

# 心理班会活动心理委员总结(大全5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 心理班会活动心理委员总结篇一

为进一步贯彻落实中小学校学生心理健康教育工作，结合实践科学发展观与人为本的核心理念的要求，宣传普及心理健康知识，培养学生的健康心理，辅助树立正确的世界观、人生观、价值观，我们学校以“心理健康活动月”为契机，结合学校、学生自身的实际情况，举办了丰富多彩的心理健康活动月系列活动。现将活动情况总结如下：

(一)一、二年级各班完成班级“心情树”的制作并投入使用，各班设立1-2名“心灵小卫士”协助班主任老师和心理辅导员工作。孩子们都很喜欢这种方式，积极的参与进来并写下了自己的心情。培养和树立孩子们从小就有关关注心理健康的意识。

(二)三、四年级各班完成“心理手抄报”，孩子们表现得很踊跃，交来的作品也非常的不错，评选出了许多优秀的作品，并在5月20日—31日展出。另外，月末前各班也要完成班级“心情树”的制作和“心灵小卫士”的设立，主要为了全校各班级在更换教室后可以循环使用。

(三)五、六年级各班完成以“克服厌学情绪”、“克服考前焦虑从容应考”为主题的黑板报；针对个别班级进行了“考前焦虑”团辅。月末前仍然完成班级“心情树”的制作和“心灵小卫士”的设立。

为配合心理健康活动月的总的工作要求，使全体同学们更加深入的体会、感受自己的重要，我校毕业年级制作了“克服考前焦虑从容应考”心理健康主题黑板报。很多同学边收集相关资料边办板报，办完主题办报后孩子们纷纷表示，活动唤起了他们对于自身心理健康的重视，使大家学会了调节心理状态的方式和方法，对同学们提升心理素质，加强心理修养，培养心理调节能力起到了积极的作用。

(四) 课余与学校心理辅导员、心理健康课老师、班主任老师一起探讨生活或学习中出现的心理问题。

通过本次心理活动月一系列内容丰富、有针对性的活动，广泛的宣传了心理健康知识，提高了大家对心理健康问题的重视程度的活动，不仅使学生从中享受到活动带来的快乐，更重要的是，让同学们领会到心理健康的重要性，为今后顺利开展心理工作奠定了坚实基础，并帮助学生坚定理想信念、端正生活态度、缓解心理压力，放飞人生理想。一个月以来，在学校领导的高度重视下，在同事们的辛勤努力下，心理健康月活动圆满结束，取得了一定成效。今后，我们还将再接再厉，为把十三小打造成学生心灵的港湾及快乐和谐的阳光校园而不懈努力！

## 心理班会活动心理委员总结篇二

疫情突如其来，地理学子开启“宅寝”模式，遵守校园防疫规定共抗疫情。终日面对着小小的寝室，窗外满园的春光而不能畅游，不知你是否会有焦虑、抑郁、无力这样的心情？是否会由于疫情的反复，且同时面临科研、毕业和就业等压力，而感到无所适从？在这一特殊时期，为了保障地理学子身心健康，帮助大家改善情绪，更好面对压力，塑造积极乐观的心态，地理科学学院于2022年3月29日线上举办研究生心理健康教育主题班会，邀请华东师范大学心理健康教育与咨询中心陈洁宇老师为同学们做《疫情下的情绪调节和减压技巧》主题讲座。华东师范大学地理科学学院党委副书记罗艺

老师线上参加本次讲座，院团委书记王纯老师主持讲座。

罗艺老师首先感谢陈洁宇老师能够在这一特殊时期在线上为同学们开展讲座，她叮嘱同学们在保重身体的同时，也要关注心理健康，调节好自己的情绪，以积极乐观的心态面对疫情和学习生活。希望参会同学能够积极互动提问，学有所获。

陈洁宇首先老师和大家互动，询问大家“现在都被封印在哪里？”“被封印的这些日子还好吗？”。而同学们纷纷表示自己现在被封印在公寓宿舍中，但同时大家都肯定自己的生活需求有保障。陈洁宇老师以自己被“封印”二十余天的经历为例，分享了从恐惧，转为焦虑、担心，渐渐有些愤怒，最终安心的情绪历程。

陈老师告诉大家，如果大家在这段时期也出现过这些负面情绪是正常的，要从进化心理学的视角来看待负面情绪，它能够帮助我们对重要的情境做出反应，并帮助我们向他人传达我们的意图。因此，同学们要学会接纳自己的恐惧、焦虑、愤怒等负面情绪，调节情绪、控制情绪并不是要让情绪消失，需要做的是解码情绪带给我们的信息。

针对以上几种负面情绪，陈洁宇老师向我们介绍了两种自我调节的方法。第一是包括“觉察”、“平静”、“接纳”和“认知”四部分的负面情绪管理法。第二是“自我关怀四式”情绪调节减压小技巧。

陈洁宇老师号召大家保持良好的身体状态，放松心灵、学会与焦虑共处，给自我以鼓励和关怀的同时寻求支持和资源，并向大家推荐了全国、上海市、学校的心理服务热线，以及学校的“在线同辈互助心理支持平台”等资源渠道。

陈洁宇老师向大家推荐心理支持渠道

最后，罗艺老师对陈洁宇老师的分享表示感谢，并期待陈老

师为有需要的同学们做个案答疑。罗老师鼓励同学们在学习科研之余，能够放松身心，以地理人的视角来看待疫情防控，遵守防疫规定，建立阳光心态，紧密团结、互帮互助，众志成城共抗疫情。

## 心理班会活动心理委员总结篇三

为进一步加强疫情防控期间学生心理健康教育，有效缓解学生因疫情及长期居家学习、生活带来的心理压力，提高心理防护水平和居家学习质量，近日，驻马店市第三十七小学组织开展了线上心理健康教育主题班会，引导学生正确认识疫情，科学、合理安排疫情期间的学习生活，鼓励学生增强抗击疫情的信心。

班会课上，各班班主任老师通过课件和相关视频普及关于疫情期间的心理健康知识，让同学们了解如何调适自我压力和焦虑心理，了解调控情绪的方法；引导学生正视疫情、不畏疫情；指导学生科学合理规划每日作息，合理调整自身情绪，照顾好自己，营造积极向上的健康状态；告诫学生不要沉迷网络，过度使用电子产品，保护好视力，养成文明健康的线上学习习惯。

疫情防控居家线上学习期间，对于每个家庭每一个学生而言，疫情带来的紧张担忧，居家的不自由感，会让同学们感到不适应和巨大压力。生命需要呵护，健康需要帮助。我们的学校就像一个大家庭，关注着每一位学生的健康成长。班会上，班主任还教授了学生心理防疫小妙招，鼓励学生关注现在可以解决的问题，不要杞人忧天，不信谣不传谣，相信科学和我们国家的治理能力。

线上心理课就像一场及时雨，向学生、家长们普及心理健康知识，及时呵护学生心理，引导学生乐观面对疫情，提高心理防护水平，为隔离在家的同学们注入一剂战胜疫情，积极投入学习的“强心剂”。

通过此次心理健康教育主题班会，给全体学生和家长们提供了实际有效的心理支撑，缓解了疫情带来的心理压力，创建了积极、健康的氛围，提高了学生对于自身心理健康的认识，有利于学生在疫情期间的心理调适，切实接收到来自老师和家长的关爱。希望该校学子能够保持乐观心态，科学面对疫情，积极应对困难，让自己变得更加坚强、更加勇敢。

## 心理班会活动心理委员总结篇四

4月26日下午，陇东学院300多名辅导员、班主任主持召开“共克时艰，同心抗疫”疫情防控主题班会，本次活动共有16000余名学生参加。

各学院精心组织，创新形式，通过不同平台、采用不同形式组织开展了疫情防控主题班会。经济管理学院党总支书记邢向辉等领导分别走进学院各个班级，检查督导主题班会召开情况，教育学生坚决服从党中央、国务院疫情防控决策部署，科学认知疫情的严峻性和危害性，正确领会疫情防控要求和举措，切实筑牢校园疫情防控安全防线。

信息工程学院通过线上线下相结合的方式组织学生召开疫情防控主题班会，教育学生认真学习权威机构或权威媒体发布的疫情防控科普知识，深刻认识疫情防控的严峻形势，做到正确认识疫情、掌握疫情发展动态、科学认知疫情的严峻性和危害性，正确领会疫情防控要求和举措。

土木工程学院辅导员朱美娟对当前疫情防控形势及学校相关疫情防控举措和要求进行详细说明和解读。特别结合反面案例，进行警示教育，教育引导学生增强法律责任意识，严格遵守法律和校规校纪，坚决遵守学校疫情防控规定。引导同学主动从官方渠道获取权威信息，不信谣、不传谣，彰显“疫情面前，人人有责”的责任与担当。

能源工程学院在主题班会上，通过通报近期发生的警示案例，

告知学生违反疫情防控法律法规后果的严重性；通过集体温习疫情防控相关条例规范，进一步提升学生日常防疫行为的规范性，号召同学们向身边的退役大学生志愿者学习，从我做起，坚定信心，共战疫情。

历史与地理学院召开主题班会后，利用微信公众号进行疫情防控知识普及，疫情动态传达，抗疫先进事迹报道，教育全体学生务必遵守学校防疫规定，积极配合学校管理，弘扬和发挥当代青年防控疫情的网络正能量。

外国语学院、农林科技学院领导带领辅导员、班主任，在主题班会召开前，走访学生公寓，了解学生学习与生活情况，做好各类关心帮助与指导。外国语学院副院长薛继旺要求同学们保持良好的生活习惯、加强锻炼提高免疫力、保持安全社交距离、戴口罩以及宿舍勤通风、勤打扫。

在主题班会上，学生们纷纷发言，畅谈自身感受，表达对学校和老师的感激之情。大家表示，疫情防控以来，学校始终把学生的健康安全放在第一位，辅导员始终站在抗疫第一线，和同学们同吃同住，各项后勤服务也非常细致到位，学校全方位的守护，精心的呵护，让学生们缓解了焦虑，消除了不安，对战胜疫情更有信心。接下来的日子，我们一定会继续努力，以自己的实际行动，确保校园安全，确保学习进步，坚持抗疫到底。

## **心理班会活动心理委员总结篇五**

为进一步研究和探索主题班会课的模式，提高班会课的育人效果，拓展和创新学校德育工作方法和途径，我校于2011年5月26日开展主题班会观摩研讨活动。

分管德育副校长，班主任、科任老师和学生家长代表等二十几人参加了此次观摩研讨活动。此次活动适逢“心理健康活动周”，李老师以《直面挫折，珍惜生命》为主题，让学生

自编自导，通过情景剧表演、游戏、述说名人遭遇的挫折、评说身边的故事新闻、谈自己的心理感受、班主任总结、全班宣誓等环节，层层递进，充分发挥学生的主体性，注重感受、体验和分享，教会学生应对挫折的方法，体会生命的顽强与坚韧，懂得了生命的意义和价值，进一步强化了对学生积极乐观、勇敢向上、热爱生命优秀品质的培养。

课后研讨中，老师和家长一致认为三玲老师这节课内容丰富、形式多样、主题鲜明、手段新颖、方法独特，非常符合初三学生年龄特征和思想认识水平。也从不同角度提出了自己的看法和建议，黄副校长在总结讲话中，充分肯定本次班会观摩活动，要求老师们加强探索和实践，不拘一格，大胆创新，共同开创我校德育工作的新局面。

此次观摩研讨活动为全校班主任搭建了一个相互交流、相互学习的平台，大家通过听课、研讨、沟通、借鉴，达到了取长补短、共同进步的目的。进一步提升班主任的德育教育和学生管理的水平，规范学校班级德育活动的精细化管理。