# 心理健康日教育活动总结

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-06-03

*心理健康日教育活动总结（5篇）通过丰富多彩的活动，促进同学们能造就健康的自我，陶冶情操，建立自信，提高人际交往能力，从而增强心理素质。下面是小编为大家带来的心理健康日教育活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!1心理健康日教育活动总结精选为让同...*

心理健康日教育活动总结（5篇）

通过丰富多彩的活动，促进同学们能造就健康的自我，陶冶情操，建立自信，提高人际交往能力，从而增强心理素质。下面是小编为大家带来的心理健康日教育活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!

**1心理健康日教育活动总结精选**

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!

**2心理健康日教育活动总结精选**

5月25日是全国大学生健康日，“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，关注自己的健康和心灵成长，提高自身素质，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一，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，全部的卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，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，如果传递时任意一个人大意，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，增加了我们对了于学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

**3心理健康日教育活动总结精选**

为迎接“全国大学生心理健康日”，我院心理健康工作中心开展了“心理健康活动周”，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

医学系辅导员兼心理咨询师\_\_园老师亲自为学生开展心理健康教育讲座，年级辅导员积极倡导心理健康活动并与同学们一起听取讲座。这一系列的主题活动推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保健意识，对和谐人际关系有良好的促进作用，对即将走入社会的大学生们有一定的指导。活动过程中学生积极响应，与\_\_老师精彩的人生感悟与对我们的谆谆教诲相互配合，促使本次心理健康讲座完美落幕。现将本次“5·25”大学生心理健康教育活动情况汇报如下：

一、广泛宣传，增强心理健康意识

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

二、认真部署，确保活动顺利进行

讲座在05月15日晚准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

三、讲座内容

首先，\_\_老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。\_\_老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，\_\_老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的\'公平。

在人际交往上，要注意建立自己的人际网，多与周围的同学、亲戚、老师沟通联系，并且这也是学校的资源之一。学校为我们提供了雄厚的师资力量，良好的学习氛围，优美的学习环境，在这里学习和交往对于我们都是一种享受。所以不要吝啬自己的时间，要走出去，多与人交流沟通。大学时代不像高中时代那样，只要你学习好就证明你是个好学生，大学就是一个小型的社会，在这个小型的社会里你和自己的同伴、老师、领导等还相处不来，试问你走入社会在自己的工作场所怎样能和自己的同事相处融洽?

在面对感情问题上，\_\_老师强调了建立自信的重要性，要看到自己的优点，坚持自己所拥有的，让我们的青春火花无限地迸发出绚烂的色彩。

同时\_\_老师还从男女大学生不同方面的自立自强、自我规划、自我保护、情感处理四大方面进行深入具体地分析与阐述。要求大家要学会自立自强;做好自己人生规划的重要性;从情感处理方面讲述了我们应该如何看待爱情、友情如何面对情感挫折。

讲座对男女生们在面对以后的人生、情感等方面的问题都极大的引导作用，也有助于引导广大大学生更加的关注自身的道德修养、文化内涵、心理健康，从容自信等综合素质的提高，讲座过程中，\_\_老师与同学们之间进行互动与交流，更真诚地体现了老师以及学校对学生心理健康的关爱，体现了学校对我们的重视。讲座之后同学们纷纷表示在讲座中受益匪浅，相信该讲座对他们以后的学习和生活都会起到积极的作用，在以后走向社会后也会时刻铭记老师的谆谆教导。

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积极性，推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。

**4心理健康日教育活动总结精选**

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。

**5心理健康日教育活动总结精选**

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。

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！