# 阳光人生心理讲座活动总结

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-06-14

*第一篇：阳光人生心理讲座活动总结心理讲座活动总结2024年4月15日晚19:00-20：30，西安工业大学光电工程心理部邀请心理指导中心心声有约协会的老师在教A104进行了关于人际交往技巧方面的心理讲座，此次讲座得到了大家的广泛欢迎。4月...*

**第一篇：阳光人生心理讲座活动总结**

心理讲座活动总结

2024年4月15日晚19:00-20：30，西安工业大学光电工程心理部邀请心理指导中心心声有约协会的老师在教A104进行了关于人际交往技巧方面的心理讲座，此次讲座得到了大家的广泛欢迎。

4月15日晚18:30左右，西安工业大学光电工程心理部成员先来到教A104，做一些讲座的前期准备工作，同时等待老师的到来。19:00讲座正式开始。讲座刚一开始，老师幽默睿智的谈吐便吸引了同学们的注意，陈老师先从人际交往的重要性说起，讲了我们日常生活中无时无刻没有人际交往，人际交往在很大程度上决定了一个人的事业发展，由此老师讲起了如何用良好的人际交往构建成功团队，从而开创成功的事业。讲完人际交往的重要性，老师又讲了如何从身边小事做起，搞好人际交往，他以大学生一个宿舍的六个人为例，从大家不同的生活习惯可能带来的日常生活中的矛盾以及我们应该以何种方式处理这些矛盾深入浅出地讲解了人际交往的技巧，使同学们感觉为人处世既富有艺术性又富有生活性。最后，老师以日常生活中我们该做的若干事和不该做的若干事给予我们劝告与启示。20:30左右，讲座按原计划时间结束。

此次活动以讲座的形式向大家传授人际交往的知识，使大家在处理好人际关系的同时拥有良好的心理状态，体现了学光电工程心理部作为心理性社团关心同学们的心理成长与心理健康的社团宗旨，为大家了解心理知识提供了一个途径，同时在为大家服务的同时也扩大了社团的影响。

虽然此次活动成功举办，但其中仍存在着一些问题。主要是前期宣传不到位，在今后的活动中，我们协会将在这方面做一下改进，努力把工作做到更好。相信阳光人生心理协会在所有理事及会员的共同努力下将越办越好！

西安工业大学光电工程

心理部干事：李松霖

2024-5-20

**第二篇：心理讲座活动总结**

心理讲座活动总结

一、活动简介：

1、活动主题：人际交往，从心开始

2、活动形式：请师大心理学教授诺敏老师为同学们讲授大学生人际交往的秘诀

3、参与者：2024级全体学生

4、人员分工：组织：张琪、康景淇、张迎利。

摄影：编辑部 宣传：宣传部

5、活动时间：2024-4-20晚7点开始，9点结束。

6、活动地点：西区主楼146

二、活动成效

1、预期目标：希望本次心理讲座，同学们能够端正对大学生活的态度，拥有良好的人际交往、明确的目标，积极面对人生，坚持自己的梦想，丰富自己的大学生活。

2、实际成效：同学们听完讲座后对自己的人际交往有了新的认识，对自己今后的人际交往也有了新的规划，都希望能充实的度过4年的大学生活。

三、活动感想：

活动首先是由诺敏老师让同学们做了一个互相按摩的小游戏，一下子缓解了同学们疲劳的心情，把同学们带进了奇妙的心理世界。

紧接着，诺敏老师又展开了生理、心理与健康的关系的讲解，是同学们深刻全面的对自己心理方面的了解；“微笑是走向成功的通行证”，诺敏老师有针对人际交往例举了一些她从事多年的个例，将同学们热涨心情带动起来；最后，诺敏老师以自己的现身说法深深感染在场的每一位同学，会场气氛达到最高潮。。。

通过举办此次活动让同学们对自己今后的人际交往顿时开阔了许多，也增进了同学们之间的友谊。是一场难得的成功的心理讲座，讲座中一个个案例让同学感触颇深，诺敏老师诙谐幽默的语言也让同学们深深地融入其中，可谓实在是成功的一次讲座，同时也希望今后我院心育部能够做的更好！

理学院心理辅导站

2024-4-21

**第三篇：阳光心理，健康人生**

阳光心理，健康人生

国测，一项令人闻风丧胆的必考项目，是所有自卑于体育的同学的噩耗。

我班班长：老袁同志，体育是差的相当可以。这不，最近为了1000米跑，忧愁的很。课间，他发着呆，冥思苦想；在路上，他上前询问我们：“你们怎么跑的啊？怎么都比我快？”大家相视一笑，异口同声说：“多练!”“啊？那我......岂不是没救了......”顿时，老袁就如同泄了气的皮球，心情低落;体育课上，他一声不吭，自卑的低着头。在体育课的所有时间，他都很难过。

终于，国测了！他脸涨得通红，发丝上的汗水，好似雨水一般，直落着。即使他拼尽全力，但是依旧不及格。同学问起，他也总是含糊一答：“我体育很差！”接着低下了头，默默离开。

体育，令他自卑了很久。接着，他开始质疑自我的身体健康，没病找病的寻找问题。不出所料，老袁找到了一个微乎其微的根本问题。心理开始自卑，也没有了从前的自信。

我不禁感慨：“原来，拥有阳光的心理，是建立与身体健康之上的。”

我很爱唱歌，因此结识了一位音乐团的老成员，她住在我家楼下。每天，无论我起得多早，都能听见她在厨房忙碌的歌声。老一辈的歌曲，慷慨有力，积极向上。即使我住3楼，也能听见那高昂的歌声，久久绕人心弦。可好景不长，我已有一个月没能听见那令人回味的歌声，心中感到空虚，担忧。

后来，听邻里说：“她得了一种要全身换血的病，估计怕是不行了......”我和大家一样，心绷得紧紧的，祈祷着，期望她没事。

一个月后的早晨，我重新听到了那熟悉的声音！我匆匆下楼，想一探究竟。放眼望去，还是那熟悉的身影，仔细听去，还是那熟悉的歌声，可惜脸上却憔悴了许多，不怎么红润了。而我的心也舒了口气。日子在指缝间溜走了，而我的好邻居，气色却一天比一天好。常常在下午出门，呼吸呼吸新鲜的空气，坐在楼下晒着太阳唱着歌。生活一天比一天充实，美好，也因此渡过了难关。

是啊！如果她消极的面对这夺人性命的大病，结局还会如现在一般美好吗？我想，应该不会。

其实心理与健康是密不可分的，而我们总是只注重于身体健康，疏忽了身心健康。

倘若没有阳光心理，哪来的健康人生？倘若没有健康的人生，哪来的阳光的心理呢！

**第四篇：阳光心理,健康人生**

阳光心理 健康人生

老师们，同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的主题是阳光心理 健康人生。

健康包括生理健康和心理健康，心理健康包括两个方面的含义，其一是没有心理疾病，第二是具有一种积极向上发展的心理状态。小学阶段不但是我们身体生长发育的关键时期，也是我们心理素质发展的重要期，它们都将直接影响着我们未来的健康和精神面貌。那么心理健康有什么标准呢？其实，大家重视的心理健康可用三方面来衡量：

1．心理健康的人有积极的人生态度，会善待困难

我们经常会听到有些同学抱怨学习累，为成绩不好而精神不振，在实际生活中，人生的道路总要经历无数的困难，这是难以避免的。但是，只要我们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，相信自己能通过努力战胜困难！

2．心理健康的人具有良好的道德修养。道德修养影响一个人的健康，有高尚的道德，才可能有快乐的心态，才可能健康。比如在和人相处时学会处理与家人、老师和同学的关系，在平时的学习、生活中能够关心他人，帮助他人，心里有了疙瘩，和别人有了矛盾，一定要说出来，寻求解决的办法，不要动不动就用极端的方法来解决问题。我们还可以在生活中多做好事，经常帮助人，与他人进行积极的沟通，他人也会投桃抱李，给予你热情的回报，你会发现，世界是个温暖的大家庭。

3．在自我意识方面，要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，善于反思自己的不足，能够控制自己的一些消极的想法与行为，能愉悦地接纳自己。只有在这三个方面能够做到的学生，才可以说是心理健康的学生。

同学们，对照这些，你都做到了吗？还有哪方面是你欠缺的呢？我们的学校也为大家心理健康提供平台。同学们若有什么心事向老师咨询。

同学们，我们是祖国未来的栋梁，是老师心中的花朵，是父母心中最耀眼的明星，让我们的心灵都洒满阳光，保持健康的心理状态，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活吧！

**第五篇：阳光心理 健康人生**

阳光心理 健康人生

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是《阳光心理 健康人生》

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到闷闷不乐？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。现在人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

我们怎样才能拥有健康的心理呢？

首先，正确认识自己，增强自信克服自卑。天生我才必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留已芳香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的 意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！

再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生。

谢谢大家！

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