

大学生心理 大学生心理信念心得体会(优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大学生心理篇一

随着社会的进步，越来越多的中国年轻人开始了自己的大学生涯。与此同时，大学生心理问题也越来越受到关注。在这个特殊的阶段，大学生们需要养成积极乐观的心态，塑造良好的心理信念。以下是笔者对于大学生心理信念的一些体会和心得，愿与大家分享。

第一段：学会宽容和感恩

在大学期间，我的眼界愈发开阔，认识到了一个更加宽广的世界。当我开始和来自不同地区、国家和文化背景的同学交流时，我发现了自己的无知和偏见，同时也明白了一个重要的道理：每个人都是有价值的。我开始接纳不同的声音和意见，亲身体会到了宽容的力量。除此之外，我也深刻体会到了感恩的重要性。大学是一个黄金期，让我有机会接触到许多先进的知识和技能，让我成为更好的自己。我学会了感激身边所有的人和事，珍惜自己的生活 and 人生。

第二段：正视自己的问题

无论是在学习还是生活中，我都会遇到许多问题。对于那些遇到问题最容易选择逃避或者否认的人来说，这些问题可能会成为一个巨大的障碍。相比之下，对于那些能够积极面对

问题并寻找解决方案的人来说，这些问题往往能够得到很好地解决。我在大学期间也遇到了许多问题，例如学业上的压力、自我肯定感缺失等等，但是我尽力去正视它们并寻找出路。我不断学习、思考、反思，最终让自己变得更加强大。

第三段：积极面对挫折

大学期间，我也遭遇过许多挫折和失败。然而，这些经历也给我带来了许多教训和启示。我在面对失败时，尝试向他人寻求帮助，寻找内部动力去继续努力。正如一句古话所说“人外有人，天外有天”，我们不可能做到万能。重要的是，能够积极面对挫折和否定，尝试成长和改善。

第四段：多交友和社交

作为大学生活的一部分，社交和交友也是非常必要的。在这个阶段，我结交了许多新的朋友，和他们一起度过了许多难忘的时光。这不仅让我感受到了更多的人情味，还让我对于世界更加了解，得到了不少的启发。同时，我也学会了如何和他人沟通，如何尊重对方、理解对方并且与他们共处。

第五段：信任和坚持

随着时间的推移，在大学生活中，我也逐渐意识到了信任和坚持的重要性。信任让自己的人际关系更加牢固，同时也极大地鼓舞着自己前进的勇气。坚持也是取得成功的关键。只有坚定地走下去，才能摆脱一切的困难和挫折。这种从容和勇敢的性格，是各个领域的人才都必须具备的。

总之，大学生心理信念是一个十分重要的议题。通过正视问题、宽容感恩、积极面对挫折、多交友和社交，以及信任和坚持，我们才能有望塑造起良好健康的心理状态。正如一句古话所说：“懂得践行，才是真正拥有”。大家要好好体会，让自己成为一个充满正能量的人！

大学生心理篇二

二、地点：室外草坪

三、活动目的

这次活动将完全用心理游戏的方式举行，在游戏的乐趣中宣传心理知识，并潜移默化地普及一些心理精神，同学们在游戏中通过反复思量，最后在完美地完成游戏的同时也提高了各方面的个人心理素质，包括团队协作，相互信任，创新思维，合作竞争等。另外，活动在这样一个美妙的人间三月天举行也有其特殊的含义，此时正值初春，长期生活在学习工作压力中的大学生在这个时候出外走走，参加活动，相信对同学们的身心健康有很积极的作用。

四、准备工作

班委讨论如何实施

游戏奖惩

购买必备物品

五、活动方式

1. 主持人讲话
2. 进行心理测试
3. 进行心理拓展游戏
4. 活动总结

六、实施过程

方法：1. 全体围坐成圈。

2. 由主持人开始说：「一只青蛙」，第二人：「一张嘴」，第三人：「两只眼睛」，第四人：「四条腿」。

3. 继续下个人开始：「两只青蛙」，第二人：「两张嘴」，第三人：「四只眼睛」，第四人：「八条腿」.....。

2. 大游戏：“信任之旅”

游戏规则：需要6--7人一组，分4个小组，一起竞赛，分别蒙上他们的眼睛，一位从一边出发，端着放满水的碗，经队友指导，要绕过障碍物，到另外一头，把水交给另一位队友。看谁先轮完，谁将是最终的胜者。

游戏意义：考察双方的交流沟通能力，让大家懂得如何随机应变，如何在困难的条件下完成不可能完成的事情。

3. 心理测试：性格测试

4. 游戏：“生死与共”

游戏规则：主持人在每对选手面前的地上铺开1大张报纸。主持人讲解游戏规则，告知最后从报纸上站不住的一队选手即为第一，并与助手示范一次。各队选手站到报纸上，主持人计时，数10下，坚持不住者淘汰。助手把进入第二轮的各队选手面前的报纸对折一半，选手站上去，主持人计时，数10下，坚持不住者淘汰，如此循环，知道胜者决出。游戏意义：让大家知道，在困难面前要懂得互相支持、互帮互助的道理。

5. 游戏：气球保卫战

游戏说明：四组每组一只气球，在规定范围内保护本组的气球，同时攻破别组的气球，能保

卫气球至最后者获胜。

6. 结束游戏：解套

要求：1人数控制在5~10人最佳

2要有一个比较开阔的空地

程序：1要求所有的参与者围成一个圈

3这时，所有人的手连接起来形成一个交错的套，此时要求大家再不松开手的情况下通过移动自己的身体变换自己的位置，来解开交错的套。

评分：在小组人数相当的情况下，以解开套时所用的时间的长短作为标准七、总结：要想结识更多的朋友，我们每个人都必须先学会互相帮助、互相支持和理解的。有时候，成功并不是的一个人事情，要取决于全体成员的支持和帮助。要想在激烈竞争的环境中取得更多的机会，发挥团队的创造力和协作力、注重团队精神是非常重要的。创造力的发现需要尝试和每个人的支持，团队的创造力决定团队的质量和前景。

这次的心里主题班会还算成功，同学们积极性很高，玩起游戏来都很高兴，但也有弊端，在兴起时忽略了纪律性。作为策划人和主持人，我也有许多不足的地方，对于时间的掌控和对于同学们纪律的管理，导致一些游戏太拖沓，一些游戏没有实施。

主题班会活动方案

一、活动主题：我们要团结

二、活动目的：通过游戏（合作游戏），让同学们懂得团结力量的强大，我们是一个大家庭，我们爱护每一个成员，帮

助每一个同学，不离不弃，让大家懂得每个人都是班里的一份子。

三、活动时间：班会课

四、活动地点：室外（体育馆）

五、活动形式：游戏（两个）

六、活动组织单位：班级

七、参与人员：班主任与全体学生

八、活动流程：

（一）前期准备：绳子若干条（长短），抽签纸张，小纸箱

（二）活动阶段：

1. 抽签分队：两个小纸箱，一个是男生的，一个是女生的，两个纸箱里装着写着“红队”“蓝队”的纸条，抽到“红队”的女生与抽到“红队”的男生为一组，“蓝队”的为另一组，（全班学生一共女生30人，男生26人），每队男生各13人，女生15人，共28人。

2. 活动开始：

方案一：“二人三足”接力赛（随机组合），每个队有14组，（划一段距离，第一组走过去后再走回来，在到第二组），输的一队要为大家表演一个节目（唱歌，跳舞，小品，笑话，相声）成功的一组请些学生说下成功秘诀，感言。

去，运送第一个的时候比较难，第一个被运送到绳对面的可以在对面接队员，以此类推，不能碰到绳子，全部运送过去为成功。（在这个活动中，同学们要明白，小组是一个集体，

同学们需要放得开，男生女生之间要同心协力才能完成任务，更重要的是，每个人都要确保自己小组成员的安全问题。这个游戏考的是同学们的智力，毅力，团结的力量以及要确保每个队员的安全），输的一方要被罚（要令全部人都笑地很开心），不过可以有个挽救的方法，就是可与胜利一方谈判协议，协议不成功，一样被罚。请成功的小组说一下成功的秘诀，感言。方案三：“隔空取物”，活动规则：在地上划个大圈，在圈外一段距离划一条线，两个小组的成员把自己的一样随身物品放到圈内任一个位置，然后活动时，两个小组都要隔着那条线把物品取出来，但是不能趴在地上直接取（身体不能碰到地面），每个人都要取一样物品，考大家的团结合作能力（技巧：比较矮的同学取相对比价近的物体，身高比较高的就取远的物体）

赠送班级一个手工制作的本子，请每位同学签名，让大家记住今天的团结。同时用于班级事情记录，每个同学都可以把今天发生的事情写下，可以把自己的对班级的想法写下，可以写下想对同学对老师说的话，同学们可以相互看，希望同学们尊重每位同学，帮助每位有烦恼的同学，希望同学们以后可以更好的相处，无论发生什么事情，都要互相爱护，互相帮助。预期效果：同学们都能很好的互相合作，达到很好的班级团结效果。希望这次的活动能够给大家带来一个很美好的回忆。

大学生心理篇三

随着社会的不断发展，大学生的心理健康问题引起了越来越多的关注。作为大学生群体中的一员，我们需要尝试各种方法来维护自己的心理健康。在大学期间，我收获了一些实用的心理心得，帮助我更好地面对挑战和压力，实现自我成长。本文将探讨大学生实用心理心得的五个方面。

首先，情绪管理是大学生实用心理的重要方面。对于大学生而言，由于学习和生活的压力，情绪波动是常见的。为了保

持心理健康，我们需要学会正确管理情绪。首先，我们应该认识到情绪是一种自然反应，不要压抑或忽视自己的情绪。其次，我们可以通过运动、听音乐、看书等方式来调节自己的情绪。此外，我们还可以通过与朋友聊天、与家人交流等途径来释放压力，获得情感支持。

其次，积极思考是实用心理的重要组成部分。在面对困难和挑战时，我们往往容易滑入消极的思维模式，对问题失去信心。然而，积极思考可以帮助我们改变这种态度。我们可以从问题中寻找机会和挑战，以及自我成长的价值。例如，当我们遇到挑战时，我们可以问自己：“这个问题将给我带来什么机会？我能从中学到什么？”通过积极思考，我们能够更好地应对挑战，并从中获得成长。

第三，合理规划时间是实现高效学习和生活的关键。对于大学生而言，时间管理是一项重要的技能。合理规划时间可以帮助我们更好地掌控自己的生活。首先，我们可以制定一个详细的学习计划，合理分配时间，确保每个任务都能得到充分完成。其次，我们可以学会优先处理重要的事情，避免被琐事困扰。此外，我们应该充分利用碎片时间，把握每一个机会。通过合理规划时间，我们能够提高工作效率，实现自我价值的最大化。

第四，积极参与社交活动是实用心理的重要组成部分。大学生活不仅仅是学习，还包括各种社交活动。积极参与社交活动可以帮助我们扩大人际关系，在与他人交流中提高自己的社交能力。人际关系的良好和谐对于大学生的心理健康至关重要。大学期间，我们应该积极参加各种社团、校园组织和志愿者活动，结识更多的朋友，拓宽自己的社交圈子。

最后，自我关爱和自我认可是实用心理的重要方面。大学生生活中，我们常常忽视自己的情感和身体健康。然而，只有关注和关爱自己，才能更好地面对挑战。我们应该为自己设定合理的目标，并充分认可和珍惜自己的努力和成就。此外，

我们还应该关注自己的身体健康，保持良好的作息和饮食习惯。通过自我关爱和自我认可，我们能够保持积极的心态，更好地改善自己的生活质量。

综上所述，大学生实用心理心得涵盖了情绪管理、积极思考、合理规划时间、积极参与社交活动以及自我关爱和自我认可等方面。通过学习和实践这些心得，我们能够更好地维护自己的心理健康，充分发挥自己的优势，实现个人成长和全面发展。希望通过这些建议和经验，能够帮助更多的大学生走向心理健康之路。

大学生心理篇四

1、当前大学生习惯养成教育的现状

1.1、功利性驱动使大学生习惯养成难以持久

受升学指挥棒的影响，应试教育过多关注学生的考试成绩，考试成绩主要反映学生智力因素的发展变化情况，对非智力因素却较少涉及，这使得学生的全面素质发展成了能力素质“一枝独秀”的状况。诚实、善良、助人、守约、践诺等对学生成人影响很大的良好素质，因不能被数量化、标准化而没能纳入考试评价系统，处于社会、家庭、学校关注焦点的边缘，没有得到应有的重视。学生在学习过程中的主观体验和感受得不到应有的关注和关心，学生好的表现，被视为应该的正常行为，教师较少给予及时的褒奖。没有正面积强的强化，学生既缺少快乐的成就体验，也没有总结和巩固正确行为范式的积极性。

学生的尝试错误因为教师的急于求成而被放大，犯错招来的尖锐批评等消极刺激象一块重石压得学生失去自信甚至自尊，这些消极情绪憋在学生心里不能及时有效的排解，使得大多数学生体验不到学习的乐趣。特别是在高中阶段，学生的习惯养成主要是在高考强大压力下形成的。进入大学后原有的

外在压力消失了，在强大压力下“养成”的习惯发生蜕变，自由散漫的现象大量出现，诸如迟到、逃课、上网游戏、吸烟喝酒。大学中，利益驱动的诱导方式仍然明显，考证、考级、考研和考公务员等应试性培训，多有急功近利性质；大学生习惯养成教育往往不在教学规划之列。有关调查显示，“90后”大学生对自己的发展目标有初步计划的占83.2%，但认为自己不能够坚持的则占50.3%，课余时间选择上网的学生占60.8%。这说明大学生习惯养成教育效果仍然不够理想。

1.2、教学过程“心育”不足使大学生习惯养成缺乏快乐

教学目标是通过师生有效的交往达成的。师生的有效交往建立在教师对学生的尊重、信任基础上，通过心灵相通、情感共鸣实现知识、技能的传承。受应试教育影响，教师习惯于纠正学生的错误、以学习成绩评价人。教师对学生的正确行为“视而不见”，以成绩评价人“只见树木不见森林”，这样做使得学生心灵得到的“挫折”多，而自豪、骄傲少。有助于学生主动、自觉发展的积极体验被频繁的消极体验“淹没”，这种痛苦多快乐少的情感体验消解了学生发展自己的梦想和激情，教师灌输的正确理念成为无根之木，不能进入学生的心理世界内化为自律的指南。

1.3、片面约束使大学生习惯养成动力不足

教育的管理功能被认为是教师对学生行为的约束。

一是“惩罚式”教育。为了使学生“吃一堑长一智”，教师习惯以惩罚代替教育。

二是“看管式”教育。为了“不出事”，给学生规定了诸多“不许做的行为”，对学生的心理需要往往缺乏应有的关照。这样的限制并不能促进学生积极行为的产生。

1.4、不良氛围使大学生习惯养成缺乏支持

积极心理学重视社会组织系统对个人积极心理品质形成的作用，社会法律法规、道德风尚、家庭、学校、社区等局部环境都是社会组织系统的重要组成部分。当前社会组织系统育人功能的弱化主要表现在：

二是高校没有形成习惯养成教育的环境氛围。相关部门一般没有针对学生习惯养成教育的系统规划，教师没有发挥应有的育人作用。调查显示，75.6%的高校只是要求教师教好书，传授专业知识和培养学生科研能力，并不规定或者不强调老师的育人任务。

2、积极心理学对大学生习惯养成教育的作用

大学生习惯培养作为一种反复训练和长期坚持的活动，坚实的积极心理品质支撑尤为重要。英国教育家怀特海在其过程哲学中提出：教育是生活的艺术，教育的过程也是体验生活乐趣的过程，是充满活力和不断生成的过程，是唤醒学习者对生命价值意义认识的过程。可见积极心理学与大学生习惯养成教育都不应该离开人的希望、快乐和幸福，二者在实施主体、研究内容、教育理念、过程引导和目标追求等方面具有一致性和相容性。

2.1、增加正面情绪体验，提高大学生习惯养成的兴趣和效果

教是为了不教，教育的目的就是培养良好习惯。积极心理学能够激发大学生的自信、乐观、希望、韧性和情绪智力，强化自我意识中的正向力量和推进大学生的心理“自助”，这与大学生习惯养成的目标是高度契合的。在积极的心理环境下，习惯养成之于学生不是一种痛苦或折磨，而是“苦中有乐”；不是一种负担，而是一种有趣的生活；不是被动应付，而是主动创新和谋求希望。同时，积极的心理状态有利于实现大学生自我教育、自我管理、自我服务的“自由状态”和最高境界，实现教育主体和教育客体的合一，不断推动大学生习惯养成的正向发展。

2.2、挖掘积极人格品质，强化大学生习惯养成的内在驱动和心理基础

积极心理学注重开发人的心理资本，培养积极人格，涵养积极的自我认知、自我体验、积极的归因方式和良好的成就需要，使大学生的自我意识、情绪和动机处于健康水平，并有效提高自我调控的能力和习惯训练的效果。而传统的消极的教育方法，可导致大学生产生自卑、抵触的消极情感，做出放弃的决策，造成教育的中断或梗阻。目前，大学生“自育意识”和“自育行为”较为缺乏，而积极心理学注重人的自我生成、自我管理和自我导向能力，有利于形成大学生的习惯养成内在驱动，将“他律”转化为“自律”。

2.3、优化学习生活环境，打牢大学生习惯养成的组织基础

积极心理学不单关注个体层面的研究，也注重群体和社会文化对人心理的影响，重视社会组织系统与大学生心理和行为的交互作用。因此，积极心理学把大学生所处的学习生活环境视为一种教育资源，通过社会组织系统的优化和创建，实现大学生个体与环境之间正能量的传递，使之成为大学生自我教育、自我生成、自我发展的沃土，这与环境育人的理念是高度契合的。

3、运用积极心理学改进大学生习惯养成教育的策略

运用积极心理学改进大学生习惯养成教育，必须改变简单机械的教育管理模式，通过调动大学生的主体作用，激发潜在的积极品质，形成以人为本、富有活力的习惯养成教育机制。

3.1、引导积极的认知，建立自信的习惯养成

积极的行为方式来自于积极的自我认知，一种被强制和缺乏自信的行为难以内化为受教者的理性认知和持久的行为习惯。因此，建立积极而自信的自我认知对健康的习惯养成有着重

要作用。正确的认知包括对主体意志品质、思想动机和行为方式的评价以及目标选择。

因此，要善于引导学生认识自己的长处和优势，学会积极的自我肯定、自我更新和自我发展；善于采用目标激励、榜样激励和成功激励等方法帮助学生建立自信和调整自身行为；要有效组织大学生理想信念教育、阶段性目标教育和职业生涯规划活动，在活动中使学生建立理性认知、产生积极愿望和激发前进动力，进而推动大学生积极的行为习惯养成。

3.2、创设积极的情绪体验，用快乐筑牢习惯养成的根基

体验是将道理、知识、理论内化为人格和习惯的重要方式。创设积极的情绪体验，

三是善于积累。要引导大学生进行积极的自我建构，从“现实自我”到“理想自我”的过程中积累信心、勇气等正向心理资本；组织挫折性的归因训练，引导积极的归因方法和情绪体验，养成把努力、方法、注意等不稳定和可控的内部因素进行归因的习惯，保持习惯养成过程前后一致的行为向度和心理归因。

四是自我提升。通过调动大学生主体认识、主体体验和主体调控，使之逐渐从“自发”变成“自为”的主体，实现自我完善和自我提升。这种提升反过来激发大学生的成就感，为新的情绪体验提供有利条件，进而促进人生价值观的提升和自觉而快乐的习惯养成。

3.3、优化组织环境，创建自觉的习惯养成

二是教学、管理、服务等各部门坚持以人为本，尊重学生，服务学生，体现人文关照。要特别重视课堂的育人功能，发挥教师的示范作用，培养大学生良好的思维习惯、学习习惯、行为习惯以及对美的追求和享受。

三是通过实施积极的社会教育、家庭教育和学校教育，更好地实现教育对人的尊重、信任和鼓励，为大学生习惯养成提供更多支持；高校要把积极心理学纳入教学体系，开展积极的心理干预、心理测量和学生自主评价，营造积极健康的素质养成氛围。

四是引导大学生的学习观念、生活观念和自立意识，树立有所追求的人生价值观；引导大学生朋辈群体健康发展，形成积极的“共生效应”。

3.4、注重个体的心理关照，形成特色的习惯养成

习惯养成教育应该考虑学生个性特征和心理倾向的差异。

一是增强德育和心理健康教育的针对性。在学生德育和习惯养成教育中采取因人而异的方法，使他们在一种“心理自由”和幸福快乐的状态下培养将来长期受用的做人做事的习惯。

二是改变千篇一律的人才培养模式。深化“学分制”和“分层次教学”，根据学生的个性发展需求设置课程种类、教学内容和考核方式，鼓励特长发展、特色发展。

三是教给学生积极自信的评价方法。引导学生自己设定评价标准，自我评价努力效果，形成内在而优化的习惯养成自我生成和激励机制。

大学生心理篇五

随着社会的发展和教育水平的提高，越来越多的年轻人进入大学。然而，大学生活并不像人们想象的那样美好和轻松。大学生面临着各种各样的压力，如学习压力、人际关系压力、就业压力等。为了更好地应对这些心理压力，大学生应该学会心理对策。在这篇文章中，我将分享一些个人的心得和体

会。

第二段：理解心理压力

首先，我们需要明确我们所面临的心理压力来源。大学生常常面临的压力包括学业压力、人际关系压力、经济压力等。对于学业压力，大家可以考虑制定合理的学习计划，合理安排自己的时间，以及积极参加一些放松身心的活动。在处理人际关系压力时，我们要学会沟通和倾听，与身边的人保持良好的互动和友好的关系。对于经济压力，我们应该充分认识到金钱不是衡量幸福与成就的唯一标准，而是通过合理规划和支配财务资源来减轻负担。

第三段：培养积极心态

除了减轻心理压力的外在因素，内心的积极心态也非常重要。一个积极的心态可以帮助我们更好地面对困难和挑战。在应对困难时，我们应该保持积极乐观的态度，相信自己有能力克服困难。发生问题时，我们不要过分自责或责怪他人，而应该学会从错误中汲取教训，不断提升自我。并且，我们应该善于发现并关注自己的优点和长处，这样可以增强我们的自信心和自尊心。

第四段：建立支持系统

建立一个稳定的亲密关系和支持系统对于大学生来说是至关重要的。我们需要与父母、朋友和导师等人保持紧密的联系，在所遇到的困难和挫折中得到支持和安慰。与他人沟通可以释放心中的压力，减轻心理负担。此外，加入社团和参加志愿服务等集体活动，可以帮助我们找到志同道合的朋友，共同面对生活中的各种问题。

第五段：寻求专业帮助

最后，当我们自己无法应对心理压力时，我们应该勇敢地寻求专业帮助。大学通常提供心理健康服务，我们可以寻求心理咨询师的帮助，分享自己的困惑和压力。除此之外，还可以参加一些心理健康的培训课程，学习一些应对压力的技巧和策略。在现代社会，寻求专业帮助已经不再是一种弱点，而是一种理智的选择和行为。

结尾：

面对心理压力，我们不能放任自己纵容情绪。我们应该学会理解和分析自己的心理压力来源，培养积极的心态，建立支持系统，并勇敢寻求专业帮助。这些心理对策，可以帮助我们更好地应对各种困难和挑战，提高我们的心理韧性和抗压能力。相信只要我们坚持不懈地努力，每个大学生都能够过上积极、健康、快乐的校园生活。

大学生心理篇六

为了加强同学们之间的交流，促进班级内部成员的和谐发展，加强心理健康教育工作，20__年4月19日特举办“心理健康教育”主题班会活动。

班会主要以“沟通”、“和谐”、“默契度”为主题进行，首先是让每个成员说出自我内心感受最深的事与大家共同分享，然后测试同学们余自我寝室成员间的相互了解度与默契度。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。在共享环节中同学们敞开心扉说出自我最开心、最感动、最尴尬的事与大家一齐分享，增加了同学之间的交流。寝室成员互动环节，个寝室成员都进取都参与到了游戏中来，相互配合。抛开主题班会的严肃氛围，大家玩在一齐，乐在一齐，奔入我们欢乐成长，团结生活，健康发展的主题，在此次活动的过程中我们不仅仅对心理健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，到达了本次活动的目地。

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，我班已经写了十分缜密的策划书，并且提前购买好了各种有关的奖品。并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立刻召集班干开了班干会议，团体商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

可是，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。班会的资料就是把策划书读给每一个同学听，让同学们团体讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都能够提出，如果提的好，就能够修改。

班会十分顺利，到达了前期的目的，基本上把策划书完善到了能够吸引每一个同学进取参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们十分进取参加。根据策划书的资料，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。相关的工作人员早就到了竞赛的教室，布置好现场。并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，并且大家脸上都是面带笑容，都是十分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，同学们十分认真的听，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，同学们都十分投入的参与其中，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，同学们都能够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十分认真仔细，即使已经明白了答案也不敢立刻回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬的十分紧，几乎是不分上下，所以最终一个阶段十分关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最终一个决胜阶段。

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。最终的时刻，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，可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，可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十分关键，可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

无退路的情景下，他选择了答题，可是很遗憾，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，一走过关斩将，就在离反超第二名还差最终一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最终一道关键题目，饮恨排行第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最终一名。

最终的颁奖阶段，同学们都十分开心的拿着奖品拍照，在一片热闹声中，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成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康的知识，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十分好。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进取参加。可是，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，并且由于时间较紧，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！

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