

# 大学生心理健康教育班会总结(优质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。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生心理健康教育班会总结篇一

### 一、活动过程：

学生们认真答题，最终取得了良好的成绩。我们最后从中选出十位选手进行决赛。

二、决赛部分：决赛于3月21日在南校大活动中心举办。决赛分为现场论述和才艺展示两部分。选手自己抽题，由评委提问，最后论述；才艺展示是精彩环节之一，美丽的歌声和活跃的舞姿赢得了观众和评委的好评和赞叹。决赛设立了一名一等奖，二名二等奖，三名三等奖。

### 总结活动——活动总结与讨论

为了总结此次团日活动成果，分析活动中存在的不足，以便进一步完善，我们及时对活动效果、活动意义进行了总结，大家积极发言，勇敢批评，并有信息员将活动写成文字总结以便社团存档和上报社团联。

### 四、活动自我评估

总体来说，我们这次以“知识环保”为主题的社团活动，各个阶层的活动都十分成功，成功的原因我们总结为以下几点：

## 1、准备计较充分

“凡事预则立，不预则废”在这次活动中得到了充分体现，正是因为有了详实的考虑、周全的计划和充分的准备，这次活动才有了成功开展的前提。如我们有多人出题最后综合、选择恰当的时间和地点进行比赛等，并且在活动开始之前我们就有了详细的计划及活动部署。

## 2、密切配合

多方面的积极协助和努力，是活动得以完成的保证。如在活动中我们广大学生前去观察，维持赛场秩序，认真观看等社干认真工作，如摄像和统计各选手得分。

## 3、分工具体安排合理

在活动没有开始之前，我们就做好出题、招生和选定活动时间及地点的工作，同时也注意到与宣传组织工作时间的协调。事后，同学们普遍反映良好。

## 4、活动影响范围大

我们倡导“绿色校园”思想，在校内都发挥了很好的社会效益，很好的向路人与同龄人宣传了环保的思想。

在成功的背后，我们也认真反省思考了我们的不足：

1、思考了我们的不足：场面有点混乱。活动虽然经过具体安排，但在实际过程中场面有点混乱，个别成员没有完成自己的分工。

## 大学生心理健康教育班会总结篇二

20xx年5月6日，我们班开展了防诈骗观影活动。该影片介绍

了我们有可能遇到的骗局以及应实行的对应防骗手段为主要内容，提高同学们的防骗意识。诈骗不仅与我们的生活息息相关，而且它时刻屡次发生我们四周。因此，我们对这次班会的内容特别仔细。我们观看的影片介绍了诈骗的定义和特点，并且具体地介绍了很多诈骗手段，如□atm机诈骗，网络诈骗等。面对这些各式各样的骗局，我们都不禁提出了疑问。而我们结合图文和自身收集到的案例向同学们解释其中的“技窍”后，大家头上的疑团才开头散开。诈骗可能不是每个人都遇到过的，但是人们在第一次知道这些诈骗手段时的反响还是比拟惊慌的’。

高校诈骗案件的预防措施。大学生受骗上当主要有以下缘由：思想单纯、防范意识较差，贪图虚荣、遇事不够理智，有求于人、交友行事轻率，贪小廉价、急功近利等。因此大学生要做好对校园诈骗的预防就必需做到：

- 1、提高防范意识，学会自我爱护。大学生要乐观参与学校组织的法制和安全训练活动，多知道、多了解、多把握一些防范学问，在日常生活中，要做到不贪图廉价、不谋取私利，不要轻信花言巧语，不要把自己的家庭地址等状况任凭告知生疏人，以免上当受骗。
- 2、交友要慎重，避开以感情代替理智。
- 3、同学之间要相互沟通、相互帮忙。在高校，大家憧憬着同一个学习目标，生活和学习是统一的同步的，同学间、师生间的友情比什么都宝贵，因此相互间加强沟通、相互帮忙，以避开一些损害。
- 4、听从校园治理，自觉遵守校纪校规。

同学们肯定要仔细执行有关规定，自觉遵守校纪校规，乐观支持有关部门履行治理职能，并努力发挥出自己的应有作用。当前随着网络、电信技术的日益飞速进展，一些不法分子借

助网络、电信等媒介实施各种诈骗活动，打击和防范诈骗已成为全社会的共同话题，一方面，警方要重拳出击，打击不法活动，另一方面，就要靠全校师生员工共同努力，提高根本的防范意识和识破诈骗的力量。

特殊是对于我们大学生朋友而言，要学习肯定的防范诈骗的根本学问，提高防范诈骗的根本力量，遇到实际问题，忌盲目，多思索，千万不要被某些假象所迷惑。为了帮忙大家识破一些网上和电信诈骗，我们在此整理了一些常见的诈骗类型，供各位大学生朋友们学习参考，实际上诈骗手段虽然多样，但万变不离其宗，信任各位大学生朋友们，凭借着你们的聪慧才智，肯定能够识破这些诈骗手段。

利用银行卡消费在现代大学生中已经是一种非常普遍的现象，然而我们对银行卡的诈骗手段以及网上银行安全交易问题却不是很清晰，本次为我们介绍了防银行卡诈骗对策，安全刷卡消费技巧以及如何确保网上银行安全交易，这些学问使我们对银行卡的使用有了更好的熟悉。我们都对不法分子的诈骗手段以及应实行的对应防骗手段对策有了肯定的了解，提高防骗意识，因此我们在影片中都获益匪浅。

## 大学生心理健康教育班会总结篇三

在大学里，生活需要渡过三年、四年、或是五年，在不断学习的过程中，大学生经常会出现一些问题。作为一名优秀的大学生，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。据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传等方式来帮助广大同学，这些方式已经不能满足当代大学生的需求。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。因此学校心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康走进班级。

现将五月心理主题班会活动总结如下：

一、向同学们介绍一下525大学生心理健康日的由来。

二、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

三、同学们讨论主题话题

话题一：什么是友情？什么是朋友？话题二：自我调试

五、让同学们做心理测试题。

六、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点。

七、讨论活动心得。

通过本次主题班会，提高了我班学生的心理健康知识水平，增强心理健康保健意识。懂得人际交往、建立和谐的人际关系。同时在校园里掀起了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，让更多人对心理健康引起足够重视，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！

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是去了正确的方向，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，是自己能够做到最好。

文档为doc格式

## 大学生心理健康教育班会总结篇四

为进一步加强和推动疫情期间大学生心理健康教育，普及心理健康知识，营造健康和谐的校园育人环境，引导广大学生培养理性平和的健康心态，以实际行动积极弘扬正能量，视觉艺术学院于5月15日组织开展大学生心理健康教育线上主题班会。

班会伊始，我院教师提出“大学生心理健康”的话题，并就此话题展开讲述：“疫情攻坚战是一场需要全民参与的战役，我们无法前往抗疫一线为国家守门护墙，但是我们可以做到：正确认识逆境与挫折，以理性平和、积极向上的良好心态去面对疫情下的学习与生活，关爱自己、了解自己、接纳自己，即时关注自己的心理健康和心灵成长，用自己力所能及的方式为抗疫助力。”随后，为帮助同学们了解并重视心理健康问题，教师们不厌其烦地为同学们讲解判定心理健康的基本标准、常见的心理问题等，并针对同学们在疫情期间，因学习与生活不便利而产生焦虑与不安的问题，提出了行之有效的心理调节方法。

听完教师们的讲述后，我院同学表示：在接下来的时间里，我们将以积极进取的心态继续关注国家和校园发布的疫情相关信息，坚决做到重视而不恐慌。另外，我们将合理安排自己的时间，把课余时间运用在值得的、有意义的事情上，把握自己提升的良好时机，不断学习，耐心研究，待到疫情结束，成功实现弯道超车。

班会结束前，我院学工办老师再次强调：战胜疫情曙光在前，但疫情的考验尚未结束，坚定信心、同舟共济，我院同学要充分了解科学的防疫方式、长期保持情绪稳定和良好的心态，以强大的知识储备和过硬的心理素质投入到这场阻击战。

本次班会，宣扬了心理健康知识和理念，帮助了我院同学培养良好的心理素质，提高了我院同学克服困难、承受挫折的

能力。身处疫情之中，做好自己调节与适应，劳逸结合放松身心，我们相信今天的风浪定会化作明日绚丽的彩虹！

## 大学生心理健康教育班会总结篇五

“心理健康教育”是大学生德育的基础。同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是在校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。我班开了一个阳光五月健康心态的心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

### 一、主题明确，针对性强

结合我校大部分学生的心理、心态以及心理健康教育活动的特点，进一步巩固心理健康教育的成果，联系大学生实际问题处理好学习成才、健康生活等方面的具体问题，提高思想认识和精神境界。根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。特别是在心理案例介绍时，主要是针对大学生生活适应问题，做专题介绍。我们主要介绍以下案例：

- 1、如何正确的以一个高的心态面对挫折和困难
- 2、介绍一些自我调节心态的方法

### 二、学生互动，形式多样

- 1、适当的做了一些小游戏
- 2、做了一些简单的心理小测验

### 三、准备充分，效果明显

班会前，心理卫生员和各班级干部首先掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。

通过一些了解有关知识的同学的讲说，同学们对于“如何调节良好的心态，如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流，如何及时了解在心理上出现偏差同学的情况，怎样为有心理阴影和心情失落的同学做简单的心理调理”等方面都有了更好的认识。同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到了自身所处环境和成长道路上必然存在的竞争和挫折，并且使他们能够在周围同学出现因此类问题所造成的心理失衡时及时给予他们帮助和开导。本次班会取得圆满成功。

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。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础：

1、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。

2、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活，度过充实而有意义的大学生活。



3、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，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

4、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。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进身心健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。