

# 关于开展 2026 年“5·25”学生心理健康日 主题班会活动的通知

各二级学院：

5 月 25 日是全国大中学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，而在校园环境中，学生面临着学业压力、人际交往、生涯规划、情绪管理等多重挑战，心理健康问题日益受到关注。班级作为学生日常学习与生活的基本单位，是开展心理健康教育的重要阵地。同伴之间的理解、支持与陪伴，是构建心理安全感的重要资源。基于此，学生工作处心理健康教育中心以此为契机，特组织开展 2026 年春季学期心理健康团辅主题班会。旨在通过互动、分享与合作，有效增强班级凝聚力，营造温暖、包容、积极的心理氛围。引导学生关注自身及他人的心理状态，学会表达情感、倾听他人、互相支持，在集体中感受温暖，在连结中收获力量，共同迈向更加健康、阳光的成长之路。

请各学院心理专干组织辅导员、学生干部积极宣传、认真组织，现将相关内容公布如下：

## 一、活动主题

心心相连·携手同行

## 二、参与对象

全校各班级

### 三、活动时间与地点

活动时间：2026 年 5 月 31 日前

活动地点：各班在校内自行安排适宜场地

### 四、活动形式

团体心理辅导班会

### 五、活动安排

#### （一）前期准备

由各班心理委员牵头，班级班干部协同，在我校 5·25 “和己有约，我自鲜活”主题背景下，依据“心心相连·携手同行”班会主题自行设计班会方案（班会总时长不少于 45 分钟，活动环节不少于 2 个），班会方案可参考附件 1：主题班会活动方案模板。

#### （二）中期开展

安全开展，注意卫生。

#### （三）后期收尾

各班心理委员在班会结束后，根据心理主题班会开展情况完成总结报告（报告格式参考附件 2：主题班会总结报告模板）。

请各班心理委员将活动方案、活动总结、活动开展素材（含图片、视频等）等材料以压缩包形式提交至各二级学院心理专干处，请各心理专干于 2026 年 6 月 15 日前将各班相

关材料以二级学院为单位汇总通过企业微信爱数云盘提交。

云盘链接：

<https://pan.hniu.cn/link/AAD8E4D012FF794DB799823E295F40C0E3>

访问密码：fDLm

## 六、奖项设置

### （一）评选流程

学生工作处心理健康教育中心将组织相关评委依据主题班会评分细则（见附件 3：心理主题班会评分细则）对各院各班开展情况进行评分，分值等级及评选流程见表 1、2。

表 1：分值等级表

| 分数 | 60 分以下 | 60-75 分 | 75-85 分 | 85-100 分 |
|----|--------|---------|---------|----------|
| 等级 | 不合格    | 及格      | 良好      | 优秀       |

表 2：评选流程表

| 阶段 | 评分内容                          | 评委成员      |
|----|-------------------------------|-----------|
| 初评 | 对各班提交材料初审，进行初步等级划分，优秀等级进入复审。  | 朋辈心理辅导中心  |
| 复评 | 对进入复审材料进行再评分，评选出最终优秀等级材料进入终审。 | 心理中心专兼职教师 |
| 终评 | 对进入终审材料再评分，最终确定优秀等级数量及班级。     | 待定        |

## （二）奖项设置

将根据各班级心理主题班会活动开展后提交材料进行评分，依据分值设置以下奖项：

表 3：奖项设置

| 名称         | 要求         | 数量       | 奖项 |
|------------|------------|----------|----|
| 优秀心理活动组织院  | 优秀等级数量最多院  | 1        | 证书 |
| 最佳心理活动组织团队 | 终评后确定的优秀等级 | 依实际评选情况定 | 证书 |

附件 1：主题班会活动方案模板

附件 2：主题班会总结报告模板

附件 3：心理主题班会评分细则

本次活动相关规则最终解释权归心理中心所有。

学生工作处

2026 年 5 月 14 日

附件1：主题班会策划书模板

“心心相连·携手同行”  
5·25 心理健康主题班会

策  
划  
书

学院：\_\_\_\_\_

专业：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_

辅导员：\_\_\_\_\_

2026 年 X 月 XX 日

## 一、活动背景

XXXXXXXX

## 二、活动主题

XXXXXXXX

## 三、活动时间及地点

活动时间：XXX

活动地点：XXX教室、运动场

## 四、活动参与人员

20XX级XXX专业XX班全体同学

## 五、活动方案(仅供参考)

### （一）观看心理科普视频

活动目的：让同学们通过视频看到自己，其实自己比想象中更美丽，更优秀。每个人都应该悦纳自我，接纳自己的不完美，每个人都值得被理解被欣赏，看见自己，理解他人，因为每个人都值得拥有被爱照亮的生命。

活动过程：全体同学观看“你比想象中更美丽”视频短片。

### （二）坦白说

活动目的：通过本次活动，让同学们通过了解自己眼中的自己和他人眼中的自己，加深对自我的认识。

活动过程：首先击鼓传气球，在音乐声中，同学们依次传递气球，要求当音乐停止时，手中拿有气球的同学上台，并轻声告诉主持人他自己认为的自己最显著的特征，答案只有主持人能知道，在告知其他同学作答范围后，由同学们开始猜，若一直未被猜出，由该同学揭示答案，并说出理由。

### **（三）秘密消消乐**

活动目的：大家每个人分享自己的小秘密，以促进大家对彼此的了解。

活动过程：四个人一组围成一圈，每个人伸出自己的十根手指，要求依次说出自己做过但觉得别人没做过的事，若是别人没做过的，别人需要断掉自己一根手指，若是别人做过，需要自己将自己的一根手指断掉，游戏最后看谁剩下的手指最多。

### **（四）时光慢递，寄语未来**

活动目的：让同学们向未来的自己写下自己的期许，给现在一个期许，给未来一个回忆。

活动过程：每一年心理健康主题班会都会要求同学们写下对未来的一封信，由心理委员保存，大四毕业时，一起发还给大家。

### **（五）释放悲伤，拥抱希望**

活动目的：希望同学们在游戏中抛却烦恼和悲伤，拥有梦想和希望，同时通过游戏中彼此合作，促进同学之间的友谊。

活动过程：同学们将自己的烦恼写在小纸条中，每个同学吹气球并将小纸条塞进气球中，将全班同学分成五组，大家以接力的形式，两个人抱着气球达到指定地点，并协力挤爆气球。

## **（六）手印涂鸦，照亮生命**

活动目的：用绚丽的色彩描绘斑斓的青春，用爱照亮每个人的生命。

活动过程：同学们将自己的手涂满色彩，将彩色的手印在身边同学的白T恤上，并对别人说一句赞美的话，每一次手印的涂鸦预示着点亮他人的生命。

## **（七）“许下期望，放飞梦想” 绚烂风筝逐梦**

活动目的：手持画笔，满怀对未来的美好憧憬，放飞风筝也代表着放飞梦想，以此激励大家一起奔跑，青春飞扬，追逐梦想。

活动过程：每个同学拿起手中的画笔和颜料，描绘属于自己的缤纷绚烂，最后大家一起奔跑，放飞风筝，放飞梦想。

## **六、活动准备**

活动准备详情见下表。

表 1活动准备详情表

| 阶段 | 内容                     | 截至时间 | 负责人 |
|----|------------------------|------|-----|
| 前期 | 方案制定                   |      |     |
|    | 宣传制作                   |      |     |
|    | 物资购买                   |      |     |
|    | ...                    |      |     |
| 中期 | 确保物资到位                 |      |     |
|    | 人员分配                   |      |     |
|    | 班会当天拍摄                 |      |     |
|    | ...                    |      |     |
| 后期 | 收集班级同学活动参与后感想          |      |     |
|    | 总结报告撰写、材料收集，<br>并按要求提交 |      |     |
|    | ...                    |      |     |

XX学院XX专业XX班级

2026年X月XX日

附件2：主题班会总结报告模板

“心心相连·携手同行”

5·25 心理健康主题班会

# 总结报告

学院：\_\_\_\_\_

专业：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_

辅导员：\_\_\_\_\_

2026年X月XX日

## 活动总结及感想

### 一、活动总结

（心理委员对本次活动开展进行总结，500字以内）。

### 二、活动感想

（班级同学参与活动感想，按情况提供适当数量）。

XXX：追随自己的内心，接受弱小的自己，拉近同学的距离，寄语未来的我们，按上五彩的手印，放飞希望的风筝。感恩遇见，珍惜现在。

XXX：集体认同感第一次达标了，第一次感觉到班级中大家庭的温暖，很开心。

XXX：有时候，你可以做一个长不大的孩子。当自己被时间追赶着，长大成人了，就像是被贴上了不能玩幼稚游戏的标签，比如放风筝。早已经不习惯做一个寻着风方向笑着奔跑的可爱少年，可是因为有一群童心未泯的同学朋友，大家一起做长不大的孩子，这种感觉就像是小时候心心念念想着吃的糖得到了一样，幸福快乐溢于言表。谁说长大了就不能像小孩一样宣泄感情，高质量地释放压力，对我们都很重要。你也可以像个长不大的孩子一样在风筝上涂鸦，放飞它，放飞天性。

XX学院XX专业XX班级

2026年X月XX日

附件 3：心理主题班会评分细则

| 评比内容            | 评比要点                                                                                                                                                    | 分值 | 得分 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 活动主题性<br>(20 分) | 心理主题班会应紧扣主题，在体现心理色彩的同时结合班级和专业特征，活动报告撰写规范                                                                                                                | 10 |    |
|                 | 鲜明的突出此次心理主题班会的主要目的、内容和预计效果                                                                                                                              | 5  |    |
|                 | 活动有系统、详实的计划，有活动紧急预案                                                                                                                                     | 5  |    |
| 活动内容性<br>(40 分) | 心理主题班会内容丰富，活动健康向上且形式多样，活动环节紧凑，气氛活跃，学生的参与热情高。能触碰到学生的内心深处，富有感染力和影响力                                                                                       | 10 |    |
|                 | 活动的前期准备工作，后期总结工作是否充分到位，具体如下：<br>1.心理主题班会要求前后期宣传形式多样，效果明显，且应以图片方式呈现在心理主题班会活动报告中（15 分）<br>2.对相关成员在活动中工作的安排及部署（10 分）<br>心理主题班会要求全员参与，不能无故缺席，缺勤一人扣 1 分（5 分） | 30 |    |
| 活动效果性<br>(30 分) | 对既定目标的完成程度，并充分体现心理主题班会的互动性、体验性、分享性和成长性，活动效果明显能解决班级中存在的实际问题                                                                                              | 15 |    |
|                 | 心理主题班会内容应该有针对性，且能对班级其                                                                                                                                   | 15 |    |

|                |                                                            |   |  |
|----------------|------------------------------------------------------------|---|--|
|                | 他工作的推进起到一定的促进作用。并且实际提高班级凝聚力、学习风气、融洽氛围，提高同学们心理健康水平，班级同学反应良好 |   |  |
| 活动创新性<br>(10分) | 心理主题班会内容、环节具有新意                                            | 5 |  |
|                | 心理主题班会能结合专业实际，创造适合本专业特色的班会形式和内容                            | 5 |  |