

# 最新大学生心理健康教育总结(通用5篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 大学生心理健康教育总结篇一

经过一个月“大学生心理健康月”紧锣密鼓地进行后，精彩纷呈的各项活动成功地落下帷幕。在活动中，一系列新颖、独特，具有教育意义的游戏，不仅吸引了众多大学生的眼球，更让他们认识到大学生健康成长的重要性和紧迫性。让每个参与和组织本次活动的同学深受鼓舞。现将亳州职业技术学院大学生心理协会20\_\_年“大学生心理健康月”系列活动总结如下：

### 一、心理健康月活动内容多样且各具特色

大学生心理协会承办的“大学生心理健康月”系列活动。此次心理健康月中，内容多种多样，有“心情墙”，“我的笑脸，我来晒”，心理电影赏析，征文比赛，表彰大会，还有“相亲相爱一家人”团体活动。

在众多的内容中，由于采取的是自由报名参加的方式，加上本次大部分活动的广泛性和易参与性，绝大部分同学都积极响应和参与，使得活动场面气氛热烈而浓厚。

虽然活动形式多样，但各个活动主题突出，思想明确。分别从各个方面增强大学生对心理健康知识的了解和心理素质培养。

### 二、 我院学生积极响应，主动参与

协会工作的支持;在“心情墙”的便利贴采集活动中，同学们积极的在各个征集点，进行征集，情绪高涨;在“我的笑容，我来晒”的笑脸采集过程中，心理协会采集小组，深入各班级和宿舍进行采集，流动的采集工作人员，在全院范围内采集，保证了笑脸采集活动的圆满结束;在征文比赛中去书写校园，书写自己的内心世界，“感恩父母，回报社会”去记录自己美好的青春时光和如诗的年纪，学会感恩和回报;在社会心理学的系列讲座中，听王永老师绘声绘色的阐述人际交往知识。以及引导我院大学生，对爱，对就业，对人际交往的思考，引起我院大学生的共鸣。学生大胆的说出自己心中的想法，让老师去剖析，积极的提问，让王老师去指点迷津，引导我们成就幸福美好的人生。

### 三、“大学生心理健康月”系列活动的效果和影响

由于本次“大学生心理健康月”系列活动内容的新颖性和独特性，不仅赢得了学院老师的大力支持，还受到外界广泛的赞扬。主题深刻，意义深远。解决了大学生如何乐观面对今后的大学生涯和社会现象，为我院大学生心理素质的完善提供了正确的指导，让我们学会了体验和感受生活的美好，将更适合自己的学习理论和方法应用于实践。不断的提高和完善自我。

## 大学生心理健康教育总结篇二

20xx年2月13日至17日，我校大学生心理健康协会举办了“做你的树洞温暖你的生活”线上活动。此次活动由学生处大学生心理健康教育与咨询中心刘雅老师指导，旨在为提高学生的自我认知能力、解决问题的能力、合作能力，增强学生在自我心理认知方面的能力，关注自身的心理建设提高学生心理素质。

同学们把自己的‘心事烦恼发送到大学生心理健康协会公众号上参与活动。“树洞”中的“悄悄话”将被筛选并经过投稿

人的同意发送到公众号上，并由热心学生们助力为其想办法去解答。“做你的树洞”活动的举办为大家提供了一个传递快乐，诉说烦恼的平台！

本次活动共收到投稿49条，主要集中于家庭关系问题、朋友相处问题、学习效率问题等，经过筛选，心理健康协会在公众号发布了14条有代表性的问题，收到评论150条，体现了同学们相互之间的关心。希望通过此次活动，让同学们诉说出自己的烦恼，排解在紧张繁忙的学业中产生的低落情绪，提升心理素质，增强抗压能力，互相帮助，解决疑惑，摆脱困境，全身心地投入到学习生活中去。

为了帮助更多同学在疫情期间以良好的心态积极学习、快乐生活，大学生心理健康教育与咨询中心特别建议：在疫情防控期间，可以多陪伴家人，可以听音乐、唱歌、跳舞，可以读自己过去想读而未读的书，可以看一直想看而未看的电影或电视剧，可以举哑铃健身，可以整理一下家里的物品，也可以规划一下自己新一年的生活，以减少过度关注疫情信息对自己的产生负面影响，找回对生活的掌控感。希望同学们打起精神，坚定信心，调整好心理状态，安排好学习生活。相信疫情终会过去，等待我们的将是春暖花开，美好重逢。

## 大学生心理健康教育总结篇三

为期一周的平顶山工学院大学生心理健康教育宣传周活动在院各级领导的大力支持下，在广大师生的积极参与下，于x月x日圆满结束了。

本次宣传周活动在我院产生了深远的影响。

启动仪式上院领导的正确指导思想，各系之间的经验交流为我院未来的心理健康教育工作指明了道路。

副院长陈丙义出席仪式并作了重要讲话，在讲话中，陈院长

着重阐明了开展大学生心理健康教育的重要性，对本院的大学生心理健康教育工作指明了努力的方向，针对如何加强大学生心理健康教育，分别向老师们和学生提出了具体的要求，特别提出了在工作中要做到“五个结合”。大型签名的开展，触动了每一个本站与会者呵护心灵珍爱生命的决心。

心理健康教育展板的展示、心理剧场的开展，使本院师生在课余休闲的同时学到了心理学知识，懂得了心理健康教育的重要性。

在西校区图书馆一楼多功能报告厅，本院大学生心理健康协会组织开展了心理沙龙活动，邀请回国的英国伦敦大学研究生及英国波尔顿大学毕业生同本院学子探讨心理话题，学习心理学知识，交流经验。本院学子发言踊跃，交流积极，在相互聆听、不断询问、诉说心情、共同勉励等各个环节中学习了心理学知识，激发的对心理健康知识学习的浓厚兴趣。

心理学博士石卉应邀在本院西校区学术报告厅作了题为《寻找心灵地图》的报告。石博士的报告在《爱自己》的优美旋律中开始。报告中，她结合青年大学生中实际存在的心理困惑，分析造成这种困惑的原因，并指出了“释放自我，寻找自我”的有效解决途径。这场报告是一堂生动的心理健康课，它有助于引导青年大学生走出心理误区，实现健康人生。

虽然短暂的宣传周结束了，但大学生心理健康教育工作一刻也不能停缓。我们将始终本着“一切为了学生，为了学生一切”的原则，扎实、稳定的把心理健康教育工作做好。

## 大学生心理健康教育总结篇四

每年的5月25日是我国的“大学生心理健康日”，“5.25”谐音“我爱我”，意为要认识自己，接纳自己，爱惜自己，肯定自己的存在价值，关爱自己及他人的心理健康和成长。

围绕“我爱我”这一主题，经管学院心理中心开展了主题为“青春心梦想，经彩心绽放”的5.25心理素质拓展月系列活动，其中包括“我爱我”情诗大赛、心理创意摄影大赛、心灵大讲堂、心理知识问答、趣味心理大闯关暨经管学院心理中心学年工作成果展等一系列丰富多样，参与性强的活动，此次活动在全体心理中心成员的努力及同学们的积极配合下取得了圆满的成功。

首先是“我爱我”情诗大赛以及心理创意摄影大赛，这两个活动一推出就吸引了同学们的热情参与，报名人数共计300余人。情诗大赛和摄影大赛经过线上投票和5月25日当天200余人次的现场投票，最终决出了一等奖、二等奖、三等奖及优秀奖数名(名单见附录)。

此外，线上的‘心理知识问答共吸引739人次参与其中，结合互联网的便利，我们将心理健康知识通过这样的形式传递给大家，宣传大学生心理健康知识，为同学们营造和谐的校园心理氛围。

首先，把眼光放到我们5月17日举办的心灵大讲堂，我们请来了国家二级心理咨询师——xx老师，刘老师通过生动有趣的讲解，为同学们展现了关注自己、悦纳自己的重要性，使同学们受益匪浅。

其次，我们在5月28日举办了趣味性十足的心理运动会，共有18个队伍报名参加，每队6人，通过趣味的团体协作游戏，引导同学们学会合作，构建和谐的同学情谊，促进情感的积极传递。

最重要的当然是5月25日的趣味心理大闯关暨经管学院心理中心学年工作成果展活动了。我们通过海报的形式展示了经管学院心理中心学年的工作成果，同时在现场设置了许多心理趣味游戏，准备了各种小礼品，活动现场气氛热烈，吸引了许多同学前来参与，充分调动了同学们的积极性。

5月即将结束，在忙碌的考试月来临之际，别忘了停下匆匆的脚步，聆听自己内心的声音。5.25，我爱我，只有学会正确认识自己，接纳自己，才能在适应环境、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业等各方面取得更多的进步。

## 大学生心理健康教育总结篇五

本次团日活动是由我们班级的班长主要负责，心理委员从旁辅助，班长负责制作ppt和主持本次的团日活动。由生活委员置办所需的物品，比如：零食薯片，游戏道具。团支书和一些人员进行拍照摄影。

班长还特地做了专属于我们自己班级的抽名机，这也让一些人玩的不亦乐乎。此次团日活动我们主要进行了三个项目。

首先，我们先进行了有关于大学生心理健康主题班会，这不单单是一次团日活动，更是一次和班级同学的一次心灵上的交流和沟通。

班长首先讲了一下大学生心理健康的概述，解说了大学生常见的心理疾病有哪些，分析了一些大学生心理常见的问题和一些关于大学生心理健康的典型问题的案例。

班级同学也能够认真听讲，对于讲到的一些偏激案例有一定的看法。

接下来，我们开始进行我们的游戏环节。

今天我们进行了两个心理小游戏，一个是大瞎话，大瞎话由一人蒙上眼睛扮“瞎子”，班长小黑开始不断的抽号。当他指向这个学号，就问“瞎子，这个行？”瞎子”如果说不行，就继续指下一个人。直到“瞎子”同意的时候，被指的那个人就是被游戏选中的人。“瞎子”摘下眼罩，根据每个人的表情来猜测谁被选中了，而参与的人不能告诉瞎子。当然，

被选中的也可能是“瞎子”自己。瞎子要出一个大冒险或者说指定一个节目，要被选定的人去完成。该游戏的精髓就是利用表情来欺骗对手，让对手不明真相。

另一个是你有多恨我，在给定的选项里面挑选一个想让对方做的事，这不单单是考验你的善良，还有两人之间的默契。事实证明，我们班级的同学，比善有余，比恨不足，一直想的都是如何让自己和对手逃脱。不过，这也恰恰证明了我们班级同学之间和睦相处，互相爱护的良好氛围。

最后，我们用多余的时间，进行了班级才艺的排练，鉴于本月月底要进行优秀班级集体的评比活动，我们班级认真对待，挤出时间进行排练。

## 二、活动反思

本次活动，我们班级虽然开展的是这样一个枯燥的主题班会活动，但是，我们班级的同学依旧能够在晚上出来参加本次的团日活动，这是班级每个人的责任感，归属感的体现。

团支书购买了一些比较受大家青睐的零食，使得大家的活动情绪较高。但是购买时没有能够顾全大家，让每个人都能够拿到属于自己的一份小惊喜。

以及，这次我们的活动时间安排也较为合理，能够将时间充分利用。既开展了团日活动，又能够将班级同学聚集在一起，在教室里排练节目，一举两得。

## 三、活动期望

我希望我们团支部下次的团日活动也能够大家积极参与，能够有一个良好的氛围，能够大家一起欢笑，一起快乐。

希望能够赋予团日活动更多的形态，能够使得班级成员的积

极性增强。

## 大学生心理健康工作总结篇17

一学期紧张而愉快的学习生活即将结束，在此，我将本校心理健康工作做下总结，以便今后更好的开展工作。

1、本学期认真落实了关于以“小学绿色文化教育的实践与研究”为主体工作宗旨的学校心理健康教育的精神，努力培养学生“自知、自尊、自制、自信、自强”的心理素质，让每一位小学生都拥有健康的心灵，并真正成为身心健康的新一代。使学生不断正确认识自我，增强自我调控，承受挫折，适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

2、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。我校每位班主任老师都进行校级心理健康辅导培训，担任各班心理辅导员，利用思想品德课，针对本班学生实际，有目的的开展集体心理疏导活动，以促进心理素质提高，预防问题发生。

3、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，在我国约有五分之一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。针对这些情况，学校大队部在今年\_月、\_月期间，分批、分时段对各

个年级的学生集中进行思想、心理、行为等方面进行指导与教育，取得了良好的效果。

4、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。我校每一位教师在学科教学中都渗透心理健康教育，并时刻关注学生的心理动向与变化，及时与其他学科教师联系，或找学生谈话，或与其家长交流，努力践行“让学生心中充满阳光”。

5、本学期组织教师学习心理健康教育的知识，运用于教学中，丰富了教师教学方法和策略，提高了教育教学水平。在教育孩子的认识上、方法上都有了提高和改善，推动了学校的整体的教育工作进程。

## 大学生心理健康工作总结篇18

春风和煦，柳絮飘扬，在全班同学的积极配合下，我班本学期第一个户外心理活动拉开帷幕，完美谢幕。

本次心理活动的最大初衷在于让同学们在大学班级里体验真正的快乐。

按照预先的计划，全班同学被分成了三个小组。分组的过程是第一道要迈过的坎儿。我发现上了大学后，同学们明显比以前纠结多了，因为不知道到底和谁在一组比较好，所以我们果断决定以宿舍为基本单位，然后男女混搭。活动中的第二道坎是场地问题，原来计划的应该有足够空间的田径场塞满了人，我们临时决定让全班“迁徙”到附近的草地上，本以为可以顺利的开始游戏环节了，然而又被保安喝令离开草地，所以说虽然是班级的小活动，但还是得考虑到诸多因素。一系列坎显然挫伤了同学们的参与活动积极性，然而后续的

活动很好的打破了这一僵局。

“班级同心结”游戏中全班同学互相拉着手，感受着彼此手心的温度，打乱顺序后将“结”顺利解开，让同性同学拉手或许是一件轻巧的事，但让异性同学拉手，有时并不能让同学们很快接受，然而从开始的羞怯到后来的淡定，同学们脸上洋溢的笑容间接证明了游戏进行得很成功，与此同时，我们明白了集体协作的重要性，因为有很多时候，很多问题，不能只单单依靠一个人的力量去解决，合作才能共赢；“蒙眼知音人”游戏中，挑出平日里最不爱在班里冒泡的同学蒙着眼睛来猜说话同学的名字，被猜的同学各种刁难，家乡话，怪味普通话，对与错，引来笑声连连，我们收获的不仅是欢乐，还有同学之间的进一步了解，活跃了班级氛围，增强了班级凝聚力；“吃货大比评”游戏中，同学们放下了平日拘谨的姿态，自抛或是互抛着小馒头，大显身手，虽称不上绝技，但各种吃相，确实笑翻全场，我们释放了学习上的压力，发现了同学们另类的一面，同时我们认识到，在大学里，要学会勇敢地表现自我。

班级心理活动是一门科学，也是一门艺术。

有人说，一个人的快乐，再大，也是微小的；许多人的快乐，再小，也是巨大的；这次班级活动恰好完美验证了这句话。在忙忙碌碌的学习生活中，能稍微放下手上的事，将自己从个人的狭小世界里脱离出来，融入到集体的温暖怀抱里，感受集体的氛围，积极参与各种有意义的集体活动是幸福的。大伙儿一起策划，一起组织，一起参与，痛并快乐着。之所以“痛”，是因为策划一次班级活动确实是一件令人头痛的事，要分配任务，要考虑到添加何种元素以充分调动同学们的积极性，要考虑到现实条件是否允许活动顺利进展，所以，痛是在所难免的。然而重点是我们收获了快乐，而且不只是快乐。一群人共同参与，充分享受着活动中的一分一秒，抓住过程中的每一个幸福点，让我们明白了，大学，不仅是一个宿舍的大学，其实可以很好的成为一个班的大学，或者是

更多人的大学，关键在于我们是否愿意踏出狭小的交际圈，融入到集体的大流中去。