

最新心理健康知识普及活动总结 心理健康宣传周的活动总结(精选5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

心理健康知识普及活动总结篇一

大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快的克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。大学生心理健康教育可以促进大学生全面发展健康的心理品质，健康的心理品质是大学生发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

二、活动时间

20__年11月27日28日

三、活动地点

河北工程大学南门篮球场

四、活动主题

和谐心理快乐学习

五、前期准备

- 1、通知各班级班长、心理委员，向其讲述活动有关事宜并阐明活动的意义。
- 2、调动各班同学的热情以及积极性，使更多的同学参与其中。
- 3、普及大学生心理健康知识，培养其良好的心理品质，引导其养成科学的生活方式，进而加强其心理调节能力。

六、活动纪实

为进一步普及心理健康知识，加强大学生心理素质，河北工程大学土木工程学院举办了以“和谐心理快乐学习”为主题的心理健康教育活动。

1、20__年11月27日，大一新生各班班长、心理委员参加了我学院举办的心理健康教育知识普及座谈会，各参会人员讲述了他们班级同学目前的学习、生活状况以及遇到的困难。并且，各班班长、心理委员提出了他们关于心理健康教育的若干意见。会后，组织部部长高轩同学就大家提出的问题作了回答，向其提出了解决心理问题的建议，并且就即将在11月28日举办的“和谐心理快乐学习”活动做了详细安排。

2、20__年11月28日我院大一新生早操结束后，参加了“和谐心理快乐学习”心理健康教育主题活动。虽然天气寒冷，但同学们热情高涨，积极配合。

首先，进行了“情有千千结”和“有错你就说”两个心理健康小游戏，同学们兴致盎然，争先恐后地参与到了游戏中。

通过小游戏，同学们的心理状况得到了一定的展示，同时游戏结果也警示了同学们一是要追求实际，不弄虚作假，二是要勇于承认自己的错误并虚心改正。接着，两位同学表演了相声《伟大的事业》，内容既诙谐幽默，又不失教育意义，让同学们在欢声笑语中忘记烦恼，吸取教训。最后，组织部部长高轩同学对活动做了总结，全体活动成员合影留念，本次活动圆满结束。

七、经验、收获、启示

- 1、学校、学院领导的重视，同学们的积极参与，是此次心理健康教育活动的圆满成功的重要保证。
- 2、同学们的积极参与，同学们敢于说出自己在大学遇到的困惑，说出他们内心真实的想法，让我们第一时间掌握了我院大一新生的学习、生活状况，并且也为我们今后的工作重心指明了方向。
- 3、本次活动让同学们充分认识到了自身的不足，认识到自己现在所面临的心理问题，并且学会了有效的解决方法。
- 4、本次活动采用游戏娱乐的形式使同学们充分认识到了健康的心理对大学生成才的重要性，充分认识到了德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的。

心理健康知识普及活动总结篇二

一、在中小学开设有关心理健康课程，对学生进行心理素质教育。

对学生进行心理健康教育能够提高学校德育工作的成效。此刻学校德育工作质量不高的重要原因之一就是没有高度重视心理健康教育。因为在对青少年进行思想品德教育的实践中，

往往没有充分遵循和应用心理学来对照、分析教育对象，没有依据青少年学生年龄阶段及其心理学特征来设计教学资料、形式和方法，所以，德育工作往往脱离青少年学生的实际，效果不是很理想。目前不少中小学已开设健康教育课，其中也开始涉及心理健康的知识。但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。心理健康教育课应当是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生抗挫折本事和自我心理调节本事，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能到达智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高学生心理素质。

二、建立学校心理健康服务体系。

目前学校开展心理健康服务，缺少专业人员是一大问题。所以教育部门应研究培养和培训专业的心理辅导教师，在上级专业人员的指导下，开展心理健康服务。在学校开设心理咨询室，心理阅览室，心理活动室，开设心理咨询电话热线。定期为师生举办心理健康、心理保健等专题讲座。进取开展心理健康教育活动，对学生进行学习指导、生活辅导，前途职业指导等并建立健全学生心理档案，作为班主任、任课教师教育教学工作的依据。使心理健康工作落到实处。

三、加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，应对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业性特征要求教师要有极强的自我调节情绪的本事。教师要用科学知识调整自我心态使自我始终处于进取乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精

力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去，并且这样也能使师生之间的矛盾会越来越少，使整个学校一片喜气洋洋，温馨和睦，呈现一片生机。这必然会增强学生的整体的素质，进而提高教学质量。

四、加强对家长的指导和帮忙。

家长是学生的第一任教师，家长的品德修养，文化水平，教育方法以及家庭环境条件等对学生品德和心理成长有直接而重大的影响。有相当一部分家庭和家长的条件不利于学生心理健康成长，有的家长对子女经常训斥，使孩子对父母见而生畏，缺乏感情交流。孩子遇到困难得不到帮忙，遇到挫折得不到鼓励，使孩子有种“压抑感”、“委曲感”。有的父母感情破裂，双亲离异，严重摧残了孩子的心灵。更有些“问题家庭”家长本身品德低劣，作风不正，对孩子的危害也就可想而知了。所以家庭教育不当，是孩子出现心理问题的重要原因之一。所以，学校要经过家长会，家长座谈会等到方式，让家长懂得青少年心理发展规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年年龄特点，懂得教育学生的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，学生情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能所以不尊重，不理解他们。对学生教育既要鼓励，也能够批评，但方法的使用必须要贴合青少年心理规律。对孩子的期望值不要过高，期望孩子成才，这是人之常情，但压力过大，也会适得其反。此外对“问题家庭”的学生更要异常留总关心，帮忙他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

总之，学生的心理教育是关系到21世纪人才培养的大问题，当然学生良好的心理素质的构成是一个渐进而漫长的过程，并且必须在强大的教育合力下才能到达，为了祖国的明天，为了学生的心理健康，让我们共同担负起学生心理健康教育的重任吧！

心理健康知识普及活动总结篇三

经过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查证明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应当是预防为主的，面向的是全体学生，不应当只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应当是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应当具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应当是讲究艺术，心理健康教育实施方式应当是形式多样，时时处处注意的问题。

二、心理教育培训对于教师自身的重要性

俗话说，“家家都有一本难念的经”，教师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的教师，就无论如何也不能将自我的不良情绪带入课堂，更不能所以在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自我，“必须要微笑”，要把自我最进取乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的教师的。教师乐观进取地稳定地情绪对于学生的心理健康构成有进取地促进作用。

提高心理健康的时效性。在新形势下，小学生不一样阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是经过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心

理素质和个体心理差异，帮忙学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的主角转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语本事不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非确定力以近期、自我为主的特点。

经过心理咨询、心理训练等资料丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时经过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

心理健康知识普及活动总结篇四

在我学院的领导和老师的高度重视下，我院于12月10日在体育馆大教室顺利的举行了《释放心灵，健康人生》为主题的心理健康知识宣传活动。

序），正是在这四个组的分工明确和精诚合作下，活动的开展有声有色。在前期的宣传工作中，我院心理健康权益部加大了宣传的力度多次和学生会沟通，并面向所有的新生以海报的形式在学院的公告栏进行宣传。这次活动我院11级新生的参与率是100%，并且多数的高年级学生参加了本活动。

在《我的心灵故事》这一环节中，我院的新生代表谭艳云同学进行了发言，在她的自述中很清晰的折射了作为一个大学新生，面对较大的地理环境的差异性、复杂的'社会人际交际关系、学习方式的翻天覆地的变化以及伴随着年龄的增长生活中的问题和烦恼也逐渐增多，如此大的变化很是让大学新生感到困惑和迷茫，原本在中学时代的学生大多数是在家长

的呵护下过着幸福且简单的生活，学校和家成了两点一线的原点。而中学生也就在这两点为直径的圆中生活，没有和社会有着半点的交集。在谭艳云的一番心灵故事的述说后，在血多同学的心灵底处都激起了一丝丝的涟漪。

再接下来的影片观摩的环节中，我院精心挑选了一部结合大学生新生和心理健康题材的影片，片名为《大学新生》。影片观看完后在学生的反响很好，同时结合我院每个月出版的心理海报引导新生在以后的生活和学习中要正确的对待和处理心理问题。在活动的最后，我院心理健康权益部对我校心育中心的各种工作进行了大力的宣传和肯定。

当然，由于经验不足在整个活动过程我院的工作也存在一些不足之处，在场地器材的方面由于投影仪和音响的效果不是很好，导致使在影片播放环节的效果欠佳。在场地的借用方面也存在一些小小的冲突，差点导致活动不能够正常的进行。我院相信在院领导的高度重视和师生的共同努力下，以后的活动将会越办越好。

心理健康知识普及活动总结篇五

为期一周的平顶山工学院大学生心理健康教育宣传周活动在院各级领导的大力支持下，在广大师生的积极参与下，于x月x日圆满结束了。本次宣传周活动在我院产生了深远的影响。启动仪式上院领导的正确指导思想，各系之间的经验交流为我院未来的心理健康教育工作指明了道路。

副院长出席仪式并作了重要讲话，在讲话中，陈院长着重阐明了开展大学生心理健康教育的重要性，对我院的大学生心理健康教育工作指明了努力的方向，针对如何加强大学生心理健康教育，分别向老师们和学生提出了具体的要求，特别提出了在工作中要做到“五个结合”大学生心理健康教育宣传周活动总结。

心理健康教育展板的展示、心理剧场的开展，使我院师生在课余休闲的同时学到了心理学知识，懂得了心理健康教育的重要性。

在西校区图书馆一楼多功能报告厅，我院大学生心理健康协会组织开展了心理沙龙活动，邀请回国的英国伦敦大学研究生及英国波尔顿大学毕业生同我院学子探讨心理话题，学习心理学知识，交流经验。我院学子发言踊跃，交流积极，在相互聆听、不断询问、诉说心情、共同勉励等各个环节中学习了心理学知识，激发的对心理健康知识学习的浓厚兴趣。

虽然短暂的宣传周结束了，但大学生心理健康教育工作一刻也不能停缓。我们将始终本着“一切为了学生，为了学生一切”的原则，扎实、稳定的把心理健康教育工作做好。