# 202\_阳光校园心理活动总结

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-06-10

*20\_阳光校园心理活动总结汇总5篇学校心理活动是一种有效的辅导方式，它能通过建立良好的互动、交流和活动形式，促进学生的全面发展和心理健康。通过适当的心理干预，学校可以帮助学生更轻松地面对生活的挑战和困难。以下是小编整理的阳光校园心理活动总结...*

20\_阳光校园心理活动总结汇总5篇

学校心理活动是一种有效的辅导方式，它能通过建立良好的互动、交流和活动形式，促进学生的全面发展和心理健康。通过适当的心理干预，学校可以帮助学生更轻松地面对生活的挑战和困难。以下是小编整理的阳光校园心理活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**阳光校园心理活动总结（篇1）**

近期，我市疫情防控形势严峻复杂，防控工作正处于关键时刻。面对疫情，你可能只能暂时驻足家中亦或者在学校上着网课。原有的生活节奏被打乱，学习和生活方式都有所改变，在这种特殊状况下可能会产生一些负面情绪。在做好科学的自己防护的同时，我们也要关注自身心理健康，避免焦虑、恐慌和抑郁等负面情绪趁虚而入。在此，小编给大家送来一份心理调适指南。

一、转移注意力

在课余时间，我们可以做一些平时自己喜欢、容易做到的事情，如：看书、画画、做手工、听音乐、跳舞等等，将注意力转移到能让自己愉悦的事情上，从而分散对疫情的过度关注或恐慌。

二、理性看待疫情信息

尽量控制自己每天接收有关信息的时间，尤其在睡前不宜过度关注疫情信息。不道听途说，选取官方的、必要的信息浏览，不信谣、不传谣、不造谣，减少心理杂音。

三、接纳自己的各种情绪

疫情突然严峻，原有的生活秩序被打乱，我们可能不自觉地产生恐慌、焦虑、烦躁等情绪，这些情绪是正常的心理应激反应。这时我们不必过分强求自己，压抑情绪反而会影响后续的抗压能力。学会接纳自己的情绪波动，接受自己的脆弱，不要否认和故意排斥它们，并学会有意识的调节它们。

四、学会合理宣泄

当出现恐慌、焦虑、沮丧、孤独等负面情绪，一味的压抑可能会伤害自身健康。我们可以给自己找一个适当的宣泄方式，比如：体育运动、唱歌、跳舞、倾诉等，释放压力和不良情绪。

五、养成规律的作息习惯

静默管理期间，节奏慢下来了，但依然要保持规律作息，有规律的作息既可以保持新陈代谢，又可以让心理处于一个与平时相近的水平，放下手机、早睡早起、健康饮食、注意个人卫生。

六、保持人际关系

疫情防控期间，同学们有一定程度的不良情绪，这些都是正常的。同学们可以利用电话、微信、QQ等方式把自己的感受告诉信任的人（家人、朋友或者辅导员等），加强情感交流，获得支持的力量，相互鼓励、增强信心。

七、积极自己暗示

同学们可以每天选择一些积极的、肯定式的、富有激励性的语言，并反复强化。如：“我一定能克服困难”、“我一定能战胜自己”、“我今天精力很充沛”等。

八、寻求专业帮助

如果你尝试了各种自助的方法，都无法有效缓解负面情绪，那么你可以寻求专业人士的帮助，你可以关注心理咨询相关的公众号，拨打心理援助热线，必要时及时到医院就诊。

**阳光校园心理活动总结（篇2）**

通过这学期的学习，我对心理健康方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。

1、通过学习，自身心理素质有了提高。

我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的`学生，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染另一个学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进自身的健康成长，提高学习教学的整体效益。

2、自己保持乐观的心态，作为当代大学生，我们要有健全的人格和高尚的品德。

通过学习，我知道了要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点。

（一）学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

（二）调整情绪，保持心理的平衡。

（三）善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

（四）乐于学习，并合理安排时间，张弛有度。

（五）培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

**阳光校园心理活动总结（篇3）**

心理健康教育是素质教育的基础，学校在实施素质教育的过程中，如果缺少心理健康教育，那么这个素质教育就是不完整的。心理学家认为：小学阶段是社会化的关键阶段，现实证明人的许多心理素质都是在小学阶段形成的。因此，心理健康教育要从小学阶段就重视起来。依据《中小学心理健康教育指导纲要》的指导思想、方法等，结合我校实际情况，本期，我校在心理健康教育方面开展了如下工作：

一、对学校全体教职员工进行培训

对学生进行心理健康的教育，不单纯是心理健康教育老师的事情，只有学校方方面面提高对心理健康的认识，才能有效的开展心理健康教育。为了使学校的心理健康教育工作能够具有实际意义，使所有教师关注心理健康教育，提高对心理健康教育的认识，创造心理健康教育的\'大环境，使心理健康教育达到全员化，学校从实际情况出发，努力通过对外交流，外出学习，收集资料，派教师参加培训等手段来提高教师自身的心理健康教育水平。通过学习，我校教职工对心理健康教育的认识有了不同层次的提高，同时，在教育教学过程中，教师们也相应的有了进行心理健康教育的意识，为心理健康教育在我校的进一步开展奠定了一定基础。

二、在学科教学中渗透心理健康教育

课堂教学中渗透心理健康教育有助于课程改革目标的实现，实施渗透并不是简单地寻找教学内容中有无一些心理学知识，也不是牵强附会地硬与心理健康教育挂钩，而是在教学过程中体现促进学生发展的理念。为了能够使心理健康教育真正扎根校园，我校在通过对全体教师进行讲座等形式的培训，提高教师对于学生心理健康教育的认识的同时，针对教师教育教学工作，学校结合学生心理健康教育对任课教师的课堂教学提出以下要求：

1、教学要含有发展学生潜能和促使学生人格完善的目标，要使学生在获得基础知识和基本技能的同时发展能力和健全人格。

2、创设能激活学生主动参与教学活动的环节，调动学生的兴趣和动机，使学生在参与中得到满足，得到发展。

3、营造鼓励学生质疑、探究和创新的课堂气氛，给学生得以发展的时空。

4、采取支持学生成功的教学策略，给学生提供成功发展的体验，从而提高学生的自信心，形成自我价值感。

5、建立师生之间和生生之间平等互动的方式，促进自我意识与合作意识的发展。

学校要求全体任课教师都要以此为目标，把学科教学与心理健康教育目标有机的整合起来，并撰写心育论文。

三、普及心理健康教育，做好心理健康教育讲座

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。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，因为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。本期，共组织心理知识讲座3次，其中还特别组织了针对六年级毕业生的心理健康教育讲座，由兼职心理辅导员谢凡老师和六年级学生面对面的交流，收效明显，也受到了六年级学生的欢迎，此次讲座报道发表在石峰区教育科研网站上。

四、继续开展好心理咨询室——心灵小屋的开放工作

每周一、四下午4：00——5：00开放心理咨询室，组织知心姐姐、知心哥哥为孩子进行个别辅导，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，及时识别并转到医学心理诊治部门。

五、通过各年级家长会进行心理教育

学校指导与家长配合相结合。学生生活的环境主要是家庭和学校。学校在实施心理健康教育过程中起主导作用，但不可忽视家庭因素。据调查，影响孩子心理健康的首要因素是家庭气氛，不同的家庭气氛，对孩子的心理健康会产生不同的影响。如何采取民主型的教养方式，营造和睦、温馨的家庭气氛是家庭教育首要问题。家长是孩子最好的心理医生，学校心理健康教育要赢得实效，必须赢得家长的支持。我们着力修筑学校与家庭之间沟通的桥梁，开办好家长学校，普及心理教育基本知识。召开家长会，共同探讨孩子心理健康问题，形成学校、家庭教育合力。

在今后的工作中，我校在心理健康教育活动中，还将不断努力，争取更大的成绩。

**阳光校园心理活动总结（篇4）**

8月11日，宁波舟山港查出一例境外关联新冠无症状感染者，引起公众广泛关注，各种信息铺天盖地，给每个人的心理带来一定的影响，尤其给部分密接者及家属带来不安。为加强我区新冠疫情防控期间不同人群的心理服务工作，帮助求助者减轻疫情所致的心理困顿，维护心理健康，防范心理压力引发的极端事件，区精卫办主动介入，积极做好隔离点等重点人员的心理疏导服务工作：

一、积极开展心理健康宣教：针对隔离点人群可能产生的心理问题，区精卫办连夜制作了5000份小折页，附上音频及视频资料，15日发放至全区10个隔离点和两个街道居家隔离人群，使他们在隔离期间正确对待，尽快适应隔离环境，保持良好的睡眠与饮食状态等，让自己心境平和。

二、开通心理咨询热线：针对一般的心理问题，如睡眠欠佳，稍有紧张不安、焦虑等情绪，告知拨打24小时心理热线，开展心理咨询和疏导，消除负性情绪。

三、开展与宁波市心理救援队合作，开通绿色通道。采用线上线下的方式，为出现极端情绪人员提供特殊治疗服务。

**阳光校园心理活动总结（篇5）**

近日，疫情防控工作正在进行，针对---患者及其家属要突出全流程、无缝隙的特点，加强对他们的关心关爱和心理疏导，帮助他们树立必胜信心，保持乐观向上的精神状态。在患者住院期间，要组织心理治疗师对其心理状况进行关注，研判可能出现的心理危机，及时开展心理疏导和干预，减少焦虑、紧张等应激反应；当患者治愈出院，转为治愈隔离患者时，要组建心理服务队，常态化开展心理疏导服务，避免出现大量焦虑抑郁、失眠、创伤后应激障碍等问题；对患者家属及治愈归家患者，要组织动员社会工作者、志愿者等为其提供心理疏导、社会融入等服务，同时要引导广大社区居民正确对待患者及其家属，避免出现歧视、排挤等现象。

及时疏导广大群众因长期隔离带来的负面情绪，努力实现隔离环境下个体社会功能的再平衡，营造一种相互理解、坚定信心的良好社会氛围；以放松化、关爱型的心理疏导服务为战“疫”暖人心。针对疫情防控医务工作者要积极关注他们的心理健康状况，突出放松化、关爱型的特点，及时为其提供心理危机干预。一方面，要组织开展放松训练等活动，通过心理健康讲座、团体辅导、个体咨询等方式开展心理疏导；另一方面，要制定一些温暖人心的举措，比如，通过组织开展党组织谈心谈话、领导慰问活动，出台政策提高医护人员薪酬待遇，组织健康体检，延长带薪假等举措，切实解决医护人员的实际困难。

加强心理疏导是疫情防控阻击战中的应有之义。我们在严守防线、阻断疫情扩散蔓延的同时，还要做好心理疏导，帮助人们正确调适心理，进一步维护社会情绪健康稳定，为打赢疫情防控阻击战打下坚实的基础。

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！