# 心理减压游戏活动总结

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-04-17

*心理减压游戏活动总结（精选7篇）在经历了一个丰富多彩的活动后，想必你会开拓了视野，写一份活动总结，记录收获与付出吧。千万不能认为活动总结随便应付就可以，以下是小编整理的心理减压游戏活动总结，欢迎大家借鉴与参考!心理减压游戏活动总结精选篇1本...*

心理减压游戏活动总结（精选7篇）

在经历了一个丰富多彩的活动后，想必你会开拓了视野，写一份活动总结，记录收获与付出吧。千万不能认为活动总结随便应付就可以，以下是小编整理的心理减压游戏活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**心理减压游戏活动总结精选篇1**

本学期我担任五年级心理学科的教学工作。心理健康教育也称为心理教育，其课程目标主要是受教育者通过教学活动心理素质得到培养，心理机能得到提高，心理潜能得到充分发挥，个性得到较好的发展。作为面向青少年的一种有效的教育途径和教育手段，我校开设了心理健康教育课程，加大了对小学生开展心理教育的力度。在工作中老师注重向学生渗透各种心理学知识，并帮助学生解决一些常见的心理问题。

这是一门很有挑战性的工作。心理教育与其他学科都不同，既没有经验又没有可以学习借鉴的资料。我在本学期的教学过程中一边教学一边摸索，真正是一个教学相长过程中。这其中有艰辛也有不少的收获。为使下一阶段的`工作更顺利地开展，现对本学期的工作情况作出总结，希望能发扬优点，克服不足，总结经验教训，促进教学工作更上一层楼。

一、开好、开足心理健康教育课，尤其是中高年级。随着自我意识和独立性的增强，学生的心理困扰也会不断增多，利用课堂教学向学生传授相关的心理学知识，组织学生进行积极的情感体验，让学生掌握自我调适的能力，可以使学生做到悦纳自己，并且经常保持积极乐观的精神面貌。课堂教学的形式采取灵活多变，讲解复杂的心理学理论深入浅出，注意联系学生的实际，激发学生的兴趣和积极性。

二、对于个别心理问题较明显，行为偏常的学生进行了及时、持续的辅导。在整个辅导过程中都是以朋友的身份参与心理辅导，不太强调老师的身份，同时也注意为这些学生保守秘密，让他们觉得安全、可靠，获得他们的信任，使他们更好地把问题拿出来共同解决。

今后会不断努力，将工作做得更好、更出色。

**心理减压游戏活动总结精选篇2**

为响应院大学生心理健康教育与咨询中心的号召，提高我系学生心理健康水平，营造良好的心理健康教育氛围，按照学院文件要求，我系紧紧以“微笑?微爱?微成功”为中心，于20\_\_年5月开展了一系列形式多样、内容丰富的心理健康主题活动，鼓励学生用积极乐观的情绪面对生活，助人助己，同时学会从自我的一个微小改变开始，提升自信，优化学生良好的心理素质，树立正确的学生心理发展观。本届心理健康宣传月的活动使我系的大学生心理健康教育工作进一步走向深入。

20\_\_年是我院深化教育改革取得阶段性成果的一年，心理健康教育作为我院教育改革的重要组成部分，也取得了丰硕的成果。在院领导的重视，大力支持下，在巩固己有的成绩的同时，本着促进我系心理健康教育更加深入健康地发展，适应基础教育改革的发展需要，全面推进素质教育的目的，我们在总结过去的.成功经验的同时，对工作提出了更高的要求，不仅从提高学生心理素质入手，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施，同时通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理指导，完善了我系心理健康教育的立体网络，还不断加大宣传力度，拓宽心理健康教育的渠道，继续推进我校心理健康教育工作更加健康、系统、全面、有效地展开。

心理健康月活动开展以后，我系领导高度重视此次活动，从活动策划、组织安排、活动经费、活动场所、活动宣传、各种关系协调等等具体步骤的实施都充分体现了我系各级领导对大学生心理健康教育工作的重视和支持。此外，本次活动组织认真，准备充分，每个活动从策划到宣传、准备都是经过深思熟虑，在活动决策前系领导和学生会干部进行专题讨论，决定细节。并组织系学生会干部及各班班长、团支书积极学习院大学生心理健康教育咨询中心印发的《心灵鸡汤》报，开展了形式各样的宣传活动，认真按照文件要求执行并结合我系实际情况进行活动，并且在学生中收到良好反响，充分调动了学生的积极性，开展具有心理健康教育意义的班会，征文，征集照片等活动。所以虽然活动种类节目繁多，但本次活动的各个环节进行有条不紊，秩序井然，组织到位，效果堪佳。现将本月心理健康宣传各项工作总结如下：

首先我系学生会宣传部进行了广泛的宣传活动，做到每班每人知晓，积极参与此次活动。通过给11级全体团支部书记，班长开会，要求每班举办心理健康宣传活动，组织同学们学习《心灵鸡汤》小报，并要求各班以开班会的形式，组织学生深入了解心理健康对学生成长的重要性。各班积极响应此次活动，班干部迅速策划活动，组织同学们寻找有关心理健康的实例，每位同学积极参与其中，找到了众多具有代表性的典型实例，接着各班分别在本周召开了“关注心理健康”的主题班会 ， 整个活动过程中同学们的热情都很高涨，绝大多数同学都参与进来了，就一些心理健康方面的案例，同学们主动发言，各抒己见，充分调动了大家对心理健康的重视程度。通过本次主题班会提高了同学们的心理健康知识水平，增强了同学们对心理健康的保健意识。懂得了人际交往和建立和谐的人际关系的技巧。同时大家也开始审视自我，从自我做起，积极帮助同学和同学之间和睦相处。此次心理健康活动让同学们开始从一个健康的角度审视自己，从而以一颗积极乐观的心态善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

其次，为配合心理健康活动月的总的工作要求，使全体同学们更加深入的体会、感受自己的重要，我系制作了以“阳光心苑”为主题的心理健康宣传展板。展板展出期间，前来观看的同学络绎不绝，很多同学边看边做记录。同学们纷纷表示，宣传板唤起了他们对于自身心理健康的重视，使大家学会了调节心理状态的方式和方法，对同学们提升心理素质，加强心理修养，培养心理调节能力起到了积极的作用。 最后，我系面向全系学生开展了以“微笑·微爱·微成功”为主题的征文活动，征集图片工作进行的比较成功，我系学生积极投稿，优秀作品也较多，此次活动在学生中得到了反馈，不仅体现了我系学生较强的动手能力，而且在丰富同学们的课余生活的同时，让更多的同学培养了健康的心态以及健全的人格，鼓励了学生要有乐观的心态又使学生反思自己的行为，改正不良行为与思想，提高了心理适应能力，完善人格全面健康发展，对学生提高心理素质起到了重要的促进作用。

通过本届心理活动月一系列内容丰富、有针对性的活动，广泛的宣传了心理健康知识，提高了大家对心理健康问题的重视程度的活动，不仅使学生从中享受到活动带来的快乐，更重要的是，让同学们领会到心理健康工作的重要性，为今后顺利开展心理工作奠定了坚实基础，并帮助大学生坚定理想信念、端正生活态度、缓解心理压力，放飞人生理想。一个月以来，在我系领导的高度重视下，在我系领导及全体学生的辛勤努力下，心理健康月活动圆满结束，取得了一定成效。今后，我系还将再接再厉继续加强心理健康教育工作，努力在全系营造良好的心理健康教育氛围，使学生们在一个充满关怀、热情，充满了理解与爱的环境中成长，为把我院打造成学生心灵的港湾及快乐和谐的阳光校园而不懈努力。

**心理减压游戏活动总结精选篇3**

同学们在活动中认识到：团队合作有很大的重要性。学会与他人沟通、协调、合作，发挥团队精神，可以使我们收到事半功倍的效果，可以使我们的工作更加良好地向前发展。

对刚刚入学的新生来讲，学习、生活环境，以及个人和社会对他们的期望都发生了很大的变化，这就需要他们能够在短期内很快适应，并完成个人角色的转变。学生对家长有较大的依赖；对社会了解有限，过于理想化；环境突变难以适应；对自我的认识摇摆不定而难以定位，从而心理特点上显露出一系列的矛盾与冲突：

通过同学们之间的相互交流和老师的指导，我们认识到：产生这些心理问题的原因大致是：

首先从客观上来说：

一、学习的任务，内容，方法发生了变化。从幼儿园到小学；从小学到初中；对学生来说学习任务都重了很多，课程多了好几门，老师也没有以前一样天天守着你，所以就要有较强的自学能力和独立思考解答问题的能力。

二、生活环境发生了变化。有很多新生在幼儿园，小学的时候从来没有住校的经历，没有跟其他的同学共同生活的经历。但是现在不一样，对于部分学生而言班集体成为主要的生活环境，宿舍时主要的生活区，日常生活全要自理。对于惯常依靠父母的我来说，确实有点难以适应。这种生活环境的变化也带来一定的精神压力。

三、人际关系复杂。学生都有一些从小在一起的伙伴，班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔，相似的语言，习俗构成了自己熟悉的生活环境。进入新的学习环境后，周围的人都发生了变化，性格、爱好各有不同。同学间那种热闹亲密感不见了，取而代之的是陌生。有想法也难以启齿。必然会有复杂多变的人际关系要处理。

其次是主观方面的原因：

在物质生活依赖性与精神生活得独立意识发生着矛盾，日益增强的自立自主意识以及主观愿望上的独立自主与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这些主观因素也导致了心理问题的产生。

面对这些问题，我们可以采取以下方法：

1、淡化陌生情绪，融入新的集体。对于大多数新生来说，离开了父母、亲朋以及原先熟悉的环境，诸多问题需要自己拿主意，自己动手解决，这些都会给新生造成不同程度的环境应激。有些新生于是产生“回归心理”，希望回到过去，强化对家人的思念，甚至整天哭哭啼啼、夜不能寐。这种想家的情绪和回归的心理正说明了自己还没有适应新的环境，没有与同学建立起新的友谊，没有融入新的集体。要尽快熟悉校园环境，加强与同学、老师的沟通，尽快融入新集体。

**心理减压游戏活动总结精选篇4**

5月中旬怀着激动的心情，我代表白马山小学附属幼儿园才加了本区的班级团体心理辅导活动。由起初的一无所知到有所了解再到轻车熟路。其中我感悟很多，反思更大。下面我简单说一说我对本次活动的心得体会。

一、理论回顾，良师展示，助我走进团体心理

第一次培训，领导们为我们专门聘请优秀老师讲解什么是真正的班级团体心理辅导活动。让我明白了：团体心理辅导活动功能在于：发展和预防、活动基本设计框架为：团体暖身阶段—团体转换阶段—团体工作阶段—团体结束阶段。以玩游戏为主，将活动穿插其中。并请七里山小学的丁琪老师为我们呈现了一节具有启发性和学习性的团体心理辅导活动《解囚大行动》，并对他本次活动进行了一次简单的说课。为了帮助我们更好的了解本活动，老师们还专门为我们推荐了优秀的书籍和电影。如李镇西的《爱的教育》、电影《放牛班的春天》等等，帮助我们慢慢走近团体心理辅导活动。通过第一次培训我对班级团体心理辅导活动有了大体的了解。但对于幼儿园的活动怎样开展却有些迷茫。

二、二次培训，示范展示，学习、发展评课技巧

第二次培训，在领导的安排下，请经五路小学的老师继续为我们展示了团体心理辅导活动。本次活动多了一个任务，就是在认真听课的基础上，以小组为单位，对本次活动进行一个简单的评课。课上的很成功。到评课的时候，看着大家评的头头是道，我便有点手足无措。这也让我看到了自己的不足，自己可能也看到了活动的优点和不足，但是不敢说、和不知道怎样去表达自己的观点，是我现今存在的最大问题，也这充分反映了作为年轻教师的我，知识储备的明显不足。需要学习的还有太多。通过观察其他老师，也让我看到了优秀老师的评课技巧，这是我以后需要多多学习和磨练的。

三、幼教专组，形象直观，交流培训收获与困惑

第三次培训，教科室的王茹老师，针对我们幼教组提出的问题，请经五路幼儿园的陈梅老师为我们进行了一次《大家一起分享》的团体心理辅导活动。目的是通过本次活动，让大家更为清晰的了解，幼儿园的团体心理辅导活动是怎样开展的，并为大家解开之前存在的疑惑。通过和各位老师的交流，让我明白了其实我们幼儿园存在很大的优势，平时的游戏很多，就看我们怎样利用。流程的展开和幼儿园的教学活动基本没有什么区别。这让我松了口气。

四、说课展示，发现不足，寻找、学习他人亮点

经过三次培训和大家的各自消化、吸收、学习。我们进行了说课汇报展示。目的是考察一下我们学习的情况、存在的问题。我们七组的组员在王茹老师和臧晓霞老师的带领下，以“亮点我欣赏”展开了本次活动的说课。通过说课，看到了他人的亮点。其中，经五路幼儿园的娄宁和育贤第一幼儿园的王会的说课很是精彩，很值得学习。说课稿和课件一体，精彩的诠释了他们说课的内容。

通过本次说课明白了：

1、自己在团体心理辅导活动和幼儿园的心理健康还存在很大的误区。

2、在之前的调查分析中，做的不够细致，没有做好相关数据的统计。

3、理论不够扎实，对幼儿的心理学还不够了解，需要多阅读、多研究。

五、活动建议

希望在以后的培训中，能够将小学和幼儿园的分开。这样在起初的培训就是幼儿园，不容易出现混淆。对幼儿园的团体心理辅导活动观察起来更直观、明了。

**心理减压游戏活动总结精选篇5**

20\_\_年x月x日，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

(一)“大学生情绪管理与压力调适”讲座

20\_\_年x月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理与压力调适”讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“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。

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。

(二)“爱的成长”心理健康讲座

20\_\_年x月4日下午2:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院20\_\_级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容，第一，如何理解爱情;第二，如何在爱中成长;第三，大学生的恋爱观;第四，爱的能力的培养。讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。

三、开展以“提高人际关系能力训练营”为主题的\'团体辅导

20\_\_年x月6日下午4:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼模拟法庭举行了以“提高人际关系能力训练营”为主题的心理健康教育活动。政法学院的同学参与了本次活动。刘桂文通过做游戏的方法测验了同学们的心理健康状况以及同学们之间的团结情况，通过刮大风、滚雪球、棒打薄情郎等游戏的开展，有效地促进了学生的团队精神，同时也锻炼了同学们的行为敏捷程度。刘老师细心指导，同学们主动参与、积极配合，活动在一片轻松愉快的氛围中进行着。游戏结束后，刘桂文对本次活动做了简要的总结，向同学们指出了加强人际交往能力的重要性。

总之，在教育科学学院、学生处的大力支持下，本届心理健康活动取得了圆满成功。通过本次活动，让更多的学生了解了学校心理咨询中心的工作职能，掌握了基本的心理健康知识，同时对于提升我校学生心理健康水平，营造健康的校园文化氛围起到了积极的促进作用。

**心理减压游戏活动总结精选篇6**

班级管理渗透心理健康教育是改革班级管理工作的内在要求。在班级管理中渗透心理辅导是建立良好班集体，发挥班集体功能，形成良好的班级人际关系，妥善解决学生心理问题，注重学生个性全面健康发展的有效手段，是改革班级管理的有力支撑点和内在要求。正确认识心理辅导在班级管理中的重要性，自觉在班级管理中渗透心理健康教育是当前中学班主任必须解决的一个重要课题。班级管理渗透心理辅导主要是要求班主任在班级管理中重视指导学生获得心理健康知识，正确认识自己、悦纳自己，增进身心健康，获得良好适应能力。同时及时发现学生心理问题，加以调正，避免不良后果发生。

第一、班级管理渗透心理辅导首先要在班级营造良好的心理氛围。

和谐、愉快、团结、合作、有序的心理氛围有助于学生心理健康和发展;这就要求班主任教师细心观察学生的心理状态，及时地予以调正。

第二，班级管理渗透心理辅导还必须为学生提供各方面的锻炼机会，让学生处于各种情景之中，自主选择，自我表现，以激发其创造性。

活动中一方面努力提供使学生获得成功的条件，让学生品尝成功的体验和满足惑;另一方面创设一定情景让学生学会自我调节心态和行为，正确对待失败和挫折，增强耐受能力。

第三，班级管理渗透心理辅导就要树立正确的学生价值观。

树立一个正确的\'学生评价观才能面向全体学生，才能有效地发挥每个学生的潜能，才能推进学生的全面发展。当前中学生中出现的问题大量的是心理问题，如果把心理问题看成了品德问题，采用思想政治教育的方法来处理，结果必然适得其反，激化了矛盾，使学生的心理问题更加严重甚至转化为品德问题。对于思想品德问题可以采用批评、说服、示范的方法，对于心理问题只能以平等的身份在尊重学生的前提下，引导学生自觉参与，通过聆听、接纳、同感、暗示，合作等非强制性、非约束性的方法帮助学生自己解决问题。

第四、班级管理渗透心理辅导必须建立学生的心理档案。

学生的心理档案既是心理辅导的记录又是心理辅导的依据。在学期过程中注意观察记录学生的心理状态，特别是那些有可能出现心理障碍的学生的心理状态，随时进行辅导并记录归档。建立了学生心理档案，班主任就可以清楚地掌握学生心理特点和动态，选择有效的方法以与学生建立良好的关系，提高心理辅导的效果。同时通过心理档案还可以让学生自己了解自己，增强自我认识，预防心理疾病。有了心理档案，在学生心理问题暴露时还有利于班主任老师与心理咨询员进行会诊，探讨有针对性的辅导措施。因此班级管理渗透心理辅导是很有必要建立学生心理档案的。

第五、班级管理渗透心理辅导可以根据具体情况采用不同途径和方法。

为提高全班学生心理素质，营造班级心理氛围或者解决全班带普遍性的心理问题可以采用团体辅导方式，就是在班主任指导下由学生自行设计一定的活动情境，围绕一个中心或者针对一个心理问题，采用调查、访问、讨论、表演等不同形式让学生充分打开内心世界，自己教育自己，自己启发自己，自己调整自己。科任老师在班级教学管理中，积极为学生创造条件，自觉主动渗透心理健康教育。在管理中主要渗透宽厚、同情心理;诚实、正直心理;开朗、合群心理;顽强、上进心理;勇敢、坚韧心理。在具体实施中，通过训练、辅导、暗示等方式提高学生的心理素质。要求教师积极采取和谐、兴趣、成功等原则，创设学生乐学、好学的环境，减轻学生过重的课业和心理负担，激发学生的学习动机和兴趣，建立融洽的师生关系和和谐的教学氛围，从而达到提高和发展学生的心理品质、提高教育教学质量的目的。以教师自身为榜样，给学生以积极的心理感染，运用激励的手段，创设真实的环境，采用直接的感受，通过真诚的交流帮助学生全面了解自己，引导学生学会教育自我、完善自我。使学生感受到学习的快乐，获得成功的喜悦。

总之，根据当前社会发展和教育形势发展的需要，针对学生身心发展规律和目前的心理状况，班级管理渗透心理辅导势在必行。班主任必须适应形势发展的需要，树立现代班级管理意识，自觉地掌握心理辅导技能，在班级管理中逐步渗透心理健康教育。

**心理减压游戏活动总结精选篇7**

为提高我校心理健康教育工作水平，广泛宣传心理健康知识，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生的全面成长，在全国“5。25心理健康日活动”来临之际，学校德育处自20\_\_年5月15日至5月25日开展了上寨中学心理健康教育宣传周活动。

本届宣传周以“呵护心灵，健康成长”为主题，旨在通过宣传周形式多样的宣传教育活动，在广大学生中进一步普及心理健康知识，引导学生充分认识心理健康对于个人成长的重要意义，从而关注自身发展，提高自身素质，构筑和谐完善的内心世界，开发自我潜能，促进自我健康成长。

5月14日尚副校长的国旗下讲话《培养健康心理，走向成功人生》拉开了上寨中学心理健康教育活动的序幕，各班班主任召开了以心理健康为主题的班会，就人际交往、学习适应、情绪情感、异性交往、压力应对等内容和同学们进行了的交流。学校制作了内容丰富的“心理健康知识”专题宣传板，并在各级部宣传栏进行集中展示，为进一步营造校园心理健康教育氛围增添了色彩。学校年级组长针对各年级不同情况，为学生做了《挑战中考，成就未来》和《阳关心态，点亮人生》的专题心理讲座，受到广大同学的好评。学校广播室在宣传周期间，开辟了心理专题栏目“心灵之约”，向同学们介绍相关的心理知识。5月23日下午，我校心理健康活动周的现场心理拓展游戏在教学楼前成功开展，将本届宣传教育活动推向了高潮。心理游戏的开展旨在参与和体验，由全体同学参加。心理游戏的开展，使同学们增强了自信，磨练了意志，感受到团结合作的重要性，增强了集体意识和责任心，同时也缓解了紧张的学习给同学们带来的压力，为同学们顺利中考进行了一次有效的放松训练。周四晚的经典励志影片《风雨哈佛路》为宣传周活动画下了完美的句号，影片通过一位生长在纽约的女孩经历人生的艰辛和辛酸，凭借自己的努力，最终走进最高学府的\'经历，表达了执着信念和顽强的毅力可以改变自己、改变人生的主题。这一影片使同学们受到很大触动，纷纷写下读后感以及自己今后的计划和志向。

本届心理健康教育圆满结束了，活动取得了预期效果，活动期间形式多样的教育宣传活动，使广大同学了解了心理健康的有关知识，形成了人人重视心理健康、关注心理健康的良好氛围，为我校心理健康教育工作的进一步深入开展创造了有利条件。同时，丰富多彩的活动使更多学生认识到关注心理健康的必要性，消除了对心理咨询的误解和偏见，从而更愿意主动寻求老师的帮助。

为期十天的心理健康宣传教育活动虽然结束了，但就整个心理健康教育工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，我们会继续深入心理健康知识的普及，让每位学子的青春都能沐浴到最灿烂的阳光，让每一位中学生都成长为身心健康的合格人才和新世纪的建设者接班人。

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！