

2023年开展心理健康活动总结(优秀5篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。什么样的总结才是有效的呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

开展心理健康活动总结篇一

为了了解本支部同学们的心理健康情况，同时解决同学们已存在的部分心理问题中国石油大学(北京)石油工程学院石工11-1班团支部已于十一月初举行了下列活动。

一、活动主题：

励志青春快乐成长

二、活动时间：

20xx年5月25日

三、活动地点：

三教210

四、参与人员及人数：石工11-5班全体29名同学

主讲人：张晓舟记录人：李政

五、活动目的：

为进一步贯彻落实《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，丰富我院学生心理健康知识，形成正确的心理健康观念。为了积极引导大学生保持健康向上的心理状态。所以石工11-1团支部组织并引导本

支部同学参加丰富多彩、形式多样的校园文化和社会实践活动，陶冶大学生高尚情操，促进其全面发展。石工一班团支部希望通过各种活动，加强大学生思想、感情上的交流与沟通，努力营造有利于大学生健康成长的良好氛围。切实帮助大学生解决实际问题。通过开展心理活动和测试以及心理方面内容的宣讲，切实解决了许多同学们的问题。

六、活动流程：

1. 石工11-1班同学踊跃参加了以“成长”“发展”“和谐”为主题的征文活动，同学们根据自身的经历以及认识阐述自己对于心理健康以及健康成长的想法。内容题材丰富多样，经过同学们自己的思考和总结，心理内容变的不再那么晦涩难懂。我班赫文豪同学的征文经过同学们的交流与比较，获得一致好评。

2. 参与心理部举办的趣味运动会。石工11-1班同学积极参与了心理部举办的趣味运动会。作为大学生活的一次经历，本次趣味运动会调整同学心态，并减轻了同学们的学习和工作压力，同学们踊跃参与都在当中得到了欢乐。同时同学们都表示通过运动会，支部凝聚力得到提高。

3. 参与“阳光心灵我心飞翔”风筝节活动。我班全体同学热亲高涨的参与了心理部举办的风筝节。本次活动旨在放飞心灵，快乐成长。通过风筝节的活动，石工11-1班的同学们放松身心，感受大自然的美丽。与大自然的亲密接触是一种很好的放松形式，而本次风筝节让大家放松之余也为几天前的考试起到了很好的减压增效的作用。同学们都纷纷反映希望以后可以多多的参加这种寓教于乐的活动。

4. 开展主题团日活动。石工11-1班同学集体在三教210召开以“励志青春快乐成长”心理健康教育为主题的团日活动，活动内容围绕大学生心理健康开展学习和讨论。心理安全委员孙鹏同学宣讲了心理健康的重要性以及如何拥有一个良好

的心理状态，并介绍中国石油大学(北京)心理辅导中心，让同学们深入了解心理健康的重要性。随后的心理测试以及心理游戏让大家在欢快的氛围中感受到了心理的重要性，寓教于乐，在一片掌声中，本次主题团日圆满结束。

七、活动效果：

通过本次心理健康活动，石工11-1班的同学们丰富了心理健康知识，形成正确的心理健康观念，同时认识到了大学生心理健康教育对于大学生生活非常重要。通过本次活动，加强了我班同学之间思想、感情上的交流与沟通，使同学进一步互相了解，为我班的健康成长营造了良好氛围。在心理健康教育的宣讲下同学们更进一步正视了心理健康的重要以及心理咨询的重要作用。通过风筝节以及趣味运动会的开展使得本班同学放松身心，起到切实的减压效果。

本次团日活动举行的非常成功。会后，团支书张晓舟对大会进行了总结。肯定了大家积极参与活动的态度，同时再次强调对心理问题的重视以及大家目前存在的部分问题需要及时解决。

开展心理健康活动总结篇二

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院“525——大学生心理健康活动日”活动月各项活动已圆满落幕。各项活动围绕本届525活动主题“主动学、有效学、快乐学”，有序开展，朋辈辅导员的工作职责、工作方法进一步得到了提升。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

一、活动缤纷多彩，深受学生喜爱

1、4月，我院心情驿站精心策划，举办了“__心语dv秀”活动。参加活动的人员主要是14级的大一新生和12级品学兼优、

社会活动经验丰富的学长学姐们，活动形式为大一同学邀请大三学长做客本班与同学交流，并将活动过程用dv记录下来。活动以班级为单位，时间和地点由班级自己选定，而风格更是形式多样。活动中，12级同学表达了对__校区的不舍和依恋，同时也结合自身实际，向14级同学讲述了他们近3年来学习工作的心得体会，并鼓励14级同学珍惜时间，努力上进。本次活动用dv全程记录，为大家留下了美好的回忆，并放在“心情驿站博客”中与更多同学分享。这次活动很好的继承以往传统，为在__学习生活了三年的大三学子提供了表达惜别__心情的途径，并且通过交流，使大一同学在学习、生活、工作等方面都受益匪浅，进一步帮助他们适应在__的大学生活。

2、5月，心情驿站邀请__名师胡__做客心晴有约第二期。胡老师为长理学子带来了一场主题为“青春无悔，时尚由我”、趣味盎然的励志讲座。

胡老师讲座的内容分为三部分，分别是：爱情，学习目标的确立和如何面对挫折。她以自己身残志坚的亲身经历鼓励大家，勇敢坚强地面对学习、生活中困难和磨难。她幽默诙谐的语言和新东方式的演讲风格，博得了在场同学的阵阵喝彩，讲座现场掌声不断，气氛十分热烈。讲座结束前，胡老师以她丰富阅历、独特见解和不平凡的奋斗历程为现场提问的同学做出了满意的回答。讲座结束后，有同学感慨地说，平时大家都听厌烦的大道理，胡平老师讲出来就感觉特别的发人深省，对自己的激励作用非常大!希望以后此类的讲座能够更多的走入校园。此次讲座，契合“525”活动主题，促使同学们思考自己的学习动机，起到了引导“主动学”的作用。

4、5月26日，为提高我院朋辈辅导员在实际工作中的技能，朋辈心理工作部组织了13、14级班级心理委员和寝室信息员实操培训。此次培训邀请了物电学院心理辅导员喻玲老师担任主讲。培训中，喻玲老师结合自己的实际工作经验，为朋辈辅导员介绍了很多在日常学习生活中开展心理健康工作

的“小窍门”，如在帮助他人时可以雪中送炭，不做锦上添花；在同学向自己倾诉心事时，注意保密，不做“大喇叭”；在工作中，发扬爱心、增强责任心，用真诚去感悟；等等。最后，我院心理辅导员曾老师对此次培训做了总结，鼓励全体朋辈辅导员建立积极的自我形象，成为真正受大家欢迎的贴心益友。培训结束后，很多同学都表示受益匪浅，相信对今后开展班级心理健康教育会有很大帮助。

5、6月，我院在“心情驿站”成长辅导室开展了“我的学习我做主”——提高学习效率团体心理辅导。院心理辅导员曾老师担任了这次辅导的领导者。活动内容包括，在冥想中体会各个感官的工作并结合学习风格倾向测试，了解自己倾向于视觉型，听觉型，触觉型哪种学习风格，了解这三种学习风格的学习要诀和秘方，使大家更清楚如何能有效利用自己的学习风格倾向。接下来讨论了影响学习效率的因素，大家谈到主要有时间分配，个人兴趣，情绪，学习方法，目标等方面。领导者和成员对各种影响学习效率的因素给出了相应的建议。最后是大家就关心的话题如何应对考试、减少考试焦虑互相介绍了经验情况，并分享了有效集中注意力的具体方法。这次团体心理辅导，是我院结合525大学生心理健康日主题“学习心理”开展的相关活动，旨在帮助同学们提高学习效率、合理分配时间，养成良好的学习习惯。此次活动是针对本届“525”活动主题，开展的专业性较强的一项活动，在一定程度上推进了学院心理健康教育工作专业水平。

开展心理健康活动总结篇三

在这节主题班会会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的例子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

开展心理健康活动总结篇四

本学期，我校以《苏州市中小学推进心理健康教育实施意见》的文件精神为指导，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，面向全体学生，开展了多种形式的活动，对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高了心理素质，健全人格，增强了承受挫折、适应环境的能力。

一、加强教师队伍建设

(1)以“专业”为核心，加强专业心理教师队伍的建设。

合格的心理教师是经过专业培训的，除了有扎实的理论功底外，更多的是实践上的操作方式与方法。我校有两名取得资格证书的心理辅导员，她们认真参加各种培训活动，并在学校中积极做好各种形式的心理辅导活动，注重辅导的方式与方法，讲究心理辅导的实效，努力把专业做“精”。

(2)以“班级”为主阵地，加强班主任队伍的建设。

班主任是学生心理三级监护体系中的第一级。因此，我校非常重视班主任的队伍建设。首先是转变班主任的观念，在注重学生学习的同时更应关注学生的心理发展，认真做好学生的心理辅导工作；其次是经常鼓励班主任利用空余时间，通过书籍、网络等途径，加强心理专业知识的学习，提高自身的专业素养；第三，学校开展由心理健康教师通过讲座、沙龙、论坛等形式，对全体班主任老师进行培训，以点带面，切实提高班主任的工作能力。本学期，我校的心理辅导老师柏晶晶执教了《放飞烦恼传递快乐》团体辅导课，让我校的班主任老师受益匪浅。

(3)以“全员育人”为导向，加强其他教师队伍的建设。

学生的心理健康教育，不是专业心理教师一个人的事，也不

是班主任老师一个人的事，而是全校所有教育工作者的事。所以学校在加强专业心理教师、班主任队伍建设的同时，也要对学校其他教师进行培训。我校通过组织教师观摩学习、上网理论学习、阅览室阅览学习等方式，加强教师心理专业知识学习的同时提高了教师的心理辅导意识和辅导能力。

(4) 以“德育导师”为契机，充分发挥德育导师效应

结合德育导师制，充分发挥导师的作用，对学生进行个别辅导和团体辅导，做好学生的心理辅导工作。

二、进一步完善心理咨询的管理

1、以点带面，保障“阳光屋”的有效开放

我校的心理咨询室——“阳光屋”，已被评为苏州市的合格心理咨询室，本学期继续每天开放一小时，由心理咨询室的值班老师负责学生的咨询辅导工作，并做好相关的咨询记录。对问题较严重者，我们进行了个案跟踪辅导，认真做好个案研究记录，使心理健康教育更具实效性、规范性、科学性。本学期“阳光屋”的辅导老师对97位个案进行了科学耐心地辅导，其中有12位学生进行了跟踪辅导，都取得了较好的效果。“阳光屋”已经成为了孩子们的一个“心灵驿站”。

2、以班为面，开展富有实效的班级团体辅导

本学期，我校进一步完善了学生心理档案，做好一年级新生的心理档案收集整理工作。各班班主任利用班会课根据本班学生的特点，每月做一次集体辅导，对班级中出现的共性心理进行辅导，引导学生形成积极健康的心理。并做好记录，使心理健康工作更具有实效性，真正地服务于学生。

柏晶晶老师执教了《放飞烦恼传递快乐》五年级团体辅导课。孩子们畅所欲言，倾诉自己生活和学习上的烦恼。通过互动

交流、范例引领、小试牛刀、大显身手等环节，孩子们集思广益，依靠集体的智慧来解决烦恼。最后大家发现，生活中总有烦恼，但只要换个角度，就能坦然面对。

李晓静老师执教的《学会欣赏》一课，层次鲜明，块面清晰，用充满诗意的语言告诉学生，要用欣赏的眼光去看周遭，生活将更美好。

3、家校合力，形成富有高效的管理体系

小学生的心理健康教育仅仅依靠学校是远远不够的，更需要家庭教育。因此，教师应和家长合力共同做好学生的心理健康教育。学校利用家长会、家长开放日活动、家长学校，提高家长对心理健康的认识，并利用家校路路通等方式及时与家长联系，共同做好学生的心理健康工作。

本学期，我校举行了“关注孩子心灵成长”四年级的家长学校活动。活动邀请了团中央《知心姐姐》杂志社心理健康教育全国巡回报告团成员李亚青老师来校讲座。李亚青老师首先分析了目前家庭教育的盲区——忽视孩子心灵成长；而后讲解了孩子心灵成长的五大营养——肯定、自由、宽容、情感、梦想，最后说明了健康美好的心灵是家长留给孩子的财富。讲座活动中，李亚青老师亲切的话语，鲜活的实例，科学的指导，给家长们带来了家庭教育的启示，也解开了现实教育中的一些困惑。通过活动，家长们关注到了孩子的心理健康，对家庭教育有了更全面的了解。

开展心理健康活动总结篇五

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，自我校心理危机干预四级网络建立以来，在学校心理健康教育中心的指导下，在全院学生的广泛参与下，传播学院结合学生实际，组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、

乐观、用心向上的校园氛围产生用心的影响。08-09学年我们以配合学校心理健康中心工作、透过常规工作和特色活动预防心理问题发生及做好个案咨询三条主线开展工作。现具体总结如下：

一、在配合学校心理健康教育中心的工作。

1、协助做好5.25心理健康节的相关工作。

在我校首届心理健康节中，我们和管理与经济学院共同承办了“心随影动”优秀心理影片展播活动。在活动中，我们选取了《海上钢琴师》等四部心理影片，精心制作海报，联系教室，为大家放映。放映前，我院心里协会广播电视编导专业的学生向观众简要说影片内涵，引导同学们从心理角度欣赏影片。此外，我们还组织观众撰写影片观后感，并邀请我院广播电视编导专业老师担任评审，评选出优秀作品。

2、建立心理档案，做好个案咨询

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好20xx级新生的心理健康档案建立工作。透过整理档案数据，我们针对新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作；对于心理问题严重的学生，及时反馈给该生辅导员，并透过于辅导员老师的沟通，寻找该生的症结所在，有针对性地做好个案咨询工作，并关注该生在学校的发展，发现问题及时处理。

二、加大工作力度做好大学生心理健康教育和心理危机预防工作

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是透过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员，开展心理健康知识普及和素质拓展工作，从而有效预防心理疾病的发生。主要透过以下工作具体实施：

1、依托组建心理社团，倡导自我服务

20xx年6月，为激发学生用心关注心理健康，学院在心理辅导员老师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了协会名称“聆心心理协会”及logo，拟定了协会章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学们。协会内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理状况，并在例会中上报心理辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还透过“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础

学院的心理工作主要透过心理委员和心灵护航员开展和落实，他们是学院心理工作的骨干力量，其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质，学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中，学院心理辅导员老师说我校心理危机干预的四级预防体系及心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例说如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能理解到专业的培训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自己的工作更加感兴趣了。”

3、注重教育实效，丰富活动载体

学院每学期透过征集问题、张贴海报、主题班会等形式分阶

段进行心理知识普及。本学期开学后，为了帮忙08级新生更快、更好的适应大学生活，同时帮忙07级、06级同学及时排解心中的苦恼与疑惑，协会向06、07、08三个年级的同学发去了邀请函，邀请大家参与“最困惑自己的心理问题”征集活动。活动得到了大家的用心响应。大家纷纷写下自己最困惑的心理问题，并及时地反馈给协会。协会透过向心理辅导员老师反映、利用网络资源查询资料、向心理专家请教等多种渠道寻求解决方案，并及时将得到的信息反馈给大家。在团总支的指导下，各班还召开了“感悟生命”、“朋辈互助”、“如何塑造成功心态”、“怎样正确应对考试”等主题班会，帮忙同学们进一步提高心理素质。

4、打造特色活动，浓厚心理氛围

广泛地宣传和普及。心理活动月历时近四十天，活动形式多样，参与同学多，受到同学们的广泛欢迎。

三、科学开展个案心理咨询工作

对于心理异常的学生，各年级辅导员会咨询学院心理辅导员该生的状况及四核的咨询方式，并进行进一步的干预。对于干预后效果不明显者，则由心理辅导员直接进行心理咨询。一年来，共咨询案例二十余人次，涉及家庭贫困、自卑、恋爱、人际关联交流、因身体原因引发心理问题等多方面。咨询后效果良好。

一年来，透过常规工作和特色活动相结合的途径，透过团体活动和个案咨询相结合，传播学院坚持将心理健康教育工作长期性开展，发奋提高了工作实效性，同时作为一名心理辅导员，也有一点感触。透过初级心理咨询师的培训，增加了心理辅导员对于心理学的基本理论和基本方法的了解，对于开展心理健康教育工作起到很好的指导作用。然而，随着工作的深入，心理辅导员的水平尚显不足，尤其是诊断、咨询等技能水平较低。期望心理健康中心领导为心理辅导员开设

咨询和技巧辅导及推荐书目等参考资料。