# 525心理健康日活动总结

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-06-01

*525心理健康日活动总结（5篇）据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，下面是小编为大家带来的525心理健康日活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!1525心理健康日活动总结20\_\_年5月25日，我校根据...*

525心理健康日活动总结（5篇）

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，下面是小编为大家带来的525心理健康日活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!

**1525心理健康日活动总结**

20\_\_年5月25日，我校根据《\_\_省教育厅关于开展“5.25”心活动的指导意见》精神及\_\_区教育局通知要求，结合我校实际，为了培养学生良好的心理素质、稳定的情绪，拥有健康快乐、积极向上的生活环境，促进学生的身心健康发展，树立心理健康意识，进一步推进和谐校园的建设，在全校开展了以“珍惜生命，关爱自己”为主题的“5.25”心理健康日活动。学校领导非常重视本次活动的开展，给予积极支持与指导。并在政教处、总务处的大力配合下，开展了大量富有成效的工作。现将活动开展情况总结如下：

一、宣传教育

学校及时在校园内展出心理知识横幅及展板，进一步宣传心理学知识，扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过宣传教育，让学生了解心理学基本知识和掌握心理调节方法。逐步推进心理健康教育，促进了学生心理素质的提高。

二、中学部心理健康教育手抄报设计与评比。

在中学部各班开展心理健康教育手抄报评选活动，要求围绕5.25“珍惜生命，关爱自己”心理健康为主题，选题积极向上，版面设计精美，内容丰富。在心理健康教育日，并及时评选出一等奖两名，二等奖五名，三等奖八名。获奖的心理健康主题的优秀手抄报在校内专栏展出。并为七年级孙韵涵等十五名获奖的\'同学颁发了奖状和奖品。校领导为获奖心理手抄报作者颁奖

此活动既普及了心理健康知识，帮助同学们正确地认识自我，同时给自己的心灵解压，面对生活和挑战的同时，也要学会在这个奋斗的过程中保护自己，爱护自己;学会倾诉，吐出心中所有的不快;学会放手，停止所有徒劳的追逐。要更加地学会爱惜自己，珍重自己。学会爱自己，并不只是单纯地爱自己。而是透过爱自己的方式，去一并热爱自己的生活，热爱自己的同伴，热爱自己生活的蓝天，感染身边的人，促进人际关系良性发展。并希望通过本次活动，让全校学生和教师学会爱生活，爱他人，爱自己，快乐幸福地度过每一天!

三、小学部一至六年级心理游戏。

利用中午写字课时间，通过校园广播，组织开展心理健康小游戏活动，请班主任配合指导。

A、游戏一：沟通的游戏(拳与掌、人字指)通过活动，在游戏中让学生了解沟通的技巧，学会了多站在别人的角度想问题，加强了自身的心理素质，培养了与老师、同学的沟通和互动。

B、游戏二：合作的游戏 ( 千手观音 )这个游戏通过小组合作，提高了班级凝聚力，人人为集体付出，并在集体活动中获得幸福感受，学生们在游戏活动中体会到集体给予的力量。

C、游戏三：画自己通过学生画自己，了解自己，并进行调整。这是一种心理画的技巧。有助于学生进行自我调节。

这次活动在团体情境中提供了心理学的帮助与指导，使学生通过团体内人际交互作用，促使了个体发展。在交往中通过观察、学习、体验，认识自我，探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。

四、组织全校各班心理委员，灾区学生观看电影《仙境之桥》并开展电影人物心理健康分析。

各班心理委员和\_\_籍学生在看电影《仙境之桥》。

共有近80人参加了这项活动。在观看过程中，同学们都很投入。影评过程中，大家积极分享，畅所欲言。

九年级王\_\_同学说：“想象力太奇妙了，也许是我们平时太缺乏想象力，所以生活中少了很多乐趣。其实这种办法可以减压”， 七年级张\_\_同学感悟到：主动帮助别人不需要回报，但是总会得到意想不到的惊喜!所以，帮助别人可以快乐自己!

八年级白\_\_和九年级高\_\_感悟：友谊的珍贵，是世间无价之宝。

九年级同学也表达了即将毕业，对学校、老师和同学的留恋之意，非常温暖。

老师也谈到自己的感悟：对于男生和女生的教育，各国家的家长有不同，也许是因为父亲希望自己是男孩所以用男孩的方法教育，今天又坚强的性格应感谢父亲的严厉!

在整个观赏和评论的过程中，大家积极发言，学习到体会他人情绪，愿意帮助他人等品格可以让人幸福，了解自身的优缺点以及正确对待成长中遇到的困难和问题。收到良好效果。

以上是我校在20\_\_年5.25心理活动日中所做的工作，由于经验少，过程安排不够细致，还存在一些不足之处。今后，我校将继续加强心理健康建设，更好地利用心理健康日开展丰富多彩的活动。

**2525心理健康日活动总结**

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。团支书和一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，这也让一些人玩的不亦乐乎。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，这不单单是一次团日活动，更是一次和班级同学的一次心灵上的交流和沟通。

班长首先讲了一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，分析了一些大学生心理常见的问题和一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，对于讲到的一些偏激案例有一定的看法。

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，一个是大瞎话，大瞎话由一人蒙上眼睛扮“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，就继续指下一个人。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。瞎子要出一个大冒险或者说指定一个节目，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。

另一个是你有多恨我，在给定的选项里面挑选一个想让对方做的事，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，一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一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。

团支书购买了一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一份小惊喜。

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一起，在教室里排练节目，一举两得。

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，能够有一个良好的氛围，能够大家一起欢笑，一起快乐。

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。

**3525心理健康日活动总结**

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了。其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：

首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的`效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的!

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。

在这里，我谈一下自己这次学习的心得感受：

感受之一：

这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

感受之二：

这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样?真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果?也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧!让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

感受之三：

每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学上运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊!只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

感受之四：

通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生;引导学生，把握人生!

感受之五：

这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。有太多的感受，溢于言表;有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

**4525心理健康日活动总结**

20\_\_年4月26日，我经济系团总支心理健康教育部在本月份的示范性团组织生活中带来的话剧《我的大学生活》让大家反思了另一个“自我”，学会了不要在迷茫中迷失自我，让大家明白了一时的失败不要紧，只要坚定目标，坚定信心，不懈努力，终会走向成功!现将本次活动的工作情况作简要的汇报总结。

一、活动概况：

1、前期准备：选取贴近生活，密切关系大学生活的剧本《我的大学生活》。确定心理剧演出的演员及角色。制作相应的道具，找符合故事情节的背景音乐，每天准时排练确保节目的成功演出。

2、活动形式：在四月份的示范性团组织生活暨会审三四和会电一二三四的联谊活动中演出。

二、活动成就：

作为新世纪的大学生应该有所作为，对人生应该有自己的认识和见解。努力获得自己的人生价值，别人的生活纵然五光十色，但自己的命运始终有自己掌控。

让我们充分认识到，作为当代大学生应有的责任和担当。在大学这个亚社会里，我们应该学会学习，学会与人相处，学会适应，才能更好的走出学校适应复杂的社会。挫折和失败只是暂时的，未来是光明的我们应该勇往直前。

三、活动不足

此次活动是我们部门第一次举办的，虽然很顺利但也出现一些不足现象。演员们多多少少都有些紧张，没能把最好的一面呈现给大家。演员在台上缺少与观众的互动交流，望下次能演出自己的风采。

四、未来展望

因为承办活动的班级都是经济系的，所以在此期间体现了我们心理健康教育部的工作宗旨和作用，让同学们对我们部门有了更为充分的认识，以便在以后的工作中更好的服务同学们。在此活动中我们学到了一些宝贵的经验，这种生动具体，贴近生活的活动可以大力提倡。希望我们的努力，能得到预期的效果。此次成功演出，为5.25的心理剧竞赛提供了模板，预祝5.25活动的成功。

以上是我部门对心理剧表演活动的总结。对于活动中暴露的缺点，我们有则改之，无则加勉。在以后的工作中，更加严格要求自己，做好每一件事。

**5525心理健康日活动总结**

为让同学们更好的释放压力，调节心态，树立正确的心理健康观念，以更积极的状态投入学习生活中，同时为了加强同学间的沟通交流，药学院在全院各班开展了以“五月昭阳，青春未央”为主题的阳光心理健康月活动。

在“书韵光影，情动我心”——心理励志书籍电影赏析活动中，全体同学以班级为单位观看小说改编电影《阿甘正传》，每位同学书写观后感，各班心理委员对此次活动作小结，并结合本班实际情况，阐述今后开展班级活动的建议。这次活动使同学们在阅读书籍、观看电影的同时，不仅身心得到放松，从主人公身上展现出对命运不服输，对生活不气馁的精神，更让大家收获积极正能量。

在“一书一影一世界，一心一人一感念”的心理话剧表演活动中，各班同学随机分组即兴表演。活动中每位同学对角色的设定能准确反映其自身性格，通过各位同学的选角和表演，能更好的了解每位同学的内心认知，同时也能增进彼此了解、促进班级凝聚力。

最美五月，百花繁茂，韶华胜极，惟愿每位学子能在这春阳中收获一份最真的祝福，寻觅到未来的方向，让心花也能完满绽放!

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！