

大学体育与健康活动总结报告 大学生心理健康活动总结(大全5篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

大学体育与健康活动总结报告篇一

活动总结

——5.25大学生心理健康日

大学生的心理健康已变得越来越重要，不仅要拥有强健的身体，我们还应拥有健康的思想。为普及大学生的心理健康教育，拓展大学生心理素质，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生健康成才，为此□20xx年5月25日，我们班级开了以大学生心理健康为主题的班会，并制作心理健康知识小卡片。倡导大家关爱自我、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。班会由班长主持。

班会主要由一下几个部分组成：

一、什么是心理健康呢？从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自已的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

四、如何应对心理健康问题?如果发现有心方面现相关的问题，我们可以从五个方面来做到疗愈：1、健康：通过肢体工作、莱克式呼吸等，掌握迅速提升身心能量的工具。2、情感：当我们觉察到身体所有的功能，你将会大吃一惊。我们不曾深入它，不曾费心去了解它，然而我们却奢言去爱人，这是不可能的，因为别人也是以身体的形式出现在你面前。3、情绪：应用肢体工作的专业技术，帮助人们打通身体和情绪的阻塞。这种疗法将超越思辩式的分析和对话，从各个层面支持学员的身心整合。4. 觉察：支持学员发现和理清其内在核心模式，包括我们的情感、信仰、记忆和行为等方面的模式。我们在意识层面常常对很多生命事件以及其背后的模式没有清晰的觉察，但是所有事件却在我们身体里留下了痕迹，刻下了深刻的烙印。

5、灵性：身体是有形的灵魂，灵魂是无形的身体。通过深刻地体验我们的身体，学员能更强烈地体会在“活在当下”的感觉，做到这些我们能更健康。

最后，班长还从实际出发举例了现实中的一些案例，让同学们更直观的了解到了心理健康的重要性！

大学体育与健康活动总结报告篇二

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，又是社会发展对人的素质要求的需要。我院十分重视大学生心理健康教育工作，将心理健康教育与其他教学管理工作相渗透，心理辅导员融入学生当中，成为他们的知己，抓住社会转型期学生的心理问题，在师生和谐的互动中，采取了一系列切实有效的措施，帮助学生解

决成长发展过程中面临的困惑与矛盾。不断增强服务意识，系统、全面地开展工作，普及心理学知识，提高了学生心理学健康水平。现将一年来的工作简要总结如下：

一、组织健全，加强管理

本年度我院成立了心理健康教育领导小组。加强了心协干部的选择和培养，和班级、宿舍心理信息联络员队伍建设，多次举办交流会，促进了心协干部的认识和理论水平。

构建了心理健康问题预警上报快速反应系统。在各班级宿舍都设立了心理联络员，保持信息畅通。对重要情况，立即向报告，及时为学生提供帮助、进行危机干预。本院赵耀东同学因肝炎导致心理障碍产生轻生想法，发现以后，多次找其开导，由于其不接受转介治疗，建议其休学疗养，及时化解了危险；一年中，学院无一例因心理问题导致的事故。

此外，本年度我院重视了心协会会员的发展工作，今年新发展会员80多人，会员人数翻了近两翻，新生入会率达到了百分之七十。为我们院开展心理健康教育奠定了良好基础。

二、常规工作，常抓不懈

为全面科学地了解我校20xx级入校新生的整体心理健康状况，在校心理中心的帮助下，我院对120多名本科生进行了心理普查，施测率达100%，普查结果出来后，心理辅导员又及时对可能有心理问题的学生进行了面谈，约请面谈学生达20余人，并同时建立了问题学生的心理档案。通过此次普查为我院的学生教育管理提供了极为重要的第一手资料和建议，也为下一步心理健康教育工作和研究的开展提供了宝贵的科学依据。

按照“及早预防、有效干预、快速控制”的总体要求，建立完善了学生心理危机干预机制。开展心理问题高危人群摸排

工作，做到及时发现、及时报告、及时疏导，严防危机事件发生。为更好地帮助有严重心理问题的学生度过心理难关，避免学生中可能出现的心理危机事件，减少学生因心理危机带来的生命损失，我院今年新开设了学院心理辅导室，建立学生心理个案台帐、相关记录齐全，并做好了保密工作。加大了心理咨询开导密度及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。截止到12月，共接收到了16人次的学生到访，建立了2例学生心理问题档案，同时进行跟踪帮助，其中1例学生已克服了自己的心理障碍，投入到正常的学习和生活中；对有轻微厌学、考试焦虑、人际交往恐怖症、神经症（如强迫症、抑郁症、）情感问题的学生给予了适当的关心和帮助。从咨询总的效果来看，取得了较明显的效果，缓解了求询者的心理问题。通过面对面的心理危机干预，积累了许多成功的经验，避免了部分学生因心理问题而休学、退学。在为学生提供心理咨询服务过程中始终贯彻全心全意为求询者服务的宗旨，热情诚恳地倾听学生的困惑，认真负责地疏导。与此同时，注意心理辅导与学院其他思想政治和学生管理工作相互配合，全方位帮助心理问题学生，极大地减少了学生出现心理障碍机率。

大学体育与健康活动总结报告篇三

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动的，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

学生处心理咨询中心

各系部，院心理协会

xx年5月x日—xx年5月x日

全体学生

（一）宣传篇

1、横幅宣传：出两条横幅，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容：

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

“5.25”大学生心理健康日

2、版面宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

活动要求：各系出一版以上的版面、各学生社团出一版（内容为人际关系方面的心理健康知识）。

版面摆放的时间和位置：5月x日统一摆放在院广场四周。

3、报纸宣传：出一期报纸（特刊），宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

活动时间：5月份编辑完成。

4、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排及心理健康知识。

资料提供：学生处心理咨询中心。

（二）活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文比赛，具

体细则如下：

(1) 活动对象：全院学生。

(2) 活动时间：全院征文上交时间为5月x日——5月x日，优秀征文评展时间为5月x日。

(3) 活动方式：以投稿形式讲叙大学生生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，再对参赛作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报。

第二轮：院里征选。

(5) 备注：征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6) 奖项设置：

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

(1) 活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

(2) 活动内容：活动现场摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(3) 活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(4) 活动时间：5月x日

(5) 活动地点：院广场

3、团体游戏图片展

(1) 活动目的：通过本次活动，让同学感受到团体游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学体验团体游戏。

(2) 展览时间：5月x日

4、“5.25（我爱我）心理健康日”户外宣传活动

(1) 活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院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，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

(2) 活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名。

(3) 院心理广场发放心理宣传资料。

(4) 活动时间：5月x日

5、人际关系心理讲座篇

活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

举办时间：5月x日下午15：30

大学体育与健康活动总结报告篇四

总结是事后对某一阶段的学习或工作情况作加以回顾检查并分析评价的书面材料，它能使我们及时找出错误并改正，因此好好准备一份总结吧。那么总结有什么格式呢？以下是小编帮大家整理的大学心理健康活动总结，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

20xx年x月xx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。

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。

（一）“大学生情绪管理与压力调适”讲座

20xx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，20xx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

20xx年_月_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20xx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。

20xx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”为主题的心理健教育康活动。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。

大学体育与健康活动总结报告篇五

为了使同学们保持健康的思想，以一种积极的心态度过大学时光，对生活充满热情和信心，使心情舒畅愉快，更为了培养大家更加团结向上的精神，我校举办了“心理健康周”活动，我们工业092班积极响应号召，特此举办了此次活动。

活动过程：

一：班长和心理安全委员给大家讲了一下此次活动的背景和目的。

二：心理安全委员讲解活动中所作游戏的规律。

三：进行游戏。依次进行了“青春手结”“贴膏药”“滚雪球”等游戏。

四：心理安全委员和班长教大家歌曲《感恩的心》的手语。

五：大家相互交流通过此次活动的感受和想法。

六：班长对活动进行了总结。

活动意义：

通过此次活动，我们大家都获益匪浅。

大学生心理健康的重要性一：心理健康可以促进大学生全面

发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，同时也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动以及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，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。