

# 2023年小学心理健康月活动总结与反思 心得体会 小学心理健康教育活动总 结(优质6篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 小学心理健康月活动总结与反思心得体会篇一

为了培养小学生良好的心理素质，为孩子们的健康成长营造一片晴朗的心灵天空。我们将本学期的10月份定为了我校“阳光心理，健康生活”主题月。先后通过升旗仪式、班队会、心理健康讲座、小广播等形式开展了丰富多彩的心理健教育康活动。

10月20日我们以“实现心理健康，获得快乐时光”为主题在各班级开展了班队会。通过这样的活动形式，学生更多的了解了心理健康的相关知识，并通过老师建议的方法来调节自己的心情，努力做到我校的校训“每天都做最好的自己”。

10月24日下午，我校又组织四-六年级学生参加了主题为“与人为善，悦纳他人”的小学生心理健康讲座。这次讲座由担任我校心理健康教育课程的黄艳老师主讲，四、五、六年级全体学生参与聆听。

此次活动得到了许多老师的支持，特别是班主任按时组织学生到达活动地点。学生们积极参与了此次讲座，并认真地听了黄老师讲述的小故事，并从这些小故事中思考出了大道理，进而慢慢总结出如何与他人相处的好办法。

在此次讲座中，黄老师就与他人相处为孩子们提供了四大法宝：心胸宽广、学会欣赏、换位思考、宽以待人。通过本次讲座使同学们对心理健康有了更深刻的认识，拥有了积极向上的心态。同学们对自己的生活有了新的目标和正确的定位。能够以一颗积极、健康的心去面对生活与学习中的小挫折。同时也有助于同学们更好的认识自我，关爱他人，善待他人，培养健全的人格。

## 小学心理健康月活动总结与反思心得体会篇二

一年级学生年龄小，刚进小学时间不长，人际交往中缺乏正确的语言表达技巧和良好的交往能力，当面对同伴冲突时，不善于和对方交流感受，受了委屈不是哭鼻子就是吵架、打架。因此，程老师从学生实际入手，通过游戏、角色扮演等方法让学生体验不同语言表达方式带来的感受，学会用积极、正面的交流方式表达自己的想法，能够做到出口不伤人。

二年级学生对自我的评价仍是比较模糊，他们主要还是通过老师、他人的评价来逐渐确定对自我的评价，所以在课堂上，程老师运用案例分析、小测验的方式引导学生体验赞扬别人和被赞扬的快乐，学会发现他人的优点，并学习如何直接劝阻同学的错误行为。

三年级的孩子已有了强弱意识，因此程老师通过情景剧表演和角色扮演等方式让学生懂得关心、爱护弱小的道理。

四年级学生正处于儿童期向“前青春期”过渡的关键期，情绪不稳定，容易与人发生误会，但又不具备自我控制能力。课堂上，程老师通过一个个案例让学生理解误会产生的根源并了解解除误会的重要性，最终学会解除误会的方法。

心理剧活动再添高潮，程老师与五年级学生一起自编自演了心理剧《对校园欺凌说“不”》，用戏剧力量让学生在真实生动的剧情中切身感受到校园欺凌带来的危害，用直观的方

式传递预防和应对校园欺凌的方法，引导同学面对欺凌时主动寻求各方帮助，不做冷漠的旁观者，共同反抗欺凌行为，能做到不欺负别人，但也不能被别人欺负。

通过一系列的活动，让学生们在轻松、愉快、和谐的氛围中正确认识自己和他人，发现别人的真善美，学会互相尊重和赞美，懂得保护弱小，掌握应对校园欺凌的正确方法，从而提高防欺凌能力，进而学会保护自己。

### **小学心理健康月活动总结与反思心得体会篇三**

我们充分认识到心理健康教育应以了解学生为基础，以创设和谐气氛与良好关系为前提，以自身健康的心理去影响学生，本身就是一种最有说服力的心理健康教育。营造一种民主的、平等的、和谐的、安全的、充满人文关怀的、具有浓郁人情味的氛围和心理环境，真正减轻学生的心理压力和精神负担。

### **小学心理健康月活动总结与反思心得体会篇四**

为进一步贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》和□xx省委教育工委省教育厅关于进一步加强中小学心理健康教育的实施意见》《关于举办晋江市学校心理健康教育宣传周活动的通知》精神，进一步推动养正中心小学心理健康教育工作，普及小学心理健康教育基本知识，营造人人关心学校心理健康教育的氛围，进而提高学生心理素质、培育学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。我校开展了第四届校园心理健康教育宣传周活动，现将总结如下。

本学期，学校将学生心理健康逐步引入课堂渗透，将课内外有机结合，让心理健康教育成为学校整体工作。为此，学校将心理健康关爱周活动将学校整体活动设计与班级心理活动课结合，让每位老师每位学生都参与到心理健康关爱活动中，在心理游戏体验中分享快乐，个性展示，调节自我。

本次心理周设计了丰富的活动，每个活动内容即关注了学生心理健康，又关注了教师心理健康。本周，通过“毕业班学生团体心理辅导活动”“心理健康讲座”“红领巾广播站”“班级心理健康主题班队会活动”等宣传方式，让学生懂得心理健康在成长过程中的重要性；让全体教师了解学校心里辅导的理念，学习师生关系、教师与家长沟通的一般方法，懂得教师心理健康与自我维护，能在教育教学过程中体现心理健康教育的理念。

活动结束了，但心理健康教育还将继续下去。关注学生的心理状态才是体质的关键，如何让学生拥有健康的心智，我们每位教育工作者如何更好的选择途径疏导学生问题都将成为我们今后研究的课题。

## 小学心理健康月活动总结与反思心得体会篇五

### 1、名人为榜样认识自我培养自信。

众所周知爱因斯坦是伟大的科学家，然而很多人不知道他在上小学时却是一个“笨小孩”。有一次老师叫每个学生做一个小板凳，当他拿出自己做的板凳时，同学们都大声嘲笑起来。他告诉大家，这个不象样的板凳，是他做的第五个，前几个比这个还要差。很显然，小爱因斯坦有一种自信心理，他相信自己能做好板凳，事实上也是一次比一次做得更好，正是有这样一种自信心，才使得他在科学的道路上不停地攀登，最终取得丰硕成果。我把这个故事告诉学生，让学生正确认识自己的潜力，相信自己通过努力一定会获得成功。

### 2、在锻炼中挑战自我培养自信。

学生锻炼的方式很多，我平时主要采用以下几种：一是让学生自己组织班队活动。从班队活动的内容、节目主持人的确定、主持词的创作、活动安排到总结各个环节，老师均不参与，让学生自己做主。这样，每个学生的潜能得到发挥，从

而对自己充满自信;二是实行轮流班委制,让每个学生都有当“管理者”的机会。传统的固定班委制,使大多数同学认为自己当不上班干部,也干不好班干部,从而产生自卑心理。实行轮流班委制,使每个学生都可当上班干部,参加管理班级事务。实践证明,只要给每个学生提供舞台,他们都可以成为出色的班干部。三是交给学生办的事,老师最好不要插手。我们常常看到这样一种现象:打扫卫生时,有的老师往往帮学生甚至替学生扫地、抹桌、擦窗;办黑板报时,有的老师往往帮着学生设计、排版、画刊头、写美术字等,这种担心小学生“小”做不好事而事必躬亲的做法,恰恰丢失了许多让学生锻炼的机会。我在工作中力戒这种做法,结果是,同学们分工合作,有的去找相关的板报资料,有的画画,有的写字,同学们兴致勃勃,板报很快就办好了。实践证明,只要放手让学生去做,他们会越做越好,学生在锻炼中不断增强了自信心理。

### 3、在集体生活中感受自我培养自信。

培养学生的集体荣誉感,是一件十分重要的工作。让每一个学生都知道我是集体中的一员,那么他们就会自觉地爱护这个集体,时时刻刻想着为这个班集体争光。要不失时机地进行集体主义教育。每当班上在学校组织的活动中获得一点荣誉,我都会让学生知道,这个荣誉来之不易,都凝聚着全班每个学生的心血和汗水。还要开展经常性的爱国主义教育。教育学生从小就热爱自己的祖国,给学生讲清楚,我们班是祖国的一个小小的分子,爱国就得爱我们班集体。平时从一点一滴的小事抓起,强化集体荣誉感意识。原来,教室和清洁区的打扫,非得老师督促不可,有的学生甚至逃避劳动任务。班上有几个调皮的学生经常带零食到学校,而且随手就丢。自从我让他们当了学校和班上的卫生协管员后,上进心越来越强,他们那些不良习惯都没有了。受他们的影响,学生懂得了自己是班集体的一分子,要自觉维护集体,都自觉地完成自己的劳动任务。现在,老师不在场,同学们也能认真打扫,班上的卫生工作经常受到学校的表扬。同学们不仅

自己不随手乱丢乱扔，注意周围的环境，还监督别人，以防破坏周围环境。

## 小学心理健康月活动总结与反思心得体会篇六

由心理咨询室提供材料，学校精心制作的心理健康校园海报，分别在1号楼外和5号楼内宣传栏的橱窗内进行展出，内容涉及健康周倡议书、积极心理学、情绪调节、人际交往技巧和高考考试心理辅导等方面。同时，通过大屏幕展出心理健康系列活动的标语，使整个校园洋溢着积极向上的和谐氛围。

### 二、毕业年级考前心理辅导讲座

#### (一) 高考专家进校园助力高三精彩开讲

20xx年4月25日下午3点半，xx中学知名校友、资深教育媒体人、升学规划专家、乐学网主编娄雷老师正为高三年级近300名师生进行一场别开生面的讲座。讲座从学习方法到备考策略，从学习能力到内心驱动，涵盖了高三学生最关心的方方面面，富有针对性、实效性，受到了师生的一致好评。

#### (二) “调整心态轻松应考”的高考心理讲座

20xx年5月9日下午3点半，在xx中学学术报告厅，青岛市心理咨询师协会副秘书长；青岛市12349“关爱心理热线”特约咨询师；青岛电视台、青岛人民广播电台、青岛日报特约心理顾问姜倩丽老师，为xx中学全体高三文科班学生做了“调整心态轻松应考”的高考心理讲座，心理咨询室张隽老师主持了本次活动。

姜倩丽老师在讲座中

#### (三) “如何应对考试焦虑”中考心理辅导

针对初三毕业年级学生的心理状况，5月13日由学校兼职心理老师宋伟娜，对初三学生进行了“如何应对考试焦虑”中考前的心理辅导讲座。

### 三、高考考前团体心理辅导

随着高考的临近，部分高三同学出现了不同程度的焦虑、急躁、缺乏学习动力等问题，为有针对性的帮助同学们解决考前心理问题，调整状态，以更好的心态迎接高考，心理咨询室组织部分高三同学自愿报名，在高考前，每周固定时间，在张隽老师的带领下，通过沙盘、绘画、卡牌、音乐等技术进行考前团体心理辅导。一位参加过沙盘体验的同学在最后谈体会时说：“整个过程让我非常放松，非常舒服，感觉真好。”

### 四、精心制作了《心情驿站》教师心理电子杂志

心理咨询室编辑了《心情驿站》教师心理健康电子杂志，定期向广大教师宣传心理健康知识，到目前为止电子杂志已发放了九期。杂志包含心理前沿、心理热点、治愈系图片、心理百科等栏目，通过解读社会和校园中热门事件，分析其背后的心理规律并提出工作和生活上的建议。每期杂志都配有优美的背景音乐和精美图片，让老师们在阅读的同时放松身心，舒缓压力。

### 五、《家有考生》毕业年级家长微信刊物

高考越来越近，考生们都在抓紧这段“黄金期”进行最后的冲刺。在这段时间里，如何当一名合格的家长？如何处理好与考生的关系？如何帮助孩子顺利度过？因此，心理咨询室从4月底开始，精心制作了面向高三家长的微信刊物《家有考生》。

### 六、家长会期间，为中考家长发放《心之桥-致中考家长一封信》

为了使毕业班家长们以积极的心态、科学的方法与考生一起经历考试，心理健康教育系列活动利用初三家长会期间，为全体初三学生家长准备了家长信，希望能够对家长们提供一定帮助。

在写给高考考生家长的信中，内容涉及模考后家长对孩子的态度、志愿的填报、考生出现“高原反应”、压力太大、担心落榜、脾气见长、考前几天的安排、看考场的学问、饮食起居、考试用品的准备、是否陪考、考前失眠、意外问题处理等方面。高考，是同学们人生的一个转折点，为了帮助大家更好的安心学习，发挥最佳的水平，希望通过与家长的共同努力，为考生保驾护航。

## 七、为在校师生发放《成长与健康》心理专刊宣传材料

每班发放了《成长与健康》心理专刊宣传材料，材料内容涉及心理健康的特征、心理健康的定义、幸福生活的三个问题、心理小常识、5.25心理健康日介绍等内容。

本次心理健康教育系列活动作为xx中学“激智励行”主题活动的组成部分，增强了广大师生及家长的心理健康意识，营造了积极健康向上的校园氛围。心情驿站心理咨询室，目前每天都有同学来找心理老师咨询，也希望更多的同学能增强心理自我保健意识，促进自我健康成长。在今后的工作中，学校将进一步加强学校心理健康工作，为学生全面发展提供保障。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：



[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)