# 心理健康班会总结(精选11篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-04-03

*总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。心理健康班会总结篇一今...*

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**心理健康班会总结篇一**

今天我们班召开了一场关于大学生心理健康的主题班会。心理健康是现代大学生的健康不可分割的重要的方面，只有心里面健康才会有较好的自控能力，才能做到自尊，自爱，自信，而且有自知之明。此次主题班会活动开展得十分顺利，同学们都积极参与，而且都有比较深的感触。

在班会的进程中同学们都自觉的遵守纪律，认真听他人的讲解，并且都积极发言，相互讨论。在心理测试环节中，同学们认真积极的参与测试，并积极发言讨论。

xxx：认为作为大学生，一个良好的心理素质和积极地人身观是非常重要的，所以我们应该忠实心理健康。

主持人与同学们共同讨论解答。

主持人：这属于一个正常的心理活动表现，每个人都有不同的生活习惯和方法，只要用心去做事，用心去完成一件事，才可以放心的去玩，去休息。

玩游戏在组队的时候其实花了很多时间，我首先向大家交待要求有两名公证人担任全程的公证，然后讲解游戏规则。主要是希望大家能够通过这次游戏，发现自己在那一方面能力的欠缺，以及通过游戏让大家深刻认识到团队合作的重要性。

一个表面上平静，而胸中拥有昂扬激情，内心如惊涛骇浪，人才是精通交际内涵的人，我们要乐观向上，低调做人。所谓交际，就是一个人与周围人的交往关系，而其主体是人，所以不断的完善自身，扬长避短，才是交际的主要内容。

表达和沟通的能力是非常重要的。不论你做出了怎样优秀工作，不会表达，无法让更多的人去理解和分享，那就几乎等于白做。所以，在学习阶段，你不可以只生活在一个人的世界中，而应当尽量学会与各阶层的人交往和沟通，主动表达自己对各种事物的看法和意见，甚至在公众集会时发表演讲，锻炼自己的表达能力。表达能力绝不只是你的“口才”,在表达自己思想的过程中，非语言表达方式和语言同样重要，有时作用甚至更加明显。这里所讲的非语言表达方式是指人的仪表、举止、语气、声调和表情等。因为从这些方面，人们可以更直观、更形象地判断你为人、做事的能力，看出你的自信和热情，从而获得十分重要的“第一印象”。

人际关系包括在社会交往中的影响力、倾听与沟通的能力，处理冲突的能力、建立关系、合作与协调的能力，说服与影响的能力等等。有些人在人际交往中的影响力是与生俱来的，他们在参加酒会或庆典的时候，只要很短的时间就能和所有人交上朋友。但也有些人并不具备这样的天赋，他们在社交活动中常常比较内向，宁愿一个人躲在角落里也不愿主动与人交谈。在技术研究和开发方面，沟通和说服的能力也至关重要。比如，我们开发出了一项先进的技术，要把它变成公司的产品。这首先要说服公司的决策层。我们必须细心准备我们的产品建议书，并通过精彩的演讲和现场展示让领导者相信我们研究出的技术对公司来说大有裨益，让决策层认为即将开发的产品可以在市场上取得成功。这些工作都需要我们具备处理人际关系、展示自己、影响他人的能力。

人们需要一些娱乐来缓解生活带来的压力，为生活增色彩，

大学生活虽然不同于社会生活，但也存在着社会中存在的一些问题。因此，我们在课余闲暇时间应适当地进行一些娱乐活动，娱乐是生活最好的添加剂，我们应该在学习之余，享受一下生活的美好，让同学们从学习的苦闷中走出来，在从快乐轻松的舆论氛围中回到学习中去。

踏入大学校门时，你还是一个忙碌的、青涩的、被动的、分数书的、被家庭呵护着的中学毕业生。就读大学时，你应当掌握七项学习，学好自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处事。经过大学四年，你会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从表达中锻炼口才，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中攫取快乐，从追求中获得力量。离开大学时，只要做到了这些，你最大的收获将是“对什么都可以拥有的自信和渴望”。你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的中国未来的主人翁。所以，大学四年应该这么度过。这次主题班会的开展，又一次促进了同学们之间的友谊，活动激烈的进行，可见同学们积极性的表现，更重要的是：这班会让同学们学到了很多心理健康方面的知识，以后，我们还会以主题班会的形式来开展各种活动，来促进同学们的积极性和兴趣性。

通过本次班会，同学们的积极发言，同学们对心理健康识有了较多的了解和认识也对自身的心理健康有了初步的认识，懂得怎么样去调节自己的心理，去用一个良好的心态去对待每一件事，我们也知道这次活动达到了预计的效果，同学们反映特别好活动圆满成功!

**心理健康班会总结篇二**

提高大学生心理健康素质是摆在高校面前的一项重要任务。在第十三个“525，我爱我”关爱大学生心理健康日来临之际，我院以科学发展观为统领，全面贯彻党的教育方针，紧紧围绕学校的中心工作，以提高学生心理健康素质为目标，培养高素质人才，促进全院学生健康成长成才为指导思想，以“微笑·微爱·微生活”为主题，采用各班开展主题班会的形式，积极响应了大学生心理健康教育中心组织的大学生心理健康教育宣传周活动，现总结如下：

学院领导对本次活动给予了高度重视，积极发动本院学生广泛参与的同时还给予了指导和帮助。学生则通过班长会议的形式下达了本次班会活动的主题及要求，并着重强调了本次活动的重要性，还通过出宣传板的.形式营造了健康教育的良好氛围，切实做到了广泛宣传。

各班主题班会紧紧围绕“微笑·微爱·微生活”的活动主题，结合本班学生的心理健康问题及普遍心态，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克服困难、经受考验、承受挫折的能力。教育和引导学生关注生活中的微小细节，感受生命的美好与感动，笑对人生中的挫折与成功。

各班主题班会开展的过程中，不仅有各式各样关于心理健康的节目表演，期间还穿插了许多活动，包括心理测试及小游戏等，形式丰富多样，用以增强交流、活跃气氛。使同学们在愉快的氛围中达到了交流、沟通和和调节心态的目的。

班会前，心理卫生员和各班级干部搜集了大量知识，为班会成功的召开做好充分的准备。班会中，通过一些关于心理健康小节目，同学们对于“如何调节心态，如何维护自身心理健康”等方面都有了更好的认识。同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到了自身的心理状况，并且能够了解更多关于心理方面的知识，开发潜能，笑对人生中的挫折与成功。

本次心理健康教育活动以维护学生的心理健康、提高学生良好的心理素质为宗旨，宣传普及了心理学知识，强化了学生的心理健康意识，营造了积极、健康、高雅的心理氛围，增强了学生的心理健康意识。

总之，这次心理健康主题班会，使同学们明白了面对丰富多彩的大学生活，依旧会遇到一些问题，只要保持一个健康的心态，树立正确的心理健康观，正确把握心灵的准绳，懂得自我调节和适应，就能成为心理健康、生活快乐的大学生。在促进大学生健康成长和全面发展的同时，本次活动还更好的营造了我院积极、活跃的心理健康教育氛围，为建设和谐校园做出了贡献。

**心理健康班会总结篇三**

【时 间】 2024年10月20日——11月15日

【地 点】 室内、室外均可

【形 式】 讨论、分享

【目 的】 引导学生深刻认识入校以来的心理变化，以及适应大学生活的重要性

【活动操作示范】：

第一阶段：总结高中生活

1.辅导员做开场引导。引导学生回忆高中生活

(参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么?给大家三分钟时间思考，然后请几位同学和大家分享。)

2.分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，分享时间控制在10分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做任何评价。

3.辅导员做分享总结和主题过渡。

(参考：从大家的分享中我深深地感受到同学们有苦有乐，有得有失，现在我们进入到了人生的下一个征途，我想请同学们思考，我适应大学生活了吗?在心理上我真正地接纳了大学生活了吗?)

第二阶段：觉察一个月来的心理变化

1.辅导员引导。

方案一：分享自我案例。辅导员引导班级学生分享自己入校一个月以来的心理变化，从做分享的学生中选取1-2个较为常见的例子作为班会讨论的例子。分享学生自己的案例，容易引起全班同学的共鸣，因为作为一个班级学生而言，心理困惑有很多相似性。

(参考：进入大学，你感觉适应吗?是什么让你觉得不适应，没以前快乐了呢?是学习，人际关系，爱情，生活，能力培养还是其他方面呢?能和我们一起分享下吗?)

方案二：分享他人案例。辅导员从工作中选取一些学生不适应的例子，与同学分享，引导他们做思考。

(参考：首先我想与大家分享几个小案例，请大家在听的过程中，仔细体验他们的心情，并思考为什么他们会产生这些情绪。)

(1)小a：男生，来自沿海城市，高中时他经常憧憬着美好的大学生活。但进入大学后，他觉得现实和从前想象的完全不一样。原以为大学是学习知识、放飞梦想的天堂，没想到眼前的大学不过如此，大学的老师、同学也远没有想象的那么好，一切的一切，都与自己心目中的理想大学相距太远。军训过后，觉得生活很迷茫、很空虚，无所事事，每天上完课以后不知道该干些什么，于是以闲逛、打牌、看小说、上网等方式来打发时间。

(2)小b：女生，刚来大学很想家，“第一天来了就想回去。”不过没多久后，怎么管好自己的生活费，成为她最烦心的事。“以前在家，如果钱没有了，就向父母要，从来没觉得缺钱。现在一个月还不到，从家里带出来的2024元现金已经快花完了，原来自己花钱这么大手大脚，没有计划。”她决定从下个月开始制订支出计划，管住自己的钱包。大学学习也让她觉得烦恼。“有点不太适应。高中时老师盯得紧，现在没人这么管，自己还没学会自主学习，很有压力。就说英语，两个星期的课，英语已经讲了100页，现在对课本的熟悉度和高中不能比，感觉有点跟不上进度。”

(3)小c：女生，到大学后感觉很孤独，寝室的室友们聊天的聊天，学习的学习，惟独自己既学不进去，又融不到她们中去，努力想对身边的每个人微笑，向每个人表示自己的友好，却总觉得和大家隔了层什么似的。晚上很晚了，室友们还在高谈阔论，不参加显得不合群，参加吧，第二天头昏脑胀，无精打采。

2.分享感受：这里主要收集同学们谈到的一些不适应的表现。选择方案一的辅导员对每个学生的分享要做积极反馈，尤其要注意与学生的共情，可以做澄清、强调、补充，但不要有评价;选择方案二的辅导员注意学生在谈到自己的不适应时，也要注意与学生的共情，但不要有评价。(20分钟)

(引导参考：也许我们和他们面临着一样的问题;也许问题不一样，但我们的心情是一样的，有那么一点哀愁，有那么一点忧郁，或者说不出原因的不爽，还有迷茫等等，我们请哪位同学来和我们分享一下感受。)

3.辅导员做总结引导：主要是让同学们理解——适应最重要的是心理适应。

(参考：人的心理状态会受外部环境的变化，产生适应或不适应，适应良好，则心理冲突少，适应不好，则心理冲突多，易产生心理问题，如孤独、焦虑、忧郁、烦躁、自卑、压抑、紧张，还可能出现身体上的不适。面对这些问题我们怎么办?)

第三阶段：产生心理不适应时的解决办法

1.脑力激荡：针对上一阶段收集的不适应表现，讨论解决问题的办法。请同学们自由发言、分享。辅导员可以将这些解决办法板书出来。(20分钟)

2.总结引导：总结解决问题的方式和途径

(参考：我们会因为环境不适应会有失落感;因为人际不适应会有孤独感;在中学时的优势消失以后会有失落感;对学校的管理制度不适应会有压抑感。这时是我们的心理感冒了，感冒轻者它会自愈，感冒重者需要向医生求助。所以首先我们要提高认识，认识到不适应的一些表现;第二提高自我心理调适能力;第三是利用资源，向同学、老师、心理咨询专业人员求助。)

3.辅导员总结，并介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。(辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。)

第四阶段：布置作业

作业内容：开学以来的心理变化及自我调试，或开班会的思考与感受。要求三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给辅导员。

第五阶段：班会结束

感谢大家的参与!

心理健康主题班会记录

**心理健康班会总结篇四**

地点：xxx

班会主题：心理健康教育

主持人：xxx

班会背景：

“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。 班会目的：

1、通过主题班会，使同学们了解到心理健康的重要性。

2、通过主题班会，让同学们知道心理健康对学习的必要性。

3、通过主题班会，让同学们明白怎么何为心理健康。

班会过程：

1、 主持人致词，班会开始。

由主持人讲述养成心理健康的具体做法。

2、学生自由发言：

贵宁波：主题明确，针对性强。

一、当代大学生心理不健康的表现

不能正确地评价自己、认识自我、自卑感加重、自信心不足、抗挫能力差、焦虑、抑郁、嫉妒、仇恨等情绪得不到及时的沟通与疏导，积累成疾，一旦遇到“导火线”就会爆发;人际沟通受阻带来的人际关系破裂等情感问题亦造成心理问题缠身，甚至出现心理扭曲等现象。很多大学生犯罪事例就充分说明了这一点。大学生中所呈现出来的心理问题大都属于沟通不良造成的。通过沟通能力的培养，增强同学的沟通魅力，培养学生自信、开放的心理素质，进而增强同学对学习、工作、生活环境的适应能力。当代大学生面临着巨大的时代机遇和社会挑战，同学间必须注重增强对沟通能力的培养，促进同学们素质的全面提高。。

二、大学新生的心理发展特点

发展心理学认为在青年期，特别是进入大学一年级以后，随着生理和心理的成熟及

独立性的逐渐增强和社会性的不断增加，他们开始寻求比较稳定的同伴关系，也就形

成了同伴团体。正常的同伴交往不仅可以满足大学生集体归属感的心理需要，还对完善他们的人格和社会性发展有重大意义。但是，由于大学生阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而又很敏感，很容易出现入学适应、人际交往、恋爱和性心理问题、职业选择和自我意识等心理问题。

三、心理学相关理论

(1)马斯洛需要层次理论：

马斯洛需要层次理论揭示：每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏。大学生的自我

意识发展较为成熟，在满足低层次的生理需要和安全需要之后，重视与同伴建立友谊关系。通过团体活动可满足大学生归属与爱及被尊重接纳的需要。

(2)群体理论

社会心理学关于群体的研究表明：在团体中可以满足成员的心理需求，包括获得归

属感与安全感、满足社会交往的需求、满足自我确认的需求、满足自尊的需求、增加自信心和力量感等同时团体成员间的相互信任、相互作用，团体的凝集力会更强，也将能更好发挥的团体的效能。

(3)人际关系理论

人际关系理论表明：要信任他人必须要先学会开放自己，接纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感受和意见，愿意和别人分享资源和观念;要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

(4)合作与竞争

合作与竞争是人们生存和发展的基础，是人在成长和发展过程中必须具备的基本要素，而合作之间有竞争，竞争之中有合作，两者相辅相成，协调发展，才能促进学生能力的发展。但是，不论是竞争还是合作，都是以学生个人能力作为起点的，能力在竞争与合作中既是上级目标又是起点。在体验式学习中要求学生在活动中溶于团体，吸取集体的智慧和力量成为竞争的强者，体验式学习既是个人自主的活动又是群体的共同活动，需要学习、模仿和借鉴他人之长处和好的经验，而群体性项目需要通力合作才能获胜。

3、主持人总结：通过本次心理健康主题班会，让同学们懂得了人类对健康的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。以前，健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点：健康是一个纯粹的生物学概念;人的生物属性与其他属性没有联系。

**心理健康班会总结篇五**

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,xx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，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xx跟xx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x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

**心理健康班会总结篇六**

小学心理健康教育是帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临各种问题的进取态度;培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的能力。

我校根据学校的实际情况开展了丰富的心理健康教育活动，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。如：

1、心理知识讲座。我校定期开展心理知识讲座，普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。心理健康教育并非只是个别学生教育的需要，心理健康教育是面向全体学生的重要课题，因为心理健康是全员性的问题，是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路。可见，心理健康教育应成为我们学校教育的重要的防止心理健康教育学科化的倾向。因此，我校就在全校开展心理知识讲座，使全校学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

2、个别咨询与辅导。除了全校性的心理知识讲座，心理咨询教师根据实际情况对学生进行个别辅导。对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰。主要针对学困生、单亲生、寄宿生、留守儿童等各自存在的不同问题。

3、为部分年级的家长进行辅导。让家长懂得家庭是心理健康教育的第一课堂，家长的心理健康及其调适，了解孩子心灵成长的轨迹等常识性的知识。

4、积极参加上级部门安排的各种学习，完成部门规定的任务。

5、心理教育的学科渗透。我校开展的心理健康教育也并不是孤立地进行，而是与其他学科的教学渗透起来，全方位地对学生进行心理健康教育。如在语文学科中进行心理教育，在思品课中进行心理教育的渗透等，让学生并不是孤立地接受心理健康教育，而是多方位地受到心理健康教育。

文档为doc格式

**心理健康班会总结篇七**

心理健康教育是以积极向上的\'人生观为指导，树立正确的心理发展观，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高当代大学生的心理素质的重要措施，是实施素质教育的重要内容。为此，我们开展了一次心理健康教育主题班会，由11信工2班体育委员蔡焊生主持。

心灵之源，源于纯净

为贯彻学校、学院精神，加强班级建设，进一步提高大学生心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高班级凝聚力，增强班内团结，消除学习生活中困惑，走出心理误区，帮助同学建立良好的人际关系，增进班里同学彼此之间的了解，感受身边的乐趣，以一颗积极乐观的心善待身边的每一个人，善待生命的每一天。

20xx年3月17日19:0021:00

1#205五、活动内容：

首先，文艺委员张艳带大家欣赏了两首轻音乐，让大家放松一下心情，舒缓一下情绪，慢慢进入主题。

其次，主持人介绍了大学生心理健康教育的重要意义，以及大学生遇到的普遍心理健康问题。

然后是播放一组心理测试题，供同学们娱乐、思考。在这个环节，大家积极讨论，畅所欲言，并提出很有实际意义的意见与建议。同时大家联系自己的实际谈论自己的切身体会，从自身出发，提出正确处理心理健康问题的方法。

接着，我们进入了游戏环节：动作传递和踩气球。动作传递环节中，我们出了两个题目：

1、跳去年红极一时的江南style;

2、表演：妩媚。由于传递动作的第一个人和最后一个人都是男生，笑点，气氛相当活跃。之后，我们请了班级里一些有想法的同学作了演讲，谈谈他们对心理安全的见解和认识。然后，团支书对同学们的发言结果做了总结，提出了相关的建议，要求全班同学在平时的学习生活中要树立正确的心理健康观念，正确地面对学习生活中各种各样的压力，改变不健康的生活方式和态度。

最后，辅导员对此次班会做了总结。她指出大学生心理健康教育在我们学习生活中的意义和重要性。心理健康教育是大学生德育必修课，也是提高大学生心理素质的基础。我们在平时的学习生活中要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，提高抵御精神健康问题的能力，帮助自己树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法。

这次主题班会，通过全班同学的积极参与和认真讨论，使同学们充分认识了大学生心理健康教育的重要性，同时也进行了一次心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极，推动了同学们对大学生心理健康的认识。对于学生认识自我，了解尊重他人，培养良好的人际关系具有良好的促进作用。从同学们参与情况和反馈信息看，同学们内心深处体会到了大学生心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更加重要，清醒的认识到只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身发展奠定内在基础。

**心理健康班会总结篇八**

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人;真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性;人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果;人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量;人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量;

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响;

其中的一条腿损坏了，其他的两条腿也会受到影响。

希望大家明白健康的标准：

身体健康有身体健康的标准;

心理健康有心理健康的标准;

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐!。

班会总结：

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了xxx班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

**心理健康班会总结篇九**

一、活动主题：

打开心扉，健康成长

二、活动目的：

为贯彻学校、学院精神，加强班级建设，提高大学生心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高班级凝聚力，增强班内团结，消除学习生活中困惑，走出心理误区，帮助同学建立良好的人际关系，增进班里同学彼此之间的了解，感受身边的乐趣，以一颗积极乐观的心善待身边的每一个人，善待生命的每一天。

三、活动对象：

20xx级机械设计制造及其自动化一、二班全体同学

四、活动时间：

20xx年x月x日

五、活动地点：

s教102

六、前期准备：

（1）班委讨论主题班会形式和内容。

（2）班长对班上同学遇到的普遍心理问题做分析讨论。

（3）收集相关材料。

（4）通知开会时间及地点。

七、活动流程：

（1）机械一班班长主持发言，并介绍大学生心理健康的相关知识。

（2）班上同学发言，讲述自己在大学期间遇到的心理问题。

（3）全班同学分组讨论怎样处理在大学遇到的各种心理问题。

（4）机械二班班长对同学们的讨论结果做总结并提出具体建议。

（5）辅导员对本次班会做总结。

八、注意事项：

1、入场后所有同学保持安静，手机调至静音或者关机状态。

2、所有班委注意维持现场次序。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**心理健康班会总结篇十**

心理健康教育是提高中学生心理素质的基础。最近几年以来，各地中学生多次发生轻生行为。无论是为情所困，还是学业压力，主要是心理素质低，抗压耐挫能力差等主观原因所致。针对这一现象，有针对性的做好中学生心理健康教育和加强心理互助尤为重要，为了帮助学生树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法.学校进行了“5.25心理健康”主题班会。

以前，健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点：健康是一个纯粹的生物学概念；人的生物属性与其他属性没有联系。

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的婴儿，是一个只有生物属性的“人”；经过人与人，人与文化的相互影响，只有生物属性的婴儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量；

行做出了大量的努力。通过班团委的实例讲授和同学们共同参与，同学们对于“如何培养健康的心理，如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何通过互助小组及时了解在心理上出现偏差同学的情况”等方面都有了更好的认识。同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到人生不仅仅是为了自己而活，还有父母和兄弟姐妹；并且使他们能够认识到当周围同学出现因此类问题所造成的心理失衡时需要及时给予帮助和开导。同时更重要的是认识到自杀这种不负责人的轻生行为是不可求的。人生还有很多精彩的事等着我们去做，虽然人生有着许多许多不可预测的挫折和残酷的竞争，但是经历过的人生才是完美的。

心理主题班会在我们的欢笑与沉思中结束，回顾整个过程，我们有理由相信我们此次活动是非常成功的。同时也希望各位同学再接再厉，为我们这个崭新的集体取得更大的成绩而努力。

通过这节班会课，相信大家都了解了为什么厌学，以及用什么样的方式去缓解压力。希望同学们在以后的生活中，可以更好的学习，厌学的情绪也越来越少。通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里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，让更多的人对心理健康引起足够重视。

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！

通过本次心理健康主题班会，让同学们懂得了人类对健康的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。还有对心理健康知识有了较多的了解和认识也对自身的心理健康有了初步的认识，也懂得怎么样去调节自己的心理，去用一个良好的心态去对待每一件事。

虽然本次主题班会存在着一定的不足与一些地方仍需要改进，但是总体上本次班会是取得了圆满成功。

**心理健康班会总结篇十一**

心理是人的思维理念，它即来自人的行为惯性累积，反过来又是人的行为指南。因此，心理产生任何的问题时，都需要我们每个人重视并且及时解决。此次主题班会的\'目的就是为了让同学们能直面自己的心理问题，认识并解决它，做一名健康快乐的大学生。

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。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：

通过了解，我发现大学生存在的问题有如下几点：

1、进入新的学期，同学会认为大学和自己想象的不同，会产生失落情绪。

2、同学遇到无法解决的问题时，产生消极和自卑心理。

3、与同学相处时，不能正确处理朋友间的关系。

4、对自己的人生目标不确定，感到迷茫无助。

根据以上问题，我们为这次的主题班会设计了各种形式的内容，就是希望能够给同学们一个直面自己心里问题的机会，并且从中得到倾诉和放松。

班会中，我们组织同学们做了游戏，游戏中大家都热情参与这个游戏不仅促进同学之间的友谊，更增强了我们彼此间的信任与合作。

的问题，更让我们明白了如何确定自己的人生规划，做一名健康快乐的大学生。

通过这次心理健康主题班会，我们明白面对丰富多彩的大学生活，依旧会遇到一些问题，他们时刻牵绊着我们无法前进。可是这并不可怕，只要我们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。

外语系1108班

20xx年xx月xx日

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