# 2024年大学心理健康活动总结报告(优秀9篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-06-05

*“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？这里我整理了...*

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**大学心理健康活动总结报告篇一**

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报告篇二**

总结是事后对某一阶段的学习或工作情况作加以回顾检查并分析评价的书面材料，它能使我们及时找出错误并改正，因此好好准备一份总结吧。那么总结有什么格式呢？以下是小编帮大家整理的大学心理健康活动总结，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

20xx年x月xx日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“5。25大学生心理健康周”系列活动正式开始，此活动以“阳光、友善、和谐、健康”为主题，倡导学生关注心理健康，形成关爱心灵的校园氛围。本次活动内容丰富，广大学生踊跃参与，收到了很好的效果。

在文科楼与学生汉餐门口分别悬挂了以“我爱我，和谐心灵，健康成才”、“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”的横幅。本次共印制彩色宣传单5000份，传单的内容包括：“心理咨询对大学生的帮助”、“宁夏师范学院学校心理健康教育资源简介”、“大学生如何提高人际关系能力”。由大学生心理协会的学生以一个宿舍6份的方式发到每个学生的手中，目的是让更多的学生了解学校的心理健康教育资源，掌握心理健康知识，懂得当遇到心理困惑时到心理咨询中心进行调节。

（一）“大学生情绪管理与压力调适”讲座

20xx年5月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理与压力调适”讲座。20xx级小学教育专业的全体学习聆听了本次讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“人非草木，孰能无情”之句展开了本次讲座。通过对情绪认识的讲解向同学们讲述了不良情绪的影响，并教会同学们如何识别情绪，调控情绪，做情绪的主人。李老师的`讲座风趣幽默，现场笑声连连，掌声不断。

通过此次讲座的成功举办，学生不仅对情绪有了新的认识，也学会如何调控自身情绪，做情绪的主人，本此讲座加强了院系学术交流的氛围，也促进了学生心理健康教育的发展。

（二）“爱的成长”心理健康讲座

20xx年\_月\_日下午2：30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院20xx级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容，第一，如何理解爱情；第二，如何在爱中成长；第三，大学生的恋爱观；第四，爱的能力的培养。讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。这次讲座使大家对爱情有了全面的了解，明白了想要对别人付出爱，自己就应该储存爱，爱身边的人，从爱自己开始！本次讲座受到了学生一致的好评。

20xx年6月6日下午4：30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼模拟法庭举行了以“提高人际关系能力训练营”为主题的心理健康教育活动。政法学院的同学参与了本次活动。刘桂文通过做游戏的方法测验了同学们的心理健康状况以及同学们之间的团结情况，通过刮大风、滚雪球、棒打薄情郎等游戏的开展，有效地促进了学生的团队精神，同时也锻炼了同学们的行为敏捷程度。刘老师细心指导，同学们主动参与、积极配合，活动在一片轻松愉快的氛围中进行着。游戏结束后，刘桂文对本次活动做了简要的总结，向同学们指出了加强人际交往能力的重要性。

总之，在教育科学学院、学生处的大力支持下，本届心理健康活动取得了圆满成功。通过本次活动，让更多的学生了解了学校心理咨询中心的工作职能，掌握了基本的心理健康知识，同时对于提升我校学生心理健康水平，营造健康的校园文化氛围起到了积极的促进作用。

**大学心理健康活动总结报告篇三**

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报告篇四**

为了使同学们保持健康的思想，以一种积极的心态度过大学时光，对生活充满热情和信心，使心情舒畅愉快，更为了培养大家更加团结向上的精神，我校举办了“心理健康周”活动，我们工业092班积极响应号召，特此举办了此次活动。

活动过程：

一：班长和心理安全委员给大家讲了一下此次活动的背景和目的。

二：心理安全委员讲解活动中所作游戏的规律。

三：进行游戏。依次进行了“青春手结”“贴膏药”“滚雪球”等游戏。

四：心理安全委员和班长教大家歌曲《感恩的心》的手语。

五：大家相互交流通过此次活动的感受和想法。

六：班长对活动进行了总结。

活动意义：

通过此次活动，我们大家都获益匪浅。

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。

**大学心理健康活动总结报告篇五**

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报告篇六**

5月25日是全国大学生健康日，“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，关注自己的健康和心灵成长，提高自身素质，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，增加了我们对了于学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

**大学心理健康活动总结报告篇七**

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报告篇八**

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报告篇九**

20\_\_年\_月\_日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“大学生心理健康周”系列活动正式开始，此活动以“阳光、友善、和谐、健康”为主题，倡导学生关注心理健康，形成关爱心灵的校园氛围。本次活动内容丰富，广大学生踊跃参与，收到了很好的效果。

一、悬挂横幅，发放心理健康宣传单

在文科楼与学生汉餐门口分别悬挂了以“我爱我，和谐心灵，健康成才”、“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”的横幅。本次共印制彩色宣传单5000份，传单的内容包括：“心理咨询对大学生的帮助”、“宁夏师范学院学校心理健康教育资源简介”、“大学生如何提高人际关系能力”。由大学生心理协会的学生以一个宿舍6份的方式发到每个学生的手中，目的是让更多的学生了解学校的心理健康教育资源，掌握心理健康知识，懂得当遇到心理困惑时到心理咨询中心进行调节。

二、心理健康讲座

(一)“大学生情绪管理与压力调适”讲座

20\_\_年\_月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理与压力调适”讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“人非草木，孰能无情”之句展开了本次讲座。通过对情绪认识的讲解向同学们讲述了不良情绪的影响，并教会同学们如何识别情绪，调控情绪，做情绪的主人。

通过此次讲座的成功举办，学生不仅对情绪有了新的认识，也学会如何调控自身情绪，做情绪的主人，本此讲座加强了院系学术交流的氛围，也促进了学生心理健康教育的发展。

(二)“爱的成长”心理健康讲座

20\_\_年\_月4日下午2:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院20\_\_级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容，第一，如何理解爱情;第二，如何在爱中成长;第三，大学生的恋爱观;第四，爱的能力的培养。讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。

三、开展以“提高人际关系能力训练营”为主题的团体辅导

20\_\_年\_月6日下午4:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼模拟法庭举行了以“提高人际关系能力训练营”为主题的心理健康教育活动。政法学院的同学参与了本次活动。刘桂文通过做游戏的方法测验了同学们的心理健康状况以及同学们之间的团结情况，通过刮大风、滚雪球、棒打薄情郎等游戏的开展，有效地促进了学生的团队精神，同时也锻炼了同学们的行为敏捷程度。刘老师细心指导，同学们主动参与、积极配合，活动在一片轻松愉快的氛围中进行着。游戏结束后，刘桂文对本次活动做了简要的总结，向同学们指出了加强人际交往能力的重要性。

总之，在教育科学学院、学生处的大力支持下，本届心理健康活动取得了圆满成功。通过本次活动，让更多的学生了解了学校心理咨询中心的工作职能，掌握了基本的心理健康知识，同时对于提升我校学生心理健康水平，营造健康的校园文化氛围起到了积极的促进作用。

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