

心理健康活动总结

篇1：心理健康活动总结

活动背景

为了提高员工的心理健康水平，公司于X年X月X日举办了一系列心理健康活动。此次活动的目的是帮助员工减压、放松心情、增强社交能力，提升工作效率和生活质量。

活动内容

该心理健康活动包括以下几个方面：

1.瑜伽课程：由专业的瑜伽教练带领员工参与瑜伽课程，通过各种瑜伽动作和呼吸法来放松身心。

2.团队建设活动：组织员工参与团队合作游戏，以增进员工之间的相互理解和合作能力。

3.心理讲座：邀请心理学专家给员工讲解压力管理、情绪调节等相关知识，提供心理健康的指导和建议。

4.心理咨询服务：提供心理咨询服务，员工可以通过预约或电话咨询的方式获得专业的心理支持和帮助。

活动效果

通过本次心理健康活动，取得了以下几个积极的效果：

1.提高员工的心理健康水平：员工参与活动后，普遍感到身心放松，减少了工作和生活中的压力。

2.加强团队合作能力：通过团队建设活动，员工之间的沟通和协作能力得到了提升，增强了团队的凝聚力。

3.提高员工的工作效率：心理讲座和咨询服务帮助员工学会更好地管理情绪和压力，提高了工作效率和专注度。

4.提升员工的生活质量：活动不仅关注员工的工作生活，还关注员工的生活质量，提供了一系列的健康活动和咨询服务。

改进建议

为了进一步提升心理健康活动的效果，我提出以下几点改进建议：

1.增加活动的持续性：将心理健康活动变成持续性的项目，定期组织相关活动，并提供心理咨询服的长期支持。

2.定期评估活动效果：定期评估心理健康活动的效果，收集员工的反馈意见，根据反馈及时调整活动内容和形式。

3.提供更多样化的活动：根据员工的需求和兴趣，增加更多种类的心理健康活动，例如音乐疗法、艺术治疗等。

4.加强宣传和参与度：提前宣传心理健康活动，并鼓励员工积极参与，提高员工对活动的关注度和参与度。

结束语

通过本次心理健康活动，我们取得了良好的效果，员工的心理健康水平得到了提升。相信在公司的关注和支持下，我们可以进一步改进和完善心理健康活动，为员工创造更好的工作和生活环境。

篇2：心理健康活动总结

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，我院心理健康工作中心开展了“5.25”心理健康活动周，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

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kx1-2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”。<课件>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。

在人际交往上，要注意建立自己的人际网，多与周围的同学、亲戚、老师沟通联系，并且这也是学校的资源之一。学校为我们提供了雄厚的师资力量，良好的学习氛围，优美的学习环境，在这里学习和交往对于我们都是享受。所以不要吝啬自己的时间，要走出去，多与人交流沟通。大学时代不像高中时代那样，只要你学习好就证明你是个好学生，大学就是一个小型的社会，在这个小型的社会里你和自己的同伴、老师、领导等还相处不来，试问你走入社会在自己的工作场所怎样能和自己的同事相处融洽？

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，<课件>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。

篇3：心理健康活动总结

在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅，它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心，人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太在意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。

而如果你的认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。

目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

篇4：心理健康活动总结

5月25日，以“新时代、心脏梦想、心脏健康”为主题的心理健康教育宣传周圆满结束。本次活动是我校心理健康教育咨询中心为提高学生心理健康素质而采取的一项重要举措。

一、宣传周启动仪式

5月21日下午，以“新时代、心脏梦想、心脏健康”为主题的大学生心理健康教育宣传周在我校操场正式启动。心理协会的学生主动承担分发心理健康知识宣传手册的任务；各系心理教师组织了多种形式的心理素质发展活动。最后，启动仪式在愉快的气氛中结束。每个人都情不自禁地离开了操场，期待着更多这样的活动的到来。

二、阳光心灵心理沙龙

5月23日下午，李XX先生举办了以“快乐学习、健康生活”为主题的团体心理咨询服务，30多名学生代表参加了活动。李先生引导我们从有意的对话开始，用优美的语言把我们带入一个特定的情境，让我们可以想象自己是一棵树，在放松的状态下与潜意识对话。然后，李先生要求每个人在一张白纸上画出他们心中的树。李先生告诉你这是心理学中的绘画分析技术。它通过树的不同高度、树的颜色和树的情感来分析画家的内心。通过李老师的分析和解释，学生们感到非常神奇，并确实从一幅画中展示了他们的内心情感。通过这项活动，许多学生感到他们的抑郁情绪得到了释放。这项团体心理咨询服务取得了良好的效果。学生们表示，他们收获了很多，并希望在未来举办更多此类活动。

三、心理健康知识讲座

5月24日下午，心理咨询中心的潘X先生为全校同学做了一场关于“压力与健康”的心理讲座。每个班级的心理委员会成员、宿舍负责人、心理健康联络员和热爱心理知识的学生参加了讲座。潘先生通过理论与实践相结合，从多角度、多侧面幽默地介绍了大学生常见压力的表现、原因及应对措施。通过现场对话和互动的形式，简单地将如何在过度压力和超重情况下保持平衡心态的心理调整方法和心理知识渗透到每个在场学生的心中。讲座充满了笑声和掌声。学生们将利用在本次讲座中学到的心理学知识，在未来保持乐观和适当的心理状态。

四、大学生心理健康教育与咨询中心开放日

在心理咨询中心老师的精心安排下，各系学生独立报名，有序参观咨询中心内设施齐全的团体咨询室、评估室、咨询室、沙盘室、放松室等功能室。咨询中心温馨的布局和先进的仪器设备给学生留下了深刻的印象。这次访问有效地消除了学生对心理咨询的恐慌和误解，使接受心理咨询的学生不再有异样的眼光，真正放下心理负担，敞开心扉。同时，该活动也起到了一定的宣传作用，有助于学生更好地寻求心理帮助，进而提高学生的心理健康水平。

五、“健康从心开始”主题班会

为了提高学生的心理健康知识水平，充分发挥学生的主观能动性和自主创新意识，增强心理健康保健意识，各部门、各班级都举办了丰富多彩、特色鲜明的心理健康主题课活动。每个班的学生反应积极，发言踊跃，营造了广泛动员全班、人人参与的氛围。

六、各系自主开展的活动

在宣传周期间，各部门心理教师独立开展了各种形式的团体沙龙活动，帮助大家培养自信、积极乐观的态度。

（一）医疗系开展沙龙活动

医学部XX、XX教师分别在新老校区举办沙龙活动，分为室内和室外两部分。室内活动包括如何进行人际交流，室外活动包括如何建立自信，分发励志卡和其他小活动。参加活动的学生不仅学到了一些心理学知识，还增强了自信心，树立了战胜贫困的勇气。活动结束

时，学生们的脸上充满了笑容。

（二）口腔医学系开展团体辅导活动

口腔科老师肖轩利用“优势轰炸”游戏，让在场的每个人赞美自己，说出自己的优势。通过自我肯定，学生可以发现自己的优势，增强自信，促进心理健康教育和贫困学生的自我教育，培养学生乐观进取的精神。

（三）药学系开展团体辅导活动

药学部教师詹XX在心理咨询中心举办了以“人际关系与大学生活”为主题的心理健康教育活动。詹先生通过寻找道具橙子的差异来发现自己与其他人的差异；然后，詹先生带着大家聚在一起，寻找自我的闪光点，减轻压力和放松，并指导大家如何以个人经验更好地与他人相处。它提高了学生与他人交流的能力，对营造健康、乐观、积极的校园氛围有积极的影响，为学生将来进入社会奠定了基础。

（四）食品系开展团体辅导活动

食品系的心理学老师段x使用质量发展训练游戏来指导学生的互动，教他们如何体验生活的乐趣，分享生活的幸福。在游戏中，学生们掌握了缓解消极情绪的实用方法，并逐渐建立了积极的阳光心态。

（五）护理系开展心灵沙龙活动

由潘x先生组织的护理部开展了精神沙龙活动，拉近了学生们的心。每个人都跳起来参与并享受它。活动进行得非常顺利。成员们互相帮助，亲密友好，充满笑声。

七、线上活动

与往年不同，今年的学校宣传周首次增加了网上活动，包括“情书征集单”、“解忧杂货店”、“我对自己的说”等。活动开展以来，得到了全校的热烈响应。许多老师和学生通过在线咨询平台对他们的亲友做出了积极的回应。通过开展网络活动，充分调动了学生的积极性，心理宣传教育受益面更广。

八、大学生心理协会活动

5月22日中午，在学校餐厅前，大学生心理协会举办了以“小活动，心理健康”为主题的各种心理活动。“许愿树”的两块大展示板上画得很满，主要是供每个人写下自己的愿望或通常想表达但不好意思说的话。用钢笔记录和表达是许多喜欢安静的学生经常采用的一种放松方式。这看起来无关紧要，但可能对他们有很大帮助。在“心脏健康签名活动”中，学生们写下了他们的祝福。通过这次活动，他们意识到只有爱自己的人才能爱别人。心理协会会长蒋XX和心理协会的其他学生一直在忙着解释和指导学生，这样我们不仅可以玩，而且可以收获。大学

生心理协会通过精彩、有趣、有意义的活动，进一步普及了心理健康知识，增强了大学生的心理保健意识。校园里掀起了关注心理健康的热潮，使广大学生在愉悦自我、开发潜能、优化人格、全面发展过程中获得成长的动力和快乐。同时，让更多的人关注大学生的心理健康，认识到心理健康的重要性。

此次心理健康宣传周活动的开展，充分展现了我校心理健康教育的特色，凸显了学生的主体地位，提升了同学们对心理健康教育的认识，对引导大学生树立正确的心理健康观念，培养良好的心理品质，全面、健康、协调地发展有着积极的作用。除学校统一组织安排的各项活动外，各系结合自身特色，制定开展了丰富多彩的心理健康教育活动。一系列活动的开展在同学中引起强烈反响，受到全校学生的一致好评。

篇5：心理健康活动总结

随着社会的发展和生活节奏的加快，人们的心理健康问题日益突出。为了提高团队成员的心理健康意识，促进心理健康知识的普及，我们组织了一系列心理健康活动。在此，我将从工作概述、主要成就、经验与教训，以及未来展望与改进建议四个部分，对本阶段的心理健康活动进行全面总结。

一、工作概述

本阶段的心理健康活动自今年初启动，目标是帮助团队成员认识心理健康的的重要性，提升他们的心理素质与应对压力的能力。根据前期的需求调查，我们制定了详细的活动计划，主要包括心理健康知识讲座、心理辅导咨询、团队心理拓展活动及心理健康主题宣传。

活动的实施过程包括前期的宣传与动员、活动的具体策划与组织、活动后的反馈与总结。整个过程得到了团队的积极参与与支持，确保了活动的顺利开展。

二、主要成就

在这段时间的心理健康活动中，我们取得了一系列的积极成果：

1.心理健康知识讲座

我们邀请了心理学专家举办了两场关于心理健康的知识讲座，参与人数达到了90人次。讲座内容涵盖了心理健康的基本概念、常见心理问题的识别与应对方法等，得到了参与者的一致好评。通过讲座，参与者对心理健康有了更深入的认识，增强了他们对自身心理状况的关注。

2.心理辅导咨询

我们设立了心理辅导咨询摊位，提供专业的心理咨询服。共提供了超过30次一对一的心理咨询，帮助团队成员解决了焦虑、压力管理等问题。咨询后，参与者普遍表示心

理负担有所减轻，情绪得到了有效疏导。

3. 团队心理拓展活动

通过组织心理拓展活动，我们增强了团队的凝聚力与协作能力。活动中，参与者通过团队合作完成了多项挑战，增进了彼此的了解与信任。据统计，活动后团队满意度提高了20%，团队成员之间的沟通频率也明显增加。

4. 心理健康主题宣传

我们通过海报、电子邮件和社交平台等多种方式，宣传心理健康知识，分发了200份心理健康手册。活动期间，团队成员对心理健康的关注度有了显著提升，参与者在活动后的问卷调查中表示，心理健康知识的普及对他们的生活产生了积极影响。

三、经验与教训

1. 团队协作的重要性

在活动的组织与实施过程中，团队成员的协作显得尤为重要。各部门之间的密切配合，使得活动能够高效地进行。我们发现，定期召开活动推进会，有助于各部门之间信息的及时传递与资源的合理配置。

2. 反馈机制的必要性

通过活动后的问卷调查，我们收集到了参与者的反馈，及时调整了后续活动的内容与形式。这一机制有效提升了活动的针对性和实效性，让参与者感受到活动的价值与意义。

3. 个体差异的关注

在心理咨询中，我们意识到每个人的心理状态和需求都不同。因此，在提供咨询时，需更加关注个体差异，制定个性化的辅导方案，以更好地满足参与者的需求。

四、未来展望与改进建议

为了持续推进心理健康工作，我们提出以下改进建议：

1. 增加活动频次与多样性

建议在未来的工作中，增加心理健康活动的频次，并丰富活动形式，例如开展线上心理健康知识分享会、心理剧表演等，以吸引更多团队成员参与。

2. 建立长期心理健康支持体系

建议建立长期的心理健康支持体系，包括定期的心理健康评估和跟踪咨询，以便及时发现和解决心理健康问题。

3. 加强心理健康知识的普及

继续通过多种渠道加强心理健康知识的普及，提升团队成员的心理健康意识。同时，考虑制作心理健康知识的短视频，便于传播与学习。

4. 拓展心理健康资源

建议与专业心理机构建立合作关系，定期邀请心理专家进行培训与辅导，提升团队整体的心理健康素养。

结语

心理健康活动的开展，不仅提高了团队成员对心理健康的认识，也为团队的凝聚力与协作能力注入了新的活力。虽然我们取得了一定的成绩，但在今后的工作中，仍需不断总结经验，改进不足，为团队的心理健康建设贡献更多力量。我们相信，只要持续努力，定能为每位团队成员营造一个积极向上的心理健康环境。

篇6：心理健康活动总结

在教育实践中，我校深刻体会到良好的、健康向上的心理素质是学生全面发展的基础，因此，有必要对学生进行心理健康教育，帮助学生提高心理素质，增强学生承受挫折、适应环境的能力。在本学期的教育、教学工作中，是这样做的：

一、 加强教师自身修养，树立“身教”楷模

心理健康教育的目标是提高学生心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现，离不开教师。教师与学生朝夕相处，在向学生传授科学文化知识和组织各项活动的过程中，在与学生的日常交往中，无时无刻不在以其自身的人格力量影响学生，教师的作用是无处不在、不可取代的。教师的心理素质直接影响着学生心理素质的发展，影响着教育教学工作的成效。因此，我们首先阅读了什么是心理健康、如何维护自身的心理健康，如何保护学生的心灵资源、如何对学生进行一般性的心理辅导等方面的书籍。学习心理健康教育理论，和学年组教师共同研讨心理健康教育的具体操作方法。并身体力行，时时、事事、处处为学生做榜样，要求学生做到的自己首先做到。

二、 坚持全面渗透，多渠道全方位开展心理健康教育工作

1、 学科教学为主渠道进行学习方法辅导，并在教学过程中渗透心理健康教育。学校心理健康教育的一项重要内容是对学生进行学习心理辅导。会学习的人轻松愉快富有成效。进行学习心理辅导，能帮助学生学会学习，这既是当前提高学生学习效率和效益的需要，也是

使学生将来能有效地进行终身学习、适应飞速发展的社会的需要。学习心理辅导通过包括学习智能辅导，学习方法辅导，学习态度、动机、兴趣和习惯的辅导，预防学生学习疲劳，减缓学生考试心理压力等。学习方法不当是学生较突出的心理问题，应加以辅导。虽然智力水平高的学生常能通过摸索，掌握一些有效的学习方法，但多数情况下要走一些弯路，而许多学生很难在学习中“自然而然”地掌握科学的学习方法，所以有必要对学生进行科学的、系统的学习方法辅导，帮助学生积极主动地建立自己的学习方法体系。

2、课堂教学方面，充分发挥课堂教学主渠道作用。通过学科教学中的创造性教育，发展学生的求同思维和求异思维，注重激发学生的探索欲望，培养学生的创新精神，提高学生的创造性思维能力；通过心理健康教育，培养学生的心理品质；通过文学欣赏、艺术欣赏课，培养学生的审美观。

3、班主任工作方面，精心培育学生的创造性人格。在班集体建设过程中以发展学生个性、尊重学生为基础，建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系，营造创造教育氛围，创设创造性人格形成的有益的外部环境，促进学生创造性心理品质的形成和发展；组织创造性实践活动，班主任通过组织主题班会、文体活动、校外社会实践活动，为学生提供参加创造性活动的机会，发挥学生的积极性和主动性，培养学生的创造性人格品质；组建创造性学习小组，鼓励学生利用课余时间独立地开展创造性活动或以小组为单位进行集体创作，促进学生创造性人格的健康发展；正确评价学生的创造性，班主任通过科学地评价学生的创造力和创造性人格，帮助学生认识自己的创造力，引导学生在活动中发展自己的创造性人格，提高创造力。这些实践使班主任深刻体会到，心理健康教育有助于在班主任与学生之间建立起平等、和谐的师生关系，为班级工作的开展、良好班集体的形成，创设了和谐、融洽的心理氛围。

4、努力营造有利于学生创造性人格形成的文化氛围，通过组织参加科技节、艺术节、黑板报、团队活动、文体活动、校园建设等，营造发展个性、师生平等的创造教育氛围，教育学生敢想、敢说、敢做，敢于向权威挑战，激发学生的创造意识，培养学生的创造心理。

5、在个性教育方面，通过开展学科兴趣小组活动、心理咨询活动等个性教育方式，对学生进行个别辅导。

6、在学校与社会结合方面，通过与家长及时的沟通，随时了解学生思想动态，取得家长的有效配合。

总之，只要教师要真正融入学生当中，成为他们的知己，在师生和谐的互动中，正确引导、矫治学生的不良倾向，最终会解决学生的心理健康问题，把心理健康教育真正落到实处。

篇7：心理健康活动总结

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家晚上好！

在学院各学部的支持下，由院心理健康教育与咨询中心精心策划、组织的“聆听自我，规划未来”第六届大学生心理健康教育活动月历时一个多月，今天，即将落下帷幕。在过去的一个多月里，各学部不仅圆满完成了预期的各项任务，而且在活动过程中结合实际不断创新，取得了圆满成功。根据各学部取得的工作成效，现将我院第六届大学生心理健康教育活动月情况总结如下：

一、专项经费做保障，各方力量促成效

我院领导高度重视心理健康教育工作，把心理健康教育作为培养学生、提高学生综合素质的一项基础工程和学生思想政治教育工作的有效载体。在活动伊始，心理健康教育与咨询中心申请了1万元的专项经费拨款，充分保障了活动的顺利开展。同时，各学部积极配合，鼓励师生积极参与5.25心理健康教育系列活动，多方力量共同协作，促进心理健康教育的实施成效。

二、多种途径促宣传，层层落实造氛围

为了让更多的老师同学了解本次“5.25”活动具体安排和进展情况，同时让更多的老师同学参与到活动当中，院心理健康教育与咨询中心、各学部积极探索宣传途径，通过动员大会、广播站、电子显示屏、网站、宣传展板、横幅等方式，让心理健康教育的观念深入到每位师生心中，形成人人关注、层层落实的良好校园氛围。

三、活动形式精彩纷呈，师生参与共享快乐

本次活动充分调动师生的积极性，紧紧围绕“自我”、“未来”、“梦想”、“青春”等主题，采用丰富多彩的形式对心理健康进行宣传和教育，既让同学们获得了心理知识，更给同学们创造了体验的机会，营造出了“人人关注心理，师生乐享青春”的和谐校园氛围。

（一）“提升自我，快乐助人”班级心理委员系列培训

在201*年，建立了“学院-学部-班级-宿舍”四级心理危机干预网络。为了提高班级心理委员心理健康的水平及助人自助的能力，同时保障本届大学生心理健康教育活动月活动的有效开展，在今年的三到四月份期间，我院组织开展了针对提高班级心理委员工作技能的系统培训，一共四期，培训的主题分别为“如何做好一名心理委员”、“大学生常见心理问题及预防措施”、“大学生心理危机干预”、“大学生团体心理辅导”，结业后最后进行考核，考试合格者发予结业证书。通过学习和培训，使各班级学生心理骨干能理解和掌握大学生常见心理问题的表现和应对措施，掌握心理支持的一般技能和技巧；在日常学习和生活中能及时发现和预防同学中的心理问题，并能积极主动开展心理健康教育工作。

由于场地的限制，本次培训只针对12级心理委员，今后，我们将心理委员培

训作为心理健康教育的常规工作，建立心理委员培训的长效机制，提高心理委员工作能力及在心理健康教育工作中的比重，不断完善我院心理健康教育的四级联动网络。

（二）“探索自我，悦纳生命”现场心理测量与咨询

5月13日下午，我院在活动中心前篮球场举办“探索自我，悦纳生命”大型心理测量与咨询活动。本次活动得到了管理学部的大力支持。活动当天，为广大同学提供了恋爱、人际、性格、职业倾等八种心理测量，问卷内容丰富，形式新颖，极具趣味性，同时，有三位心理学专业的老师在场指导测量并解答同学们心理上的困惑。活动吸引了很多同学的参与，大家纷纷表示，在本次活动中受益匪浅，能更深入地了解了自我，明确将来努力与发展方向，希望以后学院多举办类次的活动。另一方面，心理测量员全部是来自11级、12级心理学专业的学生，这次的心理测量活动为这些学生提供了实践的平台，使得他们的专业能力得到了较大的提高。

（三）“手舞心动，乐享青春”手语操比赛

从报名到最后的决赛，手语操比赛历时一个月余，期间，在校园中到处可见同学们排练手语操的身影。为了节目的好效果，同学们竭尽所能，发挥己长，许多班主任也亲临现场指导，本次手语操比赛不仅增进了师生、生生间的情感，也增强了班级的凝聚力，让每个参与活动的老师、同学都在体验中得到成长。

各学部共有79个班级报名参加此次手语操比赛，经过激烈的初赛、复赛，10个班级脱颖而出，进入了最终的决赛。今晚，十个班级的手语表演精彩纷呈，各具特色，在表演过程中加入了歌唱、舞蹈、情景剧等多种元素，让观众们在享受视觉盛宴的同时，也感悟到了“青春”、“梦想”、“奋斗”、“爱”等主题内涵。

（四）“成长道路，你我同行”成长苦乐共享活动

5月16至25日，一个旨在了解、关爱身边同学，突出“同辈辅导”作用的成长苦乐共享活动顺利开展。活动前期，在各班心理委员的协助下，共收集同学们的“小困惑”200多份；中期，心协的同学们将这些“小困惑”分类，针对性地采访心理学的老师及部分同学，寻求解决方案，最后将成果形成宣传海报、心理情景剧等，并于5月25日在活动中心505向广大同学展出。这次的活动为广大同学提供了一个宣泄的途径，让苦恼中的同学得到更多的支持、帮助。今后，我们希望通过微博、网站等途径建立同辈成长苦乐共享的长效机制，为同伴心理辅导提供更广阔的平台。

（五）“生涯规划，成就梦想”主题班会方案评选

各学部共有38个班级在班主任的指导下，结合本班实际情况，积极探索班级心理健康教育活动的形式，通过图片、视频、心理小游戏、情景剧、团体辅导、模拟应聘等各种形式帮助同学们做好时间管理、生涯规划，为实现自己的梦想做好扎实基础。本次主题班会方案评选很好地发挥了班主任在班级心理健康教育中的作用，进一步提升了班级凝聚力。

本次大学生心理健康教育活动月在院领导的指导下，通过心理健康教育与咨询中心、各学部辅导员、心理委员、心理志愿者的参与，层层落实，在宣传的方式与途径中开拓了新的思路，活动在更深层次和更大范围内得以开展，取得了圆满的成功。但也存在一些不足：如部分学部的参与度还不够，上交材料出现拖延的现象，各学部的心理健康教育活动还未形成特色，今后还需要心理工作者们不断创新，开展了具有学部特色的心理健康教育活动，使我院心理健康教育活动更具参与性、针对性和实效性。

篇8：心理健康活动总结

为了营造良好的心理健康教育氛围，促进同学们陶冶情操，建立自信，塑造健康自我，提高人际交往能力，增强心理素质，调动学生感恩生活、接纳自我，追求成功的积极性、主动性，拥抱感恩心态，塑造成功模式的信念，促进大学生人格发展，健康成长。充分发挥广大学生在心理健康教育工作中的主体作用，调动学生学会感恩、自我发展、追求成功的积极性、主动性，促进大学生人格发展，根据学校20××年“5·25大学生心理健康教育宣传月”活动的文件精神，土木与建筑工程学院于5月份开展了以“感恩-成功style”为主题系列心理健康教育活动。此次系列活动，在班级同学中产生了较大影响，受到了全院师生的热烈欢迎，收到了理想的效果，取得圆满成功。

一、活动概况

（一）开展寻找“最美大学生”活动

我院正在开展寻找“最美大学生”活动，通过讲故事、作报告这种直接而有效的方式，让同学讲述自己或身边的人的感人故事，引起同学共鸣，激励学生成长！通过这些方式，让我们身边更多的人意识到“最美大学生”不是很难发现，自己也有可能成为我们的“最美大学生”，让我院学生拥抱感恩心态，塑造成功模式的信念，促进大学生人格发展，健康成长。

（二）开展土建院心理主题班会活动

我院开展土建院心理主题班会，引导学生感恩生活，追求适合自己的成功style，并进一步增强我院学生班集体凝聚力，促进优良班风、学风创建。首先，各参赛班级在本班自行开展，并做好活动记录，然后各班级的心理委员代表各自班级的开展的班会在5月15日在逸夫楼A201做ppt汇报演讲。我院徐金兰老师，校心理中心主任胡伟煌等人作为现场评委嘉宾，最终××给排水科学与工程江小罗，××道路桥梁技术工程1班林增誉，××土木工程2班吴永才等8人获奖。

（三）开展土建院原创微博征集活动

我院“原创微博征集活动”，从起初初的征集，到五月底的评比，历时几个月，期间征集了同学们大量的原创微博，唤起我院学生对心理健康、快乐梦想，感恩与成功的关注，增强了学生心理健康意识，促进了学生心理健康发展与人格完善。土木与建筑工程学院辅导

员老师徐金兰，万珊等对此次活动进行评比，最终 × × 建筑学1班黄际升，× × 工程管理1班范丽霞，× × 城乡规划张小勤等24名同学获奖。

（四）举行“跳”出快乐，“键”康生活活动

为吸引更多的人加入到团体体育活动当中，丰富大学生课外生活，锻炼大学生身体素质和心理健康，让大家走出教室和宿舍接受运动的快乐，愉悦身心、陶冶情操。本次活动主要是以跳绳和踢毽子两项比赛项目开展，其中跳绳分大小绳，踢毽子分单踢和盘踢，该活动受到广大同学的欢迎，参加的积极性都很高，达到了本次活动的目的，走出宿舍，走向操场，走出网络，关怀身边的人，学会感恩。

（五）开展留级生团体辅导

为激发留级生的学习热情，4月2日晚，土木与建筑工程学院邀请我校心理咨询中心武厚老师来开展团体辅导。团辅取得了很好的效果，很多同学都表示会重新振作，好好学习，用成绩来证明自己的实力。

（六）积极参加学校“5·25大学生心理健康教育宣传月”期间的其他活动

在5·25期间，我院同学以高度的热情参加了学校“5·25大学生心理健康教育宣传月”期间的系列活动，并取得了不错的成绩。

1、参加了5·25心理素质拓展比赛

我们在学院中宣传此次活动，有大量学生积极参加。在选定人选之后，我们组织了集中训练。我院队伍在训练中挥洒的汗水在5·25心理素质拓展比赛中体现出来，我们队伍荣获了“最佳协作奖”。

2、参加了5·25心理板报评比以及5·25心理游园活动

我院组织学生精心制作心理板报，先后共收到6副板报作品，最后选出3张最佳板报，将其交到校心理中心，参加5·25心理板报评比。在5·25心理游园活动当天，我们学院展示了我们学院心理主题班会决赛以及举行“跳”出快乐，“键”康生活活动的照片。

3、参加了心理活动体验日

在学院大力宣传心理活动体验日的活动，并积极组织 × × 级心理委员参加此次活动。

4、参加了5·25心理主题班会比赛

从我院开展的土建院心理主题班会活动中选出2名优秀选手代表我院参加校里面的5·25心理主题班会比赛，并获得了优异的成绩，× × 给排水科学与工程江小罗获得了一等奖

，××道路桥梁技术工程1班林增誉获得优秀奖。

二、出现的问题及对应措施：

1、沟通有待进一步加强：活动开展期间，班级心理保健员与学院心理素质发展部干部之间有时沟通不够，出现了工作的重复和间断。

2、积极性有待进一步提高：由于活动延续的时间相对较长，到了活动后期，学生的积极性有所下降，尤其是各班心理保健员出现了一些疲于应付的现象。

针对以上问题，我们都做了详细的记录并制定了相应的措施，加强沟通，完善激励措施，为今后开展类似工作总结出了宝贵经验。

三、活动取得的效果

在这个激情的五月，虽然我们学院的工作在开展过程中遇到了一些问题，但通过学院老师及同学的共同努力，在校领导与各兄弟院系的大力支持与配合下，我们学院克服了重重困难，最终不仅获得了多个奖项，而且让学院每位同学了解到了这次系列活动开展的意义，更让每位参与其中的同学在活动中得到提升。同学们在活动中表现出极大的兴趣与热情，同时，有些同学则在活动进行的过程中从大家的互帮互助、共同为了一个目标努力奋斗中感受到了同学间的凝聚力与向心力，找到了一种属于自己的归属感，也有些同学在被别人肯定的过程中提升了对自己价值的认知。

小结：

此次活动开展期间，虽然我们在工作中有一些不尽人意之处，但面对出现的问题，我们及时改进和总结，也不失为一种成长。总的来说，对于20××年“5、25大学生心理健康教育宣传月”活动，我们学院的同学积极参与，在活动中得到快乐和成长，更让大家懂得感恩，懂得父母、老师、朋友为我们付出的汗水和努力，让我们明白心怀感恩之心，将走向成功的道理。

篇9：心理健康活动总结

本学期，我以《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，不断转变教学理念，改进教育、教学方法，改进工作方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，为实施素质教育营造良好的心理气氛。并结合我校学生的实际，通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折，适应环境的能力，促进学生人格的健全发展。现总结如下：

一、关注校园心理安全，抓好心理健康。

我们充分认识到心理健康教育应以了解学生为基础，以创设和谐气氛与良好

关系为前提，以自身健康的心理去影响学生，本身就是一种最有说服力的心理健康教育。营造一种民主的、平等的、和谐的、安全的、充满人文关怀的、具有浓郁人情味的氛围和心理环境，真正减轻学生心理压力和精神负担。

二、整合各种资源，发挥心理健康教育合力。

学校心理健康教育是全程的、全方位的心理健康教育，因此，日常教育中，注重整合各种资源，来发挥心理健康教育的合力。

1. 充分利用课堂教学，扎实推进心理健康教育。

课堂，是师生沟通的一个重要场所。在学科教学中渗透心理健康教育，是实现心理健康教育目标的主渠道。在课堂上，师生之间无时不在进行情感的交流和心灵的沟通，我注重挖掘教材中有利于培养学生良好心理素质的因素，通过巧妙的设计，通过组织各种活动，使师生之间达到共鸣和合声，实实在在推进心理健康教育。在课堂中巧妙地渗透德育思想、心理教育，努力培养学生正确的人生观和积极进取的人生目标。

2. 利用学校各种设施，推进心理健康教育。

开展心理健康教育，注重利用好学校的各种现代化设施，通过宣传橱窗、校园网、心理咨询室、沙盘等来开展形式多样，丰富多彩的各种心理健康教育活动。使学生在参与活动中，感受伙伴之间的团结协作的亲密友谊。

三、引导学生主动参与，切实提高心育实效。

成长和发展从根本上来说是一种自觉和主动的过程，如果学生没有主动意识和精神，处于被动的地位，那么心理健康教育就会成为强制行为，变得毫无意义。为了引导学生主动参与，切实提高心育实效，在实践中尝试了以下的做法：

第一是利用学校各项宣传，使学生科学认识心理健康教育。许多学生缺乏对心理健康教育的科学认识。比如，有些学生认为心理健康教育的对象是心理有问题甚至是心理变态的人，所以难免对心理健康教育有抵触情绪。我们利用心理橱窗、心理小报等途径来宣传心理健康教育，在心理课堂上加大力度来宣传心理健康教育。通过这些途径宣传心理健康教育，提高学生的认知水平，加深他们对心理健康教育的科学认识。通过加大宣传力度，让学生科学了解发展性心理健康教育，来强化其参与心理健康教育来优化自身心理素质，提高自身心理健康水平。

第二是针对学生需要，开展各项心理健康教育活动。兴趣是学生最好的老师，在学科教学中是如此，同样，在心理健康教育中也一样。我始终本着“心理健康教育要蹲下来看孩子的需要”为原则对学生时时进行心理谈话。在课堂上，教学内容力求联系学生的实际，每课教学只要能有利于学生的心理健康，有利于学生的潜能开发，有利于学生的全面发展，都大胆进行尝试。

四、加强心理辅导，关注和保护特殊群体的正当权益和身心健康。

在学校生活中，有一些特殊群体的利益更容易遭到侵害，包括学习成绩落后的学生，比较调皮、淘气的男生，家庭条件差、父母下岗或离异的学生，以及那些性格内向、怯懦、寡言少语的学生等等。这些少年儿童因生活中一些不尽如人意的事件而容易遭到学生的歧视，受到心理伤害的可能性也要比一般学生大得多。女生虽受到各种惩罚的经历比男生少一些，但却对惩罚怀有更多的恐惧，在心理上受到的伤害更大。对这类学生群体，做为心理老师，我努力从生活上、心理上、学习上关心、帮助他们，使他们找到自己的自信，防止他们在隐性伤害中过早对社会和自己丧失希望，走上自暴自弃的道路。具体做法是：

1.开展心理咨询，建立健全心理档案。学期初，都从学生自卑、自悲、自私、自负、学习焦虑、消极、厌学等方面对学生进行调查，在普查基础上根据其结果设立特殊学生心理档案。并在各个班级设立“知心姐姐”信箱以利于教师及时了解学生的思想动态，这样学校心理辅导老师及有关班级任课教师就能够依据不同情况，协同进行引导、教育。力争将心理安全隐患消灭在萌芽状态。

2.理解信任学生，消除对立情绪。对立情绪是学生是受挫后的逆反心理反映。通过正面的、积极的教育，经过促膝谈心，提高他们的思想认识，增强理智。由于每个青少年都有较强的自尊心和上进心，都渴望得到别人的尊重、信任和鼓励，因此，遇事要征求他们的意见，维护其自尊心；同时，相信学生会有进步，要创设宽松、和谐的环境，消除对立情绪。