

2023年心理活动宣讲稿 心理健康讲座活动心得体会(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理活动宣讲稿篇一

近年来，随着社会发展和经济繁荣，人们的压力也越来越大，导致心理健康问题日益突出。为了帮助更多的人了解心理健康知识，有效预防和治疗心理障碍，我参加了一场心理健康讲座活动，并从中获得了很多启示与感悟。

第二段：认知

在心理健康讲座中，我了解到了许多关于心理健康的知识，例如如何减压、如何提高情绪调节能力、如何改变应对方式等。这些知识让我认识到，保持健康的心理是很重要的，要时刻关注自己的心理状态，并及时采取有效的方式来调节。此外，了解不同心理障碍的表现形式和预防方法也能够为我提供更好的帮助和支持。

第三段：心态

在心理健康讲座中，我和其他参与者一起交流了自己的心理状态和经历，大家融洽的氛围让我感到很温暖。在活动中，我收获了信任和支持，感受到了一种彼此鼓励的力量。我相信，心态的积极与否能够对心理健康产生很大的影响，通过这次讲座活动，我更加坚定了积极向上、乐观开朗的心态对于心理健康的重要性。

第四段：行动

了解自己的问题和寻求帮助是预防和治疗心理障碍的关键。在心理健康讲座中，讲师还介绍了一些具体的行动方式，如去心理咨询机构寻求帮助、积极参加社交活动、参加心理健康俱乐部等等。这启示我，在日常生活中，要稍加关注自己的心理状态，发现问题应及时采取不同的方式进行排解，同时要保持积极乐观的心态，保护自己的心理健康。

第五段：结尾

通过心理健康讲座，我升华了对自身心理状态的认识、对他人心理状况的关注和对心理健康重要性的认知。在未来的生活中，我会时刻牢记讲座中所提出的诸多小建议，在平衡工作、学业和娱乐时，保持心理状态良好，同时以一种正面的心态面对人生挑战。通过这份心理健康讲座活动的收获和启示，我相信自己的心灵将会更加强大，更加平静，更加幸福。

心理活动宣讲稿篇二

心理沙龙之星海迷情

20xx年6月7日

教学主楼304

飞舞青春 畅谈爱情 树立正确的爱情观

外联部：

1. 装扮教室。
2. 采购装饰物品及活动所需物品。

3. 负责ppt播放及现场秩序。

宣传部：

装扮教室。

2. 对外宣传活动及制作海报。

3. 负责拍摄照片。

4. 清理活动场地。

办公室：1. 装扮教室。2. 负责音响布置。

3. 负责签到。

4. 清理活动场地。

1. 主持人开场介绍嘉宾，宣布活动开始。

2. 播放沙画视频《在最美的时光遇到最美的你》，然后对爱情进行解读。

3. 由许丹丹、黄雯演唱《小酒窝》。

4. 游戏互动——我爱你vs不要脸、你来比划我来猜。

5. 畅谈爱情那些事。

6. 以《俞敏洪谈爱情》视频为结束语。

7. 对活动进行总结、宣告活动结束。

8. 心联成员进行集体打扫卫生。

1. 集体负责、团结向上，共同努力，活动圆满落幕。

2. 分工合理，效率很高。

3. 秩序很好，参与人员乐在参与。

4. 是我们大一心联成员一次完美且欣喜的活动。

1. 因是第一次负责，在播放ppt时，出现一些混乱。

2. 在开始时有点紧张，导致声音有点沙哑，不过很快适应。

3. 宣传不足，以至于到场人员较少，实属遗憾。

4. 中间出现些许冷场局面。

1. 加大宣传力度，在班级及qq群里双面宣传。

2. 多次举办活动增加经验不至于怯场。

3. 活动内容需增加更多体现本院特色。

政法学院心理委员联合会20xx年6月8日

心理活动宣讲稿篇三

第一段：介绍心理团体活动课的背景和目的（200字）

心理团体活动课是一种特殊的课程形式，旨在通过团队合作和心理训练，提高学生的心理素质和人际交往能力。在这门课上，同学们通过互动、沟通和合作，共同解决问题，并深化对自己和他人的认识。本文将分享我在心理团体活动课中的体验和收获。

第二段：课程内容与个人成长（200字）

心理团体活动课的内容丰富多样，包括团队合作游戏、角色扮演、情感交流等。通过这些活动，我学会了更好地与他人合作、沟通和理解。例如，在一个团队合作游戏中，我们需要分工合作解决一个难题。通过与队友的合作，我发现每个人都有自己的优势和价值，只有团结一心才能取得最好的结果。在角色扮演中，我学会了换位思考，体验他人的角度，增进了对他人感受和需求的理解。

第三段：团体活动对心理健康的影响（200字）

心理团体活动课对我的心理健康有着显著的影响。通过与其他人的互动，我不仅学会了善于表达和倾听，也发现了自己的情绪和需求。在情感交流中，我能够更好地释放压力、减轻负担，并获得他人的理解和支持。在团体活动中，老师还教导我们一些放松和自我调节的技巧，如深呼吸和冥想，这些技巧在日常生活中也极为有效。通过这些活动的参与，我的心理健康得到了极大的改善。

第四段：心理团体活动对人际交往的影响（200字）

心理团体活动课不仅加强了我的心理素质，也促进了我与他人的良好关系。在课程中，我学会了与他人沟通时的尊重和理解。通过情感交流，我更加深入地了解了我的朋友们，也帮助他们解决了一些心理问题。与此同时，我也得到了朋友们的帮助和支持。这种互助互惠的关系使我们的友谊更加牢固，帮助我们建立了一个互相支持和鼓励的团体。

第五段：心理团体活动的启示和奉献（200字）

通过心理团体活动课，我不仅收获了个人成长和人际交往能力的提升，还明白了爱与奉献的重要性。在心理团体活动中，我看到了老师们无私的关心和付出，他们不仅扮演着知识传

授者的角色，还是我们的朋友和倾诉对象。在团队合作中，我看到了队友之间相互信任和帮助的精神，我们都为团队的成功付出了努力。这使我懂得了在人际关系中，只有付出和关心他人，才能获得更多的爱与奉献，也才能走得更远。

总结：心理团体活动课是一门意义深远的课程，它能够提高学生的心理素质和人际交往能力。通过参与各种团队合作、角色扮演与情感交流活动，我不仅在心理健康和人际交往方面有了显著的提升，还明白了爱与奉献的重要性。这门课程让我更加自信、开朗，并为今后的发展奠定了良好的基础。

心理活动宣讲稿篇四

不知不觉，担任我们**班的心理委员差不多两年了。首先我想以一个问题作为开篇：5月25日是个什么日子？——大学生心理健康日。在这个重要的日子到来之际，我总结一下我这近一年来的工作和感受。

xx—xx学年第二学期，我参加了一次心理委员培训。它相当于一次讲座，从那次培训，我大概了解到心理委员的工作主要有两方面。

一、协助老师了解并收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。所以我时常观察同学们的心理，可喜的是目前我们班没有出现心理异常情况，我也相信未来也不会有。

二、向同学们普及心理健康知识。可能很多同学会觉得自己不是心理专业的，不懂得什么心理知识。其实不是这样的，我们每个人都懂得一些基本的、解决一般情绪问题的方法。例如：倾听、安慰。这些小小的举动都是很有用的，另外，我们班级也会定期开展一些心理健康知识的活动和讲座，同学们也积极参与。同时，我们班级也非常注重宿舍文化的培养。宿舍是我们休息的场所，所以对于宿舍，首先抓的是卫生和安全问题。我们班级通过男女生互访宿舍检查卫生安全

评比等活动让同学们都积极的参与到宿舍的环境卫生。另外，对于宿舍文化建设上，我们也不放松。平时，班级经常组织同学们通过宿舍篮球赛、羽毛球赛等活动增强宿舍同学之间的联系和班级集体感，也通过学习小组活动让大家在学习想互帮互助，共同提高。

以上是我的总结，愿*** 班各位同学永远健健康康、活泼开朗，祝我们班越走越好。

心理活动总结

为了使同学们持续健康的思想，以一种用心的心态度过大学时光，对生活充满热情和信心，使情绪舒畅愉快，更为了培养大家更加团结向上的精神，我校举办了“心理健康周”活动，我们工业092班用心响应号召，特此举办了此次活动。

活动过程：

一：班长和心理安全委员给大家讲了一下此次活动的背景和目的。

二：心理安全委员讲解活动中所作游戏的规律。

三：进行游戏。依次进行了“青春手结”“贴膏药”“滚雪球”等游戏。

四：心理安全委员和班长教大家歌曲《感恩的心》的手语。

五：大家相互交流透过此次活动的感受和想法。

六：班长对活动进行了总结。

透过此次活动，我们大家都获益匪浅。

众所周知，心理健康与一个人的贡献、成就、成才关系重大。

心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要认识到心理健康的重要性。

大学生心理健康的重要性一：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，同时也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、用心从事社会活动以及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，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

大学生心理健康的重要性二：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。大学生务必从靠父母转向靠自己。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学之后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，让他们难以适应。因此，大学生务必注重心理健康的重要性，尽快克服依赖性，增强独立性，用心主动适应大学生活，度过充实完美而有好处的大学生活。

大学生心理健康的重要性三：心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。如今我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生全部实行供需见面、双向选取、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与不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因此，应对新形势大学生要注意持续心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往潜力、使自己在变幻复杂的社会环境中，选取适宜自己主角的正确抉择，敢于应对困难、挫折、挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

大学生心理健康的重要性四：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，是指他们在心理上与行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，一般表现为气质

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、参与意识较强、善于独立思考、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

本次活动我们透过几个小游戏，培养大家团结合作、用心乐观、健康向上的心态。大家都觉得获益匪浅。在游戏后的交流中，有的同学说“很开心，很棒，期望以后多举办此类活动”。有的说“我懂得了要珍惜每一个人，珍惜我们的友谊”。有的说“我感觉我们越来越像一家人了”。有的说“在游戏中感悟人生”。大家都收获颇多。此次活动十分有好处。

我们大学生，作为建设祖国的新一代，肩负着重大的职责。我们应用心培养自己全方面的素质，更重要的是以一颗健康向上的心去应对学习，应对朋友，应对生活，应对未来。

心理活动宣讲稿篇五

近年来，心理学作为一门关于人类心理、行为及其发展的科学，备受关注。许多学校纷纷将心理学纳入课程体系，培养学生的心理素质。我所在的学校也举办了一次心理学课外活动，让我们更深入地了解这门学科。在这次活动中，我学到了许多知识，收获了许多体会。

首先，活动中我们了解了心理学的基本概念和发展历程。我们通过观看心理学发展的影像资料和听取老师的课堂讲解，理清了心理学的发展脉络。我了解到心理学起初是作为哲学的一部分存在的，而后逐渐发展为独立的学科。我的认识还停留在心理学只是分析人的思想和行为的学科层面，而通过这次活动，我对心理学的内涵和广度有了更深入的认识。

其次，活动中我们进行了一些实践操作，如观察、访谈、测

试等，通过实际操作来深入了解心理学的知识。我们进行了一次观察实验，观察人的行为和情绪变化，通过分析观察结果，可以从中揭示出一些心理性质的规律。这让我意识到心理学是一个需要实证研究的学科，只有通过实际观察和实验，才能获得更准确的结论。通过这些实践操作，我深入了解了心理学的研究方法和理论基础。

再次，活动中我们进行了心理测验，了解自己的性格特点。这让我开始关注自己的内心世界，并尝试理解他人的内心世界。通过心理测验，我了解自己的性格类型、个人特点，也使我认识到每个人都有自己独特的个性和思考方式。这使我更加尊重他人，不再片面地评价别人，也更加关注他人的感受和需求。同时，我对自己的认识也更加深刻，能够更好地调整自己的行为，与他人更好地相处。

最后，活动中我们还进行了一次心理辅导，了解并解决一些心理问题。在这次辅导中，我认识到心理问题是生活中普遍存在的一种现象，它们对我们的生活和工作都有一定的影响。通过与辅导师的交流，我解决了一些自己疑惑和困惑，并得到了一些积极的指导和建议。我体会到心理辅导的重要性和帮助作用，决心以后面对问题时勇于寻求帮助和解决。

总的来说，这次心理学课外活动给我们提供了一个了解和学习心理学的平台，丰富了我们的学科知识，拓展了我们的视野。它不仅让我对心理学有了更深入的认识，更重要的是让我对自己和他人有了更全面的了解。我相信，这次心理学课外活动对我未来的学习和生活都将产生积极的影响。