# 最新心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告(二十一篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-07-03

*“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是...*

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇一**

一年来，我校本着全员参与、面向全体、矫正预防与全面发展相结合的原则，以让学生学会调试和学会发展为最终目标，重点帮扶与长期关注相结合，充分发挥爱心和同理心作用，学校的心理健康教育工作有序开展，师生的心理健康水平有了明显提高。

一、培训引领，全面提高心理健康教师综合素质

对于心理咨询师来说：知识是最表层的，技能是中间层次，素质是最内层的。为了更好地提高心理健康教师的专业素质，我校心理健康教师参加了三门峡阳光心理学校组织的相关心理培训，取得了国家心理咨询师资格证;同时，利用业余时间相继参加了由国家二级心理咨询师李巧英老师组织的“心灵成长”活动、三门峡“爱心之家”的相关活动，在活动中培养了娴熟与良好的助人技能，提高了心理教育的理论和实践水平。

二、科学建设，全面提升心理健康教育规范化水平

心理咨询是心理健康教育的重要途径，心理咨询室是为学生提供心理咨询的专业场所。为更好地规范心理咨询工作，学校专门配备“心语屋”一间，坚持科学性、以生为本、通用性、针对性的原则，配齐了办公桌椅、资料柜、心理图书资料、常用心理调查问卷等，硬件齐全、环境温馨，咨询室制度包括咨询室管理制度、咨询师工作制度、教师工作制度、工作守则等，统一上墙、规范管理。

三、创新载体，全面促进师生心理健康成长

心理健康教育应贯穿学校活动的全过程，以引导为主要途径，以活动为主要载体，把心理健康教育有机地融入学校的日常教育教学活动之中。一年来，我校结合实际，主要开展了以下几项工作：

1、传播正能量践行心理宣言

“smile，smile，smileatlife”是三小人的心理宣言，他们读着，想着，同时也践行在实践中，时刻以微笑自信的姿态面对生活，传播着属于自己的正能量。

2、关注教师健康，发挥“一测、一培、两爱抚”功能，走进心灵家园

本着“欲予学生健康的心理，为师者必先心理健康”的观点，我们十分关注并努力让每位教师都掌握心理健康教育的基本常识，并注重培养教师们运用基本的心理常识来解决问题的能力。

“一测”即一次心理测试，每学期心理辅导教师都会用sds量表、sas量表、投影测试等方式对全体教师进行心理测试;

“一培”即每学期举行一次教师心理健康培训，由我校心理辅导教师精心安排，或讲案例，或分析现象，或心灵按摩……在培训过程中，心理辅导教师用不同的方式来增强大家的心理健康意识，并针对测试中凸显出来的问题进行调适，优化教师的心理素质。

“两爱抚”即每周心理辅导教师都会给大家发两次心灵安抚的短信：生命的意义，在于做最精的自己;每个人都用两幅眼睛看世界，用乐观看世界，万物皆好，用悲观看世界，万物皆恶……，一条条充满正能量的短信让大家都能以正性思维来面对生活，收到了好评。大家都说：“心灵爱抚，的确安抚了我的心灵。”

心灵家园是心理辅导教师在三小校内网站上的一个工作平台，在这里，每周的心理知识都会更新，为教师的心理成长提供帮助。

3、多管齐下，让每个学生都健康快乐成长

(1)测试与引导相结合，维护学生心理健康

每学期心理辅导教师都会针对低、高年级学生不同的心理特点，采用不同的方式来了解每一个学生的心理动态，并建立心理成长档案，针对孩子们暴露出来的不良倾向，再利用班班通来给孩子播放有关视频，让他们从楷模的身上学习正确的做法，跳跳羊的乐观，尼克胡哲的坚强……都给孩子们留下了深刻的印象。

(2)重点帮扶，长期关注

孩子的心灵是脆弱的，也是敏感的，我们无法预料一次偶然事件会给他们的心灵带来怎样的涟漪，更无法预测他的心灵成长之路从此会发生怎样的偏差。鉴于这种情况，我们采取重点帮扶与长期跟踪的做法。寄宿班的学生，平时多数时间都在学校生活，六年级学生，即将面临“心理断乳期”，需要重点关注;不仅如此，单亲等特殊家庭情况的学生和班级里的学困生也是我们重点关注的对象，于每周二、周四下午准时开放心理咨询室，鼓励他们把自己的困惑说出来，积极主动求助。心理辅导老师针对学生的心理特点采用疏通、引导等方法，使孩子们更好地适应周围的环境，保持良好的人际关系，善于学习他人的长处;同时心理辅导教师与班主任及任课教师建立“帮扶绿色通道”，不定时地对这些同学的生活、学习动态进行沟通、关注。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇二**

最近几年，在许多大中城市，逐渐开展对全体学生的心理健康教育，成立了心理健康辅导室。小学教育也务必重视对小学生的心理健康教育，这也是小学生素质教育的重要资料。学生的心理状态是否正常、健康，往往会影响一个学生的学习态度和对前途的看法，关联到学生能否健康成长的重要问题。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险、敢于探索、善于竞争、善于合作、富于创造，是21世纪对人才规格的基本要求，这些品质无一不与良好的心理素质有密切相关。

透过我市开展的班主任研修活动，我对学生心理健康教育有了更深的明白，为了更好的给学生们带给适合身心发展的成长环境，我们的心理辅导活动是透过群众辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式开展的，帮忙学生自我认识、自我接纳、自我调节，从而充分开发学生的自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展。

我们做了以下工作：

一、提高思想认识。自从参加我区开展的班主任研修活动以来，全校教师围绕关于在本校开展心理健康教育这一问题进行了认真讨论，透过互相学习帮忙大家提高认识，动员大家用心参到活动中来。经过大家多次讨论一致认为，开展心理健康教育是十分必要，也是十分及时的，它不但是全面推进素质教育的必经之路，同时也是全面贯彻党的教育方针，全面提高教育质量的迫切需要，而且还是社会、家长、教师的共同需要。(家具广告)

二、健全了“心理健康教育”辅导领导小组。我们认为要把工作更好的开展起来，务必要有一个经得起考验的领导小组。因此，我们在全体班主任中经推选组成了心理健康教育领导小组，由知识面全教学潜质强的年轻教师担任组长，教学经验丰富，知识水平高的中年老师任副组长及咨询老师，各班其他任课老师任小组成员。“心理健康教育”辅导小组成立之后，我们及时向全校学生进行了公布。

三、建立了心理健康教育辅导室和辅导室。为了使受辅导的学生有一个良好的环境，学校准备了一间室内配套设施比较齐全，标准较高的教室，作为心理健康教育的辅导室。“心语室”建好之后，我们在此进行数次探讨和研究活动，进行十几次的心理健康教育辅导和咨询答复，几十次心理健康教育个别辅导。每次辅导都能做到目的明确，针对性强，有的放矢。在那里学生学到了怎样做人，学到了怎样求知，还学到了怎样健体和审美。

四、学校设立了心理健康教育咨询箱。心理健康教育咨询箱安装在“心语室”旁边，让学生把心里话能够及时地向老师倾吐，把自己的成长烦恼和疑惑，把自己对学校管理、班级管理、教学方面的推荐向老师提出，把心里迷惑不解的问题向老师咨询，几年来，共收到学生的咨询信件多封，我们的心理健康辅导老师利用课间操及辅导课及时把学生提出的有关问题给予答复，帮忙学生们走出困惑，走向健康的生活，使他们的成长足迹更阳光更完美。

五、校内室内设立心理健康教育宣传栏。充分发挥了校内墙报对心理健康方面的宣教作用。为了加强对学生心理健康方面的及时教育，各班设立了心理健康教育宣传栏。把向学生进行心理健康教育的资料放在重要的位置。并能根据当时学生的实际和各班的班情的变化进行更新和改版，对好人好事及时进行表扬。对不良行为点出现象，使学生学习有了榜样，前进有了方向。

六、注重学生的心理转化。抓受挫折学生的心理转化。学生受挫，人之常情，学生受挫以后一般情绪低落，心态不好。我们注重如何对待受挫的学生呢。为此，我们做了专题研究探讨，我们的想法是：“首先要仔细观察受挫学生的反常现象，并认真分析受挫原因。然后因人制宜采取适当的方法，让其倾吐内心的痛苦，解开心理上的疙瘩。”逐渐帮忙受挫折学生走出困境。

七、班主任是心理健康教育的主将。充分发挥班主任在心理健康教育方面主力军的作用。我们清楚的知道，班级是学校的基础组织，班主任就是这个组织的的组织者和领导者。班上学生心理状况的好坏直接关联到学校心理健康教育的优劣和整体水平的提高，而班主任和班上学生直接接触的时刻最长，最了解班上学生的心理状况，因此在心理健康教育活动中不可忽视班主任这批主力军的作用，有许多问题还需要班主任去实施去解决，因此，班主任就是心理健康教育的主将。总之，开展心理健康教育以来，我校校风正了，班风好了，学风浓了。这些成绩的取得，离不开全校师生共同的发奋。这些微不足道的成绩，只能作为前进路上的动力，我想也是我们继续开展心理健康教育的起点。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇三**

最近几年，在许多大中城市，逐渐开展对全体学生的心理健康教育，成立了心理健康辅导室。小学教育也务必重视对小学生的心理健康教育，这也是小学生素质教育的重要资料。学生的心理状态是否正常、健康，往往会影响一个学生的学习态度和对前途的看法，关联到学生能否健康成长的重要问题。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险、敢于探索、善于竞争、善于合作、富于创造，是21世纪对人才规格的基本要求，这些品质无一不与良好的心理素质有密切相关。

透过我市开展的班主任研修活动，我对学生心理健康教育有了更深的明白，为了更好的给学生们带给适合身心发展的成长环境，我们的心理辅导活动是透过群众辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式开展的，帮忙学生自我认识、自我接纳、自我调节，从而充分开发学生的自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展。我们做了以下工作：

一、提高思想认识。自从参加我区开展的班主任研修活动以来，全校教师围绕关于在本校开展心理健康教育这一问题进行了认真讨论，透过互相学习帮忙大家提高认识，动员大家用心参到活动中来。经过大家多次讨论一致认为，开展心理健康教育是十分必要，也是十分及时的，它不但是全面推进素质教育的必经之路，同时也是全面贯彻党的教育方针，全面提高教育质量的迫切需要，而且还是社会、家长、教师的共同需要。(家具广告)

二、健全了“心理健康教育”辅导领导小组。我们认为要把工作更好的开展起来，务必要有一个经得起考验的领导小组。因此，我们在全体班主任中经推选组成了心理健康教育领导小组，由知识面全教学潜质强的年轻教师担任组长，教学经验丰富，知识水平高的中年老师任副组长及咨询老师，各班其他任课老师任小组成员。“心理健康教育”辅导小组成立之后，我们及时向全校学生进行了公布。

三、建立了心理健康教育辅导室和辅导室。为了使受辅导的学生有一个良好的环境，学校准备了一间室内配套设施比较齐全，标准较高的教室，作为心理健康教育的辅导室。“心语室”建好之后，我们在此进行数次探讨和研究活动，进行十几次的心理健康教育辅导和咨询答复，几十次心理健康教育个别辅导。每次辅导都能做到目的明确，针对性强，有的放矢。在那里学生学到了怎样做人，学到了怎样求知，还学到了怎样健体和审美。

四、学校设立了心理健康教育咨询箱。心理健康教育咨询箱安装在“心语室”旁边，让学生把心里话能够及时地向老师倾吐，把自己的成长烦恼和疑惑，把自己对学校管理、班级管理、教学方面的推荐向老师提出，把心里迷惑不解的问题向老师咨询，几年来，共收到学生的咨询信件多封，我们的心理健康辅导老师利用课间操及辅导课及时把学生提出的有关问题给予答复，帮忙学生们走出困惑，走向健康的生活，使他们的成长足迹更阳光更完美。

五、校内室内设立心理健康教育宣传栏。充分发挥了校内墙报对心理健康方面的宣教作用。为了加强对学生心理健康方面的及时教育，各班设立了心理健康教育宣传栏。把向学生进行心理健康教育的资料放在重要的位置。并能根据当时学生的实际和各班的班情的变化进行更新和改版，对好人好事及时进行表扬。对不良行为点出现象，使学生学习有了榜样，前进有了方向。

六、注重学生的心理转化。抓受挫折学生的心理转化。学生受挫，人之常情，学生受挫以后一般情绪低落，心态不好。我们注重如何对待受挫的学生呢。为此，我们做了专题研究探讨，我们的想法是：“首先要仔细观察受挫学生的反常现象，并认真分析受挫原因。然后因人制宜采取适当的方法，让其倾吐内心的痛苦，解开心理上的疙瘩。”逐渐帮忙受挫折学生走出困境。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇四**

一.活动名称: “和谐心灵,健康成长”心理健康主题班会

二.班会背景:五月份是心理问题的高发期,为了引导同学们关注自身的心理健康,在情绪波动时懂得自我调节.同时,也为了迎接“5.25\_大学生心理健康日”的到来。

三.班会时间：\_\_年5月16日晚上7:30\_9:00

四.班会地点:教学楼a103教室

五.与会人员:国贸0982全体同学

六.活动流程:

1.活动前期:策划活动的内容,步骤,细则,班委讨论具体活动策划书.

2.活动中期:准备教室,材料,人员安排,班委从下午开始精心地布置教室.

3.活动中期:按照策划书上的活动安排,由主持人引导,让全体同学对心理与成长有个初步的了解,大家一起参加到班会活动中.

七.班会影响:

1.通过这次班会,我们了解了我院心理健康和教育的管理,服务机构以及服务内容.心理委员黄琼的发言,让我们更深的了解了心理与个人成长的重要关系.

2.在班会安排的自由发挥时间里,黄伟,张环,彭雨峰勇敢的走上台为大家表演节目,带动了大家的活动积极性.

3.整个活动过程中,同学的热情都很高涨,绝大多数同学都参与进来了.其中刘叶红同学在短时间内甚至表演了三个节目.大家在“讨论主题话题”的环节中主动发言，各抒己见，让大家了更多关于主题的新颖的观点。加强了我们对心里健康的重视。在“讲优点”环节中，几乎每个同学都指出了另一个同学身上的优点，有助于同学之间的了解，增加了同学之间的交流。再来谈谈本次活动的主持人。主持人由胡中平跟彭玉洁担任，他们为此次活动投入了相当大的精力，会前积极认真的准备台词，会中积极配合并鼓励大家参与活动。

4，活动中准备的小游戏，除了3个人以外，大家都参与到了游戏中来，抛开谈话节目的严肃氛围，大家玩在一起，乐在一起，奔入我们快乐成长，团结生活的主题。

5，班会结束后大家一起打扫教室。

6，在活动的过程中我们不仅对心理键康与成长有了更深的认识，同时我们也看到了同学之间的互帮互助，增进了彼此之间的了解，达到了本次活动的目地。所以说，本次活动相对而言是比较成功的。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇五**

为迎接全国大学生心理健康日，我院心理健康工作中心开展了心理健康活动周，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

医学系辅导员兼心理咨询师杨园老师亲自为学生开展心理健康教育讲座，年级辅导员积极倡导心理健康活动并与同学们一起听取讲座。这一系列的主题活动推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保健意识，对和谐人际关系有良好的促进作用，对即将走入社会的大学生们有一定的指导。活动过程中学生积极响应，与杨老师精彩的人生感悟与对我们的谆谆教诲相互配合，促使本次心理健康讲座完美落幕。现将本次大学生心理健康教育活动情况汇报如下：

一、广泛宣传，增强心理健康意识

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

二、认真部署，确保活动顺利进行

讲座在x月15日晚kx1-2准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

三、讲座内容

首先，杨老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。杨老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，杨老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

在人际交往上，要注意建立自己的人际网，多与周围的同学、亲戚、老师沟通联系，并且这也是学校的资源之一。学校为我们提供了雄厚的师资力量，良好的学习氛围，优美的学习环境，在这里学习和交往对于我们都是一种享受。所以不要吝啬自己的时间，要走出去，多与人交流沟通。大学时代不像高中时代那样，只要你学习好就证明你是个好学生，大学就是一个小型的社会，在这个小型的社会里你和自己的同伴、老师、领导等还相处不来，试问你走入社会在自己的工作场所怎样能和自己的同事相处融洽?

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积极性，推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇六**

中心小学在第三个心理健康教育月教育活动中，能够遵循“加强队伍建设，提高师资水平;加强机构建设，重视心理辅导;落实心育课程，促进均衡发展”的原则，贯彻落实自治区教育厅《关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》文件精神，将工作与研究相结合，立足为学校发展服务，为师生健康成长服务，推进我校心理健康教育，加强我校心理健康教育教师队伍建设，使学校心理健康教育在我学校逐步普及并产生实效，不断提高我校心理健康教育的科学化、普及化和均衡化发展水平。

在活动中通过培训、研讨、展示活动，培养一支合格的校园心理健康教育的教师队伍;通过学校心理辅导机构建设，促进学校心理健康教育工作落到实处;落实义务教育阶段间每周一节的心理健康教育活动课，做到有课时、有教师、有教学设计、有心理咨询室、有个案积累;通过课题研究，逐步提高我校心理健康教育的质量，使学校心理健康教育工作制度化、规范化、科学化。

(一)推进我校心理辅导机构建设

学校心理辅导机构是为学生提供心理健康服务的专业场所，心理辅导是缓解和消除学生心理困惑，促进学生健康成长的重要途径。根据自治区教育厅《关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》文件精神，我校成立了由校长负责，少先队主抓的领导组织机构。并根据学生的心理发展特点、结合本校的实际情况，建立了学校心理咨询室。

(二)丰富的心理健康教育内容，促进了教育质量的提高

1、加强学校心理健康教育，把教师的培训教育工作列入学校继续教育内容之中。在本月里开展了心理健康讲座，主题——激励的作用。听了讲座还结合本月学校组织的“在学科中渗透学生养成教育”的经验交流，展开了研究活动。按照“以点带面、逐步普及”的工作思路，发挥少先队心理健康教育的指导作用，通过发挥少先队主题队会课和思想品德课这主渠道的作用，进一步探索学校心理健康教育的方法和途径。

2、让全体教师了解学校心里辅导的理念，学习师生关系、教师与家长沟通的一般方法，懂得教师心理健康与自我维护，能在教育教学过程中体现心理健康教育的理念。

(三)存在的问题和一些建议

1、由于一个月的时间比较短，只能是集中组织开展一些主题教育活动，缺少教育的系统性、针对性。对于教师、学生的心理健康教育是要渗透到大德育的环境之中，才能实现润物细无声之功效的。

2、有些活动还只追求了量的变化，而质的变化还有待于工作的深入。

3、开展心理健康知识宣传活动的力度还不够大，面也不够广。提高教师、学生、家长的心理健康水平，是要构建多元化的教育氛围，才能达到教育目标的，光靠学校一家单打一，工作的力量很微弱。所以，建议：在媒体上，教育部门要多呼吁，全社会人人都来关心心理健康教育工作，为提高全民素质做出贡献。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇七**

大学阶段是人生成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备知识，开发自身潜能，增强身体素质，协调人际关系等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础上。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断促进心理健康发展。在日常的生活中我们往往只关注身体健康，但事实上除了身体的健康，我们更应该关注心理健康。为普及心理健康知识，提高同学们对心理健康问题的重视并给予同学们正确的引导，我特系邀请院心理咨询室桂xx老师为同学们举办一场心理健康知识主题讲座。

此次活动得到了许多同学的支持，大家都按时到达活动举办地，积极参与了此次讲座，并认真地听了桂xx老师讲述的各种常见心理健康问题及解决措施。

在此次讲座中，桂老师就心理咨询相关知识、大学生心理、影响大学生的心理健康因素等六个方面阐述了大学生心理健康。她认为心理健康是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，并且充分发挥其潜能。桂老师联系了实际，给同学们讲了很多现实中的例子，引起了同学们的重视。比如，她说曾经有一位教科系的女生，腿有残疾，但是他从不自暴自弃，积极乐观的生活学习。而这位女生的一位身体健康的同学整日不思进取，反而不如身有残疾的同学优秀。以此来提醒同学们，一个阳光乐观的积极心理的重要性。桂老师幽默而生动的讲述使同学们对心理健康有了更深刻的认识，拥有了积极向上的心态，得到了很深的人生感悟。通过此次讲座，同学们对自己的大学生活有了新的目标和正确的定位。能够以一颗积极、健康的心去面对人生的坎坷。同时也有助于同学们更好的认识自我，关爱自我，善待他人，培养健全的人格。此次讲座也让心理专干们认识到了自己工作的重要性，为他们工作的开展指明了方向。

桂老师总结本次讲座：心理健康是一个过程，更是一种态度，同学们应该保持积极的心理状态，这样才能健康快乐的学习与成长。

但此次活动也存在着一些不足之处。比如同学们到达活动现场后，在等待活动开始的过程中聊天、喧哗，现场有一些吵闹。活动进行的过程中有部分的同学不遵守会场纪律，聊天、玩手机、睡觉，影响了老师讲述的心情。这些不足也为我们指出了今后工作的侧重点，相信在我们的努力下，以后的活动能够越办越好。

帮助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往人格发展和情绪调节等方面的困惑。大学生肩负着使祖国繁荣富强的伟大使命。相信此次活动的举办能够给广大的学生一定的启迪，为美丽的人生奋斗不息。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇八**

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的列子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇九**

一学期就要结束了，本班很多学生在学习方面都有了巨大的进步，心理也朝着健康向上的方向发展。这既有学生本身的发奋，也有家长的协助，更有教师耐心的指导，下方我就本班的心理健康教育做小结：

一、走进学生帮忙学生。

由于小学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别潜质和社会实践经验，加上独立意识较差，因此小学生很容易发生心理行为偏差。

近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的潜质。

因此，透过讲故事、学生表演小品、小组讨论、学生点评的方式，让学生在寓教于乐中理解相关的知识。

在家长开放日，结合学生的平时表现和家长及时交流。给家长相应的指导，让他们多关心孩子的成长，多注意孩子的心理变化。

二、透过课堂教学渗透心理健康知识。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程，从教材资料看，各科资料都是很好的心理健康教育素材，在各科教学过程中渗透有关的知识，能够使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要资料。

三、联系家庭，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关联，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。(公司周年庆祝福语)

有些父母认为孩子才得壮、不生病就是健康，这是不全面的认识，事实上，在一些孩子的身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹等行为。

然而，由于认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的。在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，引导他们热爱生活、关心他人，培养他们的职责感、独立性、自尊心和自制力，养成乐观进取的精神。

在心理健康教育实践中，我们深深感到在小学进行心理辅导的重要性和迫切性。担负着培养下一代重任的小学教育，在当今科学技术飞速发展、竞争日益加剧的这天，我们更应当注重学生潜能的开发，培养学生良好的社会适应性，持续健康的心理。

实践证明，教师只有融入学生，才能够倾听学生的声音，为他们烦恼而烦恼，为他们快乐而快乐。要使学生的心理得以健康发展，教师务必掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十**

为进一步强化我校师生心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强师生的心理调适能力和社会适应能力。我校工会、政教处、团总支、心理辅导中心相互协作，在xx年x月28日至x月6日开展了以“和谐心灵健康成长”为主题的顾路中学xx年心理健康教育月活动。在学校领导的重视和支持下，在多部门的积极协作及广大师生的踊跃参与下，本次活动取得了很好的效果。现将本次活动总结如下：

一、具体活动开展情况

(一)启动仪式拉开序幕。x月28日，政教主任利用晨会课广播宣读心理健康教育活动月的主题内容与具体活动时间安排表,向全体师生发出活动倡议;心理辅导老师把具体活动方案公布在校园网上，并在心理社团活动课上向各班心理信息员发出活动倡议。从4月28日开始利用校园网、大屏幕滚动播出“和谐心灵健康成长”的宣传标语。采用多种形式在师生中宣传心理健康教育月活动，极好地渲染了活动气氛，取得了很好的效果。

(二)国旗下演讲

x月12日第14周周一升旗仪式，心理老师安排初二(1)班班委承办本次活动月主题演讲，主题为“快乐学习、健康成长”，激发了学生在和谐的校园氛围中快乐学习的热情。

(三)开展心理健康教育系列讲座

1x月9日下午我校邀请了上海市中小学心理辅导协会专业委员会秘书长袁胜芳老师为全校教职工作“教师心理健康自我保健”专题讲座，袁老师从自身体验和所见所闻，结合具体事例，分析了教师心理健康的几个问题，通过游戏、故事、启发等方法，活跃了讲座的气氛，更舒缓了教师的心情，让老师们学到了更多心理健康自我保健知识。

2.x月10日周六上午召开预备、初一、初二家长会议，政教主任通过校园广播为到会的学生家长进行了“家庭教育指导”讲座，让各位家长明白了关注子女心理健康的重要性。

3、在x月里，心理老师安排心理广播员利用每周三中午校园广播，分4次围绕“如何提高自信心、挫折的表现、挫折的利与弊以及如何提高抗挫折能力”等内容，面向全体师生开设心理健康专题讲座，提高了同学们对挫折的认识，有助于学生自信心的培养。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十一**

一学期紧张而愉快的学习生活即将结束，在此，我将本校心理健康工作做下总结，以便今后更好的开展工作。

一、本学期认真落实了关于以“小学绿色文化教育的实践与研究”为主体工作宗旨的学校心理健康教育的精神，努力培养学生“自知、自尊、自制、自信、自强”的心理素质，让每一位小学生都拥有健康的心灵，并真正成为身心健康的新一代。使学生不断正确认识自我，增强自我调控，承受挫折，适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

二、心理健康教育是素质教育的重要内容之一，小学心理健康教育主要是针对儿童心理发展的需要而开展的教育活动，旨在培养和提高学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当地应付现实生活中所面临的各种压力，如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。我校每位班主任老师都进行校级心理健康辅导培训，担任各班心理辅导员，利用思想品德课，针对本班学生实际，有目的的开展集体心理疏导活动，以促进心理素质提高,预防问题发生。

三、随着社会的飞速发展，人们的文化观念、生活方式、思维意识都发生着剧烈变化。当代小学生的心理负荷能力遇到了前所未有的考验。有资料表明,在我国约有五分之一左右的儿童青少年都存在不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等种种外显的和内隐的心理行为问题。针对这些情况，学校大队部在今年5月、6月期间，分批、分时段对各个年级的学生集中进行思想、心理、行为等方面进行指导与教育，取得了良好的效果。

四、心理健康是全员性的问题，是每一位小学生在成长与发展中都必然会面临的问题，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生。因为往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。我校每一位教师在学科教学中都渗透心理健康教育，并时刻关注学生的心理动向与变化，及时与其他学科教师联系，或找学生谈话，或与其家长交流，努力践行“让学生心中充满阳光”。

五、本学期组织教师学习心理健康教育的知识，运用于教学中，丰富了教师教学方法和策略，提高了教育教学水平。在教育孩子的认识上、方法上都有了提高和改善，推动了学校的整体的教育工作进程。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十二**

让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑;让脸上失去笑容的不是魔难，而是禁闭心灵的缄默;任何一个正常的人都会有心理上不适应的问题，人的一生就是不断体验心境、不断调整自我、不断适应社会的过程。这次健康日活动，我们安排了下列丰富的内容：

1、心理访谈：我心目中的“完美”男生和女生调查(祝燕萍、陈桂旋)

2、心理剧比赛(赵雅丽、赖倩瑜、杨少敏、阳作香)

4、心理健康主题班会比赛(谢斌)

5、“我爱我的25件事”(学生会)

6、心理知识抢答(肖彩霞、心语坊)

7、心理游戏(陈晓敏)

8、趣味心理自测(毕婉琳、广播站)

昨天刚刚结束的心理剧比赛，演员全情投入、精准地表现了角色的心理困惑、矛盾冲突与解决策略，他们在表演中道具和场景更换快速而安静，一看就是训练有素、团结协作的团队。这次的心理剧比赛，同学们对心理剧技术也有了一定的把握，运用比较娴熟，这有赖于赵雅丽老师的多次专题培训和不厌其烦的现场指导。赵雅丽老师珍惜学习机会，克服重重困难将所学运用于教育活动当中，“爱与专业，让每一个生命如花开放”，赵雅丽老师用行动和成果演绎了这句话。

心理剧各班的班主任老师，他们付出了辛勤的汗水。接受任务、创作剧本、组织排练，期间有欣喜也一定有失望甚至煎熬，赵雅丽、黄艳清、陈奕兰、冯惠芳、陈晓敏、苗苗老师还亲自担任角色，身先士卒，为学生树立榜样和信心。一路走来，他们和学生一起收获了心灵的滋润和成长，师生和谐和班级凝聚力的提升。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十三**

通过我市开展的班主任研修活动，我对学生心理健康教育有了更深的理解，为了更好的给学生们提供适合身心发展的成长环境，我们的心理辅导活动是通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式开展的，帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节，从而充分开发学生的自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展。我们做了以下工作：

一、提高思想认识。自从参加我区开展的班主任研修活动以来，全校教师围绕关于在本校开展心理健康教育这一问题进行了认真讨论，通过互相学习帮助大家提高认识，动员大家积极参到活动中来。经过大家多次讨论一致认为，开展心理健康教育是非常必要，也是十分及时的，它不但是全面推进素质教育的必经之路，同时也是全面贯彻党的教育方针，全面提高教育质量的迫切需要，而且还是社会、家长、教师的共同需要。

二、健全了“心理健康教育”辅导领导小组。我们认为要把工作更好的开展起来，必须要有一个经得起考验的领导小组。因此，我们在全体班主任中经推选组成了心理健康教育领导小组，由知识面全教学能力强的年轻教师担任组长，教学经验丰富，知识水平高的中年老师任副组长及咨询老师，各班其他任课老师任小组成员。“心理健康教育”辅导小组成立之后，我们及时向全校学生进行了公布。

三、建立了心理健康教育辅导室和辅导室。为了使受辅导的学生有一个良好的环境，学校准备了一间室内配套设施比较齐全，标准较高的教室，作为心理健康教育的辅导室。“心语室”建好之后，我们在此进行数次探讨和研究活动，进行十几次的心理健康教育辅导和咨询答复，几十次心理健康教育个别辅导。每次辅导都能做到目的明确，针对性强，有的放矢。在这里学生学到了怎样做人，学到了怎样求知，还学到了怎样健体和审美。

四、学校设立了心理健康教育咨询箱。心理健康教育咨询箱安装在“心语室”旁边，让学生把心里话可以及时地向老师倾吐，把自己的成长烦恼和疑惑，把自己对学校管理、班级管理、教学方面的建议向老师提出，把心里迷惑不解的问题向老师咨询，几年来，共收到学生的咨询信件多封，我们的心理健康辅导老师利用课间操及辅导课及时把学生提出的有关问题给予答复，帮助学生们走出困惑，走向健康的生活，使他们的成长足迹更阳光更美好。

五、校内室内设立心理健康教育宣传栏。充分发挥了校内墙报对心理健康方面的宣教作用。为了加强对学生心理健康方面的及时教育，各班设立了心理健康教育宣传栏。把向学生进行心理健康教育的内容放在重要的位置。并能根据当时学生的实际和各班的班情的变化进行更新和改版，对好人好事及时进行表扬。对不良行为点出现象，使学生学习有了榜样，前进有了方向。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十四**

由我校学生会权益部承办的“大学生心理健康宣传周”，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。我们在全院广大师生中先后开展了“心理健康集体游戏”，“团体辅导活动”，“心理电影展”，“户外心理活动”等一系列丰富多彩的活动。正如我们在活动章程中所提倡的一样，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，营造良好的心理健康教育氛围

(一)结合各专业详细情况制定我院大学生心理健康宣传周的活动方案，将方案下发各专业，为本次宣传周得到校内有关部门的大力支持拓宽了渠道。

(二)以学生为主体，开展丰富多彩的心理健康教育活动本次心理健康教育宣传月系列活动主要包括户外心理活动、团体心理辅导、和心理电影赏析等。

(三)x月26日我们在综合楼门前为同学们做了心理健康疏导。分小组进行宣传单的发放，同时为同学讲解自己通过活动得到的体会教育，让更多的同学了解到心理健康的重要性。

(四)x月27日在我校举办了一场游戏比赛，以班级为单位分组完成游戏内容。在游戏过程中设置了游戏规则，游戏时间，游戏奖励和惩罚。

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，我们将把心理健康教育贯穿于大学生思想政治教育的始终,让每一位大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,让每位学子的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十五**

本学期，我校以《苏州市中小学推进心理健康教育实施意见》的文件精神为指导，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，面向全体学生，开展了多种形式的活动，对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高了心理素质，健全人格，增强了承受挫折、适应环境的能力。

(1)以“专业”为核心，加强专业心理教师队伍的建设。

合格的心理教师是经过专业培训的，除了有扎实的理论功底外，更多的是实践上的操作方式与方法。我校有两名取得资格证书的心理辅导员，她们认真参加各种培训活动，并在学校中积极做好各种形式的心理辅导活动，注重辅导的方式与方法，讲究心理辅导的实效，努力把专业做“精”。

(2)以“班级”为主阵地，加强班主任队伍的建设。

班主任是学生心理三级监护体系中的第一级。因此，我校非常重视班主任的队伍建设。首先是转变班主任的观念，在注重学生学习的同时更应关注学生的心理发展，认真做好学生的心理辅导工作;其次是经常鼓励班主任利用空余时间，通过书籍、网络等途径，加强心理专业知识的学习，提高自身的专业素养;第三，学校开展由心理健康教师通过讲座、沙龙、论坛等形式，对全体班主任老师进行培训，以点带面，切实提高班主任的工作能力。本学期，我校的心理辅导老师柏晶晶执教了《放飞烦恼传递快乐》团体辅导课，让我校的班主任老师受益匪浅。

(3)以“全员育人”为导向，加强其他教师队伍的建设

学生的心理健康教育，不是专业心理教师一个人的事，也不是班主任老师一个人的事，而是全校所有教育工作者的事。所以学校在加强专业心理教师、班主任队伍建设的同时，也要对学校其他教师进行培训。我校通过组织教师观摩学习、上网理论学习、阅览室阅览学习等方式，加强教师心理专业知识学习的同时提高了教师的心理辅导意识和辅导能力。

(4)以“德育导师”为契机，充分发挥德育导师效应

结合德育导师制，充分发挥导师的作用，对学生进行个别辅导和团体辅导，做好学生的心理辅导工作。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十六**

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，自我校心理危机干预四级网络建立以来，在学校心理健康教育中心的指导下，08-09学年我们以配合学校心理健康中心工作、通过常规工作和特色活动预防心理问题发生及做好个案咨询三条主线开展工作。现具体总结如下：

一、在配合学校心理健康教育中心的工作。

1、协助做好x.25心理健康节的相关工作。

在我校首届心理健康节中，我们和管理与经济学院共同承办了“心随影动”优秀心理影片展播活动。在活动中，我们选择了《海上钢琴师》等四部心理影片，精心制作海报，联系教室，为大家放映。放映前，我院心里协会广播电视编导专业的学生向观众简要介绍影片内涵，引导同学们从心理角度欣赏影片。此外，我们还组织观众撰写影片观后感，并邀请我院广播电视编导专业老师担任评审，评选出优秀作品。

2、建立心理档案，做好个案咨询

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好20xx级新生的心理健康档案建立工作。通过整理档案数据，我们针对新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作;对于心理问题严重的学生，及时反馈给该生辅导员，并通过于辅导员老师的沟通，寻找该生的症结所在，有针对性地做好个案咨询工作，并关注该生在学校的发展，发现问题及时处理。

二、加大工作力度做好大学生心理健康教育和心理危机预防工作

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是通过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员，开展心理健康知识普及和素质拓展工作，从而有效预防心理疾病的发生。主要通过以下工作具体实施：

1、依托组建心理社团，倡导自我服务

20xx年x月，为激发学生积极关注心理健康，学院在心理辅导员老师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了协会名称“聆心心理协会”，拟定了协会章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。协会内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情况，并在例会中上报心理辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还通过“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础

学院的心理工作主要通过心理委员和心灵护航员开展和落实，他们是学院心理工作的骨干力量，其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质，学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中，学院心理辅导员老师介绍我校心理危机干预的四级预防体系及心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例介绍如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能接受到专业的培训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自己的工作更加感兴趣了。”

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十七**

20xx年x月x日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“大学生心理健康周”系列活动正式开始，此活动以“阳光、友善、和谐、健康”为主题，倡导学生关注心理健康，形成关爱心灵的校园氛围。本次活动内容丰富，广大学生踊跃参与，收到了很好的效果。

一、悬挂横幅，发放心理健康宣传单

在文科楼与学生汉餐门口分别悬挂了以“我爱我，和谐心灵，健康成才”、“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”的横幅。本次共印制彩色宣传单5000份，传单的内容包括：“心理咨询对大学生的帮助”、“宁夏师范学院学校心理健康教育资源简介”、“大学生如何提高人际关系能力”。由大学生心理协会的学生以一个宿舍6份的方式发到每个学生的手中，目的是让更多的学生了解学校的心理健康教育资源，掌握心理健康知识，懂得当遇到心理困惑时到心理咨询中心进行调节。

二、心理健康讲座

(一)“大学生情绪管理与压力调适”讲座

20xx年x月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理与压力调适”讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“人非草木，孰能无情”之句展开了本次讲座。通过对情绪认识的讲解向同学们讲述了不良情绪的影响，并教会同学们如何识别情绪，调控情绪，做情绪的主人。

通过此次讲座的成功举办，学生不仅对情绪有了新的认识，也学会如何调控自身情绪，做情绪的主人，本此讲座加强了院系学术交流的氛围，也促进了学生心理健康教育的发展。

(二)“爱的成长”心理健康讲座

20xx年x月4日下午2:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院20xx级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容，第一，如何理解爱情;第二，如何在爱中成长;第三，大学生的恋爱观;第四，爱的能力的培养。讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。

三、开展以“提高人际关系能力训练营”为主题的团体辅导

20xx年x月6日下午4:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼模拟法庭举行了以“提高人际关系能力训练营”为主题的心理健康教育活动。政法学院的同学参与了本次活动。刘桂文通过做游戏的方法测验了同学们的心理健康状况以及同学们之间的团结情况，通过刮大风、滚雪球、棒打薄情郎等游戏的开展，有效地促进了学生的团队精神，同时也锻炼了同学们的行为敏捷程度。刘老师细心指导，同学们主动参与、积极配合，活动在一片轻松愉快的氛围中进行着。游戏结束后，刘桂文对本次活动做了简要的总结，向同学们指出了加强人际交往能力的重要性。

总之，在教育科学学院、学生处的大力支持下，本届心理健康活动取得了圆满成功。通过本次活动，让更多的学生了解了学校心理咨询中心的工作职能，掌握了基本的心理健康知识，同时对于提升我校学生心理健康水平，营造健康的校园文化氛围起到了积极的促进作用。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十八**

让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑;让脸上失去笑容的不是魔难，而是禁闭心灵的缄默;任何一个正常的人都会有心理上不适应的问题，人的一生就是不断体验心境、不断调整自我、不断适应社会的过程。但我们都期望自己能具有一颗明净的心，都期望自己的心态能持续用心、和谐。这天，我们在那里举行“第四届岭东“5。25―我爱我”心理健康日活动”总结会，大家知道，每年的5月25日，就是我们学校的心理健康日，之因此采用5月25日，是取其“5。25――我爱我”的意思，旨在向全体师生普及心理健康知识、宣传我校心理健康工作、提高整体心理健康水平。使我校心理工作更加规范、高效!

这次健康日活动，我们安排了下列丰富的资料：

2、心理剧比赛()

4、心理健康主题班会比赛()

5、“我爱我的25件事”()

6、心理知识抢答()

7、心理游戏()

8、趣味心理自测()

10、心理访谈：我心目中的“完美”男生和女生调查()

昨日刚刚结束的心理剧比赛，演员全情投入、精准地表现了主角的心理困惑、矛盾冲突与解决策略，他们在表演中道具和场景更换快速而安静，一看就是训练有素、团结协作的团队。这次的心理剧比赛，同学们对心理剧技术也有了必须的把握，运用比较娴熟，这有赖于赵雅丽老师的多次专题培训和不厌其烦的现场指导。赵雅丽老师珍惜学习机会，克服重重困难将所学运用于教育活动当中，“爱与专业，让每一个生命如花开放”，赵雅丽老师用行动和成果演绎了这句话。

心理剧各班的班主任老师，他们付出了辛勤的汗水。理解任务、创作剧本、组织排练，期间有欣喜也必须有失望甚至煎熬，赵雅丽、黄艳清、陈奕兰、冯惠芳、陈晓敏、苗苗老师还亲自担任主角，身先士卒，为学生树立榜样和信心。一路走来，他们和学生一齐收获了心灵的滋润和成长，师生和谐和班级凝聚力的提升。

心理剧学生观众暨评委都出色完成了“学习、观摩、体验、评价”的任务，全程安静、认真，会风良好

那里个性值得表扬的是我校心理剧社团，我校心理剧团于今年四月成立了，其团员来自全校各个班级，这次参加心理剧《爱在身边》演出的同学们分别是：09会计2罗淡霞、陈靖敏，09旅游许燕双，09计3：胡秋怡、洪巧婷，09汽1简政宇，10会计2：黄雪玲、郭淑贤。他们在辅导教师赵雅丽老师的带领下，进行了一次次的探索，走进了心灵这个神奇的世界。为此付出了很多发奋，期望我校心理剧使更多同学受益，也期望心理剧团为我校获得更多荣誉。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇十九**

一学期紧张而愉快的学习生活即将结束，在此，我将本校心理健康工作做下总结，以便今后更好的开展工作。

1.本学期认真落实了关于以“小学绿色文化教育的实践与研究”为主体工作宗旨的学校心理健康教育的精神，努力培养学生“自知、自尊、自制、自信、自强”的心理素质，让每一位小学生都拥有健康的心灵，并真正成为身心健康的新一代。使学生不断正确认识自我，增强自我调控，承受挫折，适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

2.心理健康教育是素质教育的重要内容之一，小学心理健康教育主要是针对儿童心理发展的需要而开展的教育活动，旨在培养和提高学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当地应付现实生活中所面临的各种压力，如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。我校每位班主任老师都进行校级心理健康辅导培训，担任各班心理辅导员，利用思想品德课，针对本班学生实际，有目的的开展集体心理疏导活动，以促进心理素质提高，预防问题发生。

3.随着社会的飞速发展，人们的文化观念、生活方式、思维意识都发生着剧烈变化。当代小学生的心理负荷能力遇到了前所未有的考验。有资料表明，在我国约有五分之一左右的儿童青少年都存在不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等种种外显的和内隐的心理行为问题。针对这些情况，学校大队部在今年x月、x月期间，分批、分时段对各个年级的学生集中进行思想、心理、行为等方面进行指导与教育，取得了良好的效果。

4.心理健康是全员性的问题，是每一位小学生在成长与发展中都必然会面临的问题，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生。因为往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。我校每一位教师在学科教学中都渗透心理健康教育，并时刻关注学生的心理动向与变化，及时与其他学科教师联系，或找学生谈话，或与其家长交流，努力践行“让学生心中充满阳光”。

5.本学期组织教师学习心理健康教育的知识，运用于教学中，丰富了教师教学方法和策略，提高了教育教学水平。在教育孩子的认识上、方法上都有了提高和改善，推动了学校的整体的教育工作进程。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇二十**

根据法学院心理健康协会通知要求，我们组织开展了以\"我的大学\"为主题的班会活动。借此契机帮助同学们尽快了解、适应大学生活，较快实现从中学生活到大学生活的转变，全体23名同学参加了班会。现将有关情况总结如下：

一、班会主题：我的大学

二、活动目的：为了帮助同学们了解大学生活的多样性，明确大学生活的意义和目的，进一步为自己将来的生活方式做好充分的考虑和选择。同时增进班级同学之间的了解，加强班级的凝聚力。

三、内容摘要：

本次主题班会共分为四个模块，\"展望大学，明确目标\"、\"大学生活，丰富多彩\"、\"珍惜生命，学会感恩\"，\"融入集体，活出自我\"。首先，主持人开场。第一个模块以ppt形式展出，让大家学会自我定位和确立目标，并请沈香香同学为大家朗诵汪国真的《热爱生命》，以此共勉。第二个模块则以图片ppt的形式呈现，并搭配主持人的解说，比较简略。第三个模块以一小段视频开始，让大家正确认识生命中的一切悲伤与不如意，ppt与主持人相配合，让同学们回忆亲情和友情，并以一首范玮琪的《那些花儿》结束此模块。第四个模块则以游戏的形式展开，让同学在合作中感受到集体的力量，团结的重要性，增强班级的凝聚力。最后请学习委员代替班主任做一下班会总结，主持人宣布班会结束。

四、总结经验：

1、班委齐心，共同合作。

此次班会由五位班委全权负责，共同合作完成。班长负责申请教室、借相机、采购班会用品;团支书负责主持与修改ppt;学习委员负责板报和采购班会用品以及班会总结;文体委员负责采购班会用品以及组织游戏环节;心理委员负责班会策划、制作ppt、整理班会成果以及撰写班会总结。各位班委商讨班会流程，积极完成自己分配的任务，互相帮助和提建议，才使得我们的班会在轻松和谐的氛围下结束。

2、动员大家，共同参与。

此次班会不是仅属于几个人，而是全班同学共同的记忆。游戏环节，我们尽量找取适合集体参与的活动，让每个人都感受游戏的乐趣、集体的强大、团结的重要性，在无形中自然而然地增强班级凝聚力。

3、气氛温馨，寓教于乐。

此次班会因班主任没有到场，便更增加了几分轻松的气氛，没有将班会上成思修课。采购小组采购了足够的小食品供大家品尝，并且参与游戏的同学不管输赢都会不同的奖品。并且我感觉比较好的一点，是我们的游戏选取合理，而且能够创新。通过传话游戏，同学们了解到话语的失真性;拷贝不走样则增强同学们的团队意识;跨越障碍时，全班人能共同在没有障碍的情况下指挥一位同学往前走，而没有被发现，我们的同学真的很棒!

4、主动帮忙，热情参与。

感谢班长晚上十点为笔者送来带有照片的相机和内存卡，感谢团支书对ppt的修改和与笔者的相互配合，感谢沈香香同学和刘佳音同学的精彩表演，也感谢每位同学积极参与到游戏中来，让班会顺利进行。

**心理健康活动总结简洁 心理健康活动月总结报告篇二十一**

x月x日，机械工程xx06班举行了一场别开生面的心理健康教育活动。

摒弃了以往以讲座为主要形式的心理健康教育，机械1306的班委们集思广益，采取了以郊游为主，素拓为辅的方式进行此次活动，并取得了可观的成效。无论这次活动能对同学们今后的心理发展起到怎样的影响，至少在活动结束时，同学们的脸上都洋溢着青春的笑容，这无疑是对活动成功的一种肯定。而这次活动的成功，可归为三个因素。

其一，在接到学校要开展“心理健康教育周”活动的通知时，班委们便予以了高度的重视。众所周知，心理问题是当今大学生乃至社会各阶层人士都面临的问题，而近些年来，迫于各种压力，大学生的心理健康问题日趋严重。大学生因心理问题而轻生的新闻也屡见不鲜。基于此，班委特意举行了一次小型会议，悉心讨论如何办好此次活动，以便于帮助同学们摆脱心理问题的困扰。经过激烈的讨论，大家选中了几个可行的方案，并通过一次全班会议让班内同学进行投票，最终确定了郊游形式为方案，并初步拟定了策划书。之后，经过成本考量、安全性考量、可行性考量以及按照同学老师的要求进行细节整改后，做出了最终成型的策划书，并得到了学院老师的肯定和支持。因此，这次活动的成功，重要的因素之一便在于事前精心的策划与准备。此可谓“凡事预则立，不预则废。”

其二，天公作美，活动如期进行。在活动进行过程中，我们贯彻了“人人都参与进来”的理念，而各种各样的小游戏，无疑便是理念实现的工具。在做游戏过程中，我们设置了一些小奖品，从而提升了游戏的趣味性和参与度。游戏一共分为三个大部分，分别是“健身”“健心”“健爱”，且成递进关系。在“健身”环节中，除跳绳游戏外，大家基本都在不停地跑动，开始的时候还会顾忌下颜面，渐渐的，羞涩也被抛之脑后了。你追我赶的过程中，明显的变化就是大家脸上的微笑已经成了哈哈大笑，烦恼似乎早已被抛到九霄云外。在“健心”活动中，我们首先进行了“蒙眼走路”游戏，所有同学两人一组，一人蒙眼走路，另一个人只能用语言指挥，只有在走路的同学快跌倒的时候才能上前帮扶。虽然有几个同学险些跌倒，但是游戏进行的还算顺利，虽然游戏不像前面几项那么激烈，但是可以发现，同学们很信任自己的伙伴，中途没有人偷偷摘下过眼罩。接着，我们又进行了游戏“情有千千结”和“有错你就说”。欢笑之后，大家围坐在一起，轮流讲述着自己的心里话，快乐也好，悲伤也罢，未来也好，往事也罢，随心所欲，时而一阵哄笑，时而一阵唏嘘，时而悠然自得，时而怅然若失。待大家讲完心里话后，主持人进行了一番精彩的演讲，既很好的总结了大家的问题，又生动的做出了正确的引导，“培养由因溯果能力”“享受当下生命”“拥抱自己的每一个面向”既是演讲的主题，也是心理健康的必备条件。最终，活动圆满结束。因此，这次活动的成功，重要的因素之二便是极高的参与度以及同学们积极的配合。

其三，要感谢学校的支持。这次活动的开展，学校、学院不仅给予了经费上的支持，另外，正是因为此次活动是在全校范围内展开，并得到了大力的宣传，才使得更多同学、更多精力能投入在这次活动中，如果这次活动仅仅是以普通班级活动开展，也许难以收到预期的效果。所以，这次活动的成功也与学校、学院的大力支持有着必然的联系。

当然，这次活动进行过程中也有一定的纰漏。比如由于事前的准备过长导致最终活动的进行时间确定较晚，通知给同学时，个别同学已经有了其他事情的预约，最后他们不得不把其他事情延后;部分游戏环节场面有些混乱，不过还好没有发生危险，但是有几个游戏没能按照策划的规则进行。这些都是值得注意的问题，如果下次再举行类似的活动，一定要提前想好对策。不过瑕不掩瑜，总体上说，这次活动还是非常成功的，同学们不仅体验了郊游带来的的乐趣，更从此次活动中收获了心理健康上的教育，团结集体，信任同伴，走出自我，积极乐观。

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