# 大学心理健康工作总结7篇

来源：网友投稿 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-13

*大学心理健康工作总结精选7篇工作总结是对工作的检查与分析，也会为了以后工作不在出现相同的问题，避免错误的发生。下面是小编给大家整理的大学心理健康工作总结精选7篇，欢迎大家来阅读。大学心理健康工作总结【篇1】在教育教学实践中，深刻体会到健康向...*

大学心理健康工作总结精选7篇

工作总结是对工作的检查与分析，也会为了以后工作不在出现相同的问题，避免错误的发生。下面是小编给大家整理的大学心理健康工作总结精选7篇，欢迎大家来阅读。

**大学心理健康工作总结【篇1】**

在教育教学实践中，深刻体会到健康向上的心理素质是学生全面发展的基础，因此，有必要对学生进行心理健康教育基础知识的普及，增强学生应对学习的能力，提高学生的职业素养等;帮助学生学会学习，提高学生以后的职业竞争能力等。由此，在本学期的教育、教学工作中，是这样做的：

一、加强教师自身修养，树立“身教”楷模

心理健康教育的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现，离不开教师。教师与学生朝夕相处，在向学生传授科学文化知识和组织各项活动的过程中，在与学生的日常交往中，无时无刻不在以其自身的人格力量影响学生，教师的作用是无处不在、不可取代的。教师的心理素质直接影响着学生心理素质的发展，影响着教育教学工作的成效。因此，我们全体心理健康教育教师集体学习了什么是心理健康、如何维护自身的心理健康，如何保护学生的心理资源、如何对学生进行一般性的心理辅导等方面的内容;学习教育理论和心理健康教育理论;与其它学科教师教师共同研讨心理健康教育的具体操作方法，并身体力行，时时、事事、处处为学生做榜样，要求学生做到的自己首先做到。

二、夯实《心理健康》课

使其成为开展心理健康教育的常规化工作组织专业教师学习《心理健康》教学大纲，坚持上好心理健康教育课，学校心理健康教育工作的性质是发展性和预防性，其主要载体就是以课堂形式进行的心理活动课。心理健康教师根据各年级各专业的特点，选择学生最关心、最需要、最感兴趣、最感到困惑的问题作为活动课的内容。二年级的教学内容主要有“学习的新概念”，“在实践中学习”，“职业心理素质与我”，“升学与就业适应”等。心理健康教育课重在体悟，要求每个学生用情感和体验来学习，参与到活动中，得到自己的收获，最终能够积极适应，主动发展。

三、多形式多层面宣传心理健康知识

本学期，心理咨询室通过校广播站、黑板报、主题班会、活动课等各种形式，广泛宣传心理健康知识，唤起师生心理自助和心理辅导的意识。

四、开展丰富多彩的心理健康教育活动

1、全校开展各种主题班会课和活动课

协助政治处因时根据需要全校开展各种主题班会课，协助各科根据自己科的特点开展以科为单位的活动竞赛课，与时俱进，期期有主题、有内容，使学生受到良好教育效果。

2、全校开展“7S”管理活动

为了美化校园及提高全校师生的管理能力，协助校领导巩固全校开展“整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全、节约”(简称为“7S”)的活动，使之常规化，全校总动员，校园风貌焕然一新，收到了良好的效果。

本学期，由于时间与精力的缘故，仅是开展心理健康教育的常规工作，各方面投入还很不够，还需要大量的投入，心理健康教育工作是个长期的系统工程，单凭心理教师的力量是永远无法做好的，需要全校师生的共同努力，期待今后各方面的工作能够做得更好。

**大学心理健康工作总结【篇2】**

心理健康教育是大学生德育的基础，但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。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现的诸多的不适应，有针对的做好大一学生心理教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题活动总结如下：

一、活动背景

大学的确是一片崭新的天空，这里的生活有着与高中时代截然不同的自由自在，多姿多彩。我班开展一系列心理健康教育活动，让心理走进班级。

二、活动目的

面对新的适应，我们需要的不是逃避和害怕，而是要以平常心态探求大学新生的适应性问题有哪些，原因是什么，应该怎样对待，怎样更好地走进新生活的心理适应期，更好地实现新的平衡，因此我班组织了班会以及心理团训来帮助大家尽快适应大学生活，学会自我心理调适，提升心理素质，达到新的成长。

三、班会总结

为了让同学真正了解，重视心理健康，我班开展心理健康教育主题班会，向同学们讲述心理健康内容以及其意义。本次班会同学们积极参与，热情高涨，并提出许多现实中遇到的问题，心理委员就大家提的问题进行了解答并给出建议。这次班会普及了大学生心理健康知识，培养其良好的心里品质，引导其养成科学的生活方式，进而加强其心里调节能力。

四、团训总结

然而空有理论是不够的，所以我班决定开展心理团体训练，使其印象深刻。

首先，我们开展了风中劲草的游戏。让同学门围成一个向心圈，并且选一个人来当草，草站在圈中间，双手抱在胸前，并拢双脚，闭上眼睛，身体绷直的倒下去。倒的过程中不能移动双脚或脚分开。游戏开始时，向成员询问是否准备好。草可以选择任意方向倒下，草倒向哪个方向，站在那个方向的成员就需要在草即将倒在自己身上时，伸出双手轻推向另一任意放向。

通过游戏，所有人通过沟通互相了解，达成共识，同时通过游戏，可以畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

**大学心理健康工作总结【篇3】**

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高大学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容，加强心理健康教育，提高学生心理素质，使他们健康成长，这是历史赋予我们每一个教育工作者神圣的历史使命。在今年的学生工作中，我就大学生心理教育方面，开展了一系列的工作，主要有以下几个方面。

一、建立班级心理健康教育委员，密切关注班级学生的思想动态。

为了更好的配合学校心理咨询中心工作，我所带班级财管X班、会计X班，每个班均选一名心理健康委员，和学校的心理健康咨询室进行有效沟通，密切关注学生特别是特殊群体学生的思想动态，作到让特殊群体学生可以倾诉自己的烦恼、困难，也可以和别人一起分享他人的快乐;在这里，学生可以得到心情的调节、可以获得心灵的安慰。从而，也构架起了学生和学生之间，老师和班级之间的心灵沟通的桥梁。

二、加强自身心理学知识培养，逐步使自己成为一名优秀的心理辅导员。

开学初到现在，一直不断加强自身心理健康教育知识，并按照心理学的教育原则和方法，使知识传授和心理健康教育有机结合起来，在自己所带的形势政策课程中，在课堂上不仅有效运用举例，而且和学生进行交流，这样既有助于提高课堂教学效果，更有助于学生良好的品质的培养和学习潜能的发展。

三、开展系列活动，及时了解学生心理状况。

利用班会和业余时间，组织学生多参加学校的各项活动和讲座，进行心理健康阅读，针对大三学生的特点，及时对他们进行正确的引导和管理，对心理困惑学生，学习吃力学生有效沟通，引导他们树立正确的人生观、世界观和价值观，使每个学生在大学期间都有归属感和价值感，并不断与学校领导和上课老师进行协调，采取个别辅导和团体辅导的方式，为学生排解成长中的烦恼和心理障碍。

总之，心理健康教育是努力营造有利于学生创造性人格形成的文化氛围，组织学生参加班队活动、文体活动、校园建设等，营造发展个性、师生平等的创造教育氛围，教育学生敢想、敢说、敢做，激发学生的创造意识，培养学生的创造心理，这是我本学期学生工作开展的主要任务和工作目的。

**大学心理健康工作总结【篇4】**

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，大学里的学习丛内容、目的、方法、坏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09-1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。

一、人际关系对心理的影响

本坏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坏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。”

二、彼此进行优点点评坏节

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，知道了原来自己子别人心中的位置。

三、对大学生心理问题的讨论

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。

四、游戏互动

本坏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。

五、活动感想环节

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，至此活动给了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，给人与美的享受，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，心灵的距离进了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐胡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。

**大学心理健康工作总结【篇5】**

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x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、各高校之间都相互交流经验取长补短。

2、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。

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。

**大学心理健康工作总结【篇6】**

开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。小学心理健康教育是根据学生身心发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动。是全面推进素质教育，培养高素质人才的重要环节。一学期来，我校十分重视学生心理健康教育，并取得了一定成绩，一面就这方面工作做简单总结。

一、以人为本，促进教师的心理健康和学生的人格健全。

社会的发展与变革以及基础教育的改革与发展的不断深化，无疑给教师的心理和行为带来了巨大的影响。如何帮助教师应对社会和教育的改革与发展的新挑战，排除消极心理，优化心理状态，提高心理承受能力，已经成为学校必须重视和关注的问题。我校提高了认识、更新了观念，加强对教师的人文关怀，定期组织教师学习心理健康常识，指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态，并在学校管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，积极建立和谐的人际关系,努力为教师的工作、生活和学习提供支持性的心理环境。

同时，进一步深入贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，采取切实有力的措施，把心理健康教育作为实施素质教育的着力点和提高德育工作实效的突破口，着眼于每个学生健全人格的培养和心理潜能的开发，不断促进学生的健康成长。

二、创造条件，努力开展好学校的心理健康教育工作。

虽然我校资源条件差，但我们充分认识开展好学校心理健康教育工作的重要性。我们迎难而上，立足学校实际，建立心理咨询室，注意贴近学生生活，盘活教育资源，发挥学校优势，争取家庭和社会的配合，全方位、分层次、多渠道地开展心理健康教育工作，力求在范围上有所拓展、在形式上有所创新，努力提高学校心理健康教育的科学性、规范性和实效性。

如本学期将完成心理咨询室的建设，举办专题心理辅导讲座、设计教育活动、优化班级心理环境、活动课，并利用学科教学、班队会、家长会等途径对学生及家长进行心理健康教育的渗透与宣传。随着我校教育信息化工程的推进以及校园网的逐渐完善，校园网络正以其自身的特点和优势，为学校心理健康教育的开展提供了更加广阔的时空，开辟了一条全新的心理健康教育的绿色通道，我校充分利用校园网络平台，为学生和家长提供心理健康教育服务。

三、不断探索，促进心理健康教育与思想道德教育的有效整合。

学生道德品质的形成与心理发展水平密切相关，而心理问题与道德问题无论从问题的特性、内容，还是从产生源头上看都不是一类问题，它们既有区别，又常常交织在一起。实践证明：开展心理健康教育可以有效地丰富思想道德教育的途径，拓宽思想道德教育的渠道，提高思想道德教育的成效。因此，我校树立“以心育心、以德育德”的教育理念，把心理健康教育作为增强德育工作的针对性和实效性的突破口。

同时，逐步完善心理辅导室建设，充分发挥参加各级心理健康教育师资培训的专兼职教师的作用，面向全体学生，定期开放，加强心理辅导和心理咨询，及时对有心理障碍的个别学生进行心理危机干预，帮助他们排除心理困扰，并积极做好心理健康档案的建设与管理。在本学期里，为深入贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的精神，同时，鉴于思想道德品质的形成和提高是以个体健康的心理为前提的，而良好的思想道德品质有助于提高心理健康水平，我校组织教师围绕开展“心理健康教育与思想道德教育的有效整合”这个课题进行研讨、并做好了相关记录。

四、加强学习，大力开展心理健康教育实验研究工作。

我校积极参加上级组织开展的专题师资培训、活动课观摩、案例论文评选、经验交流等活动，不断提高学校心理健康教育工作水平。围绕新课程改革这个中心，以新课程环境下学校心理健康教育的实践探索为主要内容，以课题研究为载体，加大实验与研究的力度，积极探索切合学校实际和学生特点的心理健康教育模式，努力构建良好的学校心理健康教育的运行机制。

**大学心理健康工作总结【篇7】**

本学年作为学校的心理教师，我结合既往在心理健康教育工作中积累的实践经验，以及在任教中发现的实际问题，在本学期开展心理健康教育工作的过程中，以科学务实、服务学生为工作宗旨，着力强化学校心育工作的正规化和系统化建设，突出学生心育形式的创新性与多样性，切实提高我校心理健康教育的实效性，并逐步扩大我校心理健康教育的影响。现就这一年来的工作情况做一下总结。

一、切实有效的拓宽了心理健康教育渠道

本学年，我采取了多种渠道对学生进行心理健康教育，收到了较好的教育效果，扩大了在学生中的影响。

1、在心理辅导课中，我根据学生的年龄特点和实际心理需求设计课程，内容的选择上做到了以学生为主体，从学生的心理需求出发，充分发挥了学生的主观能动性，使学生在课堂上确实有所获。

2、为了了解学生的心理现状，9月对部分学生进行了问卷调查，通过调查表明，大部分学生的学习动机比较明确，也能够较好的利用互联网，但也存在着无集体意识和依恋网络的现象。对此类现象我采取了咨询与引导相结合的方式，对学生进行个别心理辅导，锻炼其自律自制的能力。

3、11月，我校开展了以“学会感恩、与爱同行”为主题的班队会。此班会设计切实的关注了学生的心理需求，学生在班会后深刻体会到了父母之爱、同学之爱、师生之爱，激发了学生爱的情感，并立志要感恩亲情、感恩师友、感恩社会、感恩自然，建立健全了学生的感恩意识。

4、每月进行不同主题的心理健康教育讲座。如：重视我们的心理健康，激发学生高昂的学习情绪，被人误解的解决方法以及在甲型H1N1面前正确对待的方法。结合故事和真实的新闻事件教育学生，讲座后班主任普遍反映学生有所改变，收到了较好的效果。

5、充分利用了学校的宣传阵地，进行了“好习惯，需要坚持不懈的训练”，“中国家庭教育十大误区及十大建议”，“教孩子知识，不如给孩子爱”为主题的宣传内容。由于宣传栏处于显著位置，所以学生和家长一目了然，为家长教育孩子提供了帮助。

心理健康教育活动。学校的心理健康教育活动的开展往往要受到时间和空间条件的制约，因此在开展学生集体性心育活动的过程中我的确遇到了一些困难和问题，以后还要与各部门和年级组做好协调，为不同年级的学生或家长提供了不同主题的有针对性的专题心理辅导。

二、心理咨询室的日常工作

心理咨询室是承担学生日常咨询活动的固定场所，为突出咨询室的环境优势，为学生提供更为优质的服务，我利用假期积极筹备，在开学前将原有的咨询室进行了重新的布置。同时我在咨询室门口公布相关的联系方法，便利了师生辅导。同学们可以走进咨询室，跟心理辅导老师说出心中的烦恼。老师通过倾听，做好疏导、解释、鼓励工作，对学生提出最佳建议，切实解决学生遇到的问题和解开学生心中的忧虑。

本年度开始，我逐步完善心理档案，以记录每一个学生在校期间所参加过的各种形式各类主题的心理健康教育活动，并追踪各项教育活动的效果，使我校学生心育工作更加系统、完善，同时也为今后开展工作提供必要的参考，以形成一套完整的校本心理健康教育方案。

网上心理宣传。我将QQ号公布给学生，声明学生可上网与我聊天，受到了学生们的积极关注。依托网络优势，为学生广泛搜集、不断提供大量科学有效的心育信息及心理常识，打破了时空的限制，扩大了心育的受众范围。但网络心育仍有很大的发展空间。

个别生谈话工作。个别生谈话工作是一种全新的德育教育形式，需要在实践中不断摸索、完善，本学期在开展此项工作的过程中，基本经历了前后两个工作阶段：开学伊始，利用班主任会的时间，我向全校班主任“征集”各班的“心育个别生”，但由于种种原因，征集到的信息十分有限，各班没能将本班学生在心理方面确实需要得到个别辅导的名单准确上报，此项工作暂时陷入僵局;

三、点滴成绩

本年度，我被聘为绿园区心理学科研究室成员，有幸参与区里的各项调研工作，这对我来说既是鼓励也是动力。我所设计的《我是谁》一课还作为示范课在区里公开讲授，在课堂中学生也确实真实的体验到了自我，变得悦纳自我并完善自我了。我校师生参与编演的校园心理剧《我是农民工的子女我骄傲》获得了绿园区校园心理剧展演活动中唯一的特等奖。

临近年末，又传来喜讯：我校被评为长春市心理健康教育特色学校，这是对我校心理健康教育工作的莫大鼓励。

以上的点滴成绩将成为我校今后发展的动力，今后我校将继续努力，逐步扩大我校心理工作的社会影响。

四、不足与建议

当然，在本年度的工作中也有一些不尽如人意的地方，这其中有我个人的因素，当然也存在一些客观条件的限制，如：咨询室尚未独立安装电话，无法开展电话咨询;无法确保社团固定的活动时间;学生心育讲座或辅导的时间无法在最佳时机如期进行，常常因与其他活动相冲突，而要一拖再拖，失去最佳教育时机等。当然从我个人来讲，工作角色的转换也尚需时日来适应调整，重新定位，同时本年度工作中的一些经验教训也将成为下年度提高工作水平的重要参考。

我校心理健康教育刚刚起步，前方的路还很长，我们将在心育这块领域内继续努力探索，勇于实践，把心理健康教育当成关注学生生命的教育来抓，让孩子们快乐成长。我将不断学习学生心理健康教育的知识和技巧，注意积累心理辅导的工作经验，使我校心理健康教育工作逐步走向成熟。

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