# 梦想心理主题班会策划书

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-07-30

*第一篇：梦想心理主题班会策划书心理主题班会策划书一． 活动背景大学，我们将获得更多自由发展，展现自己的空间。我们怀着各自的梦想，怀着期待踏进这个陌生而又崭新的大门。更多的自由生活，面对不同的人和事，自然有更多的诱惑吸引着我们，同时我们也将...*

**第一篇：梦想心理主题班会策划书**

心理主题班会策划书

一． 活动背景

大学，我们将获得更多自由发展，展现自己的空间。我们怀着各自的梦想，怀着期待踏进这个陌生而又崭新的大门。更多的自由生活，面对不同的人和事，自然有更多的诱惑吸引着我们，同时我们也将面对一系列的人际关系问题。纵观过去，展望未来，如何正确处理好人际关系，是我们人生的必修课，只有你正确处理人际关系，不断扩大自己的人际圈，你才会在自己的理想上大展身手，为此，我们班于2024年X月X日召开有关人际关系的心理主题班会，从而让同学们认识更多处理人际关系的方法，直面自己的现状。

二． 活动目的随着社会越来越现实，人际关系的好坏直接影响你的人生，我们将举行这次心理主题班会，让每个同学都能够正视人际交往问题，普及有关人际交往的知识。提高同学们的心理健康知识水平，提升心理素质，增强心理自我调适能力，在校园里掀起关注心理健康的热潮，关注其存在的心理健康问题。

三． 活动主题

正确处理人际关系

四．活动主体

活动地点：501

活动时间：2024.4.8

活动对象：12级市场营销1.2班

五．总体活动流程

六．具体活动流程 6:45-7:00播放《最佳损友》，让大家都能带着良好情绪进场。

7:00-7:05主持人介绍班会的大概流程，让每个同学都有心理准备，继而宣布班会开始。

主持人台词：“亲爱的同学们，大家晚上好，很高兴我们能聚在这个班会上，下面我来宣布市销1.2班的“正确处理人际关系”主题班会现在开始！我希望大家都能轻松愉快参加这次班会，并从中得到一点心得同感悟。”

7:05-7:15热身游戏《按摩》，让同学们欢乐之余还得到感受，同时缓解沉寂的气氛。

主持人台词：“在班会开始之前，我们先来做个游戏吧！这个游戏好简单，我们需要10个人上来，谁有兴趣上来，快点，come on。。”（避免冷场，我们从平时在班里好活跃的人中叫几个上来玩）

（人数够后，游戏正式开始，主持人指导游戏的玩法，注意按摩过程所存在的别扭，不自在问题，主持人要适当协调，力保游戏完成的同时，尽量要每个同学都有一定的感受）

7:15-7:25请几个同学说说游戏后感受，然后，主持人适当引入主题。

主持人台词：“怎么样，游戏好不好玩？玩完游戏后，你们有没有以一点感受？来，说出来和大家分享一下。”（主持人讲麦克风随机拿到他们面前）

{（如果同学不说）咦，这位同学好像嫌弃没掌声喔，同学们，热烈掌声在哪里...}“好了，我看他们感受感受也挺深的，不敢收出来而已。其实，生活中处处有人际交往的影子，不是说出来和别人打交道才叫人际交往，一个简单游戏，一个微小行为，也大有人际交往的影子。那么，我们队人际交往了解几多呢？我们先请几位同学来回答，不能总是抽同一个人，要多元化，主持人要适当处理冷场）......主持人台词：“看来，同学们对于人际交往的了解都不是好深啊，没关系，接下来，我会为大家一一解答什么是人际交往，怎样才能更好地人际交往同人际交往的重要性。”

7:25-8:55(PPT展示,人际交往的含义及其重要性，视频欣赏，小测试，人际交往的技巧......）

主持人台词：“据一项对1000多名大学生孤独心理及其影响的调查表明，有41.1%的同学都认为存在人际关系苦恼，其次才是学习上的焦虑，情绪情感问题及其他，由此可见，大学生有很强的交往需求，渴望交往成功，渴望被人接受和理解，渴望爱与被爱。人是社会性的动物，交往是人的本能。首先，我们来了解人际交往的含义，请大家看PPT。

（1）PPT展示，人际交往的含义

主持人台词：“大家知道了什么是人际交往了，那么，我们为什么要人际交往呢？我就喜欢独立独行，不行吗？大家先看一则小故事吧！”

（2）PPT展示，一则小故事《天堂与地狱》，引出人际交往的重要性

主持人台词：“从故事中，我们对人际关系的重要性有一定的了解了吧!来，我们再来看再来看两则街知巷闻，我相信你们对人际交往会有更深的理解和感悟的。”

（3）PPT展示，马加爵，进一步明确人际交往的重要性

主持人台词：“马加爵，一个高材生，他因为人际交往问题，而不惜杀人，毁了自己的大好前途，酿造了悲剧的发生。作为处于敏感阶段的喔们，踏足于学校与社会之间，我们跟需要防范于未然。”

主持人台词：“我们再清楚地了解大学生存在人际交往问题吧！这是大学生自编自导自演的视频，它真实地反映了当今普遍存在的人际交往问题。”

（4）播放视频《人际交往问题》，主持人要维持好纪律

主持人台词：“不知道同学们现在或过去有没有存在类似视频中的人际交往问题呢？还是还不能够很清楚了解，不要紧，我们再来做一个小测验吧，大家记住自己的答案哦，我相信做完后，你会更清楚地了解自己的”

（5）PPT展示，小测试，主持人注意，控制滚动题目的速度

主持人台词：“小测试做完后了，大家有没有更清楚自身存在的问题呢？存在问题不重要，最重要的是不要让问题成为我们的负类，问题憋着会难受，我们要把它们统统排出去。”

主持人台词：“现在，我们进行排问的第一步，排问题首先要找出根源，这样才能斩草除根，我们先来了解影响人际交往问题的因素，然后更好地解决问题。在了解因素之前，我想问大家一句，你们对于刚刚的视频，刚刚的测试，有什么感受，同时你认为你清楚影响人际交往的因素吗？”

（6）PPT展示，邀请一些同学上来分享，接着展开各种影响人际交往的因素

主持人台词：“大家都找到影响自己的因素了吗？来，接着，我们再来进行排问题的第二步，办法，不一定要多，但一定要好。人际交往技巧呢，我提供的虽然旧一点，但办法不怕旧，最要紧好用，你们试一试，保证百试百灵！

（7）PPT展示，人际交往的各种技巧

主持人台词：“好了，往事具备，只欠东风了，至于，东风是什么呢？是你自己，自己要勇于行动起来，好好运用人际交往技巧，展现全新的自我吧！”“一晚过去了，相信大家对于人际交往有了更深刻的理解，同时也感触良多的吧，我们请几个同学上来和我们分享一下吧！”“想到什么，就说什么，不用怕。”

（8）邀请同学上来分享感受，主持人总结

主持人台词：“好了，不知不自觉，我肺话了一晚，不过呢，此肺不同彼废，我都是发自肺腑之言，不管你信不信，反正我信了，人际交往真的很重要，为了自己，我们必须真确处理好人际关系，这样我们才能更好地创造自己的人生，俗话有说：一巴掌打不响。人际交往是我们人生的必修课。话不多说了，你们懂的。不懂的可以找老师。”

主持人台词：“在班会结束之前，大家听听《最佳损友》，愿我们相亲相爱一家人，大家可以有序走了，今晚回去睡个好觉吧！”

（9）播放《最佳损友》

（10）班委后期工作

七．活动后期宣传

建立一个有关人际交往的微博，为同学们提供最新有关人际关系资讯，解决方法。

八．活动中应注意的问题及细节

1.人员出勤率

2.PPT，视频的顺利展示

3.活动中卫生的保持

4.有关嘉宾的邀请

5.时间，地点的特殊变动

6.同学们的积极性以及对这次班会的热情

7.活动目的以及意义的实现

8.主持人的充分准备，防止冷场

9.互动环节，同学被邀请交流出现问题

10.每个环节时间的有效控制

**第二篇：心理主题班会策划书**

心理主题班会策划书

在大学里，生活要度过四年，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。而且，当复杂的社会环境和激烈的生存竞争成了生命中不能承受之时，心理健康，这个迫在眉睫的问题摆在了大家面前。近来大学生自杀现象屡屡出现，无不扯动我们的心弦，让我们为之扼腕。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，合理利用“5·25”心理健康日这一契机召开一次心理主题班会。

具体安排如下： 一、活动背景

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。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。

二、活动目的

1、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，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

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。

3、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。

4、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。

三、活动宗旨 “提高班级凝聚力,构建和谐班级。”

四、活动主题 “珍爱生命,善待自我——绘人生蓝图，圆青春梦想”

五、活动形式 主题班会

六、活动时间

2024年5月20日

七、活动地点

待定

八、参与人员

2024级国贸5班全体同学，助班，辅导员

九、前期策划准备

1、心里联络员了解同学们生活学习中遇到的疑惑，通过查资料、询问有关老师找到解决方法。

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，使尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

十、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，向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。把此次班会的安排流程告诉同学，使同学对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。建议同学们多学习心理健康知识，多与他人沟通交流，分享快乐。

6、游戏阶段

（1）趣味实验。口传悄悄话(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)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是让同学们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。所以与人交往是，如果想知道真情，一定不要道听途说，而且传播和接收信息的人都有责任保证准确。

（2）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。

（3）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。

（4）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、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点；让大家都说说关于“ 珍爱生命，阳光心灵”自己的想法，和生命中那些惊险的故事，对于生命的意义又能有新的认识和理解，也知道未来我们应该如何走的更好，如何能健康地生活，让生命，让心灵永葆青春。

8、请辅导员和助班总结发言

9、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。大家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。

10、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。

十一、后期工作

心里联络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

十二、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。关注大学生的心理健康问题，让同学们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！

**第三篇：心理主题班会策划书**

主办单位：经济与管理系心理健康教育部活动时间：二

策

划

书

0一0年十月十五日

心理主题班会“我的大学”

心理主题班会是大学生心理健康教育的一种重要形式。它在搭建心理沟通平台、畅通心理咨询渠道、探讨解决现实中存在的各种心理问题等方面具有较好的成果，对于实现自我认知、自我成长具有重要意义。为了使我系大一新生顺利地度过大学初期的适应阶段，缓解心理上的紧张、焦虑及困惑，现心理咨询中心在大一新生各班组织开展心理主题班会，具体事项如下：

一、心理班会主题：“我的大学”

进入大学已经有一段时间了，对于大学，你是怎么认识的？四年的大学生活又该如何度过？本主题旨在引导大一新生正确认识大学，科学合理地规划好自己的大学生活。

二、活动日程安排

时间

具体活动

10.09 下发活动通知

10.09 中午召开班长和心理委员会议，具体介绍心理主题班会的注意事项

10.14 各班上交各自活动策划并根据实际情况进行协调

10.15 晚 各班召开心理主题班会

10.17 各班上交心理主题班会总结材料

10.18—10.20对各班心理主题班会开展情况进行评比

10.21 奖项公布

备注：若上述时间发生变动，会另行通知，以变动后的时间为准

三、活动形式

心理主题班会坚持互动性强、团体辅导的原则，各班应针对各自特色设计生动、有趣的活动环节，从而使同学们能够在欢快的氛围中实现对主题的诠释和升华。

活动建议：

(1)班会讨论。就本班所定主题，班级同学进行讨论、发言。同为一班同学，大家比较容易沟通和交流，既能达到认识心理健康重要性的效果，又能增强班级凝聚力。

(2)趣味游戏。组织同学们通过相关游戏来提高心理健康素质。这种形式集活泼性与严肃性于一体,更易博得同学们的欢迎。

(3)各种活动相结合。把讨论、心理游戏等活动融合在一起，动静结合，相辅相成，效果更好。

四、活动注意事项

1、各班要以班级为单位召开心理主题班会，围绕既定主题展开，活动具体形式和内容由各班自定，提倡生动活泼、又能予人以启迪的活动形式。

2、各班在14日上交的活动策划中要明确班会召开的时间和地点。

3、各班在活动中要注意对于班会资料的搜集、整理和保存，活动结束后要及时地对活动成果进行汇总、总结，并上交心理咨询中心。

4、各班要注重对于本班活动的宣传，这也是后期评比的一项重要依据。

5、各班严格按照上述时间开展活动、上交材料。

五、奖项设置：设一等奖一名，二等奖一名，三等奖一名。

六、奖项评定依据

1、班会实到人数

2、现场活动环节及形式

3、后期上交的班会总结材料

4、各班班会的宣传效果

**第四篇：心理主题班会策划书（范文模版）**

心理活动月主题班会策划书

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。一、活动背景

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、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；

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”

五、活动形式 主题班会

六、活动时间 2024年5月x号

七、活动地点 教二106

八、活动过程

1、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

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，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、心理知识的介绍。什么是心理健康？

它是指个人心理所具备的正常的、积极的状态和同环境保持良好心理适应的能力。有人认为，心理健康就是没有心理疾病，没有精神病、神经症或变态人格，但他们或缺乏积极的生活态度，对生活感到厌倦，认为生活没有意义，对别人不信任，拒绝与别人交往；或唯我独尊、狂妄自大，人际关系严重失调；或情绪偏执、缺乏自我调节能力，遭遇不幸往往不能自拔，等等。心理健康是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态，是外显的。心理素质是心理健康的基础，心理健康是心理素质的表现形态。

3、导员讲话

4、同学们讨论主题话题

主持人：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：友情是亲密的，要不要距离

话题三：友情是和谐的，来不得冲突——同学、朋友之间的关系应当和谐，但产生了冲突该怎么办

5、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。

6、小游戏：

口传悄悄话(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)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是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。所以与人交往是，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。）

7、组织每排的第一位同学都上台讲讲他们这一排同学的优点。

8、请辅导员总结发言

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。

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！

**第五篇：心理主题班会策划书**

河南大学

商学院

大学心理健康主题班会

策 划 书

策划人：杨成星 审阅人：全体班委

让心灵晒个太阳

一、班会背景及意义

1.普及心理健康相关知识，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，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。2.通过班会增近班级同学间的友谊。相互了解，增加同学间的感情，使13班成为一个团结有爱的集体。

二、班会目的

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，就是怕我们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根本，所以我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到更好！

1、提高班级凝聚力，增强班内团结。

2、消除学习生活中困惑，走出心理误区。

3、帮助同学建立良好的人际关系，增进班里同学彼此之间的了解。

4、感受身边的乐趣，以一颗积极乐观的心善待身边的每一个人，善待生命的每一天

三、班会主题：让心灵晒个太阳

四、活动形式：主题班会

五、班会时间：待定

六、班会地点：室内（教室待定）

七、主办方：班委

参与：全体同学

八、班会主持人：孙旭迪、杨成星。

九、班会具体流程：

1.主持人上台，全体同学鼓掌表示班会开始。

2.主持人发言，介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中心理不健康的表现及注意事项。

发言资料：

心理学家认为，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。了解什么是心理健康，对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

具体标准：

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点： ①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。②适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。

④理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。

⑤适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。

⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。

⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。

⑧有切合实际的生活目标。

⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。

⑩有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

——节选自百度百科

讨论大学新生入学可能出现的心理问题：

近年来，大学生心理适应问题日益突出，尤其反映在刚步入大学校门的新生身上。由于生活环境、人际环境、学习内容和方式以及角色地位的变化，一些大学新生无法在短时期内调整自己的心态，在心理适应方面出现了一些问题。

1． 什么是心理适应

关于适应的概念，可以从广义的和狭义的两个方面来解释。广义的适应是指当外部环境发生变化时，主体通过自我调节系统做出有效反应，使自己的潜能得以充分发挥，使内外环境重新恢复平衡的心理过程，包含生理适应、心理适应和对社会生活环境的适应。心理适应则是指人在遭受挫折后借助心理防御机制来使自己减轻压力、恢复平衡的自我调节过程，这也是一种狭义的适应概念。心理适应是主体对环境变化所做出的一种反应，是一个重建平衡的动态变化过程，其内部机制是同化与顺应的平衡，其根本目的是达到或恢复主客体之间的平衡状态。

对于大学生来说，从高中步入大学，是人生的一个重大转折，无论是学习环境、生活环境、人际环境还是心理环境都发生了很大的变化。

2.1 生活适应问题

刚进入大学的新生，大多数都是第一次远离熟悉的家人、家乡来到了一个陌生的环境。尤其是到了大学的集体宿舍与大学的群居生活会表现出相当的不适应。由于原有生活秩序被打破，需养成新的生活习惯，在改变自己新的生活习惯的过程中常常也会表现出心理的不适应。

2.2 学业适应问题

大学里，由于课程设置、教学方法等都与中学有很大差别，因此大学新生常常在学习上也会出现各种不适应，如不知如何提高学习效率、感觉上课没有较大收获、上课注意力不能集中、没有好的学习方法、认为所学专业不符合自己的兴趣、担心考试失败、抱怨老师教学水平不高等等。③另外，大学的自主学习气氛与高中教育氛围也有很大的差异，有些学生一时不习惯在无人督促和监管的环境下进行学习生活，由此产生茫然若失、目标感缺失等种种问题。

2.3 心理适应问题

心理上的不适应是大学新生在刚进入大学后遇到的最大的困惑。大学新生常出现的心理适应问题，首先感觉到与同学之间巨大的心理落差。对于刚入学的大学生来说，能造成巨大的心理落差的往往是那些在高中时就很优秀，希望自己在大学里也一样是出类拔萃的学生，能得到老师和同学的欣赏。然而现实却是，在人才济济的大学里，并非人人都有机会有能力出类拔萃。因此，伴随着完美追求而来的是对失败的恐惧和焦虑。失败恐惧和焦虑症使那些学生不能以一颗平常心去对待生活、适应变化。

其次是人际交往问题，大学新生从中学熟悉的人际关系中进入大学陌生的环境，其人际关系又是一个新的开始，能否建立良好的人际关系，对新生的心理有很大影响。大学生渴望理解、渴望与同龄人交往、渴望建立真诚的友谊，然而大学生又同时有着自我封闭的倾向，特别表现为人际交往中的矛盾和冲突，这使许多大学生忍受着内心的煎熬。此外，大学生在经济上依赖父母，部分学生还会由于家庭经济困难，物质生活的不满足从而产生的自卑感。另外，大学新生还常常会出现如恋爱问题、过分担心和在意别人对自己的看法、对自己的前途表示担忧、自信心不足、做事提不起精神来等等心理问题。

3.大学新生心理适应问题的应对措施

大学生处于青年时期，社会经验与社会阅历较缺乏，心理成熟程度还不高，面临大学这个人才集中、竞争频繁的环境，更容易出现心理适应不良甚至心理疾病。因此，只有从家庭、学校、社会进行多层次、全方位、多角度的教育，才能取得良好的效果。3.1 营造良好的环境氛围，加强心理健康教育 学校应为学生的发展和健康成长创设一种积极进取的氛围，培养学生的合作精神，建立良好的班风、校风。因此，学校应开展有利于学生心理健康的娱乐活动，根据学生的兴趣、性格等特点，有针对性地开展丰富多彩的课余活动，使学生在学校能体验到自己的能力得到了发挥，增强学生的自我价值感、克服自卑，形成健康的、积极向上的心理。其次，进行以人为本的管理，创建一个和谐、轻松、人人互相关心，老师爱护学生，学生尊重老师的健康环境，也有利于适当缓解紧张情绪，协调其心理适应能力。

其次，对新生的适应问题，学校层面要加强心理健康教育。建立新生心理健康档案，能增强心理健康教育的主动性和预见性，提前防止学生由于心理问题而出现极端的行为。在大学新生入学后，通过问卷、调查走访等搜集学生的人格特征、心理测试结果、日常的一些与心理健康相关的言行的观察记录、曾经出现过的问题及经历的重大事件等。举办心理健康知识讲座，散发相关资料，开设心理咨询室，为出现心理障碍的学生提供心理帮助和心理支持；对于在学生中具有普遍性的问题，如焦虑、人际关系等问题则可以通过定期开展团体心理辅导来解决。此外，提高学生的心理素质，也能增强心理适应能力。提高学生的心理素质，有助于增强面对各种压力和困难以及对新环境的心理适应能力，针对学生可能会出现的消极心理反应，制定出相应的对策，为学生提供必要的心理防护知识等，是当前学校和社会工作面临的重要课题。

3.2 掌握科学的学习方法，培养学生独立自主能力 大学相对中学而言, 具有非常宽松的学习环境。并且大学的学习基本上都是学生自主学习为主，教师教授为辅的学习方式。因此如果新生自我控制能力较差，就很容易在大学中迷失了方向，导致在学习目标、学习态度、学习方法等等上面会有所不知所措。因此，大学新生在进校后，首先要确立自己的学习目标、抱有正确的学习态度、掌握科学的学习方法。而学校教育则要充分发挥学习的自觉性与主动性，引导学生科学合理地安排课余时间，引导学生作出明确的学习规划,引导学生积极利用学校的学习资源和鼓励学生学好基础理论。

3.3 开展丰富多彩的课余生活活动，建立和谐的人际关系 课外生活是大学生大学生活的重要组成部分，组织好大学生的课外活动对于增强大学生的适应能力、培养良好的心理素质等具有重要作用。丰富多彩的课余文化生活，能提供人与人沟通交流的机会，能增强大学新生的人际交往能力，对于远离家乡外地求学的学子来说，课余生活活动中能增强学生的集体归属感，减少学生由于远离家乡和亲人带来的孤独感、寂寞感。此外，在课余活动和社会实践中，还能培养学生的社会实践能力，增强学生的组织、协调能力，有助于降低对社会的恐惧感，培养学生经受挫折的能力和面对困难迎难而上的勇气。此外，建立和谐的人际关系也是增强大学新生心理适应能力的重要途径。大学新生在新的学习生活环境中要摆脱孤独寂寞感，应该在人际交往中树立自信心，学习人际交往的技能技巧，主动、热情地与同学、老师交往，增进彼此的了解，走出自我的小圈子加入集体活动，扩大自己交往范围，在与同学交往中彼此尊重，以诚相待、相互关心。

3.问卷调查： 每位同学准备一张纸。

1.您现所在大学与您理想的大学有多大差距？（）A.特别大 B.很大 C.差不多 D.无差别

2.当您出现学习效率低下的状况时，您会觉得心烦气躁吗？（）A.经常会 B.偶尔会 C.很少会 D.不会

3.您是否对学校或教学质量产生过不满的心理？（）A.经常有 B.偶尔有 C.很少有 D.没有 E.未考虑过 4.您对自己的身形、容貌是否满意？（）A.非常满意 B.满意 C.无所谓 D.不满意 5.您与班上及宿舍同学相处如何？（）A.很好 B.还可以 C.不太好 D.很不好 6.与一群朋友在一起，您常感到孤独或失落吗？（）A经常是 B有时是 C偶尔是 D从来没有

7.您每个月的生活费用够用吗，是否对自己造成负担？（）A 完全不会 B有时会 C经常会

8.您专业的就业前景会给您带来压力吗？（）A.特别大 B.很大 C.一般 D.不太大 E.不知道 9.您如何评价父母对自己的期望？（）A.非常高 B.较高 C.一般 D.低 10.您认为父母的期望会带给您压力吗？（）A.很大 B.一般 C.较少 D.没有 11.您对自己的前途感到困惑和担忧过吗？（）A.经常 B.偶尔 C.很少 12.遇到压力您会最先向谁救助？（）

A.家人 B知心朋友 C 男/女朋友 D老师 G.专业人员 H.不找任何人 13.您会采取何种方式应对压力？（）A.转移 B.发泄 C.压抑 D.自然调整 14.上大学以后，你觉得最大的挫折是什么？

A不适应宿舍生活 B学习成绩不理想 C人际关系与沟通上有困难 D 经济困难 15.请问哪几项所带给您的心理压力比较大（）

A.经济 B.恋爱 C.人际关系 D.家庭 E.学业 F.人前途及就业

投票方式为匿名投票，了解班级同学的心理状况。

4.找出一位或几位班级认为最具影响力的学生，告诉大家如何建立良好的人际关系，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。

代表性同学：瞿萌、郭缘等…

5.班会游戏活动时间（备选）：

价值拍卖会

1.班长告诉学生现在商店在进行大拍卖，要进行一个名为“价值拍卖会”的活动。2.发给学生价值拍卖表与100万元的纸钞，并告诉学生你现在拥有100万元，可以竞标你所想要的价值，如果竞标成功，辅导教师会落槌表示拍卖完成。3.班长先让学生填写预算价格，再主持拍卖活动，并作拍卖记录。4.拍卖结束后，班长（孙旭迪）引发讨论：（1）每个人最重视的价值是什么？

（2）哪些价值是团体中大家普遍都想要的？

（3）是否每个人都买到了自己想要的价值？买到自己想要的价值的感觉是什么？ 5.班长发下价值清单表，请学生对照自己所重视的价值属于哪一项，以发现自己所拥有的独特的价值观。这些价值观不仅会影响我们的想法，也会影响我们的生活。

（三）分享时刻 1.全班学生分享。

2.班长或辅导教师总结。价值拍卖会 拍卖规则：

1.每个人有100万元，每项价值底价为10000元，每次顺从不得低于10000元，总价不得超过100万元。

2.得标后，请依所出的价钱将纸钞放在团体中。价值拍卖表（27选5）： 1—有机会公平对待所有人 2--有钱帮助全世界贫病者 3--各科成绩都满分

4--每一年都可以做自己想做的事 5--有机会知道重要问题的答案 6--有一颗可以使人说实话的药丸 7--可以成为世界级大富翁 8--可以当总统

9--拥有一位最要好的朋友 10--在世界上最美的地方有一栋房子 11--可以成为世界上最吸引人的人 12--可以健康地活到100岁

13--有一座藏有你喜爱的书的图书馆

14--能使世界上的人对待他人正如个人所希望的方式 15--有100万元给世界上最需要的人 16--可成为你希望的那一科目中最好的学生 17--可以只有享乐，不需做事 18--可以做全世界最聪明的人 19--可以完全自主 20--有一屋子的钱 21--可以当50万人的老板 22--被世上每个人喜爱

23--拥有可以出席全世界各种音乐会与舞蹈表演的门票 24--拥有各种全新的衣服与发型 25--有颗药丸可以解决所有你担心的事 26--有一部能回答你所有问题的计算机 27--有机会能与你所尊敬的神仙共处

思考题：通过本次活动，你对自己的价值观有什么样的看法？

2.如何建立信任：（适用：团队建设）游戏方法：带眼罩行走，两人一组

第一阶段：一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示；

第二阶段：一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示； 第三阶段：一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。游戏说明：

1．引导、观点的连续性、一致性，保持沟通，是信任建立的根本保障。2．建立同学间的信任

十、班会结束，进行总结工作

班长孙旭迪、以及各个班委做好班会纪律维持、记录与总结工作。

班级每个同学，于结束后次日提交一份，以心理健康重要性为主旨的内心想法书

十一、预期效果以及可能发生的问题：

效果：此次班会在增加同学间的友谊的同时了解大家的心理状况，通过班会中的心理辅导，消除部分同学的心理问题，使其积极融入集体，更好的学习与生活。问题：部分同学对班会不积极，不配合。解决办法：班委进行引导，鼓励。

2024年10月21日

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