

大学生心理健康的活动总结

篇1：大学生心理健康的活动总结

此次活动得到了很多同学的支持，大家都按时到达活动举办地，积极参加了此次讲座，并仔细地听了桂**老师讲解并描述的各种常见心理健康问题及解决措施。

在此次讲座中，桂老师就心理询问相关知识、高校生心理、影响高校生的心理健康因素等六个方面阐述了高校生心理健康。她认为心理健康是一种持续且积极进展的心理状态，在这种状态下，主体能做出良好的适应，并且充分发挥其潜能。桂老师联系了实际，给同学们讲了许多现实中的例子，引起了同学们的重视。比如，她说曾经有一位教科系的女生，腿有残疾，但是他从不自暴自弃，积极乐观的生活学习。而这位女生的一位身体健康的同学整日不思进取，反而不如身有残疾的同学优秀。以此来提示同学们，一个阳光乐观的积极心理的重要性。桂老师幽默而生动的讲解并描述使同学们对心理健康有了更深刻的认识，拥有了积极向上的心态，得到了很深的人生感悟。通过此次讲座，同学们对自己的高校生活有了新的目标和正确的定位。能够以一颗积极、健康的心去面对人生的坎坷。同时也有助于同学们更好的认识自我，关爱自我，善待他人，培育健全的人格。此次讲座也让心理专干们认识到了自己工作的重要性，为他们工作的开展指明方向。

桂老师总结本次讲座：心理健康是一个过程，更是一种立场，同学们应当保持积极的心理状态，这样才能健康快乐的学习与成长。

但此次活动也存在着一些不足之处。比如同学们到达活动现场后，在等待活动开始的过程中谈天、喧哗，现场有一些吵闹。活动进行的过程中有部分的同学不遵守会场纪律，谈天、玩手机、睡觉，影响了老师讲解并描述的心情。这些不足也为我们指出了今后工作的侧重点，相信在我们的努力下，以后的活动能够越办越好。

树立心理健康意识，优化心理素养，能援助我们加强心理调适技能和社会生活的适应技能，预防和缓解心理问题。援助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往人格进展和心情调整等方面的困惑。高校生肩负着使祖国繁华富强的伟大使命。相信此次活动的举办能够给广阔的同学肯定的启迪，为漂亮的人生奋斗不息。

篇2：大学生心理健康的活动总结

本讲座旨在向公众普及心理健康知识，提高心理健康意识，促进公众的身心健康。讲座邀请了心理专家张教授作为主讲人，吸引了来自社会各界的150余名听众。张教授围绕心理健康的基础知识、常见心理问题的识别与应对、心理调适的方法与技巧等方面进行了深入浅出的讲解，并通过互动环节解答了听众的疑问。

一、心理健康的基础知识

张教授首先介绍了心理健康的概念，强调了心理健康与身体健康同等重要。他详细阐述了心理健康对个人生活质量、社会功能发挥的重要影响，以及维护心理健康对个人发展和社会稳定的积极作用。

二、常见心理问题的识别与应对

在讲座中，张教授列举了常见的心理问题，如压力、焦虑、抑郁等，并详细讲解了这些问题的表现形式和可能的原因。他强调，识别心理问题的关键在于对自身情绪和行为的觉察，并提供了初步应对的方法，如寻求支持、培养积极应对策略等。

三、心理调适的方法与技巧

张教授重点介绍了心理调适的方法与技巧，包括情绪管理、压力应对、人际沟通等方面。他鼓励听众采用积极的心态面对生活中的挑战，学会放松和自我调节的方法，以提高心理抗压能力和适应能力。

四、互动环节

在互动环节中，听众积极提问，张教授耐心解答了关于职业压力、家庭关系、子女教育等方面的疑问。通过面对面的交流，听众不仅获得了专业的心理建议，也增强了自我心理调适的信心。

五、讲座效果与反馈

讲座结束后，听众纷纷表示受益匪浅，对心理健康有了更深刻的认识。不少听众表示将把学到的知识和方法应用到日常生活中，同时也希望未来能举办更多类似的讲座，以获取更多的心理健康知识。

六、总结与展望

本次心理健康知识讲座活动取得了圆满成功，不仅普及了心理健康知识，也为公众提供了一个了解和关注心理健康的平台。未来，我们应继续开展此类活动，不断丰富活动内容，提高公众的心理健康水平，为构建和谐社会贡献力量。

通过这次心理健康知识讲座，我们深刻认识到心理健康的重要性，以及普及心理健康知识的必要性。我们相信，在社会各界的共同努力下，公众的心理健康意识将不断提高，我们的生活质量也将得到显著提升。

篇3：大学生心理健康的活动总结

活动时间：1X年10月26日

活动地点：801教室

活动负责人：XXX

活动参与：公共事务管理 XX班全体同学

活动背景：

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，大学里的学习从内容、目的、方法、环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 XX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。

活动目的：

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。

活动内容：

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

本环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环境所以

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、彼此进行优点点评环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。

篇4：大学生心理健康的活动总结

一学期就要结束了，本班很多学生在学习方面都有了巨大的进步，心理也朝着健康向上的方向发展。这既有学生本身的努力，也有家长的协助，更有教师耐心的指导，下面我就本班的心理健康教育做小结：

一、走进学生帮助学生。

由于小学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上独立意识较差，所以小学生很容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能力。

因此，通过讲故事、学生表演小品、小组讨论、学生点评的方式，让学生在寓教于乐中接受相关的知识。

在家长开放日，结合学生的平时表现和家长及时交流。给家长相应的指导，让他们多关心孩子的成长，多注意孩子的心理变化。

二、通过课堂教学渗透心理健康知识。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程，从教材内容看，各科内容都是很好的心理健康教育素材，在各科教学过程中渗透有关的知识，可以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，教师不仅在知识上影响着学生，而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内容。

三、联系家庭，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。

有些父母认为孩子才得壮、不生病就是健康，这是不全面的认识，事实上，

在一些孩子的身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹等行为。

然而，由于认识的片面性，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，引导他们热爱生活、关心他人，培养他们的责任感、独立性、自尊心和自制力，养成乐观进取的精神。

在心理健康教育实践中，我们深深感到在小学进行心理辅导的重要性和迫切性。担负着培养下一代重任的小学教育，在当今科学技术飞速发展、竞争日益加剧的今天，我们更应当注重学生潜能的开发，培养学生良好的社会适应性，保持健康的心理。

实践证明，教师只有融入学生，才能够倾听学生的声音，为他们烦恼而烦恼，为他们快乐而快乐。要使学生的心理得以健康发展，教师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。

篇5：大学生心理健康的活动总结

本届心理健康节于5月22日正式拉开帷幕。在启动仪式上，学生处张艳艳副处长作了讲话，她指出大学生不光要有一副健康的体魄，还要有一个健康的心理，要善于情绪控制，持续保持对社会适应的良好状态才能更好地学习、生活和工作。全体心理委员现场宣誓，传递了共同推进学院心理健康建设工作的信念。

5月25日，在学院篮球场开展了“最暖微笑”展示活动，两千余张学生真诚、可爱的笑脸传递了青春、向上的正能量，活泼生动的人偶也来到现场，对路过师生予以温暖的拥抱，吸引了广大师生驻足观看、热情参与。学院心理健康教育与咨询中心陈明英老师、系心理辅导站陈老师携16位xx文理学院应用心理学专业学生开展了现场心理咨询活动，接待学生百余名，到场学生纷纷表示“像这样充满爱的活动，很给力，很有收获”！

5月26日，本届心理健康节闭幕式暨颁奖典礼在学术报告厅隆重举行。团委书记周晓婧及院系两级心理健康指导老师、学生处及心理协会成员、各班心理委员参加典礼。典礼播放了感人至深的心理微视频，与会领导及老师为获奖同学颁发了荣誉证书。周晓婧作了热情洋溢的总结讲话，她充分肯定了本次活动的积极意义，祝愿全院师生都有一个积极、健康的心理。

本届大学生心理健康节旨进一步唤起全院师生的心理健康保健意识，希望全院学生能够关爱自己、关爱他人、关爱社会，以爱的力量创造成才之路！