

# 最新大学心理班会总结书背景 大学生心理班会总结(大全5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

## 大学心理班会总结书背景篇一

xx年5月27日，我班在第二教学楼204教室开展了心理健康教育的主题班会。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

第一个环节结束后，分数领先的小组高声庆祝，分数落后的小组不气不馁，继续准备奋起直追！第二环节是抢答，开始后，教室里面都是一片紧张的气氛。主持人一声开始，每队的代表的手就像离弦之箭的举了上去。裁判都是经过仔细的商量

才能选出反应比较快的一队人员。同学们答的也很谨慎，每组队员的讨论都是非常认真仔细，即使已经知道了答案也不敢马上回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬得非常紧，几乎是不分上下，所以最后一个阶段非常关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最后一个决胜阶段。

第三阶段一开始，计分员，裁判，主持人，队员都是没有丝毫懈怠，专心的准备着。决胜阶段是pk赛，分组是暂居第一名的与暂居第二名的pk一开始，双方都不敢贸然答题，求稳的心态使得两组队员都出现了一旦没有完全确定的题目都弃权掉了。最后的时刻，夺胜心切的第二名毅然决然的选择了答题，怎料这道题比较生疏，回答的队员没有对这道题做有充分的准备，但是这个队员没有心慌，他稳定了情绪之后，在对方的'组员的嘘声干扰之下，他顶住压力，灵机一动，居然回答正确了！一阵猛烈的掌声送给了他！压力给了暂居第一名的这组。只见他不慌不忙，站起来以后，丝毫没有一点紧张，主持人故意拉慢了语气宣读题目的语气，旁边的人也给了他很多的起哄声音，但是他没有受到什么影响，准确而又迅速的答对了题目！这也让他们成为第一个pk的决胜者，也进一步巩固了第一名的优势。

第二组的pk非常关键，但是也需要两组队员都不能弃权，必须要准确答出每一道题目！一开始，暂处落后的一组就丝毫不犹豫的选择了答题，主持人读完题目，这一组的代表就胸有成竹的回答了，毫无疑问，回答正确了！在这个背景下，倒数第二名的压力显得无比巨大，在他听完题目之后，在毫无退路的情况下，他选择了答题，但是很遗憾，由于准备不足，他答错了，倒数第一名完成了第一步的反超！于是，他们一路过关斩将，就在离反超第二名还差最后一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最后一道关键题目，饮恨排名第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最后一名。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美！

以上就是机自y106班心理健康主题班会的总结，以后我们开展这样的班会一定能做的更加好！

## 大学心理班会总结书背景篇二

在大学里，生活需要渡过三年、四年、或是五年，在不断学习的过程中，大学生经常会出现一些问题。做为一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达xx%[]而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传等方式来帮助广大同学，这些方式已经不能满足当代大学生的需求。在竞争力如此之大的现在社会，因就业难、前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生。社会学家和有关专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。因此学校心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康走进班级。

现将五月心理主题班会活动总结如下：

一、 向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

二、 介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

三、 同学们讨论主题话题

话题一：什么是友情？什么是朋友？

话题二：自我调试

四、 对一些典型案例的思考。

1. 药家鑫事件相关视频的观看

2. 同学们针对案例自由发言

五、 让同学们做心理测试题。

六、 组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点。

七、 讨论活动心得。

通过本次主题班会，提高了我班学生的心理健康知识水平，增强心理健康保健意识。懂得人际交往、建立和谐的人际关系。同时在校园里掀起了关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多人对心理健康引起足够重视，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天！

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中是去了正确的方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，

是自己能够做到最好。

## 大学心理班会总结书背景篇三

透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带给适合身心发展的成长环境，我们的心理辅导活动是透过群众辅导、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，帮忙学生自我认识、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。

我们做了以下工作总结：

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，透过互相学习帮忙大家提高认识，动员大家用心参到活动中来。经过大家多次讨论一致认为，开展心理健康教育是十分必要，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，务必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，由知识面全教学潜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，校园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。在那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。

## 大学心理班会总结书背景篇四

疫情当前，无论是学生的身体健康还是心理健康都不可忽视，为缓解学生心理焦虑，提高学生疫情防控心理素质和心理免疫“疫”力，积极推进学生心理健康教育，4月10日晚，化工学院各班开展了“心理战疫”主题班会，各班同学积极参加。

班委首先通过播放防疫视频让同学们能够正确认识新冠肺炎，再围绕当前疫情形势和心理防疫要求，结合实际情况，引导同学们要理性面对疫情，在封校隔离期间保持平和的心态，积极向上，满怀战胜疫情的信心，最后班委向同学们分享了缓解心理压力的方法，表示希望同学们能够做好疫情期间心理防护，积极应对焦虑情绪，在疫情的压力下学会自我调节，同学们也表示将保持乐观的心态，积极为抗击疫情做出贡献，做到既能够身体抗疫，也能够心理上战疫。

此次班会让同学们学会了调节情绪的方法，并在疫情下懂得了珍爱生命、关注健康、自主管理的意义，且有利于同学们以更加积极健康的心理状态直面疫情，战胜疫情。

## 大学心理班会总结书背景篇五

为了迎接5.25大学生心理健康日，在xx学院学生工作部、大学生心理健康中心、大学生心理协会□xx学院团学办公室的领导下□xx级xx班班按照“亲近你我，给力幸福”的活动主题，结合本专业的特色和本班学生心理状况召开了主题班会。通过本次班会，对于本班同学造就健康自我、陶冶情操、建立自信，提高人际交往，增加心理素质，奉献社会、关心他人起到了积极影响；推动了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保障意识；对于改善人际关系具有良好的促进作用。学生积极响应、会上踊跃发言，本次班会取得圆满成功！现将本次“5.25”大学生心理健康日主题班会

的情况汇报如下：

为了搞好本次班会，我班班委成员积极协助，班长、团支书、组织委员都为本次班会的召开做了宣传和组织工作，营造了广泛动员全班同学、人人参与的气氛。

我班同学积极响应校团委、团学办公室、工商管理学院侯院长的倡议，按照要求制作“5.25大学生心理健康日”宣传的漂流标签，以每个宿舍两张的具体数量圆满完成了任务。通过制作书签，使我班同学深入了解、亲身体会了“5.25大学生心理健康日”的主题和内容，提高了同学们对心理问题的认识，对于以后心理健康活动的开展具有深远意义。

（一） 召开时间□x月x日下午x点

（二） 召开地点□xx校区教学楼x楼xx室

（三） 参加会议人员□xx级xx班班全体同学□xx人）

（四） 活动主要内容：

1、“5.25大学生心理健康日”宣传课件□ppt□播放

2、心里委员xx向全班同学介绍我校5.25大学生心理健康宣传活动具体事宜

4、班长作总结发言

（五） 班会内容：

班会上，我班同学认真观看了宣传课件，并对课件内容进行了评价和讨论，在欢声笑语的气氛中，深刻地体会到了“5.25大学生心理健康日”的意义。同时，认真聆听了心理委员对我校大学生心理健康活动周活动介绍，感受到我校

对大学生心理健康问题和5.25大学生心理健康日的重视，表示要积极配合学校、学院，开展活动。

在接下来的自由发言中，同学们围绕着“亲近你我，给力幸福”的主题和“5.25大学生心理健康节”以及“大学生心理健康问题”展开讨论，大家畅所欲言、各抒己见，表达了自己最真挚的想法，把学习生活中的点滴经验、问题、矛盾都说了出来相互学习和讨论，把会议推向高潮。

最后，班长对本次班会做了总结性发言，他指出：“大学生心理健康工作是班级日常工作的重要组成部分，每个班级成员都应该积极配合心理委员的工作，及时、高效地完成校、院对我班心理健康工作安排的任务，促进xx级xx班全体同学的身心健康。”班会在《同一首歌》的歌声中结束，取得了良好的效果。

通过这次班会，大家在观看、发言、聆听、思考的同时，也进行了一次心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极，推动了同学们对大学生心理健康的认识，对于学生认识自我，了解尊重他人，培养良好的人际关系具有良好的促进作用。从同学们参与情况和反馈信息看，同学们内心深处体会到了大学生心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更加重要，清醒的认识到只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身发展奠定内在基础。

虽然本次“5.25大学生心理健康主题班会”已经圆满结束，但本次

班会从组织、宣传、召开、结束积累了许多经验的同时，也有不少问题有待改善。比如：活动前期准备工作欠缺，像宣传时没有通俗语言贴切介绍本活动；时间较短并且项目较少；内容比较单一，数量较少；由于是第一次心理健康班会，同学们比较陌生，对本次活动建议太少。

“解读心理秘密，了解自己，是一切成功的基石”。此次班会虽然

圆满，但就xx级xx班同学心理健康工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，还需要加大心理学知识的传播力度和加强对同学的心理指导，由点及面，将大学生心理健康工作贯穿整个班级内部，使我班每个人都能成为身心健康的合格人才和新世纪的建设者接班人。让每位同学的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。

最后，感谢工商管理学院领导对本次班会的支持和指导；感谢xx级xx班班委的协助；更感谢xx级xx班xx名同学的积极参加。因为有你们的付出才有我们班的主题班会的圆满成功落幕，因为有你们的合作，才有大家的一致好评。谢谢！

再一次预祝xx学院“亲近你我，给力幸福”大学生心理健康

周活动取得圆满成功，为更多的同学送去更多的心灵慰藉，活动更加出彩成功！