**机械学院心理健康教育主题班会方案**

为加强学院心理健康教育工作，全面提高学生心理素质，培养学生良好心理品质，促进学生身心健康成长，根据《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025）》任务要求，我院第一时间制定心理工作关键举措，充分发挥主题班会在心理育人工作中的协同作用，针对各年级学生身心特点，制定本学院心理健康教育主题班会方案，各年级可依据实际情况参照执行。

**一、心理健康教育主题班会的目的**

从总体目标上来看，心理健康教育主题班会目的在于全面提高学生的心理素养水平，培养学生重视心理健康的氛围，促进学生幸福和谐生活和人格健康成长。具体到某一次心理主题班会，应要求主题班会的目的具有针对性、目标必须明确、目的必须具有可行性。

**二、心理健康教育主题班会的形式**

心理健康教育主题班会作为思想政治教育和个人成长教育活动，其形式应根据主题相应选择，常见的形式有模拟扮演、咨询答疑式、专题报告式、节日纪念式、现场体验式、经验交流式、专题辩论式、娱乐表演式、总结归纳式等。这样的创新有益于推动班会活动由沉闷、乏味向生动活泼转变，使班会活动真正成为思想政治教育的重要阵地。

**三、优秀的心理健康教育主题班会的特点**

（一）选题的科学性。好的选题是成功的一半。优秀的心理健康教育主题班会往往是学生关注心理健康方面的重点难点热点问题。这些问题直接来源于学生，是学生真实的困惑和需求，同时带有一定的普遍性。

（二）内容的针对性。心理健康教育主题班会内容的选择要把与问题的解决是否相关以及关系的密切程度作为重要的标准。

（三）形式的创新性。内容决定形式，形式服务内容，要发挥班会“知识”教育、“行为”教育的双重载体性质，最大限度实现教育的效果。

（四）对象的参与性。学生既是客体又是主体，要发挥好学生的自我教育、自我管理、自我服务的功能。

（五）效果的务实性。衡量主体班会的效果主要看学生是否受到积极正向的影响，或以循序渐进的方式对学生产生广泛而深入的正面影响，让学生在日常生活中感受到主题班会的意义，从而使教育的影响得以延伸或者拓展。

**四、心理健康教育班会的主题**

不同年级的身心发展特点存在差异，同时也有共性的心理健康主题。大一年级学生主要面临新环境的适应、人际交往、自信提升与学业规划；大二年级学生常常面临学习压力、人际交往、情感困扰、情绪管理类的问题；大三年级学生开始面临个人成长、职业发展、人际关系、考试焦虑类问题；大四年级学生主要面临毕业压力、升学压力、就业压力、情绪困扰等问题，还有一部分学生面临原生家庭、亲子关系困扰类的问题。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班会主题 | 目的 | 活动推荐 |
| 1 | 新生适应 | 帮助班级成员尽快相识，初步形成班级集体意识，建立互信互助关系，提高应对困难和挫折的意识和能力，为个人和班级的和谐发展打下基础。 | （1）连环自我介绍：围成一个圈依此介绍自己。  （2）闭眼自画像：五分钟内闭眼画一幅自画像。 |
| 2 | 人际交往 | 通过班会使学生了解人际交往的意义，理解影响大学生人际交往的因素，掌握基本的交往原则和技巧，了解人际关系调试方法，增强人际交往能力。 | 我说你剪：依照指令用剪刀剪出相应的形状并讨论从中获得启示。 |
| 3 | 情绪管理 | 通过班会使学生初步了解情绪是人的心理活动的重要表现，知道基本的情绪类型及不同情绪得到作用，进一步了解调节情绪的必要性，并逐步掌握调节岂能徐的有效方法，以便在实际生活中克服消极的情绪，保持乐观、开朗的心境，能较好地调节和控制情绪。 | 抓手指：成员伸出右手，掌心朝下，伸出左手手指，和左右的同学围成一个圆圈，说到情绪时，右手快速抓同伴左手的手指，自己左手快速挣脱，并讨论体验。 |
| 4 | 挫折教育 | 通过班会引导学生看到挫折的价值，使学生正确认识挫折，了解畏难心理对学习和工作的消极影响，树立战胜挫折的信心，同时掌握应对挫折的方法和技巧，用积极乐观的态度迎接生活中的挑战。 | 进击的蛋：进化分为四个等级，只能找同一级别的对手猜拳，赢得升级，输的降级，直至升至最高级，并讨论活动感受。 |
| 5 | 考试焦虑 | 通过班会使学生了解自身的考试焦虑程度，明确考试焦虑对学习的影响，在生活中释放、缓解考试前的压力，增强自信心，同时学会减压的心理技巧，从而提高心理素质。 | 冥想联系：通过心理教师的指导，找到一个舒服的姿势，感受其中的过程。 |
| 6 | 生命教育与危机应对 | 通过班会使学生认识生命，尊重生命，珍爱生命，帮助大学生识别心理危机的信号，掌握初步的危及应对方法，预防心理危机，维护生命安全。 | 画出你的人生路线图：在白纸上用鲜艳和暗淡的两支笔，画出自己的生命线，并思考列出三件重要的事情。 |
| 7 | 恋爱心理 | 帮助学生了解恋爱中得到心理效应以及困扰，掌握调适的方法与技巧，端正恋爱动机，处理好恋爱与学业之间的关系，正确对待恋爱挫折，形成正确的爱情观。 | 爱情价值观拍卖：每个人在金额足够的情况下，可拍若干项目，结束时，交流分享想法。 |
| 8 | 生涯规划 | 帮助学生树立正确的择业、就业观念，尽早明确个人的奋斗目标和努力方向，寻找自身素质能力与职业要求之间的差距，自觉提高职场竞争力，促进自身全面发展。 | （1）工作价值观拍卖：成员拥有三枚金币，对商品进行竞拍，价高者得。  （2）生涯漫游：调整舒适得状态，听着轻柔舒缓得音乐想象10年后得自己，结束后互相分享活动体验。 |
| 9 | 学习心理 | 帮助学生识别学习过程中存在的各类学习心理问题，如学习动力不足、学习方法不适、学习态度不端正、学习毅力缺乏；引导学生寻找适合自己的学习方法、学习策略，提高学习的自我效能感，促进学习有效性。 | 1. 讨论型活动，课讲授有关学习的理论。了解经典条件反射、操作性条件反射、观察学习。实验研讨。 2. 情景模拟/角色扮演。可提前问卷收集学生学习烦恼，班会时情景模拟，研讨解答。 |
| 10 | 心理健康 | 帮助学生认识心理健康的含义，学会识别心理不健康的信号，了解大学生常见的心理障碍的症状表现，例如抑郁症、季节性抑郁障碍、焦虑障碍、强迫障碍、双相障碍等。学会求助，了解学校和学院心理咨询的方法和渠道，了解常见的社会心理服务。学会自我疗愈的心理保健技术，例如呼吸放松法、正念冥想等。 | 1. 案例阅读。提供不同心理问题表现的大学生案例，阅读案例后回答问题。 2. 视频学习。 3. 分组联系研讨。 4. 角色扮演。 |