

# 最新中小學生心理健康教育活動總結報告 (精選5篇)

報告是指向上級機關匯報本單位、本部門、本地區工作情況、做法、經驗以及問題的報告，寫報告的時候需要注意什麼呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小編帶來的優秀報告范文，希望大家能夠喜歡！

## 中小學生心理健康教育活動總結報告篇一

由我校學生會權益部承辦的“大學生心理健康宣傳周”，面向全校學生普及基本心理健康和心理衛生知識，旨在通過豐富多彩的活動，促進同學們能造就健康的自我，陶冶情操，建立自信，提高人際交往能力，從而增強心理素質。我們在全院廣大師生中先後開展了“心理健康集體遊戲”，“團體輔導活動”，“心理電影展”，“戶外心理活動”等一系列豐富多彩的活動。正如我們在活動章程中所提倡的一樣，我們的活動宗旨是：“讓大家在參與中提高心理認識，旨在激勵同學能夠通過自己的勞動和努力，實現學習和生活上的“自信、誠信、自立、自強、團結”，培養同學們的“合作”和“關愛”精神，培養同學們的奉獻和互幫互助精神。在廣大師生中產生了較大影響，受到了廣大師生的熱烈歡迎，收到了理想的效果。

### 一、以宣傳為先導，營造良好的心理健康教育氛圍

(一) 結合各專業詳細情況制定我院大學生心理健康宣傳周的活動方案，將方案下发各專業，為本次宣傳周得到校內有關部門的大力支持拓寬了渠道。

(二) 制作并發放心理健康知識宣傳手冊100余份。

### 二、以學生為主體，開展豐富多彩的心理健康教育活動本次

心理健康教育宣传月系列活动主要包括户外心理活动、团体心理辅导、和心理电影赏析等。

（一）5月24日在我校综合楼指定的活动室内，选出一个班级，集体做“天黑请闭眼”这个游戏！

（二）5月25日于晚自习时间带领来那个个班级一起观看了一个关于心理知识的视频。

（三）5月26日我们在综合楼门前为同学们做了心理健康疏导。分小组进行宣传单的发放，同时为同学讲解自己通过活动得到的体会教育，让更多的同学了解到心理健康的重要性。

（四）5月27日在我校举办了一场游戏比赛，以班级为单位分组完成游戏内容。在游戏过程中设置了游戏规则，游戏时间，游戏奖励和惩罚。

通过参与活动，大家在学习搜集整理有关心理学知识和信息时，也进行了一次自我心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极。说过：“解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。”

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

## 中小学生学习心理健康教育活动总结报告篇二

健康包括心理的健康和身体的健康，可是心理的健康经常被我们忽视。要提高广大青年学生的素质，需要将两个健康结合起来，需要我们更加关注大学生的心理健康教育，学校需

要对大学生开展心理健康教育方面的课程。下头小编为大家  
供给大学生心理健康教育学习心得体会，供大家参考。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生进取而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，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，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、进取从事社会活动和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的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

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。大学生必须从靠父母转向靠自我。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。所以，大学生必须注重心理健康，尽快克服依靠性，增强独立性，进取主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、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和不安定感。

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，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常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，性格除了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、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自我控制自我的情绪，妥善处理同学、师生间关系，进取融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不一样，然而在大学中仍需要坚持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质。同时也应当进取参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自我的动手本事。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也能够说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自我本事。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自我成为一个闪光点。进取参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生的生活，并且为大学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、

调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

上头的大学生心理健康教育学习心得体会，使大家对开展心理健康教育课程的心得体会，对大家的学习十分有帮忙。

### **中小學生心理健康教育活动总结报告篇三**

在全面贯彻教育方针、实施素质教育的过程，学校开展心理健康教育正在引起人们的重视，开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。要加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，才能增强青少年适应社会生活的适应能力。我校在进行心理健康教育的研究与实践中，在上级领导的关怀下在有关专家的帮助下取得了一些成绩。下面将我校一学期来开展心理健康教育的情况做一总结。

（一）领导高度重视，心理健康教育工 作认识到位，组织落实：

1、认识到位：学校领导认识到心理健康教育工 作是德育工 作的一部分，是时代教育的需要，是素质教育的需要，是不断提高学校办学质量的需要，是为学生创造一个良好的成长环境的需要，是为学生终生不断进步发展奠定良好的心理基础的需要。

2、组织落实：我校心理健康教育工 作组织是严密的。校长挂帅开展心理健康教育工 作，主管德育的副校长直接负责，教导处具体负责组织实施。使心理健康教育有了组织上的保证。

3、学校将心理健康教育纳入学校规划中，不论是学年还是学期工作计划都将心理健康教育列为学校重点工作之一。而且，心理健康教育工作每学期要制定单独计划，进行总结。

（二）培养师资，做到心理健康教育人员落实：

1、学校从普及入手，重点培养骨干，先后派出多名教师参加市心理健康教育继续教育培训。

2、设置心理教师岗位。我校由刘进峰老师担任心理健康教育兼职教师，使心理健康教育工作从人员上得到保证。

## 中小学生心理健康教育活动总结报告篇四

“心理健康教育”是大学生德育的基础。同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。为了面向全院学生宣传普及心理健康知识，引导学生树立正确的心理健康观念，我院心育部和组织部倡导“心灵之约”心理主题班会。接到通知，我班班委、团支部积极准备、策划，12月4日，我们的班会如期举行。

（1）由校心协心晴小组成员郑文华同学带领大家做“数三抓手”热身小游戏。在这个小游戏中，有几位同学不幸被罚，周芬芳和朱丛给我们表演了伦巴，廖胜强和祁双分别打了长拳和太极，宁凯也一展歌喉。他们的表演让那个同学们欢笑不断。

（2）由心理委员胡君给大家做心理测试，从个人喜好和小西关推到性格和以后的发展。然后大家讨论这样的心理测试准不准。在测试和讨论中，其实是在了解自己。

（3）解决大家的烦恼是此次班会的主要目的。我们组织同学们将自己的烦恼写在小纸条上，然后全部放入小纸盒里面，每个人抽出一张，念上面写的字，说出自己遇到同样的问题

会怎样去做。然后别的人再发表自己的意见。这个环节中，大家说出了“学习工作时间冲突”“不够自信”“暗恋的烦恼”“想找到知心的朋友”等心里话，在相互的讨论中，我们得到了各种各样的办法，大自然各个同学也非常热心的帮助解答。有的同学主张有压力是多出去走走，多去亲近大自然。烦心的事后找人说说，不要憋在心里。还有人说“暗恋不是烦恼，烦恼是没有暗恋”。其实，这些都是大家伙或多或少都有的烦恼，一起解决的过程中我们发现原来大家都是这样，我们都会有烦恼，但是只要坦然面对，都可以解决。最后，团支书和心理委员提醒大家可以在无法排解心理问题是预约心理咨询师，并指出这是正确有效的解决途径。时而安静，时而欢笑，大家集思广益的过程温馨美好。

(4) 大家一起玩游戏，我们把班上同学分为四组，先开展了“猜猜谁吃醋”游戏，就是每组派四名同学和四杯水，其中一杯有醋，其他组的同学根据喝水似的表情，猜测是谁喝到了醋。很遗憾，此环节每一个组得分。然后是“正话反说”，类似词语接龙，前面的同学说出四字成语，后面的同学反过来说再说出一个新词给自己后面的同学，一次接龙。最后抽签选项目，看谁在最短时间完成所选项目，由跳绳，乒乓球，双人跳绳，绕口令等。

活动早欢笑中结束了，但是也带给同学们很多思考，经过这次团日活动，大家心理健康有了更深一步的了解，也多了增加了班上同学之间的联系，全班同学的共同讨论也加深了彼此的感情和思想的交流，这次团日活动取得了圆满成功。

## 中小學生心理健康教育活动总结报告篇五

进入六年级，学生的学习会比较紧张，特别学习上各门功课的抓紧，使学生的心理压力比较大，通过这次关爱心灵，拥抱阳光的心理健康教育，对学生进行教育取得了以下效果。

一、让学生说出自己的感受。

平时的学习教师对学生的严格，各科的学习比较紧张，这次活动让学生倾吐心声，说出自己的感受，有利于学生将埋在心底的心理话说出来。

## 二、收集名人故事，激励学生。

活动前让学生收集名人故事，收集的同时使学生从名人故事中有所启发，而活动中的交流，拓宽了故事量，学生的收到的正能量增加。

## 三、寻找自我调节方法，梳理学生心理。

学习的紧张情绪需要放松，作为学生平时在教师、家长的要求下，很少有放松的机会，怎么做到调节自己，在本次活动中，学会说出自己的调节方法，通过交流，学生之间互相学习，学习正确的减压和调节方法，更有利于学生学会在紧张中放松心情，以阳光的心态面对学习。这样的学习效果会非常好。

## 四、一次心理的梳理，有助于学生健康心理的形成。

在本次活动中，利用自我调节卡，让学生在安静的环境中，针对平时的表现，对照自己判断自己对学习的态度，有哪些积极的心态，而对于紧张的学习如何自我调节，寻找适合自己的方法，有助于学生自我调节，促进学生以饱满的热情，阳光的心情迎接每天的学习。