



用心看世界·用爱暖心灵

——物联网学院网络工程 2 班心理班会

# 目 录

## 一、班会策划

1. 班会背景及目的
2. 班会主题
3. 活动时间地点
4. 活动人员安排
5. 活动对象
6. 班会准备
7. 班会流程安排

## 二、理论基础

- 1、大学生的心理发展特点
- 2、心理学相关理论

## 三、活动过程

## 四、活动后期宣传

- 1、新闻稿的撰写
- 2、班会照片上传 QQ 空间供同学们回味和评论

## 五、总结与展望

# 班会策划

## 1、班会背景及目的

学生的心理健康是关系到大学生成才与否的头等大事。当代大学生的心理健康不仅影响着自身的发展，也关系到全民族素质的提高，更关系到国家人才的培养。心理素质作为整个精神活动的基础，对我们大学生的影响是极其广泛而深刻的，他影响和制约着大学生各方面素质的发展，渗透到大学生的一切活动中。本次组织的活动能够促进同学们之间的交流，拉近同学间的距离，让生活充满更多熟悉的面孔，共创快乐生活。培养同学们的团结协作能力，和增强班级的凝聚力，荣誉感，打破以寝室为小团体的活动方式，让大家能够携手走在一起。

## 2、班会主题      用心看世界·用爱暖心灵

## 3、活动时间地点

活动时间：2016 年 11 月 6 号晚 6 点半

活动地点：大学生活动中心——217 室——心理活动中心

## 4、活动人员安排

心理委员：刘美含

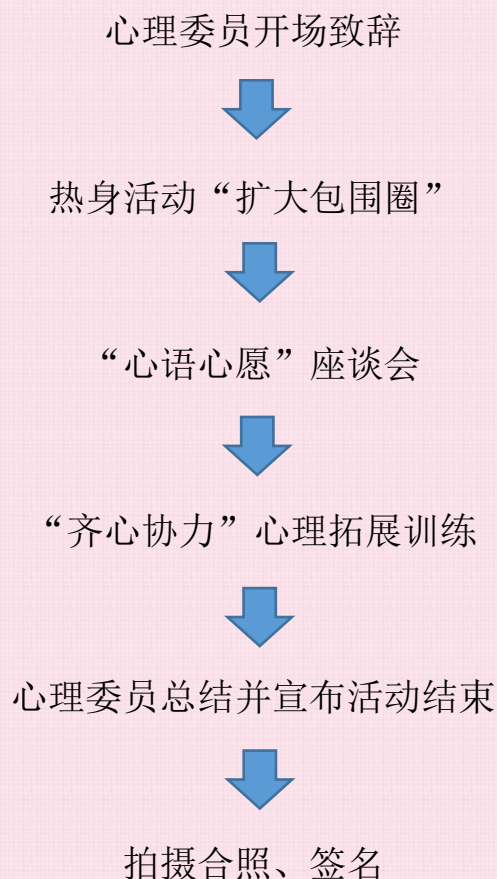
摄影：陆峥宇

## 5、活动对象 B150702 班全体同学

## 5、班会准备

- (1) 与心理老师申请班会所需的活动室。
- (2) 确定流程和活动。
- (3) 通知全体同学们班会举行的地点及时间，动员大家积极参与。
- (4) 提前布置活动室以及检查所需设备，确保班会进行的流畅性。
- (5) 对可能突发的情况进行预测，并做好防范措施，保证班会按计划顺利进行。

## 7、班会流程安排



# 理论基础

## 1、大学生的心理发展特点

发展心理学认为在青年期，特别是进入大学以后，随着生理和心理的成熟及独立性的逐渐增强和社会性的不断增加，他们开始寻求比较稳定的同伴关系，也就形成了同伴团体。正常的同伴交往不仅可以满足大学生集体归属感的心理需要，还对完善他们的人格和社会性发展有重大意义。但是，由于大学生阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而又很敏感，很容易出现入学适应、人际交往、恋爱和性心理问题、职业选择和自我意识等心理问题。

## 2、心理学相关理论

### （1）马斯洛需要层次理论

马斯洛需要层次理论揭示：每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏。大学生的自我意识发展较为成熟，在满足低层次的生理需要和安全需要之后，重视与同伴建立友谊关系。通过团体活动可满足大学生归属与爱及被尊重接纳的需要。

### （2）群体理论

社会心理学关于群体的研究表明：在团体中可以满足成员的心理需求，包括获得归属感与安全感、满足社会交往的需求、满足自我确认的需求、满足自尊的需求、增加自信心和力量感等同时团体成员间



的相互信任、相互作用，团体的凝集力会更强，也将能更好发挥的团体的效能。

### （3）人际关系理论

人际关系理论表明：要信任他人必须要先学会开放自己，接纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感受和意见，愿意和别人分享资源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

# 活动过程

## 心理委员开场致辞



“在这个世界上，很多实实在在的东西都是我们所能用眼睛看到的，所以我们便觉得眼睛十分重要，不能轻易忽视，是世界上最珍贵的东西。于是很多时候，我们便会这样说：“你要爱护某某就像爱护自己的眼睛一样”。但我们却常常忽视了我们的另一双眼睛——心灵。”

“大家晚上好，非常开心我们班能在这里齐聚一堂。我们今天心理班会的主题是‘用心看世界·用爱暖心灵’。林清玄曾有这样一句话：‘一个人面对外面的世界时，需要的是窗子；一个人面对自我时，

需要的是镜子。通过窗子才能看见世界的明亮，透过镜子才能看见自己的污点。其实，窗子或镜子并不重要，重要的是你的心。你的心宽容，包纳一切，心房就广大无边，你的心明亮，看透一切，世界也就明亮了。’ 正是如此，我们需要学会用心看世界，用爱暖心灵。”

“在进入我们今天的活动之前，请大家将自己的手机调成静音然后放下，全身心的加入我们今天的心理班会，相信你一定有不一样的体验！”

## 热身活动：扩大包围圈

目的：增进彼此合作，建立信任感，培养团队气氛

过程：

1、心理委员阐述游戏的规则：每组围圈，每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。告诉大家这是个非常艰巨的任务。这项任务是大家要一起向着园外迈一大步，并保持圆圈不被破坏。

2、心理委员先示范：





3、心理委员给大家分组并开始游戏，等大家搞清楚规则后，让大家迈第一步，并给出鼓励和表扬。然后再让大家开始第二步，这时候有些同学已经忍俊不禁了。迈第三步，有些圆圈已经断裂，而有些圆圈还能坚持。以此类推，知道所有圆圈全部破裂，然后心理委员给予鼓励。



心理委员在给大家鼓励



同学们忍俊不禁

## 心理座谈会：心语心愿

**目的：**初步解决班级同学在学习、交往、生涯规划等自我成长过程中的心理困惑。

### 过程：

1、心理委员引入话题并介绍规则：“刚步入大二的我们，已经没有了大一新生的幼稚和懵懂，但又不比大三大四的忙碌，所以在相对清闲的大二，我们难免有些迷茫。接下来我会每位同学发一张纸，大家可以写写平时不好解决的困惑、不好意思跟舍友吐露的心思或者大学一路来的感受和收获。一定不要留下自己的姓名哦。”

2、心理委员分发纸笔，并给大家三分钟时间思考。





同学们在认真思考

3、时间到。心理委员收取纸条并随机抽读，并点评或者请同学评论。过程中，同学们或陷入沉思或捧腹大笑或恍然大悟，相信大家无论是心灵上还是学习生活上一一定收获颇丰。

## 心理拓展训练：齐心协力

目的：增强团队凝聚力、促进班级人际和谐

过程：

1、心理委员带头示范并解释游戏规则：大家先坐到地上，两个人通过互相的力量使对方站起来。然后加入第三个人、第四个人.....

大美 mixer 简书>><https://www.jianshu.com/u/84f0ebbbac87>

Github>><https://github.com/lmh760008522> CSDN>>[https://blog.csdn.net/qq\\_34746896](https://blog.csdn.net/qq_34746896)

全部站起来游戏成功。



心理委员正在边做示范边讲解

2、分组开始游戏，心理委员并给予一定的动作指导和启发。



大美 mixer 简书>><https://www.jianshu.com/u/84f0ebbbac87>

Github>><https://github.com/lmh760008522> CSDN>>[https://blog.csdn.net/qq\\_34746896](https://blog.csdn.net/qq_34746896)



心理委员总结并宣布活动结束



大美 mixer 简书>><https://www.jianshu.com/u/84f0ebbbac87>

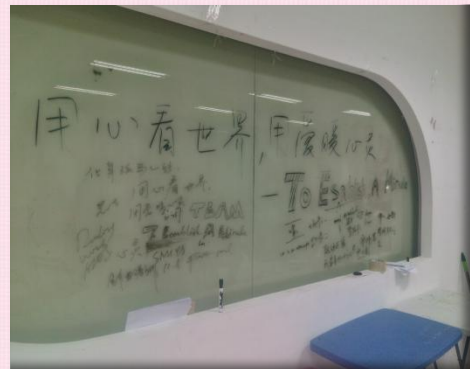
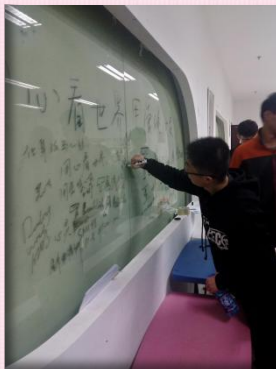
Github>><https://github.com/lmh760008522> CSDN>>[https://blog.csdn.net/qq\\_34746896](https://blog.csdn.net/qq_34746896)

“不是缺乏美丽的风景，而是缺乏发现美的眼睛；

不是缺乏温暖的爱，而是缺失感受爱的心灵。

美丽的风景其实就在我们的身边，就在我们的眼前，但是却有人无视它们的存在。不是它们丑陋，而是人们缺少一个发现美的心灵。爱其实一直环绕在我们的身边。只是我们太匆忙了，忽略了身边的爱。用心看世界·用爱暖心灵。不是缺少美和爱，而是缺少发现和感恩。”

## 拍摄合照、签名



## 活动后期宣传

只供学习使用，严禁抄袭！文章版权归作者所有，邮箱：lmh\_njupt@163.com

## 1、新闻稿的撰写

### 温暖寒冬的柚子

寒冷的冬季即将来临，而南京的冷风却早已吹得人直发抖，还好，有你们，还好，有这个让人倍加温馨的“用心看世界，用爱暖心灵”的心理班会。2016年11月8日晚6:30，医务室217心理活动室内，各位小“柚子”们早已围成一个圆圈，点亮各自内心那根离乡的心烛。

此次班会主要以3个温暖大家内心、增加活动趣味的小游戏组成，最温馨的要数大家在纸条上写下各自在大学的感受，主持人刘美含同学随机抽取其中的纸条读出来，大家一起分享并提出建议。其中，有对大学美好生活热爱的，也有反省自己不够拼搏的，更有搞笑却不乏



## 2、班会照片上传 QQ 空间供同学们回味和评论



心理委员上传照片并获得了 81 个赞

## 总结与展望

通过本次班会使我们班全体同学都增强了“班级”意识和班级荣誉感<对“班级”一词有了更加深刻的认识<同时也加强了同学之间的关系<增强了班级的凝聚力<还让大家切切实实地体会到了大学生活的快乐与美好<教会了大家要珍惜生活、感恩生活。

首先,我觉得先前的动员收到了良好的效果——全班只有个别同学没到场,这些同学也深表遗憾说明无法到来的原因。再者,活动时间超出了原来的计划,因为大家玩得都很开心。活动从六点半持续到了将近九点。

下面是我们活动过程中遇到到的一些问题及解决方法:一、 活动过程中有些规则大家给了我合理且创新的补充,这令我也收获很多。二、 有同学抑制不了自己的激情澎湃,听不到了我的指令,我及时给予了礼貌客气地制止,以保证活动的顺利进行。三. 有些同学言语少些,我就主动请他(她)谈谈自己的感受,保证每个人都能感受融入其中的感觉!。四. 为防止有些同学有中途玩手机而不参与活动的情况,我提议大家如果没有特别重要的事集体关机,这一点也得到了大家的一致同意。

心理班会过后,班级的凝聚力明显得到了提升。先是以宿舍为单位,个同学都能做到明确自己的目标,维护宿舍内部的良好气氛。想必在不久的将来,全班都会被这种气氛所感染。而且,通过意见反馈<我们了解到<同学们对本次活动的评价很高<认为本次活动的开展很好的为大家减轻了生活和学习中的压力<让他们能够积极的投入到以后的学习和生活中去。大家还都表示在未来的日子里自己会好好



大美 mixer 简书>><https://www.jianshu.com/u/84f0ebbbac87>

Github>><https://github.com/lmh760008522> CSDN>>[https://blog.csdn.net/qq\\_34746896](https://blog.csdn.net/qq_34746896)

珍惜自己身边的友谊<在“班级”这片肥沃的土地上埋下自己的理想的种子<和班级大家庭里的兄弟姐妹一起为梦想、为理想而奋斗。

最后，是我作为一个心理委员、一个心理班会的组织者对本次心理主题的感受和理解：我们不可以改变生命的长度，却可以拓展它的宽度；我们不可以预知明天，却可以把握今天；我们不能苛求事事顺利，但求能够事事尽心。而这一切一切，都需要我们用心看世界，用爱暖心灵，用心去读懂世界，读懂人生，读懂爱的涵义。这样，我们的明天才会更加美好，更加辉煌！