# 最新心理健康班会总结(精选12篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-04-03

*总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起...*

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**心理健康班会总结篇一**

在此次的心理健康教育周期间，我班开展了以“健康向上”为主题的心理宣传班会，意在让同学们能够关注自身的心理健康，珍爱自我，提高心理素质，开发心理潜能的意识进而追求更高生活质量。

本次的活动还提高了大家对心理健康话题的关注度，让同学们进一步了解心理健康的重要性，引起同学们对心理问题解决方法的重视和采纳，让同学们学会调节心理，拥有健康的人格，塑造良好的人际关系，使大家自信面对人生。此次班会同时也增进了班级成员之间的感情，增强集体的凝聚力，让大家感受到班级生活的快乐，使大家认识到班级的重要性，使整个班集体都朝着健康的方向发展！

介绍心理知识此次活动，心理委员向大家介绍了一些心理健康方面的知识，使同学们进一步认识和了解学习、掌握心理健康知识的重要性，以逐步养成健康的心态。通过对这些知识的学习，让同学们重新分解自我、认识自我，悦纳自我，体验到自己的存在价值，乐观自信；使大家懂得利用心理知识调节自己的心态，从而增强自己的心理素质，使自己以健康的心态和的状态投入到每一天的学习、工作和生活。

此次班会，同学们展现了个人和集体丰富的才艺，一曲曲激昂的歌唱，一次次精彩的表演，一阵阵热烈的掌声欢呼声，汇聚成一支支和谐的音符和一段段美妙的旋律。现场气氛热烈，秩序井然，充分体现了同学们的良好素质，同学们都能认识到自己是班集体的一分子，将自己融入到班集体之中。只有班集体中的每个成员都能深刻地认识自己，才能更清楚地认识班集体，从而形成健康的班集体心理倾向。

通过此次心理健康教育主题班会，一是为同学们传输丰富的心里健康教育内涵开辟了专门的\'渠道；二是为学校发展性心理健康教育的操作过程提供了广阔的心灵舞台；三是为学生个性的发展创设了团体互动的融融氛围；四是传播心理知识，浓厚心理文化氛围，打造了班级的品牌；五是让大家懂得我们班是一个快乐而积极上进的班集体，取得了很好的效果。

**心理健康班会总结篇二**

心理健康教育”是大学生德育的基础。

同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。

特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。

结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

我们紧抓住“从心开始”这一主题，传播心理健康知识，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。

1、心理健康知识

2、新生，进入大学的心情

3、你你适应大学生活了吗

4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活

5、描绘3年大学后的蓝图

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。

注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。

互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。

主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。

虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。

孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。

我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。

而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。

在这一步的设计中，教师最好采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的.时间给学生来感受、思考、交流。

学生能进一步用别人的列子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。

做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入百分之百的努力与思考，才能得到预期的效果。

有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。

本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

本节主题班会构思有创意，形式多样，内容紧扣主题，教育意义深刻，达到了教学目标。

并能够与学生思想实际有机结合，针对性强。

同学们发言、参与，尤其是发表自己对本身的看法时内容充实，十分的成功。

通过活动，学生更加深刻地认识到自身的心里状况，对学生保持和养成一个明朗的心情具有促进作用。

班会课上全班同学积极参与活动，形式丰富多样，突出了学生的主体地位，锻炼了学生各方面的能力，给他们留下了难忘的记忆。

回顾这次班会,有成功的地方,但还有许多不足之处。

比如，有个别学生不积极参与，环节设计时细节考虑不周全,没有很好的计划参与者不明确自己的任务,导致参与时不知道应该谁去。

通过反思我明晰了组织好一次班会活动需要的是什么。

首先要提前思考，设计出活动的方案;其次要考虑好细节，明确参与者的任务;最后是要给足学生时间排练，要与学生沟通、交流，让学生主动参与，因为他们是活动的中心，是活动最大的支持。

只有做好这些才能够取得良好的效果。

一个心理健康和人格完美的养成，而是需要一个长期的过程，这次班会给了我很好的学习和反思的机会，我了解到这只是一个开始，今后还需要不断的努力，更加主动的参与其中。

**心理健康班会总结篇三**

心理健康教育”是大学生德育的基矗同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

一、主题明确，针对性强

我们紧抓装从心开始”这一主题，传播心理健康知识，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。我们主要介绍以下案例：

1、心理健康知识

2、新生，进入大学的心情

3、你你适应大学生活了吗

4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活

5、描绘3年大学后的蓝图

二、学生互动，形式多样

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

三、准备充分，效果明显

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

【2】

为了加强同学们之间的交流，促进班级内部成员的和谐发展，加强心理健康教育工作，20xx年4月19日特举办“心理健康教育”主题班会活动。

班会主要以“沟通”、“和谐”、“默契度”为主题进行，首先是让每个成员说出自己内心感受最深的事与大家共同分享，然后测试同学们余自己寝室成员间的相互了解度与默契度。整个活动过程中,同学的热情都很高涨,绝大多数同学都参与进来了。在共享环节中同学们敞开心扉说出自己最开心、最感动、最尴尬的事与大家一起分享，增加了同学之间的交流。寝室成员互动环节，个寝室成员都积极都参与到了游戏中来，相互配合。抛开主题班会的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活，健康发展的主题，在此次活动的过程中我们不仅对心理键康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。

【3】

一、活动主题 ：“关爱青春，呵护心理”

二、活动主要目的：

帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展，正确认识自我，增强自信心，学会合作与竞争，同时培养学生的专业兴趣和乐群的心理品质,提高学生应对挫折，适应社会的能力。

三、活动时间：20xx年xx月xx日

四、活动地点：二栋206教室

五、参加活动人员：花艺1001班全体成员

六、活动内容：

1、主要展示方式—播放ppt，说明健康的重要性，解释心里健康并不等于身体健康;

2、大学生常见心理异常分析;

3、大学生常见的一般心理问题，提出并讨论;

5、观看“大学生里的百万富翁”视频，触发同学们心中最真实的自己，更确定自己的目标。

七、开展活动如下：

1、通过各种心理测试互动、激发同学们的兴趣。

2、让同学们在互动中去体会心理健康的真正含义。

3、思考与讨论、同学们自主上台发言，说出自己的感受和一些想法。

4、通过看视频让同学们更加深入了解心理健康的重要性。

八、活动总结：

这次心理健康主题班会的展开让我们意识到面对丰富多彩的大学生活，我们要不断增强自己的心理健康意识，不断促进我们人格的健全发展，正确认识自己，同时提高我们应对挫折，适应社会的能力。这次班会也让我们懂得人际交往，建立和谐的人际关系的重要性。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好!我们只有保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

**心理健康班会总结篇四**

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师最好采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的列子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入百分之百的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

1.得

本节主题班会构思有创意，形式多样，内容紧扣主题，教育意义深刻，达到了教学目标。并能够与学生思想实际有机结合，针对性强。同学们发言、参与，尤其是发表自己对本身的看法时内容充实，十分的成功。通过活动，学生更加深刻地认识到自身的心里状况，对学生保持和养成一个明朗的心情具有促进作用。

班会课上全班同学积极参与活动，形式丰富多样，突出了学生的主体地位，锻炼了学生各方面的能力，给他们留下了难忘的记忆。

2.失

回顾这次班会,有成功的地方,但还有许多不足之处。比如，有个别学生不积极参与，环节设计时细节考虑不周全,没有很好的计划参与者不明确自己的任务,导致参与时不知道应该谁去。

通过反思我明晰了组织好一次班会活动需要的是什么。首先要提前思考，设计出活动的方案;其次要考虑好细节，明确参与者的任务;最后是要给足学生时间排练，要与学生沟通、交流，让学生主动参与，因为他们是活动的中心，是活动最大的支持。只有做好这些才能够取得良好的效果。

一个心理健康和人格完美的养成，而是需要一个长期的过程，这次班会给了我很好的学习和反思的机会，我了解到这只是一个开始，今后还需要不断的努力，更加主动的参与其中。

【2】

xx班根据系党总支关于对学生心理健康主题班会的具体要求以及相关指示，针对xx年xx月xx日在思贤楼503教室开展了以“我的青春我做主”——大学生就业就业为主要内容的主题班会。此次班会由团支部负责组织开展，班委会协助完成.

在这次班会我们采用了播放视频、图片并由各学生代表发言等多种形式展开，取得了良好反应。面对现在大学生就业务虚不务实、眼高手低、缺乏实际经验等这些应届大学毕业生就业难的主要原因，此次活动意在让同学们更好的面对就，消除困惑，走出误区，采用正确的态度，充满自信的面对将来的就业问题。

有关这次主题班会的具体内容如下：

一、由团支书权飞飞主持宣布班会正式开始

宣读本次班会的主要内容、目的、班会流程和班会纪律。

二、本班心理联络员何瑞、杨慧分别发言:

就大学毕业生就业问题分别发表看法。他们的发言从大学生就业现状、存在问题、国家政策以及大学生就业应该有的正确态度等几个方面展开，引导同学们正确面对大学生就业问题。

三、观看相关视频：

这个视频主题主要是大学生就业心态，从中我们深刻的明白了心态决定了结果，能够放低自己的人，通常将来能够走得更高并且对就业、职业和事业这三个工作中的必要步骤有了一定认识：就业可以是临时的，职业则是一辈子的而事业是职业的更高境界。所以我们可以现就也在择业，从不断前进的过程中实现自己的职业梦想与人生价值。

四、调查同学有关就业发展方向以及就业准备情况

未来发展方向调查详情如下图所示：(略)

从表中可以看出90%以上的同学对自己以后发展方向都有很明确的打算与计划，不到10%的同学至今发展方向不明确。针对这种情况我们应该引导方向明确的同学坚定的前进，而那些方向不明确的同学更需要我们的关注给他们正确的指导希望他们早日确定方向并为之努力。

并且我们也了解到了在大学3年里都在积极地为未来就业做着准备，除了平时认真学习专业课以外还自学自考了多个方面的就业资格证书与能力证书，主要有人力资源助理师、计算机二级、会计资格从业证、高级办公自动化、文秘等级证书等等，但是其中存在的问题是：男生拥有的各种资格证书比女生少很多，针对这一情况，我班团支部联合各个班委以及心理联络员鼓励男生严格要求自己不断发展前进。

拥有资格证书的具体情况如下表：(略)

五、由班长总结这次班会的主要内容

希望同学们能够用正确的态度通过正确的方式实现自己的梦想。无论现实有多么现实，坚持最初的梦想。

我们现在需要做的就是做好一切准备，及时转换自我角色。对于大多数的学生来说，大学阶段过的是一种单纯而有保障的生活，学习、生活、交际都较有规律，这样的生活方式与现实社会存在一定的距离。在大学生活结束之际，踏上岗位之前，最重要的就是能够迅速完成自我角色转换，做好就业心理准备。在调查统计结果表明，有80%以上的大学毕业生不能够及时完成角色转换。

深入了解自身 就业前如何选择职业，要根据自身的个性特征来决定。全面了解自己的心理特点是选择职业的重要前提;兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者。人们对职业的选择往往以自己的兴趣爱好出发，这就更需要认真分析自己的兴趣爱好。对自己充分的了解，是每一个求职者进行职场定位的依据与前提，而大学生在面临巨大的就业压力时，往往很少能真正做到全面了解自己，这需要我们冷静来思考。

对自己充满足够自信 要做好准备在就业遇到各种困难，困难是只阻碍你成功的绊脚石，但他也是是陪伴你走向生命制高点的经之路。在面对困难时只要我们能挺过来，那就是你又一次跨越了人生的另一个高峰.大学生就业虽然严峻，但我们也不用担心，因为社会是不会淘汰有能力的人在面对困难时我们不能失去自信，只有你充满自信，你才能够跨越这制高点。

这次班会能够顺利成功的举性事全班同学努力的结果，在以后的工作和学习中我们会继续努力前进.

**心理健康班会总结篇五**

为了营造我们班良好的心理健康氛围，以正确的态度面对生活中各种各样的压力，改变不健康的生活方式和态度抵御精神健康问题的能力，帮助同学们树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调节能力，我们电力103班举行了一次心理健康教育主题班会。以往的班会，基本上都是以ppt或者班委总结，班主任发言的形式展开的，这次为了让同学们更加深刻地理解到心理健康的重要性，同时也为了增加本次班会的趣味性和互动性，我们电力103的班委特意以沉迷网吧、宿舍生活、学习压力、大学交友等四个主题表演了四场情景剧。

上网有好多益处，比如可以开阔我们学生的视野，可以让我们更好地和外界交流，可以促进我们大学生个性化发展，消除我们的心理障碍，可以让我们没有顾忌地向网友倾诉心事，减轻课业负担造成的心理压力。情景剧上，文艺委员以各种委婉措辞来劝阻一心想上网的生活委员，通过表演展现了文艺委员一心想要劝阻成功的心理以及生活委员焦急以及知错悔改的心理。更让同学们明白现在中学生上网人数众多，一大部分人受到不良影响的原因主要取决于自身素质和意志，俗话说“身正不怕影子歪”，只要我们有不沉溺网吧的心理，我们就能合理利用好网络这一虚拟东西。

你还记得阿姨提着钥匙来查宿舍，钥匙声响惊动了正在睡觉的同学甲，睡眼朦胧的他被吓得不知所措。你还记得因为个性差异、习惯不同、利益纠纷等问题而引起的不愉快事情吗？??我们在宿舍要有集体荣誉感，要为宿舍的点点滴滴的事情而牵肠挂肚，要有包容感，宿舍包容度大于社会而小于家庭。在宿舍这盘棋上，你不只是一粒棋子，更是局面缔造者之一。情景剧表演完后，班主任只强调一句话“睡好觉吧”，的确宿舍生活引起的各种心理问题确实能影响到我们的日常生活。

在学习压力的情景剧上，我们班委主要把现实上引起压力的因素充分表演出来。大学生学习压力主要来自社会、家庭和学校，而适当的压力能够使人情绪处于兴奋而产生动力，使个性潜力良好发挥。但压力过大，则会产生负面影响。心理压力比其他任何影响因素更多地消耗学生的能量；压力能毁灭自信心，使学生感到自己无能，压力还能引起人际关系冲突。过度的压力是一种潜在的、持续性的、具有毁灭性的灾难源。所以为了缓解学习产生的压力，我们可以加强学校与家长的联系，改善学习生活环境，渗透美誉功能。对大学生进行心理健康辅导。

通过对大学生交友的一些介绍和表演，我们班委指出了我们大学生交友的几个常见的误区。比如功利性太强，自我中心意识突出，朋友的异质性差，怀念旧友不交新友等。俗话说“近朱者赤近墨者黑”，大学生交友一定要慎重，因为这是人生的关键时刻。良友可以改正你的缺点，和你互相帮助，使你乐观面对困境；而劣友会引你进入黑暗深渊，使你进退维谷。情景剧表演完后，班主任进行了系统性的总结。总结完毕后，班委把事先准备好的心理测试题分发给同学。在确保每个人都把试题认真的做完后，我们班委便把答案公布出来。通过对答案的理解，同学们认清自己是属于那种性格的人以及自己的心理健康状况。我们不能保证心理测试题的正确性，但是这些题目却能让同学们意识到心理健康问题的重要性。

班会结束后，我们班委留下打扫了卫生。

在活动的过程中我们不仅对心理健康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学们之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，更重要的是让同学们意识到心理健康的重要性，从而达到了本次活动的目的。

**心理健康班会总结篇六**

xx年3月23号晚7点，护理班所有同学一起度过了一个愉快的夜晚。同时，莅临本次班会的嘉宾有10级年级辅导员李老师，院团委副书记卜xx同学，前青志协会长阳xx同学，前学生会办公室主任杨xx同学，爱心服务队队长谭x同学，社会实践部部长周xx同学等。

班会是在温馨的烛光和动人的音乐中开始的。在心形的烛光中，张xx同学给我们讲了一个心理大师的艰辛的成长道路，大家都被深深吸引了，听得很认真。在张xx同学最后一句“光明照亮人间”时，教室里的灯也亮了，顿时雷鸣般的掌声。接下来，亲爱的辅导员老师给我们致辞，让我们学到了很多做人的道理。而后，卜xx学长和阳xx学长跟我们交流他们在生活和工作中的经验。

整个班会中最精彩的部分就是玩“夹弹珠”的游戏的部分，游戏中所有嘉宾都参与了。其中，李老师和杨xx学长组成的一队输了，便惩罚他们表演节目。在我们的强烈要求下，在他们两的几经折腾下，他们终于合唱了一首刘德华的《今天》。是的，我们要记住今天，这个让人难忘的夜晚。而号称是黄金搭档的卜xx和阳xx学长同样接受了惩罚，他们极富创意的合唱了一首《团结就是力量》，把我们笑得前仰后翻。我们班的同学也踊跃参加游戏，大家玩的很尽兴。

游戏过后，肖xx，黄xx，彭xx，田x，刘xx一起演唱了《爱因为在经常心中》，跟随着音乐，我们的心都聚在了一起。音乐结束后，班会也进入了高潮阶段，在李强老师的带头下，在优美的背景音乐下，我们一个接一个上台在我们班的标志物上签上名字。

最后，全班同学和李老师一起合影，在大家的欢声笑语中，班会圆满结束。

这是一次难忘的体验，通过本次班会，加强同学之间的交流，提高同学们的积极性，加强班级凝聚力，丰富班级文化建设，让同学们掌握科学的心理调节方法，健康快乐的发展。

**心理健康班会总结篇七**

20xx年3月，我有幸参加了滨州市第一届小学生心理健康教育优质课评选及观摩研讨会。通过这次的学习，我对心理教育有了更进一步的了解。对我来说，这次的学习机会意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次学习研讨会中，我很认真的听了每位教师的讲课以及张玲玲老师的专家报告，还有课下教师之间的交流，让我受益匪浅。以下是我在这次学习活动中的一些心得体会。

小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长。

真正的心理健康教育不是嘴头上说说也绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要\"润物细无声\"的.意识和观念；需要在点滴的生活实践经验中积累而成；需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

以从以下几方面着手：

一个学生要在以后的生活中适应社会，就必须学会与人交往，沟通。因此，作为一名小学教师，我们应该积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在学生性格发展、与人沟通以及学生的目标培养上。营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，这才是我们作为教师积极追求的。

教师心理不健康就导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。

另外，作为教师就要“学高为师”。只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

学习已结束，我对心理教育有了更进一步的了解，受益匪浅。我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中。

**心理健康班会总结篇八**

五月份是心理问题的高发期，为了引导同学们关注自身的心理健康，在情绪波动时懂得自我调节、同时，也为了迎接“5.25大学生心理健康日”的到来。

教学楼a103教室

国贸0982全体同学

1、活动前期：策划活动的内容，步骤，细则，班委讨论具体活动策划书。

2、活动中期：准备教室，材料，人员安排，班委从下午xx开始精心地布置教室。

3、活动中期：按照策划书上的活动安排，由主持人引导，让全体同学对心理与成长有个初步的了解，大家一起参加到班会活动中。

1、通过这次班会，我们了解了我院心理健康和教育的管理，服务机构以及服务内容、心理委员黄琼的发言，让我们更深的了解了心理与个人成长的重要关系。

2、在班会安排的自由发挥时间里，黄伟，张环，彭雨峰勇敢的走上台为大家表演节目，带动了大家的活动积极性。

3、整个活动过程中，同学的热情都很高涨，绝大多数同学都参与进来了、其中刘叶红同学在短时间内甚至表演了三个节目、大家在“讨论主题话题”的环节中主动发言，各抒己见，让大家了更多关于主题的新颖的观点。加强了我们对心里健康的重视。在“讲优点”环节中，几乎每个同学都指出了另一个同学身上的优点，有助于同学之间的了解，增加了同学之间的交流。再来谈谈本次活动的主持人。主持人由胡中平跟彭玉洁担任，他们为此次活动投入了相当大的精力，会前积极认真的准备台词，会中积极配合并鼓励大家参与活动。

4、活动中准备的小游戏，除了3个人以外，大家都参与到了游戏中来，抛开谈话节目的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活的`主题。

5、班会结束后大家一起打扫教室。

6、在活动的过程中我们不仅对心理键康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。所以说，本次活动相对而言是比较成功的。

7、本次活动的相关照片（略）。

**心理健康班会总结篇九**

在这节主题班会上，我的`心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自我的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，能够看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自我仅有坚持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计能够再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自我的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下头的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自我的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都明白自我做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师最好采用让学生自我想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自我所谓觉得心理健康应从那开始，这样能够供给更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的列子来反省自我，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自我的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改善，再学习再改善的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入百分之百的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，可是留给我们的思考没有结束。

1、得

本节主题班会构思有创意，形式多样，资料紧扣主题，教育意义深刻，到达了教学目标。并能够与学生思想实际有机结合，针对性强。同学们发言、参与，尤其是发表自我对本身的看法时资料充实，十分的成功。经过活动，学生更加深刻地认识到自身的心里状况，对学生坚持和养成一个明朗的心境具有促进作用。

班会课上全班同学进取参与活动，形式丰富多样，突出了学生的主体地位，锻炼了学生各方面的本事，给他们留下了难忘的记忆。

2、失

回顾这次班会，有成功的地方，但还有许多不足之处。比如，有个别学生不进取参与，环节设计时细节研究不周全，没有很好的参与者不明确自我的任务，导致参与时不明白应当谁去。

经过反思我明晰了组织好一次班会活动需要的是什么。首先要提前思考，设计出活动的；其次要研究好细节，明确参与者的任务；最终是要给足学生时间排练，要与学生沟通、交流，让学生主动参与，因为他们是活动的中心，是活动最大的支持。仅有做好这些才能够取得良好的效果。

一个心理健康和人格完美的养成，而是需要一个长期的过程，这次班会给了我很好的学习和反思的机会，我了解到这只是一个开始，今后还需要不断的努力，更加主动的参与其中。

**心理健康班会总结篇十**

班会是学校集体活动中最主要的组织活动之一。以下是由本站pq小编为大家推荐的心理健康主题班会总结，欢迎大家学习参考。

通过本次班会，对于本班同学造就健康自我，陶冶情操，建立自信，提高人际交往，增加心理素质，奉献社会，关心他人起到了积极影响，推动了同学们对于大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保障意识。会上学生响应积极，踊跃发言，使本次班会取得圆满成功，现将情况汇报如下：

班会上同学们认真听取班长和心理委员对大学生心理健康相关情况所作的演讲，并对内容进行了评论和讨论，在欢声笑语的气氛中，他们深刻体会到大学生心理健康的重要意义。在接下来的疑惑解答过在城中，同学们积极提问，踊跃发言，围绕大学生心理健康问题展开讨论，大家畅所欲言各抒己见，表达出自己最真实的想法，把班会推向高潮。再后来的游戏阶段，同学们认真的投入到角色当中，展现出最真实的自己，使自己的心理问题得到了充分地解决，让这次班会真正的为同学们解决了困扰已久的心理问题。

会后，我认真地分析了大家的情况，总结出以下几点，来确保大家的心理健康。具体做法如下：

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学 的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律 、劳逸结合、科学用脑、坚持 体育 锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记亿能力减退。

第三，加强自我心理调节。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

心理健康教育”是大学生德育的基础。同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

我们紧抓住“从心开始”这一主题，传播心理健康知识，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。我们主要介绍以下案例：

1、心理健康知识

2、新生，进入大学的心情

3、你你适应大学生活了吗

4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活

5、描绘3年大学后的蓝图

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

**心理健康班会总结篇十一**

一颗樱桃的甜，一块薄饼的香，春花灿烂的刹那，秋月似水的柔情，一切生命滋味的细细品味，都离不开一颗感恩的心。聂鲁达曾说：“当华美的叶片落尽，生命的脉络便历历可见。”是的，当流水般的光阴划出生命的皱纹时，当夕暮的黄昏为燃尽的红烛染上红光时，当瑟瑟的秋风托出那埋藏心海深处的感动时，不能忘却的，依然是在生命的脉络上用心刻下的感恩的印记。

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有。大学生活作为人生的一部分，不可能一帆风顺，种种挫折与失败都会接踵而至，成功时，感恩的理由很多，失败时，不感恩的理由却只需一个。

“感恩”是个舶来词，牛津字典给的定义是：“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。感恩是一种对恩惠心存感激的表示，是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感，是一种生活态度，是因为我们生活在这个世界上，一切的事物都对我们有恩情！其实，感恩并非一定是那惊天动地的壮举，感恩之心也可隐藏于小事之中。

我们10化本2班开展了以“心怀感恩与爱同行”为主题的班会。设计此次班会的目的，一是积极响应学校开展的心理健康教育活动的号召，二是让同学们学会用感恩的心去看待一切挫折与失意，引导同学们树立完美的人格，健康的心态，积极的信念。三是通过主题班会的教育活动，能使我们学习、继承中华民族优秀文化传统，体会父母、师长、亲人、同学、朋友之间的无私的亲情、友情，懂得滴水之恩，涌泉相报的真正内涵。培养自己的责任感，努力以自己的实际行动，创造一个美好、和谐的社会。

班会共分以下几个重要的环节：

班会设置这个环节是极具意义的。首先，感恩，当它从心灵深处迸发时，就注定是无暇的，它已被时光赋予了无穷无尽的含义。每一个心怀感恩的人，首先感恩的是自己的父母。其次，它提醒了我们与父母之间要更多联系、多沟通，别让“感恩父母”只出现在我们的口中，要把它付诸于行动。哪怕是常打电话回家和父母聊聊天或者回家是为父母分担一些家务，或许，我们做的不足以报答他们，但感恩所需要的不是物质上的尘埃，而是心灵上的无暇！

没有阳光，就没有温暖；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情、友情，世界就会是一片孤独和黑暗。父母为子女撑起了一片爱的天空，当你受伤时，哭泣时，忧郁时，难过时，你可以随时回到这里，享受父母的爱。这，便是他们的幸福了。“爸爸，妈妈”是一个无比亲切的称呼，父爱母爱，一个蕴含了无限感动的词汇。当同学们说起父母之间的事及对父母之间的爱时，感动了所有人。说起父母我们没有天花乱坠的语言，也没有华丽词汇的修饰，有的只是同学们真实、朴素的话语，很多人说到最后已是泣不成音，其中的一位同学讲述的，她的父亲在寒冷的冬天不顾路途遥远和天气的寒冷给她送毛衣到学校的事迹时，更是使全班同学都为之动容，更多的同学则是无法用言语来表达内心的感受。班会就这样在温暖而感人的气氛中开始了。

我们设计这一环节的目的：一是让同学们‘饮其水时怀其源，学其成时念吾师。\"；二是希望同学们像老师一样，把自己的心灵和力量奉献给他人，“蜡炬成灰泪始干”。

父母的爱是无私的，是伟大的。但是这个世上除了爸爸妈妈，还有我们的老师在关心着我们。“袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下”。当第一片红叶摇曳风中，又一批学子走进了梦想的殿堂。饮其水时怀其源，学其成时念吾师。是老师，给了我们前进的动力；是老师，给了我们飞翔的翅膀；是老师，给我们指明人生的方向；是老师，给了我们放眼世界的.慧眼老师就像是一支红烛，一点一点的融化我们心灵的冰川，走近我们的心灵，让我们远离寂寞。教师，一个多么神圣的字眼！教书育人，一份多么神圣的职业！

因而，在感恩父母之后，我们进行了感恩老师的活动。让我们怀着感恩的心情，对那些曾经孜孜教导我们的老师表达我们最真挚的感情！我们让同学代表上台朗诵了《致老师！》，表达了我们对于老师精心栽培我们与兢兢业业工作的敬意与感谢。声情并茂的朗诵，朗朗上口，真真切切的语言，感染了在场的每一个人，感恩班会也掀起一个小高潮。

设计感恩社会这一环节有以下目的：一是让同学们学会铭记他人、社会的关怀；二是把这些来自他人、社会的关怀传承下去，把爱回报社会回报国家。

华梅说得好：“谁给我一滴水，我便回报他整个大海。”让这感恩之心永远长驻我们的心中。世界需要一颗感恩的心，因为感恩，世界才会美丽；因为感恩，我们的心灵才会变得美好；因为感恩，我们的生活才会变得充实。因而，除了感激养育我们的父母，栽培我们的老师，我们同样要感恩给予我们锻炼与成长的社会。

最后，在主持人的带领下，全班同学饱含深情的唱了《感恩的心》，在歌声当中，同学们深刻的体会到了常怀感恩之心，会让我们的生活更加充实愉快，会让我们的人生更加美丽动人，会是我们的生命充满温暖，会使我们的灵魂得到升华。我们的班会也在歌手当中圆满的结束了。

学会感恩，感谢父母给了我们鲜活的生命，无论贫穷与富贵，高尚与卑微，珍惜世上最关心我们的人；学会感恩，感谢我们的老师，是他们起早贪黑，不知疲倦，含辛茹苦的传授我们知识，教会我们做人，爱惜阳光下最崇高的老师；学会感恩，感谢你身边的每一个人，无论是帮助你、关心你、指点你，还是怨恨你、伤害你、抛弃过你的人，毕竟他们都是你短暂人生回忆中的精彩部分。

通过这次班会，大家对于感恩的认识都有了一个很大的提升，都表示将在今后的学习生活中要把感恩当做一种行动，感恩父母，感恩老师，感恩社会，将这股感恩之情化作动力，努力学习，做对社会有用的人。“心怀感恩，与爱同行”班会各个环节都紧扣本次活动的主题，处处围绕活动目的展开，因此，我们的班会取得了非常好的效果。

**心理健康班会总结篇十二**

一、活动口号：抛弃烦恼，拥抱阳光，快乐生活，快乐学习。

二、活动时间、地点 到会人数：33人(全到)

三、活动目的：

1.二年级的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应二年级的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应二年级紧张而忙碌的学习，渡过人生一个艰难时刻。

2.通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。

3.让学生更了解家长，理解家长的心理，能与父母真情沟通，

四、活动过程：

    班长致辞：

同学们说出自己的烦恼与苦闷。(共有刘佳佳、邵研博、乔乐乐、廖倩等九位同学针对自己在学习、生活中遇到的各种烦恼做了详细的阐述。)班长总结： 听了各位的心声，我深刻的理解大家，当然我们都有相似的苦恼和不快。求学的路真是不容易。有些同学，天天这样想，别人怎么就不痛苦呢?大家知道吗?这是一种不良的心理，它会影响你们的学习，影响你们的行为。现在我大致把你们的心理归纳了一下。

1.压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2.厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学，甚至连成绩很好的同学也有这种倾向。

3.人际冲突心理。包括与家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系等。

主要表现：

(1)曲解同学、心理不平衡

(2)不主动理解人，却渴望理解万岁

(3)不能悦纳父母，家庭关系紧张

其实，人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观的面对人生，乐观的接受挑战和应付困难，那他就成功了一半。

大家说一下，积极的心态有哪些?：要想要想成功，首先要有积极的心态。积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强、有意志力、有强烈成就感等。

当然，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，我们要学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。根据大家刚才的发言，总结以下几点方法，当然，不一定是最好的。

1.坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己

2.自我调整，写心理日记宣泄。

3.自我积极的暗示。

4.找知心朋友说心事

5.听音乐

这次班会使我们受益非浅。使每一个学生都充分认识到正确对待自己的重要意义，树立正确的人生观，增强承受挫折的能力，为自己的健康成长营造良好的心理环境。

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