

2023年学校心理健康月活动总结 大学校园心理健康活动总结(模板5篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

学校心理健康月活动总结篇一

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xx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xx月xx日。

活动地点□xx□

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一瞬间，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xx”一只手书写坚强的生命、武汉大学xx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xx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。

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。

第三阶段：“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□xx□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□xx□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！

学校心理健康月活动总结篇二

为增强学生心理健康意识，提高学生心理健康水平，促进我校更好地开展心理健康教育与咨询服务，2020年10月15日至10月31日，我们组织安排了2020级全体新生到大学生心理健康教育中心参观体验。

在大学生心理健康教育中心老师的认真组织下，各学院18级新生分时段有序参观了中心的预约接待室，心理咨询室、沙盘室、音乐放松室、团体辅导室、心理情景剧场等功能室，温馨的环境和先进的设备给同学们留下了深刻的印象。通过这次和神秘的心理咨询室的亲密接触，同学们对心理咨询的流程有了初步了解，消除了对心理咨询的偏见和误解，并表达出愿意在需要的时候主动去寻求心理帮助。在沙盘室和宣泄室的参观过程中，同学们也表现出了浓厚的兴趣，踊跃报

名参与互动体验。

此外，心理中心还组织部分新生翻阅中心活动汇编，并为他们发放《心灵导航》特色报纸，介绍了历年来为同学们开展过的一系列丰富多彩的活动，同学们表示在这次心理中心的参观之旅中收获良多。

学校心理健康月活动总结篇三

2020年11月9日，我校大学生心理健康教育中心在大学生活动中心举办了两场“架起心的桥梁——大学生成长团体训练营”活动。活动开始前，先由学生处副处长、大学生心理健康教育中心主任白圣豪老师致辞，白老师希望班级心理委员能够在轻松愉悦、信任合作的氛围中关注心灵，健康成长。

本次活动我们邀请了阳光心理咨询机构的孟怡敏老师为三个校区2020级的200余名心理委员进行了团体辅导。每场团体训练有三个活动：“马兰花开”、“乌鸦与乌龟”、“信任之旅”。“马兰花开”旨在调动活跃的气氛，促进同学们的积极参与，让同学们快速相识；“乌鸦与乌龟”是为了加深同学们之间的熟悉和了解程度，消除同学们之间的陌生感；“信任之旅”旨在让学生体会信任与合作的重要性，通过共同努力一起走过一段“充满荆棘”的路途，学会换位思考，体味友情珍贵，明白助人的意义。

通过此次活动同学们不仅打开了心扉，收获了友谊，还收获了感悟，收获了成长。

学校心理健康月活动总结篇四

我校心理咨询室开展了心理健康活动周的活动，面向全校学生普及基本心理健康和心理卫生知识，旨在通过丰富多彩的活动，促进同学们能造就健康的自我，陶冶情操，建立自信，提高人际交往能力，从而增强心理素质。我们在广大师生中

先后开展了手抄报展评、心理电影欣赏、心理健康辅导等一系列丰富多彩的活动。在广大师生中产生了较大影响，受到了广大师生的热烈欢迎，收到了理想的效果。

一、以宣传为先导，营造了良好的心理健康教育氛围

结合我校实际制定我校心理健康宣传周的活动方案，并利用升旗仪式向学生发出倡议，向广大师生宣传，为心理健康周的启动做好充分的准备。同学们对倡议积极响应，在接下来的活动中都表现出积极的关注和参与的热情。

二、以学生为主体，开展了丰富多彩的心理健教育康教育活动

1、鼓励学生制作一期以“我爱我心，青春无悔”为主题的手抄报。通过手抄报的制作，使学生主动学习心理健康知识，并能够联系实际生活，关爱自己的心灵。初一的同学们积极参加了此次活动，有20余名同学的作品获得了优秀作品奖。

2、为使学生进一步认识和发掘自我，也使学生在放松的时间学到心理学知识，特别精心选择了心理电影《小孩不笨2》请学生观看。实践证明观看心理电影的确是学生喜闻乐见的方式。这次电影欣赏目的是使学生自我探索的同时，不断完善自己的内心，同学们对这部电影的反响强烈，很多同学在观看电影时流下了感动的眼泪，不少同学对电影中的问题引发了自己的思考并写成了体会，观看达到了预期的效果或更好的效果。

3、有了心理健康周的活动，学生们更愿意敞开心扉和老师交流了，活动周期间乃至以后个体咨询的人数明显增加。可见本活动扩大了心理咨询在学生中的影响力，某些学生对心理咨询的偏颇态度或是敌意态度也都有改观和缓和。

总之，通过参与活动，大家在学习搜集整理有关心理学知识和信息时，也进行了一次自我心灵之海的探索活动，潜能得

以挖掘，心态更加积极。蒙田说过：“解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。”

此次活动虽然圆满，但就心理辅导工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，还需要深入心理学知识的普及和加强团队辅导及个案分析，由面及点的展开，让每位学子的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。我们将把心理健康教育贯穿于中学生思想政治教育的始终，让每一位中学生都成长为身心健康的合格人才和新世纪的建设者接班人。

学校心理健康月活动总结篇五

我们在全院师生中先后开展了“心理健康集体游戏”等一系列丰富多彩的活动。我们的活动宗旨是：“让大家在参与中提高心理认识，旨在激励同学能够通过自己的劳动和努力，实现学习和生活上的“自信、诚信、自立、自强、团结”，培养同学们的“合作”和“关爱”精神，培养同学们的奉献和互帮互助精神。在广大师生中产生了较大影响，受到了师生的热烈欢迎，收到了理想的效果。

一、活动过程值得继续发扬之处

在本届5·25心理健康周活动中，还是有值得表扬的地方。在观众较少的情况下，全体干部干事并没有因此而受到影响，反之部门干事主动投入到活动中，带动现场气氛，吸引大家前来参与，并且在活动结束后现场的清洁工作做的很好。

二、活动过程表现出来的不足

首先是在前期宣传中没有做好对分院各班的宣传，使活动宗旨没有很好的传达到个同学处，另外部门干部干事没有做好人员的安排组织，在其他分院的同学到达后没有组织就坐。

其次音响没有提前调试好，导致活动时间延迟。

最后是没能合理的组织分院各班同学参与到活动中来，在活动中对各班必到人员没有做硬性的要求，导致活动当天有点冷场。

所以在今后的活动中在前期准备工作、人员的组织安排以及纪律上还有待加强。在以后的活动中要注意合理安排分院各班同学参加活动。

三、通过活动对外来的一个展望

本次活动的时间已经是本学年下学期临近期末的时间了，再过一个月本学年度也就结束了。根据我分院的情况来看，到下学期，10级的同学就将要全面的退出团学会的工作，进而由11级干部干事继续开展团学会的工作。在这种情况下，我们在尽量多的给11级干事锻炼自己的机会，而10级同学只是担任指导和幕后的工作。