

大学生心理健康宣传月 心理健康宣传周 的活动总结(汇总9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生心理健康宣传月篇一

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。在上大学前，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。因此，大学生必须注重心理健康，尽快的克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生生活，度过充实而有意义的大学生活。大学生心理健康教育可以促进大学生全面发展健康的心理品质，健康的心理品质是大学生发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极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。

二、活动时间

20__年11月27日28日

三、活动地点

河北工程大学南门篮球场

四、活动主题

和谐心理快乐学习

五、前期准备

- 1、通知各班级班长、心理委员，向其讲述活动有关事宜并阐明活动的意义。
- 2、调动各班同学的热情以及积极性，使更多的同学参与其中。
- 3、普及大学生心理健康知识，培养其良好的心理品质，引导其养成科学的生活方式，进而加强其心理调节能力。

六、活动纪实

为进一步普及心理健康知识，加强大学生心理素质，河北工程大学土木工程学院举办了以“和谐心理快乐学习”为主题的心理健康教育系列活动。

- 1、20__年11月27日，大一新生各班班长、心理委员参加了我学院举办的心理健康知识普及座谈会，各参会人员讲述了他们班级同学目前的学习、生活状况以及遇到的困难。并且，各班班长、心理委员提出了他们关于心理健康教育的若干意见。会后，组织部部长高轩同学就大家提出的问题作了回答，向其提出了解决心理问题的建议，并且就即将在11月28日举办的“和谐心理快乐学习”活动做了详细安排。
- 2、20__年11月28日我院大一新生早操结束后，参加了“和谐心理快乐学习”心理健康教育主题活动。虽然天气寒冷，但同学们热情高涨，积极配合。

首先，进行了“情有千千结”和“有错你就说”两个心理健康小游戏，同学们兴致盎然，争先恐后地参与到了游戏中。通过小游戏，同学们的心理状况得到了一定的展示，同时游戏结果也警示了同学们一是要追求实际，不弄虚作假，二是

要勇于承认自己的错误并虚心改正。接着，两位同学表演了相声《伟大的事业》，内容既诙谐幽默，又不失教育意义，让同学们在欢声笑语中忘记烦恼，吸取教训。最后，组织部部长高轩同学对活动做了总结，全体活动成员合影留念，本次活动圆满结束。

七、经验、收获、启示

1、学校、学院领导的重视，同学们的积极参与，是此次心理健康教育活动的圆满成功的重要保证。

2、同学们的积极参与，同学们敢于说出自己在大学遇到的困惑，说出他们内心真实的想法，让我们第一时间掌握了我院大一新生的学习、生活状况，并且也为我们今后的工作重心指明了方向。

3、本次活动让同学们充分认识到了自身的不足，认识到自己现在所面临的心理问题，并且学会了有效的解决方法。

4、本次活动采用游戏娱乐的形式使同学们充分认识到了健康的心理对大学生成才的重要性，充分认识到了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。

大学生心理健康宣传月篇二

20xx年5月20日-5月31日

学生处大学生心理健康教育中心

建工系心理部

本次活动内容主要有：心理健康教育主题班会、心理知识展板宣传活动、“我的心灵故事”心理征文活动、“我心我

秀”主题演讲比赛、大学生心理健康专题讲座、“心随影动”心理电影展播与赏析活动、“5.25”大型心理广场活动。

宣传板、横幅、海报、校广播站、学院网页等。

（一）心理健康教育主题班会

1. 时间：5月22日
2. 参加人员：辅导员、全院各班学生
3. 地点：各班教室
4. 班会主题：宣传“5.25”心理健康教育宣传周活动
5. 5月24日收集整理各班级召开班会的小结，并报学生处心理健康教育中心。

（二）心理知识展板宣传活动

1. 时间：5月26日中午
2. 地点：食堂门口
3. 形式：组织学生负责出一块展板，心理协会出一块展板，放于食堂门口展览，并进行评比。
4. 活动安排：

（1）5月24日前各班设计制作展板；

（2）5月24—26日对展板进行审查，选出好的展板进行整理。

（3）5月26日进行展览

（三）“我的心灵故事”征文大赛

1. 时间：5月23日-5月30日

2. 参加人员：建工系各班学生

3. 主题：与心灵相约，与快乐同行

4. 征文要求：

（1）突出主题，反映生活。

（2）内容积极，适当融合心理健康知识。

5. 征文形式：不限。诗歌、散文、随笔、小小说均可。诗歌不超过30行，其他作品1500字左右。

7. 活动安排：

（四）“我心我秀”主题演讲比赛

1. 时间：5月23日-5月30日

2. 参加人员：建工系各班学生

3. 主题：放飞心灵拥抱生活

4. 演讲要求：

（1）突出主题，反映生活。

（2）内容积极，具有一定的感染力。

5. 活动安排：

（五）大学生心理健康专题讲座

1. 时间、地点以海报通知为准
2. 主讲：

（六）“心随影动”心理电影展播活动

1. 时间：5月24日
2. 地点：多媒体大教室
3. 影片：《心理游戏》
4. 目的：通过心理电影的播放，让同学们在放松的同时学到心理健康知识，进一步认识和挖掘内心空间，完善自我人格。同时，活动有助于弘扬校园文化，营造健康的人文环境。

（七）组织学生参加大型心理广场活动

1. 时间：5月25日下午17：00---18：30
2. 地点：新校区xx广场
3. 活动安排：

5月25日下午4：：0组织各班心理委员在大礼堂集合，集合完毕，前往新区

（八）签名活动

大学生心理健康宣传月篇三

为提高我校心理健康教育工作水平，广泛宣传心理健康知识，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生的全面成长，在全国

“5. 25心理健康日活动”来临之际，学校德育处自20__5月15日至5月25日开展了上寨中学心理健康教育宣传周活动。

本届宣传周以“呵护心灵，健康成长”为主题，旨在通过宣传周形式多样的宣传教育活动，在广大学生中进一步普及心理健康知识，引导学生充分认识心理健康对于个人成长的重要意义，从而关注自身发展，提高自身素质，构筑和谐完善的内心世界，开发自我潜能，促进自我健康成长。

5月14日尚副校长的国旗下讲话《培养健康心理，走向成功人生》拉开了上寨中学心理健康教育活动的序幕，各班班主任召开了以心理健康为主题的班会，就人际交往、学习适应、情绪情感、异性交往、压力应对等内容和同学们进行了交流。学校制作了内容丰富的“心理健康知识”专题宣传板，并在各级部宣传栏进行集中展示，为进一步营造校园心理健康教育氛围增添了色彩。学校年级组长针对各年级不同情况，为学生做了《挑战中考，成就未来》和《阳关心态，点亮人生》的专题心理讲座，受到广大同学的好评。学校广播室在宣传周期间，开辟了心理专题栏目“心灵之约”，向同学们介绍相关的心理知识。5月23日下午，我校心理健康活动周的现场心理拓展游戏在教学楼前成功开展，将本届宣传教育活动推向了高潮。心理游戏的开展旨在参与和体验，由全体同学参加。心理游戏的开展，使同学们增强了自信，磨练了意志，感受到团结合作的重要性，增强了集体意识和责任心，同时也缓解了紧张的学习给同学们带来的压力，为同学们顺利中考进行了一次有效的放松训练。周四晚的经典励志影片《风雨哈佛路》为宣传周活动画下了完美的句号，影片通过一位生长在纽约的女孩经历人生的艰辛和辛酸，凭借自己的努力，最终走进最高学府的经历，表达了执着信念和顽强的毅力可以改变自己、改变人生的主题。这一影片使同学们受到很大触动，纷纷写下读后感以及自己今后的计划和志向。

本届心理健康教育圆满结束了，活动取得了预期效果，活动期间形式多样的教育宣传活动，使广大同学了解了心理健康

的有关知识，形成了人人重视心理健康、关注心理健康的良好氛围，为我校心理健康教育工作的进一步深入开展创造了有利条件。同时，丰富多彩的活动使更多学生认识到关注心理健康的必要性，消除了对心理咨询的误解和偏见，从而更愿意主动寻求老师的帮助。

为期十天的心理健康宣传教育活动虽然结束了，但就整个心理健康教育工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，我们会继续深入心理健康知识的普及，让每位学子的青春都能沐浴到最灿烂的阳光，让每一位中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。

大学生心理健康宣传月篇四

一、在中小学开设有关心理健康课程，对学生进行心理素质教育。

对学生进行心理健康教育能够提高学校德育工作的成效。此刻学校德育工作质量不高的重要原因之一就是没有高度重视心理健康教育。因为在对青少年进行思想品德教育的实践中，往往没有充分遵循和应用心理科学来对照、分析教育对象，没有依据青少年学生年龄阶段及其心理学特征来设计教学资料、形式和方法，所以，德育工作往往脱离青少年学生的实际，效果不是很梦想。目前不少中小学已开设健康教育课，其中也开始涉及心理健康的知识。但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。心理健康教育课应当是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生抗挫折本事和自我心理调节本事，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能到达智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高学生心理素质。

二、建立学校心理健康服务体系。

目前学校开展心理健康服务，缺少专业人员是一大问题。所以教育部门应研究培养和培训专业的心理辅导教师，在上级专业人员的指导下，开展心理健康服务。在学校开设心理咨询室，心理阅览室，心理活动室，开设心理咨询电话热线。定期为师生举办心理健康、心理保健等专题讲座。进取开展心理健康教育活动，对学生进行学习指导、生活辅导，前途职业指导等并建立健全学生心理档案，作为班主任、任课教师教育教学工作的依据。使心理健康工作落到实处。

三、加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，应对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业性特征要求教师要有极强的自我调节情绪的本事。教师要用科学知识调整自我心态使自我始终处于进取乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去，并且这样也能使师生之间的矛盾会越来越少，使整个学校一片喜气洋洋，温馨和睦，呈现一片生机。这必然会增强学生的整体的素质，进而提高教学质量。

四、加强对家长的指导和帮忙。

家长是学生的第一任教师，家长的品德修养，文化水平，教育方法以及家庭环境条件等对学生品德和心理成长有直接而重大的影响。有相当一部分家庭和家长的条件不利于学生心理健康成长，有的家长对子女经常训斥，使孩子对父母见而生畏，缺乏感情交流。孩子遇到困难得不到帮忙，遇到挫折得不到鼓励，使孩子有种“压抑感”、“委曲感”。有的父

母感情破裂，双亲离异，严重摧残了孩子的心灵。更有些“问题家庭”家长本身品德低劣，作风不正，对孩子的危害也就可想而知了。所以家庭教育不当，是孩子出现心理问题的重要原因之一。所以，学校要经过家长会，家长座谈会等到方式，让家长懂得青少年心理发展规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年年龄特点，懂得教育学生的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，学生情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能所以不尊重，不理解他们。对学生教育既要鼓励，也能够批评，但方法的使用必须要贴合青少年心理规律。对孩子的期望值不要过高，期望孩子成才，这是人之常情，但压力过大，也会适得其反。此外对“问题家庭”的学生更要异常留总关心，帮忙他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

总之，学生的心理教育是关系到21世纪人才培养的大问题，当然学生良好的心理素质的构成是一个渐进而漫长的过程，并且必须在强大的教育合力下才能到达，为了祖国的明天，为了学生的心理健康，让我们共同担负起学生心理健康教育的重任吧！

大学生心理健康宣传月篇五

大学生心理健康教育活动班

20xx年10月26日

801教室

王xx

公共事务管理09-1班全体同学

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。

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、彼此进行优点点评坏节

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

本坏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，给人与美的享受，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，心灵的距离近了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐的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。

大学生心理健康宣传月篇六

20xx年2月13日至17日，我校大学生心理健康协会举办了“做你的树洞温暖你的生活”线上活动。此次活动由学生处大学生心理健康教育与咨询中心刘雅老师指导，旨在为提高学生的自我认知能力、解决问题的能力、合作能力，增强学生在自我心理认知方面的能力，关注自身的心理建设提高学生心理素质。

同学们把自己的‘心事烦恼’发送到大学生心理健康协会公众号上参与活动。“树洞”中的“悄悄话”将被筛选并经过投稿人的同意发送到公众号上，并由热心学生们助力为其想办法去解答。“做你的树洞”活动的举办为大家提供了一个传递快乐，诉说烦恼的平台！

本次活动共收到投稿49条，主要集中于家庭关系问题、朋友相处问题、学习效率问题等，经过筛选，心理健康协会在公众号发布了14条有代表性的问题，收到评论150条，体现了同学们相互之间的关心。希望通过此次活动，让同学们诉说出自己的烦恼，排解在紧张繁忙的学业中产生的低落情绪，提

升心理素质，增强抗压能力，互相帮助，解决疑惑，摆脱困境，全身心地投入到学习生活中去。

为了帮助更多同学在疫情期间以良好的心态积极学习、快乐生活，大学生心理健康教育与咨询中心特别建议：在疫情防控期间，可以多陪伴家人，可以听音乐、唱歌、跳舞，可以读自己过去想读而未读的书，可以看一直想看而未看的电影或电视剧，可以举哑铃健健身，可以整理一下家里的物品，也可以规划一下自己新一年的生活，以减少过度关注疫情信息对自己的产生负面影响，找回对生活的掌控感。希望同学们打起精神，坚定信心，调整好心理状态，安排好学习生活。相信疫情终会过去，等待我们的将是春暖花开，美好重逢。

大学生心理健康宣传月篇七

为期一周的平顶山工学院大学生心理健康教育宣传周活动在院各级领导的大力支持下，在广大师生的积极参与下，于x月x日圆满结束了。

本次宣传周活动在我院产生了深远的影响。

启动仪式上院领导的正确指导思想，各系之间的经验交流为我院未来的心理健康教育工作指明了道路。

副院长陈丙义出席仪式并作了重要讲话，在讲话中，陈院长着重阐明了开展大学生心理健康教育的重要性，对我院的大学生心理健康教育工作指明了努力的方向，针对如何加强大学生心理健康教育，分别向老师们和学生提出了具体的要求，特别提出了在工作中要做到“五个结合”。大型签名的开展，触动了每一个本站与会者呵护心灵珍爱生命的决心。

心理健康教育展板的展示、心理剧场的开展，使我院师生在课余休闲的同时学到了心理学知识，懂得了心理健康教育的重要性。

在西校区图书馆一楼多功能报告厅，我院大学生心理健康协会组织开展了心理沙龙活动，邀请回国的英国伦敦大学研究生及英国波尔顿大学毕业生同我院学子探讨心理话题，学习心理学知识，交流经验。我院学子发言踊跃，交流积极，在相互聆听、不断询问、诉说心情、共同勉励等各个环节中学习了心理学知识，激发的对心理健康知识学习的浓厚兴趣。

心理学博士石卉应邀在我院西校区学术报告厅作了题为《寻找心灵地图》的报告。石博士的报告在《爱自己》的优美旋律中开始。报告中，她结合青年大学生中实际存在的心理困惑，分析造成这种困惑的原因，并指出了“释放自我，寻找自我”的有效解决途径。这场报告是一堂生动的心理健康课，它有助于引导青年大学生走出心理误区，实现健康人生。

虽然短暂的宣传周结束了，但大学生心理健康教育工作一刻也不能停缓。我们将始终本着“一切为了学生，为了学生一切”的原则，扎实、稳定的把心理健康教育工作做好。

大学生心理健康宣传月篇八

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院第x届“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“危机理性成长——大学生心理压力与应对”，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：

1、2、4月-5月，为契合本届525活动主题，了解我院大学生(含研究生)心理压力及应对方式特点，我院设计了《大学生、研究生生活压力及应对方式调查问卷》，在全院各年级本科生和研究生中发放了xx份，回收xx份。同时为对比工科学生与文科学生在心理压力及应对方式上有何不同，特在外国语学院发放问卷xx份，回收xx份。详细报告内容正在分析中。

3、4、5月24日，我院在图书馆东广场开展筹备已久的了525大学生心理健康日特别活动，主题是“释放压力，轻松面对”。此次活动目的是通过游戏引导同学们运用合理的方式宣泄压力，保持良好心态。

此次活动引起了不少同学浓厚兴趣。

第一个游戏是“枕头大战”。参加同学自由组成4队，每队10人，2队一组，每人在身上绑一个气球，手里拿一个枕头，游戏规则即用手里的枕头打对方的气球，同时保护好自己气球，3分钟后，剩下气球多的一队获胜。这个游戏充分调动大家的积极性，活动现场不时的发出阵阵笑声与喊声，同学们在得到快乐的同时也释放了压力，而且获胜的小组也得到了汽水、棒棒糖、薯片等同学们喜欢的小零食奖品。

接下来的第二个游戏是“宣泄涂鸦墙”，同学们看到各色的颜料早已兴致勃勃。这个游戏是同学拿装在保鲜袋里颜料用力扔到墙板上白纸上，在此过程中大家得到了各色的涂鸦作品而且也将自己的压力释放了出来。游戏结束后很多同学仍然意犹未尽，反映这样的游戏很好玩，也学习到了释放压力新方式。

5、6月，我院在“心情驿站”成长辅导室开展了525心理健康日系列活动之一“考研路上不孤单”的主题心理沙龙，活动由院心理辅导员、主持，三位作为嘉宾的xx级优秀学长和在考研过程中感到有压力和困惑的部分xx级同学参加。

首先老师介绍了三位学长，然后向大家说明了这次沙龙的目的，即希望同学们通过这次交流会以后在考研路上合理应对所面临的压力。接下来三位学长分别介绍自己的考研经历，向大家分享他们的经验，帮助大家分析困难，解答疑惑。交流中，同学们提出了很多问题，学长们一一作了解释，还分享了很多自己以及身边同学的好的经验，如要尽早的确定好自己想要考取的学校；在复习的过程中最好找几个同伴一起

复习，大家可以相互帮助，取长补短；复习的进度要适合自己，但一般不宜过快或过慢，合理分配各科的时间，注重劳逸结合，等等。其中老师也分享了自己的经验来帮助大家解决疑惑。

活动结束后，大家都写下了自己在这次活动中的收获及感想，相信这次心理沙龙活动为准备考研的同学解答了很多疑惑，也增加了大家的信心，能够帮助大家在以后考研的路上更加轻松、从容应对。

根据学工部心理健康教育中心活动安排，我院积极参与学校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在校第x届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有x组共x人参加初赛，比去年增加了5组x人。根据校《优秀朋辈辅导员评选通知》我院选送了7位优秀朋辈辅导员参加校级评选，同时评出了x位院级优秀朋辈辅导员。

5月x日—x日，根据学校下发的《关于开展优秀心理健康主题班会评比活动的通知》，我院积极部署相关工作，设计了班会参考方案，对各班心理委员进行了操作程序培训，要求心理委员邀请班主任参加。

5月下旬至6月上旬，在我院xx级x个班中召开了“背着重壳也要快乐前行——大学生压力应对”心理健康主题班会，班会促进了同学们对自身压力状况及应对方式进行再认识，思考目前的应对方式是否合理，学习了面对压力更积极的态度和应对策略。各班填写了班会反馈单，并由班主任批阅，上交了班会总结和照片。

本学期我院心理健康教育工作以525心理健康活动月为载体，以心情驿站成长辅导室软件建设为平台，开展了一系列丰富多彩、形式多样的活动。心理健康教育工作得到了学院副书记、全体学工办老师、广大学生的支持和配合，各项工作进

展顺利。

同时，在活动中也遇到一些问题：

(1) 学生参与活动的主动性和积极性有待提高。

目前学校活动繁多但种类单一，多数都是摊派任务式强制要求参加，学生滋生厌烦情绪和逆反心理，大大降低了学生参加活动的意愿，形成越强制越不参加的恶性循环。如何激发他们参加活动的主动性和积极性值得每位学生工作思考。

(2) 朋辈心理工作部、朋辈辅导员独立工作能力有待提高。

不少心理委员认为工作不容易开展，一方面是心理健康教育被大家接受的确不容易，需要时间和学院、老师、本人各方面的共同努力，但是另一方面心理委员独立开展工作的空间有限，并且过于依赖老师，如依赖老师想活动主题、组织策划活动等。究其原因，活动过于强调效果，而忽略了朋辈辅导员有一个成长过程，要允许他们犯错误，在实践中不断汲取经验，不能因为一次活动的不成功而不相信其工作能力，剥夺其工作机会，这样的朋辈辅导员永远都不会成长，甚至当了四年的朋辈辅导员都不能主持好一次心理健康班会。学校和老师应多给他们提供锻炼的机会和成长的空间。

最后，在今后的心理健康教育工作中，我院会积极地配合学工部心理健康教育中心的工作安排，努力发掘我院心理健康教育二级平台“心情驿站”潜力，并以此为突破口有针对性地开展面向全院学生的发展性心理健康教育，促进学生全面发展。

大学生心理健康宣传月篇九

此次心理健康教育主题班会以“提高班级凝聚力，构建和谐班级”为活动宗旨，以“心灵之源，赢在525”为活动主题，

同时，更希望通过此次班会让同学懂交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区；感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

在我们的学习与生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是特别突出，但是这足以引起我们的重视，所以今天这场班会的召开是很有必要的。这次班会主要以讲述，交流型为主，大家都很积极地配合，现场互动性较强，总的来说，还是比较成功的。

在班会过程中，也存着一些不足的方面，比如一开始现场气氛不够活跃，大家都兴致不是很高，同时也不愿意敞开心扉和大家大胆的沟通交流，这是问题的症结。但随着在班会开展过程中的引导，大家的兴趣稍微有了一些转变，并愿意在自由交流阶段踊跃举手向大家阐述自己的独到的见解，从而使得班会的真正内涵与意义得到凸显。

相信通过本次班会，对于提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系起到一个催化剂的作用。同时在校院里也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！