

# 高老头阅读心得(实用7篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 少年宫活动总结篇篇一

由我校学生会权益部承办的“大学生心理健康宣传周”，面向全校学生普及基本心理健康和心理卫生知识，旨在通过丰富多彩的活动，促进同学们能造就健康的自我，陶冶情操，建立自信，提高人际交往能力，从而增强心理素质。我们在全院广大师生中先后开展了“心理健康集体游戏”，“团体辅导活动”，“心理电影展”，“户外心理活动”等一系列丰富多彩的活动。正如我们在活动章程中所提倡的一样，我们的活动宗旨是：“让大家在参与中提高心理认识，旨在激励同学能够通过自己的劳动和努力，实现学习和生活上的“自信、诚信、自立、自强、团结”，培养同学们的“合作”和“关爱”精神，培养同学们的奉献和互帮互助精神。在广大师生中产生了较大影响，受到了广大师生的热烈欢迎，收到了理想的效果。

### 一、以宣传为先导，营造良好的心理健康教育氛围

（一）结合各专业详细情况制定我院大学生心理健康宣传周的活动方案，将方案下发各专业，为本次宣传周得到校内有关部门的大力支持拓宽了渠道。

（二）制作并发放心理健康知识宣传手册100余份。

### 二、以学生为主体，开展丰富多彩的心理健

心理健康教育宣传月系列活动主要包括户外心理活动、团体心理辅导、和心理电影赏析等。

（一）5月24日在我校综合楼指定的活动室内，选出一个班级，集体做“天黑请闭眼”这个游戏！

（二）5月25日于晚自习时间带领来那个个班级一起观看了一个关于心理知识的视频。

（三）5月26日我们在综合楼门前为同学们做了心理健康疏导。分小组进行宣传单的发放，同时为同学讲解自己通过活动得到的体会教育，让更多的同学了解到心理健康的重要性。

（四）5月27日在我校举办了一场游戏比赛，以班级为单位分组完成游戏内容。在游戏过程中设置了游戏规则，游戏时间，游戏奖励和惩罚。

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。说过：“解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。”

此次活动虽然圆满，但就心理辅导工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，还需要深入心理学知识的普及和加强团队辅导及个案分析，由面及点的展开，我们将把心理健康教育贯穿于大学生思想政治教育的始终，让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接班人，让每位学子的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。

## 少年宫活动总结篇篇二

在全面贯彻教育方针、实施素质教育的过程，学校开展心理健康教育正在引起人们的重视，开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需

要。要加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、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。我校在进行心理健康教育的研究与实践中，在上级领导的关怀下在有关专家的帮助下取得了一些成绩。下面将我校一学期来开展心理健康教育的情况做一总结。

（一）领导高度重视，心理健康教育工作认识到位，组织落实：

1、认识到位：学校领导认识到心理健康教育工作是德育工作的一部分，是时代教育的需要，是素质教育的需要，是不断提高学校办学质量的需要，是为学生创造一个良好的成长环境的需要，是为学生终生不断进步发展奠定良好的心理基础的需要。

2、组织落实：我校心理健康教育工作组织是严密的。校长挂帅开展心理健康教育工作，主管德育的副校长直接负责，教导处具体负责组织实施。使心理健康教育有了组织上的保证。

3、学校将心理健康教育纳入学校规划中，不论是学年还是学期工作计划都将心理健康教育列为学校重点工作之一。而且，心理健康教育工作每学期要制定单独计划，进行总结。

（二）培养师资，做到心理健康教育人员落实：

1、学校从普及入手，重点培养骨干，先后派出多名教师参加市心理健康教育继续教育培训。

2、设置心理教师岗位。我校由刘进峰老师担任心理健康教育兼职教师，使心理健康教育工作从人员上得到保证。

## 少年宫活动总结篇篇三

5月18日下午，我校邀请省教科所教育专家和兰州电视台少儿

频道《天天教育》栏目组专家，在学校会议室给全体班主任和部分做了《教育艺术的心理原理》的讲座。

下午2时30分，30多位班主任和几十位非班主任老师仔细聆听了省教科所何宝平主任的报告。何主任从“心情感觉类”、“个人行为类”、“应用方法类”三个方面给大家分享了37个著名的心理学效应。何主任每讲到一个效应，都能拿鲜活的实例来帮助各位老师从理性到感性，再从感性到理性有深入的理解和体验。

主题分享结束后，老师们从工作实际出发提了好多问题，诸如有学生经常睡觉不听课还顶撞老师、不服从管理的学生如何处理的问题、学生反复撒谎的问题、手机依赖、上课回答声音很小的问题等等。

就这些问题，何主任一一做了耐心细致的解答。其间何主任特别强调发展学生社团的重要性。

这些讨论引起了很多老师更加深入的思考，大家讨论的热情很高，不知不觉两个多小时过去了。

通过这次培训，大家不仅思考了很多理论问题，还掌握了很多实用的方法，更重要的是对心理健康教育的重视程度提高了。

## 少年宫活动总结篇篇四

健康包括心理的健康和身体的健康，可是心理的健康经常被我们忽视。要提高广大青年学生的素质，需要将两个健康结合起来，需要我们更加关注大学生的心理健康教育，学校需要对大学生开展心理健康教育方面的课程。下头小编为大家供给大学生心理健康教育学习心得体会，供大家参考。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良

的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生进取而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、进取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。

心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。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。上大学前，在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。所以，大学生必须注重心理健康，尽快克服依靠性，增强独立性，进取主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还

包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自我控制自我的情绪，妥善处理同学、师生间关系，进取融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不一样，然而在大学中仍需要坚持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质。同时也应当进取参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自我的动手本事。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也能够说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自我本事。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自我成为一个闪光点。进取参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生的生活，并且为大学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突

破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

上头的大学生心理健康教育学习心得体会，使大家对开展心理健康教育课程的心得体会，对大家的学习十分有帮忙。

## 少年宫活动总结篇篇五

进入六年级，学生的学习会比较紧张，特别学习上各门功课的抓紧，使学生的心理压力比较大，通过这次关爱心灵，拥抱阳光的心理健康教育，对学生进行教育取得了以下效果。

### 一、让学生说出自己的感受。

平时的学习教师对学生的严格，各科的学习比较紧张，这次活动让学生倾吐心声，说出自己的感受，有利于学生将埋在心底的心理话说出来。

### 二、收集名人故事，激励学生。

活动前让学生收集名人故事，收集的同时使学生从名人故事中有所启发，而活动中的交流，拓宽了故事量，学生的收到的正能量增加。

### 三、寻找自我调节方法，梳理学生心理。

学习的紧张情绪需要放松，作为学生平时在教师、家长的要求下，很少有放松的机会，怎么做到调节自己，在本次活动中，学会说出自己的调节方法，通过交流，学生之间互相学习，学习正确的减压和调节方法，更有利于学生学会在紧张中放松心情，以阳光的心态面对学习。这样的学习效果会非常好。

### 四、一次心理的梳理，有助于学生健康心理的形成。

在本次活动中，利用自我调节卡，让学生在安静的环境中，针对平时的表现，对照自己判断自己对学习的态度，有哪些积极的心态，而对于紧张的学习如何自我调节，寻找适合自己的方法，有助于学生自我调节，促进学生以饱满的热情，阳光的心情迎接每天的学习。

## 少年宫活动总结篇篇六

随着我校心理素质教育的发展，同学们的心理健康意识逐步提高，大家更关心自己心理素质的健康。为了进一步提高同学们的心理素质，20xx级临床乙班于20xx年xx月xx日下午7、8节课在第二教学楼2503教室举办了关注大学生心理健康、说说咱们身边事的“心理健康交流会”，活动在热烈高涨的欢快气氛中圆满结束。

本次心理健康交流会以解决本班同学的心理困惑为中心，将自我成长、关爱他人、责任在我等理念融入到活动当中；拟以“人际关系处理不当”、“彷徨，不知所措”、“恋爱的烦恼”、“自卑”、“如何减压”5个不同的专题展开了活动，以讲解、现场测试、小组活动、心理视频、心理咨询在我校等形式帮助同学认识自我、认识他人、认识社会，开发自我的潜能，提升自信，充分了解、认识到自己的价值观，以获得个人的更好发展。

本次交流会不再局限于仅为个别同学服务，而是把服务范围扩大到全班同学，以致全校同学，进行多方位、多渠道的心理健康知识宣传，提高更多同学的心理健康意识，增进同学的实践能力，促进自我成长。

### 1、讲解

在讲座活动中，由本班受过特殊心理健康培训的刘俊同学为大家



进行了“心理健康辅导”的讲解□xx同学从多方面向大家介绍了心理健康调节等方面的影响人生成功的因素，并为同学们指出了人生成功的条件及方向；刘俊同学从大家熟知的、广为传颂的一些常识中解释了心理问题的症结及其具体表现；心理能力的差异及其对现实生活的不同影响，让同学们看到了心理健康的重要性，澄清了同学当中认为有心理疾病的人才去看心理医生等问题的误区，在讲解中，同学们踊跃发言，积极参与，活动气氛异常高涨。

## 2、小组活动

由本班80名同学积极参加，主要通过心理游戏、心理测试等互动式活动来带领同学探索自我、认识自我、接纳自我，在短短的两节课的时段里，主持人带领80位同学在一定程度上，感悟人生、汲取真谛，沿着成长的脚印一步一步的体会人生百味，在对过去苦楚的咀嚼中，对现在的感受中，对未来的畅想中得到了成长，在不经意间“长大”在参与同学的心中轻轻划过，两天内进出教室的心情变了，他们觉得学会了面对成长，面对以后的责任。本班班长梁焜激动地说：“从中，我体会到了心理健康的重要性，以后我一定会用更多关于心理学的更加科学的方式去管理班级，更好的为大家服务，以使大家有更好的发展。”同学们说通过这次活动增加了对心理学及心理健康的认识，觉得很有用，有同学甚至表示今后要考心理学方面的研究生。

本次交流会除了保留既往深受同学欢迎的一些活动如讲解，现场测试，心理视频等，还增加了多个利于身心发展的小游戏；同时还遵循心理活动的规律，灵活掌握活动的组织形式，在活动中根据需要对活动对进行灵活调整，如在小组活动中，主持人会根据参与对象对内容进行调整，以满足参与对象的需要，也得到了参与人员的好评。

### 1、现场心理测试

本次交流会在学校本部举办了现场心理测试，于是同学们参与的热情都非常高，有80人次进行了心理抑郁的测试；同学们的问题主次活动，同学们对心理测量的认识及接纳程度明显增加，更加认识到科学心理测量的重要性。

## 2. 心理视频

纷纷反映通过放映心理视频这种形式来了解心理学常识更直观、更通俗、更有趣，印象也更深刻，大家都嫌3部短片太少了，希望以后增加放映场数。

## 3. 心理游戏

“有错你就说”活动后，大家纷纷反映方位辨别能力更加强了，与此同时，更加敢于直面自己的错误并及时承认错误。

同学们反映这次交流会举办得很好，他们觉得参加活动不但对心理学知识有了新的认识、感受到了温暖、找到了归属，而且在一定程度上，还学会了提升自信心、解决了学习压力、情绪压力、人际交往失败、恋爱烦恼、环境适应问题、就业问题等，懂得了人际交往的原则和技巧，他们希望这样的活动继续举办。

我们深刻认识到团队力量的重要性，大家互相协助的必要性，

继续深入学习的必须性。我们一定会从中汲取经验，以期待在以后的学习机工作中做的更好，为大家贡献自己的绵薄之力。

本次活动得到了基础医学院田书记、卢老师的指导与帮助，班长及其他班委的大力协助。在此，对他们深表谢意！

## 少年宫活动总结篇篇七

为了进一步加强小学生心理健康教育工作，全面提高全体学生的心理素质和心理健康水平，营造积极向上的健康和谐的校园文化氛围，招远市xx镇xx学校多举措加强学生心理健康教育。

一是开展团体心理健康辅导课与“知心屋”相结合，解决学生心理问题。xx学校结合本校教育教学实际情况，开设心理健康教育课，加强专题教育，向小学生普及各种心理健康知识，引导他们自测、自控、自我调节。

二是积极加强与家长的沟通联系，防患于未然。学校及时与学生、与家长沟通联系，联合社会各方力量积极预防和解决学生心理行为问题。

三是积极开展各项心理活动，强化学生的心理素质。通过召开主题班会、举办校园心理剧展演、开通校园心理咨询室等形式对学生开展心理健康教育，提升环境育人功能。四是做好对心理辅导室的管理和使用，引导学生正确认识自我，提高心理自愈能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。

活动开展以来，促进了学生心理的健康成长，让全体同学在这个团结友爱的大家庭中更健康、快乐地成长！

## 少年宫活动总结篇篇八

为贯彻落实中共中央文件，落实学校今年学生工作要点，在学工处和校团委的领导下，物流工程学院认真地组织和落实了本次活动，起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，达到了预期的目的和效果，取得了圆满成功。现对我院第四届“心灵之路”心理健康教育月活动作一小结。

一、学院领导非常重视这次活动，按照学校的规定和要求，在学院领导和老师的关心和指导下，学院心理协会精心地组织了这次活动，按时地向学工部心理健康教育中心上报了活动的详细活动计划，顺利完成了前期准备工作。

二、4月10日晚，按照预定计划准时地组织和开展了学生寝室座谈活动。在活动中，每个寝室的活动开展时间均未少于60分钟，在活动结束后，每个寝室也都写了一篇以“寝室友谊之心灵感悟”为主题的总结文章，按时上交到学院心理协会。本次活动得到了老师的大力支持和同学们的积极配合，学工办主任郑贤俊老师亲临现场指导工作，与同学们一起交心谈心，气氛融洽，收到了良好效果。

三、4月15日，学院心协对此次寝室座谈活动作了详细的总结。

四、5月1日，关于寝室友谊座谈的心灵感悟文章已全部交齐，已于5月9日前上交给学院学工办留存备查，且从中选取了10篇优秀作品准备参加学校“寝室友谊之心灵感悟”的征文比赛活动。各班“心灵之声”手抄报活动也已开展完毕，每班一份的手抄报已全部如数按时上交学院学工办留存备查，经过学院评选，选取了其中的6份优秀作品，参加学校的评比，学院准备报送学校参加比赛。

五、5月13日整个活动开展完毕，学院心协对此次活动作了认真地交流和总结，对活动中做得比较好的进行了表扬，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的总结，收到了良好的效果。通过这次心灵与心灵的碰撞和交流，同学们一致认为，同学之间应该多交流、多沟通，只要大家之间能够坦诚相见，互谅互让，就没有化解不了的隔阂和矛盾，只要大家能够彼此相互关心，相互帮助，相互学习，取长补短，我们就能够认识缺点和不足，建设一个团结战斗的班集体，校风和学风就能够根本好转。

物流工程学院心理协会

20xx年5月12日

## 少年宫活动总结篇篇九

5月25日是全国大学生心理健康日，“525”的谐音为“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，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

做为一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。在竞争力如此之大的现在社会，因就业难、前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生，社会学家和有关专家也已经注意到了这些问题，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。因此，为贯彻落实学校精神，为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，进一步加强我校的心理健康教育工作，紧扣学生实际，倡导传递心灵正能量，营造健康和谐的校园氛围，引导同学们传递心灵正能量，让大家在班会活动中更新观念，反思自身，增进友谊，在互动中实现思想与情感的提升，增强自身心灵正能量及人际交往的能力，提升心理健康水平，充分营造团结友爱、奋发向上、健康和谐的班级氛围，依照策划，我们班顺利开展了以“和谐人际，沟通你我他”为主题的心理健康教育主题班会。其中同学们都积极参与，班主任也起到了主导作用。

现将心理健康教育主题班会总结如下：我们的此次班会由班长主持，是以师生互动、观看相关视频、游戏互动、心理测试、同学发表看法等形式来展开的。

观看完关于近期高校大学生出现的一些因心理问题和不和谐的人际关系所导致的各种案例的相关报道之后，同学们纷纷发表了各自的看法。接着主持人根据视频内容向同学们提出

怎样衡量心理健康，然后一起交流并学习了衡量心理健康的标准。

有的同学认为如果在人际交往时出现问题，可以通过向同学、朋友、老师、父母等倾诉自己的心声，倾听他们的意见。其实，最好的医生还是自己，自己如果能调整心理状态，主动与他人沟通交流，这样效果最好！

当进入到第七个流程时，即游戏环节，教室里立刻沸腾起来，同学们迫切地想参与游戏，待班长宣读完第一个游戏规则后，大家争先恐后地举起手来。就拿“口传悄悄话”这一游戏来讲吧，在游戏开始前，两个小组的同学的脸上都呈现出认真激动的表情，都在期待着会被同伴告知什么悄悄话；游戏过程中，两个小组都井然有序地传悄悄话，各个小组的同学都很积极配合，最后，班主任所在的小组赢得了本次游戏。过后，班长告知大家这一游戏的目的是为了了解真相是如何变成假象的，了解传播的途径越长，失真就大。所以与人交往时，如果想知道实情，一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证信息准确。

游戏一：合力吹气球

游戏二：口传悄悄话

心理小测试

游戏环节过后，紧接着的是班会的第八项流程，全班同学在班长的带领下一起做了趣味心理测试，这个测试在给大家带来欢乐的同时，也使得同学们学到从不同角度来了解、分析自己。通过以上诸多流程，班长再次强调了心理健康对于当代大学生的重要性，并与全体同学一起交流、学习了人际关系的原则、技巧及秘诀，在此环节中，同学们受益匪浅。

通过开展本次班会，提高了我班学生的心理健康知识水平，

增强了心理保健

意识，懂得了如何进行人际交往，建立和谐的人际关系，同时在班级里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

最后，全班同学及班主任一起合唱《让世界充满爱》，本次班会在我们的欢笑与温馨的歌声中结束，回顾整个过程，我们相信开展本次班会是具有重要意义的，同时希望同学们在今后的学生工作中，友善的与人相处，发展和谐的人际关系，营造一个团结友爱，奋发向上，健康和谐的班集体。

## 少年宫活动总结篇篇十

活动时间□20xx年10月26日

活动地点：801教室

活动负责人：王金尤

活动参与：公共事务管理班全体同学

活动背景：据心理学家分析，大多数才踏入大学的新生，都会经过一过心理调适的过程。在不知不觉之间，我们会逐渐的融入到大学的生活当中，充分的享受快乐和充足的时光。

和中学时代相比，大学里的学习从内容、目的、方法、环境等各方面都有所不同。

最根本的不同在于，大学的学习在于培养学生的学习能力。

对大学学习的适应以及应对来自学习方面得压力，是保持心理健康的关键环节。

上大学前我们已经交了好多朋友，在一个未成年的世界里，一切都是那么的自然、单纯、随意。

进入大学一年多了，同学们对大学生活已经适应了，为了更好的增强班级的凝集力、巩固友谊，我们公共事务管理09-1班举行了心理活动，让同学们一起在活动中感受到自己的成长，感受到成长的快乐，增进彼此的感情。

活动目的：大学同窗好友的友谊，是每个人人生中最宝贵的财富，通过这次活动希望能将心理健康知识普及到每个同学身上，通过大家的参与以增进彼此的了解，认识彼此，认识到自己身上的一份责任，要善于发现别人的心理状况，有效地帮助别人走出心理问题的阴影，把笑脸带给每个人。

活动内容：活动在同学们热烈的掌声中开始，主持人用简单明了的语言向同学们介绍了本次心理活动的主题，活动背景以及活动流程。分别为：人际关系对心理的影响，彼此进行优点的点评，对大学生几个心理问题的讨论，针对问题进行角色扮演和活动感想进行总结环节。

## 1、人际关系对心理的影响

本环节主要由主持人首先向参加活动的同学进行大学生人际交往能力培养的重要性分析，定势效应，晕轮效应，蝴蝶效应等人际交往中常见的心理现象，有趣的演示以及人际交往中解决人际冲突等策略的内容“人际交往时维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。另一方面，人际关系是大学生成长和成才的重要保证正常的人际交往才会有正常的心理环境所以进行这场教育是必要的，进入高校后，学校也很少有系统的课程培训，所以



导致很多学生智商很高情商却很低，往往处理不好与他人相处、沟通、交流。”

## 2、彼此进行优点点评环节

本次活动主持人要求每一位同学坐在同学中间接受大家的点评，通过大家的点评，知道了原来自己于别人心中的位置。

## 3、对大学生心理问题的讨论

为了紧扣心理活动主题，主要由同学进行了分组讨论主要的心理问题。

## 4、游戏互动

本环节由主持人向每一个小组的同学确定一个命题，让每个同学进行复分析后进行角色扮演。

## 5、活动感想环节

主持人谈了对此次活动的看法和对大学生心理问题的一些认识，至此活动给大家一个很深的启迪，我个人认为在生活中使人感到轻松、自在、激发乐趣，具备开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起时愉快的。培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人美的享受，与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人。

对于生活中遇到的问题与挫折要积极正确的对待，要憎爱生命，提高面对危机的应对能力，增强勇气和信心，学会与积极乐观的态度面对困境。

活动意义：通过本次心理活动进班级，同学们增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的能力，整个活动中同学们都积极参与并积极踊跃的发表了自己对这次活动的感

言，感触都较为深刻，让大家都从活动中受益。相信在这次活动后的大家不此拉近了同学们的距离，而更准确的说是拉近了一颗心、两颗心……..乃至更多心的距离，心灵的距离进了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐胡气氛中拉近同学间的距离，建立更坚固的友谊，与积极的态度看待人生。