# 2024年心理活动总结100字(十九篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-07-04

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**心理活动总结100字篇一**

20\_\_年是我院深化教育改革取得阶段性成果的一年，心理健康教育作为我院教育改革的重要组成部分，也取得了丰硕的成果。在院领导的重视，大力支持下，在巩固己有的成绩的同时，本着促进我系心理健康教育更加深入健康地发展，适应基础教育改革的发展需要，全面推进素质教育的目的，我们在总结过去的成功经验的同时，对工作提出了更高的要求，不仅从提高学生心理素质入手，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施，同时通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理指导，完善了我系心理健康教育的立体网络，还不断加大宣传力度，拓宽心理健康教育的渠道，继续推进我校心理健康教育工作更加健康、系统、全面、有效地展开。

心理健康月活动开展以后，我系领导高度重视此次活动，从活动策划、组织安排、活动经费、活动场所、活动宣传、各种关系协调等等具体步骤的实施都充分体现了我系各级领导对大学生心理健康教育工作的重视和支持。此外，本次活动组织认真，准备充分，每个活动从策划到宣传、准备都是经过深思熟虑，在活动决策前系领导和学生会干部进行专题讨论，决定细节。并组织系学生会干部及各班班长、团支书积极学习院大学生心理健康教育印发的《心灵鸡汤》报，开展了形式各样的宣传活动，认真按照文件要求执行并结合我系实际情况进行活动，并且在学生中收到良好反响，充分调动了学生的积极性，开展具有心理健康教育意义的班会，征文，征集照片等活动。所以虽然活动种类节目繁多，但本次活动的各个环节进行有条不紊，秩序井然，组织到位，效果堪佳。现将本月心理健康宣传各项工作总结如下：

首先我系学生会宣传部进行了广泛的宣传活动，做到每班每人知晓，积极参与此次活动。通过给11级全体团支部书记，班长开会，要求每班举办心理健康宣传活动，组织同学们学习《心灵鸡汤》小报，并要求各班以开班会的形式，组织学生深入了解心理健康对学生成长的重要性。各班积极响应此次活动，班干部迅速策划活动，组织同学们寻找有关心理健康的实例，每位同学积极参与其中，找到了众多具有代表性的典型实例，接着各班分别在本周召开了“关注心理健康”的主题班会，整个活动过程中同学们的热情都很高涨，绝大多数同学都参与进来了，就一些心理健康方面的案例，同学们主动发言，各抒己见，充分调动了大家对心理健康的重视程度。通过本次主题班会提高了同学们的心理健康知识水平，增强了同学们对心理健康的保健意识。懂得了人际交往和建立和谐的人际关系的技巧。同时大家也开始审视自我，从自我做起，积极帮助同学和同学之间和睦相处。此次心理健康活动让同学们开始从一个健康的角度审视自己，从而以一颗积极乐观的心态善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

其次，为配合心理健康活动月的总的工作要求，使全体同学们更加深入的体会、感受自己的重要，我系制作了以“阳光心苑”为主题的心理健康宣传展板。展板展出期间，前来观看的同学络绎不绝，很多同学边看边做记录。同学们纷纷表示，宣传板唤起了他们对于自身心理健康的重视，使大家学会了调节心理状态的方式和方法，对同学们提升心理素质，加强心理修养，培养心理调节能力起到了积极的作用。最后，我系面向全系学生开展了以“微笑·微爱·微成功”为主题的征文活动，征集图片工作进行的比较成功，我系学生积极投稿，优秀作品也较多，此次活动在学生中得到了反馈，不仅体现了我系学生较强的动手能力，而且在丰富同学们的课余生活的同时，让更多的同学培养了健康的心态以及健全的人格，鼓励了学生要有乐观的心态又使学生反思自己的行为，改正不良行为与思想，提高了心理适应能力，完善人格全面健康发展，对学生提高心理素质起到了重要的促进作用。

通过本届心理活动月一系列内容丰富、有针对性的活动，广泛的宣传了心理健康知识，提高了大家对心理健康问题的重视程度的活动，不仅使学生从中享受到活动带来的快乐，更重要的是，让同学们领会到心理健康工作的重要性，为今后顺利开展心理工作奠定了坚实基础，并帮助大学生坚定理想信念、端正生活态度、缓解心理压力，放飞人生理想。一个月以来，在我系领导的高度重视下，在我系领导及全体学生的辛勤努力下，心理健康月活动圆满结束，取得了一定成效。今后，我系还将再接再厉继续加强心理健康教育工作，努力在全系营造良好的心理健康教育氛围，使学生们在一个充满关怀、热情，充满了理解与爱的环境中成长，为把我院打造成学生心灵的港湾及快乐和谐的阳光校园而不懈努力。

**心理活动总结100字篇二**

缤纷五月，我校心理咨询室开展了“525心理健康活动周”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5月24日升旗仪式向学生发出倡议，向广大师生宣传525，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。名单如下：

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，学生们更愿意敞开自己的心扉和老师交流了，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。

**心理活动总结100字篇三**

一、国旗下讲话：在星期一升旗仪式上，以《热爱生命、善待生命》为题进行国旗下讲话，使学生了解有关生命的来之不易与宝贵，懂得要热爱生命。引导学生不断增强自我保护意识，远离伤害、危险，安全健康地生活。鼓励学生激发生命的潜能，提升生命的质量，努力实现生命的价值，让生命焕发光彩。

二、推荐阅览相关书籍：学校广泛利用图书室，学生借阅了有关课外书籍，了解了有关热爱生命、善待生命的健康知识，做好读书笔记。

三、创编黑板报：每班创编一期以“热爱生命、善待生命”为主题的黑板报，学校进行评比，评选出了一、二、三等奖，优秀作品在学校宣传栏展示。

四、开展主题班会：各班以“热爱生命、善待生命”为主题，召开了一次主题班会活动课。通过活动课，让学生懂得了我们要热爱生命、善待生命，让生命的音符弹奏出更加雄浑的乐章，谱写出一曲灿烂的生命之歌。

五、手抄报比赛：高年级举行了有关“热爱生命、善待生命”为主题的征文比赛，中年级举行了手抄报比赛，低年级举行了画画比赛。每年段各评选出一、二、三等奖。优秀作品在学校宣传栏展示。

完善健康心理，塑造健康人格。通过系列活动，取得了良好的效果：学生的心理素质增强了，正确的心理健康观念逐步形成，他们理解了生命的真正意义，以生命安全为重。懂得保护自己和别人的身体，珍爱宝贵的生命。学会珍惜今天拥有的幸福生活。用微笑面对人生，给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生!立志从我做起，从身边的一言一行做起，在健康的氛围中幸福成长!

**心理活动总结100字篇四**

我校高度重视心理健康教育，并把提高学生心理素质、焕发师生生命活力放在办学的重要位置上。为更好地贯彻我校心育理念，进一步推动我校心育工作，结合自身工作实际与特点，在去年“绽放生涯教育七色花”心理活动月的基础上，特别策划第八届心理健康教育活动月系列活动——“寻梦环游记”。

初中阶段的生涯教育侧重于生涯探索。主要通过初中生涯教育课程与活动实施，促进学生拓展自我认识，培养合作能力、学习能力和生活适应能力。在个人成长的链条中，初中阶段是极为关键的环节，具有承上启下的重要作用。对初中生而言，他们正处于由社会意识薄弱的未成年人转化为社会主体的时期，尚处在生涯起步阶段。但是，由于缺乏足够的知识和生活经验，这一时期他们必须在生理和心理上为走向生活和社会做好准备，为将来的发展做好准备。生涯发展教育的目的在于促进学生的生涯发展，它对青少年的一生将产生深远影响。

一、主要特色。

结合我校学生实际，针对不同年龄段的学生，关注不同层次学生的心理需求，面向学生、家长、老师，分层开展形式多样的心理健康教育活动，形成我校心理活动月生涯教育主题特色项目，促进学生健康成长，营造良好心理健康教育氛围。

1、寻梦启航。

利用升旗仪式，向全校师生宣讲生涯发展的心理健康知识，呼吁全校学生探索职业，并介绍心理健康活动月系列活动，号召全校师生积极参与。

邀请优秀毕业生，向学弟学妹们讲述自己生涯规划的经验。

2、我手画我心。

组织全校学生，以班级为单位，充分发挥学校和师生的主动性、积极性和创造性，让学生在参与的过程中，全面认识职业，深入了解个人兴趣所在，点燃职业梦想。

二、心理一条街。

通过生涯能力趣味体验活动，引导学生关注职业生涯规划，了解自己职业生涯的定位和特长，创设良好的学校心理教康教育氛围。本次活动主要分为四大板块：

1、生涯探索区——生涯能力趣味体验活动。

此区域摆放了各种有趣的心理仪器，通过测试知晓自己适合什么岗位，比如动作稳定性测试点，在一个电子圆圈里有一颗小球，参加测试的同学需要用手指牵引一颗小球从起点走到终点，其间不能碰上周围的边框，稍有不慎便会犯规。这其实是一个动作稳定性测试，是动作技能的一个重要指标，它受个体自身和外界很多因素的影响，其中，情绪是一个重要的因素。可以考察个体在紧张状态下的动作技能水平。

2、生涯许愿区。

3、生涯展示区。

4、趣味活动区。

三、寻爱成长。

亲子团体辅导协助成员了解家庭沟通状况，帮助家长了解青春期孩子的特点，掌握亲子沟通的基本技巧，帮助孩子看到更多父母对他的关爱，主动与父母进行交流沟通，改善亲子关系。

1、寻爱第一站——打开心灵。

通过拳头的碰撞体验，领悟到亲子之间唯有打开心灵，才能更好沟通。

通过“优点轰炸”的活动，帮助孩子和家长更了解对方，促进亲子之间的沟通与了解。

2、寻爱第二站——青春期孩子知多少。

家长完成亲子问卷调查，看看对于孩子是否了解，与家长共同探讨青春期孩子叛逆的心理特点，帮助家长更好地与青春期孩子相处。

3、寻爱第三站——让你看见。

(1)《信任盲行》。

(2)亲子互换心理剧体验。

4、寻爱第四站——让爱住我家。

四、寻梦之旅。

鼓励学生参观自己向往的大学，或是完成一次职业体验有关的活动，收集学生活动照片，对优秀作品进行表彰及展览。

五、心灵透视。

利用班级主题班会，扩大心理健康教育的阵地，让职业生涯规划教育走入班级，明确生涯规划的重要性，引导学生探索自己的职业兴趣所在。

六、教师寻梦暖心活动。

关爱教师心灵健康，舒缓工作中的紧张与压力;寻找初心，看见内心的力量，丰厚自我认同。

各种活动风风火火地相继开展，让学生置身于浓郁的心理健康教育氛围中。以发展性心理健康教育与积极心理学理念为主导，围绕主题广泛开展内容丰富、形式多样、针对性强、参与面广的心理健康教育活动。有表达性艺术辅导——我手画我心、社团展示——心理情景剧展演、亲子心理成长工作坊、学生职业体验活动等等，大家都能充分认识生涯发展的意义，引导学生探索职业，了解个人职业兴趣所在，尝试规划自己的未来，学会选择更适合自己发展的方向，点燃职业梦想。对于我校校园文化的建设、学生心理健康素质的提升都有着重要的意义。

**心理活动总结100字篇五**

一、活动主题。

“阳光心态，健康成长”。

二、活动目的及意义。

促进我校学生心理健康成长、优化教师职业心态、提升和谐校园氛围的形成。为师生搭建起提升心理素质，提高心理承受能力的平台，推动学校心理健康教育工作向纵深发展。

(一)宣传普及心理健康知识，使学生了解更多的心理现象，引导他们正确面对解决生活上学习上的问题，促进学生的健康成长，使学生更好地接受所在校内的系列心理辅导及培训等工作;

(二)面向全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育活动，引导学生关注心理健康，培养积极心理，促进心智成熟;

(三)面向毕业班学生，开展以考前心理辅导为主的心理健康教育活动，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战，实现远大理想，提升自我规划能力。

三、机构组成：

\_\_。

四、活动时间。

20\_\_年\_\_月。

五、活动内容。

(一)启动\_\_中心小学校心理健康教育宣传月活动。

\_\_月\_\_日周一\_\_老师国旗下讲话，启动\_\_中心小学校心理健康教育宣传月活动，引导师生重视自身心理健康，学会维护心理健康的方法，塑造积极的心态。启动仪式宣传内容：20\_\_年\_\_月为我校心理健康教育活动宣传月，本次活动我校主题为“阳光心态，健康成长”，届时我校德育处将组织心理健康教育主题班(团队)会、黑板报比赛、手抄报展示等活动，进一步促进我校学生心理健康成长、优化教师职业心态、提升和谐校园氛围的形成。

请各年级组要本着“健康第一”的思想高度重视并落实各项活动，要充分发挥共青团、班集体等组织的主导作用，把开展学生心理健康教育与丰富多彩的校园文化活动紧密结合起来，与解决学生在学习、生活方面存在的实际问题紧密结合起来，切实提高心理健康教育宣传活动的实效性。

(二)开展多方位的宣传活动。

1、“阳光心理，健康成长”黑板报活动。

\_\_月\_\_日之前，各班围绕“心理健康”主题，突出“阳光心理、健康成长”内容的黑板报在\_\_月\_\_日进行了评比，评出一等奖\_\_个，二等奖\_\_个，三等奖\_\_个。学生通过黑板报了解到很多心理知识，也从中学会了心理调试的办法。

2、“阳光心理，健康成长”广播活动。

\_\_月\_\_号之前，以“阳光心理，健康成长”为中心的广播活动，对学生进行普遍的心理教育。

3、“阳光心理，健康成长”电子屏目宣传。

5月20—30日，每天一句激励性的话语和名言帮助学生走出心理的迷茫，帮助学生树立信心。

(三)开展丰富的心理讲座活动。

\_\_月\_\_日，应黄泥山小学的热情欢迎，心理健康教育专家陈湘萍老师来我校进行心理讲座，针对五年级学生开展了一次“阳光心态，健康成长”的主题活动。

\_\_月\_\_日星期四下午3点整在我校阶梯教室召开了一场别开生面、趣味十足的心理健康教育讲座。本次讲座以“做一个自信的小学生”为主题，主要围绕陶冶情操、激发学习兴趣、学习自信心和学习上进心等方面进行讲解，这样的机会促进学生的身心和谐发展，为学生的成长提供一个和谐发展的平台。本次活动旨在帮助三年级的学生更好的树立自信心，适应三年级的从低年级向中年级的过渡学习，改进学习方法，提升学习效率，从而真正享受到学习的乐趣。本次讲座的主讲王根生老师，擅长儿童认知发展方向，王老师善于观察学生，打开学生心房，经过王老师细致生动的讲解，同学们都获益良多。整场讲座在轻松愉快的氛围中结束。讲座后同学们纷纷表示会做一个自信的好学生，保持乐观积极的心态，做到好好学习，胜不骄败不馁，每天保持微笑这的状态面对任何事情。

(四)开展“心灵手巧——书签制作”活动。

\_\_月\_\_日——\_\_日，学校里举行了“阳光心态，健康成长”五年级学生书签制作比赛。两百多名学生，用稚嫩的画笔留下了他们对于阳光心态的以及阅读的理解，一张张精美的书签在他们的手中出现，一句句有关“阳光心态、健康成长”的名言警句、诗词歌赋、励志语录赫然呈现。

(五)开展“我分享，我快乐”绘本图书漂流活动。

\_\_月\_\_日——\_\_月\_\_日，我们利用绘本图书的基本特点，通过绘本图书漂流活动，从激发学生的阅读兴趣和创新思维出发，让孩子仔仔细细地去看那些图画，引导孩子在看图中读懂故事、发现细节、感悟内涵，促进师生共读、伙伴共读、亲子共读，，让学生在读书分享中健康成长。《我的爸爸焦尼》、《风中的树叶》、《我爸爸》、《生气汤》、《蚯蚓的故事》、《西西》等文质兼美、人文性浓厚的绘本图书给学生、老师、家长都带来了思想的启迪和感悟。

(六)开展“每班一节心理课”活动。

\_\_月——\_\_月，我校各班进行了“每班一节心理课”活动。经过各班主任的积极筹备，心理课得到有序开展。本次活动以发展学生个性、尊重学生为基础，建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系，营造创造教育氛围，创设创造性人格形成的有益的外部环境，促进学生创造性心理品质的形成和发展。

六、活动效果。

我校\_\_月以“阳光心态，健康成长”为主题的心理活动主题月，时间长，活动效果显著。宣传普及了心理健康知识，增强学生的自我心理保健意识，营造校园的心理教育氛围，养成了正确的心理健康观念，培养了学生健全的心理素质。每次活动在校园网都有详细报道，图文并茂，产生了一定的影响。

**心理活动总结100字篇六**

\_\_年5月25日，我校根据《\_\_省教育厅关于开展“5.25”心活动的指导意见》精神及\_\_区教育局通知要求，结合我校实际，为了培养学生良好的心理素质、稳定的情绪，拥有健康快乐、积极向上的生活环境，促进学生的身心健康发展，树立心理健康意识，进一步推进和谐校园的建设，在全校开展了以“珍惜生命，关爱自己”为主题的“5.25”心理健康日活动。学校领导非常重视本次活动的开展，给予积极支持与指导。并在政教处、总务处的大力配合下，开展了大量富有成效的工作。现将活动开展情况总结如下：

一、宣传教育：

学校及时在校园内展出心理知识横幅及展板，进一步宣传心理学知识，扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过宣传教育，让学生了解心理学基本知识和掌握心理调节方法。逐步推进心理健康教育，促进了学生心理素质的提高。

二、中学部心理健康教育手抄报设计与评比

在中学部各班开展心理健康教育手抄报评选活动，要求围绕5.25“珍惜生命，关爱自己”心理健康为主题，选题积极向上，版面设计精美，内容丰富。在心理健康教育日，并及时评选出一等奖两名，二等奖五名，三等奖八名。获奖的心理健康主题的优秀手抄报在校内专栏展出。并为七年级孙韵涵等十五名获奖的同学颁发了奖状和奖品。校领导为获奖心理手抄报作者颁奖

此活动既普及了心理健康知识，帮助同学们正确地认识自我，同时给自己的心灵解压，面对生活和挑战的同时，也要学会在这个奋斗的过程中保护自己，爱护自己;学会倾诉，吐出心中所有的不快;学会放手，停止所有徒劳的追逐。要更加地学会爱惜自己，珍重自己。学会爱自己，并不只是单纯地爱自己。而是透过爱自己的方式，去一并热爱自己的生活，热爱自己的同伴，热爱自己生活的蓝天，感染身边的人，促进人际关系良性发展。并希望通过本次活动，让全校学生和教师学会爱生活，爱他人，爱自己，快乐幸福地度过每一天!

三、小学部一至六年级心理游戏。

利用中午写字课时间，通过校园广播，组织开展心理健康小游戏活动，请班主任配合指导。

a、游戏一：沟通的游戏(拳与掌、人字指)通过活动，在游戏中让学生了解沟通的技巧，学会了多站在别人的角度想问题，加强了自身的心理素质，培养了与老师、同学的沟通和互动。

b、游戏二：合作的游戏 ( 千手观音)这个游戏通过小组合作，提高了班级凝聚力，人人为集体付出，并在集体活动中获得幸福感受，学生们在游戏活动中体会到集体给予的力量。

c、游戏三：画自己通过学生画自己，了解自己，并进行调整。这是一种心理画的技巧。有助于学生进行自我调节。

这次活动在团体情境中提供了心理学的帮助与指导，使学生通过团体内人际交互作用，促使了个体发展。在交往中通过观察、学习、体验，认识自我，探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。

四、组织全校各班心理委员，\_\_灾区学生观看电影《仙境之桥》并开展电影人物心理健康分析。

各班心理委员和\_\_籍学生在看电影《仙境之桥》。

共有近80人参加了这项活动。在观看过程中，同学们都很投入。影评过程中，大家积极分享，畅所欲言。

九年级王\_\_同学说：“想象力太奇妙了，也许是我们平时太缺乏想象力，所以生活中少了很多乐趣。其实这种办法可以减压哈~~~”，七年级张\_\_同学感悟到：主动帮助别人不需要回报，但是总会得到意想不到的惊喜!所以，帮助别人可以快乐自己!

八年级白\_\_和九年级高\_\_感悟：友谊的珍贵，是世间无价之宝。

九年级同学也表达了即将毕业，对学校、老师和同学的留恋之意，非常温暖。

老师也谈到自己的感悟：对于男生和女生的教育，各国家的家长有不同，也许是因为父亲希望自己是男孩所以用男孩的方法教育，今天又坚强的性格应感谢父亲的严厉!

在整个观赏和评论的过程中，大家积极发言，学习到体会他人情绪，愿意帮助他人等品格可以让人幸福，了解自身的优缺点以及正确对待成长中遇到的困难和问题。收到良好效果。

以上是我校在\_\_年5.25心理活动日中所做的工作，由于经验少，过程安排不够细致，还存在一些不足之处。今后，我校将继续加强心理健康建设，更好地利用心理健康日开展丰富多彩的活动。

**心理活动总结100字篇七**

xx年5月27日，机械工程系机自y106班在第二教学楼204教室开展了心理健康教育的主题班会。

开展的这个班会是以知识竞答的形式来引导同学们正确认识心理方面的知识。这个活动开展之前，我班已经写了非常缜密的策划书，而且提前购买好了各种有关的奖品。而且为了体现这个活动的民主化，这个策划书写好以后我班就马上召集班干开了班干会议，集体商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

但是，我们没有贸然展开这个班会，为了更加的吸引同学们的兴趣，我班还开展了一个班会。班会的内容就是把策划书读给每一个同学听，让同学们集体讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都可以提出，如果提的好，就可以修改。

班会非常顺利，达到了前期的目的，基本上把策划书完善到了可以吸引每一个同学积极参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们非常积极参加。根据策划书的内容，这个主题班会我们分成了4组，每组7到8个人，主持人2名，裁判3名。相关的工作人员早早就到了竞赛的教室，布置好现场。而且安排好了各队人员的座位，之后，他们又准备好了草稿纸，笔，计算器，把黑板写好了字。万事俱备，只欠同学们的到来。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

第一个环节结束后，分数领先的小组高声庆祝，分数落后的小组不气不馁，继续准备奋起直追!第二环节是抢答，开始后，教室里面都是一片紧张的气氛。主持人一声开始，每队的代表的手就像离弦之箭的举了上去。裁判都是经过仔细的商量才能选出反应比较快的一队人员。同学们答的也很谨慎，每组队员的讨论都是非常认真仔细，即使已经知道了答案也不敢马上回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬的非常紧，几乎是不分上下，所以最后一个阶段非常关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最后一个决胜阶段。

第三阶段一开始，计分员，裁判，主持人，队员都是没有丝毫懈怠，专心的准备着。决胜阶段是pk赛，分组是暂居第一名的与暂居第二名的pk。一开始，双方都不敢贸然答题，求稳的心态使得两组队员都出现了一旦没有完全确定的题目都弃权掉了。最后的时刻，夺胜心切的第二名毅然决然的选择了答题，怎料这道题比较生疏，回答的队员没有对这道题做有充分的准备，但是这个队员没有心慌，他稳定了情绪之后，在对方的组员的嘘声干扰之下，他顶住压力，灵机一动，居然回答正确了!一阵猛烈的掌声送给了他!压力给了暂居第一名的这组。只见他不慌不忙，站起来以后，丝毫没有一点紧张，主持人故意拉慢了语气宣读题目的语气，旁边的人也给了他很多的起哄声音，但是他没有受到什么影响，准确而又迅速的答对了题目!这也让他们成为第一个pk的决胜者，也进一步巩固了第一名的优势。

第二组的pk非常关键，但是也需要两组队员都不能弃权，必须要准确答出每一道题目!一开始，暂处落后的一组就丝毫不犹豫的选择了答题，主持人读完题目，这一组的代表就胸有成竹的回答了，毫无疑问，回答正确了!在这个背景下，倒数第二名的压力显得无比巨大，在他听完题目之后，在毫无退路的情况下，他选择了答题，但是很遗憾，由于准备不足，他答错了，倒数第一名完成了第一步的反超!于是，他们像是打了兴奋剂似的，一路过关斩将，就在离反超第二名还差最后一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最后一道关键题目，饮恨排名第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最后一名。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说是成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康教育的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美!

以上就是机自y106班心理健康主题班会的总结，以后我们开展这样的班会一定能做的更加好!

**心理活动总结100字篇八**

开展的这个班会是以知识竞答的形式来引导同学们正确认识心理方面的知识。这个活动开展之前，我班已经写了非常缜密的策划书，而且提前购买好了各种有关的奖品。而且为了体现这个活动的民主化，这个策划书写好以后我班就马上召集班干开了班干会议，集体商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

但是，我们没有贸然展开这个班会，为了更加的吸引同学们的兴趣，我班还开展了一个班会。班会的内容就是把策划书读给每一个同学听，让同学们集体讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都可以提出，如果提的好，就可以修改。

班会非常顺利，达到了前期的目的，基本上把策划书完善到了可以吸引每一个同学积极参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们非常积极参加。根据策划书的内容，这个主题班会我们分成了4组，每组7到8个人，主持人2名，裁判3名。相关的工作人员早早就到了竞赛的教室，布置好现场。而且安排好了各队人员的座位，之后，他们又准备好了草稿纸，笔，计算器，把黑板写好了字。万事俱备，只欠同学们的到来。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

第一个环节结束后，分数领先的小组高声庆祝，分数落后的小组不气不馁，继续准备奋起直追!第二环节是抢答，开始后，教室里面都是一片紧张的气氛。主持人一声开始，每队的代表的手就像离弦之箭的举了上去。裁判都是经过仔细的商量才能选出反应比较快的一队人员。同学们答的也很谨慎，每组队员的讨论都是非常认真仔细，即使已经知道了答案也不敢马上回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬的非常紧，几乎是不分上下，所以最后一个阶段非常关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最后一个决胜阶段。

第三阶段一开始，计分员，裁判，主持人，队员都是没有丝毫懈怠，专心的准备着。决胜阶段是pk赛，分组是暂居第一名的与暂居第二名的pk。一开始，双方都不敢贸然答题，求稳的心态使得两组队员都出现了一旦没有完全确定的题目都弃权掉了。最后的时刻，夺胜心切的第二名毅然决然的选择了答题，怎料这道题比较生疏，回答的队员没有对这道题做有充分的准备，但是这个队员没有心慌，他稳定了情绪之后，在对方的组员的嘘声干扰之下，他顶住压力，灵机一动，居然回答正确了!一阵猛烈的掌声送给了他!压力给了暂居第一名的这组。只见他不慌不忙，站起来以后，丝毫没有一点紧张，主持人故意拉慢了语气宣读题目的语气，旁边的人也给了他很多的起哄声音，但是他没有受到什么影响，准确而又迅速的答对了题目!这也让他们成为第一个pk的决胜者，也进一步巩固了第一名的优势。

第二组的pk非常关键，但是也需要两组队员都不能弃权，必须要准确答出每一道题目!一开始，暂处落后的一组就丝毫不犹豫的选择了答题，主持人读完题目，这一组的代表就胸有成竹的回答了，毫无疑问，回答正确了!在这个背景下，倒数第二名的压力显得无比巨大，在他听完题目之后，在毫无退路的情况下，他选择了答题，但是很遗憾，由于准备不足，他答错了，倒数第一名完成了第一步的反超!于是，他们像是打了似的，一路过关斩将，就在离反超第二名还差最后一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最后一道关键题目，饮恨排名第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最后一名。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说是成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康教育的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美!

**心理活动总结100字篇九**

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院第八届“525——大学生心理健康活动日”活动月各项活动已圆满落下帷幕。各项活动围绕本届525活动主题“危机 理性 成长——大学生心理压力与应对”，有序开展，朋辈辅导员的工作职责、工作方法进一步得到了提升。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

一、活动形式多样，内容丰富多彩，受到学生喜爱

1、2、4月-5月，为契合本届525活动主题，了解我院大学生(含研究生)心理压力及应对方式特点，我院设计了《大学生、研究生生活压力及应对方式调查问卷》，在全院各年级本科生和研究生中发放了550份，回收466份。同时为对比工科学生与文科学生在心理压力及应对方式上有何不同，特在外国语学院发放问卷250份，回收208份。详细报告内容正在分析中。

3、4、5月24日，我院在图书馆东广场开展筹备已久的了525大学生心理健康日特别活动，主题是“释放压力，轻松面对”。此次活动目的是通过游戏引导同学们运用合理的方式宣泄压力，保持良好心态。

此次活动引起了不少同学浓厚兴趣。第一个游戏是“枕头大战”。参加同学自由组成4队，每队10人，2队一组，每人在身上绑一个气球，手里拿一个枕头，游戏规则即用手里的枕头打对方的气球，同时保护好自己的气球，3分钟后，剩下气球多的一队获胜。这个游戏充分调动大家的积极性，活动现场不时的发出阵阵笑声与喊声，同学们在得到快乐的同时也释放了压力，而且获胜的小组也得到了汽水、棒棒糖、薯片等同学们喜欢的小零食奖品。接下来的第二个游戏是“宣泄涂鸦墙”，同学们看到各色的颜料早已兴致勃勃。这个游戏是同学拿装在保鲜袋里颜料用力扔到墙板上的白纸上，在此过程中大家得到了各色的涂鸦作品而且也将自己的压力释放了出来。游戏结束后很多同学仍然意犹未尽，反映这样的游戏很好玩，也学习到了释放压力新方式。

5、6月，我院在“心情驿站”成长辅导室开展了525心理健康日系列活动之一“考研路上不孤单”的主题心理沙龙，活动由院心理辅导员、主持， 三位作为嘉宾的07级优秀学长和在考研过程中感到有压力和困惑的部分08级同学参加。首先老师介绍了三位学长，然后向大家说明了这次沙龙的目的，即希望同学们通过这次交流学会在以后考研路上合理应对所面临的压力。接下来三位学长分别介绍自己的考研经历，向大家分享他们的经验，帮助大家分析困难，解答疑惑。交流中，同学们提出了很多问题，学长们一一作了解释，还分享了很多自己以及身边同学的好的经验，如要尽早的确定好自己想要考取的学校;在复习的过程中最好找几个同伴一起复习，大家可以相互帮助，取长补短;复习的进度要适合自己，但一般不宜过快或过慢，合理分配各科的时间，注重劳逸结合，等等。其中老师也分享了自己的经验来帮助大家解决疑惑。

活动结束时，大家都写下了自己在这次活动中的收获及感想，相信这次心理沙龙活动为准备考研的同学解答了很多疑惑，也增加了大家的信心，能够帮助大家在以后考研的路上更加轻松、从容应对。

二、认真参与校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动

根据学工部心理健康教育中心活动安排，我院积极参与学校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在校第三届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有27组共76人参加初赛，比去年增加了5组20人。根据校《优秀朋辈辅导员评选通知》我院选送了7位优秀朋辈辅导员参加校级评选，同时评出了18位院级优秀朋辈辅导员。5月19日—23日，根据学校下发的《关于开展优秀心理健康主题班会评比活动的通知》，我院积极部署相关工作，设计了班会参考方案，对各班心理委员进行了操作程序培训，要求心理委员邀请班主任参加。5月下旬至6月上旬，在我院08-10级29个班中召开了“背着重壳也要快乐前行——大学生压力应对”心理健康主题班会，班会促进了同学们对自身压力状况及应对方式进行再认识，思考目前的应对方式是否合理，学习了面对压力更积极的态度和应对策略。各班填写了班会反馈单，并由班主任批阅，上交了班会总结和照片。

三、总结与思考

本学期我院心理健康教育工作以525心理健康活动月为载体，以心情驿站成长辅导室软件建设为平台，开展了一系列丰富多彩、形式多样的活动。心理健康教育工作得到了学院副书记、全体学工办老师、广大学生的支持和配合，各项工作进展顺利。同时，在活动中也遇到一些问题，(1)学生参与活动的主动性和积极性有待提高。目前学校活动繁多但种类单一，多数都是摊派任务式强制要求参加，学生滋生厌烦情绪和逆反心理，大大降低了学生参加活动的意愿，形成越强制越不参加的恶性循环。如何激发他们参加活动的主动性和积极性值得每位学生工作人员思考。(2)朋辈心理工作部、朋辈辅导员独立工作能力有待提高。不少心理委员认为工作不容易开展，一方面是心理健康教育工作被大家接受的确不容易，需要时间和学院、老师、本人各方面的共同努力，但是另一方面心理委员独立开展工作的空间有限，并且过于依赖老师，如依赖老师想活动主题、组织策划活动等。究其原因，活动过于强调效果，而忽略了朋辈辅导员有一个成长过程，要允许他们犯错误，在实践中不断汲取经验，不能因为一次活动的不成功而不相信其工作能力，剥夺其工作机会，这样的朋辈辅导员永远都不会成长，甚至当了四年的朋辈辅导员都不能主持好一次心理健康班会。学校和老师应多给他们提供锻炼的机会和成长的空间。

最后，在今后的心理健康教育工作中，我院会积极地配合学工部心理健康教育中心的工作安排，努力发掘我院心理健康教育二级平台“心情驿站”潜力，并以此为突破口有针对性地开展面向全院学生的发展性心理健康教育，促进学生全面发展。

**心理活动总结100字篇十**

在过去的一年中，我担任班级的心理保健员之职。在过去的一年，我做了一些工作，同时也学到了很多。每一种工作都有让人值得回味和向往的理想境界，在我从事工作的一年中，我尝到了工作的艰辛，与此同时，我也体会到了作为一名保健员工作中的快乐与平凡。

首先要明白自己的职责，才能不断提高工作能力，做一名合格的心理保健员心理保健员的职责是维护班级同学的心理健康，每个心理保健员都应有充分的紧迫感和责任感。工作努力的同时还要有敏锐的眼睛，以便能够及时发现身边同学存在的问题，及时想办法，及时解决。

心理保健员的工作职责主要有：

1、宣传普及中学生心理知识，传播心理健康理念，定期在班上开展一些有关心理健康的宣传活动，并作好相应的总结和记录，促进本班同学心理素质的提高。

2、宣传介绍我校心理健康教育工作的进展和心理咨询的相关建设。

3、负责收集本班同学的心理健康信息，每月向心理健康中心上交班级同学的心理状况汇报表。

4、努力学习相关的心理知识，提高对心理健康方面的认识，用相关知识帮助同学，用乐观心态引导同学。

5、工作遵循保密原则，维护同学的权益，不得随意泄露同学的隐私。

6、在培训期间要认真学上好心理保健员培训课，做好班级心理普查及相关测试。

7、配合心理咨询室开展的心理健康教育系列工作，积极参加心理保健员培训、专题学习和交流活动，不断提高自己的工作能力。

8、按照要求每学期写好工作总结，并上交心理发展部。

在过去的一年中，我不断加强与同学的的交流，通过不同的方式方法与他们沟通，了解他们内心的想法。

1、温馨教室建设，通过心理角、心理小游戏、心理书籍推荐与各种宣传活动等形式，侧重和谐人际关系的建立，促进班级软硬环境建设，为建立温馨教室服务。

2、心理保健员定期收集本班同学提出的一般性心理困惑问题，并及时反馈到院心理发展部，通过心理发展部联系心理健康中心老师寻求专业解答

3、加强与其他班干部及宿舍长的联系，及时发现问题，善于帮助有心理困惑和烦恼的同学，当发现个别同学有严重心理问题时，要及时报告辅导员和心理健康中心老师，并劝说其到辅导员或校心理健康中心处咨询。

4、所谓“谈心”，顾名思义，即为面对面，心对心地交谈。此活动的目的在于为同学提供一个倾诉心里话平台以促进同学之间的交流沟通，增进同学之间友谊，同时还能够预防学生“心理危机”的发生，如自杀等。

为了让自己的工作更有高度，更具有教育理念指导，我也在不断的学习，新的一年开始之时，我要用全新的视角去开展工作，在教育工作战线上做个有心人。

**心理活动总结100字篇十一**

心理辅导团\_\_年度下半年工作总结

副团长：薛聪

光阴似箭，时光如梭，接下来的半年时间转眼过去。根据大学生心理发展的规划，围绕院心理咨询室的工作计划，在这半年的时间里，我们团队取得了很大的突破和成果，有效地营造了校园心理氛围，有效提升了学生的心理健康水平，初步实现了“助人自助”的教育目标。

现将工作总结如下：

一、下寝走访新生

活动从新生军训开始，持续三天。在活动过程中，成员能够做到微笑致意，予以新生关怀，并对保险学院做了正面宣传和引导，新生们也提除了自己的疑问，大家畅所欲言，气氛十分融洽，新生不仅体会到学校的温暖，同时，心中的疑惑也减轻了不少，并对院心理辅导团和心理咨询室有了初步的概念和认识。

二、纳新工作

\_\_年9月20日至9月28日，我们举行了为期一周的纳新工作。在此之前，我们已经为迎接新成员做了精心的组织和认真的准备，为本次纳新的成功奠定了坚实的基础。在此期间，大家都兢兢业业，团结一心，成功的完成了本次纳新工作。我们相信，有了他们这批新血液的输入，我们辅导团会更上一层楼。

三、班级团体辅导

为帮助新生尽快相互认识，建立班级的信任和友谊，在曾老师、林老师的分配下，展开\_\_年全院新生团体辅导工作。在大家的积极配合下，我们达到了既定目标。当然，活动中也存在着不足。譬如，有些工作做得还不够细致全面，事前准备不够完善，但相信有了这次经验，我们以后的工作会更加好。

四、户外心理素质拓展

团体辅导的有序进行，得到了广大师生的一致好评。应曾老师的委托和各大组织大邀请，一一对院文明督察队、公寓自治委进行户外素质拓展。此次拓展相比之前的辅导，由班级到院级组织，由室内转到户外，整个过程似游戏的形式进行，大大提升了自身的组织，及团队的实力，为今后大型活动的开展，打下坚实基础。

五、心理沙龙

由大一成员自行组织的心理沙龙活动在11月初面向全院举行。本次活动极大地提升了大一伙伴的积极性、组织能力。游戏丰富精彩，给三系一院的同学们拓开了一个很好的友谊交流平台。

六、辅导团与各系心理健康部的联谊

活动达到了预期的和各系心理健康部伙伴们的认知、交流目的，为辅导团日后的工作打下了良好的基础。

七、创建团队文化

在曾老师的倡导下，我们有了自己的团队文化，于每次例会前展示，进一步加强了辅导团内部的团结合作，整个团从此凝成了一股绳，有了基本的统一。

八、公文培训

在辅导团内部，由大二带领，定期进行团内学习小课堂，丰富了伙伴们的课余生活，拓展了他们的知识面，有效地提高了自身的写作能力及工作效率。

九、心理讲座培训

由曾老师带领、召集辅导团成员以及各班心理委员于每周四进行心理知识讲座，大大提高了我们对心理学的兴趣，教会我们认识自己，怎么样提升自己，在看清自己的同时学着提升自己，为以后自己能力的提高做了很好的发觉。

以上就是院心理辅导团本年度下半年工作总结。

**心理活动总结100字篇十二**

一、活动概况

(一)开展寻找“最美大学生”活动

我院正在开展寻找“最美大学生”活动，通过讲故事、作报告这种直接而有效的方式，让同学讲述自己或身边的人的感人故事，引起同学共鸣，激励学生成长!

通过这些方式，让我们身边更多的人意识到“最美大学生”不是很难发现，自己也有可能成为我们的“最美大学生”，让我院学生拥抱感恩心态，塑造成功模式的信念，促进大学生人格发展，健康成长。

(二)开展土建院心理主题班会活动

我院开展土建院心理主题班会，引导学生感恩生活，追求适合自己的成功style，并进一步增强我院学生班集体凝聚力，促进优良班风、学风创建。

首先，各参赛班级在本班自行开展，并做好活动记录，然后各班级的心理委员代表各自班级的开展的班会在5月15日在逸夫楼a201做ppt汇报演讲。我院徐金兰老师，校心理中心主任胡伟煌等人作为现场评委嘉宾，最终--给排水科学与工程江小罗，--道路桥梁技术工程1班林增誉，--土木工程2班吴永才等8人获奖。

(三)开展土建院原创微博征集活动

我院“原创微博征集活动”，从起初初的征集，到五月底的评比，历时几个月，期间征集了同学们大量的原创微博，唤起我院学生对心理健康、快乐梦想，感恩与成功的关注，增强了学生心理健康意识，促进了学生心理健康发展与人格完善。

土木与建筑工程学院辅导员老师徐金兰，万珊等对此次活动进行评比，最终--建筑学1班黄际升，--工程管理1班范丽霞，--城乡规划张小勤等24名同学获奖。

(四)举行“跳”出快乐，“毽”康生活活动

为吸引更多的人加入到团体体育活动当中，丰富大学生课外生活，锻炼大学生身体素质和心理健康，让大家走出教室和宿舍接受运动的快乐，愉悦身心、陶冶情操。

本次活动主要是以跳绳和踢毽子两项比赛项目开展，其中跳绳分大小绳，踢毽子分单踢和盘踢，该活动受到广大同学的欢迎，参加的积极性都很高，达到了本次活动的目的，走出宿舍，走向操场，走出网络，关怀身边的人，学会感恩。

(五)开展留级生团体辅导

为激发留级生的学习热情，4月2日晚，土木与建筑工程学院邀请我校心理咨询中心武厚老师来开展团体辅导。团辅取得了很好的效果，很多同学都表示会重新振作，好好学习，用成绩来证明自己的实力。

二、出现的问题及对应措施：

1、沟通有待进一步加强：活动开展期间，班级心理保健员与学院心理素质发展部干部之间有时沟通不够，出现了工作的重复和间断。

2、积极性有待进一步提高：由于活动延续的时间相对较长，到了活动后期，学生的积极性有所下降，尤其是各班心理保健员出现了一些疲于应付的现象。

针对以上问题，我们都做了详细的记录并制定了相应的措施，加强沟通，完善激励措施，为今后开展类似工作总结出了宝贵经验。

**心理活动总结100字篇十三**

作为一名心理辅导老师，在教学实践中，我坚持面向全体学生的原则，以学生需要为出发点，尊重与理解学生，力求学生人格的整体发展。

一、营造氛围，真诚沟通

心理活动课不同于一般的文化课，它是为开展心理辅导而专门设置的一种课程。形式上以学生活动为主，体现的是学生心理活动的轨迹。所以，在活动中，我极力创造出一种融洽、和谐的氛围，让学生积极参与活动，真诚地和我沟通，说出自己的心理话。

1、教师要倾情投入

心理活动课需要教师具有良好的心理素质和全面扎实的教育能力，要求教师掌握辅导的基本技巧，如倾听、共鸣等。当教师进入活动中时，就要卸掉自己的心理防护，坦诚地面对自我和学生。在活动中，我坚持这一原则，努力调节好自己的心境，面带笑容，倾情参与活动，让学生有如沐春风的感觉，体会到我的真挚感情。在活动中，我深深地体会到：小学生由于年龄小，形象思维丰富，感性认识充分，教师的思想、情绪的轻微变化都能给他们带来举足轻重的影响。所以，教师倾情投入是整个活动得以顺利进行的前提和基础。

2、积极引导学生倾诉真情

一位学生在日记中写到：“我最喜欢的课是心理活动课，在这节课上，我们可以各抒已见，大胆地说出我们的心理话……”心理活动课给学生们提供了一个内心交流的良好场所，在活动中，教师要积极引导学生说真话、吐真心、诉真情，体会情感交流带来的满足感。在第一次团体心理辅导活动中，由于我经验不足，对学生没有讲清活动的目的，学生有的面面相觑，有的正襟危坐，不愿轻易敞开自己的心扉。过后，我进行了深刻反思，并改变辅导方式，由原来教师确定主题为学生确立主题，这样效果就好多了。一次在进行认识自己的心理辅导活动中，我鼓励学生“只要你能说就是最棒的!”学生积极发言，一个平时说话十分口吃的孩子竟然站起来说：“同学们我身上有一个缺点，那就是我的舌头小时被被咬到了，比你们都要短一些……”，他不怕同学们笑话，敢于向大家坦露缺陷，充分说明了活动中融洽的气氛让他敢于和别人真诚沟通，勇于和别人真诚沟通。

二、贴近实际，形式多样

心理健康教育的内容从现实生活中产生的。因此，心理活动课的内容只有贴近学生生活实际、与学生有密切关系的、学生最需了解的话题，才能使学生对活动感兴趣，从而使活动起到良好的教育作用。

1、活动内容要贴近学生实际

当代的小学生，多数来自独生子女家庭，在家庭处于特殊地位，长辈的呵护、父母溺爱，容易使他们形成“以自我为中心”的心理状态。他们最关注什么?他们最困惑什么?他们最需要辅导老师帮助什么?为了深刻地了解这些，我在辅导过程中，对学生进行了《乡镇小学生心理适应能力的调查研究》，发现学生们普遍存在着心理适应能力着的问题，其中学习方面最突出，其次分别为生活方面、交往方面、认识自我方面等，针对这一实际，在活动课中，我认为有必要对学生的学习方面进行重点辅导，使学生爱学乐学。

(1)培养学生良好的学习动机。动机和兴趣是学习中的动力因素，我主要选择了《小学生心理辅导指南》教材中的《我喜欢的课程》、《知识越学越有趣》等内容，通过活动，让学生感悟到学习是十分有趣的。

(2)培养学生良好的学习习惯。我选择了《不做“小拖拉”》、《告别“小粗心”》等内容，让学生联系实际，对照自我，从而自觉地学习，消除学习上的不适应情况。

(3)掌握良好的学习方法与策略。我选择了《同好书交朋友》、《记忆有窍门》等内容进行辅导，教给孩子们正确的学习方法。

学习是学生熟悉的事情，只有从学生身边的事情出发，他们才能有话可说，产生共鸣，辅导效果才会水到渠成。

2、活动形式多样

小学生天性活泼、好动，感性思维丰富而缺乏理发思维，他们的年龄特点决定了小学生心理辅导活动要形式多样、轻松活泼。在活动中，我尽量融入音乐、美术、舞蹈、表演等艺术形式，让学生不会感到厌倦、枯燥。如我在上《保持一份好心情》一课时，我就采取了以下一些方法，首先让学生表演在生活中遇到的烦恼的事情，让学生直观感受，再讨论解决的办法，然后通过让学生听音乐放松心情，随音乐跳舞，最后出示图文并茂的字画寄语学生，赠“笑脸”给学生等多种形式，学生的反响很好。这样让学生在活动中有所收获，使心理辅导收到应有的效果。

三、重在感悟，实际运用。

心理活动课的内容要在总体把握学生心理素质培养发展方向的前提下，以学生年龄特点为主线，突出心理知识、心理训练的系统性，要坚持平等和谐的课堂教学原则，强调教师的主导作用和学生的主体作用，要避免把心理活动课上成单纯的心理知识传授课。在活动中，我力求让学生多活动、重感悟，从而把活动课上所获取的心理体验运用于实际生活中，指导实践。

1、重视学生的内心体验，心灵感悟。

小学生心理世界是隐蔽的、复杂的。如何让心理辅导课做到“随风潜入夜，润物细无声呢?”活动中，我积极地为学生创设情境，让学生从内心深处进行体会、琢磨，产生共鸣。在进行《保持一份好心情》心理辅导活动中我向学生提出：“假如你的好友和你闹矛盾了，你的心情会怎样?”、“假如你学习上取得了好成绩，你会怎么想?”等问题，让学生经历内心的思考、内心的体验，有感而发，反映出真实心态。通过学生的内心体验，让学生心灵顿悟，调适自己的心境。活动中，学生有不同的心灵感悟，我尽量做到对学生的回答不妄加评判，让学生说出自己心中不同的想法。

2、延伸课外，实际运用

教师根据学生的特点和生活实际设计活动课，并对学生进行辅导，目的并不仅仅满足活动课上学生的心理需求，它应该贯穿学生的始终，让学生所感悟到知识内涵应延伸课外，指导行为。小学生形象记忆能力强，对活动中感兴趣的内容铭刻在心，在自己的学习、生活上反映出来。在辅导完《不做“不拖拉”》这一内容后，有许多同学都笑着对我说：“老师，我现在做事情可及时了，再也不拖拉了”。可见，学生们能用心理辅导活动课中的感悟、体会来指导鞭策自己的行为，达到了教学的目的。

社会在日新月异地发展，生活在校园中的小学生们正茁壮成长。今天，他们面对的是菁菁校园，明天，他们将承担起建设祖国的重任。关注小学生的心理健康教育，努力上好心理活动课，是我们小学教育工作者责无旁贷的工作，我们将继续本着“以人的发展为本”的教育理念，在小学心理活动课中不断探索、不断实践、不断创新，为小学生的心理健康教育探求出更有效的途径和方法。

**心理活动总结100字篇十四**

xx年9月6日、7日两天，我们学院迎来了11级新生。他们的到来为我们学院注入了一股新的力量，使学院更加充满生机。学院师生都在为迎新奔波忙碌。灿烂的阳光照在我们热情洋溢的笑脸上，很柔和温暖。

迎新结束后，又开始紧张激烈地进行社团 会员招新活动了。我们心理健康康协会选择在9月8日到9月16日这段时间到新生宿舍去招新，对着届招新我们会干都期待已久，信心百倍，我们始终坚信：心理健康协会是个温暖和谐的大家庭，融入我们他们会更健康，更加自信。在此之前，我们做好了招新的一切准备工作，包括心协会徽、宣传单、宿舍新生安排表，分配好各会干的任务。(会徽图案是“双手捧着一颗红心”，代表爱心)

在新生宿舍里，我们信心十足，热情地介绍我们协会的概况，让他们能更好地了解心协。我们主要介绍我协会从创办至今的概况及举办的各类极具特色的活动。比如：进行手抄报比赛，到安老院慰问老人，去特校看望特殊儿童，观看精彩的心理影片，每年举办的5.25大型系列活动等等。新生们都听得津津有味，对此也很感兴趣，频频发问，我们都乐意地去解答每一个问题。

招新的过程就是我们与新生敞开心扉，畅所欲言，相互交流的过程。去新生宿舍招新的目的就是要广泛宣传我协会，让更多的人知道、接纳、并融入我协会。

xx年9月17日、18日这两天，全院所有社团都统一在篮球场那边摆台招新，给新生最后选择想要加入社团的机会，虽然那两天阳光猛烈，无情地烘烤着大地，但我们的热情始终不减，任由汗珠滚落却依然保持微笑。

9月18日下午，协会招新工作进入尾声，我协会圆满完成了此次的招新工作，经过统计，我协会共招的120个新会员。他们的加入为我们协会注入了新的血脉，使我协会更加壮大，更加充满力量，我相信：我协会的明天会更好!

**心理活动总结100字篇十五**

班级管理渗透心理健康教育是改革班级管理工作的内在要求。在班级管理中渗透心理辅导是建立良好班集体，发挥班集体功能，形成良好的班级人际关系，妥善解决学生心理问题，注重学生个性全面健康发展的有效手段，是改革班级管理的有力支撑点和内在要求。正确认识心理辅导在班级管理中的重要性，自觉在班级管理中渗透心理健康教育是当前中学班主任必须解决的一个重要课题。班级管理渗透心理辅导主要是要求班主任在班级管理中重视指导学生获得心理健康知识，正确认识自己、悦纳自己，增进身心健康，获得良好适应能力。同时及时发现学生心理问题，加以调正，避免不良后果发生。

第一、班级管理渗透心理辅导首先要在班级营造良好的心理氛围。和谐、愉快、团结、合作、有序的心理氛围有助于学生心理健康和发展;这就要求班主任教师细心观察学生的心理状态，及时地予以调正。

第二，班级管理渗透心理辅导还必须为学生提供各方面的锻炼机会，让学生处于各种情景之中，自主选择，自我表现，以激发其创造性。活动中一方面努力提供使学生获得成功的条件，让学生品尝成功的体验和满足惑;另一方面创设一定情景让学生学会自我调节心态和行为，正确对待失败和挫折，增强耐受能力。

第三，班级管理渗透心理辅导就要树立正确的学生价值观。树立一个正确的学生评价观才能面向全体学生，才能有效地发挥每个学生的潜能，才能推进学生的全面发展。当前中学生中出现的问题大量的是心理问题，如果把心理问题看成了品德问题，采用思想政治教育的方法来处理，结果必然适得其反，激化了矛盾，使学生的心理问题更加严重甚至转化为品德问题。对于思想品德问题可以采用批评、说服、示范的方法，对于心理问题只能以平等的身份在尊重学生的前提下，引导学生自觉参与，通过聆听、接纳、同感、暗示，合作等非强制性、非约束性的方法帮助学生自己解决问题。

第四、班级管理渗透心理辅导必须建立学生的心理档案。学生的心理档案既是心理辅导的记录又是心理辅导的依据。在学期过程中注意观察记录学生的心理状态，特别是那些有可能出现心理障碍的学生的心理状态，随时进行辅导并记录归档。建立了学生心理档案，班主任就可以清楚地掌握学生心理特点和动态，选择有效的方法以与学生建立良好的关系，提高心理辅导的效果。同时通过心理档案还可以让学生自己了解自己，增强自我认识，预防心理疾病。有了心理档案，在学生心理问题暴露时还有利于班主任老师与心理咨询员进行会诊，探讨有针对性的辅导措施。因此班级管理渗透心理辅导是很有必要建立学生心理档案的。

第五、班级管理渗透心理辅导可以根据具体情况采用不同途径和方法。为提高全班学生心理素质，营造班级心理氛围或者解决全班带普遍性的心理问题可以采用团体辅导方式，就是在班主任指导下由学生自行设计一定的活动情境，围绕一个中心或者针对一个心理问题，采用调查、访问、讨论、表演等不同形式让学生充分打开内心世界，自己教育自己，自己启发自己，自己调整自己。科任老师在班级教学管理中，积极为学生创造条件，自觉主动渗透心理健康教育。在管理中主要渗透宽厚、同情心理;诚实、正直心理;开朗、合群心理;顽强、上进心理;勇敢、坚韧心理。

在具体实施中，通过训练、辅导、暗示等方式提高学生的心理素质。要求教师积极采取和谐、兴趣、成功等原则，创设学生乐学、好学的环境，减轻学生过重的课业和心理负担，激发学生的学习动机和兴趣，建立融洽的师生关系和和谐的教学氛围，从而达到提高和发展学生的心理品质、提高教育教学质量的目的。以教师自身为榜样，给学生以积极的心理感染，运用激励的手段，创设真实的环境，采用直接的感受，通过真诚的交流帮助学生全面了解自己，引导学生学会教育自我、完善自我。使学生感受到学习的快乐，获得成功的喜悦。

总之，根据当前社会发展和教育形势发展的需要，针对学生身心发展规律和目前的心理状况，班级管理渗透心理辅导势在必行。班主任必须适应形势发展的需要，树立现代班级管理意识，自觉地掌握心理辅导技能，在班级管理中逐步渗透心理健康教育。

**心理活动总结100字篇十六**

一个月来，我学区几所小学在“心理健康教育月”中，开展了以“热爱生命、善待生命”为主题，以“国旗下讲话”、“心理健康教育卡片”、“黑板报宣传”、“征文”等形式的心理健康教育系列活动，收获颇多。具体活动内容如下。

一、国旗下讲话：在星期一升旗仪式上，以《热爱生命、善待生命》为题进行国旗下讲话，使学生了解有关生命的来之不易与宝贵，懂得要热爱生命。引导学生不断增强自我保护意识，远离伤害、危险，安全健康地生活。鼓励学生激发生命的潜能，提升生命的质量，努力实现生命的价值，让生命焕发光彩。

二、推荐阅览相关书籍：学校广泛利用图书室，学生借阅了有关课外书籍，了解了有关热爱生命、善待生命的健康知识，做好读书笔记。

三、创编黑板报：每班创编一期以“热爱生命、善待生命”为主题的黑板报，学校进行评比，评选出了一、二、三等奖，优秀作品在学校宣传栏展示。

四、开展主题班会：各班以“热爱生命、善待生命”为主题，召开了一次主题班会活动课。通过活动课，让学生懂得了我们要热爱生命、善待生命，让生命的音符弹奏出更加雄浑的乐章，谱写出一曲灿烂的生命之歌。

五、手抄报比赛：高年级举行了有关“热爱生命、善待生命”为主题的征文比赛，中年级举行了手抄报比赛，低年级举行了画画比赛。每年段各评选出一、二、三等奖。优秀作品在学校宣传栏展示。

完善健康心理，塑造健康人格。通过系列活动，取得了良好的效果：学生的心理素质增强了，正确的心理健康观念逐步形成，他们理解了生命的真正意义，以生命安全为重。懂得保护自己和别人的身体，珍爱宝贵的生命。学会珍惜今天拥有的幸福生活。用微笑面对人生，给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生!立志从我做起，从身边的一言一行做起，在健康的氛围中幸福成长!

我校高度重视心理健康教育，并把提高学生心理素质、焕发师生生命活力放在办学的重要位置上。为更好地贯彻我校心育理念，进一步推动我校心育工作，结合自身工作实际与特点，在去年“绽放生涯教育七色花”心理活动月的基础上，特别策划第八届心理健康教育活动月系列活动——“寻梦环游记”。

初中阶段的生涯教育侧重于生涯探索。主要通过初中生涯教育课程与活动实施，促进学生拓展自我认识，培养合作能力、学习能力和生活适应能力。在个人成长的链条中，初中阶段是极为关键的环节，具有承上启下的重要作用。对初中生而言，他们正处于由社会意识薄弱的未成年人转化为社会主体的时期，尚处在生涯起步阶段。但是，由于缺乏足够的知识和生活经验，这一时期他们必须在生理和心理上为走向生活和社会做好准备，为将来的发展做好准备。生涯发展教育的目的在于促进学生的生涯发展，它对青少年的一生将产生深远影响。

一、主要特色。

结合我校学生实际，针对不同年龄段的学生，关注不同层次学生的心理需求，面向学生、家长、老师，分层开展形式多样的心理健康教育活动，形成我校心理活动月生涯教育主题特色项目，促进学生健康成长，营造良好心理健康教育氛围。

1、寻梦启航。

利用升旗仪式，向全校师生宣讲生涯发展的心理健康知识，呼吁全校学生探索职业，并介绍心理健康活动月系列活动，号召全校师生积极参与。

邀请优秀毕业生，向学弟学妹们讲述自己生涯规划的经验。

2、我手画我心。

组织全校学生，以班级为单位，充分发挥学校和师生的主动性、积极性和创造性，让学生在参与的过程中，全面认识职业，深入了解个人兴趣所在，点燃职业梦想。

二、心理一条街。

通过生涯能力趣味体验活动，引导学生关注职业生涯规划，了解自己职业生涯的定位和特长，创设良好的学校心理教康教育氛围。本次活动主要分为四大板块：

1、生涯探索区——生涯能力趣味体验活动。

此区域摆放了各种有趣的心理仪器，通过测试知晓自己适合什么岗位，比如动作稳定性测试点，在一个电子圆圈里有一颗小球，参加测试的同学需要用手指牵引一颗小球从起点走到终点，其间不能碰上周围的边框，稍有不慎便会犯规。这其实是一个动作稳定性测试，是动作技能的一个重要指标，它受个体自身和外界很多因素的影响，其中，情绪是一个重要的因素。可以考察个体在紧张状态下的动作技能水平。

2、生涯许愿区。

3、生涯展示区。

4、趣味活动区。

三、寻爱成长。

亲子团体辅导协助成员了解家庭沟通状况，帮助家长了解青春期孩子的.特点，掌握亲子沟通的基本技巧，帮助孩子看到更多父母对他的关爱，主动与父母进行交流沟通，改善亲子关系。

1、寻爱第一站——打开心灵。

通过拳头的碰撞体验，领悟到亲子之间唯有打开心灵，才能更好沟通。

通过“优点轰炸”的活动，帮助孩子和家长更了解对方，促进亲子之间的沟通与了解。

2、寻爱第二站——青春期孩子知多少。

家长完成亲子问卷调查，看看对于孩子是否了解，与家长共同探讨青春期孩子叛逆的心理特点，帮助家长更好地与青春期孩子相处。

3、寻爱第三站——让你看见。

(1)《信任盲行》。

(2)亲子互换心理剧体验。

4、寻爱第四站——让爱住我家。

四、寻梦之旅。

鼓励学生参观自己向往的大学，或是完成一次职业体验有关的活动，收集学生活动照片，对优秀作品进行表彰及展览。

五、心灵透视。

利用班级主题班会，扩大心理健康教育的阵地，让职业生涯规划教育走入班级，明确生涯规划的重要性，引导学生探索自己的职业兴趣所在。

六、教师寻梦暖心活动。

关爱教师心灵健康，舒缓工作中的紧张与压力;寻找初心，看见内心的力量，丰厚自我认同。

各种活动风风火火地相继开展，让学生置身于浓郁的心理健康教育氛围中。以发展性心理健康教育与积极心理学理念为主导，围绕主题广泛开展内容丰富、形式多样、针对性强、参与面广的心理健康教育活动。有表达性艺术辅导——我手画我心、社团展示——心理情景剧展演、亲子心理成长工作坊、学生职业体验活动等等，大家都能充分认识生涯发展的意义，引导学生探索职业，了解个人职业兴趣所在，尝试规划自己的未来，学会选择更适合自己发展的方向，点燃职业梦想。对于我校校园文化的建设、学生心理健康素质的提升都有着重要的意义。

**心理活动总结100字篇十七**

xx年3月8日下午5时20分，南昌大学14栋朋辈心理辅导室的新学期第一次内部专业培训活动在14栋辅导室举行。这一次内部活动的主题是“微表情心理学”，由辅导室成员刘晓静与刘昆明共同主持。

次楼栋内部活动的主旨是增加楼栋辅导室成员的心理知识与技能,开拓成员们的思维与意识，丰富同学们的课余知识，与此同时也锻炼成员的能力，也增加了咨询室的凝聚力。

活动流程:刘晓静与刘昆明主持，介绍了读心术与微表情。微表情收入类作为一种生物的实现生存和繁衍的本能反应，是人类收到有效刺激后不受思维与意识控制的真实反应，最能体现人的真实想法。

接着主持人展示了一些面部情绪图，主要包括了微表请的六大种类：愉悦，愤怒，厌恶，轻蔑，恐惧和惊讶。然后又看了一段关于微表情实际运用的视频，让我们了解了微表情的作用与重要性。

最后本次内部活动由王子威学长做总结，具体的谈到了本次活动的优缺点，并给予两位主持中肯的建议。又谈到了开展楼栋内部活动的意义与必要性。一是锻炼新人，而是丰富楼栋成员的心理学知识，三是增强楼栋成员的凝聚力。

下午6时40分，十四栋朋辈心理辅导室内部活动结束。通过这次活动同学们不仅学到了许多心理知识，还锻炼了自己的能力，增强了楼栋的凝聚力。这也是我们进行活动所要达到的目的，很高兴通过我们的努力，可以让同学们学到更多的课本以外的知识。

**心理活动总结100字篇十八**

活动主题：大学生心理健康教育活动班

活动时间：2024年10月26日

活动地点：801教室

活动负责人：王金尤

活动参与：公共事务管理09-1班全体同学

活动背景：据心理学家分析，大多数才踏入大学的新生，都会经过一过心理调适的过程。在不知不觉之间，我们会逐渐的融入到大学的生活当中，充分的享受快乐和充足的时光。

和中学时代相比，大学里的学习丛内容、目的、方法、坏境等各方面都有所不同。

最根本的不同在于，大学的学习在于培养学生的学习能力。

对大学学习的适应以及应对来自学习方面得压力，是保持心理健康的关键环节。

上大学前我们已经交了好多朋友，在一个未成年的世界里，一切都是那么的自然、单纯、随意。

进入大学一年多了，同学们对大学生活已经适应了，为了更好的增强班级的凝集力、巩固友谊，我们公共事务管理09-1班举行了心理活动，让同学们一起在活动中感受到自己的成长，感受到成长的快乐，增进彼此的感情。

活动目的：大学同窗好友的友谊，是每个人人生中最宝贵的财富，通过这次活动希望能将心理健康知识普及到每个同学身上，通过大家的参与以增进彼此的了解，认识彼此，认识到自己身上的一份责任，要善于发现别人的心理状况，有效地帮助别人走出心理问题的阴影，把笑脸带给每个人。

活动内容：活动在同学们热烈的掌声中开始，主持人用简单明了的语言向同学们介绍了本次心理活动的主题，活动背景以及活动流程。分别为：人际关系对心理的影响，彼此进行优点的点评，对大学生几个心理问题的讨论，针对问题进行角色扮演和活动感想进行总结环节。

1、人际关系对心理的影响

本坏节主要由主持人首先向参加活动的同学进行大学生人际交往能力培养的重要性分析，定势效应，晕轮效应，蝴蝶效应等人际交往中常见的心理现象，有趣的演示以及人际交往中解决人际冲突等策略的内容“人际交往时维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。另一方面，人际关系是大学生成长和成才的重要保证正常的人际交往才会有正常的心理坏境所以进行这场教育是必要的，进入高校后，学校也很少有系统的课程培训，所以导致很多学生智商很高情商却很低，往往处理不好与他人相处、沟通、交流。”

2、彼此进行优点点评坏节

本次活动主持人要求每一位同学坐在同学中间接受大家的点评，通过大家的点评，知道了原来自己子别人心中的位置。

3、对大学生心理问题的讨论

为了紧扣心理活动主题，主要由同学进行了分组讨论主要的心理问题。

4、游戏互动

本坏节由主持人向每一个小组的同学确定一个命题，让每个同学进行复分析后进行角色扮演。

5、活动感想环节

主持人谈了对此次活动的看法和对大学生心理问题的一些认识，至此活动给了大家一个很深的启迪，我个人认为在生活中使人感到轻松、自在、激发乐趣，具备开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起时愉快的。培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人与美的享受，与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人。

对于生活中遇到的问题与挫折要积极正确的对待，要憎爱生命，提高面对危机的应对能力，增强勇气和信心，学会与积极乐观的态度面对困境。

活动意义：通过本次心理活动进班级，同学们增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的能力，整个活动中同学们都积极参与并积极踊跃的发表了自己对这次活动的感言，感触都较为深刻，让大家都从活动中受益。相信在这次活动后的大家不此拉近了同学们的距离，而更准确的说是拉近了一颗心、两颗心……..乃至更多心的距离，心灵的距离进了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐胡气氛中拉近同学间的距离，建立更坚固的友谊，与积极的态度看待人生。

**心理活动总结100字篇十九**

作为一个当代的大学生，值得我们关注不仅需要掌握现代科学技术，具备强健的体魄，而且必须具备健全的人格、健康的心理素质。不管何时我们都应该有健康的心理，这样我们才能做好我们想做的事，健康的心理对我们的\'影响至关重要，我们一定要关注自己的心理变化和反应。

我校开展本次大学生心理健康活动月“心”漫画和手抄报活动，进一步弘扬了社会主义核心价值观，加强同学们的文化素质和心理素质以及心理健康的自我教育意识，同时也提高了同学们制作漫画和手抄报的能力。此外，这次活动还营造了积极健康向上的校园文化，我们积极开展一系列以“心理健康”为主题的心理教育活动，其中，同学们比较喜欢“心”漫画和手抄报比赛，各班同学们都积极参与作品精彩纷呈、风趣幽默、选材新颖、主题鲜明、将自己在学习和生活中的所见、所闻、所感以漫画和手抄报的形式表现出来，并且取得了较好的宣传心理健康教育效果。此次活动，同学们收集各种资料、图片，制作水平有所提高，参赛的同学们语言表达比以前更流畅了，写作水平也在步步提高，同学们的理解、体会也在层层加深，同时，制作漫画和手抄报也能扩大学生心理健康的知识面。对于这些优秀的作品，我们在教室里进行展示，真正做到引导我校学生从树立心理健康的意识。

心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，主体能做出良好的适应，并且充分发挥其身心潜能。“心理健康日”活动就是要提倡同学们爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

本届心理健康月活动，让同学们在广泛参与的过程中，正确地认识了自我，感受了互动，学会了感恩。从本次活动来看，活动开展很顺利，得到了同学们的认可。收到了许多优秀的“心”漫画手抄报作品。结合大学生的认知规律和想象力，同学门能创作出自己的“心理健康教育”漫画和手抄报作品，会结合我校的特色，在活动中和学习中学注重创新形式，灵活地将文字和绘画穿插起来，本次活动的举办，真正做到提升我校学生心理健康的有力途径。真正让学生做到人人参与、个个动手，让学生在活动中人人受到心理健康教育。其次，可以看出同学们的学习态度都很认真，作品书写规范，设计的漫画和手抄报标题新颖、选取有关心理健康知识的内容丰富、搜集的资料也具有代表性、主题鲜明，具有很强的实际应用意义。

心理健康月活动虽然已经落下帷幕，但每个人的自我心理健康教育意识只有起点，没有终点，希望广大同学能正确认识自己、接纳自己、评价自己，敢于面对现实、面对困难、面对挑战，以礼貌尊重、诚恳谦让、互助信任对待他人，以完美人格、坚定信念、愉悦心情对待人生，每一个同学都有一个阳光、健康向上的心态。

最后，活动终于圆满结束了，大家在这次活动中收获了快乐，收获了成长。这次心理健康活动推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于大学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找