# 心理健康日宣传教育活动总结

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-06-17

*心理健康日宣传教育活动总结（5篇）通过活动，让同学们更好的发现爱、延续爱，爱别人，爱自己，每天多爱一点点。下面是小编为大家带来的心理健康日宣传教育活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!心理健康日宣传教育活动总结（精选篇1）5月25日是全国大学...*

心理健康日宣传教育活动总结（5篇）

通过活动，让同学们更好的发现爱、延续爱，爱别人，爱自己，每天多爱一点点。下面是小编为大家带来的心理健康日宣传教育活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!

**心理健康日宣传教育活动总结（精选篇1）**

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，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。

**心理健康日宣传教育活动总结（精选篇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，这不单单是次团日活动，更是次和班级同学的次心灵上的交流和沟通。

班长首先讲了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，分析了些大学生心理常见的问题和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，对于讲到的些偏激案例有定的看法。

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，个是大瞎话，大瞎话由人蒙上眼睛扮“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。瞎子要出个大冒险或者说指定个节目，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。

另个是你有多恨我，在给定的选项里面挑选个想让对方做的事，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，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起，在教室里排练节目，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，能够有个良好的氛围，能够大家起欢笑，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。

**心理健康日宣传教育活动总结（精选篇3）**

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。

**心理健康日宣传教育活动总结（精选篇4）**

为迎接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

学校分别选取了两部的心理电影《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。

**心理健康日宣传教育活动总结（精选篇5）**

“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，20\_\_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!

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！