# 2024年最新的心理健康活动总结 心理健康活动总结(六篇)

来源：网友投稿 作者：平静如水 更新时间：2024-07-03

*最新的心理健康活动总结 心理健康活动总结一平时的学习教师对学生的严格，各科的学习比较紧张，这次活动让学生倾吐心声，说出自己的感受，有利于学生将埋在心底的心理话说出来。活动前让学生收集名人故事，收集的同时使学生从名人故事中有所启发，而活动中的...*

**最新的心理健康活动总结 心理健康活动总结一**

平时的学习教师对学生的严格，各科的学习比较紧张，这次活动让学生倾吐心声，说出自己的感受，有利于学生将埋在心底的心理话说出来。

活动前让学生收集名人故事，收集的同时使学生从名人故事中有所启发，而活动中的交流，拓宽了故事量，学生的收到的正能量增加。

学习的紧张情绪需要放松，作为学生平时在教师、家长的要求下，很少有放松的机会，怎么做到调节自己，在本次活动中，学会说出自己的调节方法，通过交流，学生之间互相学习，学习正确的减压和调节方法，更有利于学生学会在紧张中放松心情，以阳光的心态面对学习。这样的学习效果会非常好。

在本次活动中，利用自我调节卡，让学生在安静的环境中，针对平时的表现，对照自己判断自己对学习的态度，有哪些积极的心态，而对于紧张的学习如何自我调节，寻找适合自己的方法，有助于学生自我调节，促进学生以饱满的热情，阳光的心情迎接每天的学习。

**最新的心理健康活动总结 心理健康活动总结二**

大学生涯对于每一位大学生来说，都是一段无法割舍的体验。在这里，不管他们愿意与否，都要开始独立的面对真实的生活，都要独立解决自己的人生难题。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。20xx，教育部、团中央、全国学联办公室向全国大中学生发出倡议，把每年的5月25日确定为“全国大中学生心理健康日”。“525”的谐音“我爱我”，已在提倡大学生关爱自己，珍爱生命，把握机会，创造成才之路，并由关爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

今年，我们举办的心理健康宣传月活动，以“我参与，我成长，我快乐”为主题，意在引导大学生关注自己身心健康、快乐成长。

本次活动丰富多彩，别出心裁，创意颇多。

心理委员积极征求老师同学意见，用心准备活动所需的题目和物品，安排教室和时间。

欠缺面：时间有些仓促，活动经验不足。

(1)、心灵捕手：以分组必答和抢答的形式回答关于心理知识性的竞赛题，增强同学对心理健康知识的认识程度，设立奖项，调动同学积极性，并活跃现场气氛。

(2)、心路旅程：关于人际性格、择业等的心理测试，使同学更加了解和把握自己的内心世界，解决一点心理小问题。

(3)、心灵鸡汤：观看心理访谈《爱情花开》、《面试技巧》片段，针对同学感兴趣的问题，使同学感受到心灵的启迪，鼓励大家写出自己的观后感。

(4)、驿动的心：组织心理小游戏，背景播放音乐

1)小鸡变凤凰：互相猜拳，从鸡蛋变成小鸡再变为凤凰，让最后的鸡蛋讲自己的感受。

2)路在何方：每组10人，第一个人睁着眼睛带领身后的“瞎子”穿越重重障碍，到达目的地，最后请大家谈谈自己在游戏中的感悟及认识。

(5)、祝福方舟：以小纸条形式写一些激励或关心同学的语句，及祝福老师的话语或悄悄话，达到传递快乐、祝福，团结同学，沟通老师的目的。

总结：

(一)好的方面：活动形式和内容想得还可以，各个环节也某种程度上按预想的进行，参与的同学热情都很高。

(二)不足之处：

1、到场的同学人数不太多，可能之前调动同学工作不太到位，或时间安排不大合理。

2、准备不够充分，没提前安排主持人主持前的沟通，使主持中出现点小问题。

3、时间控制有些不准，导致一些活动环节没按预定时间进行。

4、会场秩序有些不太好，提前没说明应注意事项。

(一)好的地方：安排人收拾会场;一定程度上达到了活动目的，询问一些同学的意见，大家对竞赛题、游戏、祝福纸片反映不错。

(二)不足之处：没有广泛征求下同学的想法和建议，没有向老师作总结，来做出改进。

总之，本次活动在同学们的笑声和快乐中结束，活动中解决了同学的实际问题，收到同学的欢迎，引起一定的反响，使“我爱我”深入同学心中!

**最新的心理健康活动总结 心理健康活动总结三**

我校是一所寄宿制小学，学生们逐渐离开父母的怀抱，独立面对自己的学习和生活。怎样面对挫折、如何与同学交往、面对父母的期望与唠叨该怎么办?……这一系列问题都是学生们真切面临的课题。心理健康教育作为素质教育的一个重要组成部分，在我校扎实有效地开展。它渗透在教师们的日常课堂教学中、浸润在班主任的教育管理中、也表现在学校为之专门开设的心理健康主题教育之中。现对我校心理健康教育工作总结如下：

学校心理健康教育一直以来被学校领导所重视。校长担任组长，副校长和各班主任组成的心理健康教育的成员。日常活动有目标、有计划、有措施、有宣传、有总结提高。学校领导经常利用校教职工大会宣传、布置工作，在全校营造了良好氛围，形成领导重视、全员参与的喜人局面。学校有独立的、规范的心理辅导室。

1、建立建全学生心理档案

建立了学生心理档案是加强学生心理教育工作，推进素质教育的发展，的重要条件和必要保障。为学校心理辅导、咨询和治疗工作提供操作指南，为学生的身心健康发展提供动态的监测手段，为全面提高教育教学质量提供切实有效的帮助。

2、开展心理知识讲座。我校定期开展心理知识讲座，普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。个别学生在心理健康发展方面需要得到特别的教育和帮助。但是，心理健康是全员性的问题，是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。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。如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路。可见，心理健康教育并非只是个别学生教育的需要，心理健康教育是面向全体学生的重要课题，心理健康教育应成为我们学校教育的重要任务，防止了心理健康教育学科化的倾向。因此，我校就在全校开展心理知识讲座，使全校学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

3、个别咨询与辅导。在全校性的心理知识讲座的基础上，我校开设心理辅导室，对学生进行个别辅导。使教师和学生在心理辅导室内通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。在个别咨询与辅导中，心理辅导老师做好相关的记录，耐心的为学生给予指导。特别是期中考试前后，学生面对自己的考试总会有许多的忧虑，心理辅导老师就予以劝慰，疏导，减少学生对考试的恐惧或忧虑，并帮他们认真分析得失。

4、心理教育的学科渗透。我校开展的心理健康教育也并不是孤立地进行，而是与其他学科的教学渗透起来，全方位地对学生进行心理健康教育。如在语文学科中进行心理教育，在思品课中进行心理教育的渗透等，让学生并不是孤立地接受心理健康教育，而是多方位地受到心理健康教育。

5、开通“小星星”信箱，利用“红领巾”广播站为教师与学生的沟通搭建平台。学生把自己的困惑和想法通过信箱和老师交流，比较普遍的问题利用了广播站的“星星回音”进行解答，实时宣传心理健康知识。同时也邀请部分同学到“快乐小屋”进行单独交流，利用些特殊的节日加强对学生的爱心教育，比如：学生自己作的“爱心卡”“感恩卡”等。让他们懂得家人或别人对你的服务和关心要知道感恩。孩子们对活动的热情很高，也得到了教育家长反映很好。

6、开设爱心妈妈亲亲电话

由于父母长年在外打工，又远离监护人，他们亲情缺失，有的甚至在性格、心理和行为品行上存在问题。很多人外出打工，只有春节时难得回家一次，有的为了省钱，甚至几年都不回家。留守儿童见不到父母，电话沟通就成了一个重要的途径。他们离家甚远，不得不寄宿在学校，一个星期甚至几个月才回家一趟。学校开设爱心妈妈亲亲电话，每个学生可以利用休息时间跟爸爸、妈妈进行电话交流，学习生活情况，拉近了父母与子女间的感情。

7、积极配合班主任开展丰富多彩，形式新颖、多变的主题班会。

每周五是我校的例行主题班会课。结合年级学生特点及工作重点利用班会时间进行心理健康教育，以帮助学生树立科学的健康观，拥有阳光的心态。主题班会课围绕学生的学习、心理、生活等方面展开，形式多样，内容丰富。如新生对他们进行入学教育，帮助他们尽快适应新环境，融入新集体;积极开展以“认识自我”，“搞好与同学老师之间的人际关系”为主题班队教育活动，使学生增强了自信心，同时也学会如何与人交往以及与人交往的一些技巧;如六年级面临毕业考试的压力，难免有焦虑紧张的情绪，我们通过讲座辅导、心理咨询帮助学生增加正确的竞争意识、克服自卑心理，正确对待考试。

8、注重对家庭教育的指导与交流。

结合家长学校及每学期的家长会，注重对家庭教育的指导和交流。每学年针对不同年级开展了不同的辅导内容，内容丰富，涵盖了新生适应问题、考试焦虑、家长和学生沟通、创建学习型家庭等等。

心理健康教育是提高小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容，培养心理健康的教育人才，是学校教育的重要任务。为了培养心理健康的人才，我校在心理健康教育活动中，还将不断努力，以期取得更大的成绩。

当然我校心理健康教育还是处在起步发展阶段，学校心理健康教育教师的能力有待于进一步提高，学校心理健康教育工作的开展需要进一步规范化，对学生、家长、教师的心理辅导有待于进一步科学化。现在部分学生、家长、教师对心理健康教育的开展还存有一些偏见，对心理健康教育的隐性效果认识不足，认为只有分数是看得见的，追求功利性，忽视了学生健康人格的完善和发展，使学生在面对自己成长过程中出现的问题时感到不知所措。

**最新的心理健康活动总结 心理健康活动总结四**

五月份为心理健康活动月。我协会在院团委的正确带领下，通过心理健康指导中心指导老师的指导，为宣传和普及心理健康知识，加强同学们对心理健康知识的认识，提高我院学生心理素质，构建和诣校园，面向全体同学开展了一系列，关于心理健康的活动。

五月份的主要活动有:1.主题为:\"心灵世界，有你有我\"的手抄报比赛。2、心理影片的赏析。3、大型现场心理咨询活动。4、5.25心理飞情剧晚会。5\"心灵世界，有你有我\"主题班会。6、心育干部心理健康知识培训。

5月4日，我协会全体会干在1栋202教室召开会议，会议主要讨论5月中旬到6月中旬的各项活动。

5月11日，我协会出版心理影片赏析海报，片名《楚门的世界》旨在宣传和普及心理健康知识，此影片于5月12日晚19:40在生化楼101教室展播。

5月12日，心出版于生化楼101教室展播心理影片，>。通过影片的赏析目的是让同学们认识到心理健康对生活、工作，家庭的重要性，从而从更多渠道学习心理健康知识，提高心理素质。

5月22月下午，我协会在志远楼四楼，进行心理情景剧的彩排，并取得预期的结果。

5月23日早上，我协会协助心理健康指导中心的老师在升旗台旁开展了以\"心灵世界，有你有我\"的大型心理健康心理咨询活动，活动开设了心理咨询区，心理健康指导中心的七位老师现场为同学心理咨询，同时还开展心理游戏，由心协会干引导同学们玩，活动中同学们积极参与，此活动取得圆满成功。

5月24日晚在志远楼报告厅由心协协办的第三届\"心理情景剧\"晚会隆重演出。晚会邀请了心理健康指导中心的老师右医心协、百职心协、院学生会、院团委、分团委、各系学生会代表及各兄弟协会代表。黄荣蜂老师上台发言并预祝晚会圆满成功，晚会的演出除了风趣却意味深远的话剧，还有院心育部的优美民歌，赢得了观众们带来正餐后可口的甜点，精彩的演出让观众流连忘返，给观众一个美好原夜晚，情景剧圆满结束。

五月份，一系列关于心理健康的活动，不仅增强了我院大学生对心理健康知识的认识，同时让广大同学认识到心理健康的重要性，相信我院学生一定会带着阳光的心态，缔造阳光的生活，走向阳光的未来。

**最新的心理健康活动总结 心理健康活动总结五**

经过此次活动，贯彻了学校、学院精神，加强班级建设，提高了本班同学心理健康知识水平，增强了心理保健意识，进一步增进了他们对自我了解与探索，在紧张的学习中舒缓他们的情绪，解决了他们在成长、学习中遇到的诸多困惑，使他们构成了关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的良好氛围，保障他们能度过愉快的大学生活，做好自我的人生规划，树立好奋斗目标，进而为以后的生活、工作打下坚实的基础。

经过主持人介绍5·25大学生心理健康日的相关资料，同学们对于5·25大学生心理健康日有了更全面更深刻的理解。并且，经过主持人介绍学生常见的几种心理疾病，同学们了解了自我的心理健康状态。

情景剧带大家进入主题班会;经过心理情景剧—雨过天会晴学会了同学之间应友好相处、互相帮忙。经过心理情景剧—坠落的星子得到心理压力应及时经过寻求教师或同学帮忙来消除、而不是做出其他损害他人利益的事来消除压力。

经过大学生心理健康测试以及心理测试欢乐自我的欢乐是源于哪里让同学们了解自我的心理。

经过小游戏口传悄悄话了解真相是如何变成假象的;了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想明白真情。必须不要道听途说;传播和接收信息的人都有职责保证准确。经过小游戏绑腿游戏提高了同学之间的团体合作意识和合作精神。同时在游戏中的个人环节，让他们更深刻的认识自我，了解自我。

总之，整个班会活动加强了同学们对心理健康知识的了解，增强了同学们的自我保护意识，进一步扩展了大学生的心理素质，凝聚了我班的凝聚力，加强了我们的社交本事，增进了同学之间的感情，帮忙了同学们体验各种情绪，学会正确的处理生活中的消极情绪;正确感知他人的情绪，帮忙同学们构建和谐的人际关系。帮忙同学们做一个欢乐幸福的人，在大学的旅程上留下完美的记忆。

**最新的心理健康活动总结 心理健康活动总结六**

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了。其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的!

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