

# 小学心理健康教育活动总结 心理健康教育活动总结(大全7篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 小学心理健康教育活动总结篇一

学生的心理辅导工作，是现代学校教育的一个重要组成部分，也是当前中小学全面实施以创造教育为核心的素质教育的一项重要基础工作。为了更好地帮助学生提高心理素质，发展健全人格，充分挖掘潜力，切实提高他们良好的社会适应能力，本学期，我班在校领导的统一领导下，通过认真开展心理课程和活动，将心理辅导全面渗透到学生的教育教学和日常活动中，从而培养学生健康的心理素质。

本学期，我要利用班会、队会活动时间，为学生开设专项团体心理辅导活动。引导学生在正确认识自我、了解自己的情绪、主动负责、学会尊重、善于自制、提高耐挫力、开拓进取等方面开展讨论和交流活动，帮助学生构建积极的自我观念，促进学生知、情、意的和谐发展。

通过心理课程的学习，将先进的教育理念和科学的学习策略与方法有机地渗透到日常教学活动中。充分挖掘教材中蕴涵的心理教育资源 and 有利因素，创设民主和谐的课堂心理气氛，有效开发学生的潜能，优化教与学的过程，促进学生学会学习、学会思考。自觉维护学生的身心健康，关注学生全面、和谐地自主发展。

个别辅导，以其能面对学生的特殊需要，给予有针对性的系统辅导，而成为老师心理辅导工作的必要途径之一。学生可以与班主任老师进行交流与沟通。学生可以把自己的烦恼写成文字告诉老师，老师在保密的状态下与学生交谈，为学生解决生活与心中的烦恼与困惑。

(1) 结合考试成绩，针对学生的现状，与家长共同探讨解决问题的方法，并对下一步工作做好安排，尽快形成家长、教师、学生三位一体的教育模式。

(2) 平时，老师把学生在校的各方面的表现反馈给家长，及时与家长沟通，使家长对孩子在校情况作到心中有数，请家长协助鼓励或帮助学生，作好学生的思想工作，同时，向家长了解学生。存在问题分析和建议：

在进行班级心理健康教育时，要注意以下几点：

1、创设健康的班级氛围，形成信任、合作、互助的班风。为了更好地营造这种气氛，让班级成员通过写小纸条宣泄自己的心理情绪，说出自己的感受，使成员彼此之间充分了解，彼此信任和帮助，让班集体成为各个成员心灵交流的空间和环境，拉近人际距离，为各个集体成员的自我心理发展营造积极的氛围。

2、班级心理健康教育的活动形式要多样性。

3、多给学生一些自我探索的空间。

## **小学心理健康教育活动总结篇二**

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。同时为配合我校第十二届5.25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，希望通过此次主题教育活动，

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！

□xx年x月x日

XXX

“感悟生命，寻找真我”

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一瞬间，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“渐冻人王甲”一只手书写坚强的生命、武汉大学三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100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.....

第三阶段：“生命很坚强，却也很脆弱”

此阶段向大家展示了近年来全国各地高校频发的大学生自杀、凶杀案例，一幕幕残忍的画面绷紧了在场每位同学的心。我们在校大学生这一特殊群体处在踏入社会前的过渡阶段。生

活上，从依赖到相对独立；学业上，从填鸭式学习到自主性学习，经历着巨大的身心调整 and 变化。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40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。

#### 第四阶段：“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《拥有》

为配合我校第十二届5.25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《拥有》，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。

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。

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！

## 小学心理健康教育活动总结篇三

11月以来，我校在开展“心理健康教育月”活动中，开展了以“维护自尊，学会自爱”为主题，以“国旗下讲话”、“心理团体游戏”、“黑板报、手抄报宣传”等形式的心理健康教育系列活动，收获颇多。具体活动内容如下：

一、国旗下讲话：在星期一升旗仪式上，以《维护自尊，学会自爱》为主题，进行国旗下讲话，使学生了解有关自尊自爱的意义。鼓励学生激发生命的潜能，提升生命的质量，努力实现生命的价值，让生命焕发光彩。

二、学校电子屏幕宣传标语：利用好学校的电子屏幕，进行有关心理健康的相关标语的轮番宣传，加强学生对心理健康知识的认识。

三、创编黑板报和手抄报：各班以“维护自尊，学会自爱”为主题，出一期黑板报和手抄报。经过前期精心的准备、资

料的收集，在老师们和同学们的共同努力下，各班都能按照要求认真地完成黑板报的制作，制作出的板报不仅美观大方、创意新颖，而且色彩协调、图文及装饰布局合理，主题鲜明。在制作的过程中，同学们学习到了丰富的心理健康知识，增强了自我心理保健意识，同时增长了阅历，动手能力、创新能力也从中得到了提高。

四、开展主题班会：各班在班队会课上以围绕“维护自尊，学会自爱”为主题，举行丰富多彩的班队活动，每一位同学通过各种形式来感悟自尊，学会自爱体验成功。通过主题班队会让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习。

五、心理游戏——小天使与小主人：以各班为单位，由班主任组织开展心理游戏“小天使与小主人”。通过做游戏，可以让学生除了感受到来自师长的爱护与鼓励外，还能感受到来自同伴的关注，增强内心的安全感，让学生在收到的肯定与关注中体会到自己存在的价值，树立自尊心和自信心，相信自己有能力去实现自己的理想，学生积极向上的内在动力也渐渐地被激发出来。

完善健康心理，塑造健康人格。通过一系列活动，取得了良好的效果：学生的心理素质增强了，正确的心理健康观念逐步形成，他们理解了自信的真正意义，用微笑面对人生，积极向上的心态给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生！立志从我做起，从身边的一言一行做起，在健康的氛围中幸福成长！

## 小学心理健康教育活动总结篇四

“心理健康教育”是大学生德育的基础。同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。为了面向全院学生宣传普及心理健康知识，引导学生树立正确的心理健康观念，我院心育部和组织部倡导“心灵之约”心理主题班会。接到通知，我班班委、团支部积极准备、策

划，12月4日，我们的班会如期举行。

(1) 由校心协心晴小组成员郑文华同学带领大家做“数三抓手”热身小游戏。在这个小游戏中，有几位同学不幸被罚，周芬芳和朱丛给我们表演了伦巴，廖胜强和祁双分别打了长拳和太极，宁凯也一展歌喉。他们的表演让那些同学们欢笑不断。

(2) 由心理委员胡君给大家做心理测试，从个人喜好和小西关推到性格和以后的发展。然后大家讨论这样的心理测试准不准。在测试和讨论中，其实是在了解自己。

(3) 解决大家的烦恼是此次班会的主要目的。我们组织同学们将自己的烦恼写在小纸条上，然后全部放入小纸盒里面，每个人抽出一张，念上面写的字，说出自己遇到同样的问题会怎样去做。然后别的人再发表自己的意见。这个环节中，大家说出了“学习工作时间冲突”“不够自信”“暗恋的烦恼”“想找到知心的朋友”等心里话，在相互的讨论中，我们得到了各种各样的办法，大自然各个同学也非常热心的帮助解答。有的同学主张有压力是多出去走走，多去亲近大自然。烦心的事后找人说说，不要憋在心里。还有人说“暗恋不是烦恼，烦恼是没有暗恋”。其实，这些都是大家或多或少都有的烦恼，一起解决的过程中我们发现原来大家都是这样，我们都会有烦恼，但是只要坦然面对，都可以解决。最后，团支书和心理委员提醒大家可以在无法排解心理问题是预约心理咨询师，并指出这是正确有效的解决途径。时而安静，时而欢笑，大家集思广益的过程温馨美好。

(4) 大家一起玩游戏，我们把班上同学分为四组，先开展了“猜猜谁吃醋”游戏，就是每组派四名同学和四杯水，其中一杯有醋，其他组的同学根据喝水似的表情，猜测是谁喝到了醋。很遗憾，此环节每一个组得分。然后是“正话反说”，类似词语接龙，前面的同学说出四字成语，后面的同学反过来说再说出一个新词给自己后面的同学，一次接龙。

最后抽签选项目，看谁在最短时间完成所选项目，由跳绳，乒乓球，双人跳绳，绕口令等。

活动早欢笑中结束了，但是也带给同学们很多思考，经过这次团日活动，大家心理健康有了更深一步的了解，也多了增加了班上同学之间的联系，全班同学的共同讨论也加深了彼此的感情和思想的交流，这次团日活动取得了圆满成功。

## 小学心理健康教育活动总结篇五

让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭心灵的缄默；任何一个正常的人都会有心理上不适应的问题，人的一生就是不断体验心境、不断调整自我、不断适应社会的过程。但我们都期望自己能具有一颗明净的心，都期望自己的心态能持续用心、和谐。这天，我们在那里举行“第四届岭东“5.25—我爱我”心理健康日活动”总结会，大家知道，每年的5月25日，就是我们学校的心理健康日，之因此采用5月25日，是取其“5.25——我爱我”的意思，旨在向全体师生普及心理健康知识、宣传我校心理健康工作、提高整体心理健康水平。使我校心理工作更加规范、高效！

这次健康日活动，我们安排了下列丰富的资料：

- 1、心理剧比赛(xx)
- 2、心理健康主题班会比赛(xx)
- 3、“我爱我的25件事”(xx)
- 4、心理知识抢答(xx)
- 5、心理游戏(xx)

## 6、趣味心理自测(xx)

## 7、心理访谈：我心目中的“完美”男生和女生调查(xx)

昨日刚刚结束的心理剧比赛，演员全情投入、精准地表现了主角的心理困惑、矛盾冲突与解决策略，他们在表演中道具和场景更换快速而安静，一看就是训练有素、团结协作的团队。这次的心理剧比赛，同学们对心理剧技术也有了必须的把握，运用比较娴熟，这有赖于xx老师的多次专题培训和不厌其烦的现场指导□xx老师珍惜学习机会，克服重重困难将所学运用于教育活动当中，“爱与专业，让每一个生命如花开放”□xx老师用行动和成果演绎了这句话。

心理剧各班的班主任老师，他们付出了辛勤的汗水。理解任务、创作剧本、组织排练，期间有欣喜也必须有失望甚至煎熬□xx□xx老师还亲自担任主角，身先士卒，为学生树立榜样和信心。一路走来，他们和学生一齐收获了心灵的滋润和成长，师生和谐和班级凝聚力的提升。

那里个性值得表扬的是我校心理剧社团，我校心理剧团于今年四月成立了，其团员来自全校各个班级，这次参加心理剧《爱在身边》演出的同学们分别是□xx□xx□他们在辅导教师xx老师的带领下，进行了一次次的探索，走进了心灵这个神奇的世界。为此付出了很多发奋，期望我校心理剧使更多同学受益，也期望心理剧团为我校获得更多荣誉。

## 小学心理健康教育活动总结篇六

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，对同学们更好的适应学习生活有良好的促进作用，学生积极响应各项活动，参与性广，活动取得一定成效。现将本次“525”大学生心理健康教育情况汇报如下：

认真部署为搞好本次活动，学院成立了由学院党总支副书记、副院长苏兆成老师任组长的领导小组，切实加强组织领导。成立了以各年级辅导员、院学生会成员为主、团总支学生会负责参与的工作团队，具体组织实施。充分发挥宣传作用，做到广泛动员，人人参与。

根据校心理健康教育中心有关安排，全面开展我院学生心理健康活动小组的组建工作，选拔了有责任心、工作能力强的学生担任小组领导工作。定时收集我院大学生心理健康状况和有关动态，为学院开展心理健康教育提供基础材料。

学院学生心理联络员是我院大学生心理健康工作网络的基础，为提高心理委员的助人水平，坚持心理联络员例会制度，认真举行有关心理健康知识和助人技术培训，使学生骨干能及时准确掌握学生心理动态，有效的进行辅导和缓解。

## 2、“欢乐涂鸦”心理绘画展

## 4、“一路同行”心理健康教育月系列活动总结会

让学生对此次系列活动的成果有所了解。总结一路同行的点点滴滴，每个人的成长与收获。和谐校园，一路同行，美丽心灵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。

## 小学心理健康教育活动总结篇七

20xx年12月11日,瓶窑片小学心理健康教育活动课研讨暨合格站评估工作汇总活动在鸬鸟二小举行。心理健康教育指导中心大组成员、合格站评估小组成员、瓶窑片小学心理辅导站站长、辅导员共30余位老师参加了该活动。

上午,鸬鸟一小的董丽华老师和鸬鸟二小的杨军老师分别开设了题为《快乐的小天使》和《化解烦恼》的小学生心理辅导活动课,收到了良好的效果。课后,两位老师首先分享了自己的上课体会,说明了整堂课的设计思路。之后,其他老师对两位老师的课进行了点评。

董老师的课以情绪为主题,她首先阐述了调节情绪的重要性,积极情绪和消极情绪对心身发展的不同作用。其次她认为调节情绪也是小学生的需要,他们的情绪困扰往往表现在人际交往中。这堂课的设计意图主要围绕:引导学生明白助人也是一种快乐。董老师是第一次上心理辅导课,并且是借班上课,她觉得自己基本遵循了心理健康教育课的两大原则:第一是明主性原则,她认为利用这一原则,她在较短的时间内用语言、表情等得到了学生的认可;第二是共同性原则,在拼字游戏中,发觉有一位男同学的同伴关系不是很好,没同学愿意和他一组。董老师认为自己利用这一原则,较好地处理了这一突法情况。

杨老师的课以亲子沟通中的烦恼为主题,围绕释放烦恼、认识烦恼原因和学习沟通技巧、改善沟通状况三大目标,重点在与于引导学生如何化解烦恼,让学生学会体谅父母。杨老师认为上课气氛不很活跃,自己说的太多。

之后,其他老师对两位老师的课进行了点评。

余杭高级中学的刑老师首先做了自我介绍,他说听这两堂课他有三种情绪。一是愉快,觉得来山区听到淳朴的老师带来

的精彩的心理辅导课，觉得非常高兴。二是惭愧，他觉得自己是科班出生，但教学上还不如这两位老师。三是震惊，她被这两位老师的教学素质和个人魅力所震惊。之后，邢老师也对两堂课提出了自己的意见。他认为董老师在教学过程中很注重同伴互助，但没有很好的发挥老师的引导作用，他觉得在拼字游戏中，某一同学不会拼字，这是一个很好的契机。他还觉得结尾的语言如果能换成更加儿童化的就更好了。对于杨老师的课，他认为课题应该再缩小范围，可以改成《如何化解与父母的矛盾》。他还认为杨老师在进行某些评价时的语言可能会打击学生的积极性。

接着，蔡老师发表了对两堂课的看法。她觉得杨老师的课如果定位在亲子沟通，可以是父母和孩子双方面的，就更能拓展。而如果是化解烦恼，那就仅仅是烦恼了。他觉得亲子沟通应是双方面的，一方面是让孩子表达想法，另一方面是改变父母的观念。总体来说，杨老师的语言等都很不错。

勾庄中学的徐老师也谈了自己的想法。他用8个字来形容杨老师：难能可贵，幽默风趣。她觉得两位老师的选题都很好，很有必要。她说：“小孩子有很多烦恼，可能在大人看来不足为烦恼。”“要关注孩子的‘仇亲期’。一般从六年级开始。”她认为杨老师的课气氛很好。对于董老师的课她认为分组的时候有的一个人，有的六七个人，是否可以通过教师的引导来解决。对于杨老师的课徐老师也认为如果能通过一些引导让学生分析父母的原因就更好了。

勾庄小学的陈老师认为，杨老师的课有以下优点：一、用比喻的方法来形容家庭形象的方法很好；二、注重学生的内心体验；三、过渡语也用的很好，比如“老师看到不快乐的事情，我也不快乐。”但气氛不活跃可能和成语难度有关。勾庄中学的张老师认为，山里的人淳朴，今天的课也非常朴实。董老师和杨老师的语调都让人感觉很轻松。

紧接着，潘板小学的心理辅导老师也谈了她的体会。她觉得

董老师能上这堂课很不容易。董老师的课有几大亮点：一、蹲下来和孩子一起看实际；二、童话剧排练得很好；三、让学生大声念出来，这是一种释放。同时，她也提出了自己的意见。一是安排讨论时，有学生没有积极参与。她认为是否可以分小组；二是献金点子的时候针对性不是很强。对于杨老师的课她觉得老师的教态很具亲和力，让学生学会换位思考也很好。

对于她的疑问，蔡老师认为，参与的形式有很多，不一定要每个同学都举手发言，引发他们思考就行了。

最后，蔡老师作了总结性发言，她觉得有那么多老师参与她非常开心，如果能落实每个学期的三堂心理辅导课，让他更有生命力就更好了，希望下次能看到更多的笑脸。

12月12日，我们瓶窑片小学心理健康教育研讨活动在一所比我支教学校更偏僻的鸪鸟二小举行。区心理健康大组成员、片辅导站站长和辅导员们带着喜悦的心情，一起分享了董老师执教的《快乐小天使》和杨老师执教的《化解烦恼》两堂生动、朴实的团体心理辅导活动课。参加研讨会的老师看着山里孩子在课堂上纯真的笑脸，感觉他们个个像快乐的小天使。所有听课的老师对这次活动中执教老师的评价比较高，有一位大组成员感慨地说：“没想到，从来没上过心理辅导活动课的老师能上出这么生动的课！真是自叹不如啊！”他的话难免有谦虚之词，但这两位老师身上所体现出来的朴实、风趣的教风确实让人欣赏。尤其是董老师，给我留下了非常深刻的印象。

由于我们片里的活动都由区心理健康大组成员负责指导，因此我在这次活动中也是全程参与。为了促进山区心理健康教育活动的开展，本次活动特地放在比较偏僻的山区学校，用他们的话说：“我们这里好久没有这样大的教研活动了，心理健康活动更是第一次。”在联系、落实好学校和上课老师后（11月20日），我跟校长说：“有什么需要帮助的尽管

说。”

第一个星期的星期一（11月27日），两位来自不同学校的上课老师到我支教的学校来“请教”。董老师刚来的时候显得很焦虑，说自己刚从幼儿转到小学一年多，现在任教二年级，而且是语数包办班又当班主任，平时工作很忙，而且从来没有听过或上过心理辅导活动课，怕上不好。杨老师情况稍微要好一些，以前从教音乐，本学期参加心理辅导员培训，但从来没有听过或上过心理辅导活动课。我与他们商量确定适合他们的主题，然后把自己刚从“百课万人”听课活动中的听课体会跟他们说，并把自己的两本心理健康团体辅导活动课指导用书分别给了他们，并给他们一张光盘，说好一个星期后听试教。

第二个星期的星期五上午（12月8日），我应邀独自坐农用面包车经过将近一小时的颠簸，来到董老师的学校，杨老师也来了。我认真地听了他们的试教课，感觉还不错，尤其是董老师还特地排了一个心理剧。我只在回应学生技巧和注重学生内心体验方面与他们做了精心探讨，并给他们鼓劲。从董老师所在学校教导主任老师这里，我了解到董老师刚怀孕3个多月，这让我更加佩服董老师的敬业精神。

第三个星期的星期二（12月12日），在杨老师所在的学校，我们听到了两位老师自我感觉也是比较满意的心理辅导活动课。在说课的时候，董老师准备了整整两页稿纸，而且一直坚持站着说，给听课老师们留下了非常好的印象。活动结束后，我与董老师进行了短信交流，让她多保重身体，适当给自己“减压”。她说这次活动虽然很辛苦，但收获却很大，并邀我有空到她家去玩。

山里老师的生存状态让我感觉到，他们付出了很多，考虑自己的却很少。他们更需要我们的理解和关注。