# 最新大学生心理活动总结(大全14篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-07-07

*写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学生心理活动总结篇一5月25日是全国大学生心理康健日，“...*

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生心理活动总结篇一**

5月25日是全国大学生心理康健日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱本身”。大学生是十分名贵的人才资源，是民族的希望，是故国的将来，然而在竞争激烈的现代社会，大学生广泛面临着越来越多的人际交往、感情、学业包袱、择业就业等压力，心理康健状况问题已成为制约大学生发展成才的紧张因素之一。做好大学生心理康健教导工作，提嵬峨学生心理康健素质是高校大学生思想政治教导工作的一项紧张任务。

为欢迎5.25全国大学生心理康健日的到来,同时在全校范围遍及心理康健知识，号召更多同学关注心理康健问题，让同学们有更多的机会了解本身，认识本身，正视本身，赞助同学们排解心理困扰，减轻心理压力，增枪垠学生的心理素质和蒙受才能，积极营造有利于大学生身心康健协调成长的校园气氛，特举办本次“5.25”大学生心理康健节。通过“心理讲座”、“漫画和征文大赛”、“心理情景剧表演”、“现场咨询与心理康健知识遍及”、“心灵康健使者评选”等系列运动让同学们了解心理康健的新观点，让同学们认识到关爱的力量、帮忙的力量。同时，让同学们在轻松的氛围下调节身心，进步班级凝聚力，构建协调的兰职校园。

塑造康健人格享受愉快生活

运动由学生处、团委主办;

大学生心理合作协会承办;

1、介入人员：学院全体在校学生

2、运动项目：康健心理拓展训练及心理康健知识讲座;康健心理、从我做起，心理康健漫画和征文大赛;关注心理、教导先行，心理康健情景剧表演;康健你我、文明校园，心理康健知识现场咨询;心灵康健使者评选等五个项目。

3、运动所在：总校区四楼多功能厅、各校区阶梯课堂、课堂等。

4、运动光阴：5月1日——5月30日。具体划分为以下阶段：

(1)前期鼓吹阶段：5月1日——10日。

内容包括：学习运动，运动鼓吹等。

(2)运动开展阶段：5月15日——5月25日。

内容包括：各项运动的全面展开。

(3)总结奖励阶段：5月26日——5月30日。

内容包括：及颁奖。

1、运动月期间，由各院系心理康健指导教师以不合主题面向不合需求的学生提供针对性的集团指点办事，开展心理康健主题教导运动，重点解说同学们对照关注的热点话题，列举主题如下：

主题一：心理危机与集团指点

主题二：大学生恋爱技术

主题三：情绪调节和压力治理

主题四：人际交往与个人发展

主题五：康健人格与愉快生活

主题六：怎样晋升本身的心理

运动工具：学院17、18级在校学生

光阴支配：5月15日——5月24日

运动所在：总校区：四楼多功能学报厅及综合楼二楼学报厅

雁儿湾校区和桃林校区：由心理康健教师自行联系所在。

心里有春天，心花能力怒放;胸中有大海，胸怀能力坦荡。让我们心里住进阳光，能力幸福、愉快、康健发展。开高兴心学习，康健的生活，用积极阳光的心态开释自我，寻找属于本身的愉快!

1、心理康健主题美文征集运动

作品要求内容康健，积极向上，真情实感，严禁剽窃、下载，字数在800-1000字左右(诗歌除外)，作品要求a4纸张打印，在封面上注明地点院系、班级、姓名、联系电话，由各班心理委员收齐后于5月21日前统一交于大学生心理合作协会。

2、心理康健主题漫画征集运动

作品要求主题光显、思想积极、内容富厚、形式多样;版面制作均使用手绘图，不能有任何剪贴;版面自由设计，同时具备知识性、趣味性等;作品大小统一为a3单面版式，在作品后头注明地点院系、班级、姓名、联系电话，由各班心理委员收齐后于5月21日前统一交至大学生心理合作协会。

要求每班选送作品不少于2幅

1、心理康健主题情景剧

(1)运动目的

通过心理情景剧表演反应大学生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注本身与他人的心理康健，使同学们从情景剧中学会更好地处置惩罚自我、人际交往、情绪治理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建协调心灵，康健发展。

(2)运动工具：各班心理委员、心协会员

(3)排练光阴：5月1日-5月24日

(4)演出光阴：5月25日13:00

(4)运动所在：总校区四楼多功能厅

1、现场咨询，遍及心理康健知识运动

(1)运动主题：“康健知识，直通你我”

“5.25”心理康健日，心理康健教研室咨询师将在总校区心理咨询中心为广大学生提供生活、学习、人际、情绪感情等方面的专业心理咨询和心理办事，赞助广大学生解答生活中的利诱，阔别感情的烦恼，打消情绪的困扰，释下学习的压力。

(2)运动工具：学院17、18级在校学生

(3)光阴支配：5月20日——5月24日，13:30至16:30

2、现场签名运动

(1)运动主题：携手你我，放飞梦想，愉快学习

(2)运动光阴：5月14日17:00——18:00

(3)运动所在：文化广场

(4)运动方法：学生在横幅上签名，并且佩发“笑脸徽章”，营造“5.25——我爱我”心理康健节气氛;签名停止后将横幅在学生生活区域悬挂、鼓吹。

**大学生心理活动总结篇二**

通过此次活动，我们大家都获益匪浅。

众所周知，心理键康与一个人的贡献、成就、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要认识到心理健康的重要性。

大学生心理健康的重要性一：心理健康可以促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，同时也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动以及不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

大学生心理健康的重要性二：心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上本站大学之后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，让他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康的重要性，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实美好而有意义的大学生活。

大学生心理健康的重要性三：心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。如今我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生全部实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑与不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因此，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折、挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

大学生心理健康的重要性四：心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上与行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，一般表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、参与意识较强、善于独立思考、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

本次活动我们通过几个小游戏，培养大家团结合作、积极乐观、健康向上的心态。大家都觉得获益匪浅。在游戏后的交流中，有的同学说“很开心，很棒，希望以后多举办此类活动”。有的说“我懂得了要珍惜每一个人，珍惜我们的友谊”。有的说“我感觉我们越来越像一家人了”。有的说“在游戏中感悟人生”。大家都收获颇多。此次活动十分有意义。

我们大学生，作为建设祖国的新一代，肩负着重大的责任。我们应积极培养自己全方面的素质，更重要的是以一颗健康向上的心去面对学习，面对朋友，面对生活，面对未来。

**大学生心理活动总结篇三**

xx年5月27日，机械工程系机自y106班在第二教学楼204教室开展了心理健康教育的主题班会。

开展的这个班会是以知识竞答的形式来引导同学们正确认识心理方面的知识。这个活动开展之前，我班已经写了非常缜密的策划书，而且提前购买好了各种有关的奖品。而且为了体现这个活动的民主化，这个策划书写好以后我班就马上召集班干开了班干会议，集体商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

但是，我们没有贸然展开这个班会，为了更加的吸引同学们的兴趣，我班还开展了一个班会。班会的内容就是把策划书读给每一个同学听，让同学们集体讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都可以提出，如果提的好，就可以修改。

班会非常顺利，达到了前期的目的，基本上把策划书完善到了可以吸引每一个同学积极参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们非常积极参加。根据策划书的内容，这个主题班会我们分成了4组，每组7到8个人，主持人2名，裁判3名。相关的工作人员早早就到了竞赛的教室，布置好现场。而且安排好了各队人员的座位，之后，他们又准备好了草稿纸，笔，计算器，把黑板写好了字。万事俱备，只欠同学们的到来。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

第一个环节结束后，分数领先的小组高声庆祝，分数落后的小组不气不馁，继续准备奋起直追!第二环节是抢答，开始后，教室里面都是一片紧张的气氛。主持人一声开始，每队的代表的手就像离弦之箭的举了上去。裁判都是经过仔细的商量才能选出反应比较快的一队人员。同学们答的也很谨慎，每组队员的讨论都是非常认真仔细，即使已经知道了答案也不敢马上回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬的非常紧，几乎是不分上下，所以最后一个阶段非常关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最后一个决胜阶段。

第三阶段一开始，计分员，裁判，主持人，队员都是没有丝毫懈怠，专心的准备着。决胜阶段是pk赛，分组是暂居第一名的与暂居第二名的pk。一开始，双方都不敢贸然答题，求稳的心态使得两组队员都出现了一旦没有完全确定的题目都弃权掉了。最后的时刻，夺胜心切的第二名毅然决然的选择了答题，怎料这道题比较生疏，回答的队员没有对这道题做有充分的准备，但是这个队员没有心慌，他稳定了情绪之后，在对方的组员的嘘声干扰之下，他顶住压力，灵机一动，居然回答正确了!一阵猛烈的掌声送给了他!压力给了暂居第一名的这组。只见他不慌不忙，站起来以后，丝毫没有一点紧张，主持人故意拉慢了语气宣读题目的语气，旁边的人也给了他很多的起哄声音，但是他没有受到什么影响，准确而又迅速的答对了题目!这也让他们成为第一个pk的决胜者，也进一步巩固了第一名的优势。

第二组的pk非常关键，但是也需要两组队员都不能弃权，必须要准确答出每一道题目!一开始，暂处落后的一组就丝毫不犹豫的选择了答题，主持人读完题目，这一组的代表就胸有成竹的回答了，毫无疑问，回答正确了!在这个背景下，倒数第二名的压力显得无比巨大，在他听完题目之后，在毫无退路的情况下，他选择了答题，但是很遗憾，由于准备不足，他答错了，倒数第一名完成了第一步的反超!于是，他们像是打了兴奋剂似的，一路过关斩将，就在离反超第二名还差最后一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最后一道关键题目，饮恨排名第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最后一名。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说是成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康教育的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美!

以上就是机自y106班心理健康主题班会的总结，以后我们开展这样的班会一定能做的更加好!

**大学生心理活动总结篇四**

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。

**大学生心理活动总结篇五**

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：

一、广泛宣传，增强心理健康意识

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。

二、认真部署，确保活动顺利进行

讲座在05月15日晚k-1-2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。

三、讲座内容

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。

**大学生心理活动总结篇六**

活动名称：

心理沙龙之星海迷情

活动时间：

6月7日

活动地点：

主楼304

活动目的：

飞舞青春畅谈爱情树立正确的爱情观

活动分配：

外联部：

1.装扮教室。

2.采购装饰物品及活动所需物品。

3.负责ppt播放及现场秩序。

宣传部：

装扮教室。

2.对外宣传活动及制作海报。

3.负责拍摄照片。

4、清理活动场地。

办公室：1.装扮教室。2.负责音响布置。

3、负责签到。

4.清理活动场地。

活动流程：

1.主持人开场介绍嘉宾，宣布活动开始。

2.播放沙画视频《在最美的时光遇到最美的你》，然后对爱情进行解读。

3.由许丹丹、黄雯演唱《小酒窝》。

4.游戏互动---我爱你vs不要脸、你来比划我来猜。

5.畅谈爱情那些事。

6.以《俞敏洪谈爱情》视频为结束语。

7.对活动进行总结、宣告活动结束。

8.心联成员进行集体打扫卫生。

活动积极方面：

1.集体负责、团结向上，共同努力，活动圆满落幕。

2.分工合理，效率很高。

3.秩序很好，参与人员乐在参与。

4.是我们大一心联成员一次完美且欣喜的活动。

活动积极方面：

1.因是第一次负责，在播放ppt时，出现一些混乱。

2.在开始时有点紧张，导致声音有点沙哑，不过很快适应。

3.宣传不足，以至于到场人员较少，实属遗憾。

4.中间出现些许冷场局面。

建议：

1.加大宣传力度，在班级及qq群里双面宣传。

2.多次举办活动增加经验不至于怯场。

3.活动内容需增加更多体现本院特色。

政法学院心理委员联合会206月8日

**大学生心理活动总结篇七**

八月晚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，卜学长和阳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和阳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，黄，彭，田，胡，刘一起演唱了《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。

**大学生心理活动总结篇八**

随着近年来大学生自杀、凶杀事件的增多，大学生的心理健康问题成了学校和社会各界关注的\'焦点。同时为配合我校第十二届5.25大学生心理健康教育系列活动，我班举行了“感悟生命，寻找真我”的主题班会，希望通过此次主题教育活动，提高同学们的心理健康水平，培养其积极、乐观、健康的生活态度，为校园营造良好的学习氛围，同时也让大家在感悟生命的过程中更好的珍惜生命，为美好的明天不懈奋斗！

20xx年x月x日

xxx

“感悟生命，寻找真我”

此次活动以主题班会的形式开展，主要分为四个阶段

第一阶段：“感悟生命——生命可以如此美好”此阶段为大家展示了我们从呱呱坠地到长大成人，从结婚生子到安享晚年这一漫长人生历程的所有美好瞬间，同时让同学们自由发言，诉说自己生命历程中最希望被定格的瞬间，带领同学们重温生命中的美好时光。意在让大家感受我们人生中那无穷尽的美好，启迪大家感悟生命的真谛，热爱生命，憧憬人生，去体味生命中每一个美好的瞬间。

第三阶段：“生命很坚强，却也很脆弱”此阶段向大家展示了近年来全国各地高校频发的大学生自杀、凶杀案例，一幕幕残忍的画面绷紧了在场每位同学的心。我们在校大学生这一特殊群体处在踏入社会前的过渡阶段。生活上，从依赖到相对独立；学业上，从填鸭式学习到自主性学习，经历着巨大的身心调整和变化。

大学生所面临的压力与日俱增，因此大学生群体成为抑郁症的易发人群，抑郁症也成了当下大学生心理的隐形杀手。在播放过此视频后，我们展示了一组对大学生心理健康教育的研究数据，通过多种方式让同学们了解到心理健康的重要性！紧接着让同学们做了一项包含40个小题的心理测试，并随机抽查测试结果，结果发现部分同学有一定的心理障碍。

为了让同学们更好的缓解心理压力，我们让部分同学分享了自己的减压方法，并向大家展示了大学生心理调节法以及面对心理问题的各种应对措施，鼓励同学们积极面对心理问题，加强交流，培养积极、健康、乐观、向上的心态，正确的认识自我，了解自我，找寻真正的自我。

第四阶段：“珍爱生命——拒绝不良嗜好”我们大学生中存在的不良嗜好如抽烟、酗酒、聚众斗殴等是影响其健康发展的主要因素，为此向大家播放了拒绝不良嗜好的教育片。通过播放视频以及随后的分组讨论，小组回答等环节，让同学们了解到不良嗜好的危害，让其明确身为当代大学生的使命，帮助其更好的认清自我，拒绝不良嗜好。

第五阶段：展示班级微电影《拥有》为配合我校第十二届5.25大学生心理健康教育系列活动，我班以“感悟生命，寻找真我”为主题拍摄了微电影《拥有》，此片讲述了一名普通的师大女生捕捉生命美好，找寻真我的故事。通过此电影让同学们对生命的美好有了更深层的了解，启迪同学们以一种健康的态度和方式去面对生活，充实自我。

1、提高同学们对心理健康教育的认识水平，引导其树立积极、乐观、向上的心态，培养心理素质，锻造做人的品格。

2、帮助同学们纠正不良嗜好，改变不良习惯，认清自身优缺，更好的了解自我，发展自我。

3、引导同学们学会珍惜，学会感恩，珍爱生命，为美好的明天不懈奋斗。活动成效此次活动主要以播放视频的形式进行，在每一阶段的视频展示中都给大家带来了心灵上的洗礼，让同学们进一步体会生命的美好，提高心理健康知识，积极面对心理问题；帮助同学们改正不良嗜好，培养做人操守；引导同学们认清自我现状，明确自身责任。与此同时鼓励同学们写活动感言，微博互动，以现代大学生应有的方式传递温馨，传递感言，为此次活动画上圆满句号！

**大学生心理活动总结篇九**

20xx年2月13日至17日，我校大学生心理健康协会举办了“做你的树洞温暖你的生活”线上活动。此次活动由学生处大学生心理健康教育与咨询中心刘雅老师指导，旨在为提高学生的自我认知能力、解决问题的能力、合作能力，增强学生在自我心理认知方面的能力，关注自身的心理建设提高学生心理素质。

同学们把自己的\'心事烦恼发送到大学生心理健康协会公众号上参与活动。“树洞”中的“悄悄话”将被筛选并经过投稿人的同意发送到公众号上，并由热心学生们助力为其想办法去解答。“做你的树洞”活动的举办为大家提供了一个传递快乐，诉说烦恼的平台！

本次活动共收到投稿49条，主要集中于家庭关系问题、朋友相处问题、学习效率问题等，经过筛选，心理健康协会在公众号发布了14条有代表性的问题，收到评论150条，体现了同学们相互之间的关心。希望通过此次活动，让同学们诉说出自己的烦恼，排解在紧张繁忙的学业中产生的低落情绪，提升心理素质，增强抗压能力，互相帮助，解决疑惑，摆脱困境，全身心地投入到学习生活中去。

为了帮助更多同学在疫情期间以良好的心态积极学习、快乐生活，大学生心理健康教育与咨询中心特别建议：在疫情防控期间，可以多陪伴家人，可以听音乐、唱歌、跳舞，可以读自己过去想读而未读的书，可以看一直想看而未看的电影或电视剧，可以举举哑铃健健身，可以整理一下家里的物品，也可以规划一下自己新一年的生活，以减少过度关注疫情信息对自己的产生负面影响，找回对生活的掌控感。希望同学们打起精神，坚定信心，调整好心理状态，安排好学习生活。相信疫情终会过去，等待我们的将是春暖花开，美好重逢。

**大学生心理活动总结篇十**

为期一周的平顶山工学院大学生心理健康教育宣传周活动在院各级领导的大力支持下，在广大师生的积极参与下，于x月x日圆满结束了。

本次宣传周活动在我院产生了深远的影响。

启动仪式上院领导的正确指导思想，各系之间的经验交流为我院未来的心理健康教育工作指明了道路。

副院长陈丙义出席仪式并作了重要讲话，在讲话中，陈院长着重阐明了开展大学生心理健康教育的重要性，对我院的大学生心理健康教育工作指明了努力的方向，针对如何加强大学生心理健康教育，分别向老师们和学生提出了具体的要求，特别提出了在工作中要做到“五个结合”。大型签名的开展，触动了每一个本站与会者呵护心灵珍爱生命的决心。

心理健康教育展板的展示、心理剧场的开展，使我院师生在课余休闲的同时学到了心理学知识，懂得了心理健康教育的重要性。

在西校区图书馆一楼多功能报告厅，我院大学生心理健康协会组织开展了心理沙龙活动，邀请回国的英国伦敦大学研究生及英国波尔顿大学毕业生同我院学子探讨心理话题，学习心理学知识，交流经验。我院学子发言踊跃，交流积极，在相互聆听、不断询问、诉说心情、共同勉励等各个环节中学习了心理学知识，激发的对心理健康知识学习的浓厚兴趣。

心理学博士石卉应邀在我院西校区学术报告厅作了题为《寻找心灵地图》的报告。石博士的报告在《爱自己》的优美旋律中开始。报告中，她结合青年大学生中实际存在的心理困惑，分析造成这种困惑的原因，并指出了“释放自我，寻找自我”的有效解决途径。这场报告是一堂生动的心理健康课，它有助于引导青年大学生走出心理误区，实现健康人生。

虽然短暂的宣传周结束了，但大学生心理健康教育工作一刻也不能停缓。我们将始终本着“一切为了学生，为了学生一切” 的原则，扎实、稳定的把心理健康教育工作做好。

**大学生心理活动总结篇十一**

第五届心理沙龙是社团协会的心理协会举办的一次活动，这个活动分为三个游戏，官兵抓贼，词语猜猜猜，气球踩踩踩，每一个游戏让同学们在娱乐的过程中，都可了解一些心理小知识。

二、活动自我评估

总体来说，我们这次活动还算成功

我们匚妙的利用扑克牌的黑红梅片把来会员成功的分为甲级一，使不认识的同学们成为一组，使同学增加团体意识。

我们为这次活动作了详实的考虑，周全的计划和充分的准备，所以活动才能成功开展，如我们在活动开始之前我们有详细的计划和我们提前的预演等。

我们在这次活动中分工具体，全理安全，使我们各部门都有自己的工作的同时，和其它部门全作，共同 完成这次活动，而且我们也注意到宣传组织和工作时间的协调，使更多的同学了解这次活动，吸引更多的同学。

而且在这次活动中，我们的骨干起带头作用，积极参加到活动中。

但在这成功的背后，我们也认真反省思考我们的不足。

活动虽然经过具体分工，详实安全，但在实际过程中还是出现一些小问题，如官兵抓贼中，他们谈论我们听不到，气球踩踩踩也有点乱。

时间安排不是很好，活动次数不多，使最后礼品还剩。

三、吸取经验、教训、展望未来

我们会在以后的活动中，保持我们的成功之处，吸取经验和教训，争取在以后其它方面工作中扬长避短，积累经验完善不足，也希望我们的骨干在活动中积极参加。

**大学生心理活动总结篇十二**

5月25日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：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。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的.失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

**大学生心理活动总结篇十三**

心理沙龙是一个人与人之间相互交流的平台，它以游戏娱乐的形式为人与人之间搭建了一座心灵的桥梁，在欢声笑语中，彼此间的心逐渐亲近。从原本的两条平行线到如今的相交相绕，从陌生到熟识，在心理沙龙中，四方的人儿欢聚一堂，敞开心扉，放开欢闹。

心协是一个大家庭，作为其中的一员，我有责任也有义务为心协奋献。在完成了布置给我们部的任务后，我们又加入到了其它部门的行动中，各个部门互帮互助，其乐融融。

因为是新手，纵有满腔热情，但是有时却是越帮越忙啊!只知帮其它部门一味吹球绑球却跟本不知道要求的我，到头来白忙了一场，挨了一顿骂。虽说骂者无心，但听者有心啊，即使我知道骂我是就事论事，因为那的确是我的错，但是我还是想提出一点建议：作为一名领导者，在不同的场全也要注意说话的语气，必竟当时大家都是在欢乐气氛中，瞬间头顶被浇下一盆凉水的感觉是无法言喻的。当然，我这并不是抱怨，对于我而言，那没什么，但若当时是一个性格内敛或是倔脾气的，那后期的影响将更深远的，熟知一个优秀的领导者其实也是一个优秀的心理师。

活动的开展非常非常顺利，其间大家都勇跃参加，乐在其中。主持人风趣幽默，参赛者各施其能，整个活动充满欢声笑语。

但是总的来说，本次活动还是相当成功的，相信在心协内部人员的共同努力下，心协会更上一层楼。以下是本次活动的亮点与可取之处：

1. 各成员间互帮互助，亲密友好。

2. 活动期间在场人都积极参与，气氛活跃。

3. 工作人员工作到位，各尽职责。

**大学生心理活动总结篇十四**

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

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