

# 2023年大学生心理健康教育团日活动心得体会(优秀5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 大学生心理健康教育团日活动心得体会篇一

20xx年5月24日，机械工程系机自106班在第二教学楼204教室开展了心理健康教育的主题班会。

开展的这个班会是以知识竞答的形式来引导同学们正确认识心理方面的知识。这个活动开展之前，我班已经写了非常缜密的策划书，而且提前购买好了各种有关的奖品。而且为了体现这个活动的民主化，这个策划书写好以后我班就马上召集班干开了班干会议，集体商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

但是，我们没有贸然展开这个班会，为了更加的吸引同学们的兴趣，我班还开展了一个班会。班会的内容就是把策划书读给每一个同学听，让同学们集体讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都可以提出，如果提的好，就可以修改。

班会非常顺利，达到了前期的目的，基本上把策划书完善到了可以吸引每一个同学积极参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们非常积极参加。根据策划书的内容，这个主题班会我们分成了4组，每组7到8个人，主持人2名，裁判3名。相关的工作人员早就到了竞赛的教室，布置好现场。而且安排好了各队人员的座位，之后，他们又准备好了草稿纸，笔，计算器，把黑板

写好了。万事俱备，只欠同学们的到来。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理教育的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美！

## 大学生心理健康教育团日活动心得体会篇二

大学生心理健康教育是大学生教育的重要部分，那么大学生

心理健康教育活动总结怎么写呢?下面小编就和大家分享大学生心理健康教育活动总结，来欣赏一下吧。

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!

活动时间□20xx年x月x日

活动地点：

活动主题：“感悟生命，寻找真我”

活动流程：此次活动以主题班会的形式开展，主要分为四个阶段

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一瞬间，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。

### 活动目的

- 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。

### 活动成效

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！

20xx年xx月号晚7点，护理班所有同学一起度过了一个愉快的夜晚。同时，莅临本次班会的嘉宾有10级年级辅导员李老师，院团委副书记卜xx同学，前青志协会长阳xx同学，前学生会办公室主任杨xx同学，爱心服务队队长谭x同学，社会实践部部长周xx同学等。

班会是在温馨的烛光和动人的音乐中开始的。在心形的烛光中，张xx同学给我们讲了一个心理大师的艰辛的成长道路，大家都被深深吸引了，听得很认真。在张xx同学最后一句“光明照亮人间”时，教室里的灯也亮了，顿时雷鸣般的掌声。接下来，亲爱的辅导员老师给我们致辞，让我们学到了很多做人的道理。而后，卜xx学长和阳xx学长跟我们交流他们在生活和工作中的经验。

整个班会中最精彩的部分就是玩“夹弹珠”的游戏的部分，游戏中所有嘉宾都参与了。其中，李老师和杨xx学长组成的一队输了，便惩罚他们表演节目。在我们的强烈要求下，在他们两的几经折腾下，他们终于合唱了一首刘德华的《今天》。是的，我们要记住今天，这个让人难忘的夜晚。而号称是黄金搭档的卜xx和阳xx学长同样接受了惩罚，他们极富创意的合唱了一首《团结就是力量》，把我们笑得前仰后翻。我们班的同学也踊跃参加游戏，大家玩的很尽兴。

游戏过后，肖xx、黄xx、彭xx、田xx、胡xx、刘xx一起演唱了《爱因为在经常心中》，跟随着音乐，我们的心都聚在了一起。音乐结束后，班会也进入了高潮阶段，在李强老师的带头下，在优美的背景音乐下，我们一个接一个上台在我们班的标志物上签上名字。

最后，全班同学和李老师一起合影，在大家的欢声笑语中，班会圆满结束。

这是一次难忘的体验，通过本次班会，加强同学之间的交流，提高同学们的积极性，加强班级凝聚力，丰富班级文化建设，让同学们掌握科学的心理调节方法，健康快乐的发展。

随着我校心理素质教育的发展，同学们的心理健康意识逐步提高，大家更关心自己心理素质的健康。为了进一步提高同学们的心理素质，20xx级临床乙班于20xx年xx月xx日下午7.8

节课在第二教学楼2503教室举办了关注大学生心理健康、说说咱们身边事的“心理健康交流会”，活动在热烈高涨的欢快气氛中圆满结束。

本次心理健康交流会以解决本班同学的心理困惑为中心，将自我成长、关爱他人、责任在我等理念融入到活动当中；拟以“人际关系处理不当”、“彷徨，不知所措”、“恋爱的烦恼”、“自卑”、“如何减压”5个不同的专题展开了活动，以讲解、现场测试、小组活动、心理视频、心理咨询在我校等形式帮助同学认识自我、认识他人、认识社会，开发自我的潜能，提升自信，充分了解、认识到自己的价值观，以获得个人的更好发展。

## 一、主题突出,提升了同学的自我认识和对他人的认识与关爱

本次交流会不再局限于仅为个别同学服务，而是把服务范围扩大到全班同学，以致全校同学，进行多方位、多渠道的心理健康知识宣传，提高更多同学的心理健康意识，增进同学的实践能力，促进自我成长。

### 1、讲解

在讲座活动中，由本班受过特殊心理健康培训的刘俊同学为大家

进行了“心理健康辅导”的讲解。xx同学从多方面向大家介绍了心理健康调节等方面的影响人生成功的因素，并为同学们指出了人生成功的条件及方向；刘俊同学从大家熟知的、广为传颂的一些常识中解释了心理问题的症结及其具体表现；心理能力的差异及其对现实生活的不同影响，让同学们看到了心理健康的重要性，澄清了同学当中认为有心理疾病的人才去看心理医生等问题的误区，在讲解中，同学们踊跃发言，积极参与，活动气氛异常高涨。

## 2、小组活动

由本班80名同学积极参加，主要通过心理游戏、心理测试等互动式活动来带领同学探索自我、认识自我、接纳自我，在短短的两节课的时段里，主持人带领80位同学在一定程度上，感悟人生、汲取真谛，沿着成长的脚印一步一步的体会人生百味，在对过去苦楚的咀嚼中，对现在的感受中，对未来的畅想中得到了成长，在不经意间“长大”在参与同学的心中轻轻划过，两天内进出教室的心情变了，他们觉得学会了面对成长，面对以后的责任。本班班长梁焜激动地说：“从中，我体会到了心理健康的重要性，以后我一定会用更多关于心理学的更加科学的方式去管理班级，更好的为大家服务，以使大家有更好的发展。”同学们说通过这次活动增加了对心理学及心理健康的认识，觉得很有用，有同学甚至表示今后要考心理学方面的研究生。

## 二、活动形式多样，使同学在心理交流会中获得心理成长

本次交流会除了保留既往深受同学欢迎的一些活动如讲解，现场测试，心理视频等，还增加了多个利于身心发展的小游戏；同时还遵循心理活动的规律，灵活掌握活动的组织形式，在活动中根据需要对活动对进行灵活调整，如在小组活动中，主持人会根据参与对象对内容进行调整，以满足参与对象的需要，也得到了参与人员的好评。

### 1、现场心理测试

本次交流会在学校本部举办了现场心理测试，于是同学们参与的热情都非常高，有80人次进行了心理抑郁的测试；同学们的问题主次活动，同学们对心理测量的认识及接纳程度明显增加，更加认识到科学心理测量的重要性。

### 2. 心理视频

纷纷反映通过放映心理视频这种形式来了解心理学常识更直观、更通俗、更有趣，印象也更深刻，大家都嫌3部短片太少了，希望以后增加放映场数。

### 3. 心理游戏

“有错你就说”活动后，大家纷纷反映方位辨别能力更加强了，与此同时，更加敢于直面自己的错误并及时承认错误。

### 三. 活动效果

同学们反映这次交流会举办得很好，他们觉得参加活动不但对心理学知识有了新的认识、感受到了温暖、找到了归属，而且在一定程度上，还学会了提升自信心、解决了学习压力、情绪压力、人际交往失败、恋爱烦恼、环境适应问题、就业问题等，懂得了人际交往的原则和技巧，他们希望这样的活动继续举办。

### 四. 活动感悟

我们深刻认识到团队力量的重要性，大家互相协助的必要性，继续深入学习的必须性。我们一定会从中汲取经验，以期待在以后的学习机工作中做的更好，为大家贡献自己的绵薄之力。

本次活动得到了基础医学院田书记、卢老师的指导与帮助，班长及其他班委的大力协助。在此，对他们深表谢意！

## 大学生心理健康教育团日活动心得体会篇三

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x

届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！

活动时间□xx年x月x日。

活动地点□xxx□

活动主题：“感悟生命，寻找真我” 活动流程：此次活动以主题班会的形式开展，主要分为四个阶段。

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一瞬间，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xx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xx届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。

活动目的

- 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。活动成效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！

## 大学生心理健康教育团日活动心得体会篇四

活动背景：据心理学家分析，大多数才踏入大学的新生，都会经过一过心理调适的过程。在不知不觉之间，我们会逐渐的融入到大学的生活当中，充分的享受快乐和充足的时光。

和中学时代相比，大学里的学习从内容、目的、方法、环境等各方面都有所不同。

最根本的不同在于，大学的学习在于培养学生的学习能力。

对大学学习的适应以及应对来自学习方面得压力，是保持心理健康的关键环节。

上大学前我们已经交了好多朋友，在一个未成年的世界里，一切都是那么的自然、单纯、随意。

进入大学一年多了，同学们对大学生活已经适应了，为了更好的增强班级的凝集力、巩固友谊，我们公共事务管理x班举行了心理活动，让同学们一起在活动中感受到自己的成长，感受到成长的快乐，增进彼此的感情。

活动目的：大学同窗好友的友谊，是每个人人生中最宝贵的财富，通过这次活动希望能将心理健康知识普及到每个同学身上，通过大家的参与以增进彼此的了解，认识彼此，认识到自己身上的一份责任，要善于发现别人的心理状况，有效地帮助别人走出心理问题的阴影，把笑脸带给每个人。

活动内容：活动在同学们热烈的掌声中开始，主持人用简单明了的语言向同学们介绍了本次心理活动的主题，活动背景以及活动流程。分别为：人际关系对心理的影响，彼此进行优点的点评，对大学生几个心理问题的讨论，针对问题进行角色扮演和活动感想进行总结环节。

本环节主要由主持人首先向参加活动的同学进行大学生人际交往能力培养的重要性分析，定势效应，晕轮效应，蝴蝶效应等人际交往中常见的心理现象，有趣的演示以及人际交往中解决人际冲突等策略的内容“人际交往时维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。另一方面，人际关系是大学生成长和成才的重要保证正常的人际交往才会有正常的心理环境所以进行这场教育是必要的，进入高校后，学校也很少有系统的课程培训，所以导致很多学生智商很高情商却很低，往往处理不好与他人相处、沟通、交流。”

本次活动主持人要求每一位同学坐在同学中间接受大家的点评，通过大家的点评，知道了原来自己于别人心中的位置。

为了紧扣心理活动主题，主要由同学进行了分组讨论主要的心理问题。

本环节由主持人向每一个小组的同学确定一个命题，让每个同学进行复分析后进行角色扮演。

主持人谈了对此次活动的看法和对大学生心理问题的一些认

识，至此活动给大家一个很深的启迪，我个人认为在生活中使人感到轻松、自在、激发乐趣，具备开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起时愉快的。培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人美的享受，与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人。

对于生活中遇到的问题与挫折要积极正确的对待，要憎爱生命，提高面对危机的应对能力，增强勇气和信心，学会与积极乐观的态度面对困境。

活动意义：通过本次心理活动进班级，同学们增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的能力，整个活动中同学们都积极参与并积极踊跃的发表了自己对这次活动的感言，感触都较为深刻，让大家都从活动中受益。相信在这次活动后的大家不此拉近了同学们的距离，而更准确的说是拉近了一颗心、两颗心。乃至更多心的距离，心灵的距离近了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐的气氛中拉近同学间的距离，建立更坚固的友谊，与积极的态度看待人生。

## 大学生心理健康教育团日活动心得体会篇五

1x年3月8日下午5时20分□xx大学xx栋朋辈心理辅导室的新学期第一次内部专业培训活动在xx栋辅导室举行。这一次内部活动的主题是“微表情心理学”，由辅导室成员xxx与xxx共同主持。

活动的主旨：增加楼栋辅导室成员的心理知识与技能，开拓成员们的思维与意识，丰富同学们的课余知识，与此同时也锻炼成员的能力，也增加了咨询室的凝聚力。

活动流程□xxx主持，介绍了读心术与微表情。微表情收入类作为一种生物的实现生存和繁衍的本能反应，是人类收到有效刺激后不受思维与意识控制的真实反应，最能体现人的真实想法。

接着主持人展示了一些面部情绪图，主要包括了微表情的六大种类：愉悦，愤怒，厌恶，轻蔑，恐惧和惊讶。然后又看了一段关于微表情实际运用的视频，让我们了解了微表情的作用与重要性。

最后本次内部活动由xxx做总结，具体的谈到了本次活动的优缺点，并给予两位主持中肯的建议。又谈到了开展楼栋内部活动的意义与必要性。

一是锻炼新人，二是丰富楼栋成员的心理知识，三是增强楼栋成员的凝聚力。

下午6时40分□xx栋朋辈心理辅导室内部活动结束。

通过这次活动同学们不仅学到了许多心理知识，还锻炼了自己的能力，增强了楼栋的凝聚力。这也是我们进行活动所要达到的目的，很高兴通过我们的努力，可以让同学们学到更多的课本以外的知识。