# 心理健康游戏活动分析总结

来源：网友投稿 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-06-21

*心理健康游戏活动分析总结优秀7篇活动已经圆满收场了，我们从中吸收了不少新的知识，这时候，最关键的活动总结怎么能落下。一起来学习活动总结是如何写的吧，以下是小编整理的心理健康游戏活动分析总结，欢迎大家借鉴与参考!心理健康游戏活动分析总结（精选...*

心理健康游戏活动分析总结优秀7篇

活动已经圆满收场了，我们从中吸收了不少新的知识，这时候，最关键的活动总结怎么能落下。一起来学习活动总结是如何写的吧，以下是小编整理的心理健康游戏活动分析总结，欢迎大家借鉴与参考!

**心理健康游戏活动分析总结（精选篇1）**

本学期5月份以来，我校心理咨询室为全校学生组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，营造健康、乐观、积极向上的校园氛围。起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，达到了预期的目的和效果，取得了圆满成功。下面简要进行这个月的活动总结：

一、领导关心，组织策划，学生会工作人员协作配合，积极互动。

校领导非常重视这次活动，按照学校的规定和要求，和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地面对现在，应对未来。

二、活动总结，成效创新

5月14日下午，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导老师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同学认真分析了图片的涵义;更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自己的美好愿望，将自己的真心话传达给自己和朋友，很好的激励自己，表达情感;也有很多同学乐于做心理测评，更好的了解自己的性格和气质类型，为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多，但同学门仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们积极参与，也有老师加入活动互动中。

5月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展，通过此次团体辅导活动，促进彼此的交流沟通和了解，提高学生人际交往的能力，增进同学之间的友谊，形成团结互助，相互关心、友爱的校园氛围。通过自己探索，更好的认识自己、悦纳自己。

5月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动，有效的缓解了他们学习压力，放下思想包袱，轻松应对高考。

5月24日，关于“让心灵沐浴阳光”心理健康手抄报评比活动也已开展完毕，已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。但是不足之处就是有些班级上交材料不积极，以后工作中，我们需要注意考虑好时间安排。

三、认真交流，总结表彰

5月31日整个活动月开展完毕，对活动中做得比较好的进行了表扬，公示相关获奖情况，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的总结，收到了良好的效果。

总之，在过去的一学期中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作取得了很大的进步。今后我们要继续提高认识，转变观念，特别是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能在健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要我们不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更有成效。

**心理健康游戏活动分析总结（精选篇2）**

健康的定义我们应当要明白，它不仅仅是说身体上没有受伤或者疾病，还时候心理状态上没有任何的问题。所以我们关注一个的健康状态，不仅仅要了解他懂得身体情景，还要了解他的心境和情绪等等，心理健康问题我们每一个人都应当要重视起来，忽视了这个方面的问题，造成的危害同样是十分大的，我们在新闻上能够看到心理问题造成的事故也同样不少，这都是证明。

这个学期我有一门心理健康教育的课，这也是大学的必修课程之一，这也能够看出来大学对心理健康方面的重视，见解说明其重要性。经过教师的讲课，我才明白原先我们身边的很多现象都是跟心理健康问题相关的，可是我们此刻很多的同学对这个都不重视，甚至是还没有这个概念，我也就是其中之一。以前在网络上看到别人说抑郁了什么的，我心理还是比较怀疑的，抑郁症和其危害性我都是明白的，也十分重视，可是我并不清楚哪些东西属于抑郁的现象，所以网上看到每个人都说自我抑郁了就会产生一种不相信的感觉，觉得哪有那么多，上课后我才了解到，原先抑郁的现象真的异常多，许多人一向没有关注罢了。比如有的人看待一个问题会用异常悲观的监督去看待，也有些人对某些事情的执念异常深一向沉溺进入不愿意忘却，这些都是有一些抑郁的轻微症状的，教师说很多人包括我们在坐的同学都是这样对一个事情看不开，就容易产生不好的心境，然后又不能及时得到疏解，久而久之就容易影响自我的心理健康。

一个学期的课程中，教师给我们讲了许多的知识点的，也给我们讲了许多的疏解的方法，还经过许多案例让我们来分析怎样取开解他们，我影响中最深的是这对情侣恋爱的问题，就是一男一女恋爱，然后男的后面出轨了，因为女生是初恋，所以一向忘记不了想不开，后面还割腕了，虽然后面没有发生什么不好的事情，可是让我有很大的感触，感情本来是完美的事情，可是成为了这样的结局真的让人感伤，教师跟我们分析了其中的问题，主要原因是一方出轨了，可是还有一方面是那个女生性格比较内向，然后分手后也没有人陪她聊天什么的，不开心的事全都憋在心里，所以久而久之就导致自我郁闷、抑郁了，所以才发生后面的事情。这就告诉了我，我们在遇到心里想不开的事情的时候，能够去找别人倾诉或者经过其他的事情转移自我的注意力，千万不要一向憋在心里，最终明明是别人的错误却伤害了自我。

心理健康问题十分的重要，我们每一个人都应当要注意，我们能够适当的运动，让自我的心境得到放松，或者去找玩的好的朋友聊天，说出自我的郁闷，再或者寻找专业心理医生的开导，千万不要闷在心里惩罚自我。

**心理健康游戏活动分析总结（精选篇3）**

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

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。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。

**心理健康游戏活动分析总结（精选篇4）**

为促使家庭困难学生健康成长，\_\_小学多举措打造热爱生活、幸福成长的心理健康教育。

一是经济上帮扶。在困难学生享受低保的基础上，学校创造机会让孩子优先享受各种补助，通过实行师生一对一帮扶、联系志愿服务团队帮扶，社区捐资帮扶等途径，确保不让一个孩子失学，保障孩子健康成长。

二是精神上关怀。学校要求班主任为困难学生心理辅导教师，担任“爱心妈妈”或“爱心爸爸”。在学校生活与学习中予以指导与关心，优先给与孩子各种成长机会。在元旦、春节等重大节日优先给予孩子参与的机会，让孩子到舞台上展示自己的才华，并获得成功的体验。每年母亲节、父亲节给孩子购买书包、学具用品、衣物等，让孩子感受到“家”的温暖。课堂上优先提供回答问题的机会，让孩子获得学习进步的愉悦，培养孩子爱学习、爱交流的好习惯。定期给与孩子心理辅导，了解孩子的需求与烦恼，做好孩子的心理工作，鼓励孩子跟同学交流，促使孩子快乐成长。

三是社会上联动。学校及时联系社区为困难学生建立社区关爱档案，积极为困难学生献出爱心，给予关爱，让他们感受到社会的温暖，做一个懂得感恩的少年，长大后做有用的人，以回报社会。

**心理健康游戏活动分析总结（精选篇5）**

组织一个班级活动，这对我来说还是第一次，而且还有前期的策划、活动准备、活动组织、活动总结等一系列事情都需要我来完成，虽然很多东西可以向班委和其他同学请教，但我的心里还是比较没底。因为接到了学校的通知，并且我又参加了学校心理委员培训的第二期培训班，让我对组织班级活动等方面的知识有了更深的了解，我对组织这次的班级活动也更有了信心。这次心理健康教育月主题的活动不仅对我是个锻炼，同时也会对班级同学有很深刻的影响，让同学们了解心理健康的重要性，为此我也要努力办好这次班级活动。

大学生的心理健康是十分需要关注的，近期发生了几起大学生的事件，比如复旦大学黄杨投毒事件，南昌高校腐尸案，集中反映了大学生的.心理健康问题。这些心理问题不是短时间内形成的，很多悲剧都是可以避免的，很多都是大学对学生这方面不重视。这学期，学校加强了对同学们心理健康方面的重视，对每个班的心理委员都进行了培训，也要求我们心理委员定期举办心理健康教育的活动。

参加了第二期的心理委员培训，我收获很大，我们在活动中分享了快乐，也收获了知识。在活动中不仅认识了很多人，也学会了如何做好一个心理委员，同时培训时的部分活动对我们班的活动也很有借鉴意义。

为了开好这次班会，我很早就开始了准备，并写好了活动的策划。在写策划的同时，我也向班委和其他同学请教了如何开好班会的很多方面的问题。在策划写好后，我也询问了我们辅导员的意见，老师也给出了一些很有意义的意见，并且强调要我们在活动中注意安全，我才突然发现我忽视了这个问题，于是我又修改了策划中的部分活动，对班级活动也有了更详细的考虑。

经过了这些活动的准备，我深刻的体会了开一个班会的是很麻烦的，不是我原来想像的那么简单，很多细节方面的事情都需要组织者细致的考虑。比如为了让这次的活动对同学们更有吸引力，能让同学们更积极的参加，我想在室外草坪上举行我们的活动，为此我和班长找了一中午的场地，但都被我们否决了，最终决定还是在教室里进行活动。为了活动更吸引人，我也考虑买些东西作为活动的奖励，最后决定买些水果，这又让我和班长忙碌了很久。之前为了使活动更有趣，我和班里的女生还讨论了关于活动的问题，这些都经过了我以及班里其他同学的深思熟虑才决定的。要举办好一个活动是真的不容易啊！

经过了周密的准备，我们班的心理健康教育月的主题班会活动终于开始了。同时班主任和班主任助理我们研二的师哥也参加了我们的班级活动，但辅导员因为有事没有来。活动进行的还是比较顺利的，同学们整体上都玩得比较开心，同时也收获了很多。我在其中也是收获了很多。最后我借鉴了培训下午时的最后一个活动，在每个同学们的背后贴一张空白的A4纸，让同学们互相写下祝福的或平时不好说出的话，同学们都很积极，写了很久，基本上每个同学背上的纸都写满了。后来同学们都觉得这个活动很好，很有意义。班主任也觉得很好，还建议让我们将纸保留下来，说等我们毕业还可以再做一次这样的活动。看到班会举办的很成功，我也很开心。这次的活动圆满结束了，对我来说收获很大，我相信，他对同学们的意义也是比较大的。大学生的心理健康教育仍然不能忽视，作为心理委员，我的责任重大。在今后的日子里，我会更加努力的做好心理委员这一职务，为班级营造一个良好的环境，让大家能够顺顺利利的毕业，找到自己理想的工作。希望我们的班级建设的越来越好，我们的大学更加繁荣昌盛！

**心理健康游戏活动分析总结（精选篇6）**

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己，增强自己调控，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，调节自己提高心理健康水平，增强发展自己的能力。

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。

**心理健康游戏活动分析总结（精选篇7）**

为全面了解和掌握13秋新生的心理健康状况，我校于9月17日，对校内九个新生班级进行了《中学生心理健康量表》的测试。参加测量并提交成功的445人，特别数据检出38人，其中，13秋财高6人、13秋机高二班3人，13秋学高7人，13秋机高一班4人，13秋微高4人，13秋艺术2人，13秋财会4人，13秋学前教育1人，13秋微客7人。现就测试情况报告如下：

一、量表简介

《中学生心理健康量表》由我国心理学家王极盛教授编制，可以用做评估中学生的心理健康状况。该量表有10个分量表，分别是：

1、强迫症状，如害怕考试、作业反复修改等强迫行为。

2、偏执，如认为别人对自己有不良意图和评价不正当的偏执想法。

3、敌对，如脾气坏，常有与人争辩和摔东西等冲动行为。

4、人际关系紧张与敏感，如缺乏人际关系中的友好感受和满意度，或感到无法在人际关系中获得理解和支持。

5、抑郁，如对未来丧失信心，兴趣索然。

6、焦虑，如紧张，心神不定，烦躁。

7、学习压力，如感到学习负担重、存在厌学、害怕考试等问题。

8、适应不良，如不适应学校生活。

9、情绪不平衡，如对学习的兴趣、对老师和同学的情绪忽高忽低。

10、心理不平衡，如感到自己受到不公正的待遇，常不服气。本量表既可以从整体上衡量受试者的心理健康状况，也可以根据每个量表的平均分进行评价。

二、计分方法与结果解释

《中国中学生心理健康量表》是采用五级计分法，即无为1分，轻度为2分，中度为3分，偏重为4分，严重为5分。该总均分是由60个项目的得分加在一起除以60，得出受试者心理健康的总均分，表示心理健康总体状况。10个分量表分别由6个项目组成的，将每个分量表6项得分之和除以6，就是该量表的因子分。如果心理健康总均分或因子分低于2分，表示心理比较健康；超过2分（包括2分），表示存在一定程度的心理问题；总均分或因子分是5分，表示存在着严重的问题。

三、测试结果总体概述

考虑学生实际，排除假选择的可能性，对因子分2.5分以上的进行了统计，参测学生各因子所占比例为：强迫症状19.16%、偏执13.53%、敌对14.05%、人际关系敏感20.81%、抑郁16.43%、焦虑20.53%、适应不良24.33%、情绪不稳定26.67%、心理不平衡9.11%。

从以上数据看出如下问题：

1、学生心理健康状况不容乐观，情绪不稳定、适应不良、焦虑、人际关系敏感五项都超过学生数的20%。

2、学生进入职校后，大部分学生住校，开始远离父母，进行相对独立的生活，增加了与同学相处的时间，但是学生来自不同的学校，相互熟悉需要一个过程，因此表现在适应不良、情绪不稳定、人际关系敏感比较明显的比例较高，当然情绪不稳还应该考虑到离家住校后的想家情绪的影响。

3、焦虑因子、敌对因子的比率也较高。根据这一测试结果，建议班级工作中要充分利用活动课、班会、家长会、师生交流等机会，给学生创造沟通、倾诉的平台，进而得到缓解。

四、综合建议的三个策略

1、掌握应对策略，对班级测试指数高的项目因子，即不要迷信测试、也要适时调节：针对班级整体发挥集体的作用，有意识的开展班级活动，充分利用班级骨干，也要充分给重点学生创造活动平台。

2、各类因子指向的学生应对策略建议：深入了解学生的生活背景及家庭状况，必要时对家长提出建议；对学生要有针对性的关注和关心，更重要的是针对性的安排谈话和活动，做学生忠实的倾听者，加强认知指导。

3、个别特殊学生关注策略：经常倾听和关注，不歧视，不传播，加强与家长的沟通，给予家长必要的指导，严重的一定要告知家长转介到专门心理咨询部门进行治疗或矫正。

综上所述，本次测试具有一定的可信度，可以为班主任及家长提供一些培养学生心理健康的依据。

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