：

教师过渡：这些能使自己经常开心的小窍门真好，生活中能给我们带来快乐的办法可多了!

多媒体动画演示文稿：读有趣的书;至少培养自己有一种兴趣爱好;经常与家人、同学、朋友在一起，谈心、玩耍; 照镜子，与镜中的人说说话;到没有人的地方大声喊叫;在劳动创造中体会快乐??

五、教师总结：

面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐的同时，也把快乐带给身边每一个人。烦恼是个纸老虎，乐观面对快乐多。一起读《快乐拍手歌》。

情绪就像气象台，喜怒哀乐变得快。

生气时，笑一笑，烦恼事，讲出来。

紧张时，静一静，伤心事，想得开。

乐观向上有自信，学习生活添光彩。

以上就是小编整理的几篇优秀范文，整理不易，想要了解更多的范文信息，可以分享给好友并关注本站哟!本站将会给大家带来更多更好的优秀范文!

【大学生心理健康主题班会心得体会范文5篇】相关推荐文章：

幼儿园中班班级健康工作总结范文五篇

县2024健康教育工作总结报告范文

青春与健康的演讲稿

健康教育的工作计划范文（精选5篇）

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找