# 2024年最新525大学生心理健康日活动工作总结

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-06-06

*第一篇：2024年最新525大学生心理健康日活动工作总结2024年最新525大学生心理健康日活动工作总结根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院“525心理健康活动月”各项活动已圆满落下帷幕。各项活动的开展紧张有序，“我爱我”、...*

**第一篇：2024年最新525大学生心理健康日活动工作总结**

2024年最新525大学生心理健康日活动工作总结

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院“525心理健康活动月”各项活动已圆满落下帷幕。各项活动的开展紧张有序，“我爱我”、“和谐寝室人际关系”的理念已经深入学生，朋辈辅导员的工作职责、权利与义务进一步得到了强化，个别重点学生寝室人际关系出现了明显改观。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

一、缤纷多彩的活动，深受学生的喜爱1、3月底至4月初，我院筹备策划了以“释放心灵、放飞梦想”为主题的心理健康风筝设计大赛，并于4月17日在xx校区行健轩宣传栏处及汀香园前坪成功举办了作品展览。4月20日上午，组织xx、xx级的风筝爱好者和阳光心理部的学生干部一行三十余人，到xx市烈士公园开展心理健康风筝放飞比赛。这一系列活动的设计与心理咨询中心本学期525心理健康教育的主题不谋而合。60余件风筝制作成品中有50余件是以寝室为单位完成，通过风筝制作过程中的选材、设计、制作等环节加强了寝室同学的沟通和合作，为寝室成员的交流与协作提供了一次很好的机会。

2、结合汶川大地震这一牵动全国人民的大事件，我院于5月20日在xx校区文化广场组织全体xx、xx级学生开展了一次主题为“心系灾区、关爱心灵，我们都是一家人”的特殊的心理健康教育活动。通过这次活动让学生们在感悟生命珍贵之余关注到心灵健康的重要性，教育学生珍惜眼前的大学生活，学会宽容和谐地与人相处。

3、为进一步加强学生之间的沟通交流，我院于5月28日组织xx、xx级全体学生共19个班级，举办了一次“凝心聚力、阳光生活”班级趣味运动会。这是一场规模空前、声势浩大，心理与体魄、个性与团结的大聚会。活动内容均以寝室为单位代表班级参加比赛，“绑腿跑”、“夹气球”、“吃水果”等环节，旨在促进寝室成员的团结和谐，加强班级之间、寝室之间的沟通，为学生们提供了一次年级之间相互交流的机会，让学生在竞赛中感受集体的力量，在娱乐中体会人际交往的快乐。

4、根据学工部心理咨询中心的活动安排，我院有条不紊地开展了“大爱无疆、我们相爱一家人”和谐寝室人际关系的主题班会，“我手写我心”心理征文，学习寝室人际关系小册子等活动。主题班会的形式很受学生的欢迎，特别是以寝室为单位用四个词形容自己的寝室环节，气氛相当热烈，每个寝室都各有特色、各有千秋。心理征文活动得到全院班级心理委员和寝室信息员的积极支持和踊跃参与，共收到113篇成长故事。经过三次选拔，我院共评选出一等奖8篇，二等奖8篇，三等奖9篇共25篇精美文字推选到学工部心理咨询中心参加全校的评选。寝室人际关系小册子发放到寝室后，学生们都以寝室为单位认真阅读并进行了交流。学生们一致认识到寝室人际关系对自己学习、生活的重要性。学生们对宣传册中“受欢迎的寝室人”栏目和“趣味测试篇”的感兴趣程度相对集中，纷纷表示这本“相亲相爱一家人——寝室人际关系”小册子对促进寝室人际关系有很大的帮助。

二、心理健康教育工作得到进一步规范

1、学院心理健康教育工作进一步规范化制度化。本学期我院心理健康教育工作得到了张xx副书记的大力支持和重视。在张书记的指导下，本学期我院相继出台了一系列心理健康教育的规章制度。制定了《电气学院关于加强大学生心理健康教育与管理的暂行办法》，建立了重点学生入库、出库制度、各年级辅导员重点学生月报告制度、重点学生的学生负责人向辅导员月汇报制度、重点学生负责领导、各年级辅导员、朋辈辅导员对各自负责的工作进行跟踪。

2、朋辈辅导员队伍建设得到加强。本学期我院成立了以班级心理委员和寝室信息员为主要对象的“阳光使者团”，旨在以使者团的形式让朋辈辅导员感受到集体的归属感和团队的力量。通过培训、座谈会、户外活动等形式，充分调动朋辈辅导员的工作积极性，让他们充分认识到这个角色的积极作用和肩负的责任。一个学期的尝试，朋辈辅导员的工作主动性得到了很大的提高，特别是在组织班级活动，关注班级、寝室同学思想行为动向方面发挥了很大的作用。本学期我院新增的1例一级干预对象、4例二级干预对象均由朋辈辅导员发现上报。

3、学生对心理健康的关注度显著提高。通过各项活动的开展和与学生的沟通交流，绝大部分学生对自己的心理健康关注度得到了明显的提高，能够在发现自身问题时主动与心理辅导员进行语言或书信的沟通，对去心理咨询室接受专业老师的辅导并无排斥。特别值得一提的是，5月25日晚，我院xx级电子2班同学自发组织了一次以“我爱我家”为主题的心理健康主题晚会。晚会通过表演、游戏、放飞孔明灯、点燃心愿蜡烛等形式让同学们更深刻地感受到要珍爱自己，珍爱自己心灵成长，关爱他人。共2页，当前第1页12

**第二篇：大学生心理健康日活动总结**

5月25日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

**第三篇：525大学生心理健康日活动**

五 二 五 心理活动

策

划

书

2024年5月18日

一．活动名称：微笑，微爱，微成功

二．活动目的：增加大学生的沟通能力以及面对挫折时应对的能力。并让大家在活动过程中享受成功的喜悦。

三．活动时间：2024-5-18

四．活动地点：

五．活动主持：

六．活动对象：

七．设计时长：120min

八．活动内容

(一)比肩作战

1男女先分开站成两队。男生念“微成功”分为三组，女生念“微成功” 分为三个组，然后女生各选出代表与男生代表以“手心手背”的方式分为三组。组成一女队一男队的阵营。

2活动内容：每小组6位同学各自选择自己的身份：2个“手”，一个“嘴”，两个“脚”，一个“屁股”（每人各选一个身份），“手”让“嘴”把气球吹大（终点）。并由脚抬起屁股（起点，起点终点间约10米）把放在凳子上的气球压破。与此同时换上第二小组的同学参加活动。3活动要求：⑴活动计时5分钟，在5分钟内压破气球最多的阵营获胜。

⑵每个阵营有12人，其中有位9女生与3位男生。你们可以自己组合，组成三个

小组，每小组有六个人。每小组中可以有男女组合。

⑶在活动过程中“屁股”不可以落地，否则就必须返回起点。而且必须是两只“脚”

抬“屁股”，不可以直接背过去，抱过去……

⑷活动途中有气球意外破损需要重新吹气球，屁股途中落地要重新回到起点。

⑸必须当气球吹好之后，合作的队友才可以开始

⑹“嘴”在吹气球的过程当中不可以使用手

4活动流程： ⑴先给大家讲比赛规则

⑵大家开始分组

⑶大家有5min练习

⑷三个阵营之间决定比赛顺序

⑸有一次实验机会挑一个组做

⑹正式开始比赛请三个计时员

⑺赢的那组每人一个棒棒糖

5活动器材：气球，一个板凳，棒棒糖

(二)十人九足按第一个游戏的分组，分为两小组，一组在起点，一组在终点。每个小组站成一列，脚并脚。相邻的两个人把脚绑在一起。

2起点那一组最两端的人拿气球，听到口令之后向终点走，走到终点之后将气球交给下一组，让下一组拿着气球走到终点。用时最少的那组获胜。

活动流程：⑴先讲清楚规则

⑵让大家分好组，分发绳子绑好腿。一组一组的进行活动

3活动器材：气球，绳子，手机计时器

4注意事项：在活动过程中气球不可以掉，否则就要重新开始。

(三)拔河

男生女生分别站成两队。分别开始喊“微”“爱”。使得男生分成甲队乙队。女生分成丙队丁队。然后各队选出代表用“手心手背”的方式决定哪队男生与哪对女生组合。最后组合出的两大阵营各自选出相应的人“参战”剩下的人则作为拉拉队。

3注意事项①赛道说明：中心线至两端白色记号线各设定为2m。当中心标志被拉到一方的2m白色线时，即绳子向一方移动2m，比赛结束

②，不要弯腰蹲著拉，应全身伸展拉直。传统拔河中常见的弯腰向前、蹲著拉，身体紧缩压低的姿势是错 的，也易造成伤害。

③比赛顺序（1）集合（2）举绳（3）拉紧（4）调整中心线（5）预备（6）开始

④双方队员按领队安排之顺序依次站好。依主裁判指示，由双方领队互相确认准备完毕。双方领队必须明确回答，否则主裁判不能确认。

⑤比赛应本着“友谊第一，比赛第二”的精神，重在参与，注意安全，量力而行。4活动流程：⑴先讲比赛规则

⑵然后进行分组

⑶组内选出“参战”人员并进行热身活动和试拉。时间10分钟

⑷正式开始比赛，由助手帮忙巡视有无犯规的组

5活动器材：白粉笔，拔河绳

**第四篇：大学生心理健康日活动策划书**

大学生心理健康日活动策划书

一、活动主题：”我爱我,塑造健康心灵”

二、活动宗旨：在我系学生中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，我系将通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，在宣传普及心理健康知识的同时为我系学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，在我系掀起关注心理健康热潮，让我系学生了解心理健康的重要性.三、组织机构

（1）主办：系团委

（2）承办：大学生心理辅导与服务中心、系学生会心理部

（3）协办：团委各部门、院学生会心理部

四、活动方案

（1）活动时间：2024年5月25日

（2）参与人员：有关教师及全系学生

（3）活动内容: 各班进行心理知识宣传、心理健康教育讲座、心理话剧比赛、播放心理影片、心理健康游戏等一系列活动。

（4）具体活动方案：详见以下各方案

活动1——前期宣传

通过广播(系团委负责)

宣传栏(系宣传部和心理部负责)

横幅(挂于教学楼、食堂以及宿舍区，系学生会心理部负责)

黑板报(以心理健康日为主题，系学生会心理部负责)

微博(系团委负责)等方式

活动2——发放小卡片的形式宣传心理健康知识：

a.时间：5月25日

b.地点：学院学生食堂门口

c.参与对象：全院广大学生

d.负责部门：院、系学生会心理部和心理协会负责

e.形式：通过小卡片的形式宣传心理健康知识，以免费的形式向全院学生发放，大概800—1000份。（院、系学生会心理部及心理协会负责）

活动3——心理健康教育系列讲座

拟请专家进行心理健康讲座：

1）主题：心理健康教育

2）主讲人：待定

3）对象：全系学生

4）时间：5月24日晚7：00

5）地点：阶梯室

6)负责部门：院、系学生会心理部

活动4——校园心理话剧表演

心理情景剧以类似话剧的形式向同学们介绍心理健康知识，传播心理健康理念，为同学们提供了发现、思考及解决自身问题的新思维与新角度。心理情景剧形式生动活泼，学生参与性、互动性强，能进一步激发同学们对身边生活的体验，关注自我心灵的健康。

1.参加对象: 以班为单位，每个班编排一个心理话剧。由院、系负责心理健康教育工作的老师和院戏剧队组织有关学生排演。

2.创作内容: 大学生关心的事情，如环境适应、家庭生活、学业问题、休闲时光、人际交往、情感困惑、代沟等问题。

3.创作要求：独立完成，严禁抄袭与剽窃。

4.表演形式：以舞台剧等形式进行表演。

5.节目时间：每剧10-15分钟。

6.时间： 5月25日 19：00

7.地点：阶梯室

活动5——心理影片赏析

1.内容：电影以艺术的方式浓缩了人生的点点滴滴，让人震憾与感动。希望通过《XXX、》、《XXX》两场经典心理电影，让同学们对电影进行解读，从中提炼爱与希望的力量。

2.时间：5月22日、5月23日晚上7：00

3.地点：待定

4.参与对象：全院广大学生

5.负责部门：系学生会心理部及心理协会

活动6——心理健康游戏

心理健康知识抢答。以班为单位,各班心理委员制作心理知识PPT,让同学们进行抢答,普及心理健康知识。

五、活动总结

召开例会，各班心理委员针对相关活动开展情况做汇报，并做相关总结。将相关内容报系心理部汇总存档。

**第五篇：大学生心理健康日活动总结**

大学生心理健康日活动总结

大学生心理健康日活动总结1

经过一个月大学生心理健康月紧锣密鼓地进行后，精彩纷呈的各项活动成功地落下帷幕。在活动中，一系列新颖、独特的教育工作不仅吸引了众多大学生的眼球，更让他们认识到大学生健康成长的重要性和紧迫性。让每个参与和组织本次活动的同学深受鼓舞。现将计算机科学与技术学院关于开展咸宁学院首届“大学生心理健康月“活动总结如下：

一、心理健康月活动题材多样且各具特色

计算机学院参与了有其他院系和部门承办的“大学生心理健康月”活动。此次心理健康月中，题材多种多样，有话剧展演，有电影展播，有征文比赛，有心理咨询，有表彰大会，还包括各自院系内部的组织开展的各种颇具特色的幕后活动。

在众多的题材中，由于采取的自由式报名参加，加上本次大部分活动广泛性和易参与性，绝大部分同学都积极响应和参与，使得活动场面气氛热烈而浓厚。

虽然活动形式多样，但各个活动主题突出，思想明确。分别从各个方面增强学生对心理健康知识和心理素质培养的了解。

二、我院学生积极响应，主动参与

我院学生在观看心理话剧展演时，看到了同学们爽朗的笑容，笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。与其愁眉，我们为什麽不展现笑颜？在观看电影展播时，反思电影的主题，找准自己的心理调适能力

与主人公的差距；在征文比赛中去书写校园，书写自己的内心世界，去记录自己美好的青春时光和如诗的年纪；在心理咨询中，听到老师们妙语连珠的阐述，以及对爱，对就业，对人际交往的思考，引起我院学生的共鸣。学生大胆说出心中所想，让老师去剖析，去指点迷津，让我们迷途的羔羊知晓返回之路。

三、大学生心理健康月活动的效果和影响

由于本次大学生心理活动的新颖性和独特性，不仅赢得了老师的大力支持，还受到外界广泛的赞扬。主题深刻，意义深远。解决了大学生如何乐观面对今后的大学生涯和社会现象，增强了同学对心理素质的完善提供了正确的指导，也懂得了体验和感受生活的美好，将更适合自己的学习理论和方法应用于实践。

大学生心理健康日活动总结2

一、活动情况

本次团日活动是由我们班级的班长主要负责，心理委员从旁辅助，班长负责制作ppt，和主持本次的团日活动。由生活委员置办所需的物品，比如：零食薯片，游戏道具。团支书和一些人员进行拍照摄影。

班长还特地做了专属于我们自己班级的抽名机，这也让一些人玩的不亦乐乎。此次团日活动我们主要进行了三个项目。

首先，我们先进行了有关于大学生心理健康主题班会，这不单单是一次团日活动，更是一次和班级同学的一次心灵上的交流和沟通。

班长首先讲了一下大学生心理健康的概述，解说了大学生常见的心理疾病有哪些，分析了一些大学生心理常见的问题和一些关于大学生心理健康的典型问题的案例。

班级同学也能够认真听讲，对于讲到的一些偏激案例有一定的看法。

接下来，我们开始进行我们的游戏环节。

今天我们进行了两个心理小游戏，一个是大瞎话，大瞎话由一人蒙上眼睛扮“瞎子”，班长小黑开始不断的抽号。当他指向这个学号，就问“瞎子，这个行？”瞎子”如果说不行，就继续指下一个人。直到“瞎子”同意的时候，被指的那个人就是被游戏选中的人。“瞎子”摘下眼罩，根据每个人的表情来猜测谁被选中了，而参与的人不能告诉瞎子。当然，被选中的也可能是“瞎子”自己。瞎子要出一个大冒险或者说指定一个节目，要被选定的人去完成。该游戏的精髓就是利用表情来欺骗对手，让对手不明真相。

另一个是你有多恨我，在给定的选项里面挑选一个想让对方做的事，这不单单是考验你的善良，还有两人之间的默契。事实证明，我们班级的同学，比善有余，比恨不足，一直想的都是如何让自己和对手逃脱。不过，这也恰恰证明了我们班级同学之间和睦相处，互相爱护的美好氛围。

最后，我们用多余的时间，进行了班级才艺的排练，介于本月月底要进行优秀班级集体的评比活动，我们班级认真对待，挤出时间进行排练。

二、活动反思

本次活动，我们班级虽然开展的是这样一个枯燥的主题班会活动，但是，我们班级的同学依旧能够在晚上出来参加本次的团日活动，这是班级每个人的责任感，附属感的体现。

团支书购买了一些比较受大家青睐的零食，使得大家的活动情绪较为高。但是购买时没有能够顾全大家，让每个人都能够拿到属于自己的一份小惊喜。

以及，这次我们的活动时间安排也较为合理，能够将时间充分利用。既开展了团日活动，又能够将班级同学聚集在一起，在教室里排练节目，一举两得。

三、活动期望

我希望我们团支部下次的团日活动也能够大家积极参与，能够有一个良好的氛围，能够大家一起欢笑，一起快乐。

希望能够赋予团日活动更多的形态，能够使得班级成员的积极性增强。

大学生心理健康日活动总结3

学生会名称：

电子信息学院生活心理部

活动名称：

第九届“5.25”心理健康月主题活动

活动背景：

“5.25”是世界心理健康日，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。与此同时“5.25”是“我爱我”的谐音，如何正确的爱自己成为了当今社会的热点问题。如今，有不少在校大学生对自身心理健康的概念十分模糊，甚至是误解，不能发现和直面自身的心理障碍，对学习和就业均造成了重大的困扰。20××年省委书记夏宝龙提出了对浙江省大学生积极贯彻落实“文明修身”的号召，这不仅是对当代大学生外在言行的检验，更是对心理健康的一种考察，这就要求我们努力做到与自己好、与他人好、与世界好，展示自身的内在风采。

活动目的：

本次“5.25”心理健康月主题活动，我院从个人、他人、世界三方面着手，积极响应本次活动主题。旨在提倡大学生爱自己，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，关爱世界。结合“文明修身”的系列讲话要求，通过具体活动引导正确的校园风气，真正落实学校“两室一园一网”的要求。

活动时间：

20××年5月24日—20××年5月29日

活动地点：

第二教学楼302、304、507，第一教学楼107、

体育馆

星河幼儿园

主办单位：

承办单位：

活动内容：

活动开展之前我们开了几次会，将大大小小的活动环节精确到细节上，将每一项工作分发到适合的干事手里。然后联系好各个部门的人，做到在活动中不出纰漏，这样严谨的态度为我们完美的结束打好了基石。

活动由““蓓蕾”活动”、“安全电影展演”、“向阳奔跑、你我同行”三个主要环节构成。

在五月二十四日下午一时起，学生会的干事们就紧张而兴奋地步入了去星河幼儿园的路途，通过两个小时的现场准备，活动进入了高潮——开幕式。开幕式当然是由我们可爱的小天使们以他们稚嫩而不失整齐的街舞开始咯！接下来的活动环节有园长妈妈的致辞，有魔术协会的会长的精彩表演，有未艾手语社的同学们动人演出。随着活动一项项的进行下去，我们那日的活动也步入了尾声，夕阳西下，我们恋恋不舍的和孩子们挥手告别。在五月二十六晚上六点半，两场精彩的电影准时开始放映，考虑到同学们喜欢的电影类型的不同，我们特意挑选了两部不同题材的片子。同学们认真的看着自己喜爱的电影，知道放映结束还是意犹未尽呢！在五月二十九的上午九点半，同学们准时集合在一教107教师等待着我们开展的“阳光快跑”，随着工作人员的一声令下，同学们疯狂的冲出了教室，准备“过五关，斩六将”喽。我们将快跑分成五个环节——实力抢镜、双人跳绳、你划我猜、珠珠传递，既好玩又刺激。成功的解决了所有问题的同学，开心的合影留念，一张张笑脸也代表了本次活动活动的圆满结束。

活动报道：

活动意义：

加强大学生的心理健康教育能促进大学生德、智、体、美的全面发展，能够培养大学生积极乐观的人生态度和百折不挠的意志，对于提高当代大学生适应社会竞争环境的能力，塑造奋发有为的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调与全面发展等方面具有重要意义。

本次活动的开展旨在帮助同学们提高反应力、洞察力、表达能力和合作能力，通过组队玩耍能够加深同学们之间的感情，增强同学们之间的默契。活动中，同学们的热情参与，学生会干事们的积极主动让这次活动发挥了最大效应，让本次活动顺利举行，每个人收获都颇多。

问题反映：

1、在部门开展的播放电影环节，发现同学们到场的人数并未达到理想人数，且来的人也有部分在聊天，使得现场的氛围没有达到理想情况。

2、在“你画我猜”这个环节中出现了卡顿现象，不少组合在这个环节中耗费在排队的时间过长，导致在排队过程中部分同学们有些许怨言，这与我们的初衷相违背。

3、在“保护气球”这个环节中，现场氛围并没有那么热烈，甚至有时冷场了，同学们还是比较拘谨。

措施建议：

1、加强宣传力度，在开展活动之前发动全体同学的积极参与性，加强同学们集体荣誉感的教育。

2、在活动前，将活动中各环节花费的时间掐准，在花费时间较多的环节派出多一些的工作人员，让多组能同时进行，使得游戏速率提高，现场氛围更棒。

3、在需要同学们热烈的玩耍的环节，我们需要给出一个让同学们热烈的场地，并且需要主持人来充分调动同学们互动性和积极性，避免出现冷场情况。

经验介绍：

1、活动之前结合现实情况，最大范围的利用现有条件，让我们的工作人员和参加活动的同学和朋友在最放松、最娱乐的氛围下进行活动。

2、通过进一步了解同学们的喜好，让活动中安排的环节都是同学们所关注、喜欢的，只有这样同学们才会更加愿意参加我们的活动。

3、活动中，了解到工作人员所擅长的部分，让他们做自己所擅长的事情，以达到事半功倍的效果。

4、完善策划书的细节问题，让各个活动的逻辑连接性更强，也让各个环节的开展密切围绕着活动的主题。

活动照片：

大学生心理健康日活动总结4

5月25日是全国大学生健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的健康和心灵成长，提高自身素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

大学生心理健康日活动总结5

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x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xx份，回收xx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xx份，回收xx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XX级优秀学长和在考研过程中感到有压力和困惑的部分XX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x届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有x组共x人参加初赛，比去年增加了5组x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x位院级优秀朋辈辅导员。

5月x日—x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XX级x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。

大学生心理健康日活动总结6

5月25日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

大学生心理健康日活动总结7

为迎接“525”全国大学生心理健康日，进一步贯彻落实教育部《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，引导学生自立自信，构建有利于大学生身心健康发展的和谐校园，进一步推动我校大学生心理健康教育工作的深入开展，我院按照校第十三届“525”大学生心理健康宣传周的活动要求，开展了一系列的活动。

一、注重宣传，普及心里健康教育知识。

我院本着“打造心理健康教育平台，促进大学生心理健康发展”为宗旨，以“提高学生心理素质，塑造学生健全人格”为出发点，利用报刊、宣传橱窗等平台对本次心理健康宣传周活动进行了广泛的宣传，向广大学生普及心理健康知识，传授心理调适方法与技巧，使我院学生树立心理健康意识，营造一个和谐健康的校园氛围。

二、问题学生的心理健康专项咨询。

各班辅导老师主动找问题学生谈话12人次，本次咨询活动使我院的心理健康教育工作在被动等待学生前来咨询的基础上主动走近同学，让心灵阳光普照每一个同学，使更多的同学受益。

三、心理健康知识专题讲座。

积极组织学生按时参加学校的心理健康讲座，认真听取专业老师传授心理健康知识，参加团体辅导、心理沙龙，在这些活动中，让同学们学会如何去交流，如何去倾听，让大家学会如何去互相尊重。

四、心理电影展播。

在5月22号和25号分别选取了两部著名的心理电影《阿甘正转》、《妈妈再爱我一次》播放，以海报方式向全院师生宣传活动。电影播放当晚，吸引了各系的同学，在电影放映前，我们向大家介绍了本次宣传周活动的详情，使同学们对5。25的系列活动有了进一步的深入了解。

五、开展了主题为《心与心的沟通》征文活动。

大学生正处于身心逐步成熟的阶段，面临学业、生活、家庭以及情感、同学交往等诸方面的影响和冲击，加之本身的性格等方面的个性差异，一些同学相对容易心理出现一些问题，影响自身的健康成长，因此我们一直把大学生的心理健康教育作为学生工作的重点，结合“525”心理健康周的活动要求，开展了《心与心的沟通》征文活动。其中评选出了一、二、三等奖各一名，优秀奖四名。通过此次征文活动．同学们纷纷表示在学习和生活中要保持良好的心理。

健康是人生第一财富，心理健康更是当代大学生学业成就、事业成功、生活快乐的基础。自尊、自爱、自信、自立，积极地认识自我，关心自我，悦纳自我，才能关注人生、关注人性、关注社会。此次心理健康教育活动周活动让大家从中认识到心理健康的重要性，同时能学会运用心理知识处理好生活中的各种问题，用更积极的心态面对我们的大学生活。我们希望打造一座以心相通的桥梁，成为同学们成长路程中的贴心伙伴，让他们放飞心灵，和谐成长。

大学生心理健康日活动总结8

大学生的心理健康已变得越来越重要，不仅要拥有强健的身体，我们还应拥有健康的思想。为普及大学生的心理健康教育，拓展大学生心理素质，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生健康成才，为此，20xx年5月25日，我们班级开了以大学生心理健康为主题的班会，并制作心理健康知识小卡片。倡导大家关爱自我、了解自我、接纳自己、关注自己的心理健康和心灵成长。提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。班会由班长主持。

班会主要由一下几个部分组成：

一、什么是心理健康呢？从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

二、与之对应即判断心理健康的标准。心理健康的标准：心理学家认为，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意

志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

三、了解心理健康的重要性。了解什么是心理健康，对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心

理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

四、如何应对心理健康问题？如果发现有心理方面现相关的问题，我们可以从五个方面来做到疗愈：1、健康：通过肢体工作、莱克式呼吸等，掌握迅速提升身心能量的工具。2、情感：当我们觉察到身体所有的功能，你将会大吃一惊。我们不曾深入它，不曾费心去了解它，然而我们却奢言去爱人，这是不可能的，因为别人也是以身体的形式出现在你面前。3、情绪：应用肢体工作的专业技术，帮助人们打通身体和情绪的阻塞。这种疗法将超越思辩式的分析和对话，从各个层面支持学员的身心整合。4．觉察：支持学员发现和理清其内在核心模式，包括我们的情感、信仰、记忆和行为等方面的模式。我们在意识层面常常对很多生命事件以及其背后的模式没有清晰的觉察，但是所有事件却在我们身体里留下了痕迹，刻下了深刻的烙印。

5、灵性：身体是有形的灵魂，灵魂是无形的身体。通过深刻地体验我们的身体，学员能更强烈地体会在“活在当下”的感觉，做到这些我们能更健康。

最后，班长还从实际出发举例了现实中的一些案例，让同学们更直观的了解到心理健康的重要性！

5.25=“我爱我”，让我们关爱自己，关爱他人，做一个快乐的自己，开开心心地过好每一天。

大学生心理健康日活动总结9

一、活动主题：

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

二、活动目的：

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

三、活动主办：

学生处心理咨询中心

四、活动承办：

各系部，院心理协会

五、活动时间：

XX年5月x日—XX年5月x日

六、活动范围：

全体学生

七、活动内容及具体安排：

（一）宣传篇

1、横幅宣传：出两条横幅，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容：

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

“5.25”大学生心理健康日

2、版面宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

活动要求：各系出一版以上的版面、各学生社团出一版（内容为人际关系方面的心理健康知识）。

板面摆放的时间和位置：5月x日统一摆放在院广场四周。

3、报纸宣传：出一期报纸（>特刊），宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

活动时间：5月份编辑完成。

4、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排及心理健康知识。

资料提供：学生处心理咨询中心。

（二）活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文比赛，具体细则如下：

（1）活动对象：全院学生。

（2）活动时间：全院征文上交时间为5月x日——5月x日，优秀征文评展时间为5月x日。

（3）活动方式：以投稿形式讲叙大学生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报。

（4）活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选（每班推选出的作品不少于2篇）。

第二轮：院里征选。

（5）备注：征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

（6）奖项设置：

分别为：一等奖2篇、二等奖4篇、三等奖6篇。

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

（1）活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

（2）活动内容：活动现场摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

（3）活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

（4）活动时间：5月x日

（5）活动地点：院广场

3、团体游戏图片展

（1）活动目的：通过本次活动，让同学感受到团体游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学体验团体游戏。

（2）展览时间：5月x日

4、“5.25（我爱我）心理健康日”户外宣传活动

（1）活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

（2）活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名。

（3）院心理广场发放心理宣传资料。

（4）活动时间：5月x日

5、人际关系心理讲座篇

活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

举办时间：5月x日下午15：30

大学生心理健康日活动总结10

5月25日是全国大学生心理咨询健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理咨询健康和心灵成长，提高自身心理咨询素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理咨询卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于心理咨询学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

大学生心理健康日活动总结11

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“5·25”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05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？

在面对感情问题上，杨老师强调了建立自信的重要性，要看到自己的优点，坚持自己所拥有的，让我们的青春火花无限地迸发出绚烂的色彩。

同时杨老师还从男女大学生不同方面的自立自强、自我规划、自我保护、情感处理四大方面进行深入具体地分析与阐述。要求大家要学会自立自强；做好自己人生规划的重要性；从情感处理方面讲述了我们应该如何看待爱情、友情如何面对情感挫折。

讲座对男女生们在面对以后的人生、情感等方面的问题都极大的引导作用，也有助于引导广大大学生更加的关注自身的道德修养、文化内涵、心理健康，从容自信等综合素质的提高，讲座过程中，杨老师与同学们之间进行互动与交流，更真诚地体现了老师以及学校对学生心理健康的关爱，体现了学校对我们的重视。讲座之后同学们纷纷表示在讲座中受益匪浅，相信该讲座对他们以后的学习和生活都会起到积极的作用，在以后走向社会后也会时刻铭记老师的谆谆教导。

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。

大学生心理健康日活动总结12

心理健康教育是大学生德育的基础，但同时社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现的诸多的不适应，有针对的做好大一学生心理教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题活动总结如下：

一。活动背景：大学的确是一片崭新的天空，这里的生活有着与高中时代截然不同的自由自在，多姿多彩。但据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度的大学生比例高达25%至30%，因此我班开展一系列心理健康教育活动，让心理走进班级。

二。活动目的：面对新的适应，我们需要的不是逃避和害怕，而是要以平常心态探求大学新生的适应性问题有哪些，原因是什么，应该怎样对待，怎样更好地走进新生活的心理适应期，更好地实现新的平衡，因此我班组织了班会以及心理团训来帮助大家尽快适应大学生活，学会自我心理调适，提升心理素质，达到新的成长。

三。班会总结：为了让同学真正了解，重视心理健康，我班开展心理健康教育主题班会，向同学们讲述心理健康内容以及其意义。本次班会同学们积极参与，热情高涨，并提出许多现实中遇到的问题，心理委员就大家提的问题进行了解答并给出建议。这次班会普及了大学生心理健康知识，培养其良好的心里品质，引导其养成科学的生活方式，进而加强其心里调节能力。

四。团训总结：然而空有理论是不够的，所以我班决定开展心理团体训练，使其印象深刻。

首先，我们开展了风中劲草的游戏。让同学门围成一个向心圈，并且选一个人来当草，草站在圈中间，双手抱在胸前，并拢双脚，闭上眼睛，身体绷直的倒下去。倒的过程中不能移动双脚或脚分开。游戏开始时，向成员询问是否准备好。草可以选择任意方向倒下，草倒向哪个方向，站在那个方向的成员就需要在草即将倒在自己身上时，伸出双手轻推向另一任意放向。

通过游戏，所有人通过沟通互相了解，达成共识，同时通过游戏，可以畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

这次活动，丰富了学生的心理健康知识，教授同学们人际关系的技巧，促使本班同学了解心理健康的价值和意义，增强了班级凝聚力，所以说本次活动意义非凡。

大学生心理健康日活动总结13

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，进一步贯彻落实沈阳市精疾控发[20xx]7号《关于开展20xx年“5.25”大学生心理健康日宣传活动的通知》精神，按照《通知》活动要求，今年的5.25大学生心理健康日，xx区与沈阳市精神疾病预防控制中心，在沈阳药科大学两个校区联合开展不同形式的系列宣传活动。为更好地开展这次活动，xx区疾控中心精防科协调、联系各相关部门，做了大量的工作。

5月18日下午，沈阳精神疾病控制中心专家梁光明、程均、杨丽莉、辛春萍等一行四人，与疾控中心精防科谷岭科长等精防科工作人员共8人，在药科大学图书馆自习室，开展了以“健身健心、一路同行”为主题的团体咨询活动，梁主任用扎实的专业知识、幽默诙谐的语言，为近百名大学生做了心理干预，深受到场大学生的欢迎，，活跃的互动现场气氛，使这次团体咨询活动收到很好的效果，活动同时，同学们填写了心理卫生知识调查问卷。

5月23日上午疾控中心精防科谷科长与几位专家，一同前往药大本溪校区，由梁光明主任为大学生做精神卫生知识讲座，会场上大学生与专家互动，活跃气氛的同时提高了大学生精神卫生知识，充分体现了该活动的宗旨和目的。同时，为使5.25宣传在全区范围开展，疾控中心要求各街道办事处及社区卫生服务中心，举办形式不同的宣传活动。

通过这次5.25系列活动，激发了大学生关注心灵，积极营造利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确认识自我，为心理健康敞开心门，起到良好的教育意义。

大学生心理健康日活动总结14

经过一个月大学生心理健康月紧锣密鼓地进行后，精彩纷呈的各项活动成功地落下帷幕。在活动中，一系列新颖、独特的教育工作不仅吸引了众多学院大学生的眼球，更让他们认识到大学生心理健康成长的重要性和紧迫性。让每个参与和组织本次活动的同学深受鼓舞。现将经济与管理学院学院关于开展“大学生心理健康月“活动总结如下：

一、活动主题

“减少抱怨。健康成长，融入集体，展示自我”

二、活动开展情况

1、制定实施计划，召开学生会干部会议和各班班长会议，传达此次心理健康月的活动实施意见，在全院各班集中开展各种宣传活动，营造一种积极向上的氛围。由学生会宣传部做形式多样、内容丰富的宣传板，突出本次心理健康活动月的主题。各班也制作了形式多样的主题板报。从而从各个方面增强学生对心理健康知识和心理素质培养的了解。

2、各班开展了有关心理知识的主题班会，同学们都积极发言，将自己搜集到的心理知识与大家分享，大家在欢快的氛围中学到了许多有关心理的小知识。

3、参加学校组织的趣味心理活动，使同学们不仅感受到了游戏的快乐，还学到了各种心理调试的方法。

4、参加心理协会组织的大学生心理健康知识竞赛，在激烈的比赛中，同学们学到了许多关于心理的知识，并且能在老师的指导下更加的完善自己。在众多的题材中，由于本次活动广泛性和易参与性，绝大部分同学都积极响应和参与，使得活动场面气氛热烈而浓厚。

三、活动成果

由于本次大学生心理活动的新颖性和独特性，不仅赢得了老师的大力支持，还受到了学生们的一致好评。主题深刻，意义深远。解决了大学生如何乐观面对今后的大学生涯和社会现象，增强了同学对心理素质的完善提供了正确的指导，也懂得了体验和感受生活的美好，将更适合自己的学习理论和方法应用于实践。

大学生心理健康日活动总结15

一、主要工作思路：

为了贯彻落实xx市教委《关于组织开展“20xxxx学校心理健康教育活动月”的通知》，迎接525全国大学生心理健康宣传日，扩大对心理健康教育与心理咨询工作的宣传，在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围，xx大学心理健康教育与咨询中心以学年为单位，开展了以“悦纳自我·释放青春”为主题的心理健康月系列活动。

本次健康月以朋辈心理训练营、学习中心活动、大型校园活动、线上活动以及各院系主题活动组成；活动类型涵盖学术研讨类、娱乐竞技类、素质拓展类以及线上互动类等多种形式；以大学生为主体，发动二级院系及心理社团自主铺开特色活动；同时，针对心理中心老牌精品活动，如朋辈训练营、学习中心等，在保持往年扶持力度的同时注重注入新鲜血液，予以形式、内容的更新及扩充。累计举办系列活动x场(系列活动下属小活动超过x场)，累计覆盖学生超过x万人次。

本次活动以心理中心为总指导，面向全校所有师生开展，高效利用心理中心专业资源、各院系特色资源以及互联网+的优势资源，力图全方位、多面体的覆盖在校师生，同时提高学生的自主参与能力与创新能力，促进学生在活动中不断挖掘自身潜力，提高心理健康水平，积极阳光成长。

二、具体策划方案：

本健康月以“一体两面，协同合作”为指导思想，以学生为主体，学生社团和二级学院为两面，在心理中心的统筹下鼓励、监督二级学院和学生社团分工合作，面向全校铺开健康月系列活动；发挥往年品牌活动的影响效力，同时注重创新优势的提升；大力扶持院系特色活动的开展，以吸引学生的自主参与。具体策划方案如下：

(一)持续推进心理中心特色活动

20xx年成立的“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营、20xx年春季成立的学习中心是xx心理中心的特色项目，在学生中反响甚佳。为进一步推进特色活动品牌化，本拟培养阳光伙伴骨干成员参与到心理健康月的组织筹备中，专业性打造多主题兴趣小组，协同参与多项健康教育实践工作。

(二)创新增进大型校园品牌活动

在以往大型游园会、素质拓展等大型活动的组织经验之上，本心理中心尤其注重立意新颖、内涵丰富的大型校园主题活动的开展，全面覆盖在校大学生，提高心理健康月的影响力，寓教于乐，促使学生积极发现、思考并解决自身问题，突显大学生心理健康正能量。

(三)大力开展线上媒介多样活动

本心理健康月利用互联网+的创新思维，继续推进多样化的线上活动的设计、引领和参与。利用“华东师大心理健康教育与咨询中心”公众号的品牌效力，力图推广系列线上活动，使得同学足不出户就能参与心理教育活动。

(四)鼓励引领二级院系精品活动

本心理健康月号召院系开展具有自身特色、符合院系学生需求的精品活动，鼓励支持各院系对精品活动的建设和推广。院系是同学日常最直接的接触与参与单位，因此有效利用院系自主资源，组织、引领和培育院系品牌特色活动，可以最大限度的提高了学生的参与程度，并有效调动同学的自主参与。

三、实际开展情况：

(一)心理中心特色活动

1、“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营：

心理健康教育活动月期间，“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营组织了多项心理健康普及活动和朋辈互助技能训练。如《朋辈心理危机识别与应对》、《告别拖延》、《大学生常见心理问题与应对》、《进化心理学》、《深究关系性的提问：家庭治疗中的提问分析与训练》、《短期焦点技术在沟通中的应用》等主题的讲座、户外团队素质拓展活动、新老营员交流会等，帮助学生学习心理学知识和朋辈互助技能，成长为朋辈互助员。同时，训练营邀请7名导师，组成7个强化学习小组，帮助学生在感兴趣的领域强化学习。学生在小组导师和助教的带领下学习朋辈谈话技巧、进行朋辈辅导演练，另外组织了如参观xx市自愿戒毒中心等活动。

2、学习中心

(1)学习中心主题工作坊

本学习中心工作坊开展了四期主题活动，分别为“时间管理：和焦虑和拖延说拜拜”、“成瘾?是因为你缺少连接”、“告别情绪化进食”“让催眠和正念教你应对压力”。工作坊内容贴近学生生活，理论和实际相结合，给予学生多方面支持、练习与反馈。本工作坊累计服务同学上百余人次，参与学生纷纷表示对未来活动的高度兴趣与关注，中心将会在未来为学生设计更多丰富多彩并具有意义的活动。

(2)书虫读书会

“书虫读书会”本学期仍奉行“自由读、任性聊、随意写、一起看”的原则，和同学们一起领略书中的万千世界。本学期“书虫读书会”主读了《自控力》、《社会心理学》、《情种起源》等书籍，也集体切磋讨论了多本人文社科丛书，每期加入的同学们都收获满满、回味无穷。

(二)大型校园品牌活动

1、“心乐园模拟人生”

心理中心与xx心理协会联合举办的“心乐园?模拟人生”主题游园活动在5月18日顺利开展，活动以探索自我、生涯规划与积极心理学为主题，以各种心理小游戏、幸福小任务，譬如“请拥抱一个姑娘”“请给我一元硬币”等给参与学生带来了惊喜和欢乐，收获良多。

2、“时光机-重返童年计划”

基于现今教育模式以及大学生鲜有有效的集体交流生活，中文系社团莫名工作室与心理中心合作特提出“重返童年”的活动，为同学们创造一次深入交流的机会，并尝试以唤醒童年记忆为手段改变其固有的封闭的认知图式，打破禁锢自我的高墙，敞开心扉，做一名有激情的当代大学生。

3、校园心理剧大赛

心理中心面向全校举办“20xx年xx大学校园心理情景剧大赛”，经专家委员会评选、专业教师组织、指导并遴选出八项优秀作品，予以评奖。校园心理情景剧吸引大学生用直观的方式将微妙的心理活动搬上舞台，再现日常学习、生活中常见的心理矛盾与冲突，广泛普及了心理健康教育的理念与知识，传播了心理健康自助与互助的方法和技能，培养大学生积极乐观、健康向上的心理品质和理性平和的心态。

(三)线上媒介多样活动

1、“剧中有你配音秀”

结合《声临其境》等大火的综艺类配音节目，心理中心推出了配音秀活动，希图在校园中寻找属于同学们自己的天籁之音。活动累计覆盖百余人次，最终择优选出八项优秀配音作品，并网络投票角逐最终奖项。本次活动以新颖的形式、简单的参与流程充分吸引了在校学生的参与热情，激发了学生探索自身隐藏技能的可能，促进了同学之间的协同合作。

2、《猜你的心，给你答案》

本次活动参与人数超过20xx人次，结合了趣味投射测试，以及时下流行的名人匹配模式，参与门槛低，但内容实用且较深刻，有效地发挥了中心丰富的科普文原创能力。问答环节拉近了公众号与用户的距离，互动充分，为提问学生提供了心理咨询及心理学科普方面高效专业的解答。

(四)二级院系及社团精品活动

在心理咨询中心的宣传和引领之下，各院系也分阶段积极策划、组织和开展一系列丰富多彩的心理健康教育活动。在中心的大力号召下，总计11个院系和2个社团申报了29项具有组织特色的学生心理健康教育活动，活动覆盖面比以往更广，活动类型更新颖，成效更为显著。

四、取得的成效及创新之处

(1)一体两面，协同合作

本心理健康月活动以心理中心为总指导，同时大力推进及指导二级院系及社团的深度合作和创新，从心理健康教育活动设计、宣传、策划与举办的过程中来看，本次心理月不再是心理中心的单打独斗，而是一体两面、师生合作的大覆盖模式。院系及社团的大力参与使得心理健康月活动覆盖面比以往更广，累计覆盖三万余人次，活动类型更新颖，成效更为显著。

(2)夯实品牌，创新加持

本心理健康月活动“品牌”“创新”双轨并进。一方面加大对心理中心品牌特色活动的扶持和推进，巩固以往活动优势与精髓的同时，持续注入新鲜血液，源源不断的改革和创新活动内涵与方式；另一方面，有效利用新媒载体资源，利用线上媒介的优势，最大限度地增强了大学生对心理健康概念的接纳与重视，提升了活动在学生的覆盖率与影响力；同时在院系中也涌现了一大批以各院系学生需求为主导，以院系优势为特点的品牌特色活动。

(3)有的放矢，反馈调整

中心根据去年咨询统计与往年活动学生留言与反馈，针对咨询问题排名最高的学业与自我成长主题有的放矢地多方面设计活动，并根据每次学生的反馈对活动设计与安排进行调整与改善。中心阳光伙伴团体训练营、学习中心活动、微信在线活动与心协社团活动都针对学业、人际关系与自我成长与探索这些主题，策划与设计了有趣有益、丰富多彩的小型团体与大型活动，受到了学生的好评。

五、总结

本心理健康月以“悦纳自我·释放青春”为活动主题，一体两面，协同合作。以大学生为主体，以心理中心为基点，发动二级院系、学生社团自主开展系列活动，成效显著。在大力扶持心理中心老牌精品项目(如朋辈训练营、学习中心等)的同时，注重各院系精品活动的建设和推广，有效利用了院系自主资源；注重活动形式的创新与能动，将心理健康教育寓教于乐；“线下全面覆盖”与“线上自主参与”相融合，利用互联网+强化拓展了心理健康教育的影响力。

心理健康活动月累计覆盖学生三万余人次，不仅本校师生参与人次大幅提高，还吸引了xx、xx等高校学生的跨校参与。在心理中心、二级院系、特色社团的多维融合中，全方位提高我校学生的心理健康水平，促进学生在活动中挖掘自身潜力，积极阳光成长。在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围以及持续的影响效力，基本达成了“悦纳自我·释放青春”的预期效果。

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