# 大学生心理健康活动工作总结（10篇）

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-09-05

*20\_大学生心理健康活动工作总结（10篇）作为大学生我们该怎么去写心理健康活动的总结呢?总结是事后对某一时期、某一项目或某些工作进行回顾和分析，从而做出带有规律性的结论，下面是小编给大家整理的大学生心理健康活动工作总结，仅供参考希望能帮助到...*

20\_大学生心理健康活动工作总结（10篇）

作为大学生我们该怎么去写心理健康活动的总结呢?总结是事后对某一时期、某一项目或某些工作进行回顾和分析，从而做出带有规律性的结论，下面是小编给大家整理的大学生心理健康活动工作总结，仅供参考希望能帮助到大家。

**大学生心理健康活动工作总结篇1**

随着近年来大学生自杀、凶杀事件的增多，大学生的心理健康问题成了学校和社会各界关注的焦点。同时为配合我校第\_\_届大学生心理健康教育系列活动，我班举行了“感悟生命，寻找真我”的主题班会，希望通过此次\_，提高同学们的心理健康水平，培养其积极、乐观、健康的生活态度，为校园营造良好的学习氛围，同时也让大家在感悟生命的过程中更好的珍惜生命，为美好的明天不懈奋斗!

活动时间：

\_\_年x月x日。

活动地点：

\_\_。

活动主题：

“感悟生命，寻找真我”活动流程：此次活动以主题班会的形式开展，主要分为四个阶段。

第一阶段：“感悟生命——生命可以如此美好”此阶段为大家展示了我们从呱呱坠地到长大成人，从结婚生子到安享晚年这一漫长人生历程的所有美好瞬间，同时让同学们自由发言，诉说自己生命历程中最希望被定格的瞬间，带领同学们重温生命中的美好时光。意在让大家感受我们人生中那无穷尽的美好，启迪大家感悟生命的真谛，热爱生命，憧憬人生，去体味生命中每一个美好的瞬间。

第二阶段：“感悟生命——生命因坚强而美丽”此阶段为大家播放了“渐冻人\_\_”一只手书写坚强的生命、武汉大学x名女学生为救助重病室友省吃俭用，靠卖废品赚钱的感人新闻、以及为纪念汶川地震四周年制作的感悟生命之x个坚强瞬间的视频，在视频的播放过程中，很多同学潸然泪下，那一刻，他们流下的泪，是对坚强生命的敬畏，是对民族大爱的震撼、也是对生命中那些无法预知的未来的辛酸无奈。

大学生所面临的压力与日俱增，因此大学生群体成为抑郁症的易发人群，抑郁症也成了当下大学生心理的隐形杀手。在播放过此视频后，我们展示了一组对大学生心理健康教育的研究数据，通过多种方式让同学们了解到心理健康的重要性!紧接着让同学们做了一项包含x个小题的心理测试，并随机抽查测试结果，结果发现部分同学有一定的心理障碍。

为了让同学们更好的缓解心理压力，我们让部分同学分享了自己的减压方法，并向大家展示了大学生心理调节法以及面对心理问题的各种应对措施，鼓励同学们积极面对心理问题，加强交流，培养积极、健康、乐观、向上的心态，正确的认识自我，了解自我，找寻真正的自我。

第三阶段：“珍爱生命——拒绝不良嗜好”我们大学生中存在的不良嗜好如抽烟、酗酒、聚众斗殴等是影响其健康发展的主要因素，为此向大家播放了拒绝不良嗜好的教育片。通过播放视频以及随后的分组讨论，小组回答等环节，让同学们了解到不良嗜好的危害，让其明确身为当代大学生的使命，帮助其更好的认清自我，拒绝不良嗜好。

第五阶段：展示班级微电影《\_\_》为配合我校第x届大学生心理健康教育系列活动，我班以“感悟生命，寻找真我”为主题拍摄了微电影《\_\_》，此片讲述了一名普通的师大女生捕捉生命美好，找寻真我的故事。通过此电影让同学们对生命的美好有了更深层的了解，启迪同学们以一种健康的态度和方式去面对生活，充实自我。

活动目的：

1、提高同学们对心理健康教育的认识水平，引导其树立积极、乐观、向上的心态，培养心理素质，锻造做人的品格。

2、帮助同学们纠正不良嗜好，改变不良习惯，认清自身优缺，更好的了解自我，发展自我。

3、引导同学们学会珍惜，学会感恩，珍爱生命，为美好的明天不懈奋斗。活动成效此次活动主要以播放视频的形式进行，在每一阶段的视频展示中都给大家带来了心灵上的洗礼，让同学们进一步体会生命的美好，提高心理健康知识，积极面对心理问题;帮助同学们改正不良嗜好，培养做人操守;引导同学们认清自我现状，明确自身责任。与此同时鼓励同学们写活动感言，微博互动，以现代大学生应有的方式传递温馨，传递感言，为此次活动画上圆满句号!

**大学生心理健康活动工作总结篇2**

为使同学们在学校能深刻的认识自我，剖析自我，丰富自己的大学生活，以及在毕业以后能较好融入社会，学会自我调节，更好的促进大学生的自我实现;让同学们在自己的学习和生活中学会抱着积极的态度，去努力实现自己的目标，朋辈心理咨询在20\_\_年5月6日到20\_\_年6月1日在x师范大学虎溪校区举行了第四届心理活动月活动。活动分“我的未来不是梦”、“主动出击”、“动起来就有希望”、“改善人际，自我实现”、“我充实我快乐”五部分构成。

活动前期，我们挂上横幅、发放传单、发放心理报宣传心理活动月活动，引起了广x学对此活动的兴趣和注意。通过长达一个月的时间，朋辈心理咨询团走金同学们的大学生活。“找到你今天命中注定的另一半”将成员两两配对，达到了相互关注对方的目的。活跃了气氛，调动大家的积极性。又通过活动“我想知道你是谁”让大家能在活动中先大致了解团体的成员，以更好调动大家的积极性。“我们一组”“X-man(前)”“解开千千结”“瞎子走路”等活动出尽了同学们相互信任。这次活动让我们为明白人际交往是生活重要的部分，这次团辅使大家在以后与人交往中过程更重视它，并学着你去理解我们身边的朋友。让自己的情商更高，从而让你的生活更加充实和多彩。最后，心理活动月活动最后在六月一日结束了。

但是，此次活动中也存在覆盖面不够广等许多问题。我们要在以后活动中加大宣传力度和宣传质量，让我们的活动走出学院小圈子，使我们朋辈心理咨询团影响更广泛。全团一起努力，不求最好，但就更好\_　　大学生心理健康节原定于5.25日举行，在接到活动提前的通知之后，我们在最短的时间以最快的速度行动起来，对整个活动做了周密的部署和安排，通过及时出宣传板，海报，发传单等形式进行紧急宣传。对活动的人员安排，活动现场的布置划分做了详细的规划，良好的前期准备工作、科学合理的分工以及现场灵活的调度为本次活动的成功做了深厚的铺垫。

一、宣传工作

此次活动受到了学校大力支持与指导，在紧迫的时间里，我们按照大学生心理老师的要求，由学院宣传部出了四张宣传板，对本次活动的背景，活动的意义以及活动的时间地点做了详细的介绍。除此之外，学院心理部加强与心理委员的联系，深入到08、09级做动员，以主动报名的方式决定参加本次现场咨询的同学名单，心育员老师召开专门会议，对预约同学进行辅导，说明心理咨询过程中需要注意的问题。同时，在众多报名参加宿舍图书漂流的宿舍进行挑选，确定了最终参与图书漂流宿舍的名单。

二、现场活动情况

活动现场包括5个区域：心理咨询区、心理绘画区、沙盘游戏区、催眠区和心愿树区。

1、心理咨询区

在心理咨询区，心理咨询师与同学面对面的交流，在平等的咨询关系中，探讨同学们在生活、学习、性格等方面的不足所遇到的困惑，指导同学们以理性的心态对待生活，持续三个多小时的现场咨询使同学们获益匪浅。

2、绘画区

通过老师指导画出山，河，树，房屋，路十项事物，通过画中的颜色，布局等，分析同学们的性格，处世风格，人际交往等深层次无意识的问题，对发现的问题给予疏通。

3、沙盘区

沙盘游戏又称箱庭游戏

在游戏中，建立自己的世界，通过沙盘中展现的世界来了解一个人的心理概况。在大学和成年人的心理诊所，它也深受欢迎。人们找到了回归心灵的途径，进而身心失调、社会适应不良、人格发展障碍等很多问题在沙盘游戏中得以化解。

在本次活动中，第一次将心理沙盘搬到了活动的现场，参加的同学排起了长龙，这种在轻松中体验自我的游戏，收到了广大学生的欢迎。

4、心愿树

心愿树是一个许愿的地方，将愿望写出来，然后用心型针贴在树上，让同学们有一个舒展或者分享愿望的地方，希望我们的心愿成真生活更美好。

在心理学图书漂流区，大学生心理的李老师与林老师分别发言，就对本次图书漂流活动的目的和意义做了详细的解读，对参加本次活动的宿舍提出要求，8个宿舍的成员着装统一，以良好的精神面貌投入到活动中。随后，大学生心理的老师进入到指定的2个宿舍，与宿舍同学进行了团体风景构图法的体验，活动以创新的形式将心理健康教育推向宿舍，贴近大学生的生活，受到了同学们的好评，也是本次活动的一大亮点。

5、催眠区

在催眠区，心育培训学校的老师让众多的同学体验了催眠之旅，参与的同学释放了压焦虑，感到全所未有的轻松与平静。

整场活动虽然在炎炎烈日下进行，然而我们的活动现场依然人潮如涌。我们的指导老师依旧不辞劳累为前来咨询的同学耐心的指导，额头的汗水、湿透的衣背阐述着职业精神。活动中广x学以不同的方式参与其中，在与老师欢快的交谈中了解自己存在的问题，通过老师的精心指导来解决问题。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。

三、活动的不足之处

本次活动虽然达到了预期的目的，但是也存在着不足。尽管我们在因为时间造成的影响上做出了弥补然而某些活动环节还是不能进行，或不能提供足够的时间让老师和同学们进行深入交流。

总而言之这次活动举办的非常成功，增强了大学生的心理保健意识，提高了大学生的心理健康水平，让心理健康教育深入大学生日常生活，在促进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方面起到了积极作用。同时本次活动也为我院日后开展关于大学生心理健康教育及大学生思想政治教育工作奠定了基础。

**大学生心理健康活动工作总结篇3**

一、主要工作思路：

为了贯彻落实\_\_市教委《关于组织开展“20\_\_年度\_\_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，\_\_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：

本年度健康月以“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

20\_\_年成立的“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营、20\_\_年春季成立的学习中心是\_\_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，本年度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，本年度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

本年度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

本年度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\_\_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

本年度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。本年度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\_\_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“20\_\_年\_\_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20\_\_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

本年度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

本年度心理健康月活动“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

本年度心理健康月以“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\_\_、\_\_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。

**大学生心理健康活动工作总结篇4**

忙碌的5月终于过去了，在这个5月里，我们举行了“5.25心理健康文化节”系列活动。包括“你幸福了吗”照片展、微故事大赛、团体心理辅导、“十佳百优”心理朋辈辅导员评选、趣味运动会等系列活动。

5月是忙碌的一个月，也是收获的一个月。我们在“你幸福了吗”照片展和微故事大赛中收获了幸福;在“十佳百优”心理朋辈辅导员评选中收获了肯定;在趣味运动会中收获了友情热情和快乐。在这些活动中，最大的活动是在5月21日举行的“5.25心理健康文化节——畅想幸福，让幸福蔓延”活动。这个活动分为4个版块，分别是心理知识竞答、心理测量、心理辅导和心理游戏。

在心理知识竞答这一板块中，我们将事前准备好的90道题贴在墙上，然后发给同学们便利贴，让他们把自己要作答的题目的题号抄在便利贴上，然后在后面写上答案，最后到工作人员那里对答案领取奖品。由于我们准备的题都很有趣味涉及的方面也很广而且也比较简单，引起了同学们的极大兴趣。大家都非常踊跃地参与进来，而且每个人都得到了奖品，有的同学甚至答对了70-80道题，将三种奖品都收入囊中。从这里我们也可以看出来大家的课外知识都非常的丰富。

第二个环节是心理测量。我们请了12位考取了心理咨询师的学长学姐来为同学们测量并对测量结果进行解答。参加这个环节的同学也很多，通过压力测试、恋爱观测试、焦虑测试等6套测试题的测试，同学们都更加清楚了自己近期的心理状况，并从学长学姐那里得到了宝贵的意见。由于是同龄人，很多同学都敞开心扉，把自己心中的苦闷讲了出来，心情也得到了缓解。甚至在活动都已经结束了，还有人在进行测量，并和学长学姐留了联系方式。

第三个环节是心理咨询。我们请了4位心理专干老师为同学们做咨询。老师们通过同学们的描述，进行了准确专业的分析和解答。老师非常准确的分析出了咨询者的心理，并给了很多有效的建议。同学们再接受完咨询后，都觉得受益匪浅。

第四个环节是心理游戏。这个环节有我们和心理协会共同合作。本环节包括3个小游戏，分别是默契贴鼻子、旋风篮球和都拼西凑。在这些简单而有趣的游戏中，同学们忘记了学习的压力生活的烦恼，全身心的投入到游戏中。虽然我们的游戏很简单，但却让同学们感受了一次童年做游戏时的快乐。

就这样在忙碌与快乐中我们结束了“5.25心理健康文化节”的活动。在这个月里，有我们清晨在田径场上练习趣味运动会项目的身影;有我们在照片中幸福的笑脸;有我们布置场地时挥汗如雨的场景;有看到同学们的笑脸时的欣慰。这次活动总体来说是成功的，但也有很多不足的地方，比如测试题没有打印够，心语心愿参加的人数不是很多等问题，我们也会总结教训吸取经验，在下次办得更好!

尽管辛苦尽管忙碌尽管有烦恼尽管有迷茫，但我依然很高兴很感激，因为正是这些忙碌才让我的生活变充实，才让我结识了更多的朋友，也正是这样才让我尝到了成功的快乐!

**大学生心理健康活动工作总结篇5**

20\_\_年5月23日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“5.25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

20\_\_年5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。20\_\_级小学教育专业的全体学习聆听了本次讲座。

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。李老师的讲座风趣幽默，现场笑声连连，掌声不断。

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

20\_\_年6月5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20\_\_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。这次讲座使大家对爱情有了全面的了解，明白了想要对别人付出爱，自己就应该储存爱,爱身边的人，从爱自己开始!本次讲座受到了学生一致的好评。

三、开展以“提高人际关系能力训练营”为主题的团体辅导

20\_\_年6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。

**大学生心理健康活动工作总结篇6**

近日，由学生处大学生心理健康发展中心举办的第八届大学生心理健康活动月总结表彰会暨心理剧汇报演出在学校A报告厅顺利召开。

学校校长钟世新，纪委书记赵凯，校长助理、党委宣传部部长方鹏，学生处处长石峰，副处长李玲玲、郭以飞，各学院分管学生工作领导，全体辅导员，获奖学生代表以及各学院学生参加了本次活动。

学生处副处长李玲玲主持，学生处大学生心理健康发展中心主任张玉婷对整个活动月活动进行回顾和总结。她说：“本届525大学生心理健康活动月主题是‘为大脑减肥，为心灵排毒‘，旨在让学生甩掉不合理信念、减轻压力，拥有轻盈、健康的心灵。活动从5月10日至6月10日，历时一个月，开展了形式多样、内容丰富的心理健康教育宣传活动。为了加大宣传力度，心理中心共印发了1000份宣传书签给学生，书签包含心理中心地址、预约电话、咨询邮箱等相关信息，便于学生了解学校心理中心资源，书签上印有心理健康方面的名言警句，提醒学生时刻关注自己的心理健康。心理中心举办了一系列的心理作品征集活动，包括书画作品、手抄报、沙盘作品、征文等。这些作品的征集和展览都加大了心理健康宣传的力度;除了宣传活动之外还开展了心理健康专题现场咨询会，邀请心理学教师张玉中老师担任主讲人，现场解决学生的心理困扰。本次活动的重头戏是校园心理剧大赛，学生们真挚而生动的表演获得了学校和学院领导的认可，获得了广大师生的喜爱。除了心理中心统一安排的活动之外，各学院也结合自身特点开展了形式各样的心理健康活动。其中理学院和师范学院分别开展了心理健康游戏;学前教育学院开展了团体训练活动;外语学院组织学生观看了心理健康影片;文学院举办了心理健康绘画作品比赛;工学院举行了心理话剧比赛;管理学院开展了大学生心理健康活动月开幕式、心理健康话剧展演、心理健康与感恩主题作品展、心理班会、闭幕式等一系列活动。学院开展的各项活动能够让更多的学生参与其中，扩大心理健康教育宣传的范围。”

学生处处长石峰公布了在525心理健康活动月活动中各奖项获奖名单。工学院机械设计制造及其自动化131班的宋一官、学前教育学院学前教育144班的杨淼获得心理健康主题书画作品比赛一等奖;理学院初等教育(科学双语)142班的苏畅、师范学院初等教育132班的程方圆获得心理健康手抄报比赛一等奖;文学院语文教育142班的徐佳丽、师范学院142班的王家宝获得心理健康主题征文比赛一等奖;理学院计算机应用技术141班的崔淼获得沙盘作品比赛一等奖;在校园心理剧大赛中，文学院心理剧《整容日记》获得最佳舞台效果奖, 理学院心理剧《最爱我的人》获得最佳剧本奖，师范学院《大考当前》爸爸扮演者孟微、工学院《木生水存》爸爸扮演者齐至利、理学院《最爱我的人》小小扮演者段艺琳获得优秀表演奖，工学院心理剧《木生水存》和理学院心理剧《最爱我的人》获得校园心理剧大赛团体成绩第一名;校学生会心理健康部、理学院学生会心理健康部、工学院学生会心理健康部、文学院学生会心理健康部、师范学院学生会心理健康部、管理学院学生会心理健康部获得第八届525大学生心理健康活动月活动“优秀组织单位奖”; 学生处副处长李玲玲、大学生心理健康发展中心主任张玉婷、辅导员马金燕、李媛媛、王立争、王晓雪、李洪武、于玺获得第八届525大学生心理健康活动月活动“优秀指导教师”。学校校长钟世新，纪委书记赵凯，学生处领导和各学院领导为获奖学生代表和教师颁发了荣誉证书和奖品。

最后是获得心理剧比赛一、二名的优秀心理剧代表汇报演出。参演的心理剧分别是理学院心理剧《最爱我的人》、管理学院心理剧《有多少爱可以重来》、工学院心理剧《木生水存》。这三个心理剧从不同侧面反映了大学生，尤其是一些家庭贫困的大学生，来到大学校园受到一些外界的影响和诱惑，产生自卑心理，甚至走上歧路，最终在家人、朋友和老师的帮助下走出心灵的误区，迎接新的生活。

第八届525大学生心理健康活动月总结表彰会暨心理剧汇报演到此已圆满结束，本次525心理健康活动月得到了校级领导、学生处领导高度重视，尤其是各学院领导的大力支持，使各项活动准备充分、宣传到位、开展顺利，取得了较好的宣传和教育效果，实现了活动举办之初的宗旨：让每个学生了解心理健康、关注心理健康、甩掉压力烦恼、轻装上阵。

今年3月5日，十二届全国人大三次会议上，\_总理在政府工作报告中指出要把“大众创业、万众创新”打造成推动中国经济继续前行的引擎之一。5月4日，国务院办公厅发布《关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》，提出分步骤实施的总体目标：20\_\_年起全面深化高校创新创业教育改革，20\_\_年相关改革取得重要进展，20\_\_年建成较为完备的高校创新创业教育体系。

由此可见，创新创业不仅是当前经济社会发展的重要行动纲领，也是当代大学进一步提升人才培养质量的教育要务。而笔者认为，厚植高校创新创业文化是实现这一教育要务的核心与关键。

美国从19世纪90年代起就成为世界最强大经济体，并且经久不衰，许多学者将此归因于美国深厚的创新创业文化。美国商务部知识产权官员戴维·卡普斯曾表示，创新是国家经济发展的基石，美国二战以来的经济增长有75%来自产业创新和技术革新。据福布斯网近期发布的一项由国际研究团队开展的名为“全球创业观察”的研究表明，美国在20\_\_年，参与创业或者经营企业的人数占到美国总人口的14%，其中，在25至34岁的人群当中选择创业或者经营新企业的比例达到18%，这两项数据在欧美发达经济体中遥遥领先。

文化的生命在于它不断创新，只有时时更新的文化才能源远流长，历久弥新。如果说普通教育主要的功能是文化传递、传播，那么，高等教育在文化的选择与传递过程中则不断地批判旧的文化，推动整个社会文化的演进。批判与创造文化是高等教育的特殊功能之一。

创新创业文化是我国经济社会发展到一定程度时，在社会文化层面的自觉与必然的选择与强化。高校教育在引领社会创新创业文化方面具有其独特优势。大学是知识人才的聚集地，是前沿科学、尖端技术、先进文化的发源地，在引领社会文化发展中有人才和知识上的有利条件。人才培养是大学的核心使命，大学生是支撑未来社会进步发展的高素质生力军，大学生也是精力最充沛、思想最活跃、最富创新精神的青年群体，他们是大学引领社会创新创业文化的重要载体和不竭动力。

我国高等教育规模的稳定增长带来两个重要命题，一个是如何持续提升教育质量的问题，一个是保证大学毕业生高效就业的问题。当今的高校教育，单纯强调培养掌握高级知识的专业人才已经变得不合时宜，更需要强调知识与能力的有机结合，品行与素质的协同提升，把握人才培养基本标准与鼓励个性化发展相协调。

我国高等教育相对于社会经济发展，一直以来采取的是适度超前发展的政策。20\_\_年我国大学毕业生达到749万人，毕业人数再创历史新高。如此庞大的大学毕业生规模，可喜的方面，这是我国最大的人才红利，但另一方面，因为社会经济正处在转型时期，能够提供的就业岗位相对不足，大学毕业生整体就业形势显得异常严峻。

以创新引领创业，以创业带动就业，将是解决当下大学生就业难题的重要途径。鼓励大学生创新创业，积极调动蕴藏在青年大学生群体中的无限潜力，造就一大批新兴初创公司，既是大学生自我设计、自我实现的有效途径，又是高等教育自身完善发展的内在要求，更是我国未来经济持续健康发展的希望。比如长沙理工大学专门成立了大学生创新创业指导与服务中心等专门机构，加强创业政策、创业实践的指导，取得了良好成效。长沙理工大学维吾尔族学生阿迪力等3人创办的“梦想起航商务电子有限公司”，短短一年多时间，带动了110多人就业，20\_\_年预计产值达1亿元;学校108名学生通过众筹方式创办的“无树时光餐厅”，亦获得较好经济效益和良好的社会反响，他们的创业故事都受到了国内多家主流媒体的关注和报道。

创新创业文化需要通过多角度多途径培育

高校教育培植创新创业文化的基本途径亦无外乎组织有效的教育教学。1991年，东京创业创新教育国际会议从广义上把“创新创业教育”界定为：培养最具有开创性个性的人，包括首创精神、冒险精神、创业能力、独立工作能力以及技术、社交和管理技能的培养。创新创业教育也有其特殊性，传统高校教育侧重于知识的发现与传递，创新创业教育却是实践性非常强的教育活动，侧重于知识的综合应用和对人们生产生活需求的敏锐把握，对人的综合素质与能力要求更高，其有效实施面临的挑战性更大。

一是重视创新创业平台建设。目前，很多国内大学都进行了积极尝试，建设了类似于初创公司孵化器的大学生创新创业中心，或者大学生创业园，为大学生创新创业训练和实践提供必要的硬件条件。同时，要搭配相应的服务、扶持、奖励、资助和管理制度体系，即建立鼓励创新创业的软环境。

二是重视学生社团组织的纽带作用。不要尝试去教会鱼儿游泳，大学在创新创业教育中应到位而不越位，鼓励学生自我觉醒、自我设计、自我成长。要积极发挥学生社团的广泛带动和发动作用，让兴趣相投、目标相近的人凝聚起来，形成一种交流、互助、启发的合力。

三是重视榜样的教育力量。大学科研活动中也强调创新，但更主要的还是知识创新。换言之，大学教师在创新创业教育中并不具有经验的优势。因此，在进一步加强大学教师国际化、工程化的同时，要积极联系发掘知名校友、成功企业等社会资源，特别是联系更具有话语权的、在创新创业实践中取得成绩的人士，通过创业讲座、实地考察、企业实践等途径开展创新创业教育。

四是正确理解创新的适度性。对于大学生创新创业而言，片面强调技术的创新和领先性既不现实，也无必要。苹果电脑并非电脑的发明者，却是让电脑更具人文艺术气质的领先者。阿里巴巴并非互联网的创建者，却是让中国互联网更商业化的领先者。某种程度上说，对社会需求的敏锐把握和商业模式上的创新更是初创企业生存和成长的关键。

美国国家科学委员会副主席Kelvin K. Droegemeier最近评论道：“中国拥有大量的非常聪明的头脑，然而中国人并不擅长将发明创造转化为产品，而产品才是创新的标志。”此语固然尖刻，但委实令人警醒。我们认为中国的情况正在发生改变，虽然距离我们的预期目标尚远。在我国打造创新型国家的征途中，高校应当扮演主力军的角色，而厚植创新创业文化是高校教育的一项长期使命，这本质上是文化传承创新的一项基因工程，让创新创业成为我们民族社会文化中发乎于心、流淌于血的东西。

9月22日，江苏省政府公布《关于进一步做好新形势下就业创业工作的实施意见》，为了鼓励高校毕业生多渠道就业，该省将求职补贴调整为求职创业补贴，范围扩展到已获得国家助学贷款的毕业年度高校毕业生，补贴标准从20\_\_年起提高到每人1500元。

江苏鼓励高校毕业生多渠道就业，对到苏北指定的县以下(不含县政府驻地)基层单位就业、服务期达3年以上(含3年)的全日制普通高校毕业生，按有关规定给予学费补偿。探索在基层特别是街道(乡镇)、社区(村)购买公共管理和社会服务岗位，优先用于吸纳高校毕业生就业。

江苏提出，鼓励高校、科研院所等事业单位专业技术人员在职创业、离岗创业，对于离岗创业的，经原单位同意，可在3年内保留人事关系，与原单位其他在岗人员同等享有参加职称评聘、岗位等级晋升和社会保险等方面的权利。

**大学生心理健康活动工作总结篇7**

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\_\_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\_\_、\_\_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\_\_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\_\_校区文化广场组织全体\_\_、\_\_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\_\_、\_\_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\_\_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\_\_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。

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，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。各年级均认真执行了重点学生的“五个一”工程，积极主动地对重点学生进行了危机干预，保证了心理健康基础工作的平稳开展。在今后的心理健康教育工作中，我院会更加积极地配合学工部心理咨询中心的工作安排，努力发掘我院学生特色，并以此为突破口针对性地开展活动、扎实开展工作。

**大学生心理健康活动工作总结篇8**

根据学校20\_\_年“5。25大学生心理健康教育宣传月”活动的文件精神，土木与建筑工程学院于5月份开展了以“感恩—成功stlye”为主题系列心理健康教育活动。此次系列活动，在班级同学中产生了较大影响，受到了全院师生的热烈欢迎，收到了理想的效果，取得圆满成功。

一、活动概况

(一)开展寻找“最美大学生”活动

我院正在开展寻找“最美大学生”活动，通过讲故事、作报告这种直接而有效的方式，让同学讲述自己或身边的人的感人故事，引起同学共鸣，激励学生成长!

通过这些方式，让我们身边更多的人意识到“最美大学生”不是很难发现，自己也有可能成为我们的“最美大学生”，让我院学生拥抱感恩心态，塑造成功模式的信念，促进大学生人格发展，健康成长。

(二)开展土建院心理主题班会活动

我院开展土建院心理主题班会，引导学生感恩生活，追求适合自己的成功style，并进一步增强我院学生班集体凝聚力，促进优良班风、学风创建。

首先，各参赛班级在本班自行开展，并做好活动记录，然后各班级的心理委员代表各自班级的开展的班会在5月15日在逸夫楼A201做ppt汇报演讲。我院\_\_老师，校心理中心主任\_\_等人作为现场评委嘉宾，最终\_\_给排水科学与工程\_\_，\_\_道路桥梁技术工程1班\_\_，\_\_土木工程2班\_\_等8人获奖。

(三)开展土建院原创微博征集活动

我院“原创微博征集活动”，从起初初的征集，到五月底的评比，历时几个月，期间征集了同学们大量的原创微博，唤起我院学生对心理健康、快乐梦想，感恩与成功的关注，增强了学生心理健康意识，促进了学生心理健康发展与人格完善。

土木与建筑工程学院辅导员老师\_\_，\_\_等对此次活动进行评比，最终\_\_建筑学1班\_\_，\_\_工程管理1班\_\_，\_\_城乡规划\_\_等24名同学获奖。

(四)举行“跳”出快乐，“毽”康生活活动

为吸引更多的人加入到团体体育活动当中，丰富大学生课外生活，锻炼大学生身体素质和心理健康，让大家走出教室和宿舍接受运动的快乐，愉悦身心、陶冶情操。

本次活动主要是以跳绳和踢毽子两项比赛项目开展，其中跳绳分大小绳，踢毽子分单踢和盘踢，该活动受到广x学的欢迎，参加的积极性都很高，达到了本次活动的目的，走出宿舍，走向操场，走出网络，关怀身边的人，学会感恩。

(五)开展留级生团体辅导

为激发留级生的学习热情，4月2日晚，土木与建筑工程学院邀请我校心理咨询中心\_\_老师来开展团体辅导。团辅取得了很好的效果，很多同学都表示会重新振作，好好学习，用成绩来证明自己的实力。

二、出现的问题及对应措施：

1、沟通有待进一步加强：活动开展期间，班级心理保健员与学院心理素质发展部干部之间有时沟通不够，出现了工作的重复和间断。

2、积极性有待进一步提高：由于活动延续的时间相对较长，到了活动后期，学生的积极性有所下降，尤其是各班心理保健员出现了一些疲于应付的现象。

针对以上问题，我们都做了详细的记录并制定了相应的措施，加强沟通，完善激励措施，为今后开展类似工作总结出了宝贵经验。

小结：

此次活动开展期间，虽然我们在工作中有一些不尽人意之处，但面对出现的问题，我们及时改进和总结，也不失为一种成长。总的来说，对于20\_\_年“5。25大学生心理健康教育宣传月”活动，我们学院的同学积极参与，在活动中得到快乐和成长，更让大家懂得感恩，懂得父母、老师、朋友为我们付出的汗水和努力，让我们明白心怀感恩之心，将走向成功的道理。

**大学生心理健康活动工作总结篇9**

20\_\_年\_\_月号晚7点，护理班所有同学一起度过了一个愉快的夜晚。同时，莅临本次班会的嘉宾有10级年级辅导员李老师，院团委副书记卜\_\_同学，前青志协会长阳\_\_同学，前学生会办公室主任杨\_\_同学，爱心服务队队长谭x同学，社会实践部部长周\_\_同学等。

班会是在温馨的烛光和动人的音乐中开始的。在心形的烛光中，张\_\_同学给我们讲了一个心理大师的艰辛的成长道路，大家都被深深吸引了，听得很认真。在张\_\_同学最后一句“光明照亮人间”时，教室里的灯也亮了，顿时雷鸣般的掌声。接下来，亲爱的辅导员老师给我们致辞，让我们学到了很多做人的道理。而后，卜学长和阳学长跟我们交流他们在生活和工作中的经验。

整个班会中最精彩的部分就是玩“夹弹珠”的游戏的部分，游戏中所有嘉宾都参与了。其中，李老师和杨学长组成的一队输了，便惩罚他们表演节目。在我们的强烈要求下，在他们两的几经折腾下，他们终于合唱了一首刘德华的《今天》。是的，我们要记住今天，这个让人难忘的夜晚。而号称是黄金搭档的卜和阳学长同样接受了惩罚，他们极富创意的合唱了一首《团结就是力量》，把我们笑得前仰后翻。我们班的同学也踊跃参加游戏，大家玩的很尽兴。

游戏过后，肖，黄，彭，田，胡，刘一起演唱了《爱因为在经常心中》，跟随着音乐，我们的心都聚在了一起。音乐结束后，班会也进入了高潮阶段，在李强老师的带头下，在优美的背景音乐下，我们一个接一个上台在我们班的标志物上签上名字。

最后，全班同学和李老师一起合影，在大家的欢声笑语中，班会圆满结束。

这是一次难忘的体验，通过本次班会，加强同学之间的交流，提高同学们的积极性，加强班级凝聚力，丰富班级文化建设，让同学们掌握科学的心理调节方法，健康快乐的发展。

**大学生心理健康活动工作总结篇10**

20\_\_年3月8日下午5时20分，\_\_大学\_\_栋朋辈心理辅导室的新学期第一次内部专业培训活动在\_\_栋辅导室举行。这一次内部活动的主题是“微表情心理学”，由辅导室成员\_\_与\_\_共同主持。

活动的主旨：增加楼栋辅导室成员的心理知识与技能,开拓成员们的思维与意识，丰富同学们的课余知识，与此同时也锻炼成员的能力，也增加了咨询室的凝聚力。

活动流程：\_\_主持，介绍了读心术与微表情。微表情收入类作为一种生物的实现生存和繁衍的本能反应，是人类收到有效刺激后不受思维与意识控制的真实反应，最能体现人的真实想法。

接着主持人展示了一些面部情绪图，主要包括了微表请的六大种类：愉悦，愤怒，厌恶，轻蔑，恐惧和惊讶。然后又看了一段关于微表情实际运用的视频，让我们了解了微表情的作用与重要性。

最后本次内部活动由\_\_做总结，具体的谈到了本次活动的优缺点，并给予两位主持中肯的建议。又谈到了开展楼栋内部活动的意义与必要性。

一是锻炼新人，而是丰富楼栋成员的心理学知识，三是增强楼栋成员的凝聚力。

下午6时40分，\_\_栋朋辈心理辅导室内部活动结束。

通过这次活动同学们不仅学到了许多心理知识，还锻炼了自己的能力，增强了楼栋的凝聚力。这也是我们进行活动所要达到的目的，很高兴通过我们的努力，可以让同学们学到更多的课本以外的知识。

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