# 心理活动总结(汇总14篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-04-15

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**心理活动总结篇一**

在学校领导的重视和关心下，全校教师的支持和帮助下，我校中小学生心理健康教育宣传周活动顺利开展，落到实处，并取得了不错的成绩。学生的心理健康也受到老师、家长以及社会各方面越来越多的关注。心理健康教育工作不仅限于课堂，而且深入到各年级、各班级。通过个别的心理咨询，心理健康教育讲座等多种方式和途径，开展学生心理疾病的预防和疏导工作，增强了学生心理健康教育的实效性，并为减少和预防学生心理问题的产生与发展起到了积极的作用。现根据我校开展了一系列活动，总结如下：

一、成立领导小组

组长：雷衍兵

副组长：周迎霞、林梅枝、蒙福俊

二、开展系列活动安排

（一）心理健康主题教育讲座。4月16日晚18：30，学校组织安排宋长伟老师为学校教职员工做一场《幸福都去哪了》的讲座；4月17日下午安排邓国宏老师为初中部的学生做一场《情绪的认识和控制调节》的讲座。讲座还安排了互动环节，学生们积极参与，认真做笔记。讲座结束后，有学生反馈，学校应该经常开展这样的活动，这次讲座让他们知道怎样调节自己的情绪，怎样做个快乐的人。

（二）心理健康知识“手抄报”“黑板报”比赛。由美术组组织四到八年级的心理健康知识“手抄报”、初中部为黑板报的比赛，参赛作品在4月14日展出。通过此活动，学生认识了更多的心理健康知识，从而能够健康的、快乐的面对生活。

（三）心理健康教育，国旗下讲话、主题班队会。4月20日第八周的升旗仪式开展以“阳光心态幸福生活”为主题的心理健康教育国旗下讲话。同时也开展有主题、有仪式的班队会。

（四）播放心理健康教育主题电影。根据学校的条件和实际情况，4月17日下午，各班有选择的播放心理电影，组织学生观看，之后写观后感。通过寓教于乐的方式，对学生进行积极健康的引导。

总之，开展心理健康教育以来，师生们的笑容更灿烂了、关系更融洽了。这些成绩的取得，离不开上级的正确领导，是全校师生共同努力的结果。这些微不足道的成绩，只能作为前进路上的动力，继续开展心理健康教育的起点。

**心理活动总结篇二**

为进一步加强我校区心理健康教育工作，更进一步促进学生身心健康发展，我校区认真落实《xx市教育局文件》（x教德〔20xx〕x号）精神要求，切实开展以“和谐校园，幸福人生”为主题的心理健康教育宣传活动。取得良好的效果，现总结如下：

为使本次活动更加有效，我校区成立了以颜xq校长为组长的活动领导小组，召开教师会议，强调心理健康宣传教育活动的意义，并结合我校的实际，做了精心部署，制订了活动方案，明确了责任和分工，并对如何组织心理健康宣传教育活动，提出了明确的要求。

结合本校区实际，积极开展心理健康宣传活动，通过广播站，黑板报和国旗下讲话等多种形式，帮助学生树立心理健康意识、营造浓厚氛围，与全校师生共同推进心理健康教育宣传教育活动的深入开展。

我校区开展心理健康宣传教育活动的主要内容有：围绕“和谐校园，幸福人生”的主题，紧扣提高学生心理素质、培育学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展等目标。开展一场学生心理健康知识讲座，组织一次教师心理健康教育专题培训，各班召开一次心理健康教育主题班会。各项活动扎实开展，注重实效。

**心理活动总结篇三**

为切实做好学生居家或隔离的心理健康教育工作，及时化解危机，近日，石家庄市第十二中初中教育处开展了系列的心理健康教育工作。

学校起草了《疫情居家网课期间学生心理健康危机干预工作方案》，同时通过班主任告知师生和家长，可通过电话联系、钉钉在线的方式向学校心理老师寻求心理帮助，进行心理疏导。班主任们在教育处的指导下，化身“心理咨询师”，或通过微信、电话聊天，或通过向家长群推送心理健康教育视频、和谐亲子关系文章等方式，帮助家长和学生排排忧解难。

网课期间，班主任们随时待命，他们不辞辛苦、身兼数职，带着责任奋勇向前，把心头的牵挂、深切的关怀和坚定的信念传递给每一个学生。

此外，班主任们还认真贯彻落实上级防疫政策，利用多种方式和途径向学生及家长做好宣传动员，主动关心问候学生和家长，关注学生身心健康状况。

同学们们也纷纷表示，会以积极的心态面对线上学习，同时也会以积极的姿态期盼回归校园生活。

**心理活动总结篇四**

不知不觉，进入xx公司至今已经快五个多月了。回顾以往，我从一个懵懂的应届毕业生逐步成长为一名勤奋敬业的公司办公人员。在这段时间中，我努力学习让自己适应公司快节奏、高效率的工作环境。在经理和同事们的关心帮助下，我勤奋踏实地完成了自己的本职工作，也顺利完成了领导交办的各项任务，自身在各方面都有所提升，但也有不足，需要将来不断学习、不断积累工作经验，运用所掌握的知识弥补自身还存在的缺陷。

在此，我向关心帮助过我的领导和同事们表示真诚的感谢！下面，我将自己这一个星期的工作情况作简要总结：

临近年终，招聘工作越来越不乐观。网站上更新的个人简历越来越少。去了人才市场基本上已经招不上人来。这个时候不光找工作的人相对来说少，招聘的工作单位也是很稀少。我们在各个网站上继续发布招聘广告，并且在找简历打电话的同时，我们还对每一个更新简历的人发送一份面试通知单。相对来说效果还是有一些的。这个星期入职的员工有两名，全部都是个贷的。下个星期还会有来培训的，还会继续入职。不管有多么艰难，我们尽我们最大的努力来进行招聘工作。

随着天气越来越冷了。户外的员工也很少出去跑业务了。大家留在工作区的时间久相对来说多了一些。

最近，员工在工作区的表现相对来说是有些松散。平时的时候比较放松。有时候还会说说笑笑。从下周开始，我们会加大力度对这些松散的现象进行监管和惩罚。

我个人认为，大家工作状态松散的原因，还是没有意识到自己奋斗的目标，没有强大的动力支持，甚至有的可以说是没有足够的工作压力。天天的有的可能只是在混日子一样。想干什么就干什么，想早走就早走。

我认为我们努力工作，为的不是别人，是我们自己，我们在工作的时候得到的锻炼和经验不是拿钱可以衡量的。希望我们的每一个员工都能意识到这一点。我想，在下周开晨会的时候和大家讲一讲这些。

圣诞节将至，北京总部已经下达了各个分公司圣诞装饰评比的通知。我们办公区的装饰至今已经失去了刚开始装饰的效果。下周就要截止了，如果有可能的话，我们可以利用已有的资源，稍微改动一下装饰效果。争取拿个奖。大家能在同一公司上班就是缘分。在日常工作中能与同事相处融洽，同时也能够积极的配合及协助其他部门完成工作。这是非常和谐的。

接下来的工作计划：会根据以上工作中存在的不足，不断改进，提高自我工作意识及工作效率，努力做好工作中的每一件事情！

**心理活动总结篇五**

自私：意思是为了自己，做的事情是为了满足自己的某种需要。人不为己天诛地灭，人的本质都是自私的，满足自己的需要就像婴儿一出生就要吃奶一样简单，一个人追求自己的利益，能为自己最大可能的达到自己想要的结果。对社会而言，自身比其他在真正出于本意追求社会利益的情况下更有效地促进社会的利益。

虚伪：心里想一套，做的另一套，说的又是另外一套。真话不全说，虚伪不容易得罪人，有时可以保护自己脸面，可以减少好多麻烦。比如明明特喜欢一件衣服，但那价格他又实在不能接受，于是说：“那颜色太难看，形式也不行。某个节日里面全场五折。这衣服的样式，色彩，那真没得说啊”这是虚伪。货员在边上被他这么一说低下头走开了，他收获了没钱被白眼的奚落，化解了钱包不鼓的尴尬。选衣服本来就要试很多次，如果老这样逛个多少天一件不买也不会受什么白眼。

孤独：孤独是一种体验，只有在孤独的时候才能与自己的灵魂相遇。孤独使人头脑更清醒，更加真切感受到生活之美;孤独让人宁静，洗涤心思;孤独可以使自己变的冷静，利于思考，知道自己究竟想要什么。

贪婪：贪心的得到;贪得无厌。不断地追求物质、感情，获得更多的东西，欲望的驱使下不断地寻求变化和突破发展，得到自己想要得到的，让自己不断地前行。如有的人小的时候是生活在农村，住的是四合院，走的是泥泞小路……当第一次去县城时，看见了高楼大厦、漂亮的轿车和宽阔的马路……那时就会暗想，长大后我要离开农村，我要住宽阔的大房子，我要开自己的轿车，我要打扮得漂漂亮亮的走在宽阔马路上...从那时起开始不满足当时的处境。于是“健康的贪心”驱使要去努力的工作、努力的赚钱，得到了想要的一切的机会就会变大。如果不贪心，满足那样的生活方式，就会不思进取，就不会拥有如今富裕且安逸生活。

多疑：能洞察出一切对自身不利的因素，可以避免上当受骗，你更会有一个清晰的头脑，在处理问题时，能够多发现问题、多思考问题，进而能够把问题想得更明白更全面;而且，多疑说明能够发现问题，这恰恰是一个人能力的体现。

排外：排斥外人。排斥陌生的人或物，保持原来的状态，不用或大量的时间和精力去适应新的.事物，能获得一定的安全感。

渺小：渺小的好处既没有忽视的痛苦也没有嫉妒，可以安静聆听别人的发言分辨什么是知营、与真理、什么是浮躁条的夸大之词。渺小可以没有故作的庄严和仿佛伟大的姿态，连最容易嫉恨的人也对你不屑一顾，可以避免最激烈的矛盾，自由自在，又可以自在一边运筹帷幄，厚积薄发。

善变：善变可以自己保护，让自己不受伤害;也会有更多的机会去了解更多的事情，在遇到问题是不会过于固执。

**心理活动总结篇六**

为了使学校心理辅导活动在我校一开始就能系统化地发展，全校认真落实1—3年级班主任上好心理辅导课，专职心理辅导老师上好四、五年级的心理辅导课。少先队活动，家长会机结合，进行学生心理健康教育。德育室加强检查，并与班主任考核相结合，以督促教师专课专用，保证活动课的顺利推行。

本学期为了增强心理辅导教师和班主任在心理辅导工作上的能力，学校开展了各种培训活动。心理辅导教师参加了学校心理健康教育教师的专业培训，完成了230个课时的理论学习。学校邀请仓桥学校心理辅导教师徐老师和金老师，开展了生动的班主任培训工作，让所有的班主任在轻松的气氛中，掌握了班主任教育技巧。

在学校内设“心理咨询信箱”：知心信箱，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式进行咨询。同时，德育室利用班主任会议向老师宣传，向家长发放告家长书，让家长及时了解学校这方面的动态。少先队通过广播、电视向同学们作宣传，三管齐下，期望收到更好的`效果，使“温馨小屋”能真正利用起来。

开展各种形式的团体辅导，旨在解决学生成长中的发展性的心理健康问题。积极与学生交流，开设学生感兴趣的课程。利用好每周的心理辅导课和心理辅导兴趣班。主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。结合班主任根据本班的实际和团体辅导计划进行心理健康教育。

每个学期，学校定期召开了家委会、开展家长学校的培训活动、家长开放日等等，让家长了解应重视小学生心理健康教育，坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。每次开会或会上家长也谈到了小学生心理压力方面的问题，大家一致表示愿意支持学校工作，共同努力，把我校的心理辅导工作搞好。

**心理活动总结篇七**

为了在班级开展心理健康教育，普及心理常识，促进学生健康成长。我班在班长，心理委员，副班长等班委的带领下开展了这次以认识生活，挑战生存，感恩生活为主题的班级心理活动。引导同学认识生命真谛，增长生存智慧，提升生活质量。

二、活动目的。

为了让同学们认识生命、尊重生命、珍爱生命，认识人类和其他生命的价值，认识个体的自我生命和他人的生命，认识生命的生老病死过程，认识自然界其他物种的生命存在和发展规律，最终树立正确的生命观，领悟生命的价值和意义。

同时，让同学们学会建立合适个体的生存追求，学会判断和选择正确的生存方式，学会应对生存危机和摆脱生存困境，正确面对生存挫折，形成一定的劳动能力和生存技能，能够合法、高效和幸福的解决安身立命的问题。

还可以让同学们提高生活能力，培养良好品德和行为习惯，培养爱心和感恩之心，培养社会责任感，形成立足现实、着眼未来的生活追求，学会正确比较和选择生活，理解生活的真谛，处理好收入与消费、学习与休闲、工作与生活的关系。

三、活动内容概述。

1、东湖出游活动。

2、同学生日聚会。

3、全班聚餐。

4、篮球赛。

1、由于活动时间的安排欠合理，一些原计划的活动没来得及进行，使得整个活动稍显遗憾，以后要更好地安排和部署。

2、这次活动由许多的小活动组成，这是一个进步，过去总以为心理活动就是要有很多人才行，这是一个误区，很幸运地，在这次活动中得到了纠正。

3、这次活动中有几次因为心理委员的疏忽，忘了安排人拍摄照片，以后的活动中一定会改正。

4、这次活动不仅促进了班里同学的关系，同时还让同学们知道了生活的美好，生命的可贵。同学们都表示收获颇丰，也表示希望以后多进行一些这种活动，多促进大家之间的关系。

**心理活动总结篇八**

不知不觉，担任我们xx班的心理委员差不多两年了。首先我想以一个问题作为开篇：5月25日是个什么日子？——大学生心理健康日。在这个重要的日子到来之际，我总结一下我这近一年来的工作和感受。

xx—xx学年第二学期，我参加了一次心理委员培训。它相当于一次讲座，从那次培训，我大概了解到心理委员的工作主要有两方面。

一、协助老师了解并收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。所以我时常观察同学们的心理，可喜的是目前我们班没有出现心理异常情况，我也相信未来也不会有。

二、向同学们普及心理健康知识。可能很多同学会觉得自己不是心理专业的，不懂得什么心理知识。其实不是这样的，我们每个人都懂得一些基本的、解决一般情绪问题的方法。例如：倾听、安慰。这些小小的举动都是很有用的，另外，我们班级也会定期开展一些心理健康知识的活动和讲座，同学们也积极参与。同时，我们班级也非常注重宿舍文化的培养。宿舍是我们休息的场所，所以对于宿舍，首先抓的是卫生和安全问题。我们班级通过男女生互访宿舍检查卫生安全评比等活动让同学们都积极的参与到宿舍的环境卫生。另外，对于宿舍文化建设上，我们也不放松。平时，班级经常组织同学们通过宿舍篮球赛、羽毛球赛等活动增强宿舍同学之间的联系和班级集体感，也通过学习le小组活动让大家在学习le想互帮互助，共同提高。

以上是我的总结，愿xxx班各位同学永远健健康康、活泼开朗，祝我们班越走越好。

**心理活动总结篇九**

害羞是一种因胆怯、怕生或怕做错了事情被人嘲笑而感到不安和压抑的心理状态。有些大学生腼腆内向，一直都很害羞，从来不敢大声说话；而有些大学生只是在某些情境下害羞，如上课发言时面红耳赤，说话语无伦次，手心汗淋淋的。极端害羞的人沉默寡言，有可能会发展成为对人的害怕和恐惧，害怕别人关注自己，在人群中如坐针毡。

很多人都为社交时的害羞而烦恼，美国斯坦福大学著名社会心理学家秦姆巴赫教授对人的害羞心理研究后发现，40%的美国人认为自己有害羞的心理弱点，其中甚至包括有前总统卡特和卡特夫人、英国的查理王子、电影明星凯瑟琳·丹纽佛等。

如何克服害羞心理？不妨从以下几个方面试一试。

每种性格都有优势和不足，害羞的人也许不善于表达自己，但他们一般都很细心、善于为别人考虑。如果自己的性格已经比较害羞，那也不必刻意追求奔放和外向、迫使自己去做自己不擅长的事情。

要正确地评价自己，了解自己的优点和不足，勇敢地承认自己就是“害羞”，但并不会因此而认为自己就一无是处、一无所成。不能作一个夸夸其谈的说者，但是可以成为一个良好的倾听者。这样就容易采取随和的态度，顺其自然地表现自己。

有些大学生的羞怯不完全是由于过分紧张引起的`，而是和一些比较陌生的朋友交流时，突然发现，朋友们谈论的一些话题自己所知甚少，甚至根本不知道他们说些什么。这是由于知识领域过于狭窄，或对当前发生的事情知道得太少。

所以在空闲的时间内，我们应该多读些课外书籍、报刊杂志、了解一下新闻、热门话题，开拓自己的视野，丰富自己的阅历。这样，在社交场合就可以毫无困难地表达自己的意见，树立自信，克服羞怯。

害羞的人对其他人总怀有一种戒备心理，总是感觉到别人都在注意自己，总怕自己出错，害怕别人的讥笑，经常把自己置于不信任和不真诚的假定环境中。

其实，人人都倾向于更关注自己，大可不必总是担忧别人是否注意你、会怎样看待你。一般来说，与陌生人打交道，别人不会轻易嘲笑你的。平时要多注意培养自己的良好情绪和情感，相信大多数人是以信任和诚恳的态度来对待自己的。要相信自己在别人心目中的形象并不差，自己是一个同别人一样有思想、有性格、有自尊的独立、完整的人。

希腊著名的演说家狄摩西尼斯，小时候是十分害羞的孩子，在众人面前说话就口吃。为了改变这个坏毛病，他常常独自跑到海边，练习讲演。经过刻苦努力，他终于改造了性格上的不利因素，在大庭广众之下可以脸不变色心不慌，成了口才出众的人。

狄摩西尼斯的经历说明了实践和练习的意义。我们要克服害羞心理就要勇于去交朋友，多参加一些社会活动，并通过观察、模仿别人的表现，逐渐学会同各种各样的人打交道，在实践中消除羞怯的弱点。

**心理活动总结篇十**

为迎接“全国大学生心理健康日”，我院心理健康工作中心开展了“xx”心理健康活动周，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

医学系辅导员兼心理咨询师杨园老师亲自为学生开展心理健康教育讲座，年级辅导员积极倡导心理健康活动并与同学们一起听取讲座。这一系列的主题活动推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保健意识，对和谐人际关系有良好的促进作用，对即将走入社会的大学生们有一定的指导。活动过程中学生积极响应，与杨老师精彩的人生感悟与对我们的谆谆教诲相互配合，促使本次心理健康讲座完美落幕。现将本次“5·25”大学生心理健康教育活动情况汇报如下：

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

讲座在05月15日晚kx1-2准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

首先，杨老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。杨老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，杨老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的\'定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

在面对感情问题上，杨老师强调了建立自信的重要性，要看到自己的优点，坚持自己所拥有的，让我们的青春火花无限地迸发出绚烂的色彩。

同时杨老师还从男女大学生不同方面的自立自强、自我规划、自我保护、情感处理四大方面进行深入具体地分析与阐述。要求大家要学会自立自强；做好自己人生规划的重要性；从情感处理方面讲述了我们应该如何看待爱情、友情如何面对情感挫折。

讲座对男女生们在面对以后的人生、情感等方面的问题都极大的引导作用，也有助于引导广大大学生更加的关注自身的道德修养、文化内涵、心理健康，从容自信等综合素质的提高，讲座过程中，杨老师与同学们之间进行互动与交流，更真诚地体现了老师以及学校对学生心理健康的关爱，体现了学校对我们的重视。讲座之后同学们纷纷表示在讲座中受益匪浅，相信该讲座对他们以后的学习和生活都会起到积极的作用，在以后走向社会后也会时刻铭记老师的谆谆教导。

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积极性，推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。

**心理活动总结篇十一**

活动主题：大学生心理健康教育活动班。

活动参与：公共事务管理09-1班全体同学。

活动背景：据心理学家分析，大多数才踏入大学的新生，都会经过一过心理调适的过程。在不知不觉之间，我们会逐渐的融入到大学的生活当中，充分的享受快乐和充足的时光。

和中学时代相比，大学里的学习丛资料、目的、方法、坏境等各方面都有所不同。

最根本的不同在于，大学的学习在于培养学生的学习潜力。

对大学学习的适应以及应对来自学习方面得压力，是持续心理健康的关键环节。

上大学前我们已经交了好多朋友，在一个未成年的世界里，一切都是那么的自然、单纯、随意。

进入大学一年多了，同学们对大学生活已经适应了，为了更好的增强班级的凝集力、巩固友谊，我们公共事务管理09-1班举行了心理活动，让同学们一齐在活动中感受到自己的成长，感受到成长的快乐，增进彼此的感情。

活动目的：大学同窗好友的友谊，是每个人人生中最宝贵的财富，透过这次活动期望能将心理健康知识普及到每个同学身上，透过大家的参与以增进彼此的了解，认识彼此，认识到自己身上的一份职责，要善于发现别人的心理状况，有效地帮忙别人走出心理问题的阴影，把笑脸带给每个人。

活动资料：活动在同学们热烈的掌声中开始，主持人用简单明了的语言向同学们介绍了本次心理活动的主题，活动背景以及活动流程。分别为：人际关系对心理的影响，彼此进行优点的点评，对大学生几个心理问题的讨论，针对问题进行主角扮演和活动感想进行总结环节。

1、人际关系对心理的影响。

本坏节主要由主持人首先向参加活动的同学进行大学生人际交往潜力培养的重要性分析，定势效应，晕轮效应，蝴蝶效应等人际交往中常见的心理现象，搞笑的演示以及人际交往中解决人际冲突等策略的资料“人际交往时维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。另一方面，人际关系是大学生成长和成才的重要保证正常的人际交往才会有正常的心理坏境所以进行这场教育是必要的，进入高校后，校园也很少有系统的课程培训，所以导致很多学生智商很高情商却很低，往往处理不好与他人相处、沟通、交流。”

2、彼此进行优点点评坏节。

本次活动主持人要求每一位同学坐在同学中间理解大家的点评，透过大家的点评，明白了原先自己子别人心中的位置。

3、对大学生心理问题的讨论。

为了紧扣心理活动主题，主要由同学进行了分组讨论主要的心理问题。

4、游戏互动。

本坏节由主持人向每一个小组的同学确定一个命题，让每个同学进行复分析后进行主角扮演。

5、活动感想环节。

主持人谈了对此次活动的看法和对大学生心理问题的一些认识，至此活动给了大家一个很深的启迪，我个人认为在生活中使人感到简单、自在、激发乐趣，具备开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一齐时愉快的。培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人与美的享受，与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人。

对于生活中遇到的问题与挫折要用心正确的对待，要憎爱生命，提高应对危机的应对潜力，增强勇气和信心，学会与用心乐观的态度应对困境。

活动好处：透过本次心理活动进班级，同学们增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的潜力，整个活动中同学们都用心参与并用心踊跃的发表了自己对这次活动的感言，感触都较为深刻，让大家都从活动中受益。相信在这次活动后的大家不此拉近了同学们的距离，而更准确的说是拉近了一颗心、两颗心……乃至更多心的距离，心灵的距离进了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐胡气氛中拉近同学间的距离，建立更坚固的友谊，与用心的态度看待人生。

**心理活动总结篇十二**

20xx年5月16日晚上7：00～9：00，我们11级烹饪系三班全体同学欢聚在a栋教学楼西侧的草坪上进行了一次精彩有趣而又启发深刻的心理健康讨论活动。在我们班班委的有效组织下，活动进展得到了非常顺利，完全达到了活动的目的，即增进同学们友谊的同时，让大家对大学时的爱情有清晰的认识并树立正确的爱情观。

5月16日傍晚，落日柔婉而多情。同学们团坐在a栋西侧草坪上，开始大家愉快的活动之旅。活动由三班心理委员宣布开始，随之迎来了活动的第一部分，爱情情景再现。该部分由两个情景剧组成，分别为热恋和分手，对应着爱情的高潮和伤逝。情景剧由心理委员随机选定两组同学来表演，应该说两对同学表演得都非常好。表演情景剧热恋时，两位同学动情地表现了一对恋人互诉衷情，不能自已的情景。毫无疑问，表演赢得了大家如痴如醉的倾听和雷鸣般的掌声。热恋过后，迎来的是分手。另外一对同学表演了这一场景。通过两人的表演，同学们看到了爱情的背叛，看到了爱情的脆弱与不堪一击的尴尬，或许还有更多，只待大家自己想想了。表演结束，大家都似乎有话可说。于是，心理委员随机抽取了几个人发表他们的感想，但是要求其他人不做任何评论。这是设置悬念么？也许是吧！

在几位同学回答完毕后，活动进入第二部分，由我们班两位有曲折爱情故事的男生讲述他们的爱情往事。两位的爱情，一个是异地恋，一个是同校恋，反映了两种不同但又同样有着悲催和喜悦交织的爱情经历。两位男主角谈得都很深情，算是有感而发吧！只是他们的爱情是否值得拥有？他们的爱情能存活多久？他们有多大能力让爱情永驻？他们会走情景剧中那对恋人的老路么？……针对这些问题，心理委员以问题的形式引导大家进行了进一步的讨论，加深了大家对爱情的思考，使大家很受益。

讨论结束后，活动进入第三部分，爱情配对大冒险。这是一个小游戏，男女随机配对，按大家的要求表演节目。这个游戏很有趣，恰逢此时天已变得漆黑一片，在手电光中，同学们或者表演情感对白，或者表演文艺活动。大家玩得很尽兴，活动由此也进入高潮。

最后，全体同学合唱班歌，活动结束。

害彼此，给自己造成一定得心理阴影，甚至更为严重。如果我们能对大学时爱情有一个清晰的认识，树立健康的爱情观，或许我们能更好地处理恋爱关系，从而赢得爱情，赢得学业，自信地奔向成功的顶峰。这次我们班的活动正是着眼于这一点开展的。真心希望我们都能从中受益！

**心理活动总结篇十三**

开展心理社的活动，不断提高学生的心理素质，营造校园良好的心理氛围，宣传心理健康知识，推进心理咨询理念方面起到了积极的推动作用。下面是本站小编整理。

心理社的范文，欢迎阅读!

实验初中心理社团于20xx年9月进行了针对初一学生的招募工作，并运用小组工作的手法正式开展了多期主题活动。

通过参加本次小组，组员的自我认识水平明显得到提高;并且学会了认识、肯定和欣赏自我;变得更自信，敢于与人交流。

1、初步了解，建立关系环节。

由于组员是多半是初一新生，而且来自不同班级，以前没有参加过社团活动尤其没有感受过心理社团的不一样。所以，社工在这一环节设计了一个能够很快打破陌生感的热身游戏---大风吹，组员在游戏中玩的很开心，在接下来的“个性化。

自我介绍。

”环节，大部分学生都展现了自己不同风格。

2、认识自信，增进组员了解环节。

老师在引导组员一个热身游戏“欢畅兔子舞”后导入了这次环节的主要活动--故事：“握住自信”，并围绕故事展开关于“自信心”的讨论;引导学生进行了三个问题的讨论：什么是自信;自信对生活、学习和工作有什么影响，是好还是坏;自信对成功的重要性。

3、认识自我，肯定自我，发现优势。

热身游戏“我是最棒”，让组员肯定自己;并且在游戏“价值商店”中，让组员对提高自信作重要的因素进行讨论，让组员认识到提高自信的方法是不能靠钱能买到的;继续分享“小泽征尔胜于自信的故事”，让组员挖掘自身的优势、认识自我、肯定自我。

4、造就自信的自我。

导入游戏“优点大轰炸”，让组员再一次感受自己没有发现的优点，膨胀自己;继续分享“尼克松败于自信的故事”，让组员从中感受如何造就自信的自我，学习提升自信的方法。

5、各种体验活动(沙盘、绘画、曼陀罗等)，让学生身心得到更大的放松。

时光匆匆，转眼间又到了期末。心方向心理社团已经成立一学期了。回顾这漫长而短暂的一学期，是社团的成长过程，也是我自己的成长过程。由于社员是大多是初一新生，而且来自不同班级，以前没有参加过社团活动尤其没有感受过心理社团。所以，在一开始设计了一个能够很快打破陌生感的热身游戏---大风吹，组员在游戏中玩的很开心，在接下来的“个性化自我介绍”环节，大部分学生都展现了自己不同风格。

由于学生都是来自不同班级、甚至有跨年级的，第一次都表现得比较拘谨、受约束，但是在老师的引导下，同学们在破冰游戏“乌龟和乌鸦”中表示出很高的积极性和融入度，而且也很快地达成了目标，在订立小组契约和制定。

口号。

的环节，同学们都积极发言，达成很好的效果。

要想有健康的心理，必须要懂得感恩。在同学们初步了解之后，设置了一节理论课——感恩父母。感人的故事和优美的背景音乐深深打动了孩子们，使孩子们感受到了亲情的温暖，也使社员们的心贴得更近，为以后活动的开展奠定了基础。

同学们因为第一节的活动中已经建立了不错的关系，并且对接下来的活动都表现出高度的期待。热身游戏中，学生在经过演练之后，对游戏规则更加明白，因此更容易投入到活动中。在主题活动中，尽管是简单的传话，学生在做的过程中还是和传话前的大大不一。学生们也分享了一些感受，最后借着学生的分享，总结了在人际交往过程中，倾听是当中非常重要的一个环节。倾听，不仅仅是听，还必须是听明白，听到心里去了，并且能够把意思正确地转达。

根据同学们的厌学情绪，我设置了理论分析课，与大家一起分析探讨厌学的原因及对策;并根据学生的情绪特点，设置了体验情绪的活动课——心情故事、拯救海神号等，同学们参与热情很高，表现也很积极。

学生在心理社团活动中收获了很多、充分表现了自己，在同伴快乐的氛围中不断地成长、不断地进步，对接下来的社团活动充满了期待。对此，我们也将充分结合学生的需求开展时间管理和情绪管理小组，让学生不断地提升自我控制能力。

总之，心理社团成立以来，一直积极活跃在同学中间，不仅使自身的心理素质得到不断提高，也有效帮助了身边的同学，特别是在现如今许多同学还不接纳心理咨询，不敢走近心理咨询的时候，心理社团为营造校园良好的心理氛围，宣传心理健康知识，推进心理咨询理念方面起到了积极的推动作用。

心方向心理社团，这里是一片阳光地带。

心理社团活动又进行了一学期，作为参与社团活动的指导老师，在实践过程中也是边摸索边时间，我们社团活动的宗旨是为进一步适应学校全面、持续、科学发展的需要，切实提高学生综合素质，围绕“三师一建”活动，丰富校园文化生活，使学生开阔视野，丰富知识，增长智慧，激发学习兴趣，培养学生的创新精神和实践能力，将“高效课堂”进一步拓展延伸。我们xxxx心理社团主要是想给学生开辟一个开放的、自由的、安全的、值得信任的第二成长课堂。回顾这一学期，我们心理社团在实践中有收获也有需要进一步提高的地方，特此对本学期心理社团的活动进行总结。

一、活动方面：

社团成员是通过选课的形式招募，活动以选课走班的形式参加，这学期刚开始的的几次活动社员包括初一和初二两个年级的学生，每次活动组织特别困难。在分组的时候，同学们习惯于同班或同年级或相互认识的同学在一起，不配合老师随机分组，经过老师的耐心劝导，到后期活动的时候，大部分同学都很配合。这是一种进步，能打破年级和班级的固有活动模式，学生相互交流分享，收获颇多。心理社团我们的宗旨是“发展兴趣，激发潜能，传递快乐，助人自助”。同学之间重在交流，学习。所以首先要消除同学们之间的交流障碍。在分组交流中，鼓励同学们真实的表达自己，认真倾听，互相自我介绍，增强学生人际交往主动性的能力。在接下来的活动中设计了我的需要，组员心声等，重在让学生表达自己的需要，表达自己在这个团体中想要达到的目的。每一个的出发点都不一样，有的同学是为了减压，有的同学是为了好玩，有的同学是为了认识更多的同学，也有人是因为在班里不快乐，希望在这个团体里找到快乐。基于学生的不同出发点，在后续活动中也特意设计了一些活动，但由于三次活动后，初三学生介于中考压力，不再进行社团活动，10月份又招募了新的社员，一切重新开始，这次相比之前的成员要单一，只有初二年级，组织活动明显要好一点，所以本人认为人数较多的团体辅导活动同质团体比异质团体要好组织。由于新团体活动从中途开始，所以刚组织了几次创始阶段的活动一学期就结束了，但同学之间已经有了初步的认识。

第二，组建社团内部架构。心理社团隶属于教导处，但它同时又是一个相对独立的组织，由指导老师直接管理。为便于组织活动，心理社团设社长一名;下设两个工作小组：宣传组和拓展策划组(拓策组)，各工作小组有组长一名，干事若干。同时设常务委员，常务委员会由指导老师、社长、工作小组组长及干事两名共同组成。在同学们对社团有一定认识，同学之间也互相有了一定了解后，本着自愿、民主的原则，请同学们自己自荐或推选社团的常务委员。这学期由于社团刚刚组建，活动主要是指导老师引导，学生活动为主，让学生逐步理解社团的性质，宗旨，给他们营造尊重，倾听，真诚，信任的氛围，消除戒心，能在一种安全，和谐，轻松愉快的环境中活动，交流。

三、发现的问题：

1、活动每周一次，但活动的质量不是很高，过程中始终存在各种问题，如纪律问题，秩序混乱，指导老师组织课堂活动很吃力，占用时间多。

2、来自不同的班，学习习惯和行为习惯差别比较大，共坐在一个教室里相互模仿相互影响，这对指导老师来说是一个挑战，要及时制止不良行为习惯，负责会起到负面的作用。

3、不能很快打破班级的束缚，同班的在一起不利于小组活动的开展。

4、有些同学消极对待社团活动，写作业，听音乐，聊天，看课外书，希望多组织一些吸引力大的活动，让更多的同学参与进来。

四、在以后的工作中，我们要做到如下几点：

3、在活动策划上突出新意、趣味性。有趣的活动才会吸引人来参加，这就要求我们组织者在构思的时候有创造力，有新的想法，这样才能让我们的活动更加丰富多彩。

4、我希望通过我们的努力能够让同学们对重视心理健康。这个学期是丰收的，但同时是挑战的，我们将会在不断总结经验的情况下，探索出一条更好更完备的社团管理方法出来，最后希望心理社团能够进一步完善，提高，为我校学生的心理健康工作提供更专业，更贴心的服务!

。

**心理活动总结篇十四**

2010年我系心理部在学校心理咨询中心的指导和系心理专干罗丹老师的直接领导下，在部门所有干部成员的共同努力下，认真贯彻落实学校心理咨询中心有关文件精神，按照学校专科教学评估工作的要求，以实现广大同学在大学有一颗健康的心灵为目的，组织开展了大量形式多样，内容丰富的活动，使我院学生心理健康教育工作进一步走向深入。现将本年度我系心理部各项工作总结如下：

本部门的主要常规工作及职能即调查并整理全院学生的心理健康状况信息，建立心理健康资料网络，帮助我系及时掌握学生的心理健康动向，预防及干预心理危机的产生。我们主要结合各班心理委员反映上来的情况，经调查核实并整理相关信息上报给心理咨询中心，写此工作在学院及各个班级的全力配合之下进行得十分顺利，也取得了比较好的效果，实践证明，我们还应该努力加强与各班级及学生的沟通与交流，加大心理健康知识的相关宣传，促使工作能更好的开展并取得好的成效。

为了加强心理工作基层人员的素质，提高了心理工作的质量。学校举办了多次针对全校班级心理委员寝室心理信息员的培训，主要从心理委员以及心理信息员的重要性、如何识别异常心理现象、介绍学校心理危机干预体系等方面展开全面教授了基本的技能和方法，为他们以后开展工作找下了坚实的基础。

为了引导大学生树立正确的学习目标及积极的人生态度，合理规划自己的人生道路，丰富大学生的课余生活，促进全学校学生之间的交流并促进系部之间团结互助的友谊工作关系调控能力，承受挫折和压力的能力和适应环境的能力。我部发行了两期心理板报，同时也为了提高大学生的正确自我认识能力。

为了加强我们部门成员之间的团结与联系，我部门在11月份组织了一次前往大京风景区的农家乐活动，通过活动来加强成员之间的团结，增进成员之间的\'感情。

回顾本学年部门的工作情况，在各项工作的开展和活动的举办中也让我们更好地认识到了自身存在的不足和许多有待改进和加强的地方，在今后的工作中，我们将结合原有的工作经验充分发挥创新精神，做好常规工作的同时加强各种活动的举办和开展，也希望在接下来的工作中取得新的突破。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn