# 2024心理健康活动总结示例5篇

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-02-22

*要想让活动开展的更加规范，就一定要在活动开展之后做好总结的工作，认真回顾活动中的细节，写好活动总结吧，你还在惆怅相关的活动总结怎么写吗？以下是小编和大家分享2024心理健康活动总结示例相关参考资料，提供参考，欢迎你的参阅。2024心理健康活...*

要想让活动开展的更加规范，就一定要在活动开展之后做好总结的工作，认真回顾活动中的细节，写好活动总结吧，你还在惆怅相关的活动总结怎么写吗？以下是小编和大家分享2024心理健康活动总结示例相关参考资料，提供参考，欢迎你的参阅。

2024心理健康活动总结示例1

为了普及心理健康教育的理念与知识，传播心理健康自助与互助的方法和技能，提高小学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质和理性平和的心态，充分激发学生的心理潜能，学校开展了主题为“新时代心遇见”的系列心理健康教育活动。

各年级展开了多样的活动，一年级观看了视频“三角形成长记”，有趣的视频让孩子们沉浸其中，充分做到了寓教于乐，让孩子们正确认识自己，学会自信。

二年级制作了书签，通过自己动手做书签，摘抄激励自己的名言，画自己喜欢的小动物，提高了动手能力，形成了书签文化。

三年级全体同学2人一组浏览“合理宣泄情绪”的图表，了解图表中的各个情绪宣泄的方法。这同时又与飞行棋游戏结合起来，孩子们通过投掷骰子，并按所投掷骰子的点数走相应的步数，从起点出发，先到终点为赢家。孩子们在投掷骰子的过程中了解了情绪的合理宣泄方法。

四年级的活动更是有趣，通过抽签确定自己将要悄悄关心、关爱的同学，并要为他做5件事情，让被关爱的同学感觉到幸福。在此次活动中，孩子们感受到了同伴互助，感受到了友谊，学会了表达爱，学会了喜悦接纳爱，无私奉献传递爱，从而能更快乐，更自信地面对生活学习中的困难和挫折。

五年级则是通过制作小扇子，在扇子上写下烦心事，通过正视挫折和压力来宣泄内心的压力，争当积极阳光的好少年。

本次活动，根据学生年龄特点和认知规律，有针对性地设计一至五年级的活动内容和活动形式，以提升学生群体的心理健康水平，促进了学校心理健康教育工作的针对性、有效性和专业化发展。

2024心理健康活动总结示例2

观澜小学第二十六届心理健康教育活动周于第8周如期顺利举行。周一的升旗仪式上，以“澜星心情——寻找心钥匙”为主题的升旗仪式发言让同学们初步了解了“学会沟通”就是一把开启心灵窗户的钥匙，同时，还颁发了浦东新区第五届“中小学心理健康教育活动月”活动中“吉祥物征集活动”个人“佳作奖”、“入围奖”和浦东新区心理小故事个人一二三等奖。

周一～周五，心理辅导室预约了部分学生做了“心理危机干预——箱庭游戏辅导”，在老师耐心细致地引导下，每个孩子快乐地游戏，友好地合作，尽情地交流，收获颇多。

围绕“澜星心情——寻找心钥匙”的大主题，各年级又有各自不同的小主题。周三中午12：00——13：00，各年级每班派了一位绘画高手，围绕该年级的小主题，参加了心理绘画比赛。其他同学则在心理午会课上进行专题学习;周五的主题班会上，围绕各小主题各班又召开了主题班会。同学们在老师的引领中学会沟通，学会交流。

活动周中全体班主任进行心理专题学习。“学习习惯辅导”，并结合德育工作按要求完成了相关业务学习笔记;我们还对家长进行了《与孩子进行有效沟通》的心理健康知识宣传，家长们阅读后纷纷写下了深刻的体会。

本次活动使同学们了解到：其实，每所学校是一所花园，每间教室是一座花园，我们每个人的心灵也一座花园。在这充满生机的“花园”里，我们要学会沟通的技巧，学会与人沟通，这样就能更好地去清除“花园”的杂草，翻松“花园”的泥土，让“花园”开满鲜花。因为学会沟通，才能懂得倾听，乐于询问;勤于沟通，才能减少误会，增加合作;善于沟通，才能拥有一颗宽容的心，学会理解他人，体谅他人。

2024心理健康活动总结示例3

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5.25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。

2024心理健康活动总结示例4

进入六年级，学生的学习会比较紧张，特别学习上各门功课的抓紧，使学生的心理压力比较大，通过这次关爱心灵，拥抱阳光的心理健康教育，对学生进行教育取得了以下效果。

一、让学生说出自己的感受。

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。

二、收集名人故事，激励学生。

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。

三、寻找自我调节方法，梳理学生心理。

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。

2024心理健康活动总结示例5

为贯彻落实上级要求，进一步推进学生心理健康教育工作的开展，5月份xx初中三措并举，拓展教育途径，创新活动形式，在全校组织开展“心理健康教育月”系列活动，营造了良好的教育氛围，主要活动总结如下：

一是加强组织领导，精心设计方案。学校充分认识开展“心理健康教育月”活动的重要意义，建立校长亲自抓，政教处具体抓，心理健康教育教师靠上抓，班主任及导师全面抓的责任体系，将心理健康教育月系列活动与创建和谐文明校园、校园文明礼仪优秀班级评选、文明礼仪标兵评选相结合，制定内容丰富、特色鲜明、操作性强的实施方案，下发到各级部、各班级，进行具体指导。

二是关注个体差异，注重教育实效。学校在策划中注意遵循心理健康教育规律，要紧密结合课程及学生实际，开展有针对性的活动。活动紧扣主题，形式生动活泼，确保活动取得实效。在初一、初二年级组织开展以“学会学习，成就未来”为主题的心理健康教育班会，培养学生学习兴趣，激发学习动机，掌握适合的学习方法、做好合理的时间规划，形成良好的学习习惯。在初三年级，根据中考前的心理特点，通过讲座、课堂教学、团体辅导等多种途径，有针对性地开展形式多样的考前心理辅导，帮助学生缓解压力，积极应考。

三是正面宣传引导，营造良好氛围。学校充分利用横幅、黑板报、广播、电子屏、宣传栏、微信群等宣传媒介，营造良好的宣传舆论氛围。活动期间，以正面宣教引导为主，强化心理健康意识的培养和形成，同时注意收集整理典型案例。学校要求班与班之间要互相借鉴，互相交流，资源共享，互通有无，及时总结活动经验，形成材料以备后来。

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！