# 心理班级游戏活动总结

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-09-07

*心理班级游戏活动总结通用7篇在经历了某次活动以后，想必大家都有了很深的感触吧，该好好写一份总结把这些都记录下来了。那么什么样的活动总结才合适呢？以下是小编整理的心理班级游戏活动总结，欢迎大家借鉴与参考!心理班级游戏活动总结（精选篇1）X月X...*

心理班级游戏活动总结通用7篇

在经历了某次活动以后，想必大家都有了很深的感触吧，该好好写一份总结把这些都记录下来了。那么什么样的活动总结才合适呢？以下是小编整理的心理班级游戏活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**心理班级游戏活动总结（精选篇1）**

X月X日是全国大学生心理健康日，“X·X”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，进步自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以X。X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，溶进其中，假如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X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。

学生必须注重心理健康的重要性，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实美好而有意义的大学生活。

**心理班级游戏活动总结（精选篇2）**

一年一度的“\_\_——\_\_”大学生心理活动周也是我校心理健康教育工作中的重要部分。20\_\_年x月\_\_大学生心理发展中心开展了以“扬起心帆，\_\_远航”为主题的心理健康周系列活动。以下就是这次活动的活动总结：

一、活动宣传

制作横幅标语“关注心理健康，幸福伴你成长”让“心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛”挂在校园显著位置;在心理委员群中发布\_\_心理活动周详细计划，让心理委员在班级中做简要宣传。20\_\_年\_\_心理活动周从20\_\_年x月x日启动，历时两周，包括心理委员培训、心理电影赏析、心理拓展训练、辅导员培训、心理健康教育班会、最美笑脸征集等一系列丰富多彩的活动。

二、全校心理委员培训

以“朋辈心理辅导技巧”为主题的心理委员培训于20\_\_年x月x日进行，侯老师对全校心理委员进行系统培训，培训通过大量实际案例引入、现场模拟咨询等形式进行，通过此次培训心理委员能够学会如何在谈话中运用倾听、共情、自我表露等心理技术，提高了心理委员的朋辈辅导技能。

三、经典励志电影赏析

经典励志电影赏析活动于20\_\_年x月x日统一进行，本次活动赏析的电影是《叫我第一名》、《当幸福来敲门》。电影赏析活动由每个班级心理委员自行组织，观影结束后，要求心理委员在班级组织分享活动，班级所有学生可以畅所欲言，谈谈自己观影后的感受，心理委员对此次观影活动进行总结。

四、心理素质拓展活动

以“团结互助，共筑美好心房”为主题的心理拓展活动，本次拓展活动主要分为五个环节。从破冰游戏——松鼠和大树开启了此次拓展训练的\'序幕，破冰活动主要的目的是让学生能够活跃起来。在接下来进行的起队名、珠行千里、无敌风火轮游戏中，学生们都表现出了极大的参与热情，团队竞技性游戏会有输赢，但是友谊无队别。此次拓展活动，激起了很多同学对心理学的兴趣和热情，学生们在活动中学会了团结协作、合作共赢，也学会了如何分享自己内在的感受。

五、辅导员培训

开展以“呵护心灵，点亮心灯”为主题的辅导员培训活动。赵老师根据自己多年从事心理健康教育与咨询的经验，结合本校心理健康教育现状，对\_\_类值得关注的现象进行讲解培训，不仅让辅导员们对我校的心理健康教育工作现状和心理咨询室情况进行了了解，更对我校辅导员有效预防处理心理危机事件、做好班级学生管理工作具有重要作用。

六、心理健康教育班会

心理健康教育班会以“扬起心帆，筑梦远航”为主题，由各个班级心理委员自行组织开展，最终上交总结资料，各班级通过心理情景剧、小组讨论分享、集体游戏活动等形式多样的节目来全面和深刻的理解大学生心理健康教育的相关内容。此次班会有助于增进了同学之间的感情，帮助同学们构建和谐的人际关系。

七、最美笑脸征集活动

我校今年第一次组织最美笑脸征集活动，通过面向全校学生征集集体笑脸照片，最后将所有笑脸照片制成相片墙，通过这个活动可以将爱和微笑传递给每个学生，让每一个学生都感受到微笑的力量，增进同学之间的友谊。

**心理班级游戏活动总结（精选篇3）**

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。

**心理班级游戏活动总结（精选篇4）**

随着社会的发展和进步，社会竞争愈演愈烈，这对人们的心理素质也提出了更高的要求。作为社会的一个特殊群体的大学生，更是由于学习、恋爱、就业等而承受着巨大的压力,心理健康对于他们来说显得尤为重要。为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，中原工学院开展了心理健康活动周，举办了系列活动。我院积极响应学校号召，组织了丰富多彩的心理活动。

活动情况

本次心理周设计了丰富的活动，每个活动内容都是根据现代大学生的心理设计的，通过“心语传话筒”、“心理健康随处见”、“许愿墙”、“团体心理游戏比赛”、“心理情景剧展演”、“心理沙盘作品展”、“‘沟通你我他’心理健康教育讲座”等宣传方式，继续宣传心理健康的含义和拥有健康心理的意义，进而扩大心理咨询的影响。吸引更多学生及时与老师沟通交流，提高自己的心理健康水平。

政法学院学生工作办公室主任周全营老师亲自为学生开展“‘沟通你我他’心理健康教育讲座，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，与周老师进行了交流，同时与自身实际状况结合，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，我院宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过班级内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

活动在05月x日准时开展。参加本次心理活动周的组成人员主要是学工办主任周全营老师，团总支书记丁媛老师，以及09、10级学生干部以及11级全体学生。活动现场有专门的团总支学生会服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

（1）对学生进行心理健康测试

通过心理沙盘的测试，我们了解和掌握了学生的心理健康现状，大约有23％的学生在人际关系上存在一定问题，另外，恋爱情感波动、就业压力大等也是困扰学生的重要问题，这就为我们进一步有效地开展其它心理健康教育提供一定的依据。

（2）借助网络宣传心理健康知识

我们充分发挥网络的传媒作用，向学生介绍心理健康标准；常见的心理疾病及其处理，如烦恼处理、人际交往、情绪调节等。此次展出吸引了大批学生参观学习，通过阅读，学生既增加了心理健康知识，又可以对照心理健康标准

找差距，利用心理调适技巧解决自身存在的不健康心理，为拥有一个健康的心理奠定良好的基础。

（3）开展心理交流活动

通过话剧的形式，用肢体和生动的语言，表达内心的情感，表演使学生积极主动地将自己内心的矛盾与困惑表现出来，帮助学生缓解心理压力，同时，也进行学生们自我调节的方法，通过正常的情感调节、理智调节、注意转移调节、合理宣泄调节等，使大学生能够较好地解决自身存在的心理问题。

（4）举办心理健康专题讲座

针对学生中普遍存在的共性问题我们进行了心理健康教育讲座，听课的学生感觉获益匪浅。如：针对大学生人际交往的困惑，我们讲授人际交往的重要性和技巧；针对大学生谈恋爱问题，我们引导学生正确处理学习与爱情，友情与爱情的关系，树立正确的恋爱观；针对就业问题，我们帮助学生分析就业形势，对学生进行“先就业、再择业、后创业”的教育，并对大学生提出了要求：“低年级的学生要对自己的未来进行职业规划，提高自己的心理素质；年级得学生要放低对自己的期望值，转变就业观念，学会适应社会需求，并鼓励自主创业”。

周老师主要从现实社会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，周老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、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，女生不要把电脑当做影碟机，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。

总结：

这次学院心理活动周是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。

总之，通过这次心理健康教育活动，学生掌握了一定的心理卫生知识，增强了心理健康意识，提高了自我调节能力，并认识到在自我调节无效的情况下主动寻求帮助，进行心理咨询。通过这次活动，学生认识到要用积极乐观的态度创造丰富充实的人生，不断发展自己的健康人格，以适应现代社会的需要，形成了人人关注和重视心理健康的良好氛围。通过这次活动，我们也深深地感受到良好的心理素质是人才素质的基础，只有具备良好的心理素质，才能为社会、为国家奉献自己的聪明才智。这就要求院领导及教师进一步提高对学生进行健康教育的认识，不断研究学生心理健康教育的工作任务、特点和规律，逐步理顺心理健康教育工作的体制和机制，加强心理健康教育工作队伍，健全各种心理健康制度。

**心理班级游戏活动总结（精选篇5）**

为帮助学生缓解线上学习产生的负面情绪，用积极的态度和健康的心理面对学习和生活中的问题，提高心理防护水平和居家学习质量，12月7日，在学校统一组织下，遂平三小各班召开了以“疫情期间学生心理健康教育”为主题的线上班会。

在老师的讲解中，学生心中的焦虑和困惑也找到了疏解的方法。尤其是当前疫情防控形势复杂严峻，能保持理性平和，科学的认知，积极地落实防疫要求，并主动调适，保持积极乐观的情绪、健康向上的`心态非常重要。

根据同学们在居家学习期间可能会出现的心理问题，例如感到情绪焦虑或抑郁；无心学习，静不下心上网课；生活节奏被打乱，亲子矛盾激增等等，老师提供了很多有益的方法与建议，帮助大家调适情绪、合理规划居家生活，真正做到疫情居家，“疫”样快乐。

通过本次主题班会的召开，同学们对线上学习期间，如何保持健康快乐的心理状态、如何提高线上学习能力、如何和父母和谐相处、如何合理利用电子产品以及如何规划自己的学习和生活都有了清晰的认识和正确的理解。

最后，相信居家学习的每一位三小学子定会以积极乐观的阳光心态去迎接未来和挑战自己！我们始终相信，疫情终将过去，繁花必将如常。

**心理班级游戏活动总结（精选篇6）**

社会竞争的日益激烈，心理健康问题也日益严重地呈现于我们的面前，解决学生在校其间的心理困扰，帮助其建立健全的人格，培养良好的性格，增强其社会适应性，同样是学校教育的一个重要组成分。要加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拨的意志、艰苦奋斗的精神，才能增强青少年适应社会生活的适应能力。现我把本校开展心理健康教育工作情况做一个小结。

一、重视新生入学心理健康教育。

我校心理健康教育十分重视新生的入学教育工作。在政教处的统一安排下，心理健康教育小组对高一新生入学开展了“走进新学校”的讲座。这次讲座对帮助高一新生如何认识高中生活、更好地开始高中生活起到了积极的作用。

二、开展有特色的心理健康教育活动

针对各年级学生不同的心理状况、学习阶段中遇到的心理困惑，利用各种渠道开展心理健康专题讲座。通过讲座、观看心理学影片及心理测试等形式多样、内容多采的活动，既丰富了学生的课余生活，倡导了健康的生活方式，同时也培养了他们积极的生活态度，达到“健康、快乐、成功”的目的。

三、建立心理咨询室，进行心理咨询与治疗

现心理咨询室已成为学生们解惑、倾诉烦恼的地方。有的刚开始从拘束、害羞地进门到落落大方自然地进行心理咨询；有的从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。

四、注重理论学习和总结实践经验。

在工作中，我们还很注重理论学习和总结实践经验，注重将理论和实践紧密的.结合在一起，取得了很好的效果。

五、今后工作努力方向

1、坚持做好心理健康教育课题研究工作，以科研带动全校的心理健康教育走向更高一层的台阶。

2、继续在开展心理健康教育的模式方面的探索研究，力争在班级团体心理辅导方面创出一片新的天地，为心理健康教育的模式增添新的内容。

3、要在坚持面向全体学生进行心理健康教育的同时，加强对个别有轻度心理障碍的学生的个别辅导，争取积累更多的经验。

4、应加大对家长进行心理健康教育辅导的力度和深度，充分调动家长的积极性，提高家长对心理健康教育的认识水平，促使家校合一，共同促进学生健康成长。

心理健康教育工作是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于我校心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，我们希望得到学校领导的支持，以及专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为全面推进素质教育作出新的贡献。

**心理班级游戏活动总结（精选篇7）**

为了认真落实上级有关文件精神，进一步加强和改进中小学心理健康教育工作，更好地普及心理健康知识，在学校营造关注幸福感受、重视心理健康的良好氛围，提升学校心理健康教育工作水平，推进心理健康教育规范化、科学化发展，帮助师生用积极心理学、幸福心理学的理念指导工作、学习与生活，促进他们身心和谐、健康可持续发展，20\_\_年X月20日至X月1日，静海实验小学以“感受幸福助力成长”为主题，举办了\_\_年度心理健康月暨第二届心育节活动，现将活动情况简单总结如下：

一、举办教师团辅

X月8日，学校邀请中国心理学会科普委员会委员、天津市学生心理健康教育专家指导委员会委员、天津市中小学心理健康指导中心主任委员张嫦教授到学校指导工作并开展教师心理健康教育团体辅导活动。

张教授以《争做健康快乐的教师》为主题，以实验小学全体教师为辅导对象，上了一节团体心理健康教育活动课。张教授以深入浅出的语言、生动活泼的风格、引人入胜的形式、妙趣横生的互动，通过“解压办法我最多”、“工作中不能没有你”、“生命线”等活动，引导教师们理解健康的含义与意义、心理健康的功能、教师心理健康的标准，使他们真切地感受到心身健康的重要性以及团队成员悦纳、宽容、理解、支撑、扶持、合作的重要性，懂得了每个人的人生都是极有意义的，在今后的工作中要践行积极心理学，找积极优势、带积极情绪、处积极关系、促积极成长，使自己的存在给身边的人带来快乐、给社会做出贡献。

张教授的团体辅导不仅传播了心理健康知识，指导教师们学会了自我调节、放松减压的方法，而且提升了他们的职业幸福感，使他们感悟到：工作着是美丽的，一群好人每天在一起做愉快的事情是幸福的，要努力身心健康地工作、幸福快乐地生活;更重要的是张教授通过活动为教师们做了极好的团体辅导示范，帮助他们深刻地体验到规范的团体辅导的环节、形式与实际操作过程，拓宽了教师们的视野，提升了专兼职心理教师的团体辅导水平;而且熔炼了教师团队，促进了教师们之间的沟通、协作与默契，增强了他们的认同感、归属感和信任感以及集体的凝聚力、向心力。活动结束之后，老师们纷纷发微信交流感悟与收获，表示要争做健康快乐的教师，用积极阳光的心态引领学生幸福健康地成长。

二、巩固教育同盟

X月下旬，学校在精心准备的基础上，以“让孩子拥有健康快乐的人生”为主题，利用两个晚上的时间开展了全校48个班级的家长学校学习活动，向家长普及儿童心理健康教育知识，宣传科学的家庭教育方法。活动中，潘云婷副校长结合孩子们的年龄特点和身心发展的规律进行了专题讲座，向家长们介绍最新的家庭教育理念和科学的家庭教育方法，传授小学生心理健康教育知识，阐述青少年心灵成长的重要性和部分家长忽视孩子心灵成长的危害，针对当前学生常见的`生理心理问题列举事例做了深刻的剖析，指出解决问题的方法，唤醒家长们关注孩子的心灵成长，帮助孩子做身心健康的人，让孩子拥有健康快乐的人生。班主任和任课教师结合班级的教育教学工作对家长进行家庭教育辅导，家长们也进行了教子经验交流。通过开展家长学校学习活动，进一步巩固了家校教育同盟，争取到家长对学校教育的理解、支持与帮助。

三、强化宣传教育

第十三周，学校以“感受幸福助力成长”为主题、以心理健康教育为内容进行的国旗下讲话，教育学生关爱自我、了解自我、悦纳自我、感受幸福、快乐成长，学会正确与人交往的方法、建立和谐的人际关系。利用广播会，面向全体师生组织一场心理健康教育专题讲座。利用校园内外的电子屏，向师生宣传心理健康教育知识，指导他们学会自我调节、放松减压的方法，引导学生感受幸福，快乐成长。

各班班主任和学生们提前精心准备，在活动期间开展了以《学习需要意志力》《打开心门的钥匙——人际交往》《妈妈的手最温柔》为主题的三次团体心理辅导，召开了以《感受幸福助力成长》为主题的心理健康教育主题班会，办了一期以《感受幸福助力成长》为主题的黑板报。

四、整合双节活动

第二届心育节“遭遇”第二十八届春苗艺术节，造成两项活动在人力、物力、精力、时间等许多方面的资源配置上出现很大的冲突。由于第二十八届春苗艺术节是学校上半年重点工作的重中之重，而且活动的效果直接关系到参加市、县文艺展演比赛以及县、校庆祝六一表彰会暨文艺汇报演出等重大活动的质量，艺术节的地位是丝毫不能动摇的，为了确保\_\_年度心理健康月暨第二届心育节活动实效，使心育节不被挤占和冲淡，学校巧妙地整合“双节”活动，结合第二十八届春苗艺术节的作品征集以及天津市学校文艺展演比赛和天津市“大田杯”读书活动，在全校各个班级开展心理健康教育手抄报、心理美文征文、心理动漫绘画、心理宣传贴创作征集活动，对优秀作品制作展牌展出并颁奖表彰;学校还排练了两个心理剧，其中，《小手拉大手，共走文明路》获得天津市“大田杯”静海赛区第一名，并将代表静海参加天津市决赛;《温暖你我心，分享南北爱》参加了天津市学校文艺展演比赛电视台节目制作比赛，期待着创造佳绩。

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