

最新大学生心理健康日班会总结(大全5篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。那么，我们该怎么写总结呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

大学生心理健康日班会总结篇一

而大学生作为直面时代改革的群体，其心理健康问题应该更被有关部门和学校相关负责人重视。

因此，对于大学生的心理健康方面的问题，需要社会、家庭、学校三方相互交流、相互协助，努力保障大学生的心理健康。

一、前言

根据国际健康委员会的有关条例，心理健康也被纳入健康的范围之内。

就心理学的心理健康而言，指的是以一种积极可持续的心态对待身边的事物，在这种状态之下，人们能够对自己的行为和意志进行积极的控制。

纵观国内外的大学生心理教育可知，国内的大学生心理教育始终严重滞后于欧美等发达国家，在国内呈现经济发展较快地区重视程度高于经济发展速度较慢的地区。

二、大学生心理健康现状

根据我国对大学生群体进行调查研究可知，目前而言，大学生出现心理疾病的情况有上升趋势，而且大学生群体成为除

上班族群体外最容易患抑郁症的群体。

究其根本，主要有以下几个问题：

(一) 心理健康教育形式化

心理健康教育形式化发展主要有两方面的原因，其一，部分偏远地区缺少相关的师资配备以及器材等，因此对于大学生的心理健康教育只能简单的停留在书本教材和教师的关注上，缺少实际的心理健康教育活动，而且大部分学校缺少针对学生心理健康的辅导中心。

其二，人们习惯性地认为大学生作为高素质的精英人才，必然具备极强的心理调节能力。

事实上，对于简单的心理问题，可以通过唱歌、逛街等方式发泄出来，但是对于严重的心理问题来说，大学生还是缺乏一定的自我调节能力，加之没有专业人员进行引导，很难进行疏导，最后造成由于心理问题引发的安全事故问题。

(二) 心理健康教育老师专业素质不强

就我国各大高校的实际情况而言，缺少专门进行心理辅导的教师，事实上，心理健康教育教师一般是由其他学科的老师兼任。

由于这些老师缺少如心理学知识等专业方面的培训，而且很难发现学生的心理健康问题，对于目前由于心理健康教育造成安全事故无法发挥心理健康教育应有的作用。

(三) 心理健康教育标准不健全

对于心理健康教育成果进行检验，需要不断健全和完善评估标准，以科学的人性化的检测体系对其进行评估，避免由于

体制不健全造成的指标单一、数据虚假等问题，无法真实的反映高校目前的教育效果，影响大学生心理健康教育的不断进步。

从心理学上来讲，指的是能与教师、同学等形成良好的交际关系，能够保持积极向上的、乐观的心态。

由此而延伸出的衡量标准主要有：有适度的安全感和自尊心，能够对自己成就产生价值感；能够开展适度自我批评；能够对周围环境保持一定的主动性；能够接受现实的挫折或打击等，不会陷入无端的幻想当中等。

当然，以上几条是理想状态下的心理状态，人无完人，每个人都需要不断改正自身的不足。

三、大学生心理健康教育对策

(一) 重视心理健康教育

进行心理健康教育工作是一项需要长期跟进、反馈并进行改正的工作，然而在具体实施过程中，一旦心理健康教育工作与其他工作产生冲突，学校的相关负责人会自然放弃心理健康教育工作。

大学生心理健康日班会总结篇二

在上也许也许一学期的大学心理康健这门课，我以为对我们照异常有意义的，由于它辅助我树立了准确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的熟悉了自己，也更有信心缔造美好未来。

在处置理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在周全熟悉自己的基础上，对影响自己发展的主要心理压力举行剖析，在剖析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对

性的学习、起劲提高，适时调整。它激励我起劲投身实践流动，走进外面谁人纷繁庞大的课堂，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和磨练，从而变得加倍成熟和顽强。这门课程辅助我培育健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定水平上的人格误差。我性格上太过于执著近乎偏执，在这门课程的指导下我制止了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性，经常感应自己无助，无能和缺乏精神，畏惧被人遗弃，将自己的需求依附于他人，太过驯服他人的意志，要求和容忍他人放置自己的生涯。通过这门课程我学会了几种解决方式。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，以是首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是白作决议的。好比独自一人去加入一项娱乐流动或一周划定一天这一日岂论什么事情，决不依赖他人。

美国散文家作家、诗人爱默生说过“康健是人生第一财富”，其康健的寄义也不仅仅局限于身体康健，也应包罗心理等方面的康健，而心理康健是一个相对观点，没有绝对的心理康健，也没有绝对的心理不康健，通过大学生心理康健的学习，我受益匪浅。

首先，它辅助我树立了自信和信心，以前我总是以为高职大学生以后的职业生涯一定不会比本科大学生的职业生涯那么耀眼，在学习大学生心理康健之后，我才明了事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自卑过甚，而不引以为自豪呢！温家宝总理也曾多次讲：“职业教育怎样重视都不太过。”

其次，它辅助我明确了前进的偏向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须捉住黄金般名贵的大学时光周全生长自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明了什么样的人才算得上真正意义上是高手艺人才，准确掌握高手艺人才的内在，否则就会片面地以为高手艺人

才就会仅有手艺的“人才”，在校时代只要学好手艺、练好手艺就行了，实在，这样的人才首先必须有康健的心理，乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生的这种心理。

最后，它给我在人际来往方面和情况顺应提供指南，比尔·盖茨说过“生涯是不公平的，你要去顺应它”。我们从高中生到大学生这样的角色转换，不仅名称改变了，而且周围的情况也随之改变了，情况包罗学习、生涯、人际、校园文化等情况，其中对大学生影响最大的是新的人际情况，大学是以团体生涯为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生涯习惯差别的同砚共同生涯，难免会发生矛盾。大学生来往不再受怙恃先生的限制，来往的局限扩大，然则心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的来往不如中学融洽，处置人际关系相对难题，同时，恋爱问题也提上议事日程。同砚的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得加倍庞大。对于处置人际关系问题，第一，战胜体面心理，同砚中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，原本只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，战胜感动心理，大学生处于特定的心理生历久，自制力较弱，遇事容易感动，像骑车相撞以及类似的事情，是人人都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方忍让一下就相安无事了，纵然自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时感动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同砚之间坦诚相待，互通有无有利于增进相互的友谊，削减不需要的摩擦冲突，第四，战胜封锁心理，对于性格内向的同砚，最主要的是起劲改变自己，自强不息，自动与人亲近。

总之，心理康健是权衡一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，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，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同，然而在大学中仍需要保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，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。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，也可以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。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供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，通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，我们应该不断加强对适应性、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，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、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！

大学生心理健康日班会总结篇三

摘要随着科技的快速发展，互联网已经逐渐融入到人们的生活、工作、学习之中。

对于大学生来说，网络更是必不可少的，当前网络环境已经对大学生的心理健康产生了一定的影响，大学生心理健康教育对大学生的成长是非常重要的，虽然网络对大学生心理健康的影响并不全是消极的，但是目前，怎样在网络环境下加强大学生心理健康教育已经成为大学教育的重点部分。

本文就此进行分析与探讨。

关键词网络环境;大学生;心理健康教育;提升途径

相比专业课的学习，心理健康教育对学生来说更为重要，由于各种因素的影响，学生在进入大学之后，其心理会发生一定的变化，如果不及时加以调整，可能会导致部分学生出现心理问题。

这就要求教师在教学中对学生的心理状况进行详细分析，结合当前网络环境的特点，找出网络环境下加强大学生心理健康教育的有效途径。

1网络环境下大学生的心理状况

1.1失落心理

虽然大学生基本上都是通过高考进入大学的，但是高中期间，即使学生考得再不好，也不会有“挂科”的概念出现。

而进入大学后，学生放松了对自己的要求，没有意识到学习的重要性，很多学生都是通过突击复习以顺利通过考试，所以经常有学生会出现挂科的现象，导致学生出现失落心理。

当学生出现这种心理的时候，他们就可能会到虚拟的网络世界中寻找安慰。

1.2好奇心理

虽然大学生具备一定的判断力，但是由于他们涉世未深，对很多事物依旧充满着好奇心，所以在处理事情的时候，很容易受到外界因素的影响。

网络是科技的产物，每天有着无数信息的更新，对大学生来说，网络是有趣的，通过网络他们可以知道他们想知道的事情，看他们想看的视频，玩他们想玩的游戏。

但是，网络世界里也存在很多不良信息，大学生如果没有足够的自制力，是很容易受到不良影响的。

大学生心理健康日班会总结篇四

摘要：当代大学生是国家未来的主要建设者，为使大学生能更好地承担起这一重任，学校要加强对大学生的教育，大学生的心理健康教育便是其中重要的组成部分。具有健康心理的大学生能更好地应对社会的挑战。主要介绍大学生各种心理问题产生的原因并对其提出解决建议。

关键词：大学生；心理健康；心理知识

当代大学生是社会重要的建设者，社会的不断发展对大学生提出了许多新的要求，这便要求大学生拥有一个健康的心理，可以适应社会的压力和在社会中遇到的挫折，但是当代大学生往往因为各方面的原因造成了一些心理上的问题，阻碍了

大学生的全面发展。

一、大学生心理问题产生的原因

1. 现实情况与自我预期不相符造成消极心理

现代大学生在进入大学前处于学校及家长的保护下，对一些事情的认识不正确，往往不是过于积极便是过于消极，对事情没有一个界定，处于两极之间。大学生对自己的大学生活充满幻想，这些幻想往往是过于美好且不符合实际的。当大学生真正开始大学生活时，便察觉到大学的现实生活和自己所想的完全不一样，这样的想象和现实之间的差距，使大学生不能更好地适应，从而导致大学生产生心理问题。

2. 挫折产生抑郁，有自杀倾向，抗压性差

生活往往不会是一帆风顺的，总会遇到各种各样的问题。有些学生是独生子女，从小到大处于家长的宠爱下，心理承受能力较弱。当面对这些挫折时，大学生会产生焦虑、自我怀疑甚至自我放弃，采取一些过激的行动。

3. 互联网的自由使大学生沉迷网络

当代大学生处于信息爆炸的时代，网络对大学生来说充满了诱惑，网络环境是自由的，大学生可以把在生活中遇到的苦闷通过暴力游戏和对别人的恶意攻击抒发出来，随着这种习惯的逐渐形成，大学生会把生活和网络环境相混淆，从而做出一些自毁前程的事情。

二、大学生心理健康的实现方式

1. 鼓励学生进行社会实践

大学生对社会认识不深，社会阅历不丰富，心理承受能力较

轻。为了改变大学生这种现状，提高大学生的心理素质，学校要联合家长鼓励大学生进行社会实践，在实践中让大学生走出学习和生活的环境，在新环境中体会挫折，增加对社会规则的认识。如，鼓励大学生在课余时间内打工、勤工俭学，通过勤工俭学让大学生抛开学生的身份，以一个社会人的身份体会社会中的酸甜苦辣。

2. 丰富教师资源建立术业有专攻的教师团队

现今大学教师体系中，心理相关专业的教师较少，往往是学生出现了心理问题后，教师并不能及时发现，从而导致了不可挽回的后果。因此，学校要丰富教师资源，通过校园招聘、社会招聘或定向培养等多种方式，在大学校园中引进具有心理学知识的教师，做到术业有专攻。同时，要对普通的授课教师进行心理学方面的培训，如，对教师开展心理知识讲座或是开展关于心理健康的研讨会。普通的授课教师同学生接触的时间较长，为使教师能及时发现学生的心理问题便需要授课教师拥有健康的心理，教师在教师生涯中也会遇到许多问题和挫折，有时也会产生心理问题。其次，学校要构建综合性互补的教师体系，通过将专业性教师同普通教师的教学活动相重合，让教师之间有话题可谈，增加教师之间的熟悉感，当教师授课时察觉到某些学生的异样时，可以与专业教师进行探讨，及时获得解决的意见、建议。

3. 针对大学生普及心理知识

学校要通过各种手段向大学生普及心理方面的知识。首先，学校可以把大学生心理卫生健康以及心理学等课程引入学科体系中，通过把以上课程设置成大学生的必修课，使大学生了解维护心理健康的知识和方法。在进行心理健康课程的授课时，要注重理论与实践相结合，让学生在实践中运用所学的知识，了解心理健康的具体操作方法。如，在针对大一新生的期望与现实不符的问题上，授课内容主要应包括人际交往、自我探索、情绪表达与控制、网络运用、团结协作等等

方面的内容。通过对学生进行课堂训练，让学生在课堂训练及不同角色的扮演中体会到新的感受，并将感受到的贯彻到自己的大学生活中。其次，要重视大学中与大学生心理健康相关的社团组织，学校要积极支持这些社团的各项活动，因为这些社团组织中的成员都是在校大学生，大学生对这一群体是充分了解的，这些组织进行的活动往往都具有一定的针对性，可以规避大学生群体中的一些敏感问题。

总之，当代大学生中仍存在许多心理方面的问题，但是我相信，随着学校的重视以及教师和学生的共同努力，定会使大学生养成健康的心理卫生习惯，最终实现大学生的心理健康。

参考文献：

[1]陈家麟. 学校心理健康教育：原理、操作与实务[m]. 教育科学出版社□20xx.

[2]施福新. 大学生心理问题的成因及对策[j]. 常州轻工职业技术学院学报□20xx.

大学生心理健康日班会总结篇五

伴随着科学技术的发展，高等教育有了新发展机遇的同时也面临着各种挑战，培养出与社会接轨的全能型人才是我国各大高校面临的首要难题。对大学生进行心理教育是发展的前提，如果大学生普遍存在不健康心理，那么全面发展即是空谈。所以，大学生心理健康教育课程的科学性、有效性受到了越来越多的关注与重视。

一、大学生心理健康教育课程的不合理之处

1、教学目标忽视发展性

我国大多数高校的心理教育课程是以问题导向式教学为主，

没有与发展性目标进行良好结合。一般来说，高校从预防心理问题、普及心理知识、治疗心理疾病三个不同等级入手将大学生心理健康教育课程目标也分成了三个级别：一级目标是以预防教育为主，是针对全体学生开展的，主要为了培养大学生的心理素质，防止心理疾病的产生；二级目标是以普及心理问题为主，教师通过对学校普遍心理问题的调查，面向全体学生予以针对性教育与辅导，从而达到消除学生心理障碍的目的；三级目标是以治疗为主，对患有较严重心理疾病的学生进行独立的、针对性的诊疗。大学生心理健康教育目标通常是二级目标，即以问题导向为主，主要采取预防措施，避免心理疾病的产生，而忽略了发展性目标，也就是很多高校心理健康教育并没有起到开发大学生心理潜能的作用，不注重对大学生积极向上、乐观等思想品质的培养。

2、教学手段单一

据调查，很多高校的心理健康教育主要采取理论教育的形式，并没有创设一些情境让大学生身临其境地去感受，即缺乏体验式教育的引入。心理教育本来就与其他专业课不同，不是记住基础知识就能解决心理问题的，该课程应该着重于学生真实的体验。而单纯的理论教学使课堂毫无生气，学生提不起学习兴趣，导致不能发挥应有的心理教育效果。

3、课程设置有待优化

我国对大学生心理健康教育课程的重视程度有待提高。目前，我国大多数高校的心理健康教育课程都是选修课或者是活动课程。部分学校有心理专业，开设的心理课程也相对较多，但是很多内容都很深奥，对于非心理专业的学生来说难度过大，加上部分教学内容没有逻辑性，知识层次混乱，导致课程教学不能取得良好的效果。

二、提高大学生心理健康教育质量的方法

1、教学方法多元化

同其他学科教育一样，大学生心理健康教育也是以大学生为主导的，教师起辅导作用。因此，在课堂上，教师要多加关注学生的心理历程，总结学生的心理特点，对有心理问题的学生应该进行针对性指导，从而提高大学生的心理素质，增强其适应能力和自我调节能力，促使其更好发展。大学生心理健康教育课程应该改变传统的单一教学方式，将游戏教学、情景教学、心理测试、影片分析等环节加入课堂，这样不仅可以调动学生的学习积极性，还能培养他们发现问题、解决问题的能力。

2、课程教学应与课外学习相结合

为了提高心理学教学质量，应该将书本教学与课外知识挂钩，教师应该在课堂之余，多组织学生参与专题讲座和社团活动，并与课堂内容相融合，从而培养学生健康向上的心理。

3、将课堂学习与学生课后反思相结合

教师除了引导学生进行形式多样的课堂学习外，还应教会学生进行自我教育，也就是指在教师的引导下，学生充分利用课余时间认真复习在课堂上所学的知识。自我教育可以强化学生学习心理健康课程的积极性、主动性，不断提高他们自我教育的能力和综合素质。

4、进行有效的课后评价

为了更好地实现大学生心理健康教育的目标，教师应该关注心理健康教育课程的课后评价，不仅包括心理知识的掌握，还包括课程目标的实现。很多学校都是用分数评价教学效果，这是不全面的，并不能反映问题。对于大学生心理健康教育课程来说，应采用作品分析、行为观察、心理测量等方法来对教师和学生进行全面评价，从而真正提高大学生心理健康

教育课程教学的效率。

三、结束语

综上所述，大学生通常自我认识不足，缺乏人际关系处理能力，导致心理问题的产生，严重影响了自身的发展。我国很多高校在心理健康教育课程的目标设置、教育方式等方面还存在很多问题，严重阻碍了大学生的心理健康发展。所以，只有采取多种教学方法、将理论课与课外学习相结合、课堂学习与学生课后反思相结合，并进行有效的课后评价，才能真正提高大学生心理健康教育的质量。