# 最新心理活动总结相关心得感悟 心理健康活动心得(三篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-07-05

*心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。心理活动总结相关心得感悟 心理健康活动心得篇一为了使同学们持续健康的思想，以...*

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

**心理活动总结相关心得感悟 心理健康活动心得篇一**

为了使同学们持续健康的思想，以一种用心的心态度过大学时光，对生活充满热情和信心，使情绪舒畅愉快，更为了培养大家更加团结向上的精神，我校举办了“心理健康周”活动，我们工业092班用心响应号召，特此举办了此次活动。

活动过程：

一：班长和心理安全委员给大家讲了一下此次活动的背景和目的。

二：心理安全委员讲解活动中所作游戏的规律。

三：进行游戏。依次进行了“青春手结”“贴膏药”“滚雪球”等游戏。

四：心理安全委员和班长教大家歌曲《感恩的心》的手语。

五：大家相互交流透过此次活动的感受和想法。

六：班长对活动进行了总结。

活动好处：

透过此次活动，我们大家都获益匪浅。

众所周知，心理键康与一个人的贡献、成就、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要认识到心理健康的重要性。

大学生心理健康的重要性一：心理健康能够促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，同时也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、用心从事社会活动以及不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

大学生心理健康的重要性二：心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生务必从靠父母转向靠自己。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学之后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，让他们难以适应。因此，大学生务必注重心理健康的重要性，尽快克服依靠性，增强独立性，用心主动适应大学生活，度过充实完美而有好处的大学生活。

大学生心理健康的重要性三：心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。如今我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生全部实行供需见面、双向选取、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑与不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因此，应对新形势大学生要注意持续心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往潜力、使自己在变幻复杂的社会环境中，选取适宜自己主角的正确抉择，敢于应对困难、挫折、挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

大学生心理健康的重要性四：心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上与行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，一般表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、参与意识较强、善于独立思考、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

本次活动我们透过几个小游戏，培养大家团结合作、用心乐观、健康向上的心态。大家都觉得获益匪浅。在游戏后的交流中，有的同学说“很开心，很棒，期望以后多举办此类活动”。有的说“我懂得了要珍惜每一个人，珍惜我们的友谊”。有的说“我感觉我们越来越像一家人了”。有的说“在游戏中感悟人生”。大家都收获颇多。此次活动十分有好处。

**心理活动总结相关心得感悟 心理健康活动心得篇二**

为响应院大学生心理健康教育与的号召，提高我系学生心理健康水平，营造良好的心理健康教育氛围，按照学院文件要求，我系紧紧以“微笑?微爱?微成功”为中心，于20\_\_年5月开展了一系列形式多样、内容丰富的心理健康主题活动，鼓励学生用积极乐观的情绪面对生活，助人助己，同时学会从自我的一个微小改变开始，提升自信，优化学生良好的心理素质，树立正确的学生心理发展观。本届心理健康宣传月的活动使我系的大学生心理健康教育工作进一步走向深入。

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。

**心理活动总结相关心得感悟 心理健康活动心得篇三**

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。

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