

心理节活动总结 心理团体辅导活动简报(实用6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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

心理节活动总结篇一

为了让同学们更好的释放压力，调节心态，树立正确的心理健康观念，以更积极的状态投入学习生活中，同时为了加强同学间的沟通交流，药学院在全院各班开展了以“五月昭阳，青春未央”为主题的阳光心理健康月活动。

在“书韵光影，情动我心”——心理励志书籍电影赏析活动中，全体同学以班级为单位观看小说改编电影《阿甘正传》，每位同学书写观后感，各班心理委员对此次活动作小结，并结合本班实际情况，阐述今后开展班级活动的建议。这次活动使同学们在阅读书籍、观看电影的同时，不仅身心得到放松，从主人公身上展现出对命运不服输，对生活不气馁的精神，更让大家收获积极正能量。

在“一书一影一世界，一心一人一感念”——心理话剧表演活动中，各班同学随机分组即兴表演。活动中每位同学对角色的设定能准确反映其自身性格，通过各位同学的选角和表演，能更好的了解每位同学的内心认知，同时也能增进彼此了解、促进班级凝聚力。

最美五月，百花繁茂，韶华胜极，惟愿每位学子能在这春阳中收获一份最真的祝福，寻觅到未来的方向，让心花也能完美绽放！

心理节活动总结篇二

从x月21日至x月21日学院开展的x□x以“阳光心态、成功人生”为主题的第xx届心理健康宣传活动落下帷幕□x月28日，总结表彰大会在南区报告厅举行。学院党委副书记张吉强参加了大会并作讲话。

在会上，学生工作部处长、心理健康预警中心主任高占才宣读了《第xx届心理健康月总结表彰通报》，学生代表物业12—301班李爽同学、石油12—302班王凯丰同学分别进行了《我健康我快乐我成功》、《阳光心态成功人生》的发言。大会还对获得拓展运动会、手抄报、摄影比赛、征文获奖的集体和个人进行颁奖。

张吉强副书记在讲话中对第xx届心理健康月活动的成功举办，向在心理健康月活动中受到表彰的老师和同学们表示祝贺，向在活动中辛勤工作的老师、评委、同学们表示感谢。张吉强表示，心理健康月活动虽然已经落下帷幕，但心理健康教育工作只有起点，没有终点，希望广大同学能正确认识自己、接纳自己、评价自己，敢于面对现实、面对困难、面对挑战，以礼貌尊重、诚恳谦让、互助信任对待他人，以完美人格、坚定信念、愉悦心情对待人生，每一个同学都有一个阳光、健康的心态。

本届心理健康月活动，通过制作许愿树、心理拓展训练、心理电影赏析、专家讲座、心理征文等一系列精心设计的`心理健康教育活动，让同学们在广泛参与的过程中，正确地认识了自我，感受了互动，学会了感恩。我院心理健康宣传月活动已成功举办五届，大会号召全院师生要以实际行动固化活动成果，创新活动方法，缔造和谐的校园，创造幸福的人生。

心理节活动总结篇三

x月x日是全国大学生心理健康日“xx”的。谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，进步自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以xx为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶进其中，假如传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的`话，就会导致活动的失败。

这次x团体活动，增加了我们对了于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

学生必须注重心理健康的重要性，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实美好而有意义的大学生活。

心理节活动总结篇四

8月21日，长沙市岳麓区桔子洲街道师大社区联合智天使公益联合会、长沙纳本心理咨询中心在社区服务中心一楼会议室开展了“我和情绪做朋友”团体心理辅导。

此次团辅邀请到国家二级心理咨询师、纳本心理签约讲师、湖南师大心灵成长导师团队专家导师戴洋。首先，老师介绍了

“好朋友”和“小坏蛋”，即积极情绪和消极情绪。并且引用“太郎和二郎的”故事让孩子们分析故事中刘老太的情绪，引导他们积极转化故事人物消极情绪。随后进行情绪万花筒环节。台上的孩子根据台下分享的故事做出喜、怒、哀、惧等表情。夸张而真诚的情绪演绎引起全场哄笑，鼓掌称赞。最后，老师要求大家在纸上画出一个手掌，且在指甲上分别写出五种情绪，指头上写出产生这些情绪的原因，并进行分享。

本次活动旨在引导儿童青少年探索自己的情绪，调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪，从而帮助其建立积极向上的人生观和价值观，学会与自己、他人、社会和谐相处。

心理节活动总结篇五

为了优化未成年人心理成长环境，推动心理健康教育进课堂，培养学生积极、乐观、自信的心理品质，增强认识自己、承受挫折、适应环境的能力，促进我校心理健康教育内涵发展，我校开展了“沐浴心育阳光 健康快乐成长”系列健康教育周系列活动。

本次心理健康教育周中，校心理咨询室和心理小组根据我校实际情况，认真准备，精心安排，开展了一系列丰富多彩的宣传教育活动，取得了良好的效果，得到了同学们的一致好评。

首先，规范学校心理辅导室的建设、运行、管理，建立健全我校学生心理档案和相关资料。在5月22日的升国旗仪式上，隆重举行“沐浴心育阳光 健康快乐成长”心理健康教育周启动仪式。

其次，各班组织上一堂“沐浴心育阳光 健康快乐成长”的主题班队会。并观看一部心理健康教育影片、通过影片培养学

生健康快乐的心态。

开展“心灵关爱 童心护航”儿童关爱活动，呼吁“家庭、学校、社会”一起为孩子们的安全健康、成长成才担起责任。

通过活动周期间形式多样的宣传教育活动，在广大学生中进一步普及心理健康知识，引导学生充分认识心理健康对于个人成长的重要意义，从而关注自身发展，提高自身素质，构筑和谐完完善的内心世界，开发自己潜能，促进自己健康成长。

心理节活动总结篇六

xx年11月11日下午，“心力量·护成长”学校心理健康项目团队来到姜堰区实验初级中学，在阶梯教室为阳光心理社团的成员们开展团体辅导活动。

活动伊始，心理专家展示催眠技术的短视频引起了同学们对心理学和心理咨询的兴趣，让阳光心理社团的同学们时而发笑，时而瞪大眼睛惊呼，感叹催眠的神奇，在观看微表情心理学相关视频时，同学们跟随着视频中的小测验进行了亲身体会，感受到互联网上所谓的“读心术”的不可靠性，更加意识到真正的心理学是一门严谨的科学。

紧接着关于心理健康的“灰色区”理论让社团同学们学习到，大多数人都会存在或多或少的心理困扰，而通过风趣幽默的语言和生动有趣的例子，同学们也更近地了解心理咨询的规则，增强了对心理健康及心理咨询的科学认识，老师也纠正了同学们对心理咨询的刻板印象，减少了同学们对心理咨询的误解和偏见。

本次团体心理辅导活动，社团成员们认识到心理咨询不仅是帮助人们处理心理上的困扰，更是帮助人们追求更高品质身心健康水平的一个有效途径。在今后的学习和生活中，希望

同学们能够从“心”出发，关注自身心理健康，快乐学习和成长。