

2023年大学生心理健康教育活动总结 大学生心理健康教育的活动总结(优秀5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

大学生心理健康教育活动总结篇一

1x年3月8日下午5时20分□xx大学xx栋朋辈心理辅导室的新学期第一次内部专业培训活动在xx栋辅导室举行。这一次内部活动的主题是“微表情心理学”，由辅导室成员xxx与xxx共同主持。

活动的主旨：增加楼栋辅导室成员的心理知识与技能，开拓成员们的思维与意识，丰富同学们的课余知识，与此同时也锻炼成员的能力，也增加了咨询室的凝聚力。

活动流程□xxx主持，介绍了读心术与微表情。微表情收入类作为一种生物的实现生存和繁衍的本能反应，是人类收到有效刺激后不受思维与意识控制的真实反应，最能体现人的真实想法。

接着主持人展示了一些面部情绪图，主要包括了微表情的六大种类：愉悦，愤怒，厌恶，轻蔑，恐惧和惊讶。然后又看了一段关于微表情实际运用的视频，让我们了解了微表情的作用与重要性。

最后本次内部活动由xxx做总结，具体的谈到了本次活动的优缺点，并给予两位主持中肯的建议。又谈到了开展楼栋内部

活动的意义与必要性。

一是锻炼新人，二是丰富楼栋成员的心理知识，三是增强楼栋成员的凝聚力。

下午6时40分□xx栋朋辈心理辅导室内部活动结束。

通过这次活动同学们不仅学到了许多心理知识，还锻炼了自己的能力，增强了楼栋的凝聚力。这也是我们进行活动所要达到的目的，很高兴通过我们的努力，可以让同学们学到更多的课本以外的知识。

大学生心理健康教育活动总结篇二

为不断提升口腔医学院学生心理健康水平，促进心理健康教育与心理咨询工作在口腔医学院深入展开，普及心理知识，强化学生心理素质，口腔医学院举办“大学生心理健康教育宣传月”系列活动。活动安排如下：

xx年5月4日——5月25日

1. 广泛开展心理健康知识宣传、教育活动。口腔医学院结合思想政治教育工作开展丰富多彩的心理健康教育活动。积极通过各种方式，宣传心理健康教育知识和心理危机干预知识，营造关心、关注、关爱学生心理健康的良好氛围；围绕树立阳光心态、积极应对压力，打造和谐型校园、关爱型校园，促进学生全面发展。口腔医学院将举办人际关系团体辅导、心理健康知识讲座（心理委员培训）、心理读书会和校园心理情景剧大赛。

2. 做好学生心理危机倾向排查工作，杜绝极端事件发生。口腔医学院本着实事求是的原则，对口腔医学院全体学生开展一次心理危机排查工作。做到深入细致，对特困生、毕业生等重点人群进行排查工作，搜集并跟踪异常心理学生的信息，

及时向学院主管学生工作的领导和心理健康教育中心提供具体报告。杜绝学生因心理问题导致极端事件发生，确保学院稳定。

3. 认真总结工作，完善工作体制和机制。口腔医学院借此机会，对本学院心理健康教育工作进行一次深入的回顾和总结，发扬成绩、克服不足，逐渐建设好三级心理健康教育工作网络体系，完善全院心理健康教育工作的队伍建设。

进一步普及心理健康知识，提高大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，使学生在悦纳自我、开发潜能、优化人格、全面发展上，获得成长的动力与快乐人生，同时让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

大学生心理健康教育活动总结篇三

- 1、打开心灵的窗户，放飞心理健康梦想。
- 2、与心灵相约，与快乐相伴。
- 3、健康的一半是心理健康!
- 4、我爱我，给心灵一片晴空!
- 5、一切都是暂时的，一切都会消逝，让失去的变得可爱。
- 6、普及知识，调适心情，健康人生。
- 7、交给你开启内在动力的金钥匙。
- 8、走进心灵的后花园。
- 9、为你推开心灵之窗，让心灵撒满阳光。

- 10、清除心灵垃圾，还心灵一方净土。
- 11、揭开心结，为心灵找到休憩的乐土。
- 12、走出心灵的雨季。
- 13、探索心灵奥秘，展现个性自己。
- 14、打开心灵的门窗，让阳光进来。
- 15、健康的心理，为你天上飞翔的翅膀。
- 16、阅纳自己，肯定自己，欣赏自己，发展自己。
- 17、激扬青春，你我共享。
- 18、心与心的交流，让生命更加平等。
- 19、为每个生命找到属于自己的舞台。
- 20、与压力“和解”，和乐观“牵手”。
- 21、让每个生命在心理教育中熠熠生辉。
- 22、构建和谐校园，让心灵充满阳光！
- 23、认识生命欣赏生命热爱生命珍惜生命！
- 24、悦纳自己尊重他人感恩生活理解社会！
- 25、健康的心理，为你添上飞翔的翅膀！
- 26、让心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛。
- 27、放飞心灵，快乐自我。

- 28、不一样的心情，不一样的风采。
- 29、让心理露出八颗牙齿的微笑。
- 30、心的天空让我们帮你点亮。
- 31、倡导和谐心态，成就健康心理！
- 32、交出你心，说出你情，解你之忧！
- 33、快乐吸收好，心灵更美好！
- 34、挂上你迷人的微笑，洗礼昨天的阴霾！
- 35、接近那一点心距，成就那一份健康！
- 36、敞开心胸一片天，放飞心理健康梦！
- 37、开心笑一笑，幸福来报到！
- 38、与心灵相约，与健康同行。
- 39、实现心理健康，获得幸福绿光。
- 40、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我，做一个快乐健康的人

大学生心理健康教育月活动宣传语2

- 1、普及知识，调适心情，健康人生。
- 2、揭开心结，为心灵找到休憩的乐土。
- 3、心与心的交流，让生命更加平等。

- 4、与压力“和解”，和乐观“牵手”。
- 5、让每个生命在心理教育中熠熠生辉。
- 6、构建和谐校园，让心灵充满阳光。
- 7、健康的心灵是幸福的源泉。
- 8、微笑的曲线可以抚平所有的困难。
- 9、悲观者横向比人生，乐观者纵向攀人生
- 10、接近那一点心距，成就那一份健康。
- 11、关注心灵，点燃激情，增强自信。
- 12、心的天空，让我们帮你点亮。
- 13、品心扉苦涩涌泉，酿百花甜蜜浓情！
- 14、心理健康很重要，老师学生都需要。
- 15、给心一片晴空，你将收获满园春色。
- 16、只要微笑着面对，生活其实很美的。
- 17、走出心灵的雨季，走进心灵的后花园。
- 18、走过心灵四季，向阳光明媚处扬帆起航。
- 19、沟通心灵，让咨询抚平心灵的褶皱。
- 20、我的健康，我维护；我的心理，我丰富。
- 21、挂上你迷人的微笑，洗礼昨天的阴霾。

22、关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始。

23、品心扉苦涩涌泉，酿百花甜蜜浓情。

24、成长路上，有你有我，呵护心灵，从我做起。

25、悦纳自我，关爱他人，携手工创和谐校园。

26、一个人要对昨天感到快乐，而对明天具有信心。

大学生心理健康教育活动总结篇四

为不断提升口腔医学院学生心理健康水平，促进心理健康教育与心理咨询工作在口腔医学院深入展开，普及心理知识，强化学生心理素质，口腔医学院举办“大学生心理健康教育宣传月”系列活动。活动安排如下：

xx年5月4日——5月25日

1. 广泛开展心理健康知识宣传、教育活动。口腔医学院结合思想政治教育工作开展丰富多彩的心理健康教育活动。积极通过各种方式，宣传心理健康教育知识和心理危机干预知识，营造关心、关注、关爱学生心理健康的良好氛围；围绕树立阳光心态、积极应对压力，打造和谐型校园、关爱型校园，促进学生全面发展。口腔医学院将举办人际关系团体辅导、心理健康知识讲座（心理委员培训）、心理读书会和校园心理情景剧大赛。

2. 做好学生心理危机倾向排查工作，杜绝极端事件发生。口腔医学院本着实事求是的原则，对口腔医学院全体学生开展一次心理危机排查工作。做到深入细致，对特困生、毕业生等重点人群进行排查工作，搜集并跟踪异常心理学生的信息，及时向学院主管学生工作的领导和心理健康教育中心提供具体报告。杜绝学生因心理问题导致极端事件发生，确保学院

稳定。

3. 认真总结工作，完善工作体制和机制。口腔医学院借此机会，对本学院心理健康教育工作进行一次深入的回顾和总结，发扬成绩、克服不足，逐渐建设好三级心理健康教育工作网络体系，完善全院心理健康教育工作的队伍建设。

进一步普及心理健康知识，提高大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，使学生在悦纳自我、开发潜能、优化人格、全面发展上，获得成长的动力与快乐人生，同时让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

大学生心理健康教育活动总结篇五

随着近年来大学生自杀、凶杀事件的增多，大学生的心理健康问题成了学校和社会各界关注的焦点。同时为配合我校第x届大学生心理健康教育系列活动，我班举行了“感悟生命，寻找真我”的主题班会，希望通过此次主题教育活动，提高同学们的心理健康水平，培养其积极、乐观、健康的生活态度，为校园营造良好的学习氛围，同时也让大家在感悟生命的过程中更好的珍惜生命，为美好的明天不懈奋斗！

活动时间□xx年x月x日。

活动地点□xxx□

活动主题：“感悟生命，寻找真我” 活动流程：此次活动以主题班会的形式开展，主要分为四个阶段。

第一阶段：“感悟生命——生命可以如此美好”此阶段为大家展示了我们从呱呱坠地到长大成人，从结婚生子到安享晚年这一漫长人生历程的所有美好瞬间，同时让同学们自由发言，诉说自己生命历程中最希望被定格的瞬间，带领同学们

重温生命中的美好时光。意在让大家感受我们人生中那无穷尽的美好，启迪大家感悟生命的真谛，热爱生命，憧憬人生，去体味生命中每一个美好的瞬间。

第二阶段：“感悟生命——生命因坚强而美丽”此阶段为大家播放了“渐冻人王甲”一只手书写坚强的生命、武汉大学三名女学生为救助重病室友省吃俭用，靠卖废品赚钱的感人新闻、以及为纪念汶川地震四周年制作的感悟生命之100个坚强瞬间的视频，在视频的播放过程中，很多同学潸然泪下，那一刻，他们流下的泪，是对坚强生命的敬畏，是对民族大爱的震撼、也是对生命中那些无法预知的未来的辛酸无奈。

第三阶段：“生命很坚强，却也很脆弱”此阶段向大家展示了近年来全国各地高校频发的大学生自杀、凶杀案例，一幕幕残忍的画面绷紧了在场每位同学的心。我们在校大学生这一特殊群体处在踏入社会前的过渡阶段。生活上，从依赖到相对独立；学业上，从填鸭式学习到自主性学习，经历着巨大的身心调整 and 变化。

大学生所面临的压力与日俱增，因此大学生群体成为抑郁症的易发人群，抑郁症也成了当下大学生心理的隐形杀手。在播放过此视频后，我们展示了一组对大学生心理健康教育的研究数据，通过多种方式让同学们了解到心理健康的重要性！紧接着让同学们做了一项包含xx个小题的心理测试，并随机抽查测试结果，结果发现部分同学有一定的心理障碍。

为了让同学们更好的缓解心理压力，我们让部分同学分享了自己的减压方法，并向大家展示了大学生心理调节法以及面对心理问题的各种应对措施，鼓励同学们积极面对心理问题，加强交流，培养积极、健康、乐观、向上的心态，正确的认识自我，了解自我，找寻真正的自我。

第四阶段：“珍爱生命——拒绝不良嗜好”我们大学生中存在的不良嗜好如抽烟、酗酒、聚众斗殴等是影响其健康发展

的主要因素，为此向大家播放了拒绝不良嗜好的教育片。通过播放视频以及随后的分组讨论，小组回答等环节，让同学们了解到不良嗜好的危害，让其明确身为当代大学生的使命，帮助其更好的认清自我，拒绝不良嗜好。

第五阶段：展示班级微电影《拥有》为配合我校第xx届大学生心理健康教育系列活动，我班以“感悟生命，寻找真我”为主题拍摄了微电影《拥有》，此片讲述了一名普通的师大女生捕捉生命美好，找寻真我的故事。通过此电影让同学们对生命的美好有了更深层的了解，启迪同学们以一种健康的态度和方式去面对生活，充实自我。

活动目的

- 1、提高同学们对心理健康教育的认识水平，引导其树立积极、乐观、向上的心态，培养心理素质，锻造做人的品格。
- 2、帮助同学们纠正不良嗜好，改变不良习惯，认清自身优缺，更好的了解自我，发展自我。
- 3、引导同学们学会珍惜，学会感恩，珍爱生命，为美好的明天不懈奋斗。活动成效此次活动主要以播放视频的形式进行，在每一阶段的视频展示中都给大家带来了心灵上的洗礼，让同学们进一步体会生命的美好，提高心理健康知识，积极面对心理问题；帮助同学们改正不良嗜好，培养做人操守；引导同学们认清自我现状，明确自身责任。与此同时鼓励同学们写活动感言，微博互动，以现代大学生应有的方式传递温馨，传递感言，为此次活动画上圆满句号！