

心理总结报告 心理活动实践总结报告(通用6篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

心理总结报告篇一

英语专业翻译实践是一门专业知识实践课。我们通过这样的实践来考察和提高自己的对翻译理论及翻译常用方法、技巧的掌握从而提高自己的翻译技能以适应未来实践的需要。英语专业翻译实践通过对各类题材的文章翻译实践掌握各种文体的语言特点、汉英两种语言的对比和分析使我们在了解翻译基本理论的基础上在实践中提高自己的翻译能力是自己的翻译能力增强。

一、实习目的

全面地将所学的各项英语知识结合起来并在翻译实践中进一步运用翻译技巧来提高翻译水平，巩固专业知识的基础上努力扩大自己的知识面这样才有助于我们成为全面发展的人才在未来的工作领域中一展风采。另外此次实习经历也让我们学到了许多为人处世的道理并对自己的人生道路有了更明确的规划。

二、实习基本情况

学期的英译汉以及本学期的是汉译英，经过了整整两个学期的英语翻译，我觉得自己在翻译方面能力有所提高。将近一个月的翻译实践课程即将结束，指导老师精心的为我们挑选了具有代表性的翻译资料，资料内容丰富涉及经济、科研、

实事新闻、历史、医学、心理等各个方面以及保护等方面。

万事开头难，翻译实习的开始是比较头疼的，在正式动笔对《唐朝皇后棺椁被追回》进行翻译之前我们不得不复习之前所学过的翻译理论知识点了解在翻译过程中所应该注意的各种事项。文章中的一些术语和一些晦涩难懂词让我们四人为此而抓耳挠腮。所以开始的时候，总是感觉翻译的有些别扭。在周四的ppt汇报过程中，魏老师认真的给我们讲解了各种困难。

第二阶段的实习是由张云老师指导我们对菜谱进翻进行了系统的学习以及学校组织的西科杯翻译大赛。主要翻译内容是“why economics can't explain our cultural divide”中餐菜名译法举例以及班级合作的菜谱书翻译；最后一周的翻译材料是《平凡的人生》节选及“the girl with the apple”节选。

在第三阶段，我们认真对翻译实践进行了总结并以书面形式上交知道老师。

三、实习感受

过这次的翻译实习主要让我领会到了两点一是融会贯通的重要性；二是合作的重要性。首先翻译是一种语言活动有是该活动的结果它是融理论、技能、艺术于一体的语言实践活动。通过翻阅大量资料我更加透彻的掌握了一些翻译的相关知识。

1. 翻译的本质可以用一句话来概括“在透彻地理解原文意思的基础上用标准的汉语表述出来。
2. 翻译质量有两个基本标准第一个标准是忠实于原文，这也就是我们所说的“信”。第二个标准是符合中文的表达习惯，也就是所谓的“达”句子要通顺流畅不能生造词语和句子也就是所谓的文笔。
3. 翻译界通用的质量标准是“信、达、雅”。
4. 直译和意译的辩证关系。

查资料而是我们能够更快地在大量资源中找到自己所需的東西。我想今后的工作中也会有很多类似的情况在大量的多余信息里找有用的资源。

四. 实习反思

1. 这个过程暴露了单词量不够，这点对我来说影响很大，比如经常会遇到一些单词，感觉见过但有不知道具体是什么意思只有查字典浪费了很多时间。通过这次实践在以后顶顶会注意多积累增加单词记忆量。2. 对句子的分析能力不足，包括句子成分以及语法的欠缺导致了在翻译中的困难并且犯错。英语句子成分只是英语语法中的一小部分，而且平时的考试也不会考，以前并没有注意到这一点。3. 我在速度方面的不足。在这儿我主要谈的是打印时的翻译速度因为看电子版本，首先是费眼睛时间长了眼睛会很花，所以会感到比较的疲劳总是不能坚持下去。其次，是我本身对电脑键盘的熟练程度还不够经常会打错字。不过在以后的学习和工作中我会不断提高自己在这方面的能力把自己的翻译速度尽最大努力提上来。

五. 实习总结

这次的翻译实习对我来说是次绝佳的挑战。经过这次的学习后我发现自己的心静了很多，所以，什么都是一步一步来的，习惯和心态也是慢慢培养训练出来的。认真和努力了这就已经足够了。在以后的学习和工作中，我要有一个良好的心态，不刻意追求事情的完美一直加油努力就好。不管最后的结果怎样我都会坦然去面对。最后对魏老师和张老师对我的帮助以及指导我要深表感谢。总之一句话这次翻译让我受益匪浅，一定会对以后的道路会有所帮助。

心理总结报告篇二

本学期我校认真贯彻市、旗关于学校心理健康教育的有关精神，根据中学教育的特点和中学生心理发展的规律，通过各

种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。在本期的心理咨询工作中，我深深体会到了这一工作的重要性，尤其是在解决学生心理问题方面有了自己的一套方法，怎样的问题都能很快地给咨询者以较满意的答案，并收到了良好的效果。同时也激励我不断的去研究、去学习心理学，进一步了解中学生的心理特点等理论知识，使我受益匪浅。

一、问题明显，类型多元：

现在中学生虽然从小生活条件优越，但升学的压力，家庭的变故，以及社会价值观念多元化等问题，使他们在成长过程中有的孩子形成了这样或那样的心理偏差和行为异常，他们所咨询的问题表现为：抗挫折能力差，不合群，唯我独尊，自私自利，厌学，攻击性强等心理问题。而我以学生朋友的身份出现，与他们平等对话交流，与学生建立相互信赖、相互依存的关系。高年级同学感到学习压力重（如问考试怎样才能考好，怎样才能治好“笨”病），中低年级普遍存在的是自我情绪、情感、人际交往上的困惑（如问怎样克服自卑感，我的朋友爱偷东西怎么办，为什么老师总不叫我发言）等等。那一句句热情洋溢的话，或激励孩子不断努力，或舒解烦闷，启迪心灵。给学生的心灵带来了贴心、有实效的温暖。

二、真诚以助，调整心理：

1、帮助七年级和高一级学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；教他们如何喜欢与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

2、帮助学生在生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进

取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的.健康人格，培养自主自动参与活动的能力。

三、不断总结，实践提升：

心理咨询是提高学生心理健康水平，促成其积极健康人格的一种行之有效的途径。在咨询过程中，我尽量做到以下几点：

1、以真诚、信任、鼓励、平等、接纳的态度对待每一位咨询者，使其接纳和信任自己。形成一种和谐、相互信任的气氛，使咨询者毫无保留地吐露真情，反映真实思想和情况。

2、对咨询者的具体情况和问题，实事求是地进行分析，引导他们明辨是非，帮助他们调整看问题的角度，改变看问题的方法，建立新的思维模式，从而解决心理问题。

3、对单亲家庭的咨询者进行个别的心理辅导工作，帮助他们克服心理障碍，使他们进入正常学习，并做好回访。

4、通过与咨询者谈心，倾听他们的心声，帮助他们，使他们的身心得到松弛，减轻心理负担，增强了学习、生活的自信心，逐渐恢复了健康向上的精神状态。

总之，心理咨询工作不是一朝一夕的事，需要我和同事们不断学习，掌握过硬的理论知识，在实践中不断总结提高，持之以恒，坚持不懈，方能达到“润物细无声”的境界。我将一直朝着这个目标迈进。

__中学心理咨询室

20__年6月

心理总结报告篇三

大学阶段是人生成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备知识，开发自身潜能，增强身体素质，协调人际关系等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础上。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断促进心理健康发展。在日常的生活中我们往往只关注身体健康，但事实上除了身体的健康，我们更应该关注心理健康。为普及心理健康知识，提高同学们对心理健康问题的重视并给予同学们正确的引导，我特系邀请院心理咨询室桂xx老师为同学们举办一场心理健康知识主题讲座。

此次活动得到了许多同学的支持，大家都按时到达活动举办地，积极参与了此次讲座，并认真地听了桂xx老师讲述的各种常见心理健康问题及解决措施。

在此次讲座中，桂老师就心理咨询相关知识、大学生心理、影响大学生的心理健康因素等六个方面阐述了大学生心理健康。她认为心理健康是一种持续且积极发展的心理状态，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，给同学们讲了很多现实中的例子，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。以此来提醒同学们，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，同学们对自己的大学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，培养健全的人格。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了方向。

桂老师总结本次讲座：心理健康是一个过程，更是一种态度，同学们应该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聊天、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，聊天、玩手机、睡觉，影响了老师讲述的心情。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。

帮助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往人格发展和情绪调节等方面的困惑。大学生肩负着使祖国繁荣富强的伟大使命。相信此次活动的举办能够给广大的学生一定的启迪，为美丽的人生奋斗不息。

心理总结报告篇四

20__年3月，我有幸参加了“国培计划”湖北省农村中小学教师远程培训心理健康教师培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了每位教师的讲座，还有课下教师之间的交流，让我受益匪浅，以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些所思所想。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人

格魅力。

1、心理健康观念发生变化：

通过心理健康教育培训，我们的观念发生了可喜的变化。特别是现在社会高速发展，由于学习、升学、家庭、以及生理等各方面的原因，学生个体存在着不同的心理问题。进行心理健康培训使得教师提高了认识，意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格。

2、心理健康知识得到丰富。

通过近段时间的培训，我们了解了自身心理健康的现状及存在的原因，一起探讨了教师心理健康的标准。因为教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解中学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。没有优秀的教师，就没有优秀的学生，没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质的学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见心理问题及其调试方法。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

3、学会了一些基本的心理健康调试方法

通过近段时间的培训，我们了解到适当地放慢自己的步伐，才能得到心灵的放松与接纳。如何对待教师的心理倦怠。不管是对自己的健康心理的进一步培养，还是以后对学生的心理辅导，那都是取之不尽的财富。

4、心理健康在教学中有着非常重要的作用。

通过近段时间的培训，我们认识到要对学生进行心理健康教育，首先教师要有一个正常、健康的心理特点。在平时的具体教学实践中，针对我校学生的实际情况，目前完成的调查研究主要是如何对家庭危机而造成的学生心理障碍进行调整，以及我校学生中普遍存在的厌学、不良习惯等问题。我们不定期组织班主任、任课教师进行交流、探讨以获得共识，并针对学生心理方面出现的具体问题组织相关教师进行更为深入的研究、分析，确定解决问题的最佳途径和方法。当然，心理健康教育更多的时候是一种“隐性”的教育，是一种潜移默化的教程，其效果并不是立竿见影的，也不是心理教师一个人所能支撑的保护伞。要使心理健康教育朝着健康，科学，有效的方向发展，是每一名专业教师义不容辞的责任。

这次培训不仅满足的是我们的求知欲望，还有我们的情感需求。正是这次培训，增强了我们的信心。这种心理情感的满足必将带动我们再次以饱满的热情投入到学习之中去。

心理总结报告篇五

心理健康教育是素质教育的重要内容之一，小学心理健康教育主要是针对儿童心理发展的需要而开展的教育活动，旨在培养和提高学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当地应付现实生活中所面临的各种压力，如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以促进心理素质提高，预防问题发生才是小学生心理健康教育的主要目标。

随着社会的飞速发展，人们的文化观念、生活方式、思维意识都发生着剧烈变化。当代小学生的心理负荷能力遇到了前所未有的考验。有资料表明，在我国约有1/5左右的儿童青少年都存在不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、

说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在学校开展心理健康教育是十分迫切的和具有重要意义的举措。

心理健康是全员性的问题，是每一位小学生在成长与发展中都必然会面临的问题，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生。因为往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。可见，心理健康教育并非只是个别生教育的需要，而是面向全体学生的重要课题，应成为我们学校教育的重要任务。当前在小学开展心理健康教育不仅要注意排除学生心理障碍，预防心理病患，又要重视全面促进学生心理健康发展；不仅要注意开展心理咨询，举办心理讲座，更要重视将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动之中，渗透到学科教学过程之中；不仅要依靠心理专家和专门工作者，更要注意依靠广大教师做好工作。

心理健康教育不仅可以在德育工作中发挥作用，而且它提供了一种新的角度，使我们每一位教育工作者重新认识和看待自己的学生及学生出现的一些行为问题，可以有效地帮助教师改善师生交往状况。以往教师对学生只注意到他们的表面行为问题如上课捣乱、厌学、逃学等，并把这些问题很快上升到德育的高度做出品行不良的判断，而忽略了这些问题背后掩藏着的原因，包括小学生心理需求。可见心理健康教育要求教师以一种更宽容、更理解和接纳的态度来认识和看待学生和学生的行为，不仅注意到行为本身，更注意去发现并合理满足这些行为背后的那些基本的心理需求；不简单地进行是非判断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此心理健康教育真正体现了对学生的尊重——一种对“人”的尊重，这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位小学语文教师在教育实践中

面临的重要课题。

从心理学角度看，小学期年龄段为6~7到11~12岁，儿童生长发育比较平稳均匀(少数高年级女生例外)。特别是脑的神经系统的均匀和平稳的发育构成了小学生心理的协调发展;学习成为主导活动，不仅使小学生智力从具体形象思维过渡到抽象逻辑思维，而且也使他们的心理得到迅速发展。

小学生经历有限，他们的心理活动显得纯真、直率，内心活动容易表露出来。这个阶段“闭锁性”不明显，他们的情绪和情感富有表情化，喜、怒、哀、乐明显地表现在面部，而且容易变化，不善于修饰和控制。所以小学阶段，成人与儿童容易沟通，师生之间，亲子之间的关系容易融洽。

小学生心理发展和变化具有较大的可塑性。无论是思维能力，还是个性，社会性和品德，都易于培养，诸如人生观、世界观等一类稳定的个性意识，在小学阶段尚未萌芽;又如性格这一个性心理特征的核心成分，只是开始形成时期，良好的或不良的习惯都能通过教育措施加以改变。

先天与后天关系。先天的遗传是心理发展的生物前提、自然条件。良好的遗传素质无疑是心理正常发展的物质基础。儿童心理发展主要是由他们所处的环境条件(生活条件)和教育条件决定的，其中教育，尤其是学校教育起着主导作用。学校教育的主导作用，主要体现在教师的主导作用上。

教育与发展的关系。小学生的心理发展主要在其内动力驱使下由适合他们心理发展的教育条件决定的。小学教育要选择适当的教育内容和方法，引起他们新的需求，激活他们的求知欲望，从而有节奏、循序渐进地引导儿童心理不断向前发展。我们的教师只有在教育过程中注意健康心理的培养，才能不断激活学生学习兴趣。

心理总结报告篇六

x月x日，机械工程xx06班举行了一场别开生面的心理健康教育

活动。摒弃了以往以讲座为主要形式的心理健康教育，机械1306的班委们集思广益，采取了以郊游为主，素拓为辅的方式进行此次活动，并取得了可观的成效。无论这次活动能对同学们今后的心理发展起到怎样的影响，至少在活动结束后，同学们的脸上都洋溢着青春的笑容，这无疑是对活动成功的一种肯定。而这次活动的成功，可归为三个因素。

其一，在接到学校要开展“心理健康教育周”活动的通知时，班委们便予以了高度重视。众所周知，心理问题是当今大学生乃至社会各阶层人士都面临的问题，而近些年来，迫于各种压力，大学生的心理健康问题日趋严重。大学生因心理问题而轻生的新闻也屡见不鲜。基于此，班委特意举行了一次小型会议，悉心讨论如何办好此次活动，以便于帮助同学们摆脱心理问题的困扰。经过激烈的讨论，大家选中了几个可行的方案，并通过一次全班会议让班内同学进行投票，最终确定了郊游形式为方案，并初步拟定了策划书。之后，经过成本考量、安全性考量、可行性考量以及按照同学老师的要求进行细节整改后，做出了最终成型的策划书，并得到了学院老师的肯定和支持。因此，这次活动的成功，重要的因素之一便在于事前精心的策划与准备。此可谓“凡事预则立，不预则废。”

其二，天公作美，活动如期进行。在活动进行过程中，我们贯彻了“人人都参与进来”的理念，而各种各样的小游戏，无疑便是理念实现的工具。在做游戏过程中，我们设置了一些小奖品，从而提升了游戏的趣味性和参与度。游戏一共分为三个大部分，分别是“健身”“健心”“健爱”，且成递进关系。在“健身”环节中，除跳绳游戏外，大家基本都在不停地跑动，开始的时候还会顾忌下颜面，渐渐的，羞涩也

被抛之脑后了。你追我赶的过程中，明显的变化就是大家脸上的微笑已经成了哈哈大笑，烦恼似乎早已被抛到九霄云外。在“健心”活动中，我们首先进行了“蒙眼走路”游戏，所有同学两人一组，一人蒙眼走路，另一个人只能用语言指挥，只有在走路的同学快跌倒的时候才能上前帮扶。虽然有几个同学险些跌倒，但是游戏进行的还算顺利，虽然游戏不像前面几项那么激烈，但是可以发现，同学们很信任自己的伙伴，中途没有人偷偷摘下过眼罩。接着，我们又进行了游戏“情有千千结”和“有错你就说”。欢笑之后，大家围坐在一起，轮流讲述着自己的心里话，快乐也好，悲伤也罢，未来也好，往事也罢，随心所欲，时而一阵哄笑，时而一阵唏嘘，时而悠然自得，时而怅然若失。待大家讲完心里话后，主持人进行了一番精彩的演讲，既很好的总结了大家的问题，又生动的做出了正确的引导，“培养由因溯果能力”“享受当下生命”“拥抱自己的每一个面向”既是演讲的主题，也是心理健康的必备条件。最终，活动圆满结束。因此，这次活动的成功，重要的因素之二便是极高的参与度以及同学们积极的配合。

其三，要感谢学校的支持。这次活动的开展，学校、学院不仅给予了经费上的支持，另外，正是因为此次活动是在全校范围内展开，并得到了大力的宣传，才使得更多同学、更多精力能投入在这次活动中，如果这次活动仅仅是以普通班级活动开展，也许难以收到预期的效果。所以，这次活动的成功也与学校、学院的大力支持有着必然的联系。

当然，这次活动进行过程中也有一定的纰漏。比如由于事前的准备过长导致最终活动的进行时间确定较晚，通知给同学时，个别同学已经有了其他事情的预约，最后他们不得不把其他事情延后；部分游戏环节场面有些混乱，不过还好没有发生危险，但是有几个游戏没能按照策划的规则进行。这些都是值得注意的问题，如果下次再举行类似的活动，一定要提前想好对策。不过瑕不掩瑜，总体上说，这次活动还是非常成功的，同学们不仅体验了郊游带来的乐趣，更从此次活

动中收获了心理健康上的教育，团结集体，信任同伴，走出自我，积极乐观。