# 2024心理健康日主题活动总结

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-10-14

*2024心理健康日主题活动总结（通用16篇）2024心理健康日主题活动总结 篇1 通过这学期大学心理学的学习，我对心理学知识有了必要的了解。首先，我对心理发展的历史有了必要的了解，然后我学习了一些小组活动的知识。在参加活动课的过程中，我学到...*

2024心理健康日主题活动总结（通用16篇）

2024心理健康日主题活动总结 篇1

通过这学期大学心理学的学习，我对心理学知识有了必要的了解。首先，我对心理发展的历史有了必要的了解，然后我学习了一些小组活动的知识。在参加活动课的过程中，我学到了很多关于生活的知识。在小组活动中，我们对彼此是开放的。他们的身心都参与了群众的活动，这再次体现了群众的力量。

在心理咨询活动课上，我体会到了人们内心脆弱的一面。有时候，他们多么需要别人的照顾。这种心连心的交流能让人们感受到交流的乐趣。我们对心理咨询的模仿有时让人觉得像是一场表演，但我们情不自禁地感受到真诚的心。这是我第一次感受到帮助别人的快乐。活动课程是素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能调动学生的学习积极性，活跃课堂气氛，真正达到育人的效果。学生在真实、生动、创新的活动中学习和启发，促进知识与实践的结合。

学生积极参与教学过程，激发情感，理解真理，凝聚情感，形成信念，然后需要在行动中表达自己。此时，教师应引导和鼓励学生向外投射健康高尚的情感，为他们提供展示自己行为的机会和场所。这个学期，我还参加了学校的心理协会，秦新港，这是一个温暖的家庭。我们一起努力，不仅学到了很多心理学知识，还把心理服务带给了其他同学。个性是今年5。25的活动深深打动了我，师生之间的亲密交谈让同学们和我学到了很多……

在那里我可以把我在心理学课上学到的知识付诸实践，让我学习和应用它!在完成大学心理学的学习后，我对四年的大学生活有了一个初步的计划，对未来有了一个初步的计划，对我的职业生涯也有了一个初步的计划。可以看出，心理学对我们的大学生是有帮助的。很明显你很忙。我们可以在生活、学习和交流中运用这些知识。我对这门选修课很感兴趣。我不必强迫自己把注意力集中在讲课上，而是觉得自己不由自主地被老师吸引住了。所以心理学真的很有魅力。虽然我的心理学选修课已经结束了，但是我对心理学知识的学习还没有结束。也许心理学和我未来的职业没有太大的关系，但是心理学知识对我来说是一个长期的帮助，甚至是一辈子的帮助。

2024心理健康日主题活动总结 篇2

现代的幼儿，是未来的社会的栋梁。现代的幼儿教育，是幼儿的素质教育，必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在首位。幼儿健康包含幼儿的身体健康和心理健康，在重视幼儿身体健康的同时，必须高度重视幼儿的心理健康，才能更好地促进幼儿身心和谐发展。下面就是对幼儿心理健康教育的心得体会：

一、加强卫生保健教育，促进幼儿健康人格的形成。

通常，将幼儿智力发育是否正常、能否会用适当的方式表达自己的情感、建立良好的人际关系、适应外界的各种环境，心理行为能否符合年龄特征等作为衡量其心理健康的重要指标。在心理健康教育方面，须重视教师转变教育观念，树立现代幼儿的教育观，才能促进幼儿健康人格的形成。现代科学的幼儿观和教育观是幼儿教师开展心理健康教育的前提。以健康的教师人格影响孩子，还善于设身处地地体验幼儿的言行，耐心细致地观察了解孩子的内心世界，以热爱、真诚、关怀的态度去对待每一位幼儿，促进幼儿健康人格的形成，取得了很好的成效。

二、创设和谐的心理环境，营造幼儿心理健康的氛围。

心理环境包括幼儿生活、学习和游戏的全部心理空间，特别是幼儿的学习、活动和生活的氛围。创设和谐的心理环境，营造幼儿心理健康的氛围，有助于培养幼儿努力进取、奋发向上的个性品质。大沥中心幼儿园注重更新设备和增设丰富多彩的材料，满足不同幼儿的不同需要和多种需要，优美整洁的环境能唤起幼儿对生活的热爱，充实幼儿的生活内容，陶冶幼儿的性情，培养幼儿的良好习惯，让幼儿在自由的探索中发现周围世界的奥妙。

三、开展心理辅导，提高幼儿的心理素质。

幼儿心理发展辅导主要包括人格、学习和生存辅导。在幼儿教育的实际工作中，对幼儿各种性质的行为保持敏感，善于从幼儿的具体行为和幼儿间发生的问题选择出恰当而重要的教育点进行辅导，提高幼儿的心理素质。例如，大沥中心幼儿园的的教师在组织幼儿玩小白兔采蘑菇的游戏中，班里有几个胖孩子因费劲而不愿玩，于是从情感入手，设法唤起幼儿的共鸣，开展心理辅导，鼓励全班幼儿共同完成，让幼儿互相帮助，在困难中坚持到底，体验到成功的愉悦。

四、重视个体性的心理矫冶，培养幼儿良好的心理品质。

幼儿的心理健康问题主要是幼儿在身心发展过程中，由于其生理机能失调、环境适应不良或心理冲突等原因导致心理方面障碍及不适应行为，是幼儿在身心发展过程中特有问题和障碍。

五、家园教育同步，促进幼儿心理健康发展。

父母对孩子的教养态度，直接影响孩子的心理健康。充分利用家庭资源进行教育，家庭与幼儿园进行密切的配合，教师和家长创设幼儿心理发展的氛围，对幼儿实施同步的心理教育，教育的效果更好、更巩固。具体方法根据内容不同而有所不同，例如，要诱导孩子体验自己和他人的心理状态，大沥中心幼儿园教师指导家长多留些时间陪陪孩子，适当满足孩子的心理需求，经常与孩子“推心置腹”地交谈，交谈中家长要注意多些使用表示心理状态的词汇(如愉快、愿意、感激等)，同时让孩子说说自己的心理感受，诱导孩子体验自己和他人的心理状态，促进幼儿心理健康发展

2024心理健康日主题活动总结 篇3

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环。学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高其心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学期心理健康教育着重从四个方面进行：

一、关注校园心理安全，首先抓好教师的心理健康。

现代生活的日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对升学的激烈竞争及来自社会各方面有形和无形的压力，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，对学生心理会产生不良影响。为了营造一种民主的、平等的、和谐的、安全的、充满人文关怀的、具有浓郁人情味的工作氛围和心理环境，真正减轻教师的心理压力和精神负担。我们在十二月中旬，召开了一次全校教师的心理健康讲座，主要内容是教师心理问题的自我调适和教师职业倦怠的心理调适。

二、建立和谐的师生关系，奠定心理健康教育的基础。

建立和谐的师生关系是活跃课堂心理氛围，开发学生创造潜能和为学生提供心理安全和心理自由的基础。在日常的教育教学行为中，要求全体教师做到：

1、对学生的期望符合实际，要求不能过高过严，干涉无需太多;

2、要对学生充满爱心，给予温暖，不讽刺挖苦，不谩骂体罚;

3、教师要有一份公心，对各类学生，无论是成绩优异的，还是成绩稍差的，一律公平对待，不应存有任何主观偏见。

三、整合学校各种资源，发挥心理健康教育合力。

学校心理健康教育是全程的、全方位的心理健康教育，因此，日常教育中我校十分注重整合学校各种资源，来发挥心理健康教育的合力。

1、充分利用课堂教学渗透，扎扎实实推进心理健康教育。

课堂，是师生沟通的一个重要场所。在学科教学中渗透心理健康教育，是我校实现心理健康教育目标的主渠道。在课堂上，师生之间无时不在进行情感的交流和心灵的沟通，我们注重引导教师挖掘教材中有利于培养学生良好心理素质的因素，通过巧妙的设计，通过组织各种活动，使师生之间达到共鸣和合声，在实实在在推进心理健康教育。我们认为，这样对学生的影响将是长远的。

2、丰富校园文化、通过各种喜闻乐见的活动来推进心理健康教育。

我校通过开展丰富多彩的校园文化活动，为老师和学生搭建表现才华的舞台，调节老师和学生的身心，并通过各种竞赛，来培养老师和学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都在潜移默化中培养了大家良好的心理素质。

3、利用学校各种设施，推进心理健康教育。

开展心理健康教育，我们注重利用好学校的各种现代化设施，通过宣传橱窗、红领巾广播站、专题讲座等，开展形式多样、丰富多彩的各种心理健康教育活动。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

2024心理健康日主题活动总结 篇4

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加20\_\_年第一期心理健康教育培训，我觉得非常的荣幸。自己先前对心理健康教育的知识不是很了解，通过这二十多天的学习和交流，在听了名师们独到的见解和参加了一些实践后，受益匪浅，每天都能感受到思想火花的冲击，对自己在平时教学中遇到的种种问题，也找到了一些解决策略。尤其是听了李明军老师对《心理健康教育纲要》的分析之后，知道了心理健康教育是素质教育的重要内容，开展心理健康教育意义重大。对于问题频出的中职生来说，如何开展心理健康教育?我想就此浅谈自己从这次培训中获得的体会。

一、加强学生的心理健康教育

职业教育的学生处在普通教育向职业教育的转折期，像我校中有一部分学生是孤儿，父母离异，家庭贫困，加强对这些学生的心理教育是非常必要的。因此，在我们平时的教学中，通过学科渗透心理健康教育使学生认识到健康不仅指身体上的，而且是能正确的认识自我，接纳自我，调整和感受与他人的关系，学习新的态度与行为方式，能平衡过去，最终在心理上产生安全感，归属感和自信心。作为一名中职教育工作者我们要做到：

(1)在教学中，为学生营造一个良好的心理健康成长的环境，一个和平，积极，温暖的学习环境，避免不利因素的出现。

(2)在教学中，有效的使用“成功教育”原则。使学生从被动教育走向自我教育，从他律走向自律，使学生由自卑自弃走向自强与自信，让学生参与活动，让学生感到学会，让学生今后用得上，让学生有成功的喜悦。

(3)在教学中，对学生进行职业教育辅导。中职教育的目的是让学生就业，所以，平时要让学生树立正确的择业观，职业观，创业观。培养学生创业精神和实践吃苦能力，增强迎接职业挑战的信心，提高生活和社会的适应能力，学会应对压力挫折。

二、作为教师也要加强自身的心理健康

教师心理是否健康，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。通过这次培训，丰富了我的实践经验，知道了要用一颗博爱的心去关爱每位学生，从关心学生身心健康发展出发，严格要求自己，促进学生良好行为习惯的养成，成为学生成长的指导者和引路人。通过对个别典型案例的分析学习，对识别心理异常现象有了认识，也了解了一些解决策略。所以我们自己要做到：

(1)尊重每个学生，要保持一个乐观的心态。教学活动是一个双向互动的过程，教师的情绪，言行都会潜移默化的影响学生，所以一个心理素质良好的教师，会使学生积极主动的学习，他们会在教师的感召下，表现出兴趣，体验到愉悦，充分的展现自我，并表现出对教师的爱戴和尊敬。教师也从而实现了“教书育人”的目标。

(2)乐于为工作奉献，培养自己的多种兴趣与爱好，建立良好的人际关系。

(3)要善于调节自身对工作的倦怠。在面对学生时要关爱学生，真诚自然，多听少说，不要无故打断学生的话，，站在学生立场，舍身处地了解学生。在面对同事时，要给予别人真诚的赞美，重视互动关系，弹性处理问题，控制与疏导情绪。

总之，通过这次培训，我感受到的是情感，真实的自我，留下更多的是感悟与思考，只能在以后的工作中，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，学以致用，使学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

2024心理健康日主题活动总结 篇5

听了李老师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的`关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

2024心理健康日主题活动总结 篇6

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学年我校心理健康教育在学校“育人为本，和谐发展”以及“乐和”校园文化的理念下主要开展了以下几方面的工作：

一、主要工作

1、认真做好xx市心理达标校评估工作

本学期是xx市心理达标校的首次申报和评估，学校心理健康教育中心根据我校心理健康教育工作和学校的要求首批进行了申报。总结了近三年的工作情况，认真撰写了评估报告，并查找材料制作汇报PPT。按照评估标准逐条梳理几年来的文字，进行大量材料的搜集、整理、补充和装订工作。在区通过率78%的情况下顺利通过了区的评审，最终上报xx市教育评估院评审并成为全区首批xx市心理达标校(全区中小学首批通过的26所之一)。

2、举办第六届校园心理剧大赛

举办了第六届“明明白白我的心”心理剧大赛，本届大赛的主题是：“乐和少年健康快乐”，要求参赛班级围绕学生的学校生活、家庭生活以及成长历程中的自我意识、学习适应、人际交往、亲子沟通、网络游戏、情绪调节、青春期等方面的问题、困惑以心理剧的形式演绎，鼓励原创。各班在知心委员的带领下，在班主任老师的关心指导下，进行自创自编自演。参与师生的热情和积极性都很高，首场中预年级和第二场初一年级的比赛中，有部分班级的心理剧主题深刻、内容丰富、表演精彩，体现师生对心理剧比赛的关注和日益重视。

3、开展青春期主题教育活动

青春期健康教育也是学校心理健康教育的重要组成部分。为进一步加强女生生理和心理健康教育，增强女生青春期的自我保护意识，深入开展“关爱女孩行动”，学校“成长驿站”心理中心和妇联联合举办了以“关爱女孩，关注未来”为主题的女生青春期保健知识讲座。六年级50名女同学参加了此次活动。就青春期女孩子的生理特点、心理特点以及在生活中如何进行自我保护等方面通过游戏的方式分别作了系统讲授，此次活动不仅让女生了解了青春期的心理、生理的变化，以及如何正确地看待这些变化，并且让女生们认识到自己所存在的问题，在以后的学习生活中进行改进更好地成长，深受女生们的欢迎和好评。

4、家庭教育工作渗透心理健康教育

家长是学生的第一任老师，家庭教育环境深深地影响着孩子的成长，家长、老师、学生是创设良好学习心理环境的重要主体，三者缺一不可。同时，素质教育发展的要求，家庭教育工作中不可或缺的需要渗透心理健康教育。本学期举办了“玫瑰课堂 女生家长性教育”讲座。此次家庭性教育讲座应妇联的要求在xx中学进行试点，我认真制作讲座PPT，精心准备讲稿，通过视频资料、大量的数据、案例，剖析了引起当前青少年性开放、少女流产等问题的原因，引起家长对此重视并要求在家庭教育中对孩子进行性观念、性道德、性伦理等的教育。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今后要重视家庭性教育问题，来帮助孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的知识，开启孩子健康快乐的人生。

5、积极参加心理培训和完成相关调研

本学期我参加了xx市“家庭治疗”的专业培训，路程远，培训量大，每次都在完成了工作了以后认真参加培训，圆满完成本学期的培训任务。利用暑假参加了国际生涯发展咨询师课程的学习，并取得了证照。另外配合上海市人口发展中心开展随迁子女人际交往状况调查，工作量大，涉及到每个年级好几个班级，我都认真按要求事先做好学生抽样工作，然后协调年级组和班主任分批完成学生测量工作，得到了人口中心工作人员的赞赏。

二、日常工作

1、加强咨询工作落实个案跟踪

为使学校的心理教育能够提高全体学生的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务，指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和心理偏差的学生进行心理辅导工作，及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。如重点关注初三人际关系适应不良的学生、初一与家长关系不良的学生等，另外对学校其他一些存在心理困惑和偏差的学生进行了咨询和疏导，效果良好，取得了老师们得认可和赞赏。本人每周一到五心理值班3-4次，每学期咨询量达五六十次，有详细记录的咨询辅导近二十次，个案跟踪2-3个，其他几位心理老师、等也作了不少的辅导咨询工作。

2、开展心理社团活动和知心委员队伍培训

开展心语心愿社团活动，一方面可以为对心理健康感兴趣的同学提供一个平台，让他们先行接受心理学的知识、理念，学习初步的心理学的助人自助的技巧，体验心理学的团体活动并从中获益，更加完善自己的心理状态，让健康的心理充满阳光;另一方面，社团本着“关心你、我、他，为每一位会员的心理健康相互支持，奉献爱心，协同发展”的宗旨，通过以社团成员为核心开展一系列活动，以点带面建立学生层面的心理互动机制。按照“帮助他人，提升自己，发动学生，助人自助”的工作思路，每班延续传统设置班级心理委员制度，了解班级学生心理情况和宣传心理健康知识，开展知心委员培训、开展团体活动，不断完善助人自助的学生自我宣传教育体系。

3、制定心理健康教育新三年规划

根据xx中学20xx 20xx三年建设规划和“快乐学习健康成长”新优质学创建的要求，本学期重新修定了。从心理健康教育中心硬件建设、心理健康教育队伍、快乐心理课堂、心理校本课程建设等方面对学校心理教育进行了三年规划，以期通过努力在硬件方面达到基本配置齐全，队伍方面形成专职+兼职+全员的“金字塔”心理辅导教师队伍以及形成我校心理健康教育特色等，并积极向xx市心理健康教育示范校目标努力。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于“乐和教育”背景下心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，希望得到学校领导的支持，以及专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为“乐和”校园作出新的贡献。

2024心理健康日主题活动总结 篇7

时光如电，日月如梭，一学期又要结束了，自己有很多的感受和新奇的体验，总结如下：

1. 挑战自我，从头学习

这学期学校分配我教七八两个年级的健康，一开始真有些发愁。都说隔行如隔山，确实如此啊。暑假期间我就开始学习了，看心理学方面的书，在网上找相关的视频，向杨秀霞老师吉小翠老师请教，要相关资料，认真备课，精心做课件。开学后从市教研室买来心理优质课的光盘，有十一节课，我就天天看，仔细琢磨，从中学到很多教学方法。

2. 积极参加市里的教研活动，不断提升自身素质

市心理教研室每周三都要组织教研活动，或布置工作，或请心理专家讲课，我都按时参加，活动地点一般都很远，如xx中学，中等，我都克服困难积极参加，不错过学习的机会。

3. 积极开展校园心理剧的宣传普及工作

这学期教研室布置市各中小学创作校园心理剧，并且选出好的剧目参赛。校园心理剧我还是第一次听说，怎么去创作和推广?万事开头难，我先上网查资料弄明白什么是心理剧，再下载一些剧本和心理剧视频，从中选出一些好的介绍给学生。我下载的心理剧都是学生自己表演的，有如何正确对待早恋的，有如何与同学相处的，很容易产生共鸣，学生们都很喜欢看，达到了寓教于乐的目的。二八班的同学最先创作出了剧本，并且自拍自演，还请好几个老师担当角色，充分显示了同学们的才华。二十二班的同学放完自编自演的心理剧后，还展开讨论，找出剧本和演出存在的不足，更使人感到欣喜。

4. 积极引进心理专家来我校讲课

今年慈善总会搞了一个心理专家进校园的活动，免费给各学校搞讲座。但是需事先报名，确定题目及时间地点，程序很麻烦。不报名完全可以。但是我觉得这也是一次难得的机会，也是自己的一份责任。于是向初三的老师征求意见，了解初三学生存在的问题,确定题目请专家来讲，在学校教导处的组织下，讲座非常成功，学生们收益匪浅。

5. 做好期末考试，建立健康课档案

我非常重视学生的期末考试，一是让学生从中多学点知识，二是为健康课准备好检查资料。我参考以往的卷子，又上网查阅，重新为八九两个年级出题.考试结束后还要改卷，一共要改28个班的卷，还要登分，工作量特别大。但我没有丝毫松懈，认认真真完成这项工作。我还准备了资料盒，把这学期的资料保存好，为上面的检查做好准备。

虽然自己想尽力把健康课备好，教好，但毕竟是半路出家，工作中难免有很多不足，今后要努力学习，不断钻研，争取把教学工作做得更好.

2024心理健康日主题活动总结 篇8

我班举行了“感悟生命，寻找真我”的主题班会，希望通过此次主题教育活动，提高同学们的心理健康水平，培养其积极、乐观、健康的生活态度，为校园营造良好的学习氛围，同时也让大家在感悟生命的过程中更好的珍惜生命，为美好的明天不懈奋斗。

活动时间：20\_\_年\_月\_日活动地点

活动主题：“感悟生命，寻找真我”

活动流程：此次活动以主题班会的形式开展，主要分为四个阶段

第一阶段：

“感悟生命——生命可以如此美好”此阶段为大家展示了我们从呱呱坠地到长大成人，从结婚生子到安享晚年这一漫长人生历程的所有美好瞬间，同时让同学们自由发言，诉说自己生命历程中最希望被定格的瞬间，带领同学们重温生命中的美好时光。意在让大家感受我们人生中那无穷尽的美好，启迪大家感悟生命的真谛，热爱生命，憧憬人生，去体味生命中每一个美好的瞬间。

第二阶段：

“感悟生命——生命因坚强而美丽”此阶段为大家播放了“渐冻人王甲”一只手书写坚强的生命、武汉大学三名女学生为救助重病室友省吃俭用，靠卖废品赚钱的感人新闻、以及为纪念汶川地震四周年制作的感悟生命之100个坚强瞬间的视频，在视频的播放过程中，很多同学潸然泪下，那一刻，他们流下的泪，是对坚强生命的敬畏，是对民族大爱的震撼、也是对生命中那些无法预知的未来的辛酸无奈。

第三阶段：

“生命很坚强，却也很脆弱”此阶段向大家展示了近年来全国各地高校频发的大学生自杀、凶杀案例，一幕幕残忍的画面绷紧了在场每位同学的心。我们在校大学生这一特殊群体处在踏入社会前的过渡阶段。生活上，从依赖到相对独立;学业上，从填鸭式学习到自主性学习，经历着巨大的身心调整和变化。

大学生所面临的压力与日俱增，因此大学生群体成为抑郁症的易发人群，抑郁症也成了当下大学生心理的隐形杀手。在播放过此视频后，我们展示了一组对大学生心理健康教育的研究数据，通过多种方式让同学们了解到心理健康的重要性!紧接着让同学们做了一项包含40个小题的心理测试，并随机抽查测试结果，结果发现部分同学有一定的心理障碍。

第四阶段：

“珍爱生命——拒绝不良嗜好”我们大学生中存在的不良嗜好如抽烟、酗酒、聚众斗殴等是影响其健康发展的主要因素，为此向大家播放了拒绝不良嗜好的教育片。通过播放视频以及随后的分组讨论，小组回答等环节，让同学们了解到不良嗜好的危害，让其明确身为当代大学生的使命，帮助其更好的认清自我，拒绝不良嗜好。

活动目的

1、提高同学们对心理健康教育的认识水平，引导其树立积极、乐观、向上的心态，培养心理素质，锻造做人的品格。

2、帮助同学们纠正不良嗜好，改变不良习惯，认清自身优缺，更好的了解自我，发展自我。

3、引导同学们学会珍惜，学会感恩，珍爱生命，为美好的明天不懈奋斗。活动成效此次活动主要以播放视频的形式进行，在每一阶段的视频展示中都给大家带来了心灵上的洗礼，让同学们进一步体会生命的美好，提高心理健康知识，积极面对心理问题;帮助同学们改正不良嗜好，培养做人操守;引导同学们认清自我现状，明确自身责任。与此同时鼓励同学们写活动感言，微博互动，以现代大学生应有的方式传递温馨，传递感言，为此次活动画上圆满句号。

2024心理健康日主题活动总结 篇9

“中小学心理健康教育活动月”活动中“吉祥物征集活动”个人“佳作奖”、“入围奖”和浦东新区心理小故事个人一二三等奖。

周一～周五，心理辅导室预约了部分学生做了“心理危机干预——箱庭游戏辅导”，在老师耐心细致地引导下，每个孩子快乐地游戏，友好地合作，尽情地交流，收获颇多。

围绕“澜星心情——寻找心钥匙”的大主题，各年级又有各自不同的小主题。周三中午12：00——13：00，各年级每班派了一位绘画高手，围绕该年级的小主题，参加了心理绘画比赛。其他同学则在心理午会课上进行专题学习;周五的主题班会上，围绕各小主题各班又召开了主题班会。同学们在老师的引领中学会沟通，学会交流。

活动周中全体班主任进行心理专题学习“学习习惯辅导”，并结合德育工作按要求完成了相关业务学习笔记;我们还对家长进行了《与孩子进行有效沟通》的心理健康知识宣传，家长们阅读后纷纷写下了深刻的体会。

本次活动使同学们了解到：其实，每所学校是一所花园，每间教室是一座花园，我们每个人的心灵也一座花园。在这充满生机的“花园”里，我们要学会沟通的技巧，学会与人沟通，这样就能更好地去清除“花园”的杂草，翻松“花园”的泥土，让“花园”开满鲜花。因为学会沟通，才能懂得倾听，乐于询问;勤于沟通，才能减少误会，增加合作;善于沟通，才能拥有一颗宽容的心，学会理解他人，体谅他人。

2024心理健康日主题活动总结 篇10

一、指导思想：

努力培养学生“自知、自尊、自制、自信、自强”的心理素质，让每一位小学生都拥有健康的心灵，并真正成为身心健康的新一代。使学生不断正确认识自我，增强自我调控，承受挫折，适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

二、主要内容

心理健康教育是素质教育的重要内容之一，小学心理健康教育主要是针对儿童心理发展的需要而开展的教育活动，旨在培养和提高学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当地应付现实生活中所面临的各种压力，如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以促进心理素质提高,预防问题发生才是小学生心理健康教育的主要目标。

心理健康是全员性的问题，是每一位小学生在成长与发展中都必然会面临的问题，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生。因为往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。可见，心理健康教育并非只是个别生教育的需要，而是面向全体学生的重要课题，应成为我们学校教育的重要任务。当前在小学开展心理健康教育不仅要注意排除学生心理障碍，预防心理病患，又要重视全面促进学生心理健康发展;不仅要注意开展心理咨询，更要重视将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动之中，渗透到学科教学过程之中;不仅要依靠心理专家和专门工作者，更要注意依靠广大教师做好工作。

心理健康教育不仅可以在德育工作中发挥作用，而且它提供了一种新的角度，使我们每一位教育工作者重新认识和看待自己的学生及学生出现的一些行为问题，可以有效地帮助教师改善师生交往状况。以往教师对学生只注意到他们的表面行为问题如上课捣乱、厌学、逃学等，并把这些问题很快上升到德育的高度做出品行不良的判断，而忽略了这些行为问题背后掩藏着的原因，包括小学生心理需求。可见心理健康教育要求教师以一种更宽容、更理解和接纳的态度来认识和看待学生和学生的`行为，不仅注意到行为本身，更注意去发现并合理满足这些行为背后的那些基本的心理需求;不简单地进行是非判断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此心理健康教育真正体现了对学生的尊重——一种对“人”的尊重，这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位小学语文教师在教育实践中面临的重要课题。

2024心理健康日主题活动总结 篇11

不知不觉，担任我们\_\_班的心理委员差不多两年了。首先我想以一个问题作为开篇：5月25日是个什么日子?——大学生心理健康日。在这个重要的日子到来之际，我总结一下我这近一年来的工作和感受。

20\_\_-20\_\_学年第二学期，我参加了一次心理委员培训。它相当于一次讲座，从那次培训，我大概了解到心理委员的工作主要有两方面。

一、协助老师了解并收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。所以我时常观察同学们的心理，可喜的是目前我们班没有出现心理异常情况，我也相信未来也不会有。

二、向同学们普及心理健康知识。可能很多同学会觉得自己不是心理专业的，不懂得什么心理知识。其实不是这样的，我们每个人都懂得一些基本的、解决一般情绪问题的方法。例如：倾听、安慰。这些小小的举动都是很有用的，另外，我们班级也会定期开展一些心理健康知识的活动和讲座，同学们也积极参与。同时，我们班级也非常注重宿舍文化的培养。宿舍是我们休息的场所，所以对于宿舍，首先抓的是卫生和安全问题。我们班级通过男女生互访宿舍检查卫生安全评比等活动让同学们都积极的参与到宿舍的环境卫生。另外，对于宿舍文化建设上，我们也不放松。平时，班级经常组织同学们通过宿舍篮球赛、羽毛球赛等活动增强宿舍同学之间的联系和班级集体感，也通过学习小组活动让大家在学习想互帮互助，共同提高。

2024心理健康日主题活动总结 篇12

本学期，在全体师生的共同努力下, 我们学校的心理咨询工作开展得有声有色，取得了明显成效。主要做了以下工作:

一、加强宣传，普及学校心理健康教育。

通过印发宣传资料、广播室定期广播等形式扩大宣传，充分利用其他各种途径进行宣传，更加深入地向学生渗透心理健康知识，普及心理健康教育。特别是在外地某些地方发生地震后,我们第一时间进行了团体辅导,针对学生存在的心理恐慌,进行了专题辅导。

二、加强心理咨询室建设，整理完善档案资料。

为了使心理咨询工作朝着系统性、连续性的状态发展，对心理咨询室材料和档案进行了一系列重的整理、完善、充实，为面向全体学生扎实有序地开展心理健康教育，打下了坚实基础。

三、开展心理健康教育，从整体上提高学生心理素质。

为使学生的心理素质得到整体性提高，我们面向全体学生，着重开展了心理健康教育辅导。

(一)辅导的主要形式

1.举办心理健康讲座和专题班会。在学校心理健康教育中，讲座是较为可行的一种措施，其一次可以面对众多学生，在中学心理健康教育中有很大的发展空间。我们充分利用学校的多媒体教室，根据学生的年级、年龄的特点，积极向学生开展心理健康教育。并根据一些班级的实际情况，制定相应的心理健康班会课，心理咨询室配合班主任做好学生工作。分别进行了班主任辅导学生群体辅导和个体心理辅导,并作好了相应记录。

2.进行个体咨询。采取多种方式来满足学生的要求。开辟了面面咨询、网上qq咨询、e-mail咨询、心理咨询信箱咨询。在前期工作的基础上不断总结经验，为学生提供更好的服务，周一—周五每天中午和下午为学生提供咨询服务。同时，也为学生提供网上qq及e-mail咨询。心理咨询信箱每天定时打开，心理咨询师认真、仔细地分析每一封来信，给每个来信的学生一个满意的答复。

3.进行团体心理辅导与训练。由于团体心理辅导与训练的特点，在学校心理健康教育过程中有着重要的作用。我们针对不同的团体的性质进行辅导与训练，增强学生的心理素质。

(二)辅导的主要内容

1.学习辅导。帮助学生适应学校的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，学习意识，改善学习方法，学会计划学习，运用学习策略学习，提高学习能力。

2.青春期前辅导。让学生了解自己，提前学会克服青春期的烦恼，正确面对青春期，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己冲动行为，开展适宜的性教育活动。

3.情绪辅导。了解情绪产生的原因以及消极情绪对我们的生活、学习、行为等方面的负面影响，掌握克服消极情绪的方法，学会调节和控制自己的情绪。

4.人际交往辅导。学会人际交往的技巧，加强师生、生生、学生与家长之间的人际沟通;了解异性交往的原则，学会正常交往;形成良好的礼仪素质，提高人际交往能力，培养良好的人际关系。

5.悦纳自我辅导。加强学生自我认识，客观地评价自己，能够扬长避短;逐步适应环境的各种变化，培养学生的耐挫折的能力，提高自信心。

6.生活辅导。引导学生树立正确的价值观和消费观，形成正确合理的消费行为及休闲方式，克服盲目攀比、超前消费的不切实际的心态。

7.贫困学生辅导。贫困学生一是要面对从农村到城市的反差。他们在家乡往往比较优秀，对自己的经济状况不太在乎，到学校后一下子陷入生活和别人关注的低谷，心态会格外自卑。二是与同学交往的困难。孤僻、沉默、敏感，这些学生往往处不好人际关系，以至于自闭和产生仇视心理;这些隐性的问题更应该得到足够重视。

(三)具体辅导情况

1.与学校工作相协调，向教师提供心理科学知识，便于学校开展心理健康教育。面向全体学生开展发展性、预防性的心理辅导，采取朋友式的心灵对话，使学生逐步消除不良心态和心理困惑，提高心理素质。

2.请班主任协助，做好心理诊断性的评价工作，分析学生有关心理症状，掌握学生确切的征兆，筛选学生心理方面的问题，以便提出排除障碍的措施即预防学生在校学习期间可能出现的问题，促进他们心理健康的发展。

3.做好行为矫正工作，具体地帮助道德越轨、学习困难、情绪挫折和社会性发展不适的学生，了解个他们的心理困惑，适时地和学生沟通心灵，帮助他们走出心理阴影，重塑自我形象，获得正常的发展。

4.开设“心之声”信箱，及时回信，做好个别辅导工作和学生个案地收集整理工作，对辅导的学生和个案做好记录，并正式建立完整的学生心理档案。

5.通过心理咨询室、开通心理咨询热线电话，结合利用网络，如 qq、电子邮件等形式开展个案咨询工作，并做好辅导记录，存档。

6.刊出心理健康知识板报12期。

四、开展问卷调查，进行分析统计。

为了更客观地了解学生的心理状况、对学生心理状况作出客观地评价，心理咨询室在班主任的配合下，对学生进行心理健康调查并对所得数据进行分析、统计、建档。

五、针对不同类别，对学生心理问题进行分析指导。

当前学生主要的心理问题来自学业压力、感情纠葛、人际关系、经济问题以及网络迷恋等方面。寻求心理帮助的学生数也迅速增加，我们的学生，许多家庭生活条件并不富裕，却唯我独尊，贪图享乐，意志薄弱，性格孤僻，自我发展意识不强，不少同学存在不同程度的心理偏差。主要针对以下5种类型进行了分析指导：(1)厌学心理。一些同学基础差，学习态度不端正，平时不努力，不及时完成老师布置的作业，于是，一次一次的学习失败，考试失败，增加了他们的自卑心理，对学习、考试产生了畏惧心理，从而，导致了厌学的不良心理产生。(2)人际交往上的障碍。学生成长过程中，受家庭、社会、学校、学生自身方面等诸多因素的影响，许多学生心理比较脆弱，尤其是受到老师、家长批评指责时，不能正确对待，偏激，产生不满情绪，甚至是敌对情绪。尤其是性格比较内向的学生，不能正确处理好与同学、老师、家长的关系。(3)缺乏自主性，自制能力差，辩别是非能力差。(4)贫困生还存在自卑、嫉妒、攀比等不良心理。(5)在学习生活中不能得到满足的学生，便到网络世界中寻找解脱，沉溺网络游戏，无原则地聊天，导致违纪现象的产生。

2024心理健康日主题活动总结 篇13

小学是人生发展的关键期，在社会环境日益复杂的条件下，小学生的内心冲突和矛盾相对提前，关注小学生的心理健康，开展团体心理辅导活动，对于培养小学生在学习生活中的心理健康意识，学会自我调节和自我管理具有重要意义。

我校学生的心理健康工作还需大家的共同努力，为学生提供更多的心理层面的帮助，促进学生心理健康地发展。

我校心理健康教育月活动中，能够加强机构建设，重视心理辅导将工作与研究相结合，立足为学校发展服务，为师生健康成长服务，推进我校心理健康教育，加强我校心理健康教育教师队伍建设，使学校心理健康教育在我学校逐步普及并产生实效，不断提高我校心理健康教育的科学化、普及化和均衡化发展水平。

在活动中通过培训、研讨、展示活动，培养一支合格的校园心理健康教育的教师队伍;通过学校心理辅导机构建设，促进学校心理健康教育工作落到实处;落实义务教育阶段间每周一节的心理健康教育活动课，做到有课时、有教师、有教学设计、有心理咨询室、有个案积累;通过课题研究，逐步提高我校心理健康教育的质量，使学校心理健康教育工作制度化、规范化、科学化。

工作要点

(一)、推进我校心理辅导机构建设

学校心理辅导机构是为学生提供心理健康服务的专业场所，心理辅导是缓解和消除学生心理困惑，促进学生健康成长的重要途径。根据自治区教育厅《关于开展第\_个心理健康教育月活动的通知》文件精神，我校成立了由校长负责，少先队主抓的领导组织机构。并根据学生的心理发展特点、结合本校的实际情况，建立了学校心理咨询室。

(二)丰富的心理健康教育内容，促进了教育质量的提高

1、加强学校心理健康教育，把教师的培训教育工作列入学校继续教育内容之中。在本月里开展了心理健康讲座，主题——激励的作用。听了讲座还结合本月学校组织的“在学科中渗透学生养成教育”的经验交流，展开了研究活动。按照“以点带面、逐步普及”的工作思路，发挥少先队心理健康教育的指导作用，通过发挥少先队主题队会课和思想品德课这主渠道的作用，进一步探索学校心理健康教育的方法和途径。

2、通过心理健康教育月活动，推进学校心理健康教育工作。通过教育月的宣传和重点培训，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。培训方式采取举办——我是勇敢的小军人，我会手抄报、“学会交流”专题讲座、网上培训、课堂教学研讨、案例反思和“分享快乐，播撒快乐”主题队会课竞赛、为五站结对子学校送心理健康课、“心手相牵”亲子营系列活动等方式开展了形式多样、内容丰富的心理健康教育活动，为教师、学生、家长提高心理健康水平做出了积极的努力，为构建和谐校园做出了贡献。

(三)、存在的问题和一些建议

1、由于一个月的时间比较短，只能是集中组织开展一些主题教育活动，缺少教育的系统性、针对性。对于教师、学生的心理健康教育是要渗透到大德育的环境之中，才能实现润物细无声之功效的。

2、有些活动还只追求了量的变化，而质的变化还有待于工作的深入。

3、开展心理健康知识宣传活动的力度还不够大，面也不够广。提高教师、学生、家长的心理健康水平，是要构建多元化的教育氛围，才能达到教育目标的，光靠学校一家单打一，工作的力量很微弱。所以，建议：在媒体上，教育部门要多呼吁，全社会人人都来关心心理健康教育工作，为提高全民素质做出贡献。

一、通过课堂教学渗透心理健康知识。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程，从教材内容看，各科内容都是很好的心理健康教育素材，在各科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

二、联系家庭，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。

有些父母认为孩子才得壮、不生病就是健康，这是不全面的认识，事实上，在一些孩子的身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹等行为。然而，由于认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的。在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，引导他们热爱生活、关心他人，培养他们的责任感、独立性、自尊心和自制力，养成乐观进取的精神。

在心理健康教育实践中，我们深深感到在小学进行心理辅导的重要性和迫切性。担负着培养下一代重任的小学教育，在当今科学技术飞速发展、竞争日益加剧的今天，我们更应当注重学生潜能的开发，培养学生良好的社会适应性，保持健康的心理。

实践证明，教师只有融入学生，才能够倾听学生的声音，为他们烦恼而烦恼，为他们快乐而快乐。要使学生的心理得以健康发展，教师必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

2024心理健康日主题活动总结 篇14

每年的5月25日是我国的“大学生心理健康日”，“5.25”谐音“我爱我”，意为要认识自我，接纳自我，爱惜自我，肯定自我的存在价值，关爱自己及他人的心理健康和成长。

围绕“我爱我”这一主题，经管学院心理中心开展了主题为“青春心梦想，经彩心绽放”的5.25心理素质拓展月系列活动，其中包括“我爱我”情诗大赛、心理创意摄影大赛、心灵大讲堂、心理知识问答、趣味心理大闯关暨经管学院心理中心学年工作成果展等一系列丰富多样，参与性强的活动，此次活动在全体心理中心成员的努力及同学们的积极配合下取得了圆满的成功。

一、线上活动

首先是“我爱我”情诗大赛以及心理创意摄影大赛，这两个活动一推出就吸引了同学们的热情参与，报名人数共计300余人。情诗大赛和摄影大赛经过线上投票和5月25日当天200余人次的现场投票，最终决出了一等奖、二等奖、三等奖及优秀奖数名(名单见附录)。

此外，线上的心理知识问答共吸引739人次参与其中，结合互联网的便利，我们将心理健康知识通过这样的形式传递给大家，宣传大学生心理健康知识，为同学们营造和谐的校园心理氛围。

二、线下活动

首先，把眼光放到我们5月17日举办的心灵大讲堂，我们请来了国家二级心理咨询师——刘孟珠老师，刘老师通过生动有趣的讲解，为同学们展现了关注自我、悦纳自我的重要性，使同学们受益匪浅。

其次，我们在5月28日举办了趣味性十足的心理运动会，共有18个队伍报名参加，每队6人，通过趣味的团体协作游戏，引导同学们学会合作，构建和谐的同学情谊，促进情感的积极传递。

最重要的当然是5月25日的趣味心理大闯关暨经管学院心理中心学年工作成果展活动了。我们通过海报的形式展示了经管学院心理中心学年的工作成果，同时在现场设置了许多心理趣味游戏，准备了各种小礼品，活动现场气氛热烈，吸引了许多同学前来参与，充分调动了同学们的积极性。

5月即将结束，在忙碌的考试月来临之际，别忘了停下匆匆的脚步，聆听自己内心的声音。5.25，我爱我，只有学会正确认识自我，接纳自我，才能在适应环境、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业等各方面取得更多的进步。

2024心理健康日主题活动总结 篇15

20\_\_年\_月\_日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第\_\_届“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\_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。

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。

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\_月4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。

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\_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健康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。

2024心理健康日主题活动总结 篇16

我们在全院师生中先后开展了“心理健康集体游戏”等一系列丰富多彩的活动。我们的活动宗旨是：让大家在参与中提高心理认识，旨在激励同学能够通过自己的劳动和努力，实现学习和生活上的自信、诚信、自立、自强、团结，培养同学们的合作和关爱精神，培养同学们的奉献和互帮互助精神。在广大师生中产生了较大影响，受到了师生的热烈欢迎，收到了理想的效果。

一、活动过程值得继续发扬之处

在本届5.25心理健康周活动中，还是有值得表扬的地方。在观众较少的情况下少，全体干部干事并没有因此而受到影响，反之部门干事主动投入到活动中，带动现场气氛，吸引大家前来参与，并且在活动结束之后现场的清洁工作做的很好。

二、活动过程表现出来的不足

但是，我们部门在准备工作及现场控制等环节都出现了不少的问题。首先是在前期宣传中没有做好对分院各班的宣传，使活动宗旨没有很好的传达到个同学处，另外部门干部干事没有做好人员的安排组织，在其他分院的同学到达后没有组织就坐。其次音响没有提前调试好，导致活动时间延迟。最后是没能合理的组织分院各班同学参与到活动中来，在活动中对各班必到人员没有做硬性的要求，导致活动当天有点冷场。

所以在今后的活动中在前期准备工作、人员的组织安排以及纪律上还有待加强。在以后的活动中要注意合理安排分院各班同学参加活动。

三、通过活动对外来的一个展望

本次活动的时间已经是本学年下学期临近期末的时间了，再过一个月本学年度也就结束了。根据我分院的情况来看，到下学期，10级的同学就将要全面的退出团学会的工作，进而由11级干部干事继续开展团学会的工作。在这种情况下，我们在尽量多的给11级干事锻炼自己的机会，而10级同学只是担任指导和幕后的工作。

自20\_\_年起，每年5月25日是我国心理健康日，“525”的谐音即为“我爱我”，提醒人们“珍惜生命，关爱自己”。其核心内容为关爱自我，了解自我，接纳自我，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心灵素质，进而爱别人，爱社会。部门干事也充分体现了这一点。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找