

2023年心理讲座活动总结文案(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。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

心理讲座活动总结文案篇一

为进一步使我校学生关注自己的心理健康水平、呵护心灵成长，根据我校学生的发展特点和心理健康水平，我校在20xx年5月11日——20xx年5月29日期间开展了主题为“灵感想象 思维创意”的心理健康教育月活动。

“525”心理健康月期间主要开展了以下活动：

一、“创意思维”心理游园会

我校开展了名为“创意思维”心理游园会，向全校学生现场展示了有趣的心理学实验，揭示错觉的奥秘。同时，心理社的同学还运用展板和现场演示的方式揭秘星座和血型中的伪科学。

为了让同学们有更好的体验，我校心理健康教研组还制作了有趣的心理学小实验，让同学们现场参与，增加同学们对心理学的认识和兴趣。另外，心理社的同学还准备了有趣的小活动，提高了全校同学的参与度。

二、校园心理剧制作

我校在心理健康月活动期间，在全校范围内招募了优秀心理剧本和心理剧制作团队。旨在帮助同学们发现学习、生活中

的困扰，思考解决困扰的方法。目前，三部心理剧正在拍摄中。

三、励志心理电影展映

心理健康月活动期间，我校午间放映室播放了一系列和心理学有关的电影：《肖申克的救赎》、《永不妥协》、《风雨哈佛路》、《蒙娜丽莎的微笑》、《街头日记》、《叫我第一名》等电影。

四、针对高三年级学生、教师和家长的心理健模块课程

“525”心理健康活动月正值高三学生第三模考试，我校首次尝试和推进了高三年级心理健康模块化课程。根据我校高三年级学生的发展特点，我校心理教研组开展了针对高三年级学生、教师和家长的心理健模块课程。包括健康饮食、健康睡眠、冥想放松、情绪认知调节和素质拓展等内容。模块化课程取得了良好的效果，高三年级学生、教师和家长的应考状态得以调节。

五、教师心理健康工作坊

为提升教师的心理健康状态，使各位教师能以更加积极的态度，从容面对工作和生活，我校心理健康辅导中心运用箱庭疗法，开展了针对教师的心理健康工作坊。

六、建立了乌市一中心理健康辅导中心微信公众号

为进一步扩大心理健康教育的影响力，以更加便捷的方式让更多的学生、教师和家长了解心理健康教育的重要性，获得最新的自我心理保健和家庭教育的知识，我校建立了乌鲁木齐市第一中学心理健康辅导中心的微信公众号。本次“525”心理健康教育月的众多活动宣传都是由微信公众平台发布的，受到了我校师生、家长的欢迎。

本次心理健康主题教育月活动，使我校师生广泛地参与其中，了解了星座的伪科学性，感受到了错觉的奥秘和心理学实验的趣味性。教师心理健康工作坊的连续性开展使教师的生活、工作满意度得到提升。高三年级的师生和家长也在心理健康模块化的课程中得到成长，以更加积极的态度面对高考。我校将继续大力推进心理健康教育活动，使更多的学生、教师和家长受益。

心理讲座活动总结文案篇二

学校是一个群体，教师是教师群体中的一员。虽然每个教师都有自己独立的工作职责和任务，但教育工作不是孤立进行的，他（或她）必须与其他教师合作才能完成教书育人的任务。此外，通过教师之间的相互交往与合作也能达到相互学习、相互促进的作用。现代教育要求教师不仅要精通自己的专业，还要有广博的知识，教师可以通过与同事之间的相互交流学习他人的长处，这里包括向其他教师学习相关的知识，拓展知识领域，也包括向其他教师学习教学经验、班级管理经验。在相互的交流过程中，教师自身的业务水平得到了提高。

教师集体的团结是搞好学校工作的基础。马卡连珂说：“教师集体的统一是最有决定性的一件事情。”要办好一所学校，根本问题就是建设一个团结统一，稳固坚强的教师集体。教师劳动的个体性与劳动成果的集体性特点，要求教师集体中的每个成员都要有高度的团结精神，彼此间相互理解、相互尊重、相互支持、团结协作，处处以教育事业为重，事事为教师集体着想，人人做团结的模范。只有这样的教师集体，才会有教育事业的成功。个人才会有突出的业绩。”团结执教”也是教师良心要求的重要组成部分。教师的劳动从其活动过程来看具有明显的个体性。但教育效果的取得却是集体性的。学生的人格成长，学生的知识及心智水平的提高都是教师群体合力劳动的产物。所以教师的同事关系不仅是一般的同事关系，而且是一种职业道德的本质要求。教师同事关

系方面的良心不是一般人际关系方面的良心，而是职业良心的直接构成部分。所以应当有这样的教师集体：有共同的见解，有共同的信念，彼此间相互帮助，彼此间没有猜忌，不追求学生对个人的爱戴。只有这样的集体才能够教育儿童。

有一句谚语说，“你付出的越多，你得到的越多”。试想，如果你的行为让人觉得“你的是我的，我的还是我的”，当你需要帮忙时，你认为别人会来帮助你吗？反之，如果你时常慷慨地帮助别人，那你是不是会得到更多人的回报？在团队之中，要勇于承认他人的贡献。如果借助了别人的智慧和成果，就应该声明。如果得到了他人的帮助，就应该表示感谢。这也是团队精神的基本体现。

竞争中合作，合作中竞争。我们需要具备的是这种竞争——合作能力，而不是某一方面，单纯具备某一方面，是永远不可能取得成功的。

要对学生进行心理健康教育，首先教师要有一个正常、健康的心理特点，因此，心理健康教育不仅仅针对学生，对教师也是至关重要的，所以我们逐步加强了师资队伍的培训，其最终目的就是要让老师既能胜任教学业务，还要能担当一个合格的心理医生。

当然，任何一种新事物的诞生都有一个成长成熟的过程，心理健康教育在我校目前还处于不够完善、不够成熟的阶段，但它毕竟迈出了第一步，可以说走在了同类学校的前面。虽然今后该如何更好地开展这方面的工作仍将是一个需要不断探索与常识的艰苦过程，但我们相信，有学校领导及广大师生的继续努力，城阳四中的心理健康教育必将蓬勃发展！

心理讲座活动总结文案篇三

孩子是祖国的花朵，是民族的未来，而由于当前社会或家庭的因素，孩子们普遍都有心理压力或情绪问题，一些孩子甚

至走上歧途。因此，关注孩子心灵成长，普及心理健康知识，已经成为一件刻不容缓的大事。为帮助全体学生建立良好心态，在人生的道路上健康成长[]20xx年11月10日，浙江省援剑心理健康教育专家罗国兰女士莅临我校，为孩子们开展了一堂趣味满满的心理健康专题讲座。

在讲座上，罗国兰女士从多方面分析了当代学生的情绪问题，明确提出了现在的青少年因为学习压力大，很难控制自己的情绪，并为我们列举出了种种情绪激化的表现。生活中遇到挫折时，孩子们的情绪常常大起大落，容易从一个极端走向另一个极端，如由自我欣赏很快变得自我贬低，一时自负一时又自卑，时而喜悦时而悲伤，时而暴躁时而温和，内向与外向并存，不稳定性与固执性交替。

通过罗国兰老师的生动讲解，孩子们知道了情绪从来不是问题，但如果没有得到及时的心理疏导，我们的情绪不能健康的发泄，一些负面情绪就会严重影响我们的心理健康。讲座的最后，罗老师还给大家介绍了多种合理控制情绪的方法，如：转移注意力，合理地宣泄，用理智克制自己的想法，学会自我激励、换位思考等等，以此让学生提高心理素质，预防心理疾病，帮助孩子们树立正确的人生观、世界观、价值观，形成“健康快乐积极向上”的健康心理。

心理讲座活动总结文案篇四

二、活动目的：

在5月25号“我爱我日”到来之际举办此次心理健康教育讲座，目的有以下几点：

- 1、提高同学们对大学学习动力的认识
- 2、使同学们认识到影响学业成功的要素以及大学生成功的条件

3、激发同学们的学习动机，提高同学们的自我关注意识

三、活动地点：

综合楼n301

四、活动时间：

5月16日下午第二大节课

五、活动内容：

1、前期宣传：通过在校园内张贴海报对此次讲座进行宣传。

2、联系老师：我部人员负责与进行讲座的老师联系，准备好活动事宜。

3、讲座地点的准备：由我部成员申请教室，并在讲座进行之前将教室内的板报画好，将花篮以及给老师喝的水准备好。

4、讲座进行过程：主要由老师进行心理健康教育讲座，最后为学生提问互动环节。

5、讲座结束：本部一位成员将老师送走，其余成员收拾好会场。

六、活动总结：

“心理健康教育讲座”于5月16日下午在同学们的掌声中结束，通过这次讲座，不仅让同学们对心理健康有了初步的认识，更重要的是，在此次讲座过程中同学们对于自己在大学中的学习有了动力，也认识到自身在学习方面存在的问题。老师精彩的讲解令在场所有的同学们充满了兴趣，使得讲座始终维持在一种轻松愉快的氛围中。

此次活动算是园艺学院大学生女工部成立以来举办的一次比较大的活动，整个活动的举办过程都比较成功。活动之前分工的明确，使得各成员在整个活动中都能清楚自己的工作，即使是新加入学生会的成员也能清楚地了解活动的具体流程以及细节问题。同时，分有任务的我部成员都尽自己所能，对所安排的任务积极努力完成。还有，在遇到问题时，我部成员能够临危不乱，在既定的环境中想出良好的解决方案，不拘束于以往的方式，这一点还是值得肯定的。

金无足赤，人无完人。此次活动虽然比较成功，但是也存在一些问题，问题虽小但也应引起我们的注意。比如，申请教室的时候要弄清楚所申教室的上课时间与讲座时间是否冲突，要确保在讲座前有充分的时间供我部成员画讲座板报、准备会场；最后的学生老师互动环节中，同学们并不是特别踊跃的向老师咨询，这暗示了我们这种传统式的互动方式效果并不是很好，因此在以后的活动中我们应当关注一下和这种方式上的问题，不断发现，不断摸索，最后创造出比较好的方式。讲座过程中大部分同学是认真听老师讲解的，但有一小部分同学并未认真听讲座，而是在玩手机，看小说，与同学聊天等，虽然这些都是个人行为，我们也不能过多干涉，但对老师来说，这些同学缺乏对讲座老师起码的尊重，同时也让我部成员认识到，举办的活动只有更好更有意义，才能赢得同学们的关注，才能算是真正将活动办好办出色。所以我部在接下来举办的各项活动中，都会竭尽全力将活动办好办出色，不仅让参加活动的同学们有所得，也让女工部在举办的每一项活动中不断成长，不断发展。

心理讲座活动总结文案篇五

为了普及心理健康知识，保障学生的心理安全，促进大学生健康成才，营造和谐校园，推进思想政治教育工作，更好地开展心理健康教育工作□20xx年4月21日□20xx年4月22

日□20xx年4月26日□20xx年4月28日，我院杨雪玲党总支书记

为医护学院18级、19级、20级护理和药品专业的学生进行“大学生就业心理与调试”专题讲座。

杨雪玲书记主要从大学生心理调适能力、大学生就业心理调适能力的培养、大学生就业中常见的心理问题、大学生就业心理调适的方法等四个方面为学生们进行讲解。

首先，对于大学生的心理调适能力，杨雪玲书记叮嘱各位同学一定要认清自我和环境，树立正确的人生观、价值观，消除不良情绪，保持日常的良好心态，学会应对挫折，理智的看待挫折，客观冷静的分析挫折。

其次，针对应届毕业生，杨雪玲书记从实际出发，讲解了大学生就业中常见的心理问题，比如焦虑、自负、自卑、怯懦、依赖、冷漠，进行一一讲解，让学生们更加认清自我状态。

最后，杨雪玲书记为学生提出一些解决心理问题方法，比如自我调适方法中有环境调节法、自我静思法、广交朋友法、松弛练习法、幽默疗法等，让学生学会自我调适。

通过此次讲座，学生们对于自我认识将会更加清楚，从而促进平安和谐校园建设。