

心理健康活动月总结 心理健康的活动总结 (汇总5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。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

心理健康活动月总结篇一

为迎接全国大学生心理健康日，我院心理健康工作中心开展了心理健康活动周，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

医学系辅导员兼心理咨询师杨园老师亲自为学生开展心理健康教育讲座，年级辅导员积极倡导心理健康活动并与同学们一起听取讲座。这一系列的主题活动推进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健意识，对和谐人际关系有良好的促进作用，对即将走入社会的大学生们有一定的指导。活动过程中学生积极响应，与杨老师精彩的人生感悟与对我们的谆谆教诲相互配合，促使本次心理健康讲座完美落幕。现将本次大学生心理健康教育情况汇报如下：

一、广泛宣传，增强心理健康意识

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

二、认真部署，确保活动顺利进行

讲座在x月15日晚kx1-2准时开展。参加本次讲座的组成人员

主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

三、讲座内容

首先，杨老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。杨老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，杨老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积极性，推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。

心理健康活动月总结篇二

一、活动目的：加强团体成员的之间的合作与信任，让团体成员进一步体会团体力量，寻找团体支持，加强团体凝聚。

二、活动内容

1)、热身:松鼠搬家(10分钟)

规则：三人一组，二人扮大树，面向对方，伸出双手搭成屋顶状，一人扮成松鼠，蹲在屋顶下面，有一个或者两个没有角色站在中间。没有角色的人可以向大家发号施令，口令有三个：

1. 大风吹——松鼠不要动，但扮演大树的人就必须离开原先的同伴重新组合成大树，并圈住松鼠，喊口令的人也必须寻找变成大树混入到活动当中。

2. 松鼠搬家——大树不要动扮演松鼠的成员就必须离开原来的大树，重新寻找其他的大树，喊口令的成员必须变成松鼠混入活动中。

3. 地震啦——扮演松鼠和大树的人全部打乱并重新组合，扮演大树的人可以做松鼠，松鼠也可以做大树，喊口令的人混入到活动中。落单的人站在中间重新发号施令。目的：活跃气氛，创造活泼的团体气氛，增强团体凝聚力。

注意事项：活动室如果气氛热烈跑动比较大则要注意安全，指导者要适当关注总是被落单出来的成员，可以要求其谈一下感受或者自己说一下原因。

2)、循环沟通(20分钟)

回到自然班级，班级所有成员围成内外两圈，两两面对面站

好，指导者提供话题，先由里圈成员谈话，外圈成员倾听，并相互交换角色。之后，里圈侧成员向右跨一步，交换谈话对象，指导者提供新的话题，开始新一轮交流，由外圈成员先谈，里圈成员倾听。依此类推。话题：假如我是一种动物(植物、颜色、交通工具、电视节目、上帝……)我希望……因为….

目的：强化良好的氛围，加深成员之间的了解信任，分组。

3)、信任之旅(30分钟)

注意事项：指导者最好事先选择还盲行的路线，道路最好不是坦途，有阻碍，如上下楼、上下坡、拐弯、室内外结合等。注意安全！

4)、信任坐(5分钟)

规则：每个小组围成一圈，指导者喊“开始”，小组成员坐在彼此的腿上，形成牢固的一圈。比比哪一个组坐的最稳，最久。

三、总结：

静地倾听但就是这么简单的事有时却可以解开复杂的心情。同时我也了解到要做好心理工作还要大力宣传心理健康的知识让每位同学明白心理问题需要被解决并且必须被解决。此外我们班还通过主题班会校园心理素质拓展职业倾向测试等活动加强了同学间的交流感受到了家庭般的温暖。对于保密问题很多人不愿意和他人分享秘密把自己圈起来针对这一情况我们应该尊重他这不仅仅是对自己工作的负责更是对朋辈的负责。

四、学期心理总结报告

担任会展g121班心理委员以来，我一直按照学校和学院的相关规定来要求自己，热心的服务同学，敏锐观察并及时记录本班学生的心理变化动态，并在定时向辅导员老师汇报近期同学们的心理状况，对于有心理问题的同学要及时上报给学院的负责心理健康教育工作的辅导员老师，并根据程度，进行一些必要的干预，不能进行干预的会转介绍给所在学院的负责心理健康教育工作的辅导员老师或大学生心理健康教育与咨询中心的专业老师，让他们帮助同学们解决心理上的问题和困惑。

为了做好心理联络员，我也做了些努力：通过阅读书籍以及参加学校组织的培训提高自己的心理素养；搞好和同学之间的关系，成为他们知心信任的朋友；比较密切地和有选择性地予办理一些同学进行沟通，及时地了解到班里一些同学的心理状况，并取得良好的效果；及时了解一些心理方面的知识，以及学校在这些方面的一些措施和政策，并且还与其它班的心理联络员进行相互交流和学习。

通过一年的工作经历，我发现同学们在适应大学生生活中主要有以下几个方面的困难：一是刚进入大学时对周围环境和老师的教学方式的不适应而陷入心理困境；二是因日常小事和与同学的人际交往不顺利而产生一时的心理不适；三是因男女交往障碍或恋爱受挫而产生心理矛盾；四是对自我成长的关注和对未来的道路的不确定性而产生的心理困惑针对这些问题，我积极的分析了问题产生的原因，并采取了一些措施。

对于大家普遍存在的第一个问题，我采取开展一次心理班会的方式，给同学们展示一些有关方面的资料，让他们了解到一些有关大学生生活的方方面面，让大家对大学生活有个更加准确的认识。除此之外，还邀请了学校的心理健康老师，帮同学们解答进入大学的一些困惑。这次心理班会获得了很大的成效，同学们渐渐的开始适应了大学的环境，融入了这个大家庭。针对第二个问题，我与存在这方面问题的同学进行了一对一交谈，运用自身所了解的心理学知识，结合每个人

不同的心理感受，以大家都能够接受的方式告诉他们：应该去与别的同学主动交流，坦诚地对待每一个人；人和人之间可能会有很大的性格差异，所以应该学会去包容；朋友之间难免会产生矛盾，应该有勇于承认错误，主动解决矛盾的态度等等。在交流中我尽量多的去倾听同学们的感受，以客观的态度去对他们进行心理疏导，使他们能够得到一定的帮助。针对第三个个别人存在的敏感问题，我依然采取一对一的交流方式，在倾听他们心理感受的同时，帮助他们解决心理障碍，让他们认识到大学的生活方式有很多种，而情感只是很小的一不过分，应该把精力更多的放在学习各方面知识上，只有不断的充实自己的大脑，才能找到与自己志同道合的人。针对第四个问题，我采取了邀请一些学长学姐来与大家进行交流的方式，让学长学姐们将他们的经历告诉大家，使大家能够对未来多一份自信，对未来开始有自己的规划。

心理健康活动月总结篇三

为进一步贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要（20xx年修订）》和xx省委教育工委省教育厅关于进一步加强中小学心理健康教育的实施意见》（闽委教宣〔20xx〕7号）《关于举办晋江市学校心理健康教育宣传周活动的通知》精神，进一步推动养正中心小学心理健康教育工作，普及小学心理健康教育基本知识，营造人人关心学校心理健康教育的氛围，进而提高学生心理素质、培育学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。我校开展了第四届校园心理健康教育宣传周活动，现将总结如下。

本学期，学校将学生心理健康逐步引入课堂渗透，将课内外有机结合，让心理健康教育成为学校整体工作。为此，学校将心理健康关爱周活动将学校整体活动设计与班级心理活动课结合，让每位老师每位学生都参与到心理健康关爱活动中，在心理游戏体验中分享快乐，个性展示，调节自我。

本次心理周设计了丰富的活动，每个活动内容即关注了学生

心理健康，又关注了教师心理健康。本周，通过“毕业班学生团体心理辅导活动”、“心理健康讲座”“红领巾广播站”“班级心理健康主题班队会活动”等宣传方式，让学生懂得心理健康在成长过程中的重要性；让全体教师了解学校心里辅导的理念，学习师生关系、教师与家长沟通的一般方法，懂得教师心理健康与自我维护，能在教育教学过程中体现心理健康教育的理念。

活动结束了，但心理健康教育还将继续下去。关注学生的心理状态才是体质的关键，如何让学生拥有健康的心智，我们每位教育工作者如何更好的选择途径疏导学生问题都将成为我们今后研究的课题。

健康与快乐并存，让我们在关注孩子身心健康的.过程中提升自我的综合素质，以科学的态度完成我们的教育使命！

心理健康活动月总结篇四

作为学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于群众；能很好的适应环境心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理援助的过程。

通过这学期对中小学心理的学习，我对心理知识有了必须的了解，首先是对心理学的发展史有了必须了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，用心的参与到了群众的活动中，在此中再一次体现了群众的力量。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

而且在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！完成了中小学心理学的学习，我对自己中小学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们中小学生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

心理健康活动月总结篇五

为帮助同学们树立健康心理意识，学会自我调节心理状态，解决一些在学习生活中产生的心理困扰，并树立切实可行的奋斗目标，近日，四川师大附中外国语学校开展以“立足生命，关爱自我，规划生涯”为主题的心理健康活动月系列活动。

活动从5月6日一直持续到6月5日，历时一个月。从三句半到展板、从游戏到讲座、从学生到老师，本次活动全方位、多层次、有重点，全校师生积极响应，参与其中，关注自我，从“心”开始。

“我的健康我做主”、“生命三维叙事”、“我的情绪我做主”等心理健康展板以丰富的事例吸引着同学们的目光，驻足观看细细品读，每一个展板都是一次洗礼，让同学们的心灵充满阳光。

“大翻转”游戏中，两个玩家在1分钟内将装了半瓶水的矿泉水瓶同时开始不停翻抛，有三次立在桌面上，算过关。“嘀嗒杯”游戏中，两个玩家为一组，将杯子放在中间，两边各站一人手拍乒乓球，1分钟内将球拍进杯子，进了三个算胜利。不论是成功后的喜悦还是失败后的失落，同学们都在积极思考如何调整玩法，将思维认知与行为体验的践行结合起来，从游戏中提高凝聚力，让大家明白只要目标一致、善于用心，共同努力，一定可以克服困难，解决问题。

分年级、分对象，四次大型讲座直击师生内心。中国关心下一代工作委员会报告团教授余永红给初一初二年级家长带来了一场家庭心理健康教育的主题讲座，余永红从心理学角度诠释出了此年龄阶段的中学生身心发展规律和特点，指导家长运用心理学技能对孩子进行有效的疏导，理解、尊重、包容孩子。通过培训家长的目的，使得同学们能够在家庭中一样接受到正规的心理健康指导。

老师为全体班主任带来了《学生生涯规划教育》讲座，就理想信念教育、人生规划教育等同班主任们进行了交流。讲座旨在进一步引导班主任们了解生涯规划对于学生发展的重要性，为班主任们指导学生树立人生目标指明了切实可行的方法。

本次心理健康活动月各项活动设计新颖合理，从广度上有普适性的心理健康知识的宣传普及，从深度上有内心深层自我的挖掘和认识。同学们在活动中分享与体验、成长与反思，很多同学反映将积极应对压力、有效管理情绪，以更加理性平和、健康阳光的心态面对未来的学习生活。