# 最新大学心理健康活动总结 大学生心理健康活动总结(汇总11篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-05-18

*总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!大学心理健康活动总结篇一大学生心理健康教育活动班...*

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!

**大学心理健康活动总结篇一**

大学生心理健康教育活动班

20xx年10月26日

801教室

王xx

公共事务管理09-1班全体同学

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，大学里的学习丛内容、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能力。

对大学学习的适应以及应对来自学习方面得压力，是保持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，让同学们一起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。

大学同窗好友的友谊，是每个人人生中最宝贵的财富，通过这次活动希望能将心理健康知识普及到每个同学身上，通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责任，要善于发现别人的心理状况，有效地帮助别人走出心理问题的阴影，把笑脸带给每个人。

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，针对问题进行角色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能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，有趣的演示以及人际交往中解决人际冲突等策略的内容“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，学校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接受大家的点评，通过大家的点评，知道了原来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角色扮演。

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轻松、自在、激发乐趣，具备开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起时愉快的。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积极正确的对待，要憎爱生命，提高面对危机的应对能力，增强勇气和信心，学会与积极乐观的态度面对困境。

活动意义：通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能力，整个活动中同学们都积极参与并积极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，与积极的态度看待人生。

**大学心理健康活动总结篇二**

10月21日，广西师范大学心理健康协会的心理电影首映式于育才校区文科楼305室举行。首映式19:00开始，参加的会员大多是20xx级的新生，院红会杨华婷、校红会蒙柳菲等20xx级的同学也出席了首映式。技术部的张慧兰介绍了心协的特色活动，包括心理测量、新生团辅、心理情景剧等，其中心理情景剧分外夺人眼球，演员的招募已于昨日展开，预计下周便投入开拍。电影于19:20开始放映，此次放映的电影为《叫我第一名》，在看的过程中会员们不时发出惊叹声。至21:00电影放映结束，心理电影首映至此完美落幕。

**大学心理健康活动总结篇三**

活动总结

――5.25大学生心理健康日

大学生的心理健康已变得越来越重要，不仅要拥有强健的身体，我们还应拥有健康的思想。为普及大学生的心理健康教育，拓展大学生心理素质，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生健康成才，为此，20xx年5月25日，我们班级开了以大学生心理健康为主题的班会，并制作心理健康知识小卡片。倡导大家关爱自我、了解自我、接纳自己、关注自己的心理健康和心灵成长。提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。班会由班长主持。

班会主要由一下几个部分组成：

一、什么是心理健康呢?从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

四、如何应对心理健康问题?如果发现有心理方面现相关的问题，我们可以从五个方面来做到疗愈：1、健康：通过肢体工作、莱克式呼吸等，掌握迅速提升身心能量的工具。2、情感：当我们觉察到身体所有的.功能，你将会大吃一惊。我们不曾深入它，不曾费心去了解它，然而我们却奢言去爱人，这是不可能的，因为别人也是以身体的形式出现在你面前。3、情绪：应用肢体工作的专业技术，帮助人们打通身体和情绪的阻塞。这种疗法将超越思辩式的分析和对话，从各个层面支持学员的身心整合。4.觉察：支持学员发现和理清其内在核心模式，包括我们的情感、信仰、记忆和行为等方面的模式。我们在意识层面常常对很多生命事件以及其背后的模式没有清晰的觉察，但是所有事件却在我们身体里留下了痕迹，刻下了深刻的烙印。

5、灵性：身体是有形的灵魂，灵魂是无形的身体。通过深刻地体验我们的身体，学员能更强烈地体会在“活在当下”的感觉，做到这些我们能更健康。

最后，班长还从实际出发举例了现实中的一些案例，让同学们更直观的了解到心理健康的重要性！

**大学心理健康活动总结篇四**

2024年5月15日下午五点，大学生心理健康协会开展了“”暖心树洞”心理活动，活动由朱玲主持，参与人数63人。

自封校以来，同学们的日常活动变得单一，彼此相见时，口罩也为我们之间的交流建立了一道屏障。同学们总会碰到犹豫迷茫、烦闷苦恼的几个瞬间，心里满满的情绪需要被安抚，疑惑与纠结需要倾诉。为鼓励同学们倾吐心声、宣泄负面情绪，我们举办了此次“暖心树洞”心理活动。本次活动形式是线上开展，志愿者通过电子邮箱收集同学们想对“树洞倾诉的秘密或者困扰，并对提出的问题和困惑给予正确的.指引和疏导。在此次的“心灵树洞”活动中，同学们的情绪高涨，非常积极的参与其中。

本次活动让同学们能够畅快地倾诉、表达。有同学在“树洞”中分享道:“你安好，我无恙，便是最大的幸福。”疫情确实改变了我们的生活，可是我们也在疫情生活中发现了更多不易觉察的小温暖，而这些也是我们青春的一部分。在同学们的倾诉中，有对现在的领悟，对家人的感恩，对朋友的支持。

同学们分享的暖心故事、生活趣事、抗疫心得真切动人，非常有感染力，彷佛一抹暖阳，驱散了疫情的阴霾。让大家能够感受疫情之下的温暖与正能量，营造温暖有爱、积极向上的校园文化氛围。

本次活动的开展，在一定程度上对同学们缓解焦虑的情绪起到了帮助作用，让同学们以更加热情的心态投入到学习中，以更加积极的心态对待生活，以更加宽容的心态爱自己和他人。

**大学心理健康活动总结篇五**

我爱我――团结互助，给力心灵，共同成长

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

学生处心理咨询中心

各系部，院心理协会

xx年5月x日―xx年5月x日

全体学生

（一）宣传篇

1、横幅宣传：出两条横幅，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容：

我爱我――团结互助，给力心灵，共同成长

“5.25”大学生心理健康日

2、版面宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

活动要求：各系出一版以上的版面、各学生社团出一版（内容为人际关系方面的心理健康知识）。

板面摆放的时间和位置：5月x日统一摆放在院广场四周。

3、报纸宣传：出一期报纸（特刊），宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

活动时间：5月份编辑完成。

4、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排及心理健康知识。

资料提供：学生处心理咨询中心。

（二）活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文比赛，具体细则如下：

（1）活动对象：全院学生。

（2）活动时间：全院征文上交时间为5月x日――5月x日，优秀征文评展时间为5月x日。

（3）活动方式：以投稿形式讲叙大学生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，再对参赛的.作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报。

第二轮：院里征选。

（5）备注：征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

（6）奖项设置：

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

（1）活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

（2）活动内容：活动现场摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

（3）活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

（4）活动时间：5月x日

（5）活动地点：院广场

3、团体游戏图片展

（1）活动目的：通过本次活动，让同学感受到团体游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学体验团体游戏。

（2）展览时间：5月x日

4、“5.25（我爱我）心理健康日”户外宣传活动

（1）活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

（2）活动宣传：“我爱我――团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名。

（3）院心理广场发放心理宣传资料。

（4）活动时间：5月x日

5、人际关系心理讲座篇

活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

举办时间：5月x日下午15：30

**大学心理健康活动总结篇六**

健雄职业技术学院一直非常重视大学生心理健康教育，“x.x”我爱我”心理健康活动月是学院实施大学生心理健康教育的一项特色活动，今年活动的主题是“敞开心扉快乐成长”。寓意大学生打开心扉，多与身边的人沟通，会促进自我快乐生活，快乐成长。心理健康月期间利用心理健康宣传展板，宣传横幅，“x.x”大学生心理健康活动倡议书，佩戴微笑标识、传递美好心情等宣传活动进行了全面氛围的营造，并先后组织开展了“加强班级心理委员建设金点子”征集、青春期同伴教育培训、大学生心理素质拓展训练、心理健康知识黑板报比赛、系部特色心理健康主题等活动。

一、青春期同伴教育培训

青春是我们的资本，健康是永恒的追求，处于青春期的大学生们需要用正确知识填充他们的好奇心理。5月8日下午，健康成长指导中心举办了青春健康同伴教育主持人培训活动，来自7个系部的28名学生在图书馆六楼团体活动室参加了此次培训，这些青春健康使者是经过自愿报名、系部选拔出来的优秀志愿者。

此次培训得到了苏州市、太仓市人口与计划生育部门，玛丽斯特普国际组织驻南京办事处老师的大力支持与关注，早在今年4月份外语系李驰、同学，机电工程系张晨辉同学，软件与服务外包学院程梦茹同学就参加了苏州市首期高校青春健康——同伴教育骨干师资培训班，回校后经过一系列的前期准备和健康成长指导中心老师的指导，主要由他们担任了校内的首次同伴教育师资培训主讲。

培训项目以其丰富的内容，互动式、参与式的教育方式，受到同学们的热烈欢迎。在三个小时的培训时间里，同学们表现积极、活跃，也一改往日羞涩，阐述了自己对同伴教育及性知识的看法，系统地掌握了主持人技巧、爱情观与价值观、性与生殖健康、艾滋病有关的知识，为接下来的系部开展活动作好了初步准备。

培训活动结束后，留给主持人们的工作和义务仍将继续着，他们在各自系部将“青春健康项目”加以推广，整个心理健康月期间，同伴教育活动在大学生群体中遍地开花，系部共组织18场次培训，培训对象达680人。同伴教育活动在大学生心理健康方面发挥着独特而又重要的作用，随着大家在青春健康这方面认识的深化和态度的澄清，将会使他们更加健康、全面的发展。

二、素质拓展训练

5月15号下午，“大学生素质拓展活动”在学院图书馆六楼团体活动室举行，健康成长指导中心协同外语系高飞老师、左其阳老师带领各系的心理委员和心理协会成员进行了一次与众不同的心理素质拓展活动。学生处处长霍老师亲临现场观摩与指导。

心理素质拓展活动开展至今已是第四年，今年的素质拓展以“团队建设”为主题，主要进行了“鸡蛋进化”、“花开朵朵”、“知你识我”、“风中劲草”、“相亲相爱”等活动。

核能培训在全院老师的心中种下了一颗颗爱的种子，因而在本次素质拓展活动中，老师们将核能培训的形式与素质拓展结合，将核能培训的心得和体验与同学分享，引发学生对“团队沟通”这一主题的体悟。在短短的一个半小时中，同学们全心投入，用心去分享自己的感悟，真正体会到了信任和换位思考在团队沟通中的重要性，也将会把这些觉察延伸到日常的学习生活中。

三、“加强心理委员建设金点子”征集

为让学生更深切了解心理委员的工作，充分发挥心理委员的作用，使我院心理健康工作水平上一个新台阶，特组织了此次征文活动，要求大家围绕主题，结合学院实际，为心理委员这支队伍的建设建言献策。各系都进行了积极地组织和参与，共收到稿件100余篇，同学们在其中提出了不少具有建设性的小建议，如心理委员每班级选两位，一男一女;在学期初、末、换季等心理问题多发时期，应该多开展小活动，从点滴做起让同学们感到时刻被关爱;加强系部内班级心理委员及系部间心理委员的交流等，艺术设计系陈萧闲，电气工程学院刘学宜等18位同学获奖。

**大学心理健康活动总结篇七**

今天上午，我们进行了一次意义非凡的心理拓展活动——翻扑克牌游戏。活动过程中气氛热烈，同学们积极踊跃。班会课上，经全班总结，各组或胜或负，都受益匪浅。

首先，同学们在原有的思想上进一步意识到团结协作的重要性。获胜的小组除组长的开明指挥外，更得力于每一个组员的坚决服从命令和相互配合完成。从活动现场可以明显看出，获胜组在游戏过程中队列井井有条，一名名成员谨遵队长安排，按照计划在最短时间内完成了游戏任务。而战败组在这方面就有明显不足。活动中经常队伍混乱，时常有队员自我行事，完全不考虑组织纪律与计划，即使战术不落后于其他组，即使队长和极少数服从指挥的队员急得焦头烂额，小组进度也依旧停滞不前。活动总结中，战败组的成员们也深刻地认识到了这一点极大的失误，部分同学针对自己以自我为中心，过分展耀的\'行为做了自我反省，表明组内每一个成员应抱有共同的奋斗目标和为组效力的态度。

其次，便是强烈的责任心和端正的态度。游戏前，各小组经过战术讨论，大都采取前几名同学记下扑克牌摆放图形，画好简图，后面的同学依次填入数据。获胜组前几名细心的女生记录准确无误，并认真反复核对。而战败组简图虽然也比较完备，但是由于一名粗心的男生犯了一个不必要的小错误，报错了数据，耽误了很长时间，成了全组最终失败的根本原因。经过组内反省，那名男同学终于意识到了这个错误的严重性。这也提醒了每个同学，对于自己的组织，要有强烈的责任心与使命感，自己的每一小步都可能影响团队的输赢，需要怀抱极其端正的态度参与其中，为团队尽一份自己的力量。

**大学心理健康活动总结篇八**

每年的5月25日是全国大学生心理健康节，“5.25”的谐音“我爱我”意为关爱自我的心理健康成长和健康，爱自己才能更好的爱他人。20xx年由心理协会主办的“第六届5。25大学生心理健康节”于20xx年5月23日在安徽水院拉开帷幕，并于5月29日成功降下帷幕。活动期间共举办了个六个活动。

20xx年5月23日星期一由我院大学生心理协会在食堂门口举办。

活动当天参加的同学很多，同学们对我们的活动也相当的支持，活动举办的非常成功。如飞镖针比较尖，这带来了一些安全隐患，由于发放飞镖的人和捡纸条的人没有协调好，我们的会员在捡纸条时与下名参赛选手射飞镖产生冲突，给我们的工作人员造成一定的安全隐患。我们的工作人员比较热心，在参赛选手还在射飞镖的时候就去捡被射出的纸条，而且当参赛者在射飞镖的过程中，气球版的后面不时有人员走动，都有可能遭到误伤，这主要使我们的工作人员没有维护好现场的秩序。

在这个飞镖射气球这个游戏中，问题是放在气球了里面的，有时飞镖射穿气球，气球一瞬间炸开，纸条不知飞到哪里去了，找不到了，这是由于我们考虑的不全面的结果，造成了游戏一定的不公平。

虽然我们在这个游戏中存在一些问题，但这个游戏趣味性很强，得到大家一致的肯定，在下次的活动中我想可以做一下改善：

一．加强活动现场的秩序管理，在射飞镖的时候，维护现场秩序，防止人员随意走动。

二．可以把粘气球的气球版靠放在墙上，增强安全性。

三．协调好发放飞镖和捡飞镖的人。

四．把纸条放到密封的盒子里，由参赛人员按照射破的气球书个数

抽取题目。

今天我们的活动是筷子掷酒瓶。活动看似简单，但是操作起来还真是不容易。首先把筷子丢进啤酒瓶的时候我们会提出一些简单的问题用来干扰参与活动的同学，这样做的目的是为了提高我们活动的难度系数，另外的一个目的是提醒同学们在做事情的时候不可粗心大意，只有全神贯注才能把事情做好。

活动优点：

1、吸引力打（能够吸引同学们的眼球，使他们积极的参与到活动当中来）。

2、从侧面反映了在我们做事情的时候要排除外界的干扰才能把事情做好。

3、能够让同学们改变对心理协会的认识，认识到心理协会并不是冷冰冰的一个社团。

活动改进：

1、应该从协会中抽取部分同学维持活动现场的秩序。

2、在参与活动的同学丢筷子的时候应限制筷子落下的高度（参加活动的同学应把筷子放到腰部位置为最低限度）。

3、活动进行时提出的问题需要有一定的规定范围，不应牵涉到参加活动同学的个人隐私。

4、应避免围观者起哄堵塞活动现场。

5、活动奖品发放第一评判标准为：丢进酒瓶的数量，若丢进酒瓶的筷子的数量相同的情况下再根据所用时间的多少进行排名。

6、若参与轰动的同学不按照活动规则进行筷子的投掷应适当扣分，但是要对参与活动的.同学提示这项规定。

今天我们举办的是“手绘贺卡送祝福”的活动，我个人认为这个活动很好，很有意义。它可以增进人与人之间的感情，我们心理协会在其中起到关键的纽带作。

在“手绘贺卡送祝福”这个活动开展过程中出现了一些问题，例如：

一、活动现场秩序有点乱，没有达到想象中的效果。

二、贺卡的种类偏少，可供学生选择的不多。

三、贺卡的数量虽临时加了四十份，但还是供不应求，稍微晚去的同学只有在旁边看别人写了。这主要归咎于两个原因：

a、没有猜到同学们参与此活动的积极性这么高。

b、活动开始前，没有把每个人限写一张贺卡的活动规则说清楚，导致有人写了两至三张贺卡。

四、协会人员在检查所写贺卡封面时没有太用心，以至于有的贺卡封面信息不够详细，给后面人员送贺卡传递祝福带来不便。

五、晚上送贺卡的时间选择有些不合理，好多接收者不在宿舍内，有的宿舍干脆没人，给我们带来不小的麻烦。

关于以上出现的种种原因，我个人认为应该进行以下的改进：

一、活动时应安排专门的人员负责维护现场秩序，应该让参与人员排队，为减少参与者排队等待的时间，可多设活动窗口。

二、在活动花费允许的范围内尽量多的去购买贺卡，为参与者提供尽可能的贺卡，及其种类。

三、协会工作人员应负起责任，认真检查贺卡封面的信息是否详细，并指导参与者填写信息。

四、晚上送贺卡，应尽量按学生作息时间安排，让祝福能第一时间送到接收着手里。

关于活动中出现的一系列问题，我们应认真进行反思总结，并将其一一解决，为下次开展类似活动做准备。

另外，我认为“手绘贺卡送祝福”这个活动不应该周四举办，应放在第一天举办，这样在送贺卡的同时可以对我们后几天的活动进行宣传，这也是举办应先考虑的问题。

通过此次活动，我觉得可以进行很好的拓展，例如我们可以在圣诞节当天把送贺卡改为送苹果等有着节日寓意的水果，并将礼物包好之后，我们的送祝福小分队可以穿戴上圣诞老人的服饰，背着包往各宿舍跑，将祝福送到幸福人的手上。

我希望这个活动能够延续下去，并不断地得到创新与发展。

食堂门口照例在进行宣传活动，此次活动名为男针女线心有灵犀一“线”通。活动规则非常简单，一人拿针，一人拿线，两个人都只能用一只手，在3分钟内看你能穿进多少根针。

活动以两人为单位，最好是一男一女，但由于情侣毕竟较少，而且很多人不好意思，所以两男或两女也可以组合参加，此次活动让同学们在快乐中锻炼了团结合作的精神和能力。增进了友谊，可谓一举两得。

不过由于疏忽也导致了一些问题，由于前后买的针粗细不一，导致有一个小组粗针较多，针孔大、容易穿，导致了活动的不公平。并且在之后有些人投机取巧，把粗针反复的穿，这对前面参与的人不公平，而且有些参与者不遵守活动规则，如用两只手等。虽然出现了一些问题，不过在协会成员及时发现并且更正和提醒，活动很受同学们的欢迎！

对于此活动中出现的一系列问题我提出以下几点建议：

一、活动应多分几组，分散聚集参赛的队伍。

二、我协会人员应加强在活动场地附近的宣传和维护秩序。

三、每组参赛人员旁需有一位我协会人员，加强监督，防止作弊。

四、对取巧造成不公平的组进行处罚。

**大学心理健康活动总结篇九**

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，又是社会发展对人的素质要求的需要。，我院十分重视大学生心理健康教育工作，将心理健康教育与其他教学管理工作相渗透，心理辅导员融入学生当中，成为他们的知己，抓住社会转型期学生的心理问题，在师生和谐的互动中，采取了一系列切实有效的措施，帮助学生解决成长发展过程中面临的困惑与矛盾。不断增强服务意识，系统、全面地开展工作，普及心理科学知识，提高了学生心理学健康水平。现将一年来的工作简要总结如下：

一、组织健全，加强管理

本年度我院成立了心理健康教育领导小组。加强了心协干部的选择和培养，和班级、宿舍心理信息联络员队伍建设，多次举办交流会，促进了心协干部的认识和理论水平。

构建了心理健康问题预警上报快速反应系统。在各班级宿舍都设立了心理联络员，保持信息畅通。对重要情况，立即向报告，及时为学生提供帮助、进行危机干预。本院赵耀东同学因肝炎导致心理障碍产生轻生想法，发现以后，多次找其开导，由于其不接受转介治疗，建议其休学疗养，及时化解了危险；一年中，学院无一例因心理问题导致的事故。

此外，本年度我院重视了心协会员的发展工作，今年新发展会员80多人，会员人数翻了近两翻，新生入会率达到了百分之七十。为我们院开展心理健康教育奠定了良好基础。

二、常规工作，常抓不懈

为全面科学地了解我校20xx级入校新生的整体心理健康状况，在校心理中心的帮助下，我院对120多名本科生进行了心理普查，施测率达100%，普查结果出来后，心理辅导员又及时对可能有心理问题的学生进行了面谈，约请面谈学生达20余人，并同时建立了问题学生的心理档案。通过此次普查为我院的学生教育管理工作提供了极为重要的第一手资料和建议，也为下一步心理健康教育工作和研究的开展提供了宝贵的科学依据。

按照“及早预防、有效干预、快速控制”的总体要求，建立完善了学生心理危机干预机制。开展心理问题高危人群摸排工作，做到及时发现、及时报告、及时疏导，严防危机事件发生。为更好地帮助有严重心理问题的学生度过心理难关，避免学生中可能出现的心理危机事件，减少学生因心理危机带来的生命损失，我院今年新开设了学院心理辅导室，建立学生心理个案台帐、相关记录齐全，并做好了保密工作。加大了心理咨询开导密度及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。截止到12月，共接收到了16人次的学生到访，建立了2例学生心理问题档案，同时进行跟踪帮助，其中1例学生已克服了自己的心理障碍，投入到正常的学习和生活中；对有轻微厌学、考试焦虑、人际交往恐怖症、神经症（如强迫症、抑郁症、）情感问题的学生给予了适当的关心和帮助。从咨询总的效果来看，取得了较明显的效果，缓解了求询者的心理问题。通过面对面的心理危机干预，积累了许多成功的经验，避免了部分学生因心理问题而休学、退学。在为学生提供心理咨询服务过程中始终贯彻全心全意为求询者服务的宗旨，热情诚恳地倾听学生的困惑，认真负责地疏导。与此同时，注意心理辅导与学院其他思想政治和学生管理工作相互配合，全方位帮助心理问题学生，极大地减少了学生出现心理障碍机率。

**大学心理健康活动总结篇十**

开学前夕，参加了安阳幼儿师范学校培训中心岳素萍教师讲授的《欢乐每一天，我的心境我做主》心理健康培训，岳教师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训意义重大，经过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮忙。下头谈谈自我的几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥;就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵;就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗!我相信在此次的培训中，我不仅仅学到了很多心理学理论知识，并且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了进取向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、进取地适应社会。

当应对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题;当应对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自我;当工作受到挫折时，我努力调整自我的心态，增强抗挫折的本事，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的确定，哪些方面是不可改变的，哪些方面是能够经过自我的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自我愉快地理解，对于能够改变的地方，尽自我本事做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，仅有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒欢乐，收获幸福!

新的教育实践要求每一位教师都应当从自身的心理健康的角度，完善自我的人格，提升自我的人格魅力。一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，应对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。经过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自我心态，使自我始终处于进取乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，坚持心理的平衡，掌握心理调节的方法，异常是在幼儿面前应控制自我的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应当选择适宜的时候、合理的方式宣泄自我的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地理解一次次的挑战!为了孩子们能够真正健康欢乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自我的工作中去!

心理健康教育心得体会(八)：

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下头就我在心理教育方面的几点心得:

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别本事和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的本事。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，所以，我们全校上下构成共识:要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中很多的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展本事和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，能够使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅仅在知识上影响着学生，并且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要资料。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的资料及途径，探索并构成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自我、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。经过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不一样程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮忙蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，进取参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮忙他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的本事不断得到提高，心理素质明显加强。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的职责感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**大学心理健康活动总结篇十一**

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“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xx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xx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，xx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”。xx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，xx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，xx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xx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，xx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。

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