

2023年大学心理健康总结字(汇总8篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

大学心理健康总结字篇一

通过对心理讲座的学习，学到很多新的知识，心理讲座学习。新的体验带来了豁然开朗的感觉。每天拥有好心情，打开自己心灵的窗口是快乐生活的小秘方。大学生心理调试是一个很重要的环节，关系到大学生的发展方向。一个人的为人处世行为态度都能透过对人心理的研究而反映出来。就大学生而言，应该积极进行心理的自我调试。

1、确立新的适合自己的追求目标

2、建立有规律的校园生活，正确对待学习、生活与就业所带来的压力面对紧张的学习生活，大学生应建立起一个适合自己的有规律的生活体系，如为自己制定适合自己生物钟的作息时间表，按照时间表进行有规律的学习与生活。

3、积极转移注意力，学会自我宣泄

4、正确对待情感问题。面对挫折要采用适当的方式进行调节，不要选择自寻烦恼。保持好心情，有一颗平常心。失败是人生道路上的一个小小的驿站，不要跌倒在那一个瞬间，用心去思考，换来的是什麼。失败不是永恒，只是人生的一段小小的曲折，迈过去就是一大胜利。快乐生活，每天好心情，是最好的诠释。

大学心理健康总结字篇二

2022年5月15日下午五点，大学生心理健康协会开展了“”暖心树洞”心理活动，活动由朱玲主持，参与人数63人。

自封校以来，同学们的日常活动变得单一，彼此相见时，口罩也为我们之间的交流建立了一道屏障。同学们总会碰到犹豫迷茫、烦闷苦恼的几个瞬间，心里满满的情绪需要被安抚，疑惑与纠结需要倾诉。为鼓励同学们倾吐心声、宣泄负面情绪，我们举办了此次“暖心树洞”心理活动。本次活动形式是线上开展，志愿者通过电子邮箱收集同学们想对“树洞倾诉的秘密或者困扰，并对提出的问题和困惑给予正确的指引和疏导。在此次的“心灵树洞”活动中，同学们的情绪高涨，非常积极的参与其中。

本次活动让同学们能够畅快地倾诉、表达。有同学在“树洞”中分享道：“你安好，我无恙，便是最大的幸福。”疫情确实改变了我们的生活，可是我们也在疫情生活中发现了更多不易觉察的小温暖，而这些也是我们青春的一部分。在同学们的倾诉中，有对现在的领悟，对家人的感恩，对朋友的支持。

同学们分享的暖心故事、生活趣事、抗疫心得真切动人，非常有感染力，仿佛一抹暖阳，驱散了疫情的阴霾。让大家能够感受疫情之下的温暖与正能量，营造温暖有爱、积极向上的校园文化氛围。

本次活动的开展，在一定程度上对同学们缓解焦虑的情绪起到了帮助作用，让同学们以更加热情的心态投入到学习中，以更加积极的心态对待生活，以更加宽容的心态爱自己 and 他人。

大学心理健康总结字篇三

20xx年xx月号晚7点，护理班所有同学一起度过了一个愉快的夜晚。同时，莅临本次班会的嘉宾有10级年级辅导员李老师，院团委副书记卜xx同学，前青志协会长阳xx同学，前学生会办公室主任杨xx同学，爱心服务队队长谭x同学，社会实践部部长周xx同学等。

班会是在温馨的烛光和动人的音乐中开始的。在心形的烛光中，张xx同学给我们讲了一个心理大师的艰辛的成长道路，大家都被深深吸引了，听得很认真。在张xx同学最后一句“光明照亮人间”时，教室里的灯也亮了，顿时雷鸣般的掌声。接下来，亲爱的辅导员老师给我们致辞，让我们学到了很多做人的道理。而后，卜学长和阳学长跟我们交流他们在生活和工作中的经验。

整个班会中最精彩的部分就是玩“夹弹珠”的游戏的部分，游戏中所有嘉宾都参与了。其中，李老师和杨学长组成的一队输了，便惩罚他们表演节目。在我们的强烈要求下，在他们两的几经折腾下，他们终于合唱了一首刘德华的《今天》。是的，我们要记住今天，这个让人难忘的夜晚。而号称是黄金搭档的卜和阳学长同样接受了惩罚，他们极富创意的合唱了一首《团结就是力量》，把我们笑得前仰后翻。我们班的同学也踊跃参加游戏，大家玩的很尽兴。

游戏过后，肖，黄，彭，田，胡，刘一起演唱了《爱因为在经常心中》，跟随着音乐，我们的心都聚在了一起。音乐结束后，班会也进入了高潮阶段，在李强老师的带头下，在优美的背景音乐下，我们一个接一个上台在我们班的标志物上签上名字。

最后，全班同学和李老师一起合影，在大家的欢声笑语中，班会圆满结束。

这是一次难忘的体验，通过本次班会，加强同学之间的交流，提高同学们的积极性，加强班级凝聚力，丰富班级文化建设，让同学们掌握科学的心理调节方法，健康快乐的发展。

大学心理健康总结字篇四

为迎接“全国大学生心理健康日”，我院心理健康工作中心开展了“心理健康活动周”，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

医学系辅导员兼心理咨询师xx园老师亲自为学生开展心理健康教育讲座，年级辅导员积极倡导心理健康活动并与同学们一起听取讲座。这一系列的主题活动推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保健意识，对和谐人际关系有良好的促进作用，对即将走入社会的大学生们有一定的指导。活动过程中学生积极响应，与xx老师精彩的人生感悟与对我们的谆谆教诲相互配合，促使本次心理健康讲座完美落幕。现将本次“5·25”大学生心理健康教育活动情况汇报如下：

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

讲座在05月15日晚准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

首先□xx老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”□xx老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次□xx老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析

与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

在面对感情问题上□xx老师强调了建立自信的重要性，要看到自己的优点，坚持自己所拥有的，让我们的青春火花无限地迸发出绚烂的色彩。

同时xx老师还从男女大学生不同方面的自立自强、自我规划、自我保护、情感处理四大方面进行深入具体地分析与阐述。要求大家要学会自立自强；做好自己人生规划的重要性；从情感处理方面讲述了我们应该如何看待爱情、友情如何面对情感挫折。

讲座对男女生们在面对以后的人生、情感等方面的问题都极大的引导作用，也有助于引导广大大学生更加的关注自身的道德修养、文化内涵、心理健康，从容自信等综合素质的提高，讲座过程中□xx老师与同学们之间进行互动与交流，更真诚地体现了老师以及学校对学生心理健康的关爱，体现了学校对我们的重视。讲座之后同学们纷纷表示在讲座中受益匪浅，相信该讲座对他们以后的学习和生活都会起到积极的作用，在以后走向社会后也会时刻铭记老师的谆谆教导。

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积

极性，推进了同学们对大学生心理健康教育认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。

大学心理健康总结字篇五

20__年5月23日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“5.25大学生心理健康周”系列活动正式开始，此活动以“阳光、友善、和谐、健康”为主题，倡导学生关注心理健康，形成关爱心灵的校园氛围。本次活动内容丰富，广大学生踊跃参与，收到了很好的效果。

一、悬挂横幅，发放心理健康宣传单

在文科楼与学生汉餐门口分别悬挂了以“我爱我，和谐心灵，健康成才”、“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”的横幅。

本次共印制彩色宣传单5000份，传单的内容包括：“心理咨询对大学生的帮助”、“宁夏师范学院学校心理健康教育资源简介”、“大学生如何提高人际关系能力”。由大学生心理协会的学生以一个宿舍6份的方式发到每个学生的手中，目的是让更多的学生了解学校的心理健康教育资源，掌握心理健康知识，懂得当遇到心理困惑时到心理咨询中心进行调节。

二、心理健康讲座

（一）“大学生情绪管理与压力调适”讲座

20__年5月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理与压力调适”讲座。20__级小学教育专业的全体学习聆听了

本次讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“人非草木，孰能无情”之句展开了本次讲座。通过对情绪认识的讲解向同学们讲述了不良情绪的影响，并教会同学们如何识别情绪，调控情绪，做情绪的主人。李老师的讲座风趣幽默，现场笑声连连，掌声不断。

通过此次讲座的成功举办，学生不仅对情绪有了新的认识，也学会如何调控自身情绪，做情绪的主人，本此讲座加强了院系学术交流的氛围，也促进了学生心理健康教育的发展。

（二）“爱的成长”心理健康讲座

20__年6月5日下午2:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院20__级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容，第一，如何理解爱情；第二，如何在爱中成长；第三，大学生的恋爱观；第四，爱的能力的培养。

讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。这次讲座使大家对爱情有了全面的了解，明白了想要对别人付出爱，自己就应该储存爱，爱身边的人，从爱自己开始！本次讲座受到了学生一致的好评。

三、开展以“提高人际关系能力训练营”为主题的团体辅导

20__年6月6日下午4:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼模拟法庭举行了以“提高人际关系能力训练营”为主

题的心理健康教育活动。政法学院的同学参与了本次活动。刘桂文通过做游戏的方法测验了同学们的心理状况以及同学们之间的团结情况，通过刮大风、滚雪球、棒打薄情郎等游戏的开展，有效地促进了学生的团队精神，同时也锻炼了同学们的行为敏捷程度。刘老师细心指导，同学们主动参与、积极配合，活动在一片轻松愉快的氛围中进行着。游戏结束后，刘桂文对本次活动做了简要的总结，向同学们指出了加强人际交往能力的重要性。

总之，在教育科学学院、学生处的大力支持下，本届心理健康活动取得了圆满成功。通过本次活动，让更多的学生了解了学校心理咨询中心的工作职能，掌握了基本的心理健康知识，同时对于提升我校学生心理健康水平，营造健康的校园文化氛围起到了积极的促进作用。

大学生心理健康工作总结篇20

一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。在竞争力如此之大的现在社会，因就业难、前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生。社会学家和有关专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。

在今年5月份，我系学生会学习部为培养我院学生健康的心理，特地召开一次大学生心理健康的主题班会，意在让大学生认真的分析自己身上存在的心理问题，共同来探讨，解决存在的心理问题，让我们大学生的心理健康向上发展。依照策划，我们将从各渠道收集相关资料进行汇编，其中也有许多著名高校成功举办地资料，总结了有以下特点：

- 1、有权威人士的解说，能够准确剖析现代大学生的心理特点。运用了多种宣传手段，尤其是多媒体器材的运用，宣传更加

到位。

2、各高校之间都相互交流经验取长补短。

结合实际，我们从中吸取了一些经验，运用了所能运用的宣传方式，在院内进行了宣传，各种海报、横幅吸引学生们的目光，由于这次时间准备充分，考察结果比较好，同学们都踊跃上台提出现代大学生的心理问题，问题有针对性和普遍性，这个现象是非常好的。

然而这也显露出一个弊端，正因为提出问题有针对性和普遍性，使得以同学们的力量略显薄弱，有些问题作为一个阅历不足的大学生是无法解答的，即使明白，也很难用语言开导大家，所以通过这次班会，我系学生会学习部提议在学校建立一个大学生心理咨询平台，里面有专业的心理导师指导，同学们可以以邮件或其他网络形式与老师交流，这样有些同学能更加坦诚的与老师交流，老师也能真正意义上帮助学生。

然而接下来举行的大学生心理健康的班级手抄报比赛也顺利开展，各种漂亮、精致的手抄报在校内进行展示，说明这次主题班会在各班都引起了重视，大家都用心准备资料，绘画板式，这也是我们这次主题班会的特色，用这种评比的方式，调动大家的积极性，使大家都踊跃投入到这次活动中来。这次活动成功的地方很多，但仍有不足之处，正是要有这种进取的心态，我系学生会学习部的工作才能越做越好。

大学生心理健康工作总结篇21

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，

对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。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。上大学前，在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。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

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！

大学心理健康总结字篇六

我社于20xx年5月期间在北京青年政治学院东校区开展了以“微爱，微笑，微成功”为主题的“525大学生心理健康节”的一系列活动，这一系列活动也让我们感受到了“525”的真正意义，增长了更多的知识和见识。

本次的“525大学生心理健康节”，我社与北京青年政治学院东校区开展的活动都有：发放调查问卷，签横幅，心理委员的培训，户外团体活动和一个心理讲座。活动内容非常丰富和充实，在我们发放问卷的时候，东校区的同学们都踊跃参与，把自己想知道的东西都留在问卷上，活动开展得很顺利，并且活动结束后进行了长时间的统计和整理，为后来的心理讲座做了一个很好的准备；接下来在签横幅的活动中，我们还加入了一个“心愿墙”和一个“发泄箱”，让同学们可以把自己的心愿贴在心愿墙上，大家都可以观看互相的心愿，这让活动变得更加活跃，“发泄箱”让同学们把平时不敢说或者是不想说的，愤怒的，令他们忧郁、不快的事都写下来并扔进“发泄箱”里，寓意着把烦恼和不快全都扔掉，让自己更加轻松快乐，这也让前横幅的活动锦上添花，使活动更加有趣。当然，周老师和王老师也参与了前横幅的活动，并且对心理委员们进行了培训，更加充实了心理委员们的知识；然后我们进行了一个团体活动，同学们更是在活动中乐趣无穷，不仅能感受到团体的作用，更拉近了同学们之间的距离，活动结束后也非常的圆满；整个一系列活动的最后是周振基老师东校区的同学们进行了一个以“如何保持良好的心态”为主题的心理讲座，在这次讲座中，很多同学都受益匪浅；最后，“525大学生心理健康节”圆满地落下了帷幕。

在这次“525心理节”的一系列活动中，同学们始终都非常配合，非常积极地参与，也让我们知道，还是有非常多的一部分同学对这个非常感兴趣，也增加了我们的信心，整个活动连贯圆满，同学们都很乐意参与这样的活动，所以应该说这次在北京青年政治学院东校区开展的“525大学生心理健康

节”是非常成功的。

通过这次“525”，我们都学会了很多，见识了很多，让我们知道了，光靠几个人的力量是支持不起来一个社团的，让我们明白了团结的力量有多重要，让我们知道了心理节的很多内容，也让我们见识到了原来心理学不是那样单调的东西，它是非常有趣的，非常耐人琢磨的，非常吸引人的，更是丰富多彩的，这次“525”也成为了一个让我们增长见识和经验的良好契机，也为以后活动的开展打下基础。

我自己觉得，我在这次“525”中知道的，还不止刚才那些，我觉得让我感觉最深刻的，就是让我更深入地知道了整个社会的心理模型，还有，一些心理有疾病的人，并不是像电视上那样极少数的，而是在生活中，有非常多的人，心理都存在着很严重的疾病，我们要帮助他们，解脱自己，重新认识自己，同时也明白了我们现在学习的重要性，想要以后能帮助更多的人摆脱心理上的烦恼，只有现在好好学习，拥有过硬的本领，才能实现所期望的事，的本身就是学心理咨询的，更加要努力学习专业知识，让自己更加充实，也让自己能够帮助生活中更多的人；其实，本次开展的一系列活动，令我感触最深的就是周振基老师在讲座上说的那句话：“一颗阴暗的心，永远托不起一张灿烂的笑脸。”让我真的受益匪浅，真的觉得人的心理对一个人的未来和他的一生真的非常重要，所以，有一个良好的心态非常重要，当然，这次活动所学到的，远远不止这些了。总之，这次的“525”让我获得了很多很多。最后，祝贺这次“525大学生心理健康节”圆满成功。

大学心理健康总结字篇七

制作横幅标语“关注心理健康，幸福伴你成长”让“心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛”挂在校园显著位置；在心理委员群中发布5·25心理活动周详细计划，让心理委员在班级中做简要宣传□20xx年5·25心理活动周从20xx年5月xx日启动，

历时两周，包括心理委员培训、心理电影赏析、心理拓展训练、辅导员培训、心理健康教育班会、最美笑脸征集等一系列丰富多彩的活动。

以“朋辈心理辅导技巧”为主题的心理委员培训于20xx年5月xx日进行，侯xx老师对全校心理委员进行系统培训，培训通过大量实际案例引入、现场模拟咨询等形式进行，通过此次培训心理委员能够学会如何在谈话中运用倾听、共情、自我表露等心理技术，提高了心理委员的朋辈辅导技能。

经典励志电影赏析活动于20xx年5月xx日统一进行，本次活动赏析的电影是《叫我第一名》、《当幸福来敲门》。电影赏析活动由每个班级心理委员自行组织，观影结束后，要求心理委员在班级组织分享活动，班级所有学生可以畅所欲言，谈谈自己观影后的感受，心理委员对此次观影活动进行总结。

以“团结互助，共筑美好心房”为主题的心理拓展活动在20xx年5月xx日开展，本次拓展活动主要分为五个环节。从破冰游戏——松鼠和大树开启了此次拓展训练的序幕，破冰活动主要的目的是让学生能够活跃起来。在接下来进行的起队名、珠行千里、无敌风火轮游戏中，学生们都表现出了极大的参与热情，团队竞技性游戏会有输赢，但是友谊无队别。此次拓展活动，激起了很多同学对心理学的兴趣和热情，学生们在活动中学会了团结协作、合作共赢，也学会了如何分享自己内在的感受。

20xx年x月x日开展了以“呵护心灵，点亮心灯”为主题的辅导员培训活动。赵xx老师根据自己多年从事心理健康教育与咨询的经验，结合本校心理健康教育现状，对12类值得关注的现象进行讲解培训，不仅让辅导员们对我校的心理健康教育现状和心理咨询室情况进行了了解，更对我校辅导员有效预防处理心理危机事件、做好班级学生管理工作具有重要作用。

心理健康教育班会以“扬起心帆，筑梦远航”为主题，从5月25日开始至x月x日结束，由各个班级心理委员自行组织开展，最终上交总结资料，各班级通过心理情景剧、小组讨论分享、集体游戏活动等形式多样的节目来全面和深刻的理解大学生心理健康教育的相关内容。此次班会有助于增进了同学之间的感情，帮助同学们构建和谐的人际关系。

我校今年第一次组织最美笑脸征集活动，通过面向全校学生征集集体笑脸照片，最后将所有笑脸照片制成相片墙，通过这个活动可以将爱和微笑传递给每个学生，让每一个学生都感受到微笑的力量，增进同学之间的友谊。

5月25日是全国大学生心理健康日，xx民族师专大学生心理健康发展中心结合这一主题组织了一系列活动，旨在丰富心理健康教育形式，提高大学生的心理素质，实现培养高素质人才的最终目标。

大学心理健康总结字篇八

活动背景：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x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。

活动目的：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。

活动内容：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。

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。”

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。

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。

本环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。

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。