

最新心理健康课前热身活动 心理健康活动总结(通用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理健康课前热身活动篇一

最近几年，在许多大中城市，逐渐开展对全体学生的心理健康教育，成立了心理健康辅导室。小学教育也必须重视对小学生的心理健康教育，这也是小学生素质教育的重要内容。学生的心理状态是否正常、健康，往往会影响一个学生的学习态度和对前途的看法，关系到学生能否健康成长的重要问题。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险、敢于探索、善于竞争、善于合作、富于创造，是21世纪对人才规格的基本要求，这些品质无一不与良好的心理素质有密切相关。

通过我市开展的班主任研修活动，我对学生心理健康教育有了更深的理解，为了更好的给学生们提供适合身心发展的成长环境，我们的心理辅导活动是通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式开展的，帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节，从而充分开发学生的自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展。

我们做了以下工作：

。自从参加我区开展的班主任研修活动以来，全校教师围绕关于在本校开展心理健康教育这一问题进行了认真讨论，通过互相学习帮助大家提高认识，动员大家积极参到活动中来。经过大家多次讨论一致认为，开展心理健康教育是非常必要，

也是十分及时的，它不但是全面推进素质教育的必经之路，同时也是全面贯彻党的教育方针，全面提高教育质量的迫切需要，而且还是社会、家长、教师的共同需要。

我们认为要把工作更好的开展起来，必须要有一个经得起考验的领导小组。因此，我们在全体班主任中经推选组成了心理健康教育领导小组，由知识面全教学能力强的年轻教师担任组长，教学经验丰富，知识水平高的中年老师任副组长及咨询老师，各班其他任课老师任小组成员。“心理健康教育”辅导小组成立之后，我们及时向全校学生进行了公布。

为了使受辅导的学生有一个良好的环境，学校准备了一间室内配套设施比较齐全，标准较高的教室，作为心理健康教育的辅导室。“心语室”建好之后，我们在此进行数次探讨和研究活动，进行十几次的心理健康教育辅导和咨询答复，几十次心理健康教育个别辅导。每次辅导都能做到目的明确，针对性强，有的放矢。在这里学生学到了怎样做人，学到了怎样求知，还学到了怎样健体和审美。

心理健康教育咨询箱安装在“心语室”旁边，让学生把心里话可以及时地向老师倾吐，把自己的成长烦恼和疑惑，把自己对学校管理、班级管理、教学方面的建议向老师提出，把心里迷惑不解的问题向老师咨询，几年来，共收到学生的咨询信件多封，我们的心理健康辅导老师利用课间操及辅导课及时把学生提出的有关问题给予答复，帮助学生们走出困惑，走向健康的生活，使他们的成长足迹更阳光更美好。

充分发挥了校内墙报对心理健康方面的宣教作用。为了加强对学生心理健康方面的及时教育，各班设立了心理健康教育宣传栏。把向学生进行心理健康教育的内容放在重要的位置。并能根据当时学生的实际和各班的班情的变化进行更新和改版，对好人好事及时进行表扬。对不良行为点出现象，使学生学习有了榜样，前进有了方向。

学生受挫，人之常情，学生受挫以后一般情绪低落，心态不好。我们注重如何对待受挫的学生呢。为此，我们做了专题研究探讨，我们的想法是：“首先要仔细观察受挫学生的反常现象，并认真分析受挫原因。然后因人制宜采取适当的方法，让其倾吐内心的痛苦，解开心理上的疙瘩。”逐渐帮助受挫折学生走出困境。

我们清楚的知道，班级是学校的基础组织，班主任就是这个组织的的组织和领导者。班上学生心理状况的好坏直接关系到学校心理健康教育的优劣和整体水平的提高，而班主任和班上学生直接接触的时间最长，最了解班上学生的心理状况，因此在心理健康教育活动中不可忽视班主任这批主力军的作用，有许多问题还需要班主任去实施去解决，因此，班主任就是心理健康教育的主将。总之，开展心理健康教育以来，我校校风正了，班风好了，学风浓了。这些成绩的取得，离不开全校师生共同的努力。这些微不足道的成绩，只能作为前进路上的动力，我想也是我们继续开展心理健康教育的起点。

学校心理健康活动总结二

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：

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。

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，可以使学生在处处都感受到真、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。

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。

心理健康课前热身活动篇二

户外心理健康活动是指通过一系列的活动，让参与者在户外环境下，通过体验和交流来提高心理健康水平的一种健康活动。这类活动可以包括徒步、野营、攀岩、划船等，以及各种团队建设、学习、交流活动。户外心理健康活动在近年来越来越受到人们的重视，因为它可以帮助人们减轻压力、调整情绪、提高自信、锻炼体魄，原本的一群陌生人，在活动中会变得亲密无间。

第二段：体验过程和感受

在一次徒步旅行中，我和一群陌生人一起行走了一天一夜，这非常考验人的意志力和耐力。在旅途中，我们共同面对山路崎岖、饮食水源不足、晚上没有舒适的床铺等困难。但是尽管困难重重，大家仍一路并肩前行，互相扶持，互相鼓励，互相帮助，许多陌生人反而因此变得亲密无间。在一片压力与挑战的环境中，人们不断地战胜自己、提升自己。

第三段：户外心理健康活动的益处

户外心理健康活动有许多益处。一方面它可以让人们远离电子设备、身心放松，摆脱日常压力与束缚。另一方面，它可以让人们增长对自然的认识，在美妙的自然风光中享受宁静，同时也可以了解保护自然资本的重要性。更重要的是，户外心理健康活动可以培养个人克服困难和面对挑战的能力，无论是身体还是心理，都有较大的提升空间。

第四段：户外心理健康活动的可持续性

尽管户外心理健康活动有诸多的好处，但是在实施过程中，仍需要注意可持续性，因为不合理的安排容易破坏环境、干扰野生动植物的生态平衡。我们需要遵循一些基本规则，比如不乱扔垃圾、不伐林抽水、不捕猎野生动物等，让每一个参与者都成为绿色生态的维护者，让户外心理健康活动变得更加可持续，更加健康。

第五段：总结和建议

户外心理健康活动是一个让人们舒适、放松，又能够锻炼身体和心灵的好方法，能够提高人们的心理健康水平，培养人们的良好品质。然而，在活动中，我们应该注意可持续性，做好生态保护工作，让每一个人都成为环保的参与者和维护者。我建议，所有人都能多参与一些户外心理健康活动，将

压力与疲惫留在城市，让身心逐渐远离困扰，享受到大自然的美好。

心理健康课前暖身活动篇三

在我校举办的心理健康操场活动中，我参与了多项活动，并从中获得了很多收获。通过这次操场活动，我充分认识到心理健康对于个人成长的重要性，学会了积极的应对和释放压力的方法，增强了自信心和拓展了交际圈。这篇文章将分五段，来阐述我参与心理健康操场活动的收获和体会。

第一段：了解心理健康的重要性

通过心理健康操场活动，我逐渐认识到了心理健康对于个人发展的关键作用。在日常生活中，我们时常会面临各种压力和挑战，如果没有心理健康的支持，很容易陷入焦虑和沮丧的泥潭。心理健康操场活动中的各个环节都让我明白了心理健康与幸福生活之间的紧密联系。学校组织这样的活动，庆幸我们能在这个阶段接触到这样的主题，明白心理健康的重要性，并为自己的未来打下坚实的基础。

第二段：掌握积极应对和释放压力的方法

在操场活动中，有一项关于压力管理的环节让我受益匪浅。我们通过与心理专家的交流和互动，学到了许多积极应对和释放压力的方法。例如，身体锻炼和呼吸深呼吸等生理方面的方法，以及交流沟通和时间管理等心理方面的方法。了解到这些方法之后，我能更好地应对生活中的压力，避免焦虑和抑郁的情绪，保持良好的心理状态。这些方法不仅在学业生活中有用，也对日后的职场生活有着重要的指导作用。

第三段：增加自信心和自尊心

操场活动中的角色扮演环节让我体会到了如何增加自信心和

自尊心的重要性。我们分成小组，扮演不同的角色，并完成一些任务。在这个过程中，我渐渐摆脱了对自身的怀疑和紧张，逐渐展现自己的能力和价值，获得了他人的认可和肯定。这种肯定和认可不仅增强了我的自信心，也使我更加自信地与他人交流和合作。操场活动让我认识到，自信心和自尊心是成就自己的根本，只有充满自信的人才能取得更好的成绩。

第四段：加强社交能力和拓展交际圈

心理健康操场活动中的小组合作环节让我学会了如何与他人合作，拓展了我的交际圈。每次参与小组合作时，我都能与不同的同学合作，共同完成任务。在合作的过程中，我学会了倾听和尊重他人的意见，也学会了如何与他人有效地沟通和协调。通过这些活动，我认识到交际能力和团队合作精神在工作和生活中的重要性，也让我有了更多的机会结识新朋友，增加了我的社交圈子。

第五段：思考未来的发展方向

通过心理健康操场活动，我不仅对心理健康有了更深入的了解，也引发了我对未来发展方向的思考。我意识到心理健康的重要性，也明白了作为心理健康专业人员的职责和使命。我对心理健康专业产生了浓厚的兴趣，并决定在大学里学习这个专业，将来为他人的心理健康做出贡献。这次心理健康操场活动对我的未来方向选择有着重要的影响，我对未来充满了希望和憧憬。

通过心理健康操场活动，我深刻认识到心理健康对于个人成长的重要性，学会了积极应对和释放压力的方法，增加了自信心和自尊心，加强了社交能力和拓展了交际圈。这次活动不仅在我个人发展上带来了收获，也让我思考了未来的发展方向和目标。我相信，通过对心理健康的关注和培养，我将能够走向更加美好的未来。

心理健康课前热身活动篇四

户外活动是一种值得推荐的心理健康活动，它可以让人们避开连续的屏幕操作，呼吸新鲜的空气，接触自然景观，养成培养个人内在力量的好习惯。本文将分享我在户外心理健康活动中的体验和推荐。

第二段：身心健康效果

在户外环境中，身体和心理的互动极为重要。对于身体疲劳、运动不足和精神压力的人们来说，户外活动可以彻底消除身心的疲劳感，使得人们能够得到充分的休息和放松。正如在户外活动中，我们可以强调自己的心理状态，调整我们的情绪，提高我们的专注力和注意力，从而使我们在生活的所有领域中表现出更好的状态和效果。

第三段：运动和运动的协同效应

户外活动中的运动和运动协同效应是人们不可忽视的因素。

在户外活动中，人们可以参加许多各种各样的活动，如登山、骑车、露营、烤火、放松等等。这些活动有助于刺激身体新陈代谢、改善氧化，和促进人们的健康条件。同时，户外活动还可以帮助人们建立内心的稳定和安全感，加强社交关系，使人们成为更富有活力和积极的个体。

第四段：户外活动特点和注意事项

户外活动有很多特点和注意事项。

例如，户外活动的经验很大程度上取决于天气条件和主体人群身体条件。如果人们去户外活动时气温太高或太低，则可能会出现身体不适。此外，户外环境中有时可能会面临一些风险和挑战，例如山崖、高空、野生动物等，因此人们应该

提前规划好活动的时间、路线和行程，并不断保持警觉和谨慎，以避免出现意外事故。

第五段：结论

户外活动是心理健康的重要手段，它可以促进人们身心健康，改善社交关系，强调自我认知和内在力量。如果我们能够就正确的态度和方法去对待这些活动，并且根据我们的身体和健康条件来选择适合我们的户外活动，那么我们一定可以收获最佳的效果和体验。

心理健康课前热身活动篇五

大学阶段是人在其人生道路上的关键时期，作为我国文化层次较高的年轻群体，大学生是理性、敏感、激情的代表，他们敢于创造、敢于挑战。但是面对瞬息万变的社会、日趋激烈的竞争以及来自学习、专业、就业、经济和情感等诸多方面的问题，他们往往不知所措，容易产生各种不定的心理反应。近年来，我国当代大学生的心理健康状况并不尽如人意，且有相当数量的在校学生存在不同程度的心理健康问题，有的甚至已经出现了非常严重的心理障碍。当代大学生的心理健康问题越来越引起人们的关注，这也对我国高等教育提出了严峻的考验，对社会造成了极大地负面影响。

二、活动目的

为使大学生能够主动关注自己的心理健康，引导其认清心理健康的重要性，了解心理健康的概念及心理健康的标准，结合自身的实际情况，正确认识自己的心理健康水平。让“我爱我”不仅仅只是成为一个口号，而是做到每个人都可以关爱自己、善待自己，熟知自己。只有关爱自己，才会更好地去关爱他人，也才会更加去爱每天的生活及养育我们的这个世界。

三、活动要求

1、院部下达相关通知后，各系部需通知到各班，每班至少排演一个节目，复选时各系部按指定数目上交一定节目，需交待节目简介、节目负责人、节目形式等。

2、晚会节目内容形式不限，节目可以是小品、相声、歌舞、话剧等，鼓励同学们能够不断创新，节目亮眼的同时也应切记节目主题需吻合“525”相关主题。

四、活动时间

1、活动总时间□xx.3.15——xx.5.24

2、具体活动时间：

(1)3月中旬向各系部下达通知,各班开始准备；

(4)5月中旬排练走场；

(5)5月24日院部进行决选,当场评分颁奖证书及奖品。

五、活动地点

院部复选地点：实b206前坪 院部决选地点：科技楼演播厅

六、活动流程

(一)前期准备工作

4、4月上旬初步规划好舞台设计，4月中旬制作好评分细则表；

5、5月初安排好晚会当天的具体布置事项，负责到各系部各人；

7、5月中旬到院部批好奖状、证书等。

(二) 中期进展工作

4、5月初院部进行复选，进一步筛选出高质量节目(复选名单及评分表见附4)；

6、5月24日晚院部于科技楼演播厅进行决选(决选名单及评分表见附5)；

7、5.25晚会具体安排：

(1)5月上旬各系部出好相应主题海报张贴于校园各宣传栏处，进行海报宣传；与院广播站协商，不时播报“5.25晚会”的相关信息；通知院记者站成员，“525晚会”当天到场记录实时信息并写成通讯稿；晚会组织人员挂好提前准备的横幅。

(2)5月中旬确认好所需物品是否准备齐全,落实比赛节目道具、服装等的到位情况以及节目串联词。

(3)5月中旬确定灯光及音响设备是否完好，若有不足及时修整。有伴奏节目的节目负责人上交伴奏并试音。落实场地申请并了解容纳人数、彩排问题、设备控制问题、是否有备用设施。

(4)5月20日将节目单整理好并复印150份，节目单内容包括次序、系部班级、名称以及节目时长。

(5)5月中下旬进行两次彩排，主持人及节目排演人员都需到场，力求保证比赛节目的质量及效果：

时间：5月17日12:00 地点：实b206前坪 时间：5月24日14:00(带妆)

地点：科技楼演播厅

(三) 比赛倒计时

1、准备阶段具体时间安排(09:00——18:00)

09:00 找老师拿钥匙，入场。

09:30——11:30 组织部门成员开始布置会场，完成背景布置及舞台装扮、道具的搬运及摆放。

10:00——12:00 调试灯光音乐)

14:00——16:30 主持人配合话筒试音、音乐踩点组织所有节目进行最后一次带妆彩排。

16:00——17:00 主持人换服装，化妆，摆放各项活动所需小件物品，如统分表，荧光棒，水等。

17:30 清场，备齐所需活动物品，整理话筒，准备电池，对讲机。

2、具体工作人员安排：(具体人员安排见附6)

(四) 比赛流程

七、活动后期

1、做好道具统计工作，归还借用物品

2、整理活动资料(活动策划、活动照片以及主持词、通讯稿等)总结并做好存档。

3、对参与活动的人员给予加分：

(3)主持人加个人德育分2.5分/人。

八、奖项设置

一等奖(2个): 演员加2分, 奖品为大号奖杯; 二等奖(3个): 演员加2分, 奖品为中号奖杯; 三等奖(5个): 演员加2分, 奖品为小号奖杯。

九、经费统计(略)

十、评分细则

湖南第一师范学院第六届5·25心理健康节文艺比赛评分细则:
每个节目总分100分, 其中:

1、主题(30分): 紧扣活动心理主题, 展示我校大学生积极上进, 健康阳光的心理状态。主题明确新颖, 有教育、启示意
义, 适合学生表演。以表现心理冲突、困惑或问题, 展示心理转变的过程, 宣传心理学相关知识和调适、求助途径为佳。

2、内容(20分): 内容健康积极向上, 真实再现校园生活场景。能体现学生的心理世界, 健康生动。

3、方法(20分): 用恰当的形式表现主题和内容。以心理问题表现清晰, 解决方法生动、实用、有效者为佳。

4、表演(30分)形象逼真, 配合默契, 应变灵活, 能很好地展现心理活动, 表演艺术与心理学的知识相结合。道具、服装恰到好处, 态度认真, 举止大方, 动作得体。

十一、应急预案

2、在节目表演时, 后两个节目应于后台准备, 若上一个节目放弃, 下一个节目及时上台

6、第一次彩排前必须确定节目顺序及时长