# 心理健康教育主题班会活动方案范文精选4篇

来源：网络 作者：紫云飞舞 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心...*

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心理健康教育主题班会活动方案的范文，有兴趣的可以和小编一起学习哟!

**心理健康教育主题班会活动方案一**

一、活动时间

XX年5月4日——5月25日

二、活动内容

1.广泛开展心理健康知识宣传、教育活动。口腔医学院结合思想政治教育工作开展丰富多彩的心理健康教育活动。积极通过各种方式，宣传心理健康教育知识和心理危机干预知识，营造关心、关注、关爱学生心理健康的良好氛围;围绕树立阳光心态、积极应对压力，打造和谐型校园、关爱型校园，促进学生全面发展。口腔医学院将举办人际关系团体辅导、心理健康知识讲座(心理委员培训)、心理读书会和校园心理情景剧大赛。

2.做好学生心理危机倾向排查工作，杜绝极端事件发生。口腔医学院本着实事求是的原则，对口腔医学院全体学生开展一次心理危机排查工作。做到深入细致，对特困生、毕业生等重点人群进行排查工作，搜集并跟踪异常心理学生的信息，及时向学院主管学生工作的领导和心理健康教育中心提供具体报告。杜绝学生因心理问题导致极端事件发生，确保学院稳定。

3.认真总结工作，完善工作体制和机制。口腔医学院借此机会，对本学院心理健康教育工作进行一次深入的回顾和总结，发扬成绩、克服不足，逐渐建设好三级心理健康教育工作网络体系，完善全院心理健康教育工作的队伍建设。

三、活动目的

进一步普及心理健康知识，提高大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，使学生在悦纳自我、开发潜能、优化人格、全面发展上，获得成长的动力与快乐人生，同时让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

口腔医学院

二零一三年五月六日

**心理健康教育主题班会活动方案二**

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，我

们就已经不再是父母眼中的小孩子。我们不仅要学会照顾自己，更应该学会照顾室友、朋友、同学等等。然而向来在避风港中长大的我们，很不适应这种急剧的变化，有的人只会生活在自己狭窄的空间里，很少与别人交流;有的人适应不了新的学习模式，变得焦虑、迷茫、消沉，生活失去了目标;有的人向往恋爱，盲目的追随，失去了自我??造成以上这些现象的原因是因为同学们不能清楚的认识自我，在新的环境中不能够营造熟悉的氛围，从而觉得自己孤独、彷徨。针对这种现象，同学们应该尽快认识身边的人，扩大人际交往圈。

三、活动目的：为迎接“5.25”全国大学生心理健康日的到来，同

时在全校范围内普及心理健康知识，号召更多同学关注心理健康问题，让同学们有更多机会了解自己，认识自己，正视自己的问题，帮助同学们排除心理困扰，减轻心理压力，增强大学生的心理素质，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围。

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:9#508教室

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

“大学生心理健康”为题的手抄报，介绍心理健康知识，进行学生心理问题的探讨。

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

欣赏，由同学们来共同讨论学习，并评价出的作品，给予该小组成员奖励。

(3)请同学(3—5人即可)发言，谈谈对于大学、班级的想法和

认识。并谈谈自己在平时生活中的遇到的问题，自己是怎么解决的，同时有哪些是自己解决不好的，说出来大家一起讨。

**心理健康教育主题班会活动方案三**

一、活动背景：

从进入大学到现在，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了一定的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

二、活动目的及意义：通过活动让同学们了解健康心理的新概念;让同学们认识到关爱的力量、协助的力量;同时，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的10平面设计二班。

三、活动主题：摆正心态，圆我大学梦

四、活动对象：10级平面设计2班全体学生

五、活动时间：1#203

六、活动地点：12月1日

七、活动所需物品：精美礼品、音响等

八、活动流程：

(一)活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始：

(1)支持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

(2)请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(4)听音乐猜歌名接歌曲a.由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲;b.让猜对歌曲名字或者接上歌曲的同学，可以获得班委准备的精美礼品一份，猜错歌曲名字或者接不上歌曲的同学也可以获得班委准备的精美礼品一份同时需要表演一个节目【例如：学小猫、小狗等小动物叫，唱歌，跳舞等】

(5)请我们班的廖俊英同学为我们歌唱。

(三)心理测验：(心理健康测试表另外附件)

(四)请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

九、活动经费预算：约35元。

**心理健康教育主题班会活动方案四**

一、活动类型：小学生心理健康教育主题班会

二、活动主题：在一声声“不可以”中长大

三、活动准备：PPT课件

四、活动目的：

1、通过活动，使学生学会并懂得与父母正确相处;

2、培养学生正确表达爱;

3、通过活动初步体验换位思考，促进心理健康成长;

4、通过活动，让学生对如何与老师及他人相处有所思考。

五、活动步骤：

活动一：换位思考 体验宽容

(一)、激趣导入

(1)、观看趣味心理图片，导入新课。

(2)、回顾生活场景，导出绘本。

(3)、欣赏绘本并交流，引出主题。

(二)、了解分享

(1)、回顾填写，提取你最不想听的“不可以”。

(2)、情趣表演，体验在“不可以”中各个角色的不同反应。

(3)、随机采访：面对爸妈的“不可以”，你的心情怎样?

(三)、换位思考

(1)、调换角色，情景表演。

(2)、随机采访：面对孩子的不理解，你的心情怎样?

(3)、设身处地：面对爸妈的“不可以”，我们应该怎么做?怎样才能避免与父母冲突?

(四)、及时小结

理解心理小贴士：冷静倾听 换位思考 包容理解

活动二：由此及彼 思考相处之道

(一)、由此及彼

(1)、由绘本前言，引出《大卫上学去》。

(2)、欣赏绘本并交流。

(二)、深入思考

(1)、交流：在学校，你遇到过这种情况吗?

(2)、随机采访：面对老师的“不可以”，你当时是怎么想的?现在又是怎么想的?为什么?

(三)、及时小结

欣赏绘本结尾，体会父母，老师的爱。

活动尾声：拓展延伸 深化认识

(一)、交流学习收获。

(二)、欣赏趣味心理教育图片。

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!

【心理健康教育主题班会活动方案范文精选4篇】相关推荐文章：

青少年心理健康教育讲座心得体会 中小学健康心理讲座教育心得

大学生心理健康教育关于情绪心得体会1500字（精选3篇）

大学生心理健康论文2024字 大学生心理健康论文范文

2024学生心理健康教育学习心得体会（范文5篇）

小学心理健康教育教案设计 小学心理健康教育班会教案

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