

2023年学校心理健康工作 校园心理健康活动总结(汇总8篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

学校心理健康工作 校园心理健康活动总结篇一

经过了一系列的工作后，我们还是需要一份总结用来学习和检讨。以下是小编精心收集整理校园心理健康活动总结范文，欢迎大家借鉴参考。

根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，面向全体学生，开展了多种形式的活动，对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高了心理素质，健全人格，增强了承受挫折、适应环境的能力。

一、加强教师队伍建设

(1)以“专业”为核心，加强专业心理教师队伍的建设。

合格的心理教师是经过专业培训的，除了有扎实的理论功底外，更多的是实践上的操作方式与方法。我校有两名取得资格证书的心理辅导员，她们认真参加各种培训活动，并在学校中积极做好各种形式的心理辅导活动，注重辅导的方式与方法，讲究心理辅导的实效，努力把专业做“精”。

(2)以“班级”为主阵地，加强班主任队伍的建设。

班主任是学生心理三级监护体系中的第一级。因此，我校非常重视班主任的队伍建设。首先是转变班主任的观念，在注重学生学习的同时更应关注学生的心理发展，认真做好学生的心理辅导工作；其次是经常鼓励班主任利用空余时间，通过书籍、网络等途径，加强心理专业知识的学习，提高自身的专业素养；第三，学校开展由心理健康教师通过讲座、沙龙、论坛等形式，对全体班主任老师进行培训，以点带面，切实提高班主任的工作能力。本学期，我校的心理辅导老师柏晶晶执教了《放飞烦恼传递快乐》团体辅导课，让我校的班主任老师受益匪浅。

(3) 以“全员育人”为导向，加强其他教师队伍的建设

学生的心理健康教育，不是专业心理教师一个人的事，也不是班主任老师一个人的事，而是全校所有教育工作者的事。所以学校在加强专业心理教师、班主任队伍建设的同时，也要对学校其他教师进行培训。我校通过组织教师观摩学习、上网理论学习、阅览室阅览学习等方式，加强教师心理专业知识学习的同时提高了教师的心理辅导意识和辅导能力。

(4) 以“德育导师”为契机，充分发挥德育导师效应

结合德育导师制，充分发挥导师的作用，对学生进行个别辅导和团体辅导，做好学生的心理辅导工作。

二、进一步完善心理咨询的管理

1、以点带面，保障“阳光屋”的有效开放

我校的心理咨询室——“阳光屋”，已被评为苏州市的合格心理咨询室，本学期继续每天开放一小时，由心理咨询室的值班老师负责学生的咨询辅导工作，并做好相关的咨询记录。对问题较严重者，我们进行了个案跟踪辅导，认真做好个案研究记录，使心理健康教育工作更具实效性、规范性、科学

性。本学期“阳光屋”的辅导老师对97位个案进行了科学耐心地辅导，其中有12位学生进行了跟踪辅导，都取得了较好的效果。“阳光屋”已经成为了孩子们的一个“心灵驿站”。

2、以班为面，开展富有实效的班级团体辅导

本学期，我校进一步完善了学生心理档案，做好一年级新生的心理档案收集整理工作。各班班主任利用班会课根据本班学生的特点，每月做一次集体辅导，对班级中出现的共性心理进行辅导，引导学生形成积极健康的心理。并做好记录，使心理健康工作更具有实效性，真正地服务于学生。

柏晶晶老师执教了《放飞烦恼 传递快乐》五年级团体辅导课。孩子们畅所欲言，倾诉自己生活和学习上的烦恼。通过互动交流、范例引领、小试牛刀、大显身手等环节，孩子们集思广益，依靠集体的智慧来解决烦恼。最后大家发现，生活中总有烦恼，但只要换个角度，就能坦然面对。

李晓静老师执教的《学会欣赏》一课，层次鲜明，块面清晰，用充满诗意的语言告诉学生，要用欣赏的眼光去看周遭，生活将更美好。

3、家校合力，形成富有高效的管理体系

小学生的心理健康教育仅仅依靠学校是远远不够的，更需要家庭教育。因此，教师应和家长合力共同做好学生的心理健康教育。学校利用家长会、家长开放日活动、家长学校，提高家长对心理健康的认识，并利用家校路路通等方式及时与家长联系，共同做好学生的心理健康工作。

本学期，我校举行了“关注孩子心灵成长”四年级的家长学校活动。活动邀请了团中央《知心姐姐》杂志社心理健康教育全国巡回报告团成员李亚青老师来校讲座。李亚青老师首先分析了目前家庭教育的盲区——忽视孩子心灵成长；而后讲

解了孩子心灵成长的五大营养——肯定、自由、宽容、情感、梦想，最后说明了健康美好的心灵是家长留给孩子的最大财富。讲座活动中，李亚青老师亲切的话语，鲜活的实例，科学的指导，给家长们带来了家庭教育的启示，也解开了现实教育中的一些困惑。通过活动，家长们关注到了孩子的心理健康，对家庭教育有了更全面的了解。

1. 加强学校心理咨询室的宣传工作。

通过黑板报、橱窗、红领巾电视台等途径，努力普及心理健康知识。

本学期，红领巾电视台“成长快乐”节目开辟了《健康快车》这一版块，内容主要包括学生的身体健康、饮食健康，还有心理健康方面的知识，内容贴近学生的生活实际，起到了一定的教育作用。

2. 积极开展大课间活动和体育活动。

我校每天坚持大课间活动(分室内和室外两套活动)，学校提供充足的活动器材，并根据实际情况，让各年级四个班之间定期交换器材进行活动，这样不但丰富学生的活动内容，还充分调动了学生的积极性，让学生在活动中陶冶情操，放飞心情，同时也缓解了学习压力。

3. 加强了良好行为规范的培养。

本学期，我校结合每月雏鹰争章活动进行“一小之星”的评选活动，评选内容结合《小学生日常行为规范》《小学生守则》《雏鹰争章》，评选活动面向全体学生，结合学生的日常表现，月底进行考核，并推荐出每月的一小之星。九月是“礼仪之星”，十月是“红色之星”，十一月是“安全之星”，十二月是“友爱之星”。每月产生24位一小之星，在月底的升旗仪式上进行隆重的表彰，颁发荣誉证书。通过这

样的活动，激励学生，树立榜样，也促使了学生身心健康地成长。

4. 开展了丰富的课外实践活动。

本学期，我校邀请了太仓市人民医院眼科主治医师郑吉主任来为全校同学作主题为“爱护小眼睛”的健康教育讲座。邀请了当地医院口腔科施医生来校作“健康牙齿，伴你一生”口腔保健常识的讲座。11月9日上午，我校组织全体师生举行了主题为“消防安全记心中”的逃生演练活动，增强了师生的消防安全意识。12月6日下午，我校组织五年级全体学生参加了主题为“知我沙溪，爱我家乡”的社会实践活动，帮助孩子们走近家乡，了解家乡，更好地激发了他们爱家乡的情怀。12月22日，我校组织学生观看了“励志青春 放飞梦想”太仓名人校园巡回展。

总之，在学校心理健康教育这条路上，还需要我们地一步步摸索，多学习，多实践，多思考。

我校高度重视心理健康教育，并把提高学生心理素质、焕发师生生命活力放在办学的重要位置上。为更好地贯彻我校心育理念，进一步推动我校心育工作，结合自身工作实际与特点，在去年“绽放生涯教育七色花”心理活动月的基础上，特别策划第八届心理健康教育月活动月系列活动——“寻梦环游记”。

初中阶段的生涯教育侧重于生涯探索。主要通过初中生涯教育课程与活动实施，促进学生拓展自我认识，培养合作能力、学习能力和生活适应能力。在个人成长的链条中，初中阶段是极为关键的环节，具有承上启下的重要作用。对初中生而言，他们正处于由社会意识薄弱的未成年人转化为社会主体的时期，尚处在生涯起步阶段。但是，由于缺乏足够的知识和生活经验，这一时期他们必须在生理和心理上为走向生活和社会做好准备，为将来的发展做好准备。生涯发展教育的

目的在于促进学生的生涯发展，它对青少年的一生将产生深远影响。

一、主要特色。

结合我校学生实际，针对不同年龄段的学生，关注不同层次学生的心理需求，面向学生、家长、老师，分层开展形式多样的心理健康教育活动的，形成我校心理活动月生涯教育主题特色项目，促进学生健康成长，营造良好心理健康教育氛围。

1、寻梦启航。

利用升旗仪式，向全校师生宣讲生涯发展的心理健康知识，呼吁全校学生探索职业，并介绍心理健康活动月系列活动，号召全校师生积极参与。

邀请优秀毕业生，向学弟学妹们讲述自己生涯规划的经验。

2、我手画我心。

组织全校学生，以班级为单位，充分发挥学校和师生的主动性、积极性和创造性，让学生在参与的过程中，全面认识职业，深入了解个人兴趣所在，点燃职业梦想。

二、心理一条街。

1、生涯探索区——生涯能力趣味体验活动。

此区域摆放了各种有趣的心理仪器，通过测试知晓自己适合什么岗位，比如动作稳定性测试点，在一个电子圆圈里有一颗小球，参加测试的同学需要用手指牵引一颗小球从起点走到终点，其间不能碰上周围的边框，稍有不慎便会犯规。这其实是一个动作稳定性测试，是动作技能的一个重要指标，它受个体自身和外界很多因素的影响，其中，情绪是一个重

要的因素。可以考察个体在紧张状态下的动作技能水平。

2、生涯许愿区。

3、生涯展示区。

4、趣味活动区。

三、寻爱成长。

亲子团体辅导协助成员了解家庭沟通状况，帮助家长了解青春期孩子的特点，掌握亲子沟通的基本技巧，帮助孩子看到更多父母对他的关爱，主动与父母进行交流沟通，改善亲子关系。

1、寻爱第一站——打开心灵。

通过拳头的碰撞体验，领悟到亲子之间唯有打开心灵，才能更好沟通。

通过“优点轰炸”的活动，帮助孩子和家长更了解对方，促进亲子之间的沟通与了解。

2、寻爱第二站——青春期孩子知多少。

家长完成亲子问卷调查，看看对于孩子是否了解，与家长共同探讨青春期孩子叛逆的心理特点，帮助家长更好地与青春期孩子相处。

3、寻爱第三站——让你看见。

(1)《信任盲行》。

(2)亲子互换心理剧体验。

4、寻爱第四站——让爱住我家。

四、寻梦之旅。

鼓励学生参观自己向往的大学，或是完成一次职业体验有关的活动，收集学生活动照片，对优秀作品进行表彰及展览。

五、心灵透视。

利用班级主题班会，扩大心理健康教育的阵地，让职业生涯规划教育走入班级，明确生涯规划的重要性，引导学生探索自己的职业兴趣所在。

六、教师寻梦暖心活动。

关爱教师心灵健康，舒缓工作中的紧张与压力；寻找初心，看见内心的力量，丰厚自我认同。

各种活动风风火火地相继开展，让学生置身于浓郁的心理健康教育氛围中。以发展性心理健康教育与积极心理学理念为主导，围绕主题广泛开展内容丰富、形式多样、针对性强、参与面广的心理健教育活活动。有表达性艺术辅导——我手画我心、社团展示——心理情景剧展演、亲子心理成长工作坊、学生职业体验活动等等，大家都能充分认识生涯发展的意义，引导学生探索职业，了解个人职业兴趣所在，尝试规划自己的未来，学会选择更适合自己的发展的方向，点燃职业梦想。对于我校校园文化的建设、学生心理健康素质的提升都有着重要的意义。

一、走进学生帮忙学生。

由于小学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别潜质和社会实践经验，加上独立意识较差，因此小学生很容易发生心理行为偏差。

近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的潜质。

因此，透过讲故事、学生表演小品、小组讨论、学生点评的方式，让学生在寓教于乐中理解相关的知识。

在家长开放日，结合学生的平时表现和家长及时交流。给家长相应的指导，让他们多关心孩子的成长，多注意孩子的心理变化。

二、透过课堂教学渗透心理健康知识。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程，从教材资料看，各科资料都是很好的心理健康教育素材，在各科教学过程中渗透有关的知识，能够使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要资料。

由于学生家长与学生固有的血缘关联，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。（公司周年庆祝祝福语）

有些父母认为孩子才得壮、不生病就是健康，这是不全面的认识，事实上，在一些孩子的身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹等行为。

然而，由于认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他

们的心理健康发展的。在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，引导他们热爱生活、关心他人，培养他们的职责感、独立性、自尊心和自制力，养成乐观进取的精神。

在心理健康教育实践中，我们深深感到在小学进行心理辅导的重要性和迫切性。担负着培养下一代重任的小学教育，在当今科学技术飞速发展、竞争日益加剧的这天，我们更应当注重学生潜能的开发，培养学生良好的社会适应性，持续健康的心理。

实践证明，教师只有融入学生，才能够倾听学生的声音，为他们烦恼而烦恼，为他们快乐而快乐。要使学生的心理得以健康发展，教师务必掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

学校心理健康工作 校园心理健康活动总结篇二

本学期，我校以《苏州市中小学推进心理健康教育实施意见》的文件精神为指导，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，面向全体学生，开展了多种形式的活动，对学生进行心理健康教育和辅导，帮忙学生提高了心理素质，健全人格，增强了承受挫折、适应环境的潜质。

一、加强教师队伍建设

(1)、以“专业”为核心，加强专业心理教师队伍的建设。(工作座右铭)

合格的心理教师是经过专业培训的，除了有扎实的理论功底外，更多的是实践上的操作方式与方法。我校有两名取得资

格证书的心理辅导员，她们认真参加各种培训活动，并在学校中用心做好各种形式的心理辅导活动，注重辅导的方式与方法，讲究心理辅导的实效，发奋把专业做“精”。

(2)、以“班级”为主阵地，加强班主任队伍的建设。

班主任是学生心理三级监护体系中的第一级。因此，我校十分重视班主任的队伍建设。首先是转变班主任的观念，在注重学生学习的同时更应关注学生的心理发展，认真做好学生的心理辅导工作；其次是经常鼓励班主任利用空余时刻，透过书籍、网络等途径，加强心理专业知识的学习，提高自身的专业素养；第三，学校开展由心理健康教师透过讲座、沙龙、论坛等形式，对全体班主任老师进行培训，以点带面，切实提高班主任的工作潜质。本学期，我校的心理辅导老师柏晶晶执教了《放飞烦恼传递快乐》团体辅导课，让我校的班主任老师受益匪浅。

(3)、以“全员育人”为导向，加强其他教师队伍的建设

学生的心理健康教育，不是专业心理教师一个人的事，也不是班主任老师一个人的事，而是全校所有教育工作者的事。因此学校在加强专业心理教师、班主任队伍建设的同时，也要对学校其他教师进行培训。我校透过组织教师观摩学习、上网理论学习、阅览室阅览学习等方式，加强教师心理专业知识学习的同时提高了教师的心理辅导意识和辅导潜质。

(4)、以“德育导师”为契机，充分发挥德育导师效应

结合德育导师制，充分发挥导师的作用，对学生进行个别辅导和团体辅导，做好学生的心理辅导工作。

二、进一步完善心理咨询的管理

1、以点带面，保障“阳光屋”的有效开放

我校的心理咨询室——“阳光屋”，已被评为苏州市的合格心理咨询室，本学期继续每一天开放一小时，由心理咨询室的值班老师负责学生的咨询辅导工作，并做好相关的咨询记录。对问题较严重者，我们进行了个案跟踪辅导，认真做好个案研究记录，使心理健康教育更具实效性、规范性、科学性。本学期“阳光屋”的辅导老师对97位个案进行了科学耐心地辅导，其中有12位学生进行了跟踪辅导，都取得了较好的效果。“阳光屋”已经成为了孩子们的一个“心灵驿站”。

2、以班为面，开展富有实效的班级团体辅导

本学期，我校进一步完善了学生心理档案，做好一年级新生的心理档案收集整理工作。各班班主任利用班会课根据本班学生的特点，每月做一次群众辅导，对班级中出现的共性心理进行辅导，引导学生构成用心健康的心理。并做好记录，使心理健康工作更具有实效性，真正地服务于学生。

柏晶晶老师执教了《放飞烦恼传递快乐》五年级团体辅导课。孩子们畅所欲言，倾诉自己生活和学习上的烦恼。透过互动交流、范例引领、小试牛刀、大显身手等环节，孩子们集思广益，依靠群众的智慧来解决烦恼。最后大家发现，生活中总有烦恼，但只要换个角度，就能坦然应对。

李晓静老师执教的《学会欣赏》一课，层次鲜明，块面清晰，用充满诗意的语言告诉学生，要用欣赏的眼光去看周遭，生活将更完美。

3、家校合力，构成富有高效的管理体系

小学生的心理健康教育仅仅依靠学校是远远不够的，更需要家庭教育。因此，教师应和家长合力共同做好学生的心理健康教育。学校利用家长会、家长开放日活动、家长学校，提高家长对心理健康的认识，并利用家校路路通等方式及时与

家长联系，共同做好学生的心理健康工作。

我校心理咨询室开展了心理健康活动周的活动，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。我们在广大师生中先后开展了手抄报展评、心理电影欣赏、心理健康辅导等一系列丰富多彩的活动。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，营造了良好的心理健康教育氛围

结合我校实际制定我校心理健康宣传周的活动方案，并利用升旗仪式向学生发出倡议，向广大师生宣传，为心理健康周的启动做好充分的准备。同学们对倡议积极响应，在接下来的活动中都表现出积极的关注和参与的热情。

1、鼓励学生制作一期以“我爱我心，青春无悔”为主题的手抄报。通过手抄报的制作，使学生主动学习心理健康知识，并能够联系实际生活，关爱自己的心灵。初一的同学们积极参加了此次活动，有20余名同学的作品获得了优秀作品奖。

2、为使学生进一步认识和发掘自我，也使学生在放松的时间学到心理学知识，特别精心选择了心理电影《小孩不笨2》请学生观看。实践证明观看心理电影的确是学生喜闻乐见的方式。这次电影欣赏目的是使学生自我探索的同时，不断完善自己的内心，同学们对这部电影的反响强烈，很多同学在观看电影时流下了感动的眼泪，不少同学对电影中的问题引发了自己的思考并写成了体会，观看达到了预期的效果或更好的效果。

3、有了心理健康周的活动，学生们更愿意敞开自己的心扉和老师交流了，活动周期间乃至以后个体咨询的人数明显增加。可见本活动扩大了心理咨询在学生中的影响力，某些学生对

心理咨询的偏颇态度或是敌意态度也都有改观和缓和。

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，让每位学子的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。我们将把心理健康教育贯穿于中学生思想政治教育的始终，让每一位中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。

一、走进学生帮忙学生。

由于小学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别潜质和社会实践经验，加上独立意识较差，因此小学生很容易发生心理行为偏差。

近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的潜质。

因此，透过讲故事、学生表演小品、小组讨论、学生点评的方式，让学生在寓教于乐中理解相关的知识。

在家长开放日，结合学生的平时表现和家长及时交流。给家长相应的指导，让他们多关心孩子的成长，多注意孩子的心理变化。

二、透过课堂教学渗透心理健康知识。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程，从教材资料看，各科资料都是很好的心理健康教育素材，在各科教学过程中渗透有关的知识，能够使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不

仅仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要资料。

由于学生家长与学生固有的血缘关联，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。（公司周年庆祝祝福语）

有些父母认为孩子才得壮、不生病就是健康，这是不全面的认识，事实上，在一些孩子的身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹等行为。

然而，由于认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的。在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，引导他们热爱生活、关心他人，培养他们的职责感、独立性、自尊心和自制力，养成乐观进取的精神。

实践证明，教师只有融入学生，才能够倾听学生的声音，为他们烦恼而烦恼，为他们快乐而快乐。要使学生的心理得以健康发展，教师务必掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

学校心理健康工作 校园心理健康活动总结篇三

你们好！

作为一名大二的老学姐，当得知今年电气学院又将举办心理健康演讲比赛，内心可以说是欣喜、激动而又五味杂陈。回

顾去年我在电科 702 “让心灵说话”演讲比赛中，是那样地充满了稚嫩、憧憬和迷茫，讲述着我是如何逐步适应在三大之的学习和生活，在心理上从一名高中生转变为一名大学生。

而这次，我很想很想通过这次演讲，给大一的学弟学妹们讲讲我所经历的故事，想给他们我的建议。

在对心理问题的理解上，我不再认为胡思乱想、行为失常是出现心理问题的开端，而认为每一次小小的不良情绪都如同一颗石子落入水中，只是你不知道那颗石子有多重，会溅起多大的水花。也许那颗石子是缓缓坠入水中了无踪迹，也许那颗石子硕大无比，落水如惊雷之声。人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育引导与训练，教育引导对心理素质的提高起着决定性的作用。

可能大部分同学，不仅仅是刚进校的学弟学妹，对于这两个问题都没有非常明确的答案，不知道如何界定心理问题严重程度，以及什么情况下应该向心理医生求助。接下来我想分享一下我在高中阶段的亲身经历，希望借此给大家一些思考。

我们都知道，高考可以成就一个人，也可以压垮一个人。每一个高三的学子都承受着难以想象的压力，我也一样。可能在大家看来，我都是一个性格非常开朗活泼的女生，和心理疾病完全搭不上边。然而我却在高考前三四个月左右，发现自己有了很严重的余光恐惧症。简单来说，余光恐惧症就是当人在注视某些人某些事情的时候，会控制不住地在看余光所及的事物。发现了我的异样之后，我会更焦虑更担心余光的出现，严重到我没有办法静心听课，甚至与人正常说话。

上课时，我的余光会一直看着转笔的左同桌，翻页的右同桌。我的同学发现了我的异状，试图帮助我调节情绪，但是这让我更加紧张，怀疑自己有很严重的心理疾病，甚至有时候会出现幻觉，有人在叫我。每天我都睡不好，愈发担心自己的情况。处于崩溃边缘的我，为了让自己好好听课，我立了两

块板子把我和同桌隔开，使自己陷入封闭。

是啊，我的做法就是一个人憋着忍着，没有想到去学校的心理健康中心和老师沟通，一个人苦苦撑了整整三个月。当我完全调整好身心状态后，我时常问自己“如果我早发现这个问题的严重性，是不是我的状态会好很多呢”“如果我主动向老师、心理医生求助，是不是我就不会是现在的样子”。

痛苦的日子终于过去了，告别了高中的强压，我觉得自己一切都准备好了，和大部分大学生没有两样，无非就是离家较远，偶尔在佳节之际会思念亲人，想念家乡菜肴罢了。可是在短短几个月的时间内，我和许多大一的我们，就慢慢感受到了正如大心教材里所写的大一的兴奋期、失落期、放纵期和调节期。老学姐周围的很多同学，都曾认为自己是中学的尖子，大学里成绩也不会差，从而放松了对自己的要求，盲目自满；把大学生生活过于理想化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感；就读的是我校电气学院，认为是“金饭碗”，奋斗目标不明，适应能力不强，逐渐丧失竞争意识，挂科数目足以造成留级。

这些现象看似平常，其实都是适应新环境能力不强的新大学生很容易产生的心理问题。及时发现并和他们私下沟通交流，也是我们心安委员所必须做到的日常工作。也许你所认为的小问题小烦恼，在短短几天几个月的时间里，就会发展成难以想象的心理疾病，对自己的身心造成难以挽回的伤害。

在大一期间，我收获了一个极为难得的良师益友，上一届心联会长何源达学长。在我参加暑期数学建模培训的一个多月里，我看到了太多由于性格差异、行为处事上的碰撞造成的团队解散，一个小到只有三个人组建的团队居然能有那么多尖锐的矛盾。包括我自己的队伍，也存在着这样那样时不时会出现的摩擦，在三天就要上交一篇论文的压力下，我开始怀疑自己的性格和能力，情绪一直很阴郁。达哥知道以后，听我诉说委屈，帮我分析三个人矛盾冲突的原因，一直给我

鼓励，让我不要放弃培训，也是因为和他的一次次电话，我知道了自己的问题，发现了自己的特长，咬牙坚持下来，直到参加了九月中旬的国赛。他也给我在未来的大学三年指明方向，如何一步步走向理想中的自己，在他备战考研的日子里，我也会时常鼓励他，问问他的进度。

这也是我想说的一个方面，在大学期间你可能会认识很多人，有许多朋友，但是一定要找到对你有引导作用、无话不谈的良师益友。不良情绪和心理问题并不可怕，其实也没有一个所谓是否要去心理咨询的尺度。再小的困惑，再小的烦恼，其实都可以敞开心扉。每一个人都会经历孤独的阶段，当不良情绪淹没你的时候，你不需要埋在心底，你可以和心安委员沟通，可以和亲人诉说，可以和你的良师益友交流，可以从心理专干老师那里听到他们的经验和建议。关键是如何排解。

由于时间限制，我不能把老学姐过去一年所经历的事情一一道来，大一是一个很关键的时期，也是大学阶段心理逐渐走向成熟的一个重要时期，我希望你们能够笑得比我开心，走得比我顺利，过得比我丰富。你们需要一关关打怪，需要扛起自己的任务和责任，勇敢地面向眼前的专业学习、学生工作、人际交往和爱情。

愿可爱的你们，一生努力一生被爱，想要的都拥有，得不到的都释怀。

学校心理健康工作 校园心理健康活动总结篇四

为期四周的实习经历，为我今后在心理学上的深入学习和工作开了一个好头，并且使我能够有机会对心理学有更详细的接触和认识。这样的机会对于我，一个还没毕业的大学生来说十分的宝贵。

首先，在这次实习中，让我可以巩固和实践咨询心理课上老师向大家讲授的咨询方法和技能。咨询心理学不同于其他心理学科，它不仅注重理论的研究和辨析，同时对实践的操作性也有具体专业的要求。只有在对二者都充分熟悉掌握的情况下，才可能对咨询心理学有比较全面的理解和认识，而不只是停留在书本上。所以在老师的授课方式上，要把理论联系实际充分地体现出来是很有难度的，也是需要不断地学习和练习才能游刃有余。然而在这些方面，我的老师都做得很好，特别是其在心理咨询的各项技能的运用上，让我难以望其项背，受益匪浅。

其次，我对各种心理咨询的认识也在这此次的实习中得以加深和巩固。除了对课本上要求的精神分析、行为主义、人本主义疗法有比较充分的了解之外，对于沙盘的运用也有了进一步的了解和思考。这让我对于年龄较小的的来访者的研究也更加感兴趣，因为人的思维不是简单的量的研究，每个人都有自己的特性，都应该也可以成为独一无二的研究对象，而心理学研究的多样性的方法，为每个个体的研究都提供了可能性。心理咨询的发展，让心理学这一门“边缘学科”，解开了人类心理的神秘面纱，让其能融入人们的生活，成为趣味科学，更贴近有利于人性发展的方向，更能够长久坚定地毅力于科学的行列，而为学术界所接受和认可。并且，那些前人总结出来的巧妙的咨询设计方法和过程，更令我对他们的智慧和咨询心理学本身的内涵充满敬意和欣赏之情。

同时，通过对咨询心理学的质性研究与心理学其他的质量性研究的对比，我发现，质性研究的报告和文献在近年来日趋减少。这让我觉得心理学的研究变得急功近利，而一些被世人误以为是心理学全部的精神分析等方法，也因其不能得到大量数据的支持，而被视为伪科学，希望随着咨询、实验和认知心理学等各类心理学分支的不断发展成熟，咨询心理学能以更加客观和正确的角度为大家所认识和接受。

心理学最初是起源于哲学和生理学，而科学心理学是在德国

诞生并获得早期发展，后由冯特在1879年将心理学建立成为一门独立的学科。而弗洛伊德的精神分析则为心理学创新性地提供了很多分析人类心理的方法，如自由联想、释梦等。近年来，人本主义得到了很快的发展，人本主义心理学通常被称为心理学中的第三思潮，之所以称之为第三思潮主要有两个原因：一是因为西方心理学中的精神分析、行为主义和人本主义共同构成了最具影响力的三大流派；另一原因则是因为人本主义的兴起和精神分析以及行为主义这两大思潮有着内在的关联性。人本主义心理学的兴起和发展从某种程度上来说是对精神分析和行为主义两大心理学流派*的结果。

“没有任何一个科学事实能够被百分之百地被确证。”虽然咨询心理学不能够消除那些怀疑主义的学者对其方法和效果提出的质疑，但是质的改变需要量的积累，心理咨询作为一门科学，正在改善人们的生活，这是一个不争的事实。

此外，与一起实习的同学们的接触，使我认识到自己的许多不足。在与他们其中一些同学的合作中，我得到了很多的启示。我们一起做练习，扮演各自的咨询师或是来访者，学会站在不同的角度分析问题，解决问题。在练习中，我们体验到了对方的难处，也发现了自己的不足。更重要的是，了解了实践的真谛！许多巧妙的方法和技巧都是在我们不断的切磋和磨合，以及老师的示范与指导中得到的。我们都很珍惜大家一起学习合作的机会，这也让我深刻地懂得了，要想在咨询心理学方面有所成就，也需要学会人与人之间的沟通与合作，团队的力量在良好组织时，绝对胜过任何一个人单独的智慧。

学校心理健康工作 校园心理健康活动总结篇五

老师同学们，本周是我们学校的心理健康教育周。还记得上学期的心理健康教育周，我在这儿和大家说的《要学会爱自己》吗？今天我国旗下讲话的题目是——我很好，你也很好！

我这里说的“很好”，是一种感觉。是当你得到关爱时、得

到赞赏时、得到肯定时的感觉，觉得自己是重要的，对自己很有信心，感觉自己最有能力的感觉。总之，“很好”的感觉，会让你觉得自己是个独特又重要的人物，觉得活得做一个人真好。

同学们是不是都觉得自己“很好”呢？或者不是？如果不是，你怎么会有“不好”的感觉呢？是什么事让你觉得自己“不好”？大家先安静地想一想。现在，让我们来谈一谈，看看能不能将这种不好的感觉变成“很好”！

当你被生下来的时候，就已经是“很好的”。我们每一个人自出生开始就是很好的。对爸爸妈妈，或者任何一个照顾你的人来说，你就已经是最重要的，因为这个世界上只有你一个！如果你认为他们不曾这么想过，那么你必须相信世界上还有很多人，在他们认识你之后，会觉察你的独特性。其实，几乎天下所有的爸爸妈妈，都是认为他们的子女是很好的。不信的话，你可以问问爸爸妈妈，愿意以多高的价码把你卖了。当你这么问时，他们也许会开玩笑“随便开个价就可以了。”其实，就是再高的价钱，他们也绝不可能把你卖了。所以，别担心，由这里就可以证明，你是很好的。因为，即使再多的金钱也抵不过一个你。

有时候，可能爸爸妈妈很生气时冲着你说“给我滚，滚得远远的！”“真希望没有你这个孩子！”“我干嘛要把你生下来！”其实，这只是一时冲口而出的气话，并不是真叫你滚的意思。因为，无论如何你是世界上独一无二的你！你是他们生命的一部分，他们绝对舍不得你的。有些孩子虽然被爸爸妈妈遗弃了，或者让别人领养。然而他们还是一样的很好的，他们仍然是独一无二的。亲生的爸爸妈妈，并不是不爱他们，只是因为他们还没有准备好不太晓得要怎么爱他们的子女，才做出这样的事。而且，收养这些孩子的人，一样也会因为这些孩子是独一无二的，而尽心地照顾他们、爱护他们，所以，我会说这些孩子一样是很好的。

那为什么我们从什么时候开始有了我“不好”的感觉呢？

从出生开始，你就是很好的。而且，你也很的确感觉到自己很好，觉得自己像是个小王子、小公主一般。但是，我们开始长大，开始学习，开始面对社会，就偶尔得到来自爸爸妈妈或者老师们的批评、指责、或者惩罚，得到这样不舒服的对待时，你就会开始觉得自己“不好”，觉得自己是一个没人喜欢的孩子。

不过，如果你有没人喜欢的感觉，那根本就是多余的。因为，这种不舒服地对待，也是我们成长的一种需要。爸爸妈妈或者老师们给我们这种不舒服的对待，事实上是希望我们做得更好，希望我们做个好学生，成为一个好公民而管教我们的一种方法。这种不舒服的对待，是在告诉你，你做错了哪些事儿。这些事儿可能会伤害别人、伤害自己，可能会不利于你的成长。而那些舒服的对待是在告诉你，那些事你做得很好。因此，不管你得到的是什麼，他们总是希望你越来越好，越来越健康。

有时候，爸爸妈妈或者老师们的要求会超过你的能力范围所以你做不到。如果这时受到他们的责骂或者惩罚，使你开始觉得自己“不好”，觉得自己很笨，觉得自己惹人讨厌，觉得自己很失败，甚至推想这一定是因为自己生来就是多余的，认定自己是不好的，觉得这辈子没什么希望了。这种想法那也是多余的。那是因为爸爸妈妈或者老师们，他们暂时忘记了你的年纪，着急着让你长大。等他们回头想想，就知道如何重新对待你了。

对了，苏老师还要告诉你一点。很好的感觉并不是说我们所做的事情都是十全十美，没有一点儿缺点的。事实上我们经常犯错，也无法总是让别人满意，但这也绝对不会影响我们是“很好”的。同样的，别人也会犯错的，爸爸妈妈和老师同学们也一样，也经常犯错，但是也不会让他们因此变成“不好”的。我们也要经常宽容别人，就像希望别人能够宽容我

们一样。我们会犯错，别人也会犯错，但这都不影响我们变成“很好”的，大家都在一起成长。

现在，让我们再来想想看，你曾经有过的“不好”的感觉，是不是可以把它们一样一样丢掉，慢慢让自己找到很好的感觉呢？可能一下子不太容易，没关系，慢慢来。

记住，要用心永远地记住——你是很好的！因为，你是世上独一无二的人。别人也是很好的，因为，他们也是世界上独一无二的人。

来，跟着我，让我们一起说——你很好，我也很好！

学校心理健康工作 校园心理健康活动总结篇六

近年来，社会各界，特别是教育部门都十分关注青少年学生的心理健康问题。教育部关于《加强中小学心理健康教育若干意见》中也明确指出“中小学开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会对人的素质要求的需要。”心理健康教育是新时期德育的重要组成部分，是政治、思想、道德教育的基础，因此，我们要改变传统的德育模式，拓宽工作途径，丰富德育工作内容，使心理健康教育融入到学校德育工作中，从而更好地提高学生的综合素质。在房山区教委的关注与领导下，在房山区教师进修学校教科室的指导下，我校于20xx年9月，根据区级课题《中小学生心理健康教育途径与方法的研究》，确定了子课题《在课堂教学中培养学生良好的心理品质》，把三年级全体学生做为研究的对象，把课堂教学当作主渠道，加强学生心理辅导，采取相应措施，及时解决学生的心理问题，促进学生健康快乐地成长。因此，我们一手抓学科渗透，一手抓心理辅导，各种方法之间相互作用，使心理健康教育真正全方位展开，从而提高学生的素质。

我校的目标是：以提高全体学生心理素质为核心；以对心理问题预防补救为辅助；以人为本，尊重学生个体差异，促进学生人格的健全发展。

1、备课模式的探索

使用“集体全册（单元）备课——一个人分课细备——组内交流讨论——一个人逐课复备”的备课方式，其中研究的一个重点就是心理品质形成的教育渗透点，使得心理品质的培养从备课第一个环节就入手，教师们分析挖掘教材，汇编了《各学科心理教育渗透点集锦》，各学科教师在备课时参考使用，并在使用中不断改进完善，为教师在课堂上培养学生良好心理品质服务。

2、课堂教学模式的探索

实践“课前预习探究——课上主动探究——课后延伸探究”的上课模式。整个过程注重学生未来发展，引导学生形成积极的学习动机，兴趣等，使良好的心理品质得到培养。

3、教研模式的探究

坚持“备课——说课——上课——讨论——评课——再实践”的教研模式。这一模式为教师在课堂上培养学生良好的心理品质搭建了交流学习的平台。

共4页，当前第1页1234

学校心理健康工作 校园心理健康活动总结篇七

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要进取主动调试自我的心理，明白适应环境；要正确对待生活中的挫折、

困苦；要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

学校心理健康工作 校园心理健康活动总结篇八

一、整体思路

在做好心理咨询、教学等常规工作的基础上，重点学生心理档案的建档与维护工作，建立健全系级学生心理健康工作小组；以月主题为主线，广泛普及心理健康知识；通过多种形式开展院第九届学生心理健康月工作；同时，加强心理健康教育队伍建设，积极做好心理危机干预工作，努力提高心理健康教育的实际工作效果。

二、具体工作

(一)着眼日常教育，开展形式多样的校园心理健康宣传教育活动

学院日常的学生教育活动是以育人为主，这与心理健康教育的任务和目标吻合，心理咨询中心将继续与学生处、各系配合，将心理健康教育渗透到学生日常教育活动中，充分体现心理健康教育在细微之处耕耘、潜移默化的特点。

1. 充分利用心理阅览室、宣传栏、广播台、网络、报刊、黑板报等多种载体进行心理健康知识的宣传教育。
2. 完善“心理健康”网页建设，构建网上心理健康教育平台。
3. 指导各系有计划、有针对性地召开心理健康教育主题班会。
4. 将心理健康教育贯穿于各项教育教学活动之中，注重心理健康教育与思想政治理论教学相结合，与辅导员、班主任工作相结合。

(二)完善大学生心理普查和建档工作。

- 1、进一步做好20__级学生普查建档的后续工作。统计回访率，对普查结果反馈进行分析研究，指导、协助各系建立学生心理档案。

2、对测试异常的学生进行谈话、逐级排查，并建立突出心理问题学生档案。对突出心理问题学生的管理以名册、档案、重点案例分析等形式为主，建立特殊学生心理档案，做好个案研究，有针对性地采取措施。

(三)完善心理健康体系，点面结合重点突出

我们已经初步建立了宿舍—班级—系部—学院的四级大学生心理健康教育工作体系，本学期我们拟扩充各级心理健康教育机构的力量，力争加强两支新队伍的建设：骨干心理辅导员、班级心理委员。

1、设立系部学生心理健康专管人员，重点培养骨干心理辅导员。

在各系部设立学生心理健康专管人员，负责主持各系部心理咨询室的日常工作，执行心理健康教育中心下达的各项工作任务，配合学院心理健康教育中心营造心理健康教育氛围，进一步推广和深化学生心理健康教育新模式。

辅导员是和学生接触最紧密的群体，对学生的影响力较大，辅导员的素质直接影响到了学生心理状况。因此，从本学期开始，我们将与学生处配合在各系部选拔一名有相关学生心理工作理论和实践背景的优秀辅导员，使之成为骨干心理工作者，主要承担各系部学生心理健康教育相关的工作。

2、大力培养班级心理委员。班级心理委员是学生心理动态的观察者、是师生沟通的桥梁。其工作主要分为两个层面：一是心理健康维护层面，即维护全班学生的心理健康，预防和及时发现学生思想中的不稳定因素，保证学生的心理安全；二是心理素质拓展层面，即面向全体学生开展心理素质拓展活动。新学期，我们将对班级心理委员定期举办“心理课堂”培训班，提高他们的专业知识水平，工作水平，宣传普及心理健康常识，配合学院开展本班的心理健康教育工作，使学

生中存在的问题得到及时的发现和解决。

(四)组织开展院第九届“525”大学生心理健康宣传月活动。

结合我院已实施二级管理，各系均成立了大学生心理健康教育小组，以及宿舍—班级—系部—学院的四级大学生心理健康教育体系，为了进一步践行心理健康教育师生全员化的工作模式，拟从院第九届“525”大学生心理健康宣传月开始，以系为单位，结合学院心理健康宣传月的相关主题，开展丰富多彩、富有系部特色的心理健康教育活动。