# 大学生心理讲座活动总结

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-09-05

*大学生心理讲座活动总结五篇加强大学生的心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的要求。下面是小编带来的五篇大学生心理讲座活动总结，希望大家喜欢!大学生心理讲座活动总结1总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已...*

大学生心理讲座活动总结五篇

加强大学生的心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的要求。下面是小编带来的五篇大学生心理讲座活动总结，希望大家喜欢!

**大学生心理讲座活动总结1**

总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已。却不明白《心理健康教育》对于人们如此重要，异常是做教师工作的。

学习了《心理健康教育》，懂得了改善自我的心理健康状况，不断地释放自我，从而去了解对方的心理，协调自我的人际关系，是自我得到身心的正常健康发展。

学习了《心理健康教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯基说，教师不仅仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是教师的心理健康要保证。其中，教师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作;二是有进取乐观的人生态度;三是具有健全的人格;四是较强的环境适应本事，有和谐的人际关系。教师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自我扮演的主角。职业的特殊性要求教师的心里健康必须处于较高的水平。

并且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，可是要落实到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康教师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了《心理健康教育》，我明白了教师的心理健康有双重方面的影响。教师的心理健康不但对教师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。教师的情绪不好，就会影响课堂效果;教师的失误确定，学生会产生对抗和偏激的习惯，构成心理障碍。

学习了《心理健康教育》，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应当常抓不懈，把心理健康教育的资料渗透到其他学科之中。仅有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名教师，我庆幸自我学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自我的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊!

**大学生心理讲座活动总结2**

本次人文社科讲座在同学与老师的积极互动和配合下取得了圆满的成功了，也得到了老师与广大同学的好评。在老师极具风格的开场中同学们被深深吸引，一个简短而蕴含寓意的动漫视频指明了主题。整个讲座中也是同学与老师密切配合，不仅展开交流，更是让这场心理讲座成为一个思想的盛宴。

这次的活动是系里团委为了进一步普及心理健康知识，提高同学们的心理健康意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活动，同学们揭开了心灵中的困惑，提高了自己的心理素质，增强了自己抗压能力。以更积极的心态投入到生活、工作与学习中去，所以我们就应该做到以下几点：

第一培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，明确自己的生活目标。生活目标对心理健康的影响已为科学研究所证明。在一生的生活中每个人都会有一个目的，我为什么而活着，人的一声是有目标组成的，我们活着就是为了完成这一个一个的既定目标，最后达到自己最想要的结果。

第三，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。此次活动也存在着一些不足之处，例如：

1。同学们秩序有些混乱。

2。同学们在签到的时候比较混乱。

3。多媒体出现了一些状况，在人员安排妥当的情况下，又调换了教室。给老师和同学都带来了一些麻烦。

对于存在的不足之处，我们将会勇敢的担当起来，用自己的智慧与勤奋不断克服不足，为同学们奉献出更精彩的活动，也希望大家能多提宝贵意见，为我院的发展、同学的进步贡献自己的力量!

**大学生心理讲座活动总结3**

为增强同学们对心理健康的关注，普及心理健康基本知识，提高同学们心理保健意识和心理调适能力，汽车与交通学院于20\_\_年4月18日在综合楼A119教室举办了心理健康讲座。本次讲座由学校心理健康教育中心韩继莹老师主讲。

讲座前我们做了大量的准备工作，写策划书，调研大学生感兴趣的问题，批教室，与宣传部商量写板报，做宣传等，每项工作明细化，并且为了老师更好的开展讲座以及讲座内容丰富性，特意组织排练了能反映大学生目前真实生活的小品和一个音乐剧。

讲座当天学生会全体成员提前一个半小时到达了教室，并按照预期的安排进行会场布置，安顿同学有序的进场入座，接待老师，为讲座的顺利开展做了很好的铺垫。

讲座在广大同学的期待中如期进行，一个轻松幽默的小品拉开了帷幕，小品主要叙述了三个性格不同的大学生面对学习及生活时的迷茫的态度。随后，韩老师针对小品中人物的特点，对同学们心里存在的困惑一一作了讲解，韩老师结合心理教育特点，联系自己日常工作和教育经验，列举了一些生动典型的案例。韩老师讲完“人生规划”之后，一个唯美的音乐剧映入了大家的眼帘，通过音乐剧我们看到一对大学恋人由相爱到分离的过程。表演结束后，韩老师又为同学们讲解如何树立正确的恋爱观，不能盲目追求所谓的爱。讲座中韩老师风趣幽默，以深入浅出的方式、良好互动的氛围带动了全场的气氛，广大同学积极配合，使整个讲座取得一定的成功。

通过此次讲座，同学们对自己的大学生活都有了新的目标和正确的定位。相信这次的讲座能帮助学生摆脱心理困惑，拨正前进航向，为同学们的健康成长保驾护航，同时有助于同学们关爱生命，悦纳自我，善待他人，培养健全的人格。

此次讲座虽然取得了一定的成功，但与此同时工作中也暴露出很多问题，以下是具体的要点：

1。学生会各部门不是都很清楚活动的具体流程，虽然活动策划已经将每项工作安排到每个人，但在会场布置时，还是显得有些仓促，不尽如人意。

2。讲座当天现场的卫生问题被忽略，没有进行及时的清扫，在一定程度上影响到了老师的心情及整个讲座现场良好的氛围。

3。由于活动当天策划者忙于进行会场安排布置，对于讲座现场人员混乱没有进行及时的管理，导致无论是学生会工作人员还是参加讲座的同学不能及时的入座安静等待讲座开始。

4。讲座所需的设备及人员由于时间的紧迫，都没有提前进行测试和彩排，导致现场意外频频。

5。讲座当中现场同学纪律没有得到很好的管理，并且偶尔会打断老师的思路，会场的混乱很大程度上影响了老师的讲座效果，导致老师没有很好的发挥出自己的水平。但总体看本次的讲座还是很成功的，相信我们总结经验教训在今后能办出更好的活动。

**大学生心理讲座活动总结4**

经过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘;给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们欢乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成必须的影响。如何让这种消极的影响降到最小我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心境感，感知学生的内心世界，以教师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮忙时，教师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自我必须能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮忙时，教师仅有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生仅有在教师“真爱”的陶冶下，才能更进取地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

**大学生心理讲座活动总结5**

听了杨教师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅仅要求我们具有健康的身体，并且需要健康的心理状态和良好的社会适应本事。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自我必须是心理健康的人

经过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。所以，为了更好地教育学生，教师自我首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自我维护。一个优秀的教师应当能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自我的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自我一向处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，仅有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，开拓自我的视野，也能使自我站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是十分辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。所以，教师能够试着在假期给自我充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自我也做一次大厨。新的工作体验不仅仅能使教师得到放松，并且能够开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师能够把从其他工作体验中获得的经验、进取情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应当尽心尽责，遇到问题学生怎样办呢必须要充分利用班团体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，经过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的团体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、主角扮演和行为训练等多种方法来激发学生进取参与的内在动机，并在活动中得到领悟。经过一系列的团体辅导活动，不仅仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在研究学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮忙。在对学生的个别辅导中，我一方面经过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。经过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮忙学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自我的心理，正视我们自我的问题，看到自我的优势，找到自我的不足，这样才能更有效的帮忙我们身边的人，期望我们都能坚持开阔的心境，良好的心态!

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