# 最新心理健康教育主题班会讲稿(4篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-06-11

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。心理健康教...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**心理健康教育主题班会讲稿篇一**

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%，而且现在大学生普遍浮躁高傲，缺乏奋斗目标。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，我们化学化工学院10应化21班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、让同学交流自己的梦想，并说明自己的规划路线，有目标才有激情，才会奋发向上

2、同学之间互相讲述一些自己认为美好的事情，感受生活的美好，

增进同学交流与了解

三、活动宗旨

“发现生活的美好，快乐地为目标奋斗，开心的与人相处”

四、活动主题

“健康成长，快乐生活”

五、活动形式

主题班会

六、活动时间

20\_\_年x月22号

七、活动地点

五号楼205

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。

为引导大学生关注自身的心理健康，20\_\_年，“5.25全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动的主题是大学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。

此后(20\_\_年)，教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月x日确定为全国大学生心理健康日。

“5.25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择“5.25”是为了让大学生便于记忆，关注自己的心理健康。随后，“5.25——大学生心理健康日”在全国的高校得到认同，全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活动，甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。北京师范大学心理学院院长车宏生教授说：“大学生心理健康活动周的举行，说明心理学受到老百姓的重视。社会的发展需要心理学，希望这个活动能推广到全国各地。”如今，“5.25大学生心理健康活动周”已遍及全国各地，成为全国大学生活动的一个著名的品牌，其影响力将会越来越大。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

3、同学们讨论主题话题

由同学轮流讲述自己的梦想及奋斗路线，并讲述一件自己认为美好的事情或感动人心的人物或美景等。并说明自己认为美的原因是什么。

4、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

5、心理委员总结发言

九、活动意义：

通过本次班会让同学对5.25有个初步的认识，让同学们明确奋斗目标，懂得人际交往，建立和谐的人际关系，发现生活中的美，从而以更加积极向上的心态面对生活。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!人生在世，应该对事业热情，对生活热情，对他人热情。谁能保持这三方面的热情，谁将会有意义度过一生。把握自己，健康生活

**心理健康教育主题班会讲稿篇二**

一、活动方案活动主题：团队和谐

活动目的：增进团体内部所有成员的相互了解，加强团队合作

活动地点：心理咨询中心办公室

活动时间：五月二十六日参与人员：各系学生干部代表活动流程：

1、微笑握手

2、信任跌倒

3、画图

4、勇于承担责任

5、向前冲

6、结束曲《怒放的生命》

二、活动纪实

1、微笑握手目的：舒缓紧张的心情，和谐气氛;增强成员间的`亲切感，达到对团体的认同。时间：大约15分钟操作：成员打破原有的格局，在场地自由的走动，并尽可能的和不同的成员握手，握手时注意：目光注视着他人，道一声：“你好”!看看谁在最有限的时间握手最多。自由走4-5分钟后领导者喊暂停，正在握手的任何两个队员，由剪刀石头布决定谁上台发表自己加入这个团体以来对这个团体的看法和感受。(握手时可以说祝福的或感想的话，但不能耽搁时间太久)

2、信任跌倒(室内)

目的：建立团体信任感和培养团体融洽气氛

时间：大约20分钟

准备：每组8-12人，需要有一定的活动空间操作：领导者邀请成员两两成对，一人倒，一人接;当领导者喊“倒”时，倒者身体垂直后倒，脚跟直直倒下，倒到一半时，接者平稳搂住。

组织讨论：谈谈对这活动的感受3、画图目的：体验双向交流的重要性、感悟为人处世的智慧时间：大约20分钟准备：领导者事先准备画图一张;所有成员准备纸笔操作：请一位同学看领导者事前准备好的图形，描述给全班的同学，请他们在纸上再把它描画出来，但是在这个过程当中，不许提问，不可以有言语交流。然后比较一下差别。(该游戏的设计意图在于，对同样一个图形的理解是不一样的，每个人的言语解释、表达方式是不一样的，画图者对他的表达的理解也是不一样的，因此画出不一样的图形)组织讨论：为什么大家会画出与原图不一样的图形?

引申：沟通的技巧——双向性原则、设身处地原则、真诚原则

4、勇于承担责任目的：主动承担责任时间：大约20分钟规则：成员相隔一臂站成几排(视人而定)，领导者喊一时，向右转;喊二时，向左转;喊三时，向后转;喊四时，向前跨一步;喊五时，不动。当有人做错时，做错的人要走出列、站到大家面前先鞠一躬，举起右手大声说：“对不起，我错了!”组织讨论：这个游戏说明了什么问题?督导：面对错误时，大多数情况是没人承认自己犯了错误;少数情况是有人认为自己错了，但没勇气承认，因为很难克服心理障碍;极少数情况有人站出来承认自己错了。

5、向前冲目的：建立团队意识、整体意识时间：大约15分钟准备：分组，每组20人规则：

(1)让所有的人围成一个圈把手伸直，手拉手站好，在集体右转

(2)让大家在3秒钟之内抓住前面那位朋友的肩膀

(3)查看结果，没有完成的将得到领导者的表彰即俯卧撑5个

(4)结本节，并公布结果引申：

(1)目标在前面，但是实现目标的方法并不就是向前冲

(2)在实现自己的目标的时候要考虑整个团队的利益，我们的利益是结合在一起的

(3)没有人能脱离团队而生存

(4)磨刀不误砍柴工

(5)结束曲《怒放的生命》

时间：大约15分钟

操作：在歌声中大家畅所欲言，分享这次班会/团辅的感受和期望

**心理健康教育主题班会讲稿篇三**

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讲稿篇四**

高三(11)班黄明宇

一、教学内容：

健康心理、身体

二、教学目标：

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

三、教学重点：

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

四、教学难点：学生心理状况的分析

五、教学方法：设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

六、教学过程：

(一) 导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么?

备选答案(健康、、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等)

组织形式：小组讨论、汇总(学生发言后教师总结如下)：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自已健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢?人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢?联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

(二) 研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对疾病的抵抗能力等。

2、心理健康是指人们对于的影响以及自身的变化能够适应，并保持谐调一致。从心理学角度分析它包括以下三层含义：

(1)心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

(2)心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

(3)心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

3、中学生心理健康的内容和要求：

(1)自觉----心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2)自持----心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

(3)自知----心理健康的学生，对自己的相貌、兴趣、体型、体质、生理特点、体能、气质、性格品

德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4)自爱----心理健康的学生对自已的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

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