

# 学校阳光成长心理健康教育活动总结(通用5篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 学校阳光成长心理健康教育活动总结篇一

高中三年，正是人生成长成熟的关键时期，这一时段的身心健康尤其需要关注。身体上，这一时期的学生正处于生长发育的关键时期，但却缺乏充分照顾自己的能力和意识。心理上，高一学生正处于心理变化的过渡时期，面对新的学习生活和学习、家庭以及交友等带来的心理压力，有些学生会有焦虑烦躁、迷茫不安的消极反映。因此，组织开展身心健康主题班会活动，是每一位同学明确身心健康的重要性和如何维护自身的身心健康。

## 学校阳光成长心理健康教育活动总结篇二

为进一步做好大学生心理健康教育工作，帮助大学生深化感恩之心，建立良好的人际关系，培养积极向上的阳光心态，促进大学生健康成长和全面发展，学校决定开展“第xx届大学生阳光心理健康节”活动，现将有关事宜通知如下：

## 学校阳光成长心理健康教育活动总结篇三

1、以学校心理健康教育工作为突破口，市教育局要积极发动学校建立“心情屋”、“温馨港湾”、“心灵氧吧”、“聊聊吧”、“聊天俱乐部”、“心灵驿站”、“谈心室”等命名的心理咨询室。

2、全市各中小学校要建立机构，建立心理咨询档案，专人负责心理健康教育活动。

3、通过聊天沟通、开展心理游戏活动、举办心理讲座、指导学生写心理周记等形式多样的心理教育活动，帮助孩子们排除在学习、人际交往等方面的心理障碍。

4、与南京“陶老师心理咨询工作站”建立起业务联系。以目前各校心理咨询队伍为基础，建设完善的陶老师心理咨询工作站，组织学习南京“陶老师心理咨询工作站”和长春校园心理剧的成功经验，运用网络媒体等多种方式普及心理健康尝试，做好心理健康咨询。

5、注重发挥专家学者作用，培养未成年人心理健康教育人才，招募心理健康教育志愿者，形成专兼结合的心理健康教育队伍。

## 学校阳光成长心理健康教育活动总结篇四

分别在南北校区开展现场咨询活动，通过面谈咨询、职业兴趣测试、心理量表测验、房树人测试等多种形式为大学生现场解答日常学习、生活、职业规划中遇到的心理困惑。

### 2. 阳光心理团体辅导

针对大学生开展“旖旎时光里的心理之旅?过去现在未来时间线上的旅行”主题成长团体辅导，以室内团体辅导的形式，通过角色扮演、游戏、情景模拟、分享个人感悟等形式，让学生在轻松、愉快的环境中逐步开放自我，通过时间线上的旅行让每个人对自己的大学生活有一个全新的认识，觉察自己的过去和现在，更好地规划未来。

### 3. “阳光心理学校”培训

以“着眼未来，做人生的领导者”为主题，围绕大学生生活和学习密切相关的沟通与表达技巧、领导者的人格魅力等内容，通过讲座、互动和体验等方式开展系列培训，普及大学生心理健康知识，促进大学生完善自我认识，营造和谐健康的心理氛围。

#### 4. 心理咨询中心体验日

在4月27日下午向学生开放心理咨询中心，通过参观心理咨询室，体验沙盘游戏、团体辅导、身心反馈训练、情绪宣泄、认知调节、天赋脑图仪、房树人测验和oh卡牌等活动，让大学生体验心理咨询流程，了解心理咨询室的主要功能，消除对心理咨询的神秘感和恐惧感。

#### 5. 心理健康专题讲座

邀请心理健康教育专家进行主题讲座，解读高校心理健康工作，特别是大学生危机干预与识别工作，提升学校辅导员的心理健康教育水平、工作能力。

#### 6. 心理委员素质拓展训练

面向各学院（部）分中心心理委员开展户外素质拓展活动，加强各学院心理委员之间的交流沟通，在提升心理委员沟通交流、挫折应对、人际关系处理等技能的同时，更好推动学院心理健康教育工作开展。

#### 8. “我和你眼中的我”照片征集大赛

通过征集两组照片，在自我和他人两个视角的影像照片中去发现更真实的自己，去寻找我们不曾发现的特质与自我形象。以自我视角和他人视角尽情去探索“我眼中的我”和“你眼中的我”，以此达到察觉心灵，悦纳自我的目的。

## 9. “观影明心”心理微电影/动画推荐大赛

推荐自己喜爱的心理微电影/动画（支持原创），并附上推荐理由，中心将从中选出优秀作品进行网络投票并评奖，以心理微电影/动画为载体，增进大学生自我的觉察，记录成长历程，探查青春体验，提高大学生心理健康水平。

## 10. 情绪配音大赛

选择一部经典影视作品，为其中的某段台词进行情绪配音。经典影视是心理的时光机，声音是心灵的播放器，感受经典影音，分享情感体验，促进心灵成长。

## 学校阳光成长心理健康教育活动总结篇五

当今社会充满了各式各样的激烈竞争，给人们带来了沉重的心理负担。尤其是未成年人，沉重的学习压力，过度的考试焦虑，人际交往迷茫，抗挫折能力低等心理困惑使稚嫩的心灵必须要承受超负荷的重担。这不仅影响中未成年人的健康成长，也影响了学校的教育教学质量。未成年人是祖国的未来，民族的希望，他们的心理健康与否，直接关系到民族的整体心理素质是否能够提高。在全社会重视素质教育的今天，我们更要加强对未成年人的心理健康教育，才能培养出能够适应现代社会的综合素质较高的人才。因此，市文明办未成年人思想道德建设处与市教育局在全市中小学中联合实施“阳光心灵计划”。具体安排如下：