

# 2023年大学心理健康教育总结(汇总8篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学心理健康教育总结篇一

2021年5月23日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“5.25大学生心理健康周”系列活动正式开始，此活动以“阳光、友善、和谐、健康”为主题，倡导学生关注心理健康，形成关爱心灵的校园氛围。本次活动内容丰富，广大学生踊跃参与，收到了很好的效果。

在文科楼与学生汉餐门口分别悬挂了以“我爱我，和谐心灵，健康成才”、“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”的横幅。

本次共印制彩色宣传单5000份，传单的内容包括：“心理咨询对大学生的帮助”、“宁夏师范学院学校心理健康教育资源简介”、“大学生如何提高人际关系能力”。由大学生心理协会的学生以一个宿舍6份的方式发到每个学生的手中，目的是让更多的学生了解学校的心理健康教育资源，掌握心理健康知识，懂得当遇到心理困惑时到心理咨询中心进行调节。

### （一）“大学生情绪管理与压力调适”讲座

2021年5月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理与压力调适”讲座。2021级小学教育专业的全体学习聆听了本次讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“人非草木，孰能无情”之句展

开了本次讲座。通过对情绪认识的讲解向同学们讲述了不良情绪的影响，并教会同学们如何识别情绪，调控情绪，做情绪的主人。李老师的讲座风趣幽默，现场笑声连连，掌声不断。

通过此次讲座的成功举办，学生不仅对情绪有了新的认识，也学会如何调控自身情绪，做情绪的主人，本此讲座加强了院系学术交流的氛围，也促进了学生心理健康教育的发展。

## （二）“爱的成长”心理健康讲座

2021年6月5日下午2:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院2021级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容。

第一，如何理解爱情；

第二，如何在爱中成长；

第三，大学生的恋爱观；第四，爱的能力的培养。

讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。这次讲座使大家对爱情有了全面的了解，明白了想要对别人付出爱，自己就应该储存爱，爱身边的人，从爱自己开始！本次讲座受到了学生一致的好评。

2021年6月6日下午4:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼模拟法庭举行了以“提高人际关系能力训练营”为主题的心理健教育活活动。政法学院的同学参与了本次活动。

刘桂文通过做游戏的方法测验了同学们的心理健康状况以及同学们之间的团结情况，通过刮大风、滚雪球、棒打薄情郎等游戏的开展，有效地促进了学生的团队精神，同时也锻炼了同学们的行为敏捷程度。刘老师细心指导，同学们主动参与、积极配合，活动在一片轻松愉快的氛围中进行着。游戏结束后，刘桂文对本次活动做了简要的总结，向同学们指出了加强人际交往能力的重要性。

总之，在教育科学学院、学生处的大力支持下，本届心理健康活动取得了圆满成功。通过本次活动，让更多的学生了解了学校心理咨询中心的工作职能，掌握了基本的心理健康知识，同时对于提升我校学生心理健康水平，营造健康的校园文化氛围起到了积极的促进作用。

## 大学心理健康教育总结篇二

大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的心理问题。下面小编就和大家分享大学生心理健康教育心得，来欣赏一下吧。

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存

在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调,出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现,时间短、程度较轻微,随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重,最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样,主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重,心灰意冷,甚至痛不欲生等。以上的情绪状态,显然不利于大学生的发展,因此大学生有必要学会自我心理调节,做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手:

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务,有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游,拼命地吸取新知识,发展多方面的能力,以提高自身素质,更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪,大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境,对未来充满信心和希望,当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节,适度地表达和控制情绪,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径,也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移,心理咨询被越来越多的人承认和接受,越来越多的大专院校,甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突,排解心中忧难,开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己,有效地适应外界环境。所以当我们的心中感到压抑时,就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人,大学生有必要不断提高心理素质,全面健康的发展,以良好的心理素质来迎接未来的种

种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

在学习幽默诙谐博学多才的肖xx老师开设的《大学生心理咨询与教育》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。

在心理咨询教育课上，我不仅学会了要做一个冷静面对自己的现实主义者，更是学会了调整自己面对的负面情绪，调节压力。课堂上，博学多才的肖汉仕老师用生动有趣的语言讲了很多控制自己的情绪的方法，同时自创歌曲带领大家歌唱等等。这些方法，在很多时候想起来，也是非常有用的。有的时候，一个小小的深呼吸，也可以是个很不错的方法。谁又会想到，有的时候，一个小小的呼吸也可能是成功的秘诀。

心理健康教育让我了解了很多，了解自己，了解身边的人。每个人都会以为自己是最了解自己的，而在上这门课的时候，肖老师只是用一些小小的测试，就让我们更加了解我们自己内心的想法，甚至是一些自己都摸不清道不明的想法，这样的一些想法，被挖掘出来，会让人有种豁然开朗的感觉。这样的一些小小的测试，也会让人更了解自己的性格。性格的挖掘，也会让自己可以更淡然更理智的去面对很多事情。要看的起自己，看得清自己，才有可能成为一个成功的人。

在上了多次心理健康教育课程以及看到同学向老师提出的一些

顾虑后，我发现作为大学生的我们的确很困惑很迷茫。比如说：关于恋爱、学习、生活、以及人生目标等等。在课堂上，肖老师也给我们提出了很大宝贵的意见，指导我们如何面对这些挫折，在面对目标失落与确立的冲突时，教会我们如何形成正确的自我观念。让我们明确了自己的人生目标，指导了该如何处理学习生活上的困惑。

心理健康、社会适应性是人们智力发展和脑功能健康的重要标志，是确立人生观、世界观，培养良好心理素质的基础。心理健康教育，就是教给人们如何去调整自己的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮助人们战胜自己的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。作为青少年的我们，在心中或多或少都有很多解不开的困惑，而这门课程很好的帮助我们如何去应对那些问题以及如何让我们适应大学生活。我想我们都一样，在刚进入大学时有很多的问题，比如目标的失落和确立的冲突。高中我一直以考大学为唯一的目标，我曾多次幻想我憧憬中的大学是什么样子，但我知道，这只是我理想中的大学。在进入大学后，更加验证了我之前的想法，“理想不能和现实混为一谈”。在我心中大学应该是个充满诗情画意的殿堂，刚开学时，激动，愉快之情不能溢于言表，但兴奋过后，才发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。我也曾感到迷茫，不知所措，但同学之间的相互竞争也让我明白，如果不改变，如果不努力，我就会被这个社会所淘汰，在这个强手如林的学校里，我只有更加努力才能赶上时代日益紧凑的步伐。

理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。面对这一切，我茫然不知所措，大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自我观念。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的“课堂”，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

虽然心理健康教育课已经结束了,虽然二十多节的课带给我们的东西是有限的,但却也留下了更多的东西让我们去挖掘和学习,我觉得这门课这真的很有现实教育意义。通过半个学期的学习,心理健康教育对我的个性,我为人处世的方式,甚至是我的世界观、价值观,都有着或多或少的影响。学习了心理咨询与教育,让我学会了更好的去审视自己,并且在很多时候,我开始学会去观察别人的一些情绪,更好的了解别人的心理。这样也可以看出别人的需要。做人不但需要被爱,还需要爱人。要爱自己,也要去学会爱别人。我想,这些在课堂上学到的种种,也会继续的深远的影响到我的未来。

大二下学期,我们开了心理健康这门课程.原来的我一直认为心理有问题的人才会去看心理书或去看心理医生,现在才知道这是不正确的.我想每个人都有或多或少的心理问题,只是程度不同罢了,通过这几周心理课程的学习使我对心理学有了新的认识,的确,现在我们学生除了体质差,心理不健康的越来越多,包括我发现我身边也有存在心理问题严重的人,心理不健康比身体不健康更可怕!

“健康”作为人生快乐之本,其重要性是无可比拟的,对于每个人而言更是必须的,世界卫生组织对“健康”的定义是:健康等于身体健康加上心理健康再加上良好的适应能力,因此只有健康才能为自己创造未来。自从开通了这门课程以后,让我更加地了解自己,为我们在大学生学习心理知识、提高心理素质、倾吐心声、释放压力提供了一个很好的平台,通过学习心理健康知识,及时缓解心理压力,提高心理素质,使其正确对待在工作、学习、生活中遇到的困难、问题和挫折,始终保持积极乐观、健康向上的精神状态,我觉得这都应该归功于自己有一个良好的心态,有个良好的心理.为此,我觉得认真学习好心理健康知识是非常有必要的!

以上是我学习心理健康的一些心得体会,在今后的生活学习中,我也将加强自己对心理学的认识,保持良好乐观向上的态度去对待生活!

# 大学心理健康教育总结篇三

xx职业技术学院一直非常重视大学生心理健康教育，今年活动的主题是“敞开心扉快乐成长”。寓意大学生敞开心扉，多与身边的人沟通，会促进自我快乐生活，快乐成长。

## 一、青春期同伴教育培训

青春是我们的资本，健康是永恒的追求，处于青春期的大学生们需要用正确知识填充他们的好奇心理。健康成长指导中心举办了青春健康同伴教育主持人培训活动，来自7个系部的28名学生在图书馆六楼团体活动室参加了此次培训，这些青春健康使者是经过自愿报名、系部选拔出来的优秀志愿者。

此次培训得到了xx市、xx市人口与计划生育部门□xxxx组织驻xx办事处老师的大力支持与关注，早在今年4月份外语系李驰、同学，机电工程系张晨辉同学，软件与服务外包学院程梦茹同学就参加了xx市首期高校青春健康，同伴教育骨干师资培训班，回校后经过一系列的前期准备和健康成长指导中心老师的指导，主要由他们担任了校内的首次同伴教育师资培训主讲。

培训项目以其丰富的内容，互动式、参与式的教育方式，受到同学们的热烈欢迎。在三个小时的培训时间里，同学们表现积极、活跃，也一改往日羞涩，阐述了自己对同伴教育及性知识的看法，系统地掌握了主持人技巧、爱情观与价值观、性与生殖健康、艾滋病有关的知识，为接下来的系部开展活动作好了初步准备。

培训活动结束后，留给主持人们的工作和义务仍将继续着，他们在各自系部将“青春健康项目”加以推广，整个心理健康月期间，同伴教育活动在大学生群体中遍地开花，系部共组织18场次培训，培训对象达680人。同伴教育活动在大学生心理健康方面发挥着独特而又重要的作用，随着大家在青春



健康这方面认识的深化和态度的澄清，将会使他们更加健康、全面的发展。

## 二、素质拓展训练

健康成长指导中心协同外语系xx老师□xxx老师带领各系的心理委员和心理协会成员进行了一次与众不同的心理素质拓展活动。学生处处长老师亲临现场观摩与指导。

心理素质拓展活动开展至今已至第四年，今年的素质拓展以“团队建设”为主题，主要进行了“鸡蛋进化”、“花开朵朵”、“知你识我”、“风中劲草”、“相亲相爱”等活动。

核能培训在全院老师的心中种下了一颗颗爱的种子，因而在本次素质拓展活动中，老师们将核能培训的形式与素质拓展结合，将核能培训的心得和体验与同学分享，引发学生对“团队沟通”这一主题的体悟。在短短的一个半小时中，同学们全心投入，用心去分享自己的感悟，真正体会到了信任和换位思考在团队沟通中的重要性，也将会把这些觉察延伸到日常的学习生活中。

## 三、“加强心理委员建设金点子”征集

为让学生更深切了解心理委员的工作，充分发挥心理委员的作用，使我院心理健康工作水平上一个新台阶，特组织了此次征文活动，要求大家围绕主题，结合学院实际，为心理委员这支队伍的建设建言献策。各系都进行了积极地组织和参与，共收到稿件100余篇，同学们在其中提出了不少具有建设性的小建议，如心理委员每班级选两位，一男一女；在学期初、末、换季等心理问题多发时期，应该多开展小活动，从点滴做起让同学们感到时刻被关爱；加强系部内班级心理委员及系部间心理委员的交流等，艺术设计系xxx□电气工程学院xxx等18位同学获奖。

## 大学心理健康教育总结篇四

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。

这门课程很好的帮助了我适应大学生活。刚进入大学时，我和很多同学一样有着很多心理问题。首先是目标失落与确立的冲突。中学阶段，我有一个具体目标：考大学。随着“上大学”这个直接、实在、确定的目标实现，我开始寻找新的目标作为自己学习的动力。但是由于对大学生活缺乏了解，所以，确立目标时产生了许多心理冲突。首先，“理想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。另外就是自豪感与自卑感的冲突。高中时候我是班上的佼佼者，我带着优越感和自豪感踏入大学校园，但很快我发现，在强手如林又需要较好自理能力的新环境中自己的优势已不再存在，取而代之的是无法面对挫折的自卑感。还有理想中的我与现实中的我的冲突。理想中的我是站在一个很高的位置的，因为社会对我的期望很高，也与我曾经优越的地位有关。而现实中的社会认同是不以自己的设计为转移的，当周围人对自己的评价不像想象中的那么高时，我不免会产生心理冲突。刚开始面对这一切，我茫然不知所措，后来大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自我观念。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人

与环境之间的和谐。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自我观念；然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的估计自己，尽量保持适中的自我期望水平。在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的“课堂”，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

## 大学心理健康教育总结篇五

本环节主要由主持人首先向参加活动的同学进行大学生人际交往能力培养的重要性分析，定势效应，晕轮效应，蝴蝶效应等人际交往中常见的心理现象，有趣的演示以及人际交往中解决人际冲突等策略的内容“人际交往时维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。另一方面，人际关系是大学生成长和成才的重要保证正常的人际交往才会有正常的心理环境所以进行这场教育是必要的，进入高校后，学校也很少有系统的课程培训，所以导致很多学生智商很高情商却很低，往往处理不好与他人相处、沟通、交流。”

### 二、彼此进行优点点评环节

本次活动主持人要求每一位同学坐在同学中间接受大家的点评，通过大家的点评，知道了原来自己于别人心中的位置。

### 三、对大学生心理问题的讨论

为了紧扣心理活动主题，主要由同学进行了分组讨论主要的心理问题。

#### 四、游戏互动

本环节由主持人向每一个小组的同学确定一个命题，让每个同学进行复分析后进行角色扮演。

#### 五、活动感想环节

主持人谈了对此次活动的看法和对大学生心理问题的一些认识，至此活动给大家一个很深的启迪，我个人认为在生活中使人感到轻松、自在、激发乐趣，具备开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起时愉快的。培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人美的享受，与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人。

对于生活中遇到的问题与挫折要积极正确的对待，要憎爱生命，提高面对危机的应对能力，增强勇气和信心，学会与积极乐观的态度面对困境。

活动意义：通过本次心理活动进班级，同学们增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的能力，整个活动中同学们都积极参与并积极踊跃的发表了自己对这次活动的感言，感触都较为深刻，让大家都从活动中受益。相信在这次活动后的大家不此拉近了同学们的距离，而更准确的说是拉近了一颗心、两颗心。乃至更多心的距离，心灵的距离近了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐的气氛中拉近同学间的距离，建立更坚固的友谊，与积极的态度看待人生。

## 大学心理健康教育总结篇六

心理健康教育是德育的基础。德育是以心育为前提的，搞好心育促进德育，解决了德育二层皮知，行分离的不良倾向。

在知识经济，信息时代里，人们面对快节奏的生存环境，高质量高效率的生活方式，会不会进行心理活动，会不会进行正确认识心理活动，已经摆在每一个人的面前，接受心理教育已经成为社会进步的必然。心理健康教育是社会主义精神文明建设的核心，离开心理健康教育精神文明将失掉灵魂，健康的身心是一切的保证。现代社会要求现代人用高尚的道德，健康的身心，善于合作的意识去适应社会需求，健全人格，努力达到德智心体全面发展。

本学期我校心育工作注意观念的提升，认识的提高，开展强国要强民，强民要强心主题系列活动。学校概况：我们新春小学是今年隶属南岗区管辖的一所小学，一切都在步入正轨的过程中。现有学生800余人，15个教学班。先后参加中华民族传统美德教育，德育读本等多项德育科研课题实验，取得了一定的成果，也积累了一定的心育科研的点滴经验。初步形成了以心育，传美，德育读本为实验课题的教育体系。本学期我校牢牢把握住新课程改革的机遇，积极探索心育的可操作性，尊重地摊的打工一族文化多元性的特色，不拘一格，开展行之有效的心育活动。

1，人性化教育 在实验中我们深深感觉到，把学生当作人看待不能当作知识容器，要尊重学生的人格，与学生建立和谐的，平等的，民主的相互尊敬的师生关系。要做到这些，首先在两方面急需改进：[1]课堂教学过程中，教师多设计一些走进学生中间的讨论性问题，减少在讲台上讲的时间，据心理学家介绍：空间距离与心理距离是成正比的，所以老师离学生越近，其心理距离就越近，那就要求老师多走到学生中间去，与学生交谈讨论，从心理上缩短师生的距离。这种师生的交融符合新课标的理念。为了使达到教育的预期目的，教师的赏识要有度。任何教育都不是盲目的，尤其现代教育有很强的目的性，而不是一味的赏识，赏学生欣赏之处，识学生整体，有的放矢地运用赏识，激发孩子的闪光点，应该成为辩证地操行赏识教育的一种重要思想。

2, 个性化教育 在研究过程中我们还认识到, 一定要张扬学生的个性, 过去张扬是贬义词, 谁一表现就说人家张扬, 出风头, 现在就怕你不突出, 我们要在教学中培养学生的批判性, 创造性的思维, 使学生敢有怀疑的态度, 有发散性的思维, 有标新立异的答案, 甚至是荒诞的思维都可以, 一定给学生创造一个宽松的课堂教学空间, 使学生能有信心去思考, 那么作为教师不仅要有教学意识, (根据大纲的意思, 教会学生知识,) 而且要有课程意识, 教什么怎么教的问题。要创造学生的个性, 哪个方面有发展就培养他哪方面的特长, 给他们心理支持, 帮助孩子认识到, 只要努力, 有锲而不舍的精神, 人人都能成为人才的思想观念。

二, 我们在实施心育实验阶段研究中的具体做法。

完善机构, 逐步步入正轨 建立了校长室, 教导处, 科研室为核心的领导小组。每个学年有实验班级, 每个班级有本学期的实验计划, 阶段总结, 实验过程的详实材料。并将心育课列入学校日时日程, 将心育内容渗透在课堂上, 各实验班级建立了心理信箱, 成立了心语小屋咨询室。讲究科学方法, 推进心育。 优化一个实施过程: 全程全员全方位 全程: 开展活动, 培养集体主义意识。运动会, 科技节, 劳动节, 艺术节等校园文化都是培养学生的主人翁和社会责任感的意识。

全员: 建立家长, 学生, 教师共同参与的网络, 建立实验教师, 实验班学生的档案管理。学科渗透单靠一个教师不行, 音体美审美观念, 小科目的综合知识都会拓宽渗透途径。 全方位: 形成三位一体的合力。家长会, 座谈会与班会的结合, 有经验的教师, 家长介绍经验。 构建二个体系: 心育课程体系。 学科渗透, 心理健康课定期专题讲座。 挖掘出心育与学科的教育点, 找心育与信息技术结合点, 找心育与教师技术的结合点。 心育健康教育课紧扣以问题为重点, 以学生为中心, 以教师主导为要点, 在教学环境中启发学生积极思考, 自觉的行为。

校园管理体系：学校是家庭和中介，学校是一个心理教育对一群孩子的教育；校园文化体系：板报，手抄报，文体活动；家庭环境体系；现代的家庭一般是两个家长对一个孩子的教育，家校的共同目标是希望达到心目中完善的培养。队伍建设寓教育教学中 培训教师是心育的基础 传达会议精神（口头，书面）学习观摩，了解理论（转变教育观念八本书）。及时总结实验工作，使成果得到升华，相互借鉴。召开论文，案例信息交流会，互通有无。结合月考前后召开不怯场，抗挫折等心育班会，并上交记实。在教学中挖掘心育方法，渗透在自己的教学中，写在教案上。定期检查学习笔记，随时随地以不同方法进行交流。教学，教育活动是心育的主阵地 教师进课堂要微笑，创设生动有趣的课堂氛围。课堂结束要有启发性，创造性。学生愉快的离开课堂。作业批改要有感情，鼓励性的文字。心理辅导设计，除讲的教材外，热点问题不可忽视。

班会活动开展 依赖信箱通道提供的共性问题，进行心理健康辅导。德育工作是伦理性，社会性的教育，心育工作诗人的社会性和自然性的教育。心育教育是学生终身发展的奠基工程，育心是为了更好的育人，为了学生的心灵健康，我们要象抓学校基础教育工作一样对待。建设优良健康的的人文环境：校容，校貌校风学风教风，它是广大教育工作者义不容辞的责任。现代教师要有现代观，现代教师必备的心育功能包括启迪情商，她将成为学生营养自己，建设自己，发现自我发展自我关爱生命价值的引领者。相信只要有坚强有力的领导集体坚定正确的教育观念，心育这一实验课题一定会在新春小学开花结果。

## 大学心理健康教育总结篇七

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，

因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自我不满意;由于所定目标和梦想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美,而自我却又总是无法做到完美无缺,于是就总是同自我过不去;结果是使自我的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。

心理健康是指这样一种状态,即人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上的任何形式去适应,也就是说,遇到任何障碍和困难,心理都不会失调,能以适当的行为予以克服,这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的,没有绝对的分界线。一般确定心理是否正常,具有一下三项原则:其一,心理与环境的统一性。正常的心理活动,在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。其二,心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现,时间短、程度较轻微,随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重,最终不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样,主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。

心灰意冷,甚至痛不欲生等。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点,包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素,是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长,实质上是一种持续不断



的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。所

以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

## 大学心理健康教育总结篇八

活动时间□20xx年10月26日

活动地点：801教室

活动负责人：王金尤

活动参与：公共事务管理09-1班全体同学

活动背景：据心理咨询学家分析，大多数才踏入大学的新生，都会经过一过心理咨询调适的过程。在不知不觉之间，我们会逐渐的融入到大学的生活当中，充分的享受快乐和充足的时光。

和中学时代相比，大学里的学习从内容、目的、方法、环境等各方面都有所不同。

最根本的不同在于，大学的学习在于培养学生的学习能力。

对大学学习的适应以及应对来自学习方面得压力，是保持心理咨询健康的关键环节。

上大学前我们已经交了好多朋友，在一个未成年的世界里，一切都是那么的自然、单纯、随意。

进入大学一年多了，同学们对大学生活已经适应了，为了更好的'增强班级的凝集力、巩固友谊，我们公共事务管理09-1班举行了心理咨询活动，让同学们一起在活动中感受到自己的成长，感受到成长的快乐，增进彼此的感情。

活动目的：大学同窗好友的友谊，是每个人人生中最宝贵的财富，通过这次活动希望能将心理咨询健康知识普及到每个同学身上，通过大家的参与以增进彼此的了解，认识彼此，认识到自己身上的一份责任，要善于发现别人的心理咨询状况，有效地帮助别人走出心理咨询问题的阴影，把笑脸带给每个人。

活动内容：活动在同学们热烈的掌声中开始，主持人用简单明了的语言向同学们介绍了本次心理咨询活动的主题，活动背景以及活动流程。分别为：人际关系对心理咨询的影响，彼此进行优点的点评，对大学生几个心理咨询问题的讨论，针对问题进行角色扮演和活动感想进行总结环节。

## 1、人际关系对心理咨询的影响

本环节主要由主持人首先向参加活动的同学进行大学生人际交往能力培养的重要性分析，定势效应，晕轮效应，蝴蝶效应等人际交往中常见的心理咨询现象，有趣的演示以及人际

交往中解决人际冲突等策略的内容“人际交往时维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理咨詢状况也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。另一方面，人际关系是大学生成长和成才的重要保证正常的人际交往才会有正常的心理咨詢环境所以进行这场教育是必要的，进入高校后，学校也很少有系统的课程培训，所以导致很多学生智商很高情商却很低，往往处理不好与他人相处、沟通、交流。”

## 2、彼此进行优点点评环节

本次活动主持人要求每一位同学坐在同学中间接受大家的点评，通过大家的点评，知道了原来自己于别人心中的位置。

## 3、对大学生心理咨詢问题的讨论

为了紧扣心理咨詢活动主题，主要由同学进行了分组讨论主要的心理咨詢问题。

## 4、游戏互动

本环节由主持人向每一个小组的同学确定一个命题，让每个同学进行复分析后进行角色扮演。

## 5、活动感想环节

主持人谈了对此次活动的看法和对大学生心理咨詢问题的一些认识，至此活动给大家一个很深的启迪，我个人认为在生活中使人感到轻松、自在、激发乐趣，具备开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起时愉快的。培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人与美的享受，与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人。

对于生活中遇到的问题与挫折要积极正确的对待，要憎爱生

命，提高面对危机的应对能力，增强勇气和信心，学会与积极乐观的态度面对困境。

活动意义：通过本次心理咨询活动进班级，同学们增进了彼此间的交流和利用心理咨询学知识解决实际问题的能力，整个活动中同学们都积极参与并积极踊跃的发表了自己对这次活动的感言，感触都较为深刻，让大家都从活动中受益。相信在这次活动后的大家不此拉近了同学们的距离，而更准确的说是拉近了一颗心、两颗心……..乃至更多心的距离，心灵的距离近了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐的气氛中拉近同学间的距离，建立更坚固的友谊，与积极的态度看待人生。