

2023年心理健康班会方案(优质7篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

心理健康班会方案篇一

为贯彻学校、学院精神，加强我们的班级建设，让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。具体安排如下：

一、活动主题

绘人生蓝图圆青春梦想

二、活动时间

三、活动地点

四、参与人员

数本1班

五、前期准备

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理委员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积

极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

六、活动流程：

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

5、游戏阶段

(1) 心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2) 文字接龙。以分组为单位，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需

要合作。

6、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

7、班会结束

班委做后期工作。如：卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

七、后期工作

心里委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划！

活动形式：

心理剧表演、舞蹈、三句半、辩论、环保时装秀等

活动时间：

5月26日

活动地点：

五年三班教室

活动目的：

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为小学五年级的学生，他们正处于一个重要的心理转

型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

活动内容：

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的好与坏”。

第二部分：短剧——“贺卡风波”。让同学们面对现实生活。

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

活动准备：

- 1、提前一周召开全班会议，确定主持人（男：张天浩女生：秦璐莹）；
- 2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心事》
- 3、提前一周各组排练舞蹈《you》、《芭蕾舞》、《春天的故事》
- 5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。
- 6、录制铃声、音乐；准备外放机一台。

心理健康班会方案篇二

21世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。世界卫生组织近年来对许多国家的调查研究证明，在全世界的人口中，每时每刻都有1/3左右的人有这样或那样的心理问题。我们老师应该端正学生的心理发展方向，避免学生在成长过程中产生不良的心理状态。下面带来健康心理主题班会教案，一起去了解一下吧！

一、教学目的：

- 1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。
- 2、教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

二、教学准备

准备活动中所要用的各种情景问题。

三、教学过程

(一)导入

1、引言：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，今天我们学习树立自信心，做情绪的主人。

(二)学习如何控制倾情绪

a□关成的学习成绩退步了，应该如何对待？

b□小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a□宣泄法□b□转移法□c□将心比心□d□挫折不一定是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三) 学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功；在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

一、班会背景：

和部分家长恳谈并且与个别学生交流后，发现问题主要还是出在不良的学习习惯上。因此适时开一次有关“学习习惯”的班会课是当务之急的事。

二、班会目的：

通过班会使学生认识到学习习惯好坏优劣对学习的巨大影响，并积极改善自己的不良学习习惯，提高学习质量。

二、班会重点：

检查自己的学习习惯，找出存在的问题。

三、班会难点：

养成一个好习惯，并付之以实践。

四、班会准备：

1、制作三份问卷准备印发给学生填写：

问卷1是有关“好习惯、坏习惯的区分”，这些都是在家长那了解到的或是与部分学生

交流中得知的情況。

问卷2是学生的一份“自我报告”，内容主要为：反思一下自己的学习习惯，列出自己

的好习惯和坏习惯(不能少于3条)，简要说明理由或后果。(课前填写)

问卷3是有关“养成一个好习惯的实旆计划”。

2、请四位同学准备介绍学习经验。(可以是自己的，也可以是他人的)

五、班会过程：

(一)、引入：

初三是我们初中四年里最后的收获年级，同学们四年的努力再经过这90多天的奋斗，将结出丰硕的果实。

进入初三后，老师欣喜地发现很多同学开始全身心投入学习了，从被动转变为主动的过程中老师认为包涵着同学们对于自己未来的规划与期待。老师很开心，也对同学们的未来充满了信心！

只是，我们也发现不少同学因为以往所养成的种种不良学习习惯，直接影响了学习效率学习的质量，最终导致付出与收获不成正比。今天我们在这里开一个主题为《做习惯的主人，不做习惯的奴隶》的班会，希望能有效帮助同学们在学习习惯上“扬长避短”。

(二)、“好”“坏”习惯之争：

1、发下问卷1《区分好习惯与坏习惯》，要求学生在这些习惯面前选择区分。

2、老师结合班内现象加以指导：学习效果在很大程度上取决于学习习惯的好坏。

比如我们班一些同学总是认真制定学习计划，并严格按照计划去做，学习安排得井井有条，生活十分有规律，作业总是能保质保量地完成；一些同学喜欢就看书和做作业时遇到的问题与其他同学讨论，他们对这些知识的理解就比较透彻全面；一些同学在记忆知识时，采用记住后再记上几遍的“过度学习法”，公式、定理、名句、单词等内容在要用的时候总是能很快地想起；一些同学晚上做习题前，总是先复习一下有关内容，看一遍白天老师讲过的内容，然后才开始思考问题的解法，结果题目做得又快又正确。有这些好习惯的同学，学习效果常常较好。(点名表扬为主)

再罗列一些个别同学的不良习惯(不点名)：学习时心不在焉，看了大半天书也不知道书中在讲些什么；上课时不认真作笔记，而是在纸上、书上乱涂乱划，考试复习的时候就感到没有头绪；晚上总要先看好长一会儿电视，有时还要煲电话或上网聊天，然后才开始做作业，结果弄得很迟才睡，或者干脆把作业拖到第二天完成；边做作业，边翻小说、听电视伴音、浏览网页，作业做得很慢，有时还漏做或做错。这些坏习惯也严重影响了这些同学的学习效率。

(三)、自查与反思：

拿出已填写好的问卷2《自我报告》：对照上述老师所说的这些好坏习惯，在各自的这份自省表中进行修改或补充。

(四)、指点迷津：

请五位同学简要介绍自己或他人的学习经验：

1、分清主次，首先完成学习任务。

要点是：不要在玩得很累、很迟时才开始学习，这样不仅学习效率不好，做作业、背书常常来不及，而且还会对学习产生厌倦感。

2、专心致志，不一心二用。

要点是：不要边做作业边干其他的事。

3、有张有弛，劳逸结合。

要点：连续学习1、2小时，中间就应该安排一次休息。

4、学习生活的安排有规律。

要点：根据学校规定的上学、放学时间，结合自己的状况，制定一个更具体的作息时间表，坚持下去形成习惯。

5、遵循学习常规。

要点：课前预习，课上记笔记，课后复习，做习题。课间与同学讨论，不懂就问或查资料，独立完成各项作业。今日事，今日毕。

(五)、付诸行动：

同学们时间对于我们而言是紧迫的，所以老师呼吁每个同学从今天开始试着养成一个好习惯，就用三周时间。在下面问卷中记下你的计划和实施情况。

心理健康班会方案篇三

1. 通过绘本的学习，让幼儿知道什么是困难，在遇到困难时应该怎么办。
2. 教育幼儿在生活和学习中遇到困难时，不慌张、不急躁，寻找解决问题的办法。
3. 培养他们独立意识和应对困难的勇气，使孩子具有应付困难的心理承受能力。

重点：培养他们独立意识和应对困难的勇气，使孩子具有应付困难的心理承受能力。

难点：教育幼儿在生活和学习中遇到困难时，不慌张、不急躁，寻找解决问题的办法。

绘本ppt□电网。

一、出示绘本封面，激发幼儿的学习兴趣。

二、欣赏绘本

1. 出示封面，问“书的名字叫什么？”看着画面猜一猜是讲的故事呢？我们一起来看看。

——小熊为什么会掉进洞里？

弗洛格挖的洞深深的，小熊听不到弗洛格的声音便把身子探到洞口，“扑通”一声掉到了深深的，黑暗的洞里。

——弗洛格和小熊被困在洞里时都做了什么？

小熊哭着喊道：“我饿了，我再也不能和老鼠钓鱼了，再也看不到野兔朋友了。”弗洛格没有哭。他非常平静的安慰小熊，还告诉小熊要勇敢些！弗洛格又和小熊一起喊：“救救我们吧！”和小熊一起唱歌鼓励自己。

——大家是怎么把他俩从洞里救出来的？

鸭子发现了，叫来老鼠，老鼠扛了一把长梯子到洞里，把他们救出来了。

小结：其实没有什么困难是我们解决不了的，遇到困难我们应该深呼吸、静下来思考，怎么样做才能解决困难。事情往往没有我们想象的那么糟糕。我们要用积极的心态去面对困难，并且战胜困难。

三、挑战困难（过电网）

1. 介绍游戏内容

——弗洛格要去小兔家做客，可是它在路上遇到了一个困难，弗洛格试了好几次都没通过，请小朋友们来试试，看小朋友们能不能顺利通过。

2. 组织幼儿进行讨论，随后进行游戏。

——现在，老师请小朋友们一起讨论怎么样才能安全通过这条电网路，请认真思考后，就可以大胆试试了。

3. 稍加难度（间隔缩小），请幼儿进行挑战。

4. 请成功过关的幼儿分享成功的经验，帮助未通关的幼儿总结原因，请失败的幼儿再试一次。

——这次的“电网”，有些小朋友不小心就触碰了，但还是有小朋友通过了，我们来听一听，他有什么通关秘诀。

5. 在“电网”两边加上障碍物（钻圈），再次邀请幼儿尝试。

——还有最后一段路，通过这段路，我们就能安全了。

小结：你们都是热心肠的好孩子，帮助弗洛格成功的通过了这条障碍重重的小路。你们敢于挑战困难，遇到过不去的难关时，会静下来思考想办法。弗洛格有你们这些好朋友，它可真幸福。

通过本次活动让幼儿知道生活中会遇到一些想不到的困难，而困难是能克服的，教育孩子克服依赖思想，明白困难并不可怕，重要的是鼓励孩子独立面对困难，正视困难，树立自信，不慌张、不急躁，心平气和的以良好的心态去寻找解决问题的办法。从而克服困难，战胜困难，“经历风雨才难见彩虹！”

心理健康班会方案篇四

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，合理利用“5·25”心理健康日这一契机。让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。

具体安排如下：

一、活动主题

绘人生蓝图圆青春梦想

二、活动时间

5月20日

三、活动地点

待定

四、参与人员

XXXX级X班全体同学，倪导师，张辅导员

五、前期策划准备

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的. 同学在其中受益，而不只是一个形式。

六、活动流程：

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个

大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

(1)心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3)户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

七、后期工作

XXXXXX学院

XXXX级X班

心理联络员

心理健康班会方案篇五

抛弃烦恼，拥抱阳光，快乐生活，快乐学习。

20xx-xx-xx晚19：30

基教c105

到会人数：38人(全到)

1. 二年级的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应二年级的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应二年级紧张而忙碌的学习，渡过人生一个艰难时刻。
2. 通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。
3. 让学生更了解家长，理解家长的心理，能与父母真情沟通，

班长致辞：

同学们说出自己的烦恼与苦闷。(共有刘佳佳、邵研博、乔乐乐、廖倩等九位同学针对自己在学习、生活中遇到的各种烦恼做了详细的阐述。)

班长总结:

听了各位的心声,我深刻的理解大家,当然我们都有相似的苦恼和不快。求学的路真是不容易。有些同学,天天这样想,别人怎么就不痛苦呢?大家知道吗?这是一种不良的心理,它会影响你们的学习,影响你们的行为。现在我大致把你们的心理归纳了一下。

1. 压力或焦虑心理。学校课业任务繁重,竞争激烈,父母的期望值过高,使得学生精神压力越来越大。
2. 厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题,不仅是学习不好的同学不愿学,甚至连成绩很好的同学也有这种倾向。
3. 人际冲突心理。包括与家长、同学的冲突,生活在一起不和谐、不协调的人际关系等。

主要表现:

- (1) 曲解同学、心理不平衡
- (2) 不主动理解人,却渴望理解万岁
- (3) 不能悦纳父母,家庭关系紧张

其实,人与人之间只有很小的差异,但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态,如果一个人的心态是积极的,乐观的面

对人生，乐观的接受挑战和应付困难，那他就成功了一半。

大家说一下，积极的心态有哪些?: 要想要成功，首先要有积极的心态。积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强、有意志力、有强烈成就感等。

当然，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，我们要学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。根据大家刚才的发言，总结以下几点方法，当然，不一定是最好的。

1. 坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己
2. 自我调整，写心理日记宣泄。
3. 自我积极的暗示。
4. 找知心朋友说心事
5. 听音乐，
6. 运动如足球、篮球等

这次班会使我们受益非浅。使每一个学生都充分认识到正确对待自己的重要意义，树立正确的人生观，增强承受挫折的能力，为自己的健康成长营造良好的心理环境。

心理健康班会方案篇六

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“5.25”大学生心理健康日来临之即，我系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、让同学懂得心理健康应注意的误区，通过讨论活动，消除困惑，走出误区；
- 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

“提高班级凝聚力, 构建和谐班级。”

四、活动主题

“打开心扉，畅游爱的海洋”，可以各班自定

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

4月27号-205月2日

七、活动地点

各班自定

八、活动过程

- 1、介绍我系心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。
- 2、班主任讲话
- 3、同学们讨论主题话题，各班自定

九、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！

教育科学系

年4月25日

心理健康班会方案篇七

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？

(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。