

心理健康教育活动总结学校 心理健康教育活动总结(优质7篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

心理健康教育活动总结学校篇一

由我校学生会权益部承办的“大学生心理健康宣传周”，面向全校学生普及基本心理健康和心理卫生知识，旨在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。我们在全院广大师生中先后开展了“心理健康集体游戏”，“团体辅导活动”，“心理电影展”，“户外心理活动”等一系列丰富多彩的活动。正如我们在活动章程中所提倡的一样，我们的活动宗旨是：“让大家在参与中提高心理认识，旨在激励同学能够通过自己的劳动和努力，实现学习和生活上的“自信、诚信、自立、自强、团结”，培养同学们的“合作”和“关爱”精神，培养同学们的奉献和互帮互助精神。在广大师生中产生了较大影响，受到了广大师生的热烈欢迎，收到了理想的效果。

一、以宣传为先导，营造良好的心理健康教育氛围

（一）结合各专业详细情况制定我院大学生心理健康宣传周的活动方案，将方案下发各专业，为本次宣传周得到校内有关部门的大力支持拓宽了渠道。

（二）制作并发放心理健康知识宣传手册100余份。

二、以学生为主体，开展丰富多彩的心理健

心理健康教育宣传月系列活动主要包括户外心理活动、团体心理辅导、和心理电影赏析等。

（一）5月24日在我校综合楼指定的活动室内，选出一个班级，集体做“天黑请闭眼”这个游戏！

（二）5月25日于晚自习时间带领来那个个班级一起观看了一个关于心理知识的视频。

（三）5月26日我们在综合楼门前为同学们做了心理健康疏导。分小组进行宣传单的发放，同时为同学讲解自己通过活动得到的体会教育，让更多的同学了解到心理健康的重要性。

（四）5月27日在我校举办了一场游戏比赛，以班级为单位分组完成游戏内容。在游戏过程中设置了游戏规则，游戏时间，游戏奖励和惩罚。

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。说过：“解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。”

此次活动虽然圆满，但就心理辅导工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，还需要深入心理学知识的普及和加强团队辅导及个案分析，由面及点的展开，我们将把心理健康教育贯穿于大学生思想政治教育的始终，让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接班人，让每位学子的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。

心理健康教育活动总结学校篇二

本学期学校根据中学教育的特点和中学生心理发展的规律，围绕学校的工作计划、德育计划，广泛运用各种形式继续深入推进心理健康工作，有效提升了不同年龄层次的学生的心

理健康水平，有效实现了助人自助的教育目标，促进了学生人格的健全发展。

1、科学性原则：即根据学生生理、心理发展特点和规律，运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至精神医学等多种学科的理论与技术，科学地开展心理健康教育工作。

2、因地、因校制宜原则：不同地区、不同学校学生心理问题表现不同，教学条件、师资条件不同，开展心理健康教育的程度不同，因此，要根据我校实际情况来开展工作，以提高工作的针对性、实效性。

3、面向全体学生与关注个别差异相结合的原则：心理困惑或障碍既有共性的问题，也有个性的问题，因此要将面向全体学生同关注个别差异相结合。

4、以发展、预防为主的原则：在实践中，要坚持发展、预防为主，矫治为辅的原则。

5、人本主义教育原则：其一，把学生作为独立的生命个体，充分地尊重、理解、信任学生，建立平等的师生关系；其二，把学生作为完整的生命个体，要全方位、多角度地认识学生；其三，以学生为教育的主体和活动的主体。

6、助人自助原则：即帮助学生提高自助能力。

心理健康教育活动总结学校篇三

进入六年级，学生的学习会比较紧张，特别学习上各门功课的抓紧，使学生的心理压力比较大，通过这次关爱心灵，拥抱阳光的心理健康教育，对学生进行教育取得了以下效果。

一、让学生说出自己的感受。

平时的学习教师对学生的严格，各科的学习比较紧张，这次活动让学生倾吐心声，说出自己的感受，有利于学生将埋在心底的心理话说出来。

二、收集名人故事，激励学生。

活动前让学生收集名人故事，收集的同时使学生从名人故事中有所启发，而活动中的交流，拓宽了故事量，学生的收到的正能量增加。

三、寻找自我调节方法，梳理学生心理。

学习的紧张情绪需要放松，作为学生平时在教师、家长的要求下，很少有放松的机会，怎么做到调节自己，在本次活动中，学会说出自己的调节方法，通过交流，学生之间互相学习，学习正确的减压和调节方法，更有利于学生学会在紧张中放松心情，以阳光的心态面对学习。这样的学习效果会非常好。

四、一次心理的梳理，有助于学生健康心理的形成。

在本次活动中，利用自我调节卡，让学生在安静的环境中，针对平时的表现，对照自己判断自己对学习的态度，有哪些积极的心态，而对于紧张的学习如何自我调节，寻找适合自己的方法，有助于学生自我调节，促进学生以饱满的热情，阳光的心情迎接每天的学习。

心理健康教育活动总结学校篇四

根据活动安排意见，学校就心理健康教育月活动做了精心安排，从内容、形式、方法及效果方面均提出了明确的要求，对活动时间也做了安排。为了使活动落到实处，要求全体师生全程参与。及时收集活动材料，整理反馈信息，使活动落到实处。

活动之初，学校就充分利用红领巾广播站、宣传栏等积极宣传师生心理健康知识。开展心理辅导，用鲜活的事例积极引导广大师生消除心理障碍。各年级教室黑板、主题班队会开辟了适合年龄特点的心理健康教育园地。有针对性地对中学生中的一些心理表现进行了指导。

学校在举办讲座的过程中，通过交流收集教师生活、工作中的困惑、疑虑，并组织大家讨论如何面对心理障碍，集思广益，互相帮助，学会消除心理困扰。同时组织大家学习中小学教师心理健康和心理调查一书。对教师产生的'压力、焦虑、急躁等及时心理障碍等进行了疏导。相互学习、交流工作、学生教育、管理方面的经验，共同提高，树立良好的自信心。

为了让学生学会消除心理困扰和心理障碍的方法，普及心理健康教育知识，教会学生做人、合作，学会面对困难和挫折。培养学生坚忍不拔的意志，使他们健康成长。为将来走向社会打下良好的基础。学校组织开展了“我健康、我快乐”主题班队会，教师针对学生中的表象、年龄特点进行了辅导，用身边的人和事教育的提高学生的能力，掌握解决自身存在问题的方法。

充分利用远程教育资源，搜集整理适合不同年龄学生心理健康教育材料，及时播放并组织学生收看。重温了“开学第一课”的内容，为培养学生乐观向上的生活态度打下基础。

在家长、学校共同协作下，开展了家校共育合格人才心理健康辅导和讲座，向家长宣传心理健康知识，让家长了解一些心理健康教育对人的成长的重要意义，家校配合，为学生的成长、学习创造良好的氛围。

心理健康教育活动总结学校篇五

健康包括心理的健康和身体的健康，可是心理的健康经常被我们忽视。要提高广大青年学生的素质，需要将两个健康结

合起来，需要我们更加关注大学生的心理健康教育，学校需要对大学生开展心理健康教育方面的课程。下头小编为大家供给大学生心理健康教育学习心得体会，供大家参考。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生进取而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、进取从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自我。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。所以，大学生必须注重心理健康，尽快克服依靠性，增强独立性，进取主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自我控制自我的情绪，妥善处理同学、师生间关系，进取融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不一样，然而在大学中仍需要坚持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质。同时也应当进取参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自我的动手本事。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也能够说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自我本事。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自我成为一个闪光点。进取参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生的生活，并且为大学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、

调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

上头的大学生心理健康教育学习心得体会，使大家对开展心理健康教育课程的心得体会，对大家的学习十分有帮忙。

心理健康教育活动总结学校篇六

5月18日下午，我校邀请省教科所教育专家和兰州电视台少儿频道《天天教育》栏目组专家，在学校会议室给全体班主任和部分做了《教育艺术的心理原理》的讲座。

下午2时30分，30多位班主任和几十位非班主任老师仔细聆听了省教科所何宝平主任的报告。何主任从“心情感觉类”、“个人行为类”、“应用方法类”三个方面给大家分享了37个著名的心理学效应。何主任每讲到一个效应，都能拿鲜活的实例来帮助各位老师从理性到感性，再从感性到理性有深入的理解和体验。

主题分享结束后，老师们从工作实际出发提了好多问题，诸如有学生经常睡觉不听课还顶撞老师、不服从管理的学生如何处理的问题、学生反复撒谎的问题、手机依赖、上课回答声音很小的问题等等。

就这些问题，何主任一一做了耐心细致的解答。其间何主任特别强调发展学生社团的重要性。

这些讨论引起了很多老师更加深入的思考，大家讨论的热情很高，不知不觉两个多小时过去了。

通过这次培训，大家不仅思考了很多理论问题，还掌握了很多实用的方法，更重要的是对心理健康教育的重视程度提高了。

心理健康教育活动总结学校篇七

在校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诸多的不适应，有针对性的做好大学生心理健康教育尤为重要。结合我院的要求和我班特点我们 09 国贸 8 班全体同学于 11 月 5 号在本班教室召开了积极心理的主题班会。现将这次会议总结如下：

本次班会由班里的沈幸丹和唐晓芸同学主持，两位主持人首先放了一首开场曲《月光花朵》，由此揭露了大学生生活中的一些常见的消极现象，引起同学们共鸣，从而引入主题一大学生积极心理主题班会。

看完视频我们对这个班会内容有了大致的了解，接下来我们的主持人别出心裁又进行了一个心理测试，同学们兴趣很高积极参与测试测试了解自己的梦想与成功指数。

在通过这些小游戏了解了个大概之后，我们的主持人带我们进入今天班会的正题，用 ppt 的形式向我们介绍了“积极心理”的基本知识，加深了同学们对积极心理的了解。并且又用一段新闻视频“大学生自杀事件”，用最鲜活最真实的事例让我们正视社会中存在的大学生心理问题。一个个真实的数字，一条条比花还美好的生命的消失让我们心灵受到震撼，也更加认真严肃的对待了这次的主题班会。

接下来用一个案例分析更加透彻的说明了大学生心理问题的严重性，案例讲述两位热恋的大学生散步，忽然发现女生头上有痰，后来发现是另一个男生作怪，于是两男生厮打，最后女生帮自己男朋友打另一男生并致他死亡的惨剧。班级同学踊跃参与，各抒己见，王鸣鹿、王晓凡，麻建祥等同学都

发表了自己的看法，最后主持人分析了此案例。

之后主持人唐晓云向同学们展示了一系列测试心理压力的图片，通过图片正视自己的心理压力。

在进行这么严肃的班会的期间，主持人请上我们班罗雯同学讲述学院合唱比赛的获奖经历，给我们放松了下神经也了解了下学院的大事。

最后，主持人唐晓芸通过“每日心理学”告诉同学们减缓心理压力的措施。最后由班长何文丽做总结发言，肯定了此次主题班会的意义并说以后还要多举办这样的班会。

同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到了自身所处环境和成长道路上必然存在的竞争和挫折，并且使他们能够在周围同学出现因此类问题所造成的心理失衡时及时给予他们帮助和开导，本次班会取得圆满成功。