# 大学心理健康工作总结报告

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-01-20

*大学心理健康工作总结报告（10篇）大学心理健康工作总结报告要怎么写？工作总结报告有助于我们寻找工作和事物发展的规律,从而掌握并运用这些规律。下面小编给大家带来大学心理健康工作总结报告，希望大家能够喜欢。大学心理健康工作总结报告【篇1】时间总...*

大学心理健康工作总结报告（10篇）

大学心理健康工作总结报告要怎么写？工作总结报告有助于我们寻找工作和事物发展的规律,从而掌握并运用这些规律。下面小编给大家带来大学心理健康工作总结报告，希望大家能够喜欢。

**大学心理健康工作总结报告【篇1】**

时间总是过得那么快，8周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自我认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。

这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更能吸收所学知识。自我认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的人际沟通有重要的启示。首先在与人沟通之前要要充分了解自已，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信基础上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。

首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，避免产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以避免的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。

爱情又酸又甜，并不总是美好的。所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的计划与现在应该努力的方向。

通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的计划。有了这样明确的计划，可以是我的大学生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更更好的摆正心态面对挫折。

从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，最应该学会的就是如何独自应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中时都十分优秀，但是步入大学学习完全依靠自觉，所以以前从未经历过的挂科出现了。这就需要我们正确认识这个问题，找到原因，而不是自暴自弃。同样的挫折还有很多，都需要我们自己冷静下来分析，不慌不乱寻找解决的办法。当然，也可以与要好的同学倾诉，通过他们寻找解决的办法。当然我们不能总依赖别人，依靠自己解决问题才是最好的解决办法。

总之，通过这八周的学习体验，我了解到了大学生心理健康对我的大学生活以及今后发展起到了很大的帮助。使我能在今后的大学生活中做更多有意义的事，正确处理更多的问题。对自身的发展有重要作用。

**大学心理健康工作总结报告【篇2】**

大学生心理健康节原定于5.25日举行，在接到活动提前的通知之后，我们在最短的时间以最快的速度行动起来，对整个活动做了周密的部署和安排，通过及时出宣传板，海报，发传单等形式进行紧急宣传。对活动的人员安排，活动现场的布置划分做了详细的规划，良好的前期准备工作、科学合理的分工以及现场灵活的调度为本次活动的成功做了深厚的铺垫。

一、宣传工作

此次活动受到了学校大力支持与指导，在紧迫的时间里，我们按照大学生心理老师的要求，由学院宣传部出了四张宣传板，对本次活动的背景，活动的意义以及活动的时间地点做了详细的介绍。除此之外，学院心理部加强与心理委员的联系，深入到08、09级做动员，以主动报名的方式决定参加本次现场咨询的同学名单，心育员老师召开专门会议，对预约同学进行辅导，说明心理咨询过程中需要注意的问题。同时，在众多报名参加宿舍图书漂流的宿舍进行挑选，确定了最终参与图书漂流宿舍的名单。

二、现场活动情况

活动现场包括5个区域：心理咨询区、心理绘画区、沙盘游戏区、催眠区和心愿树区。

1、心理咨询区

在心理咨询区，心理咨询师与同学面对面的交流，在平等的咨询关系中，探讨同学们在生活、学习、性格等方面的不足所遇到的困惑，指导同学们以理性的心态对待生活，持续三个多小时的现场咨询使同学们获益匪浅。

2、绘画区

通过老师指导画出山，河，树，房屋，路十项事物，通过画中的颜色，布局等，分析同学们的性格，处世风格，人际交往等深层次无意识的问题，对发现的问题给予疏通。

3、沙盘区

沙盘游戏又称箱庭游戏

在游戏中，建立自己的世界，通过沙盘中展现的世界来了解一个人的心理概况。在大学和成年人的心理诊所，它也深受欢迎。人们找到了回归心灵的途径，进而身心失调、社会适应不良、人格发展障碍等很多问题在沙盘游戏中得以化解。

在本次活动中，第一次将心理沙盘搬到了活动的现场，参加的同学排起了长龙，这种在轻松中体验自我的游戏，收到了广大学生的欢迎。

4、心愿树

心愿树是一个许愿的地方，将愿望写出来，然后用心型针贴在树上，让同学们有一个舒展或者分享愿望的地方，希望我们的心愿成真生活更美好。

在心理学图书漂流区，大学生心理的李老师与林老师分别发言，就对本次图书漂流活动的目的和意义做了详细的解读，对参加本次活动的宿舍提出要求，8个宿舍的成员着装统一，以良好的精神面貌投入到活动中。随后，大学生心理的老师进入到指定的2个宿舍，与宿舍同学进行了团体风景构图法的体验，活动以创新的形式将心理健康教育推向宿舍，贴近大学生的生活，受到了同学们的好评，也是本次活动的一大亮点。

5、催眠区

在催眠区，心育培训学校的老师让众多的同学体验了催眠之旅，参与的同学释放了压焦虑，感到全所未有的轻松与平静。

整场活动虽然在炎炎烈日下进行，然而我们的活动现场依然人潮如涌。我们的指导老师依旧不辞劳累为前来咨询的同学耐心的指导，额头的汗水、湿透的衣背阐述着职业精神。活动中广大同学以不同的方式参与其中，在与老师欢快的交谈中了解自己存在的问题，通过老师的精心指导来解决问题。通过参与活动，大家在学习搜集整理有关心理学知识和信息时，也进行了一次自我心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极。

三、活动的不足之处

本次活动虽然达到了预期的目的，但是也存在着不足。尽管我们在因为时间造成的影响上做出了弥补然而某些活动环节还是不能进行，或不能提供足够的时间让老师和同学们进行深入交流。

总而言之这次活动举办的非常成功，增强了大学生的心理保健意识，提高了大学生的心理健康水平，让心理健康教育深入大学生日常生活，在促进每一位大学生都成长为身心健康的合格人才和新世纪的建设者方面起到了积极作用。同时本次活动也为我院日后开展关于大学生心理健康教育及大学生思想政治教育工作奠定了基础。

**大学心理健康工作总结报告【篇3】**

\_\_中从“着眼于未来，着力于素质”的办学思想出发，积极开展心理健康教育，经过\_\_年的探索实践，形成了比较完整的心理健康教育体系。

从\_\_年起，在高一年级开设学习方法指导课，系统而有针对性地对学生进行学习方法和学习心理品质的辅导；\_\_年，又率先在初一年级开设心理健康辅导课。

从\_\_年起，建立心理辅导室，为来访的学生解决了生活、学习、人际交往、情绪情感、自我意识发展中的诸多问题，促进了其人格的健康发展。在此工作中，还曾及时发现和转介了有倾向的个别学生，使他们得到了及时地帮助和治疗。从\_\_年起，开始为全校学生建立学生心理档案。每年对初一、高一学生实施《学习能力诊断测验》、《学习适应性诊断测验》、《心理健康水平诊断测验》、《问题行为诊断测验》、《亲子关系诊断测验》，为教育教学提供依据；一年后，进行复测，检验教育效果。

从\_\_年起，成立家长学校，聘请本校有经验的优秀教师为辅导员，系统而有针对性的为各年级家长开办讲座，接待家长的来访；曾编辑《好家长育人经验集锦》，发给家长们学习。家长学校不仅受到家长们的欢迎和好评，还曾被评为西城区优秀家长学校。

\_\_年，建立心理健康服务中心，有校长、副校长直接领导。中心聘请全国青少年心理卫生专业委员会副主任为心理顾问，另有专职教师两人，兼职教师一人；内设谈心室（个别心理辅导室）、会客室、心理阅览室、团体心理辅导室和开心屋（心理活动室）。中心通过开放硬件设施，开展有关心理健康的宣传、选修课、专题讲座、个别心理辅导和团体心理辅导，为学生的心理健康提供发展性和预防性教育、指导；同时中心对全校的心理健康教育发挥着规划、组织和督导的作用。

\_\_年，本校与全国青少年心理卫生专业委员会、西城区心理教研室合作，成功举办了“心理健康教育培训班”。该班聘请国内知名心理学专家11位，共上课两百多学时，系统讲解了心理健康教育的有关知识和方法。我校有70多位教师参加了培训。此后，本校又连续举办了系列专家讲座、优秀班主任心理健康教育工作经验介绍和交流。经过校领导和教师的共同努力，教师基于心理学、教育学的教育观念和教育能力得到改善和提高，本校的心理健康教育取得了突破性发展，班主任成为心理健康教育的骨干力量，课堂教学、班集体建设、各种活动成为心理健康教育的主渠道。

本年度，本校被评选为北京市心理健康教育实验校\_\_年，《重点中学心理健康教育的理论和实践研究》被北京市教育学会批准为“十五”科研规划课题。此课题由副校长直接负责，各年级组长分别担任“提高初高中一年级学生适应能力”、“初高中二年级学生青春期教育”、“初高中三年级学生升学应试心理调整”子课题的负责人。在课题已进行的过程中，教师参与热情高，同时得到了来自北京师范大学、首都师范大学、中科院心理所专家教授的帮助和指正。此课题将带动本校的心理健康教育工作进一步朝向具有本校特色的、科学化、规范化、系统化的方向发展。

在此期间，\_\_年有十一位教师的心理健康教育方面的论文在全国青少年心理健康教育专业委员会年会上获奖；\_\_年六位老师的论文在中国心理卫生协会年会上交流（其中一篇被选为大会发言）。

到目前，本校的心理健康教育已初步形成以下特点：

1、心理健康教育有指导、有协调、有落实、有研究，重实效。

2、全体教师参与，面向全体学生，重视学生品格修养、生活体验和自我调适。

3、有机实现了课内与课外，教育与指导，咨询与服务的紧密配合。经过脚踏实地的努力，本校的心理健康教育促进了学生心理潜能的开发、人格的健全发展，同时增长了教师解决学生心理冲突和矛盾的能力，增强了教师在教育教学中的价值感和幸福感；同时得到了各界好评，西城区、北京市教委先后在我校召开心理健康教育经验交流和成果展示会；\_\_年被评为西城区心理健康教育先进校；诸多兄弟学校的同行曾到我校参观学习。

**大学心理健康工作总结报告【篇4】**

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，自我校心理危机干预四级网络建立以来，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。20\_\_\_—20\_\_\_学年我们以配合学校心理健康中心工作、通过常规工作和特色活动预防心理问题发生及做好个案咨询三条主线开展工作。现具体总结如下：

一、在配合学校心理健康教育中心的工作。

1、协助做好5·25心理健康节的相关工作。

在我校首届心理健康节中，我们和管理与经济学院共同承办了“心随影动”优秀心理影片展播活动。在活动中，我们选择了《海上钢琴师》等四部心理影片，精心制作海报，联系教室，为大家放映。放映前，我院心里协会广播电视编导专业的学生向观众简要介绍影片内涵，引导同学们从心理角度欣赏影片。此外，我们还组织观众撰写影片观后感，并邀请我院广播电视编导专业老师担任评审，评选出优秀作品。

2、建立心理档案，做好个案咨询

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好20\_\_\_级新生的心理健康档案建立工作。通过整理档案数据，我们针对新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作；对于心理问题严重的学生，及时反馈给该生辅导员，并通过于辅导员老师的沟通，寻找该生的症结所在，有针对性地做好个案咨询工作，并关注该生在学校的发展，发现问题及时处理。

二、加大工作力度做好大学生心理健康教育和心理危机预防工作。

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是通过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员，开展心理健康知识普及和素质拓展工作，从而有效预防心理疾病的发生。主要通过以下工作具体实施：

1、依托组建心理社团，倡导自我服务。

20\_\_\_年6月，为激发学生积极关注心理健康，学院在心理辅导员老师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了协会名称“聆心心理协会”及logo，拟定了协会章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。协会内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情况，并在例会中上报心理辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还通过“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础。

学院的心理工作主要通过心理委员和心灵护航员开展和落实，他们是学院心理工作的骨干力量，其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质，学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中，学院心理辅导员老师介绍我校心理危机干预的四级预防体系及心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例介绍如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能接受到专业的培训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自己的工作更加感兴趣了。”

3、注重教育实效，丰富活动载体。

学院每学期通过征集问题、张贴海报、主题班会等形式分阶段进行心理知识普及。本学期开学后，为了帮助20\_\_\_级新生更快、更好的适应大学生活，同时帮助20\_\_\_级、20\_\_\_级同学及时排解心中的苦恼与疑惑，协会向20\_\_\_、20\_\_\_、20\_\_\_三个年级的同学发去了邀请函，邀请大家参与“最困惑自己的心理问题”征集活动。活动得到了大家的积极响应。大家纷纷写下令自己最困惑的心理问题，并及时地反馈给协会。协会通过向心理辅导员老师反映、利用网络资源查询资料、向心理专家请教等多种渠道寻求解决方案，并及时将得到的信息反馈给大家。在团总支的指导下，各班还召开了“感悟生命”、“朋辈互助”、“如何塑造成功心态”、“怎样正确面对考试”等主题班会，帮助同学们进一步提高心理素质。

4、打造特色活动，浓厚心理氛围。

学院从20\_\_\_年11月到12月上旬组织了“心理活动月”特色活动，活动月期间开展的各类活动面向全院同学，得到了同学们的积极参与。系列活动包括“心随影动”优秀电影展播、“心路启航”心理健康培训、“欢乐体验坊”游戏环节、“快乐向前冲”心理知识竞赛四个内容。“心随影动”每周一期，共放映了《美丽心灵》等四部电影，引导同学们从心理学角度观赏影片，引发对人生的思考，并组织同学们撰写观后感。

“欢乐体验坊”环节中通过解手链、排生日、说与唱等多个心理游戏，促使个体通过团体的内在交互作用提高团队意识、交往能力和组织归属感，完善自我。在游戏之后，有同学说通过心理游戏不仅能加深同学之间的相互了解，而且能在开心与放松的同时学到很多的心理知识。在“心路启航”讲座中，学院心理辅导员老师为各班心理委员、心理导航员进行心理知识普及和心理工作培训，以发挥心理委员的专业职能。

“快乐向前冲”活动分为室内和室外两部分：室外活动在校园中进行，依靠团队成员的团结协作来完成探路、寻宝等任务，并依据所用时间确定参加室内活动的队伍。室内部分是心理知识竞赛，竞赛中考察了参赛同学较为专业的心理健康知识，让喜欢心理知识的同学得到了充分的展示，并促进了心理健康知识在同学中更为广泛地宣传和普及。心理活动月历时近四十天，活动形式多样，参与同学多，受到同学们的广泛欢迎。

三、科学开展个案心理咨询工作。

对于心理异常的学生，各年级辅导员会咨询学院心理辅导员该生的状况及四核的咨询方式，并进行进一步的干预。对于干预后效果不明显者，则由心理辅导员直接进行心理咨询。一年来，共咨询案例二十余人次，涉及家庭贫困、自卑、恋爱、人际关系交流、因身体原因引发心理问题等多方面。咨询后效果良好。

一年来，通过常规工作和特色活动相结合的途径，通过团体活动和个案咨询相结合，传播学院坚持将心理健康教育工作长期性开展，努力提高了工作实效性，同时作为一名心理辅导员，也有一点感触。通过初级心理咨询师的培训，增加了心理辅导员对于心理学的基本理论和基本方法的了解，对于开展心理健康教育工作起到很好的指导作用。然而，随着工作的深入，心理辅导员的水平尚显不足，尤其是诊断、咨询等技能水平较低。

**大学心理健康工作总结报告【篇5】**

学生的心理辅导工作，是现代学校教育的一个重要组成部分，也是当前中小学全面实施以创造教育为核心的素质教育的一项重要基础工作。在疫情期间学生的心理健康教育尤为重要，为此在开学以来我校开展了一下工作

一、认真落实复课开学第一课

在复课开学的第一天，四至六年级18个班级也落实了心理健康的班会课!疏导了全体学生复课开学的学习压力与疫情的紧张心理!引导全体同学在做好防疫的同时，认真的参与课堂学习与学校开展的活动。

二、每天关注学生情绪，做好学生的一对一谈心工作

开学以来，德育处要求班主任及任课教师关注学生的在校表现，特别是孩子的情绪，积极做好个别学生的谈心工作，18个班主任已经对各个班级的重点学生进行了一对一谈心工作。合计38人，下一步是和每个学生进行谈心工作。

三、做好小学生复课开学心理访谈工作

学校给每个学生下发了小学生心理访谈内容，通过访谈，发现五位学生需要心理帮助，所在班主任了解情况，及时与家长进行沟通，并采取一对一谈心工作，对孩子进行了心理帮助。现在这5位学生，在学校快乐、健康的学习!

从复课开学以来，经过全体教师的共同努力，学校总体平稳，没有出现心理危机事件，今后学校将进一步重视心理健康教育，落实心理健康课，开展多种活动，落实我校校外心理健康辅导员李丽丽老师来我校，定期对学校心理健康教育进行服务与指导

南京林业大学把为学生提供心理支持和疏导贯穿疫情联防联控工作的始终，突出“四个精准”，全力保障学生心理健康。

精准引导，戴上“心理口罩”。

学校及时发出一封公开信，倡导学生在突如其来的考验面前保持理性平和、积极乐观的心态。全校上下联劢、同频共振，构建全方位、全覆盖、全天候的宣传矩阵，大力宣传疫情防控工作部署和防控知识，着力讲好南林师生抗击疫情的。

**大学心理健康工作总结报告【篇6】**

本学年我校心理咨询室在校领导的关心支持下，在上个学年的工作经验及总结基础上本着务实、创新、进取的工作作风，有计划、有重点开展心理健康教育工作，一步一个脚印，扎实工作，开拓进取，总结本学年我们所做的工作，主要有以下几个方面：

1、在总结上个学年的基础下，本心理咨询室以科学的心理健康教育理念为指导，努力培养学生“自知、自尊、自制、自信、自强”的心理素质，让每一位学生都拥有健康的心灵，并真正成为身心健康的新一代。

2、学校董事会及学校领导十分关注本校的心理健康教育工作。我校的心理健康教育坚持发展心理品质和预防心理问题为主、心理问题矫治为辅的基本原则，重视把心理健康教育渗透到教育教学中，同时发挥心理辅导的作用。

3、继续在各科教学中渗透心理健康教育思想。各科教师在教学中贯彻兴趣原则、和谐原则和成功原则，营造积极健康的课堂教学气氛，激发学生的求知欲，保护学生的自尊心，增强学生的自信心，激励学生的进取心。班主任在班级工作中关注学生的心理现状，有目的地组织和指导学生开展自我教育活动；在日常教育活动中建立平等的师生关系，努力运用心理学的方法引导和帮助学生，尤其要鼓励有心理困难的学生认识和超越自我。同时也在德育中渗透心理健康教育，发挥班主任的辅导作用，开展培养学生心理品质的主题活动，促进学生心理发展。

3、继续开展学校个别心理咨询辅导活动。“怡心园”平均每天开放时间都在九小时以上。“怡心园”树立为全体学生服务的理念，与全体学生沟通，认真开展咨询服务，和每一个学生做真诚的知心朋友。个别心理辅导制度是学校心理健康教育的重要一环。它在解决部分学生心理问题，促进他们心理健康成长，营造全校健康心理氛围发挥重要作用。发挥专职教师的作用，对于少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。本学期坚持每天中午时间对学生开放，安排好学生预约工作，解决了许多学生的心理困惑，甚至是有严重心理问题的学生，为我校心理安全工作画上圆满的句号。

4、继续建立学生自我心理健康教育组织———心灵部。我校心理健康教育指导中心于20\_\_年9月开始设立心灵部门，部门主要由班级心灵委员组成，为提高新生班级心理委员的专业素养和助人技巧，全面发挥心理委员“宣传员”、“气象员”的有效作用，心理委员培训工作就显的任重而道远。多次组建心理委员队伍将进一步完善学校的心育工作网络，并把班级渗透心理工作推向深入。学校学生会在原有的“心灵部”招募了新成员，并对“心灵部”进行系列培训，心灵委员收益匪浅，并通过培训真正了解到作为心理委员的工作职责和各班级班委都设有心灵委员。

5、坚持以“活动为主，注重学生体验，从体验中调适自己”的心理课教学模式。一直以来，我们的心理课避免纯理论说教，坚持“活动、体验、调适”的心理课教学模式。不简单传授心理理论，坚持注重联系学生的实际心理状况，注重以活动为主，寓心理教育于活动中，努力使同学们从各种活动中去体验相关的心理问题，联系自己的实际，学习调适自己的心理行为；《中小学心理健康教育大纲》指出：“通过心理健康教育，帮助学生认识自己、悦纳自己、充分发掘潜力；学会控制和调节自己，能够克服心理困扰；培养乐观进取、自信自律、负责守信、友善合群、开拓创新、追求卓越、不畏艰难的健全人格及社会适应能力；树立人生理想，具备择业能力。通过心理健康教育，有效地提高当代中学生的心理素质，为贯彻全国学校德智体全面发展的教育方针，打下扎实基础。”心理课的辅导并不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中积极能动地调整方向，使个体把握自我，对自身行为方式进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

6、开展心理健康讲座、进一步普及心理健康的知识。用启发法使学生形成自己符合社会要求的有价值的人生目标体系，追求人生理想，有责任感、进取心又乐观豁达，帮助学生正确处理各种社会关系，以形成健康的人格。本学期重点对高一各班级新任心灵委员进行培训，使其架起教师与学生之间的心理桥梁，提高了全体学生的心理健康水平。

7、把心理健康教育也渗透到了学校的日常工作中，利用升旗、主题班会、“在国旗下讲话”、《心灵绿洲》、《心育精品屋》等，有计划、多渠道地开展心理健康教育活动。本学年里开展了心理健康教育主题黑板报的评比，让学生共同来关注自己的身心健康。在本学年内，利用学校教学主题班会开放周的契机，还指导了校两位班主任教师开好两节心理健康教育班会课，两节课得到了许多同行以及领导们的指导，使我校在心理健康教育工作方面实现全员参与辅导教学的目标。

8、对学校的的学生进行心理档案的建立，同时进行心理健康调查问卷调查，组织学生进行简单的心理健康自测，让学生更好地了解自己的心理状态，更好地了解自己。

9、加强心理健康教育宣传，让心理健康教育深入人心。本学年内，针对不同年级的学生，本学期编辑了15期的《心灵绿洲》和17期的《心育精品屋》以及两期的《心育专栏》以供学生阅读，组织学生观赏心理影片并写好观后感。同时学校依旧十分关注与家长的密切关系。多角度、多样化、高频率的做好宣传工作，不仅降低学生心理问题的发生，还提高学生对自我心灵保护的意识。

10、心理网站服务。咨询室的心理教育网页——《心灵绿洲》，在学校校园网中占有了一席之地，这学期我们在网业上上传了15期的《心灵绿洲》、17期《心育精品屋》我们在“心理教育活动”“心理科研”“趣味心理”“心理课堂”“心理活动采撷”“心理教育论文、案例”“精品课堂”等十余个栏目发布了共86篇文章报导材料，保证从各个角度让学校师生更透彻的了解心理健康知识。咨询室开通了电子网络，利用电子网络和同学们进行QQ、及电子邮件交流。

总之，在一个学期以来我们学校心理健康教育关注于全体，以发展性为目标，促进师生心理的健康发展与成长。不忽视学生个体的差异，注重个别学生的辅导与咨询，及时、有效地帮助学生实现心理的自助。在咨询中，我们贯彻心理成长的思想，也就是说问题、困惑本身也是学生成长的一次机遇，善于把握这次机遇，帮助学生实现心理的成长，体验超越自我的成功感。

**大学心理健康工作总结报告【篇7】**

以《中小学心理健康教育指导纲要》为指导思想，认真贯彻《\_\_市推进中小学心理健康教育实施意见（试行）》，坚持育人为本，根据中学生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。根据年初制定的工作计划,我们一步一步的走着,现总结如下:

一、开设心理咨询,进行心理辅导。

建立“悄悄语信箱”，班主任老师及心理老师专门以回信的方式与学生交流、谈心，解决他们的心理忧虑，指导他们以健康的心态去学习和生活；学校建立了心理咨询室，每天两时段准时向学生开放，咨询时播放动听的音乐，使室内充满温馨、和谐、平等的气氛，让学生畅所欲言，倾诉心曲，及时宣泄不良情绪。同学们可以走进咨询室，跟心理辅导老师说出心中的烦恼。老师通过倾听，做好疏导、解释、鼓励工作，对学生提出最佳建议，切实解决学生遇到的问题和解开学生心中的忧虑。

二、对班主任进行心理健康教育辅导基础技术培训讲座.

各班主任老师及任课老师是心理健康教育的重要成员，为了使他们能针对学生不同的心理问题给予正确的指导。上半年邀请田家炳实验中学的吴文君老师特地为全体班主任老师及任课老师作了一次专业的培训---班级的团体辅导；下半年参加了心理健康教育培训的唐老师为各位老师提供咨询服务，使每一位老师都成为心理健康教育的一员。

三、开展了丰富多彩的心理健康教育活动.

上半年，初一学生观看青春期录像,对初三学生进行了讲座>>;下半年，学校进行“培养健康心灵，开创美好人生”心理健康教育活动：开学初,就对学生进行一次心理健康调查问卷,学生的心理问题主要是感到学习压力大.平时课外活动少；二（２）班进行心理健康活动观摩课，演讲比赛，制作心理知识书签，发放心理卫生知识宣传资料，心理健康知识竞赛活动等，并且还评出了获奖的班级和个人。通过丰富多彩的活动形式来提高全体学生的心理素质，充分开发学生的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。使学生不断正确认识自我，增强自我调控能力，具有适应不同社会环境的基本能力。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。前方的路还很长，我们将在心育这块领域内继续努力探索，勇于实践，把心理健康教育当成关注学生生命的教育来抓，让孩子们快乐成长。

**大学心理健康工作总结报告【篇8】**

原本清纯的大学校园，社会化严重。官僚主义，腐败主义，功利主义盛行。人生观，价值观扭曲严重，拜金思想普遍，环境改变与心理适应问题，学习心理调试不当，情绪控制，自我认知，人格发展，意志品质锻造弱而造成的人际交往，恋爱，性心理问题，人际交往排在首位，恋爱与性心理影响最严重，其次学习压力，就业形式压力。众多问题是当代大学生心理问题普遍存在。

怎样适应社会发展，及时解决心理问题，成为大学生成长成熟的关键。

团课中介绍了大学生心理健康的现状，普遍存在的问题，容易出现的心理障碍，并分析其影响因素，如何干预预防和正视解决，是团课重点内容。团课中主要讲述的是如何解决大学生存在的心理问题：总的概括：积极向上，乐观大度，正直善良，心存梦想。

大学生关注个体心理健康，为解决实际问题提供依据和标准，主要是：

1、坚持健康、文明的生活方式。生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范，即习惯化了的生活方式。健康的心理与健康的身体密不可分。对大学生而言，健康的生活方式包括：一是合理作息，起居有常，早睡早起，充足睡眠；二是平衡膳食，坚持吃早餐；体重保持正常水平；三是科学用脑，实行时间管理，劳逸结合，有张有弛，避免用脑过度；四是积极休闲，选择文明高雅的休闲娱乐方式，娱悦身心；五是适量运动积极参加体育锻炼，不吸烟，不喝酒。大学生不文明的生活方式有网络沉溺、暴饮暴食、节食瘦身、晚睡晚起，饮食不规律、不从事体育运动、抽烟酗酒、做危险动作等。

2、培养和完善人格。人格的健全是心理健康的重要组成部分，大学生应当正确评价客观事物，正确对待自己与他人；善于管理情绪，情绪反应适度正常，体验正常的情绪情感，主动有效地适应社会环境与学校生活。

3、投身社会实践，扩大人际交往，建立广泛的社会支持系统。大学生应当积极主动地参加各类社会实践活动，并在活动中全面提高自身素质，通过群体交往活动，理解人与人之间的关系，体验友谊与沟通的快乐，开阔视野，并寻找广泛的社会支持。当面临挫折与压力时，广泛宽厚的社会支持会帮助大学生走出沼泽地，走向开满鲜花的岁月。

学校开展心理健康教育，提高学生心理素质，介绍学校在此方面的工作：

1、学校教育中应着重于“五学”教育。即“学会生存，学会生活，学会关心，学会学习，学会发展”。在我们的教育中，存在重道德灌输，轻道德践约；重成才教育，轻成人教育；重知识传授，轻养成教育的倾向。心理健康不是单纯的心理的、也是社会与教育的。学校要培养的是“社会人”与“文化人”，社会人必然是具有健康心理的人。教会学生适应环境，能够妥善处理自身事务，学会遵守社会规范，成为一个适应社会需要的社会人是前提；学会关心，关心国家大事，关心国际局势，关心我们生存的社会，关心朋友，体谅父母，珍惜友谊，善待爱情，以热情、积极、主动的态度介入社会生活中；学会学习就是教会我们的学生不仅学习书本知识，学习观察问题、解决问题的方法与途径，学习将书本知识转化为社会实践的能力。人的发展是永恒的课题。

2、逐步形成学校、社会、自身共同关心大学生心理健康的良好氛围。目前高校普遍认识到心理素质在人才培养中的重要作用，建立了相应的机构，加大了心理健康教育的力度，部分高校将心理健康教育纳入课堂教学中，使心理健康教育逐步走上科学化、规范化的轨道。大学生也逐步认识到心理健康的重要性，开始注重自身心理素质的培养与提高，以主动的姿态调整自身的状态，以适应社会的需要。家庭教育中也在逐步重视学生的心理健康教育。在大学校园中营造宽松的心理气候，建立良好的班风、学风、校风，消除不良文化的影响，逐步形成积极向上的校园文化，人人重视自身心理健康的良好氛围。

3、建立以发展咨询为核心的大咨询观念。很长一段时间内，人们对心理咨询的认识停留在心理疾病的治疗上，事实上，有严重心理障碍的学生毕竟的少数，更多的学生面临成长与成才、情感与事业、日常生活事件的处理等问题，而这些问题并不构成心理疾病的主要方面，但又直接影响着学生的心理健康与大学生的健康成长。发展咨询应当成为教师教书育人职责中的重要组成部分，引导学生正确处理生活中的一些事件，将发展咨询贯穿于学生成才的始终，是一项非常繁重的任务，值得引起重视的问题。

**大学心理健康工作总结报告【篇9】**

通过对心理讲座的学习，学到很多新的知识，心理讲座学习心得体会。新的体验带来了豁然开朗的感觉。每天拥有好心情，打开自己心灵的窗口是快乐生活的小秘方。大学生心理调试是一个很重要的环节，关系到大学生的发展方向。一个人的为人处世行为态度都能透过对人心理的研究而反映出来。就大学生而言，应该积极进行心理的自我调试。

1确立新的适合自己的追求目标

2建立有规律的校园生活，正确对待学习、生活与就业所带来的压力面对紧张的学习生活，大学生应建立起一个适合自己的有规律的生活体系，如为自己制定适合自己生物钟的作息时间表，按照时间表进行有规律的学习与生活。

3积极转移注意力，学会自我宣泄。

4正确对待情感问题。面对挫折要采用适当的方式进行调节，不要选择自寻烦恼。保持好心情，有一颗平常心。失败是人生道路上的一个小小的驿站，不要跌倒在那一个瞬间，用心去思考，换来的是什么。失败不是永恒，只是人生的一段小小的曲折，迈过去就是一大胜利。快乐生活，每天好心情，是最好的诠释。

**大学心理健康工作总结报告【篇10】**

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院“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“点燃大学激情，大学生大学规划”，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、活动缤纷多彩，深受学生喜爱

1、3月，心情驿站组织了新老朋辈辅导员的交流心理沙龙，心委们交流工作经验，解决工作中的困惑，找到更好的方法。大家一致认为心委的工作重在积累，以一颗平常心对待班上的同学，平时多与同学们交流，这有助于了解同学，帮助同学。交流中，大家认识到获取信息的方式有很多，可以访问同学的空间，关注微博、qq签名档、说说等等，曾老师提出大家要提高信息敏感性。最后针对考研与就业的问题大家提出了自己的困惑，曾老师表达了自己的看法，使大家收获多多。这次沙龙让各年级心理委员之间有了一个很好的交流机会，大家分享了很多方法与经验有利于工作的开展。

2、4月，心情驿站邀请\_\_大学临床心理学博士张\_\_老师为“心晴有约”第六期主题为“大学生恋爱与成长”的讲座。此次讲座由于是以采取民意调查的方式定的主题并邀请到了张\_\_老师作为主讲嘉宾，吸引了不少\_\_级及\_\_级同学参加。讲座围绕着爱情与学业、爱情与成长，如何处理爱情中遇到的矛盾等方面问题，通过分析案例，深刻的探讨了大学生应该如何获得学业与爱情的双丰收。讲座整个过程气氛融洽，同学们不时地发出欢快的笑声。

3、5月中旬至月底，我院组织全院各班级举行以“点燃学习激情，大学生学业规划”为主题的525活动设计大赛。本次活动充分调动了全院学生的积极性，大多数班级参与其中并以心理委员为组织者完成了策划设计，活动组织，活动总结以及PPT成果展示答辩一整套流程。活动验收答辩结束后，心情驿站根据评委给分高低评出了“最佳活动奖”，“最佳组织奖”，“最佳策划奖”，“最佳设计奖”四项八名获奖班级，并对其组织者颁发了证书和奖品。整个流程的进行不仅使全院大多数同学都对自己的大学四年有了一个更科学的学业规划，营造了全院更好的学习氛围同时也让心理委员有了对工作更强的适应性，提高了他们的活动策划组织能力。

4、如今幸福生活的舒适已经进入了大学生的内心，大部分正当青春的大学生沉浸在网络游戏，在学校虚度光阴，拿自己的美好青春来娱乐消遣。为了克制这样的现象，丰富我们的课余生活，使我院学生能在复习阶段有一个良好的情绪去面对期末冲刺。我们在5月30号举办了“看电影，读青春”的活动，通过组织观看励志电影来促使同学们更深刻地了解青春、读懂青春，从而为自己余下的青春岁月做出一个美好规划，并塑造社会主义正确的价值观。其次我们的活动选在学期的尾声阶段举办也是为了对同学们的紧张复习阶段起到一个调节、放松的作用，通过观看喜剧《上帝也疯狂》让大家在欢笑中忘记生活中的烦心事情，调整好心态对待复习。通过这次活动，从每位观众的情绪在整个活动过程中的转变我们知道了同学们与我们所播放的视频产生了共鸣，达到了预期目的。

二、积极参与学校“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525心理宣传品大赛中，我院共交了9份心理知识宣传手抄报，海报，有7份获得了奖项。在校第二届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有35组共102人参加初赛，一组进入复赛并获决赛团体三等奖。5月下旬至6月上旬，在我院09-11级各班中召开了“点燃学习激情，大学生学业规划”心理健康主题班会，班会促进了同学们对目前学习状态的反思，也提醒同学们思考在接下来的大学学习中有效的规划，有效的学习。此外，我院还承办了学校“525”心理健康广场游戏“来吧，豆你玩”活动，活动现场气氛活跃，达到了放松心情的目的。

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，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。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。

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！