

最新高中心理健康教育小活动总结 心理健康教育活动总结(精选10篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。什么样的总结才是有效的呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

高中心理健康教育小活动总结篇一

11月以来，我校在开展“心理健康教育月”活动中，开展了以“维护自尊，学会自爱”为主题，以“国旗下讲话”、“心理团体游戏”、“黑板报、手抄报宣传”等形式的心理健康教育系列活动，收获颇多。具体活动内容如下：

一、国旗下讲话：在星期一升旗仪式上，以《维护自尊，学会自爱》为主题，进行国旗下讲话，使学生了解有关自尊自爱的意义。鼓励学生激发生命的潜能，提升生命的质量，努力实现生命的价值，让生命焕发光彩。

二、学校电子屏幕宣传标语：利用好学校的电子屏幕，进行有关心理健康的相关标语的轮番宣传，加强学生对心理健康知识的认识。

三、创编黑板报和手抄报：各班以“维护自尊，学会自爱”为主题，出一期黑板报和手抄报。经过前期精心的准备、资料的收集，在老师们和同学们的共同努力下，各班都能按照要求认真地完成黑板报的制作，制作出的板报不仅美观大方、创意新颖，而且色彩协调、图文及装饰布局合理，主题鲜明。在制作的过程中，同学们学习到了丰富的心理健康知识，增强了自我心理保健意识，同时增长了阅历，动手能力、创新能力也从中得到了提高。

四、开展主题班会：各班在班队会课上以围绕“维护自尊，学会自爱”为主题，举行丰富多彩的班队活动，每一位同学通过各种形式来感悟自尊，学会自爱体验成功。通过主题班会队会让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习。

五、心理游戏——小天使与小主人：以各班为单位，由班主任组织开展心理游戏“小天使与小主人”。通过做游戏，可以让学生除了感受到来自师长的爱护与鼓励外，还能感受到来自同伴的关注，增强内心的安全感，让学生在收到的肯定与关注中体会到自己存在的价值，树立自尊心和自信心，相信自己有能力去实现自己的理想，学生积极向上的内在动力也渐渐地被激发出来。

完善健康心理，塑造健康人格。通过一系列活动，取得了良好的效果：学生的心理素质增强了，正确的心理健康观念逐步形成，他们理解了自信的真正意义，用微笑面对人生，积极向上的心态给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生！立志从我做起，从身边的一言一行做起，在健康的氛围中幸福成长！

高中心理健康教育小活动总结篇二

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，对同学们更好的适应学习生活有良好的促进作用，学生积极响应各项活动，参与性广，活动取得一定成效。现将本次“525”大学生心理健康教育活动情况汇报如下：

认真部署为搞好本次活动，学院成立了由学院党总支副书记、副院长苏兆成老师任组长的领导小组，切实加强组织领导。成立了以各年级辅导员、院学生会成员为主、团总支学生会负责参与的工作团队，具体组织实施。充分发挥宣传作用，做到广泛动员，人人参与。

根据校心理健康教育中心有关安排，全面开展我院学生心理健康活动小组的组建工作，选拔了有责任心、工作能力强的学生担任小组领导工作。定时收集我院大学生心理健康状况和有关动态，为学院开展心理健康教育提供基础材料。

学院学生心理联络员是我院大学生心理健康工作网络的基础，为提高心理委员的助人水平，坚持心理联络员例会制度，认真举行有关心理健康知识和助人技术培训，使学生骨干能及时准确掌握学生心理动态，有效的进行辅导和缓解。

2、“欢乐涂鸦”心理绘画展

4、“一路同行”心理健康教育月系列活动总结会

让学生对此次系列活动的成果有所了解。总结一路同行的点点滴滴，每个人的成长与收获。和谐校园，一路同行，美丽心灵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。

高中心理健康教育小活动总结篇三

随着近年来大学生自杀、凶杀事件的增多，大学生的心理健康问题成了学校和社会各界关注的焦点。同时为配合我校第十二届5.25大学生心理健康教育系列活动，我班举行了“感悟生命，寻找真我”的主题班会，希望通过此次主题教育活动，提高同学们的心理健康水平，培养其积极、乐观、健康的生活态度，为校园营造良好的学习氛围，同时也让大家在感悟

生命的过程中更好的珍惜生命，为美好的明天不懈奋斗！

□XX年X月X日

XXX

“感悟生命，寻找真我”

第一阶段：“感悟生命——生命可以如此美好”

此阶段为大家展示了我们从呱呱坠地到长大成人，从结婚生子到安享晚年这一漫长人生历程的所有美好瞬间，同时让同学们自由发言，诉说自己生命历程中最希望被定格的瞬间，带领同学们重温生命中的美好时光。意在让大家感受我们人生中那无穷尽的美好，启迪大家感悟生命的真谛，热爱生命，憧憬人生，去体味生命中每一个美好的瞬间。

第二阶段：“感悟生命——生命因坚强而美丽”

此阶段为大家播放了“渐冻人王甲”一只手书写坚强的生命、武汉大学三名女学生为救助重病室友省吃俭用，靠卖废品赚钱的感人新闻、以及为纪念汶川地震四周年制作的感悟生命之100个坚强瞬间的视频，在视频的播放过程中，很多同学潸然泪下，那一刻，他们流下的泪，是对坚强生命的敬畏，是对民族大爱的震撼、也是对生命中那些无法预知的未来的辛酸无奈.....

第三阶段：“生命很坚强，却也很脆弱”

此阶段向大家展示了近年来全国各地高校频发的大学生自杀、凶杀案例，一幕幕残忍的画面绷紧了在场每位同学的心。我们在校大学生这一特殊群体处在踏入社会前的过渡阶段。生活上，从依赖到相对独立；学业上，从填鸭式学习到自主性学习，经历着巨大的身心调整 and 变化。大学生所面临的压力

与日俱增，因此大学生群体成为抑郁症的易发人群，抑郁症也成了当下大学生心理的隐形杀手。

在播放过此视频后，我们展示了一组对大学生心理健康教育的研究数据，通过多种方式让同学们了解到心理健康的重要性！

紧接着让同学们做了一项包含40个小题的心理测试，并随机抽查测试结果，结果发现部分同学有一定的心理障碍。为了让同学们更好的缓解心理压力，我们让部分同学分享了自己的减压方法，并向大家展示了大学生心理调节法以及面对心理问题的各种应对措施，鼓励同学们积极面对心理问题，加强交流，培养积极、健康、乐观、向上的心态，正确的认识自我，了解自我，找寻真正的自我。

第四阶段：“珍爱生命——拒绝不良嗜好”

我们大学生中存在的不良嗜好如抽烟、酗酒、聚众斗殴等是影响其健康发展的主要因素，为此向大家播放了拒绝不良嗜好的教育片。通过播放视频以及随后的分组讨论，小组回答等环节，让同学们了解到不良嗜好的危害，让其明确身为当代大学生的使命，帮助其更好的认清自我，拒绝不良嗜好。

第五阶段：展示班级微电影《拥有》

为配合我校第十二届5.25大学生心理健康教育系列活动，我班以“感悟生命，寻找真我”为主题拍摄了微电影《拥有》，此片讲述了一名普通的师大女生捕捉生命美好，找寻真我的故事。通过此电影让同学们对生命的美好有了更深层的了解，启迪同学们以一种健康的态度和方式去面对生活，充实自我。

- 1、提高同学们对心理健康教育的认识水平，引导其树立积极、乐观、向上的心态，培养心理素质，锻造做人的品格。

2、帮助同学们纠正不良嗜好，改变不良习惯，认清自身优缺，更好的了解自我，发展自我。

3、引导同学们学会珍惜，学会感恩，珍爱生命，为美好的明天不懈奋斗。

此次活动主要以播放视频的形式进行，在每一阶段的视频展示中都给大家带来了心灵上的洗礼，让同学们进一步体会生命的美好，提高心理健康知识，积极面对心理问题；帮助同学们改正不良嗜好，培养做人操守；引导同学们认清自我现状，明确自身责任。与此同时鼓励同学们写活动感言，微博互动，以现代大学生应有的方式传递温馨，传递感言，为此次活动画上圆满句号！

高中心理健康教育小活动总结篇四

为进一步加强我校区心理健康教育工作，更进一步促进学生身心健康发展，我校区认真落实[]xx市教育局文件[]20xx[]x号)精神要求，切实开展以“和谐校园，幸福人生”为主题的心理健康教育宣传活动。取得良好的效果，现总结如下：

为使本次活动更加有效，我校区成立了以颜校长为组长的活动领导小组，召开教师会议，强调心理健康宣传教育活动的意义，并结合我校的实际，做了精心部署，制订了活动方案，明确了责任和分工，并对如何组织心理健康宣传教育活动，提出了明确的要求。

结合本校区实际，积极开展心理健康宣传活动，通过广播站，黑板报和国旗下讲话等多种形式，帮助学生树立心理健康意识、营造浓厚氛围，与全校师生共同推进心理健康教育宣传活动的深入开展。

我校区开展心理健康宣传教育活动的主要内容有：围绕“和谐校园，幸福人生”的主题，紧扣提高学生心理素质、培育

学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展等目标。开展一场学生心理健康知识讲座，组织一次教师心理健康教育专题培训，各班召开一次心理健康教育主题班会。各项活动扎实开展，注重实效。

高中心理健康教育小活动总结篇五

针对大学生常见的心理问题，他们首先开展了心理健康调查问卷活动。问卷内容涉及到性格测试、忧郁指数、目前承受的压力状况、人际关系、社交现状等方面。

团委、学生工作处组织老师对问卷结果进行了测试评价，对于问题倾向严重的问卷进行了分析筛选，对于心理问题较为突出的同学，将进行个别咨询，并将信息反馈到了系部。通过调查，进一步了解了学院学生心理健康的总体状况，掌握了第一手资料，为下一步开展心理健康教育做好了准备，以便在以后的心理健康教育工作中更加有的放矢。

另外，为了使大学生更好地树立团队合作意识，认识自我，悦纳他人，增强自信心，培养良好的心理品质，还组织开展了“心声树”活动。同学们踊跃参加，将自己与同学之间的点滴之事写在卡片上，或是将对同学的祝福粘贴于心声树上。增加了同学之间的交流沟通。

通过开展本次系列活动，进一步提高了大学生的心理品质，优化了其心理素质，促进了大学生理想人格的形成和发展，有利于学院思想政治工作的有序开展。

高中心理健康教育小活动总结篇六

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，对同学们更好的适应学习生活有良好的促进作用，学生积极响应各项活动，参与性广，活动取得一定成效。现将本次“525”大学生心理健康教

育活动情况汇报如下：

认真部署为搞好本次活动，学院成立了由学院党总支副书记、副院长苏兆成老师任组长的领导小组，切实加强组织领导。成立了以各年级辅导员、院学生会成员为主、团总支学生会负责参与的工作团队，具体组织实施。充分发挥宣传作用，做到广泛动员，人人参与。

根据校心理健康教育中心有关安排，全面开展我院学生心理健康活动小组的组建工作，选拔了有责任心、工作能力强的学生担任小组领导工作。定时收集我院大学生心理健康状况和有关动态，为学院开展心理健康教育提供基础材料。

学院学生心理联络员是我院大学生心理健康工作网络的基础，为提高心理委员的助人水平，坚持心理联络员例会制度，认真举行有关心理健康知识和助人技术培训，使学生骨干能及时准确掌握学生心理动态，有效的进行辅导和缓解。

2、“欢乐涂鸦”心理绘画展

4、“一路同行”心理健康教育月系列活动总结会

让学生对此次系列活动的成果有所了解。总结一路同行的点点滴滴，每个人的成长与收获。和谐校园，一路同行，美丽心灵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。

高中心理健康教育小活动总结篇七

针对学生中普遍存在的共性问题我们进行了专题讲座，着重阐述了“珍爱生命，阳光成长”这一主题教育，听课的学生感觉获益匪浅。如：针对学生人际交往的困惑，我们讲授人际交往的重要性和技巧；针对中学生谈恋爱问题，我们引导学生正确处理学习与爱情，友情与爱情的关系。

此次展出吸引了大批学生参观学习，通过阅读，学生既增加了心理健康知识，又可以对照心理健康标准找差距，利用心理调适技巧解决自身存在的不健康心理，为拥有一个健康的心理奠定良好的基础。

针对个别学生存在的心理问题，进行个别的心理咨询。通过以上宣传，学生改变了怕咨询的观念，积极主动地将自己内心的矛盾与困惑向咨询老师倾诉，咨询老师运用专业的心理知识帮助学生缓解心理压力，同时，教给他们进行自我调节的方法，通过正常的情感调节、理智调节、注意转移调节、合理宣泄调节等，使大学生能够较好地解决自身存在的心理问题。

全校学生积极参与，通过这次活动，学生间接学习和掌握心理健康知识，提高学生心理抗挫能力，感受生命的珍贵，和如何阳光快乐的成长。

高中心理健康教育小活动总结篇八

五月为我校“心理健康教育月活动月”，根据昆山市教育局有关文件精神，本次心理健康教育月的主题是“七彩情绪多彩生活”。今天早上，我们利用室内升旗仪式，开展了教育月的启动仪式。让同学们了解本次活动的主题、宗旨。希望通过本次活动能够培养学生良好的情绪管理能力和积极乐观、健康向上的心理品质，促进学生身心和谐发展，为学生健康成长和家庭幸福生活奠基。

我校将在一个月内开展了如下活动：

- 1、利用校园网、大屏幕滚动播出“七彩情绪多彩生活”的宣传标语
- 2、开展“七彩情绪多彩生活”主题班会
- 3、初三年级学生“奋斗的青春最美丽”的团体辅导
- 4、初一、初二年级心理健康教育讲座（班主任会、家长会、校园广播）
- 5、利用校园网平台组织心理影院活动
- 6、班级心理健康教育专刊黑板报评比
7. 校园广播对全体师生进行心理健康教育
8. 利用校园宣传栏宣传心理健康相关知识
9. 排练录制校园心理情景剧等

另外，我们也再次向学生宣传我们的心理咨询室：温馨聊吧。能帮助孩子们解决更多的心理问题，让他们能够在二中健健康康成长，快快乐乐生活和学习。

高中心理健康教育小活动总结篇九

5.25”大学生心理健康节将至，为此全院都将开展心理健康活动。我们积极响应院系的活动号召，加强对同学们的心理健康教育，通过活动来引发我们对生命的思考，不仅仅是我们自己，也是为身边的人。

并通过开展心理班会活动来希望同学们如果遇到有很大的心

理压力或心理障碍，要及时通过各种途径解决，调整身心健康，快乐地生活！

20xx年5月7日晚自习

j2-122

- 1、积极响应我院心理健康教育的号召，加强大学生的心理健康教育；
- 2、迎接“5.25”大学生心理健康节的到来，积极组织活动参与；
- 3、让学生明白心理健康的重要性；
- 4、让本班学生了解生命的责任；
- 5、增强本班学生对生命的热爱。

1□ppt展示

- 2、案例分析
- 3、视频欣赏
- 4、班主任寄语

关爱生命，珍爱生命，让自己的心理健康成长，这是一个永远也

讲不完的话题。关爱生命，要有坚定的信念，要勇于奉献，要相信自己。关爱生命，因为生命是没有贵贱之分的。关爱生命，不等于苟且偷生，亲爱的同学们，让我们共同来思考一个严峻的问题，关爱生命，感受人生，我们已经迈出了人

生的第一步。我们没有惊天动地和轰轰烈烈的壮举，有的只是平静的渡过这平凡的每一天，因此我们要好好的把握人生，创造美好的明天。

高中心理健康教育小活动总结篇十

七天的学习，我有幸倾听了各位教授的精彩讲座，受益匪浅。曲连坤教授让我们深入地理解了心理健康教育教师的职业素养及工作定位；田丽主任向我们介绍了多种心理健康课的活动要领；顾群教授让我们对孩子更多了一些理解和关爱；闫教师的心灵工作坊更是震撼人心。在听了讲座之后，更重要的是我们要将知识内化，运用到实践当中，这是一个长期的过程。其实每一天的课，我都有很多的感悟想与大家分享，而田丽主任的讲座让我收获颇多，今日，我只就田丽主任的“心理健康教育课的设计与实施”和大家分享几点感悟。

1. 创设心理情境，激发学生参与。

田教师告诉我们，心理健康课的主旨不在于掌握知识，而是要经过创设必须的心理情境，开展极富启发意义的活动，让学生亲身感受，唤醒和引领学生，以到达实际地影响他们心理健康，提高心理素质的目的。对于个体心理来说，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。可见在“情境”中体验是心理活动课最核心的因素之一。

2. 采用多样形式，激发学生兴趣。

一堂好的心理健康教育活动课，活动的形式应当是根据活动的具体资料、目的和学生的年龄特点而定的。中小学生学习心理活动要形式多样、简便活泼，例如游戏、心理短剧、角色扮演、情景模拟、讨论沟通、行为训练、心理测试等等。在活动中，还能够融入音乐、美术、舞蹈、表演等艺术形式，另外，教师还要根据青少年身心发展的特点，精心地进行科学

的设计，体现由易到难，由简单到复杂的层次性。活动过程中，教师只给适当的启发、引导、示范，要让学生自主地进行活动，在活动中训练学生，在自主活动中学会自强、自立、自信，学会独立思考、独立解决问题。

3. 选择恰当资料，贴近学生实际

若想上好一堂心理课，课程资料的选择是极其重要的。对于心理教育课资料的选择，应把握好一个原则，就是要从生活逻辑和问题逻辑出发，根据学生的心理发展特点和身心发展规律，选择与学生的实际生活联系最密切的话题，找到他们最渴望得到解决的问题，这样才能使学生对活动感兴趣，从而使活动起到良好的辅导作用。

心理健康教育的资料是从现实生活中产生的，以学生的成长需求为出发点，做一些课前的调查，或者根据学生来信选题，都不失为一种好方法，仅有来自学生的问题，学生才会觉得真实，教学才会有针对性。

总之，若想上好一堂心理健康教育课，教师就要从学生实际出发，以满足学生的好奇心和强烈的心理需求为出发点，在活动过程中，能让学生获得心理知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，掌握心理保健常识，减少和避免不利因素对心理的影响，构成乐观向上的心理品质，促进人格的健全发展。