

# 2023年心理健康教育活动总结(大全5篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 心理健康教育活动总结篇一

为更好地做好大学生思想道德教育，切实做好育人工作，加强我院大学生心理健康教育，帮助大学生树立心理健康意识，提高心理健康水平，现开展20xx-20xx学年下学期大学生心理健康教育宣传月活动，具体事项通知如下：

和谐心灵，健康成才。

1、通过开展内容丰富、形式多样的以“和谐心灵，健康成才”为主题的心理健康教育宣传活动，进一步宣传普及心理健康知识，树立大学生关爱自我、健康成长的心理理念，展示大学生阳光心理，提升大学生自我规划、自我管理、自我实现的能力。营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，在宣传、普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理素质，提高心理素质的平台。

2、从发展的角度培养大学生的毅力、感恩、乐观和爱的能力等积极健康向上的心理品质。为学生厘清梦想、规划梦想、成就梦想。让大学生通过自我实践、自我体验、自我探索、自我教育，达到自我发展和自我完善，发掘自身的潜能，促使形成健全的人格，达到全面健康成长成才的目标。

3、通过开展与大学生密切相关的生活、学习、适应人际交往等方面的活动，让大学生在活动中增进友谊，实现思想和情

感的互动，学习缓解心理压力的办法和技巧，增强自身心理素质，通过奉献和传递爱心，提升心理健康水平，减少不必要的学生心理问题。

4、促进心理健康教育课堂内外教学和实践活动的有机结合，进一步提升各系、各专业辅导员的心理健康教育实践能力。

5、通过开展心理健康教育活动，营造团结友爱、奋发向上、健康生活的校园氛围，夯实大学生成长成才的基础，构建和谐向上的校园文化。

20xx年5月—6月。

开展大学生生活问题、学习问题、适应人际交往问题、恋爱与性心理问题、性格与情绪问题、挫折问题、压力管理、突发性疾病、传染病、网络成瘾等方面的心理健康教育活动。

各系要结合实际，精心组织，统筹规划，合理安排，切实部署，采取多种形式，创新多种方式，拓展多种渠道，认真组织开展本次心理健康教育月活动。可以采取“心理健康教育月开幕仪式、百人签名活动、心理征文、主题班会、心理海报板报设计、心理剧、心理电影展播、心理拓展训练、心理健康专业知识讲座、现场心理咨询”等形式。

各系、各专业要深入、细致、全面总结本次心理健康教育月活动开展情况，在6月底报送活动开展情况总结，包括系级活动总结和专业活动总结。

## **心理健康教育活动总结篇二**

“疫”境逆境成长，绽放青春光彩

20xx年4月20日-20xx年5月25日

学生工作处

各学院

（一）征集心理健康教育中心logo设计

时间：3月10日-5月10日

地点：线上

对象：全校师生

（二）“‘疫’往无前传递美好”活动（[点击详细了解](#)）

时间：4月11日-5月1日

地点：线上、线下结合

对象：全校师生

（三）二级心理辅导站自主开展心理健康教育活动的（具体活动后续详见各院宣传平台）

时间：4月20日-5月25日

地点：线上、线下结合

对象：全校师生

（四）现场心理健康教育活动的

时间：5月17日

地点：郑州校区为各校区篮球场；兰考校区为餐厅前

对象：全校师生

1、高度重视，精心组织。各院应高度重视本项工作，立求结合学院实际和学生心理特点制定切实可行的活动方案，组织学生认真参与，强化落实，注重实效。

2、积极宣传，营造氛围。各院应充分利用好网络媒介，及时对活动的开展情况进行宣传报道，全面营造心理健康教育的良好氛围。

3、及时总结，不断提高。各院应通过本次5·25心理健康教育宣传月活动推动对二级心理辅导站工作的探索与创新，活动过程中要注意收集、保存相关资料。并以此为契机，将开展学生心理健康教育与解决学生在生活、学习中遇到的实际问题结合起来，切实做好学生的心理健康教育工作。在活动结束后，于5月25日17：00前以学院为单位将二级心理辅导站开展活动的系列资料以“学院+心理工作负责人姓名”命名发送至刘洁老师oa邮箱。

## 心理健康教育活动总结篇三

（一）会议目的：了解心理健康教育特色学校工作开展情况，学习交流先进经验，推进全区心理健康教育健康发展。

（二）参会人员：自治区级心理健康特色学校（石嘴市第六中学、石嘴市锦林小学）的校长、心理健康教育教师，区教研室心理健康教育教研员以及申报第三批心理健康特色学校的校长、心理健康教育教师。

（三）会议时间、地点[]20xx年4月21日全天。8:40之前到教育厅101会议室报到。

（四）会议要求：所有心理健康教育特色学校都要准备汇报材料。汇报材料要体现学校工作特色，突出重点、语言精练，

杜绝泛泛而谈，汇报时间控制在10分钟以内。会议采取互动方式进行，参会人员可在现场提出问题，汇报学校要针对问题做出相应的解答。请所有特色学校将汇报材料和ppt于4月10日前发送至xx邮箱。会议不安排食宿，差旅费回原单位报销。

### （一）活动内容

1做好弱势儿童心理辅导工作

2做好初中毕业年级考前心理辅导工作

开展相关心理健康教育活动

4做好心理健康教育知识普及宣传工作

### （二）活动地点

区属各学校

### （三）具体要求

1结合师生实际情况，开展多种形式的教育学和心理学理论知识的专题讲座等培训活动；

开展一次心理健康教育主题班会；

4关注学生身心发展，开展学生团体辅导或训练活动；

关注教师心理健康状况，开展教师心理健康教育知识宣传讲座活动；

6组织师生观看积极向上的心理电影；

7开展心理健康校园剧排演、心理团体游戏辅导活动；

8多渠道多形式宣传心理健康教育知识及方法，营造良好氛围，增强师生心理健康教育意识。

9各学校要高度重视留守儿童、流动儿童、残疾儿童、家庭经济困难儿童，单亲家庭儿童等弱势儿童心理关爱工作，建立关爱工作长效机制，并将这项工作纳入区教体局和各学校工作的重要内容，纳入干部、教职工的年终考核，实行统一计划，统一部署，统一检查，统一奖惩。

请各学校于月8日前将心理健康教育周活动实施方案、讲座稿、图片以及总结等资料汇总后，发送至区教研室罗继红老师邮箱：。

## 心理健康教育活动总结篇四

为了更好的加强对广大学生疫情期间的人文关怀和心理疏导，积极预防、缓解疫情给同学们带来的心理影响，提高学生的心理健康素质，提升学院心理育人工作质量，学院积极响应学工部心理健康教育中心号召，现将学院有关事宜通知如下：

聚力同心，战疫同行

图片

20xx年5月22日-6月18日

全院全日制在校本科生

1、“心关怀，云倾听”活动

“隔‘疫’不隔爱”

学院全体辅导员老师成立倾听小组。让爱静静相连，让心彼此相牵，让我们倾听你的声音，只要你轻轻的呼唤我们，我

们就在你的身边。

倾听邮箱xxx

## 2、“云端宣传，战疫同行”活动

### “朋辈心语，互助成长”心晴日记

作品要求：学院朋辈心理辅导员和寝室心理联络员根据疫情期间与同学们相互成长、共同陪伴过程中的新发现、新决定和新资源用文字形式记录心理成长的点滴瞬间。每份作品300字以上，各班级朋辈心理辅导员要积极组织寝室心理联络员参加。各班级同学将参与作品（word文档）以“心晴日记+姓名+学号”格式命名发送至各班级朋辈心理辅导员处。

### “居家抗疫，真情陪伴”图影作品

作品要求：围绕抗击新型冠状病毒肺炎疫情期间学生的所感所观、与亲人互动、网络学习等，以图片文件的形式提交，并以文字的形式进行作品简要描述，格式为jpg（保留exif信息），每组作品不超过5张。各班级同学将参与作品（图片及word文档）以“图影作品+姓名+学号”格式命名发送至各班级朋辈心理辅导员处。

### “呵护心灵，感恩生活”微视频作品

作品要求：征集在疫情防控阶段能够弘扬爱国主义精神、突出心理支持、心灵陪伴、感恩生活正能量的微视频作品。视频文件格式为mp4（要求画面清晰，声音清楚，重点内容可配字幕）。每份作品时长小于1分钟，文件小于100mb（各班级同学将参与作品以“微视频作品+姓名+学号”格式命名发送至各班级朋辈心理辅导员处。

以上三个作品上报要求：各班级要认真组织、审核，将班级

内优秀作品于5月28日前发送至邮箱，优秀作品将在学院公众号等网络宣传平台进行展示。

### 3、“云观影，缓压力”活动

#### “心理电影沙龙”观影活动

学院将依托于线上云端平台，在“5·25我爱我”大学生心理健康教育宣传月活动期间，将对全体学生开展2次云端观影活动，具体时间及观影房间号由学院公众号发布。

### 4、“云宣传，促健康”活动

#### “心理健康知识”宣传活动

学院将依托学院公众号等网络宣传平台结合学生疫情期间不同阶段的心理需求定期发布心理健康知识的普及宣传，为同学们的心理健​​康保驾护航。

## 心理健康教育活动总结篇五

为了迎接“大学生心理健康日”努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

特此开展全校性的团体心理辅导，通过大学生成长训练营的形式让更多的同学了解自己，悦纳自己以及一些心理方面的知识：

大学生处于人生最宝贵最快乐的青年阶段，真实努力拼搏、积极进取、快乐的生活。然而，现实的校园却不是这样的，大学生们并没有我们想象的那么快乐，而是茫然、郁闷、烦躁等不良情绪常常充斥他们的生活，可能会引起各种心理疾



病。此次团体辅导活动宗旨就是想帮助同学们走出烦恼，积极健康的生活。

## 心灵相约

### 1、总体具体目标：

增强团体成员的人际沟通能力，改善他们与他人的.交流方式，提高他们与他人人际交往技能，懂得应该如何与他人相处的更好。团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自己、探讨自己、接纳自己，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应能力的过程。

### 2、团体具体目标：

(1)增进团体成员的了解，建立团体规范；

(2)通过团体活动、沟通、交流、分享，促进了解自己，正确的看待自己；

(3)学习沟通技巧，从中得到启发和感悟；

(4)团体成员共同分享，达成共识，学会人际关系的处理，改善人际关系。

暂定

全校学生

心理咨询中心团体辅导活动室

由于每个年级、每个系的情况各不相同，特制订了几个可供同学们选择的心理辅导主题xx《克服羞怯训练》、《魅力自我，

自信迎接未来》、《减轻压力训练》、《职业生涯决策辅导》、《人际交往团体训练》、《每个人都有其存在的价值》。每个心理辅导主题内容先暂定。

1、前期宣传:由各系出海报或展板进行宣传。

2、报名方式:采用自愿报名方式,分别在各系报名,可报自己想参与的成长团队,人数限定在15-18人以内,人数统计好由电子信息工程系进行统一整理和安排。

第一团辅小组:第一周《克服羞怯训练》课时90分钟

第二团辅小组:第一周《减轻压力训练》课时90分钟

第三团辅小组:第二周《职业生涯决策辅导》课时90分钟

第四团辅小组:第二周《人际交往团体训练》课时90分钟

第五团辅小组:第三周《魅力自我,自信迎接未来》课时90分钟

第六团辅小组:第三周《每个人都有其存在的价值》课时90分钟

具体时间暂定

4、活动人员分配:

1主要负责人:

2具体各个部分负责人:

统计人数整理和安排

第一周团体辅导值勤

## 第二周团体辅导值勤

## 第三周团体辅导值勤

本活动主旨在于帮助同学一起交流，增进同学的相互了解，整个团体活动遵循由浅入深的过程，沟通交流，团体合作。创造真诚友善的团体氛围，以便成员能深刻剖析自己，认识自己，体验归属感亲密感，发挥潜能促进成长。

达到效果：

- (1)凝聚团体的共识，强化团体凝聚力。
- (2)锻炼成员思维创新能力。
- (3)强化成员在团体中自己的价值感。

由于每个活动内容不一样，用到的器材不一样。经费预算暂定。