# 学校“5.25”心理健康日活动总结

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-04-25

*第一篇：学校“5.25”心理健康日活动总结学校“5.25”心理健康日活动总结XX年5月25日，我校根据《XX省教育厅关于开展“5.25”心活动的指导意见》精神及XX区教育局通知要求，结合我校实际，为了培养学生良好的心理素质、稳定的情绪，拥...*

**第一篇：学校“5.25”心理健康日活动总结**

学校“5.25”心理健康日活动总结

XX年5月25日，我校根据《XX省教育厅关于开展“5.25”心活动的指导意见》精神及XX区教育局通知要求，结合我校实际，为了培养学生良好的心理素质、稳定的情绪，拥有健康快乐、积极向上的生活环境，促进学生的身心健康发展，树立心理健康意识，进一步推进和谐校园的建设，在全校开展了以“珍惜生命，关爱自己”为主题的“5.25”心理健康日活动。学校领导非常重视本次活动的开展，给予积极支持与指导。并在政教处、总务处的大力配合下，开展了大量富有成效的工作。现将活动开展情况总结如下：

一、宣传教育：

学校及时在校园内展出心理知识横幅及展板，进一步宣传心理学知识，扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过宣传教育，让学生了解心理学基本知识和掌握心理调节方法。逐步推进心理健康教育，促进了学生心理素质的提高。

二、中学部心理健康教育手抄报设计与评比

在中学部各班开展心理健康教育手抄报评选活动，要求围绕5.25“珍惜生命，关爱自己”心理健康为主题，选题积极向上，版面设计精美，内容丰富。在心理健康教育日，并及时评选出一等奖两名，二等奖五名，三等奖八名。获奖的心理健康主题的优秀手抄报在校内专栏展出。并为七年级孙韵涵等十五名获奖的同学颁发了奖状和奖品。校领导为获奖心理手抄报作者颁奖

此活动既普及了心理健康知识，帮助同学们正确地认识自我，同时给自己的心灵解压，面对生活和挑战的同时，也要学会在这个奋斗的过程中保护自己，爱护自己；学会倾诉，吐出心中所有的不快；学会放手，停止所有徒劳的追逐。要更加地学会爱惜自己，珍重自己。学会爱自己，并不只是单纯地爱自己。而是透过爱自己的方式，去一并热爱自己的生活，热爱自己的同伴，热爱自己生活的蓝天，感染身边的人，促进人际关系良性发展。并希望通过本次活动，让全校学生和教师学会爱生活，爱他人，爱自己，快乐幸福地度过每一天！

三、小学部一至六年级心理游戏。

利用中午写字课时间，通过校园广播，组织开展心理健康小游戏活动，请班主任配合指导。

A、游戏一：沟通的游戏（拳与掌、人字指）通过活动，在游戏中让学生了解沟通的技巧，学会了多站在别人的角度想问题，加强了自身的心理素质，培养了与老师、同学的沟通和互动。

B、游戏二：合作的游戏（千手观音）这个游戏通过小组合作，提高了班级凝聚力，人人为集体付出，并在集体活动中获得幸福感受，学生们在游戏活动中体会到集体给予的力量。

c、游戏三：画自己通过学生画自己，了解自己，并进行调整。这是一种心理画的技巧。有助于学生进行自我调节。

这次活动在团体情境中提供了心理学的帮助与指导，使学生通过团体内人际交互作用，促使了个体发展。在交往中通过观察、学习、体验，认识自我，探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。

四、组织全校各班心理委员，XX灾区学生观看电影《仙境之桥》并开展电影人物心理健康分析。

各班心理委员和XX籍学生在看电影《仙境之桥》。

共有近80人参加了这项活动。在观看过程中，同学们都很投入。影评过程中，大家积极分享，畅所欲言。

九年级王XX同学说：“想象力太奇妙了，也许是我们平时太缺乏想象力，所以生活中少了很多乐趣。其实这种办法可以减压哈~~~”，七年级张XX同学感悟到：主动帮助别人不需要回报，但是总会得到意想不到的惊喜！所以，帮助别人可以快乐自己！

八年级白XX和九年级高XX感悟：友谊的珍贵，是世间无价之宝。

九年级同学也表达了即将毕业，对学校、老师和同学的留恋之意，非常温暖。

老师也谈到自己的感悟：对于男生和女生的教育，各国家的家长有不同，也许是因为父亲希望自己是男孩所以用男孩的方法教育，今天又坚强的性格应感谢父亲的严厉！

在整个观赏和评论的过程中，大家积极发言，学习到体会他人情绪，愿意帮助他人等品格可以让人幸福，了解自身的优缺点以及正确对待成长中遇到的困难和问题。收到良好效果。

以上是我校在XX年5.25心理活动日中所做的工作，由于经验少，过程安排不够细致，还存在一些不足之处。今后，我校将继续加强心理健康建设，更好地利用心理健康日开展丰富多彩的活动。

XX市XX区XX学校心理咨询室

XX年5月28日

**第二篇：大学生心理健康日活动总结**

5月25日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

**第三篇：大学生心理健康日活动总结**

大学生心理健康日活动总结

大学生心理健康日活动总结1

经过一个月大学生心理健康月紧锣密鼓地进行后，精彩纷呈的各项活动成功地落下帷幕。在活动中，一系列新颖、独特的教育工作不仅吸引了众多大学生的眼球，更让他们认识到大学生健康成长的重要性和紧迫性。让每个参与和组织本次活动的同学深受鼓舞。现将计算机科学与技术学院关于开展咸宁学院首届“大学生心理健康月“活动总结如下：

一、心理健康月活动题材多样且各具特色

计算机学院参与了有其他院系和部门承办的“大学生心理健康月”活动。此次心理健康月中，题材多种多样，有话剧展演，有电影展播，有征文比赛，有心理咨询，有表彰大会，还包括各自院系内部的组织开展的各种颇具特色的幕后活动。

在众多的题材中，由于采取的自由式报名参加，加上本次大部分活动广泛性和易参与性，绝大部分同学都积极响应和参与，使得活动场面气氛热烈而浓厚。

虽然活动形式多样，但各个活动主题突出，思想明确。分别从各个方面增强学生对心理健康知识和心理素质培养的了解。

二、我院学生积极响应，主动参与

我院学生在观看心理话剧展演时，看到了同学们爽朗的笑容，笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。与其愁眉，我们为什麽不展现笑颜？在观看电影展播时，反思电影的主题，找准自己的心理调适能力

与主人公的差距；在征文比赛中去书写校园，书写自己的内心世界，去记录自己美好的青春时光和如诗的年纪；在心理咨询中，听到老师们妙语连珠的阐述，以及对爱，对就业，对人际交往的思考，引起我院学生的共鸣。学生大胆说出心中所想，让老师去剖析，去指点迷津，让我们迷途的羔羊知晓返回之路。

三、大学生心理健康月活动的效果和影响

由于本次大学生心理活动的新颖性和独特性，不仅赢得了老师的大力支持，还受到外界广泛的赞扬。主题深刻，意义深远。解决了大学生如何乐观面对今后的大学生涯和社会现象，增强了同学对心理素质的完善提供了正确的指导，也懂得了体验和感受生活的美好，将更适合自己的学习理论和方法应用于实践。

大学生心理健康日活动总结2

一、活动情况

本次团日活动是由我们班级的班长主要负责，心理委员从旁辅助，班长负责制作ppt，和主持本次的团日活动。由生活委员置办所需的物品，比如：零食薯片，游戏道具。团支书和一些人员进行拍照摄影。

班长还特地做了专属于我们自己班级的抽名机，这也让一些人玩的不亦乐乎。此次团日活动我们主要进行了三个项目。

首先，我们先进行了有关于大学生心理健康主题班会，这不单单是一次团日活动，更是一次和班级同学的一次心灵上的交流和沟通。

班长首先讲了一下大学生心理健康的概述，解说了大学生常见的心理疾病有哪些，分析了一些大学生心理常见的问题和一些关于大学生心理健康的典型问题的案例。

班级同学也能够认真听讲，对于讲到的一些偏激案例有一定的看法。

接下来，我们开始进行我们的游戏环节。

今天我们进行了两个心理小游戏，一个是大瞎话，大瞎话由一人蒙上眼睛扮“瞎子”，班长小黑开始不断的抽号。当他指向这个学号，就问“瞎子，这个行？”瞎子”如果说不行，就继续指下一个人。直到“瞎子”同意的时候，被指的那个人就是被游戏选中的人。“瞎子”摘下眼罩，根据每个人的表情来猜测谁被选中了，而参与的人不能告诉瞎子。当然，被选中的也可能是“瞎子”自己。瞎子要出一个大冒险或者说指定一个节目，要被选定的人去完成。该游戏的精髓就是利用表情来欺骗对手，让对手不明真相。

另一个是你有多恨我，在给定的选项里面挑选一个想让对方做的事，这不单单是考验你的善良，还有两人之间的默契。事实证明，我们班级的同学，比善有余，比恨不足，一直想的都是如何让自己和对手逃脱。不过，这也恰恰证明了我们班级同学之间和睦相处，互相爱护的美好氛围。

最后，我们用多余的时间，进行了班级才艺的排练，介于本月月底要进行优秀班级集体的评比活动，我们班级认真对待，挤出时间进行排练。

二、活动反思

本次活动，我们班级虽然开展的是这样一个枯燥的主题班会活动，但是，我们班级的同学依旧能够在晚上出来参加本次的团日活动，这是班级每个人的责任感，附属感的体现。

团支书购买了一些比较受大家青睐的零食，使得大家的活动情绪较为高。但是购买时没有能够顾全大家，让每个人都能够拿到属于自己的一份小惊喜。

以及，这次我们的活动时间安排也较为合理，能够将时间充分利用。既开展了团日活动，又能够将班级同学聚集在一起，在教室里排练节目，一举两得。

三、活动期望

我希望我们团支部下次的团日活动也能够大家积极参与，能够有一个良好的氛围，能够大家一起欢笑，一起快乐。

希望能够赋予团日活动更多的形态，能够使得班级成员的积极性增强。

大学生心理健康日活动总结3

学生会名称：

电子信息学院生活心理部

活动名称：

第九届“5.25”心理健康月主题活动

活动背景：

“5.25”是世界心理健康日，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。与此同时“5.25”是“我爱我”的谐音，如何正确的爱自己成为了当今社会的热点问题。如今，有不少在校大学生对自身心理健康的概念十分模糊，甚至是误解，不能发现和直面自身的心理障碍，对学习和就业均造成了重大的困扰。20××年省委书记夏宝龙提出了对浙江省大学生积极贯彻落实“文明修身”的号召，这不仅是对当代大学生外在言行的检验，更是对心理健康的一种考察，这就要求我们努力做到与自己好、与他人好、与世界好，展示自身的内在风采。

活动目的：

本次“5.25”心理健康月主题活动，我院从个人、他人、世界三方面着手，积极响应本次活动主题。旨在提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱世界。结合“文明修身”的系列讲话要求，通过具体活动引导正确的校园风气，真正落实学校“两室一园一网”的要求。

活动时间：

20××年5月24日—20××年5月29日

活动地点：

第二教学楼302、304、507，第一教学楼107、

体育馆

星河幼儿园

主办单位：

承办单位：

活动内容：

活动开展之前我们开了几次会，将大大小小的活动环节精确到细节上，将每一项工作分发到适合的干事手里。然后联系好各个部门的人，做到在活动中不出纰漏，这样严谨的态度为我们完美的结束打好了基石。

活动由““蓓蕾”活动”、“安全电影展演”、“向阳奔跑、你我同行”三个主要环节构成。

在五月二十四日下午一时起，学生会的干事们就紧张而兴奋地步入了去星河幼儿园的路途，通过两个小时的现场准备，活动进入了高潮——开幕式。开幕式当然是由我们可爱的小天使们以他们稚嫩而不失整齐的街舞开始咯！接下来的活动环节有园长妈妈的致辞，有魔术协会的会长的精彩表演，有未艾手语社的同学们动人演出。随着活动一项项的进行下去，我们那日的活动也步入了尾声，夕阳西下，我们恋恋不舍的和孩子们挥手告别。在五月二十六晚上六点半，两场精彩的电影准时开始放映，考虑到同学们喜欢的电影类型的不同，我们特意挑选了两部不同题材的片子。同学们认真的看着自己喜爱的电影，知道放映结束还是意犹未尽呢！在五月二十九的上午九点半，同学们准时集合在一教107教师等待着我们开展的“阳光快跑”，随着工作人员的一声令下，同学们疯狂的冲出了教室，准备“过五关，斩六将”喽。我们将快跑分成五个环节——实力抢镜、双人跳绳、你划我猜、珠珠传递，既好玩又刺激。成功的解决了所有问题的同学，开心的合影留念，一张张笑脸也代表了本次活动活动的圆满结束。

活动报道：

活动意义：

加强大学生的心理健康教育能促进大学生德、智、体、美的全面发展，能够培养大学生积极乐观的人生态度和百折不挠的意志，对于提高当代大学生适应社会竞争环境的能力，塑造奋发有为的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调与全面发展等方面具有重要意义。

本次活动的开展旨在帮助同学们提高反应力、洞察力、表达能力和合作能力，通过组队玩耍能够加深同学们之间的感情，增强同学们之间的默契。活动中，同学们的热情参与，学生会干事们的积极主动让这次活动发挥了最大效应，让本次活动顺利举行，每个人收获都颇多。

问题反映：

1、在部门开展的播放电影环节，发现同学们到场的人数并未达到理想人数，且来的人也有部分在聊天，使得现场的氛围没有达到理想情况。

2、在“你画我猜”这个环节中出现了卡顿现象，不少组合在这个环节中耗费在排队的时间过长，导致在排队过程中部分同学们有些许怨言，这与我们的初衷相违背。

3、在“保护气球”这个环节中，现场氛围并没有那么热烈，甚至有时冷场了，同学们还是比较拘谨。

措施建议：

1、加强宣传力度，在开展活动之前发动全体同学的积极参与性，加强同学们集体荣誉感的教育。

2、在活动前，将活动中各环节花费的时间掐准，在花费时间较多的环节派出多一些的工作人员，让多组能同时进行，使得游戏速率提高，现场氛围更棒。

3、在需要同学们热烈的玩耍的环节，我们需要给出一个让同学们热烈的场地，并且需要主持人来充分调动同学们互动性和积极性，避免出现冷场情况。

经验介绍：

1、活动之前结合现实情况，最大范围的利用现有条件，让我们的工作人员和参加活动的同学和朋友在最放松、最娱乐的氛围下进行活动。

2、通过进一步了解同学们的喜好，让活动中安排的环节都是同学们所关注、喜欢的，只有这样同学们才会更加愿意参加我们的活动。

3、活动中，了解到工作人员所擅长的部分，让他们做自己所擅长的事情，以达到事半功倍的效果。

4、完善策划书的细节问题，让各个活动的逻辑连接性更强，也让各个环节的开展密切围绕着活动的主题。

活动照片：

大学生心理健康日活动总结4

5月25日是全国大学生健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的健康和心灵成长，提高自身素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

大学生心理健康日活动总结5

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院第x届“525——大学生心理健康活动日”活动月各项活动已圆满落下帷幕。各项活动围绕本届525活动主题“危机理性成长——大学生心理压力与应对”，有序开展，朋辈辅导员的工作职责、工作方法进一步得到了提升。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

一、活动形式多样，内容丰富多彩，受到学生喜爱

1、2、4月-5月，为契合本届525活动主题，了解我院大学生(含研究生)心理压力及应对方式特点，我院设计了《大学生、研究生生活压力及应对方式调查问卷》，在全院各年级本科生和研究生中发放了xx份，回收xx份。同时为对比工科学生与文科学生在心理压力及应对方式上有何不同，特在外国语学院发放问卷xx份，回收xx份。详细报告内容正在分析中。

3、4、5月24日，我院在图书馆东广场开展筹备已久的了525大学生心理健康日特别活动，主题是“释放压力，轻松面对”。此次活动目的是通过游戏引导同学们运用合理的方式宣泄压力，保持良好心态。

此次活动引起了不少同学浓厚兴趣。

第一个游戏是“枕头大战”。参加同学自由组成4队，每队10人，2队一组，每人在身上绑一个气球，手里拿一个枕头，游戏规则即用手里的枕头打对方的气球，同时保护好自己的气球，3分钟后，剩下气球多的一队获胜。这个游戏充分调动大家的积极性，活动现场不时的发出阵阵笑声与喊声，同学们在得到快乐的同时也释放了压力，而且获胜的小组也得到了汽水、棒棒糖、薯片等同学们喜欢的小零食奖品。

接下来的第二个游戏是“宣泄涂鸦墙”，同学们看到各色的颜料早已兴致勃勃。这个游戏是同学拿装在保鲜袋里颜料用力扔到墙板上的白纸上，在此过程中大家得到了各色的涂鸦作品而且也将自己的压力释放了出来。游戏结束后很多同学仍然意犹未尽，反映这样的游戏很好玩，也学习到了释放压力新方式。

5、6月，我院在“心情驿站”成长辅导室开展了525心理健康日系列活动之一“考研路上不孤单”的主题心理沙龙，活动由院心理辅导员、主持，三位作为嘉宾的XX级优秀学长和在考研过程中感到有压力和困惑的部分XX级同学参加。

首先老师介绍了三位学长，然后向大家说明了这次沙龙的目的，即希望同学们通过这次交流学会在以后考研路上合理应对所面临的压力。接下来三位学长分别介绍自己的考研经历，向大家分享他们的经验，帮助大家分析困难，解答疑惑。交流中，同学们提出了很多问题，学长们一一作了解释，还分享了很多自己以及身边同学的好的经验，如要尽早的确定好自己想要考取的学校；在复习的过程中最好找几个同伴一起复习，大家可以相互帮助，取长补短；复习的进度要适合自己，但一般不宜过快或过慢，合理分配各科的时间，注重劳逸结合，等等。其中老师也分享了自己的经验来帮助大家解决疑惑。

活动结束时，大家都写下了自己在这次活动中的收获及感想，相信这次心理沙龙活动为准备考研的同学解答了很多疑惑，也增加了大家的信心，能够帮助大家在以后考研的路上更加轻松、从容应对。

二、认真参与校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动

根据学工部心理健康教育中心活动安排，我院积极参与学校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在校第x届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有x组共x人参加初赛，比去年增加了5组x人。根据校《优秀朋辈辅导员评选通知》我院选送了7位优秀朋辈辅导员参加校级评选，同时评出了x位院级优秀朋辈辅导员。

5月x日—x日，根据学校下发的《关于开展优秀心理健康主题班会评比活动的通知》，我院积极部署相关工作，设计了班会参考方案，对各班心理委员进行了操作程序培训，要求心理委员邀请班主任参加。

5月下旬至6月上旬，在我院XX级x个班中召开了“背着重壳也要快乐前行——大学生压力应对”心理健康主题班会，班会促进了同学们对自身压力状况及应对方式进行再认识，思考目前的应对方式是否合理，学习了面对压力更积极的态度和应对策略。各班填写了班会反馈单，并由班主任批阅，上交了班会总结和照片。

三、总结与思考

本学期我院心理健康教育工作以525心理健康活动月为载体，以心情驿站成长辅导室软件建设为平台，开展了一系列丰富多彩、形式多样的活动。心理健康教育工作得到了学院副书记、全体学工办老师、广大学生的支持和配合，各项工作进展顺利。

同时，在活动中也遇到一些问题:

(1)学生参与活动的主动性和积极性有待提高。

目前学校活动繁多但种类单一，多数都是摊派任务式强制要求参加，学生滋生厌烦情绪和逆反心理，大大降低了学生参加活动的意愿，形成越强制越不参加的恶性循环。如何激发他们参加活动的主动性和积极性值得每位学生工作人员思考。

(2)朋辈心理工作部、朋辈辅导员独立工作能力有待提高。

不少心理委员认为工作不容易开展，一方面是心理健康教育工作被大家接受的确不容易，需要时间和学院、老师、本人各方面的共同努力，但是另一方面心理委员独立开展工作的空间有限，并且过于依赖老师，如依赖老师想活动主题、组织策划活动等。究其原因，活动过于强调效果，而忽略了朋辈辅导员有一个成长过程，要允许他们犯错误，在实践中不断汲取经验，不能因为一次活动的不成功而不相信其工作能力，剥夺其工作机会，这样的朋辈辅导员永远都不会成长，甚至当了四年的朋辈辅导员都不能主持好一次心理健康班会。学校和老师应多给他们提供锻炼的机会和成长的空间。

最后，在今后的心理健康教育工作中，我院会积极地配合学工部心理健康教育中心的工作安排，努力发掘我院心理健康教育二级平台“心情驿站”潜力，并以此为突破口有针对性地开展面向全院学生的发展性心理健康教育，促进学生全面发展。

大学生心理健康日活动总结6

5月25日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

大学生心理健康日活动总结7

为迎接“525”全国大学生心理健康日，进一步贯彻落实教育部《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，引导学生自立自信，构建有利于大学生身心健康发展的和谐校园，进一步推动我校大学生心理健康教育工作的深入开展，我院按照校第十三届“525”大学生心理健康宣传周的活动要求，开展了一系列的活动。

一、注重宣传，普及心里健康教育知识。

我院本着“打造心理健康教育平台，促进大学生心理健康发展”为宗旨，以“提高学生心理素质，塑造学生健全人格”为出发点，利用报刊、宣传橱窗等平台对本次心理健康宣传周活动进行了广泛的宣传，向广大学生普及心理健康知识，传授心理调适方法与技巧，使我院学生树立心理健康意识，营造一个和谐健康的校园氛围。

二、问题学生的心理健康专项咨询。

各班辅导老师主动找问题学生谈话12人次，本次咨询活动使我院的心理健康教育工作在被动等待学生前来咨询的基础上主动走近同学，让心灵阳光普照每一个同学，使更多的同学受益。

三、心理健康知识专题讲座。

积极组织学生按时参加学校的心理健康讲座，认真听取专业老师传授心理健康知识，参加团体辅导、心理沙龙，在这些活动中，让同学们学会如何去交流，如何去倾听，让大家学会如何去互相尊重。

四、心理电影展播。

在5月22号和25号分别选取了两部著名的心理电影《阿甘正转》、《妈妈再爱我一次》播放，以海报方式向全院师生宣传活动。电影播放当晚，吸引了各系的同学，在电影放映前，我们向大家介绍了本次宣传周活动的详情，使同学们对5。25的系列活动有了进一步的深入了解。

五、开展了主题为《心与心的沟通》征文活动。

大学生正处于身心逐步成熟的阶段，面临学业、生活、家庭以及情感、同学交往等诸方面的影响和冲击，加之本身的性格等方面的个性差异，一些同学相对容易心理出现一些问题，影响自身的健康成长，因此我们一直把大学生的心理健康教育作为学生工作的重点，结合“525”心理健康周的活动要求，开展了《心与心的沟通》征文活动。其中评选出了一、二、三等奖各一名，优秀奖四名。通过此次征文活动．同学们纷纷表示在学习和生活中要保持良好的心理。

健康是人生第一财富，心理健康更是当代大学生学业成就、事业成功、生活快乐的基础。自尊、自爱、自信、自立，积极地认识自我，关心自我，悦纳自我，才能关注人生、关注人性、关注社会。此次心理健康教育活动周活动让大家从中认识到心理健康的重要性，同时能学会运用心理知识处理好生活中的各种问题，用更积极的心态面对我们的大学生活。我们希望打造一座以心相通的桥梁，成为同学们成长路程中的贴心伙伴，让他们放飞心灵，和谐成长。

大学生心理健康日活动总结8

大学生的心理健康已变得越来越重要，不仅要拥有强健的身体，我们还应拥有健康的思想。为普及大学生的心理健康教育，拓展大学生心理素质，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生健康成才，为此，20xx年5月25日，我们班级开了以大学生心理健康为主题的班会，并制作心理健康知识小卡片。倡导大家关爱自我、了解自我、接纳自己、关注自己的心理健康和心灵成长。提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。班会由班长主持。

班会主要由一下几个部分组成：

一、什么是心理健康呢？从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

二、与之对应即判断心理健康的标准。心理健康的标准：心理学家认为，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意

志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

三、了解心理健康的重要性。了解什么是心理健康，对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心

理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

四、如何应对心理健康问题？如果发现有心理方面现相关的问题，我们可以从五个方面来做到疗愈：1、健康：通过肢体工作、莱克式呼吸等，掌握迅速提升身心能量的工具。2、情感：当我们觉察到身体所有的功能，你将会大吃一惊。我们不曾深入它，不曾费心去了解它，然而我们却奢言去爱人，这是不可能的，因为别人也是以身体的形式出现在你面前。3、情绪：应用肢体工作的专业技术，帮助人们打通身体和情绪的阻塞。这种疗法将超越思辩式的分析和对话，从各个层面支持学员的身心整合。4．觉察：支持学员发现和理清其内在核心模式，包括我们的情感、信仰、记忆和行为等方面的模式。我们在意识层面常常对很多生命事件以及其背后的模式没有清晰的觉察，但是所有事件却在我们身体里留下了痕迹，刻下了深刻的烙印。

5、灵性：身体是有形的灵魂，灵魂是无形的身体。通过深刻地体验我们的身体，学员能更强烈地体会在“活在当下”的感觉，做到这些我们能更健康。

最后，班长还从实际出发举例了现实中的一些案例，让同学们更直观的了解到心理健康的重要性！

5.25=“我爱我”，让我们关爱自己，关爱他人，做一个快乐的自己，开开心心地过好每一天。

大学生心理健康日活动总结9

一、活动主题：

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

二、活动目的：

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

三、活动主办：

学生处心理咨询中心

四、活动承办：

各系部，院心理协会

五、活动时间：

XX年5月x日—XX年5月x日

六、活动范围：

全体学生

七、活动内容及具体安排：

（一）宣传篇

1、横幅宣传：出两条横幅，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容：

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

“5.25”大学生心理健康日

2、版面宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

活动要求：各系出一版以上的版面、各学生社团出一版（内容为人际关系方面的心理健康知识）。

板面摆放的时间和位置：5月x日统一摆放在院广场四周。

3、报纸宣传：出一期报纸（>特刊），宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

活动时间：5月份编辑完成。

4、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排及心理健康知识。

资料提供：学生处心理咨询中心。

（二）活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文比赛，具体细则如下：

（1）活动对象：全院学生。

（2）活动时间：全院征文上交时间为5月x日——5月x日，优秀征文评展时间为5月x日。

（3）活动方式：以投稿形式讲叙大学生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报。

（4）活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选（每班推选出的作品不少于2篇）。

第二轮：院里征选。

（5）备注：征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

（6）奖项设置：

分别为：一等奖2篇、二等奖4篇、三等奖6篇。

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

（1）活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

（2）活动内容：活动现场摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

（3）活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

（4）活动时间：5月x日

（5）活动地点：院广场

3、团体游戏图片展

（1）活动目的：通过本次活动，让同学感受到团体游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学体验团体游戏。

（2）展览时间：5月x日

4、“5.25（我爱我）心理健康日”户外宣传活动

（1）活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

（2）活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名。

（3）院心理广场发放心理宣传资料。

（4）活动时间：5月x日

5、人际关系心理讲座篇

活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

举办时间：5月x日下午15：30

大学生心理健康日活动总结10

5月25日是全国大学生心理咨询健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理咨询健康和心灵成长，提高自身心理咨询素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理咨询卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于心理咨询学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

大学生心理健康日活动总结11

为迎接“”全国大学生心理健康日，我院心理健康工作中心开展了“”心理健康活动周，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

医学系辅导员兼心理咨询师杨园老师亲自为学生开展心理健康教育讲座，年级辅导员积极倡导心理健康活动并与同学们一起听取讲座。这一系列的主题活动推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保健意识，对和谐人际关系有良好的促进作用，对即将走入社会的大学生们有一定的指导。活动过程中学生积极响应，与杨老师精彩的人生感悟与对我们的谆谆教诲相互配合，促使本次心理健康讲座完美落幕。现将本次“5·25”大学生心理健康教育活动情况汇报如下：

一、广泛宣传，增强心理健康意识

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的\'宣传工作。

二、认真部署，确保活动顺利进行

讲座在05月15日晚kx1-2准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

三、讲座内容

首先，杨老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。杨老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，杨老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

在人际交往上，要注意建立自己的人际网，多与周围的同学、亲戚、老师沟通联系，并且这也是学校的资源之一。学校为我们提供了雄厚的师资力量，良好的学习氛围，优美的学习环境，在这里学习和交往对于我们都是一种享受。所以不要吝啬自己的时间，要走出去，多与人交流沟通。大学时代不像高中时代那样，只要你学习好就证明你是个好学生，大学就是一个小型的社会，在这个小型的社会里你和自己的同伴、老师、领导等还相处不来，试问你走入社会在自己的工作场所怎样能和自己的同事相处融洽？

在面对感情问题上，杨老师强调了建立自信的重要性，要看到自己的优点，坚持自己所拥有的，让我们的青春火花无限地迸发出绚烂的色彩。

同时杨老师还从男女大学生不同方面的自立自强、自我规划、自我保护、情感处理四大方面进行深入具体地分析与阐述。要求大家要学会自立自强；做好自己人生规划的重要性；从情感处理方面讲述了我们应该如何看待爱情、友情如何面对情感挫折。

讲座对男女生们在面对以后的人生、情感等方面的问题都极大的引导作用，也有助于引导广大大学生更加的关注自身的道德修养、文化内涵、心理健康，从容自信等综合素质的提高，讲座过程中，杨老师与同学们之间进行互动与交流，更真诚地体现了老师以及学校对学生心理健康的关爱，体现了学校对我们的重视。讲座之后同学们纷纷表示在讲座中受益匪浅，相信该讲座对他们以后的学习和生活都会起到积极的作用，在以后走向社会后也会时刻铭记老师的谆谆教导。

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积极性，推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。

大学生心理健康日活动总结12

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。但据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度的大学生比例高达25%至30%，因此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。

这次活动，丰富了学生的心理健康知识，教授同学们人际关系的技巧，促使本班同学了解心理健康的价值和意义，增强了班级凝聚力，所以说本次活动意义非凡。

大学生心理健康日活动总结13

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，进一步贯彻落实沈阳市精疾控发[20xx]7号《关于开展20xx年“5.25”大学生心理健康日宣传活动的通知》精神，按照《通知》活动要求，今年的5.25大学生心理健康日，xx区与沈阳市精神疾病预防控制中心，在沈阳药科大学两个校区联合开展不同形式的系列宣传活动。为更好地开展这次活动，xx区疾控中心精防科协调、联系各相关部门，做了大量的工作。

5月18日下午，沈阳精神疾病控制中心专家梁光明、程均、杨丽莉、辛春萍等一行四人，与疾控中心精防科谷岭科长等精防科工作人员共8人，在药科大学图书馆自习室，开展了以“健身健心、一路同行”为主题的团体咨询活动，梁主任用扎实的专业知识、幽默诙谐的语言，为近百名大学生做了心理干预，深受到场大学生的欢迎，，活跃的互动现场气氛，使这次团体咨询活动收到很好的效果，活动同时，同学们填写了心理卫生知识调查问卷。

5月23日上午疾控中心精防科谷科长与几位专家，一同前往药大本溪校区，由梁光明主任为大学生做精神卫生知识讲座，会场上大学生与专家互动，活跃气氛的同时提高了大学生精神卫生知识，充分体现了该活动的宗旨和目的。同时，为使5.25宣传在全区范围开展，疾控中心要求各街道办事处及社区卫生服务中心，举办形式不同的宣传活动。

通过这次5.25系列活动，激发了大学生关注心灵，积极营造利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确认识自我，为心理健康敞开心门，起到良好的教育意义。

大学生心理健康日活动总结14

经过一个月大学生心理健康月紧锣密鼓地进行后，精彩纷呈的各项活动成功地落下帷幕。在活动中，一系列新颖、独特的教育工作不仅吸引了众多学院大学生的眼球，更让他们认识到大学生心理健康成长的重要性和紧迫性。让每个参与和组织本次活动的同学深受鼓舞。现将经济与管理学院学院关于开展“大学生心理健康月“活动总结如下：

一、活动主题

“减少抱怨。健康成长，融入集体，展示自我”

二、活动开展情况

1、制定实施计划，召开学生会干部会议和各班班长会议，传达此次心理健康月的活动实施意见，在全院各班集中开展各种宣传活动，营造一种积极向上的氛围。由学生会宣传部做形式多样、内容丰富的宣传板，突出本次心理健康活动月的主题。各班也制作了形式多样的主题板报。从而从各个方面增强学生对心理健康知识和心理素质培养的了解。

2、各班开展了有关心理知识的主题班会，同学们都积极发言，将自己搜集到的心理知识与大家分享，大家在欢快的氛围中学到了许多有关心理的小知识。

3、参加学校组织的趣味心理活动，使同学们不仅感受到了游戏的快乐，还学到了各种心理调试的方法。

4、参加心理协会组织的大学生心理健康知识竞赛，在激烈的比赛中，同学们学到了许多关于心理的知识，并且能在老师的指导下更加的完善自己。在众多的题材中，由于本次活动广泛性和易参与性，绝大部分同学都积极响应和参与，使得活动场面气氛热烈而浓厚。

三、活动成果

由于本次大学生心理活动的新颖性和独特性，不仅赢得了老师的大力支持，还受到了学生们的一致好评。主题深刻，意义深远。解决了大学生如何乐观面对今后的大学生涯和社会现象，增强了同学对心理素质的完善提供了正确的指导，也懂得了体验和感受生活的美好，将更适合自己的学习理论和方法应用于实践。

大学生心理健康日活动总结15

一、主要工作思路：

为了贯彻落实xx市教委《关于组织开展“20xxxx学校心理健康教育活动月”的通知》，迎接525全国大学生心理健康宣传日，扩大对心理健康教育与心理咨询工作的宣传，在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围，xx大学心理健康教育与咨询中心以学年为单位，开展了以“悦纳自我·释放青春”为主题的心理健康月系列活动。

本次健康月以朋辈心理训练营、学习中心活动、大型校园活动、线上活动以及各院系主题活动组成；活动类型涵盖学术研讨类、娱乐竞技类、素质拓展类以及线上互动类等多种形式；以大学生为主体，发动二级院系及心理社团自主铺开特色活动；同时，针对心理中心老牌精品活动，如朋辈训练营、学习中心等，在保持往年扶持力度的同时注重注入新鲜血液，予以形式、内容的更新及扩充。累计举办系列活动x场(系列活动下属小活动超过x场)，累计覆盖学生超过x万人次。

本次活动以心理中心为总指导，面向全校所有师生开展，高效利用心理中心专业资源、各院系特色资源以及互联网+的优势资源，力图全方位、多面体的覆盖在校师生，同时提高学生的自主参与能力与创新能力，促进学生在活动中不断挖掘自身潜力，提高心理健康水平，积极阳光成长。

二、具体策划方案：

本健康月以“一体两面，协同合作”为指导思想，以学生为主体，学生社团和二级学院为两面，在心理中心的统筹下鼓励、监督二级学院和学生社团分工合作，面向全校铺开健康月系列活动；发挥往年品牌活动的影响效力，同时注重创新优势的提升；大力扶持院系特色活动的开展，以吸引学生的自主参与。具体策划方案如下：

(一)持续推进心理中心特色活动

20xx年成立的“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营、20xx年春季成立的学习中心是xx心理中心的特色项目，在学生中反响甚佳。为进一步推进特色活动品牌化，本拟培养阳光伙伴骨干成员参与到心理健康月的组织筹备中，专业性打造多主题兴趣小组，协同参与多项健康教育实践工作。

(二)创新增进大型校园品牌活动

在以往大型游园会、素质拓展等大型活动的组织经验之上，本心理中心尤其注重立意新颖、内涵丰富的大型校园主题活动的开展，全面覆盖在校大学生，提高心理健康月的影响力，寓教于乐，促使学生积极发现、思考并解决自身问题，突显大学生心理健康正能量。

(三)大力开展线上媒介多样活动

本心理健康月利用互联网+的创新思维，继续推进多样化的线上活动的设计、引领和参与。利用“华东师大心理健康教育与咨询中心”公众号的品牌效力，力图推广系列线上活动，使得同学足不出户就能参与心理教育活动。

(四)鼓励引领二级院系精品活动

本心理健康月号召院系开展具有自身特色、符合院系学生需求的精品活动，鼓励支持各院系对精品活动的建设和推广。院系是同学日常最直接的接触与参与单位，因此有效利用院系自主资源，组织、引领和培育院系品牌特色活动，可以最大限度的提高了学生的参与程度，并有效调动同学的自主参与。

三、实际开展情况：

(一)心理中心特色活动

1、“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营：

心理健康教育活动月期间，“阳光伙伴”朋辈心理辅导训练营组织了多项心理健康普及活动和朋辈互助技能训练。如《朋辈心理危机识别与应对》、《告别拖延》、《大学生常见心理问题与应对》、《进化心理学》、《深究关系性的提问：家庭治疗中的提问分析与训练》、《短期焦点技术在沟通中的应用》等主题的讲座、户外团队素质拓展活动、新老营员交流会等，帮助学生学习心理学知识和朋辈互助技能，成长为朋辈互助员。同时，训练营邀请7名导师，组成7个强化学习小组，帮助学生在感兴趣的领域强化学习。学生在小组导师和助教的带领下学习朋辈谈话技巧、进行朋辈辅导演练，另外组织了如参观xx市自愿戒毒中心等活动。

2、学习中心

(1)学习中心主题工作坊

本学习中心工作坊开展了四期主题活动，分别为“时间管理：和焦虑和拖延说拜拜”、“成瘾?是因为你缺少连接”、“告别情绪化进食”“让催眠和正念教你应对压力”。工作坊内容贴近学生生活，理论和实际相结合，给予学生多方面支持、练习与反馈。本工作坊累计服务同学上百余人次，参与学生纷纷表示对未来活动的高度兴趣与关注，中心将会在未来为学生设计更多丰富多彩并具有意义的活动。

(2)书虫读书会

“书虫读书会”本学期仍奉行“自由读、任性聊、随意写、一起看”的原则，和同学们一起领略书中的万千世界。本学期“书虫读书会”主读了《自控力》、《社会心理学》、《情种起源》等书籍，也集体切磋讨论了多本人文社科丛书，每期加入的同学们都收获满满、回味无穷。

(二)大型校园品牌活动

1、“心乐园模拟人生”

心理中心与xx心理协会联合举办的“心乐园?模拟人生”主题游园活动在5月18日顺利开展，活动以探索自我、生涯规划与积极心理学为主题，以各种心理小游戏、幸福小任务，譬如“请拥抱一个姑娘”“请给我一元硬币”等给参与学生带来了惊喜和欢乐，收获良多。

2、“时光机-重返童年计划”

基于现今教育模式以及大学生鲜有有效的集体交流生活，中文系社团莫名工作室与心理中心合作特提出“重返童年”的活动，为同学们创造一次深入交流的机会，并尝试以唤醒童年记忆为手段改变其固有的封闭的认知图式，打破禁锢自我的高墙，敞开心扉，做一名有激情的当代大学生。

3、校园心理剧大赛

心理中心面向全校举办“20xx年xx大学校园心理情景剧大赛”，经专家委员会评选、专业教师组织、指导并遴选出八项优秀作品，予以评奖。校园心理情景剧吸引大学生用直观的方式将微妙的心理活动搬上舞台，再现日常学习、生活中常见的心理矛盾与冲突，广泛普及了心理健康教育的理念与知识，传播了心理健康自助与互助的方法和技能，培养大学生积极乐观、健康向上的心理品质和理性平和的心态。

(三)线上媒介多样活动

1、“剧中有你配音秀”

结合《声临其境》等大火的综艺类配音节目，心理中心推出了配音秀活动，希图在校园中寻找属于同学们自己的天籁之音。活动累计覆盖百余人次，最终择优选出八项优秀配音作品，并网络投票角逐最终奖项。本次活动以新颖的形式、简单的参与流程充分吸引了在校学生的参与热情，激发了学生探索自身隐藏技能的可能，促进了同学之间的协同合作。

2、《猜你的心，给你答案》

本次活动参与人数超过20xx人次，结合了趣味投射测试，以及时下流行的名人匹配模式，参与门槛低，但内容实用且较深刻，有效地发挥了中心丰富的科普文原创能力。问答环节拉近了公众号与用户的距离，互动充分，为提问学生提供了心理咨询及心理学科普方面高效专业的解答。

(四)二级院系及社团精品活动

在心理咨询中心的宣传和引领之下，各院系也分阶段积极策划、组织和开展一系列丰富多彩的心理健康教育活动。在中心的大力号召下，总计11个院系和2个社团申报了29项具有组织特色的学生心理健康教育活动，活动覆盖面比以往更广，活动类型更新颖，成效更为显著。

四、取得的成效及创新之处

(1)一体两面，协同合作

本心理健康月活动以心理中心为总指导，同时大力推进及指导二级院系及社团的深度合作和创新，从心理健康教育活动设计、宣传、策划与举办的过程中来看，本次心理月不再是心理中心的单打独斗，而是一体两面、师生合作的大覆盖模式。院系及社团的大力参与使得心理健康月活动覆盖面比以往更广，累计覆盖三万余人次，活动类型更新颖，成效更为显著。

(2)夯实品牌，创新加持

本心理健康月活动“品牌”“创新”双轨并进。一方面加大对心理中心品牌特色活动的扶持和推进，巩固以往活动优势与精髓的同时，持续注入新鲜血液，源源不断的改革和创新活动内涵与方式；另一方面，有效利用新媒载体资源，利用线上媒介的优势，最大限度地增强了大学生对心理健康概念的接纳与重视，提升了活动在学生的覆盖率与影响力；同时在院系中也涌现了一大批以各院系学生需求为主导，以院系优势为特点的品牌特色活动。

(3)有的放矢，反馈调整

中心根据去年咨询统计与往年活动学生留言与反馈，针对咨询问题排名最高的学业与自我成长主题有的放矢地多方面设计活动，并根据每次学生的反馈对活动设计与安排进行调整与改善。中心阳光伙伴团体训练营、学习中心活动、微信在线活动与心协社团活动都针对学业、人际关系与自我成长与探索这些主题，策划与设计了有趣有益、丰富多彩的小型团体与大型活动，受到了学生的好评。

五、总结

本心理健康月以“悦纳自我·释放青春”为活动主题，一体两面，协同合作。以大学生为主体，以心理中心为基点，发动二级院系、学生社团自主开展系列活动，成效显著。在大力扶持心理中心老牌精品项目(如朋辈训练营、学习中心等)的同时，注重各院系精品活动的建设和推广，有效利用了院系自主资源；注重活动形式的创新与能动，将心理健康教育寓教于乐；“线下全面覆盖”与“线上自主参与”相融合，利用互联网+强化拓展了心理健康教育的影响力。

心理健康活动月累计覆盖学生三万余人次，不仅本校师生参与人次大幅提高，还吸引了xx、xx等高校学生的跨校参与。在心理中心、二级院系、特色社团的多维融合中，全方位提高我校学生的心理健康水平，促进学生在活动中挖掘自身潜力，积极阳光成长。在校园中形成良好的大学生心理健康教育氛围以及持续的影响效力，基本达成了“悦纳自我·释放青春”的预期效果。

**第四篇：学校心理健康活动总结最新**

在学校心理健康教育中心的指导下，在全院学生的广泛参与下，传播学院结合学生实际，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，对营造健康、乐观、积极向上的校园氛围产生积极的影响。亲爱的读者，小编为您准备了一些学校心理健康活动总结，请笑纳!

学校心理健康活动总结1

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。

以上是我的总结，愿\_\_班各位同学永远健健康康、活泼开朗，祝我们班越走越好。

学校心理健康活动总结2

\_\_年9月6日、7日两天，我们学院迎来了\_\_级新生。他们的到来为我们学院注入了一股新的力量，使学院更加充满生机。学院师生都在为迎新奔波忙碌。灿烂的阳光照在我们热情洋溢的笑脸上，很柔和温暖。

迎新结束后，又开始紧张激烈地进行社团 会员招新活动了。我们心理健康康协会选择在9月8日到9月16日这段时间到新生宿舍去招新，对着届招新我们会干都期待已久，信心百倍，我们始终坚信：心理健康协会是个温暖和谐的大家庭，融入我们他们会更健康，更加自信。在此之前，我们做好了招新的一切准备工作，包括心协会徽、宣传单、宿舍新生安排表，分配好各会干的任务。(会徽图案是“双手捧着一颗红心”，代表爱心)

在新生宿舍里，我们信心十足，热情地介绍我们协会的概况，让他们能更好地了解心协。我们主要介绍我协会从创办至今的概况及举办的各类极具特色的活动。比如：进行手抄报比赛，到安老院慰问老人，去特校看望特殊儿童，观看精彩的心理影片，每年举办的5.25大型系列活动等等。新生们都听得津津有味，对此也很感兴趣，频频发问，我们都乐意地去解答每一个问题。

招新的过程就是我们与新生敞开心扉，畅所欲言，相互交流的过程。去新生宿舍招新的目的就是要广泛宣传我协会，让更多的人知道、接纳、并融入我协会。

\_\_年9月17日、18日这两天，全院所有社团都统一在篮球场那边摆台招新，给新生最后选择想要加入社团的机会，虽然那两天阳光猛烈，无情地烘烤着大地，但我们的热情始终不减，任由汗珠滚落却依然保持微笑。

9月18日下午，协会招新工作进入尾声，我协会圆满完成了此次的招新工作，经过统计，我协会共招的120个新会员。他们的加入为我们协会注入了新的血脉，使我协会更加壮大，更加充满力量，我相信：我协会的明天会更好!

学校心理健康活动总结3

本学期，我校以《苏州市中小学推进心理健康教育实施意见》的文件精神为指导，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，面向全体学生，开展了多种形式的活动，对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高了心理素质，健全人格，增强了承受挫折、适应环境的能力。

一、加强教师队伍建设

(1)以“专业”为核心，加强专业心理教师队伍的建设。

合格的心理教师是经过专业培训的，除了有扎实的理论功底外，更多的是实践上的操作方式与方法。我校有两名取得资格证书的心理辅导员，她们认真参加各种培训活动，并在学校中积极做好各种形式的心理辅导活动，注重辅导的方式与方法，讲究心理辅导的实效，努力把专业做“精”。

(2)以“班级”为主阵地，加强班主任队伍的建设。

班主任是学生心理三级监护体系中的第一级。因此，我校非常重视班主任的队伍建设。首先是转变班主任的观念，在注重学生学习的同时更应关注学生的心理发展，认真做好学生的心理辅导工作;其次是经常鼓励班主任利用空余时间，通过书籍、网络等途径，加强心理专业知识的学习，提高 自身的专业素养;第三，学校开展由心理健康教师通过讲座、沙龙、论坛等形式，对全体班主任老师进行培训，以点带面，切实提高班主任的工作能力。本学期，我校的心理辅导老师柏晶晶执教了《放飞烦恼传递快乐》团体辅导课，让我校的班主任老师受益匪浅。

(3)以“全员育人”为导向，加强其他教师队伍的建设

学生的心理健康教育，不是专业心理教师一个人的事，也不是班主任老师一个人的事，而是全校所有教育工作者的事。所以学校在加强专业心理教师、班主任队伍建设的同时，也要对学校其他教师进行培训。我校通过组织教师观摩学习、上网理论学习、阅览室阅览学习等方式，加强教师心理专业知识学习的同时提高了教师的心理辅导意识和辅导能力。

(4)以“德育导师”为契机，充分发挥德育导师效应

结合德育导师制，充分发挥导师的作用，对学生进行个别辅导和团体辅导，做好学生的心理辅导工作。

二、进一步完善心理咨询的管理

1、以点带面，保障“阳光屋”的有效开放

我校的心理咨询室——“阳光屋”，已被评为苏州市的合格心理咨询室，本学期继续每天开放一小时，由心理咨询室的值班老师负责学生的咨询辅导工作，并做好相关的咨询记录。对问题较严重者，我们进行了个案跟踪辅导，认真做好个案研究记录，使心理健康教育工作更具实效性、规范性、科学性。本学期“阳光屋”的辅导老师对97位个案进行了科学耐心地辅导，其中有12位学生进行了跟踪辅导，都取得了较好的效果。“阳光屋”已经成为了孩子们的一个“心灵驿站”。

2、以班为面，开展富有实效的班级团体辅导

本学期，我校进一步完善了学生心理档案，做好一年级新生的心理档案收集整理工作。各班班主任利用班会课根据本班学生的特点，每月做一次集体辅导，对班级中出现的共性心理进行辅导，引导学生形成积极健康的心理。并做好记录，使心理健康工作更具有实效性，真正地服务于学生。

柏晶晶老师执教了《放飞烦恼 传递快乐》五年级团体辅导课。孩子们畅所欲言，倾诉自己生活和学习上的烦恼。通过互动交流、范例引领、小试牛刀、大显身手等环节，孩子们集思广益，依靠集体的智慧来解决烦恼。最后大家发现，生活中总有烦恼，但只要换个角度，就能坦然面对。

李晓静老师执教的《学会欣赏》一课，层次鲜明，块面清晰，用充满诗意的语言告诉学生，要用欣赏的眼光去看周遭，生活将更美好。

3、家校合力，形成富有高效的管理体系

小学生的心理健康教育仅仅依靠学校是远远不够的，更需要家庭教育。因此，教师应和家长合力共同做好学生的心理健康教育。学校利用家长会、家长开放日活动、家长学校，提高家长对心理健康的认识，并利用家校路路通等方式及时与家长联系，共同做好学生的心理健康工作。

本学期，我校举行了“关注孩子心灵成长”四年级的家长学校活动。活动邀请了团中央《知心姐姐》杂志社心理健康教育全国巡回报告团成员李亚青老师来校讲座。李亚青老师首先分析了目前家庭教育的盲区——忽视孩子心灵成长;而后讲解了孩子心灵成长的五大营养——肯定、自由、宽容、情感、梦想，最后说明了健康美好的心灵是家长留给孩子的最大财富。讲座活动中，李亚青老师亲切的话语，鲜活的实例，科学的指导，给家长们带来了家庭教育的启示，也解开了现实教育中的一些困惑。通过活动，家长们关注到了孩子的心理健康，对家庭教育有了更全面的了解。

三、积极开展多种形式的心理健康教育活动

1.加强学校心理咨询室的宣传工作。

通过黑板报、橱窗、红领巾电视台等途径，努力普及心理健康知识。

本学期，红领巾电视台“成长快乐”节目开辟了《健康快车》这一版块，内容主要包括学生的身体健康、饮食健康，还有心理健康方面的知识，内容贴近学生的生活实际，起到了一定的教育作用。

2.积极开展大课间活动和体育活动。

我校每天坚持大课间活动(分室内和室外两套活动)，学校提供充足的活动器材，并根据实际情况，让各年级四个班之间定期交换器材进行活动，这样不但丰富学生的活动内容，还充分调动了学生的积极性，让学生在活动中陶冶情操，放飞心情，同时也缓解了学习压力。

3.加强了良好行为规范的培养。

本学期，我校结合每月雏鹰争章活动进行 “一小之星 ”的评选活动，评选内容结合《小学生日常行为规范》《小学生守则》《雏鹰争章》，评选活动面向全体学生，结合学生的日常表现，月底进行考核，并推荐出每月的一小之星。九月是“礼仪之星”，十月是“红色之星”，十一月是“安全之星”，十二月是“友爱之星”。每月产生24位一小之星，在月底的升旗仪式上进行隆重的表彰，颁发荣誉证书。通过这样的活动，激励学生，树立榜样，也促使了学生身心健康地成长。

4.开展了丰富的课外实践活动。

本学期，我校邀请了太仓市人民医院眼科主治医师郑吉主任来为全校同学作主题为“爱护小眼睛”的健康教育讲座。邀请了当地医院口腔科施医生来校作“健康牙齿，伴你一生”口腔保健常识的讲座。11月9日上午，我校组织全体师生举行了主题为“消防安全记心中”的逃生演练活动，增强了师生的消防安全意识。12月6日下午，我校组织五年级全体学生参加了主题为“知我沙溪，爱我家乡”的社会实践活动，帮助孩子们走近家乡，了解家乡，更好地激发了他们爱家乡的情怀。12月22日，我校组织学生观看了“励志青春 放飞梦想”太仓名人校园巡回展。

总之，在学校心理健康教育这条路上，还需要我们地一步步摸索，多学习，多实践，多思考。

学校心理健康活动总结4

3月6日，我们生物1002班举办了以“3.7女生节”为主题的心理班会，以培养班级同学的团队精神和协作的能力，提高班集体凝聚力，增进同学间的友谊，丰富大家的课余生活。

本次活动由班级心理委员主持。活动开始时，主持人直奔主题，从回忆女生中学时代喜欢的小说《幻城》等，渐渐引申到我们从孩童时期开始熟悉的一系列经典的动画，影视，游戏。《葫芦娃》，《四驱兄弟》，《还珠格格》，《天龙八部》，“跳房子”，“打弹珠”等一些经典勾起我们童年的美好回忆。

活动进行到一半时，我们进行了一个简单的游戏——“传数字”。规则简单，但是考验的是同学间团结协作的能力，所以并不是如此简单。再来，热情高涨的我们还一同做了“第八套广播体操”。主持人还使用照片截图的方式，让同学们通过观看眼睛截图来辨认班级同学。“眼睛是心灵的窗户。”我们每个人的眼睛是如此的不同，或炯炯有神，或明亮可人。通过这一小游戏，考验的便是班级同学间的熟悉程度。同学间的熟悉感上升，班级的各项指标，包括班级凝聚力，团结协作，才能得到进一步的发展。班会最后的集体性游戏“天黑请闭眼”，是考验小团体间的协作以及个人的语言功底，各团体间的“勾心斗角”和“大局观”都牵动着胜家的归属。

可以看得出来，同学们对于此次班会的积极性和热情度还是非常高的。本次班会可以说是圆满结束。

学校心理健康活动总结5

又是一个浪漫的冬季，不经意间，进入大学已将近半年了，从不认识初的拘谨到“混熟”后的融洽，而自己也荣欣的担任了班级的心理委员。一开始担任这个工作，我很迷茫，不知道应该做些什么事，后来经过学校的培训后，我受益匪浅，学习到很多关于心理方面的知识，也深刻地认识到心理委员工作的重要性，于是我渐渐开始了解这个工作，也开始接受这份工作，最后也喜欢上它。

在这一学期里，我试着努力地主动与同学们沟通，去倾听他们心里的困惑，去分享他们的快乐，去分担他们的烦恼，为此我做了以下工作：

一、加强自身的心理素质锻炼，提高工作能力

(1)作为心理委员，必须具备强烈的责任感，每次都按时参加学校，学院举行的心理委员培训讲座和素拓活动，及时了解学校在这方面的措施和政策，并且通过活动过程还与其他班级的心理委员互相交流经验。

(2)课余时间主动去图书馆查阅相关书籍，学习一些心理知识，以此来提升自身的素养，提高服务同学的水平。

二、积极开展班级心理活动，培养同学们乐观向上的阳光心态

(1)x月x日：刚进入大学，彼此之间还很陌生，为促进同学们相互了解认识，尽快融入班集体，在心理委员的倡议下，全体班委的积极组织下，我班策划了“我们在校园”的集体活动，并且在校园开展一系列互动环节。

(2)x月x日-x日：为了尽快了解同学们的思想、心理状况，便于以后针对性开展心理活动，在心理委员的组织策划下，全班同学积极参与，我班成功开展了“大学生心理健康调查”活动。

(3)x月-x月：为丰富同学们的课余时间，带动个别参与积极性不高、性格内向腼腆的同学融入集体，我班在辅导员的关心下全体班委的组织了“班级篮球友谊赛”“班级羽毛球友谊赛”等心理活动。

(4)根据自己和同学们的时间，有针对性的和同学们谈心交流，搞好同学关系，成为他们知心信任的倾听者，并取得良好效果。

总体来讲上一学期的心理工作比较顺利，但也发现自身在工作中有一些不足和缺陷，有待改进和提高。

(1)没有充分地与每一位同学交流沟通，可能忽视了部分需要我帮助的同学。

(2)积极主动找我倾诉的同学不多，大部分是我主动找他们，说明我的信任度还不够高。

(3)我班举办的心理活动不够多，参与面还不够广泛，有部分同学参加不太积极。

(4)自身的水平还比较有限，有些同学提出的问题我还不能给出合理的回答，处理问题的经验还不足。

鉴于以上问题，我在下一学期的心理工作中做如下打算：

(1)为提高大家对我的信任，我将一贯坚守保密原则。

(2)为方便同学们与我的交流沟通，我将统计大家的E-mail地址、QQ号和手机号，建立一个完整的无障碍交流渠道。

(3)每周一群邮件的方式为每一位同学提供心理方面的小知识，小笑话以及一些音乐来缓解同学们的心理压力。

(4)继续主动联系同学，与他们交流掏心，并与其他班委举办更多的更精彩的心理活动。

(5)建立信息回馈制度。将自己和校学生心理咨询的联系方式、地址告诉每一位同学，收到同学们的信息及时给与回复，同时也鼓励大家对我的工作提出宝贵建议。

以上是我担任班级心理委员以来的工作总结，虽然在筹划组织协调中遇到很多困难，也投入了我不少精力，但我发现我的付出是有意义的，我很有成就感，我现在已经爱上这份工作，总结教训，吸取经验，我会在以后的工作中更加积极主动服务同学，与大家一起快乐阳光成长。

**第五篇：5.25大学生心理健康日活动总结（本站推荐）**

“5·25，我爱我”心理健康活动周

活动总结

——5.25大学生心理健康日

大学生的心理健康已变得越来越重要，不仅要拥有强健的身体，我们还应拥有健康的思想。为普及大学生的心理健康教育，拓展大学生心理素质，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生健康成才，为此，2024年5月25日，我们班级开了以大学生心理健康为主题的班会，并制作心理健康知识小卡片。倡导大家关爱自我、了解自我、接纳自己、关注自己的心理健康和心灵成长。提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。班会由班长主持。

班会主要由一下几个部分组成：

一、什么是心理健康呢？从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

二、与之对应即判断心理健康的标准。心理健康的标准：心理学家认为，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

三、了解心理健康的重要性。了解什么是心理健康，对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

四、如何应对心理健康问题？如果发现有心理方面现相关的问题，我们可以从五个方面来做到疗愈：

1、健康：通过肢体工作、莱克式呼吸等，掌握迅速提升身心能量的工具。

2、情感：当我们觉察到身体所有的功能，你将会大吃一惊。我们不曾深入它，不曾费心去了解它，然而我们却奢言去爱人，这是不可能的，因为别人也是以身体的形式出现在你面前。

3、情绪：应用肢体工作的专业技术，帮助人们打通身体和情绪的阻塞。这种疗法将超越思辩式的分析和对话，从各个层面支持学员的身心整合。4．觉察：支持学员发现和理清其内在核心模式，包括我们的情感、信仰、记忆和行为等方面的模式。我们在意识层面常常对很多生命事件以及其背后的模式没有清晰的觉察，但是所有事件却在我们身体里留下了痕迹，刻下了深刻的烙印。

5、灵性：身体是有形的灵魂，灵魂是无形的身体。通过深刻地体验我们的身体，学员能更强烈地体会在“活在当下”的感觉，做到这些我们能更健康。

最后，班长还从实际出发举例了现实中的一些案例，让同学们更直观的了解到心理健康的重要性！

5.25=“我爱我”，让我们关爱自己，关爱他人，做一个快乐的自己，开开心心地过好每一天。

总结人：\*\*\*\* 2024年5月25日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！