# 大一学生心理健康活动总结集合3篇

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-17

*心理健康是指心理和活动过程的各个方面都处于良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持良好的性格、正常的智力、正确的认知、适当的情绪、合理的意志、积极的态度、适当的行为和良好的适应能力。心理健康是指心理和活动过程的各个方面都处于良好或正常的状...*

心理健康是指心理和活动过程的各个方面都处于良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持良好的性格、正常的智力、正确的认知、适当的情绪、合理的意志、积极的态度、适当的行为和良好的适应能力。心理健康是指心理和活动过程的各个方面都处于良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持良好的性格、正常的智力、正确的认知、适当的情绪、合理的意志、积极的态度、适当的行为和良好的适应能力。 以下是为大家整理的关于大一学生心理健康活动总结的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**第一篇: 大一学生心理健康活动总结**

　　5月25日，我校以“新时代，心梦想，心健康”为主题的心理健康教育宣传周活动圆满落下帷幕，此次活动是我校心理健康教育与咨询中心为提高我校学生心理健康素质的一项重要举措。

>　　一、宣传周启动仪式

　　5月21日下午，“新时代，心梦想，心健康”为主题的大学生心理健康教育宣传周活动在我校操场正式启动。心理协会的同学主动承担起发放心理健康知识宣传手册的任务;各系心理老师组织了形式多样的心理素质拓展活动，最后启动仪式在欢快的气氛中结束，大家依依不舍地离开运动场，期待更多此类活动的到来。

　>　二、阳光心灵心理沙龙

　　5月23日下午，李玉霞老师举办了“快乐学习，健康生活”为主题的团体心理沙龙活动，共30多名学生代表参加了此次活动。李老师带领大家从意象对话开始，用优美动听的语言把大家带入一定的情境，让大家把自己想象成一棵树，在放松的状态下与自己的潜意识进行一次对话。然后李老师让大家在一张白纸上把自己心中的那棵树画下来。李老师告诉大家这就是心理学中的绘画分析技术，通过树的外形，树的颜色以及树的情绪来分析绘画者的内心。通过李老师的分析和讲解同学们感到很神奇，的确从一幅画中展现出了自己内心的情绪。通过这次活动好多同学感觉自己内心压抑的情绪得到了释放。本次团体心理沙龙活动取得了很好的效果，同学们纷纷表示收获很多，并希望以后可以多举办此类活动。

　　>三、心理健康知识讲座

　　5月24日下午，心理咨询中心的潘博老师为全校同学主讲“压力与健康”心理讲座。各班心理委员、宿舍长、心理健康联络员和热爱心理学知识的同学参加了本次讲座。潘老师通过理论联系实际，从多个角度，不同侧面，以诙谐幽默的方式向同学们介绍了大学生常见压力的表现、成因和对策。以现场对话、互动等形式将面对压力过大、过重如何保持心态平衡的心理调适方法、心理学知识深入浅出地渗透到在座的每位同学心中。讲座现场笑声连连，掌声不断。同学们纷纷表示，本次讲座令人受益匪浅，会把所学的心理知识用于今后的学习、生活中，并引导自己身边的同学学会心理调适的方法，保持乐观积极的心理状态。

　>　四、大学生心理健康教育与咨询中心开放日

　　在心理咨询中心老师的认真安排下，各系学生自主报名，分时间段有序参观了咨询中心的团体辅导室、测评室、咨询室、沙盘室、放松宣泄室等各种设施齐全的功能室。咨询中心温馨的布局和先进的仪器设备给同学们留下了深刻的印象。此次参观活动，有效地消除了同学们对心理咨询的恐慌和误解，使接受心理咨询的学生不再受到异样的目光，真正的放下心理包袱，敞开心扉。同时，此次活动也起到了一定的宣传作用，这将有助于学生更好的去寻求心理帮助，进而提高学生们的心理健康水平。

>　　五、线上活动

　　不同于往年的是，今年我校宣传周首次增设线上活动，包括“情书征集令”，“解忧杂货店”，“对我自己说”等。活动开展以来，得到了全校同学的热烈响应。很多同学通过线上平台向亲人、恋人和朋友表白，也有同学在后台向咨询中心的老师倾诉他们的烦恼，老师们积极回应，给予他们满意的答复。通过开展线上活动，充分调动了同学们的积极性，也使心理宣传教育工作惠及面更加广泛。

　>　六、大学生心理协会小活动

　　5月22日中午，在学校餐厅门前，大学生心理协会以“小活动，心健康”为主题，举行了形式多样的心理小活动。“心愿树”的两大块展板被涂画得很满，主要是让大家写下来自己的愿望或者平时很想表达却又不好意思说的话，用笔去记录和表达是很多喜欢安静的同学经常采取的缓解方式，看起来不太起眼，却可能帮助到他们很多。“心健康签名活动”中同学们写下对自己的祝福，通过这个活动领悟到一个人只有会爱自己才有能力爱别人。心协负责人姜一帆及心理协会的其他同学一直在忙前忙后的给同学们解释和进行引导，让大家不只是玩了，还有所收获。大学生心理协会凭借精彩有趣而富有意义的活动，进一步普及了心理健康知识，增强了大学生的心理健康保健意识。在校园里掀起关注心理健康的热潮，使广大学生在悦纳自我、开发潜能、优化人格、全面发展上获得成长的动力与快乐。同时，让更多的人来关注大学生的心理健康，认识到心理健康的重要性。

　　此次心理健康宣传周活动的开展，充分展现了我校心理健康教育的特色，凸显了学生的主体地位，提升了同学们对心理健康教育的认识，对引导大学生树立正确的心理健康观念，培养良好的心理品质，全面、健康、协调地发展有着积极的作用。除学校统一组织安排的各项活动外，各系结合自身特色，制作展板，开展“心理健康班会”，“关爱贫困生心灵沙龙”等等各种丰富多彩的心理健康教育活动。一系列活动的开展在同学中引起强烈反响，受到全校学生的一致好评。

**第二篇: 大一学生心理健康活动总结**

　　一学期紧张而愉快的学习生活即将结束，在此，我将本校心理健康工作做下总结，以便今后更好的开展工作。

　　1、本学期认真落实了关于以“小学绿色文化教育的实践与研究”为主体工作宗旨的学校心理健康教育的精神，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。

　　2、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。我校每位班主任老师都进行校级心理健康辅导培训，担任各班心理辅导员，利用思想品德课，针对本班学生实际，有目的的开展集体心理疏导活动，以促进心理素质提高，预防问题发生。

　　3、随着社会的飞速发展，人们的文化观念、生活方式、思维意识都发生着剧烈变化。当代小学生的心理负荷能力遇到了前所未有的考验。有资料表明，在我国约有五分之一左右的儿童青少年都存在不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等种种外显的和内隐的心理行为问题。针对这些情况，学校大队部在今年x月、x月期间，分批、分时段对各个年级的学生集中进行思想、心理、行为等方面进行指导与教育，取得了良好的效果。

　　4、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。我校每一位教师在学科教学中都渗透心理健康教育，并时刻关注学生的心理动向与变化，及时与其他学科教师联系，或找学生谈话，或与其家长交流，努力践行“让学生心中充满阳光”。

　　5、本学期组织教师学习心理健康教育的知识，运用于教学中，丰富了教师教学方法和策略，提高了教育教学水平。在教育孩子的认识上、方法上都有了提高和改善，推动了学校的整体的教育工作进程。

**第三篇: 大一学生心理健康活动总结**

　　为了营造良好的心理健康教育氛围，促进同学们陶冶情操，建立自信，塑造健康自我，提高人际交往能力，增强心理素质，调动学生感恩生活、接纳自我，追求成功的积极性、主动性，拥抱感恩心态，塑造成功模式的信念，促进大学生人格发展，健康成长。

　　充分发挥广大学生在心理健康教育工作中的主体作用，调动学生学会感恩、自我发展、追求成功的积极性、主动性，促进大学生人格发展，根据学校20xx年“5、25大学生心理健康教育宣传月”活动的文件精神，土木与建筑工程学院于5月份开展了以“感恩-成功stlye”为主题系列心理健康教育活动。此次系列活动，在班级同学中产生了较大影响，受到了全院师生的热烈欢迎，收到了理想的效果,取得圆满成功。

　　>一、活动概况

　　（一）开展寻找“最美大学生”活动

　　我院正在开展寻找“最美大学生”活动，通过讲故事、作报告这种直接而有效的方式，让同学讲述自己或身边的人的感人故事，引起同学共鸣，激励学生成长！

　　通过这些方式，让我们身边更多的人意识到“最美大学生”不是很难发现，自己也有可能成为我们的“最美大学生”，让我院学生拥抱感恩心态，塑造成功模式的信念，促进大学生人格发展，健康成长。

　　（二）开展土建院心理主题班会活动

　　我院开展土建院心理主题班会，引导学生感恩生活，追求适合自己的成功style，并进一步增强我院学生班集体凝聚力，促进优良班风、学风创建。

　　首先，各参赛班级在本班自行开展，并做好活动记录，然后各班级的心理委员代表各自班级的开展的班会在5月15日在逸夫楼A201做ppt汇报演讲。我院徐金兰老师，校心理中心主任胡伟煌等人作为现场评委嘉宾，最终xx给排水科学与工程江小罗，xx道路桥梁技术工程1班林增誉，xx土木工程2班吴永才等8人获奖。

　　（三）开展土建院原创微博征集活动

　　我院“原创微博征集活动”，从起初初的征集，到五月底的评比，历时几个月，期间征集了同学们大量的原创微博，唤起我院学生对心理健康、快乐梦想，感恩与成功的关注，增强了学生心理健康意识，促进了学生心理健康发展与人格完善。

　　土木与建筑工程学院辅导员老师徐金兰，万珊等对此次活动进行评比，最终xx建筑学1班黄际升，xx工程管理1班范丽霞，xx城乡规划张小勤等24名同学获奖。

　　（四）举行“跳”出快乐，“毽”康生活活动

　　为吸引更多的人加入到团体体育活动当中，丰富大学生课外生活，锻炼大学生身体素质和心理健康，让大家走出教室和宿舍接受运动的快乐，愉悦身心、陶冶情操。

　　本次活动主要是以跳绳和踢毽子两项比赛项目开展，其中跳绳分大小绳，踢毽子分单踢和盘踢，该活动受到广大同学的欢迎，参加的积极性都很高，达到了本次活动的目的，走出宿舍，走向操场，走出网络，关怀身边的人，学会感恩。

　　（五）开展留级生团体辅导

　　为激发留级生的学习热情，4月2日晚，土木与建筑工程学院邀请我校心理咨询中心武厚老师来开展团体辅导。团辅取得了很好的效果，很多同学都表示会重新振作，好好学习，用成绩来证明自己的实力。

　　>二、出现的问题及对应措施：

　　1、沟通有待进一步加强：活动开展期间，班级心理保健员与学院心理素质发展部干部之间有时沟通不够，出现了工作的重复和间断。

　　2、积极性有待进一步提高：由于活动延续的时间相对较长，到了活动后期，学生的积极性有所下降，尤其是各班心理保健员出现了一些疲于应付的现象。

　　针对以上问题，我们都做了详细的记录并制定了相应的措施，加强沟通，完善激励措施，为今后开展类似工作总结出了宝贵经验。

　　小结：

　　此次活动开展期间，虽然我们在工作中有一些不尽人意之处，但面对出现的问题，我们及时改进和总结，也不失为一种成长。总的来说，对于20xx年“5、25大学生心理健康教育宣传月”活动，我们学院的同学积极参与，在活动中得到快乐和成长，更让大家懂得感恩，懂得父母、老师、朋友为我们付出的汗水和努力，让我们明白心怀感恩之心，将走向成功的道理。

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