

# 2023年心理团辅活动总结(精选5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 心理团辅活动总结篇一

春风和煦，柳絮飘扬，在全班同学的积极配合下，我班本学期第一个户外心理活动拉开帷幕，完美谢幕。本次心理活动的最大初衷在于让同学们在大学班级里体验真正的快乐。

按照预先的计划，全班同学被分成了三个小组。分组的过程是第一道要迈过的坎儿。我发现上了大学后，同学们明显比以前纠结多了，因为不知道到底和谁在一组比较好，所以我们果断决定以宿舍为基本单位，然后男女混搭。活动中的第二道坎是场地问题，原来计划的应该有足够空间的田径场塞满了人，我们临时决定让全班“迁徙”到附近的草地上，本以为可以顺利的开始游戏环节了，然而又被保安喝令离开草地，所以说虽然是班级的小活动，但还是得考虑到诸多因素。一系列坎显然挫伤了同学们的参与活动积极性，然而后续的活动很好的打破了这一僵局。

“班级同心结”游戏中全班同学互相拉着手，感受着彼此手心的温度，打乱顺序后将“结”顺利解开，让同性同学拉手或许是一件轻巧的事，但让异性同学拉手，有时并不能让同学们很快接受，然而从开始的羞怯到后来的淡定，同学们脸上洋溢的笑容间接证明了游戏进行得很成功，与此同时，我们明白了集体协作的重要性，因为有很多时候，很多问题，不能只单单依靠一个人的力量去解决，合作才能共赢；“蒙眼

知音人”游戏中，挑出平日里最不爱在班里冒泡的同学蒙着眼睛来猜说话同学的名字，被猜的同学各种刁难，家乡话，怪味普通话，对与错，引来笑声连连，我们收获的不仅是欢乐，还有同学之间的进一步了解，活跃了班级氛围，增强了班级凝聚力；“吃货大比评”游戏中，同学们放下了平日拘谨的姿态，自抛或是互抛着小馒头，大显身手，虽称不上绝技，但各种吃相，确实笑翻全场，我们释放了学习上的压力，发现了同学们另类的一面，同时我们认识到，在大学里，要学会勇敢地表现自我。

班级心理活动是一门科学，也是一门艺术。有人说，一个人的快乐，再大，也是微小的；许多人的快乐，再小，也是巨大的；这次班级活动恰好完美验证了这句话。在忙忙碌碌的学习生活中，能稍微放下手上的事，将自己从个人的狭小世界里脱离出来，融入到集体的温暖怀抱里，感受集体的氛围，积极参与各种有意义的集体活动是幸福的。大伙儿一起策划，一起组织，一起参与，痛并快乐着。

之所以“痛”，是因为策划一次班级活动确实是一件令人头痛的事，要分配任务，要考虑到添加何种元素以充分调动同学们的积极性，要考虑到现实条件是否允许活动顺利进展，所以，痛是在所难免的。然而重点是我们收获了快乐，而且不只是快乐。一群人共同参与，充分享受着活动中的一分一秒，抓住过程中的每一个幸福点，让我们明白了，大学，不仅是一个宿舍的大学，其实可以很好的成为一个班的大学，或者是更多人的大学，关键在于我们是否愿意踏出狭小的交际圈，融入到集体的大流中去。

## 心理团辅活动总结篇二

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、进取向上的学校氛围产生进取的影响。08-09学年我们以配合学校心理健康中心工作、经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，我们选择了《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介绍影片内涵，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教师担任评审，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20\_级新生的心理健康档案建立工作。经过整理档案数据，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，并经过于辅导员教师的沟通，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、加大工作力度做好心理健康教育工作

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是经过抓好心理社团、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。主要经过以下工作具体实施：

## 1、依托组建心理社团，倡导自我服务

20\_年6月，为激发学生进取关注心理健康，学院在心理辅导员教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。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情景，并在例会中上报心理辅导员，然后根据教师的指导寻求解决办法。协会还经过“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经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，学院心理辅导员教师介绍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，并结合案例介绍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，我对自我的工作更加感兴趣了。”

## 3、注重教育实效，丰富活动载体

学院每学期经过征集问题、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“最困惑自我的心理问题”征集活动。活动得到了大家的进取响应。大家纷纷写下自我最困惑的心理问题，并及时地反馈给协会。协会经过向心理辅导员教师反映、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。

### 心理团辅活动总结篇三

- 1、在抓好常规心理咨询的基础上重点开展好“人生目标确立”、“职业选择”、“生涯设计”、“学习方法指导”、“心理调适”等贴近学生需要的专题指导，消除和缓解学生成长中出现的各种心理问题。
- 2、开展好面对学生和教工的心理测量及人格分析工作。
- 3、建立心理委员联系制度，定期组织培训、辅导。
- 4、针对学生中存在的普遍性问题，及时地组织开展好团体训练和集体心理矫治，防止其发展和蔓延。
- 5、改进和完善“校园心理热线”和“心理信箱”，并以此为纽带加强与学生的联系。

6、坚持讲好心理健康教育课，努力使内容贴近学生的思想和心理实际、注重实效，同时针对学生突出的心理问题开设好心理健康专题讲座，保证全年不少于5个。

7、努力提高自身的业务素质，通过自学、参加行业人员培训以及定期内部业务学习和研讨等形式不断提高业务水平和服务意识。

8、针对学生的心理成长需要，在继续定期编发“学生心理自助材料”的同时编好“心理健康辅导资料”等系列材料，争取在年内把《高学生心理信箱》、《高中学生心理健康案例解析》、《专家谈心理健康》等3种“心理健康辅导资料”编写完毕并放到学生手里。

9、搞好新生的心理普查、加强对个别心理问题严重学生的跟踪治疗和监控工作，努力建立稳定长效的心理监控体系和学生心理健康教育机制。

10、建立学生心理健康档案并认真做好。

11、开展学生职业生涯规划教育研究，加强学生人生目标和职业生涯规划方面的教育和引导。

## 心理团辅活动总结篇四

告别了中学时代，跨进大学，进入了一个全新的生活天地。人每踏进一个新环境，都会遇到一系列新问题。上大学后，紧张的学习、严格的纪律、宽松的生活环境，我们一下子难以适应。所以说，作为大学生应该注重心理健康，完成学业深造的同时，积极主动适应大学生活，让大学生活过得充实而有意义。

学校给我们开设了心理课程，导师是陈理才。虽说陈导师其貌不扬，年纪与我们相仿，但却丝毫没有削弱其幽默的“威

力”。课堂上总不乏有同学发自心底的笑。原本以为心理课是导师发表长篇大论，不大愿意去，第一堂课还迟到哩。实际上呢，陈导师并不“简单”，我凳还没坐热，已彻底被其迷住了。说实在，上陈导师的心理课是一种享受。在不知不觉中学到了知识，同时，还让自己发现了自己。

健康是人生的第一财富，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。“我心理有问题吗？”“我的心理与他人比较是否正常？”这些可以说是每个成长中的大学生可能都会问到的问题。以前自己对心理健康标准缺乏认识，总觉得自己是“怪人”，“心理有问题”。有时，还会因某方面的心理压力或障碍过于紧张恐惧。学习了相关的心理知识后，觉得心理障碍其实也并不可怕。只要及时给予关注，并加以引导，这些成长中的困扰是可以消除的。

记得陈导师说过几句趣话，“青春痘是青春的象征”，“鼻子小也有好处，不容易被天上掉落的东西砸中”。说得太对了，不是么？换一个角度看事物，其实也不会太坏，要乐观啊。我们时常因自己的长相、能力、学习成绩等因素产生各种各样的焦虑，严重者还会过度自卑。有这样一句名言“天生我材必有用”，关键在于自身怎样看自己。我们要学会自我认识，在比较过程中，不能专门“以己之长比别人之短”，也不能“以己之短比别人之长”。通过比较认清自己的优势和劣势，长处和短处，达到扬长避短，缩小差距的目的。

陈导师在课堂上做了不少的心理测试，有一次是要求学生把自己的几个优点用纸写下来，让同学来猜。在此之前，我从没发现自己有什么优点，而且还是3个以上，有那么多吗？搜肠刮肚冥思苦想后，只写了3个。经过课堂上导师的启发，我又陆陆续续想到了好几个，哇塞，原来自己的优点还蛮多的嘛，怎么一直没发现？一个小小的心理测试，让我自信“番了一翻”。

大学心理课程结束了，可我追求健康心灵的步伐仍不会停止！直到永远！

## 心理团辅活动总结篇五

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得双休日我们有时间可以好好玩，晚上还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我們有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我們相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会自我介绍，当堂认识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去认识



新朋友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大大心的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发现20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们大学生作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步入大学的时候。学院还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，大学生心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的大学生做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样的活动。

我喜欢上这门课程的理由之一是老师会与我们做交流、给我们做心理测试、课堂活动。最后一次课堂老师给我们做了这么个活动，让我们绘制自己的心情图，从星期一到星期日，看情绪表的波折。我发现自己课多的那一天心情最差，课少的时候最高兴。后来老师给我们讲了abc法则，是说性格的，大家做了性格测试，希望老师多在课堂上做一些这样的活动，不仅使课堂气氛更活跃了也让我们更起劲去学习心理健康教育。

课堂上老师必不少讲的是恋爱，大学恋爱老师也给了我们一些指点，让我们或多或少有了方向，通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处

理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱。

另外生活中，我们要保持积极乐观的心态，多想一些开心的事情，必要的时候改变自己，心态很重要，同一件事情不同的看法就会有不同的结果，另外，一定要坚持自己对、优秀的好的思想，这样就不会把自己变得对自己很失望，和同学和睦相处。就我自己来说，我觉得我最需要改变的是说话，说话的方式和音量。我说话声音太小，有时说话并没有表明自己的真实想法，有时又不得已违背了自己的意愿，就要自己调节一下，幽默可以让气氛活跃，也让谈话轻松。