

# 最新大学生心理健康教育结课总结与反思 大学生心理健康教育会议总结(通用6篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 大学生心理健康教育结课总结与反思篇一

在这节主题班会会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的胜利之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，信任会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班进步行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是老师让学生以小组的形式探讨自己的平常的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少沟通。在这一步的设

计中，老师最好采纳让学生自己想，然后把想法写下来的方式，信任会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那起先，这样可以供应更多的时间给学生来感受、思索、沟通。学生能进一步用别人的例子来反省自己，老师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教化引导效果很好，但从整个心理健康教化来说，还须要进一步发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。做为心理健康教化课也一样，须要我们老师投入百分之百的努力与思索，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出珍贵看法。

本次班会因为有了充分的打算才使得班会能够顺当的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思索没有结束。

## 1、得

本节主题班会构思有创意，形式多样，内容紧扣主题，教化意义深刻，达到了教学目标。并能够与学生思想实际有机结合，针对性强。同学们发言、参加，尤其是发表自己对本身看法时内容充溢，非常的胜利。通过活动，学生更加深刻地相识到自身的心里状况，对学生保持和养成一个明朗的心情具有促进作用。

班会课上全班同学主动参加活动，形式丰富多样，突出了学生的主体地位，熬炼了学生各方面的实力，给他们留下了难忘的记忆。

## 2、失

回顾这次班会，有胜利的地方，但还有很多不足之处。比如，有个别学生不主动参加，环节设计时细微环节考虑不周全，没有很好的安排参加者不明确自己的任务，导致参加时不知道应当谁去。

通过反思我明晰了组织好一次班会活动须要的是什么。首先要提前思索，设计出活动的方案；其次要考虑好细微环节，明确参加者的任务；最终是要给足学生时间排练，要与学生沟通、沟通，让学生主动参加，因为他们是活动的中心，是活动最大的支持。只有做好这些才能够取得良好的效果。

一个心理健康和人格完备的养成，而是须要一个长期的过程，这次班会给了我很好的学习和反思的机会，我了解到这只是一个起先，今后还须要不断的努力，更加主动的参加其中。

## 大学生心理健康教育结课总结与反思篇二

在大学里，生活需要渡过三年、四年、或是五年，在不断学习的过程中，大学生经常会出现一些问题。做为一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%——30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传等方式来帮助广大同学，这些方式已经不能满足当代大学生的需求。

在竞争力如此之大的现在社会，因就业难、前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生。社会学家和有关专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。因此学校心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康走进班级。

## 大学生心理健康教育结课总结与反思篇三

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09-1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，给人与美的享受，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。

# 大学生心理健康教育结课总结与反思篇四

活动时间□xx年10月26日

活动地点：801教室

活动负责人：王金尤

活动参与：公共事务管理09—1班全体同学

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09—1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。

## 1、人际关系对心理的影响

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。”

## 2、彼此进行优点点评环节

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。

## 3、对大学生心理问题的讨论

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。

## 4、游戏互动

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。

## 5、活动感想环节

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。

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结课总结与反思篇五

总结是事后对某一阶段的学习、工作或其完成情况加以回顾和分析的一种书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，因此，让我们写一份总结吧。但是总结有什么要求呢？以下是小编帮大家整理的《大学生心理健康教育》教学总结，希望对大家有所帮助。

思政部心理教研室自xx年9月申请开展全程式《大学生心理健康教育》课程改革以来□xx级学生已运行了2个学期，取得了一定的成果，下面我从教学运行、教学成果、创新与特色、教学管理、教学服务及保障等方面做一下总结：

《大学生心理健康教育》课程是面向全校本科学生开设的是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共必修课程。课程以全程式教育贯穿学生一、二年级四个学期，课程总学时32学时，其中大一上下学期分别为12学时，大二上下学期分别为4学时。通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标：

知识层面：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

自我认知层面：通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

xx年，心理教研室取得了一定的教学科研成果，从发表论文，编写教材，结题课题，都与大学生心理健康教育课程紧密相关，其中结题辽宁省“xx”教育科学规划课题《大学生心理健康教育的实效性研究》，结题课题《大学生心理危机干预模式研究》，结题课题《对大学生考试作弊不良行为的调研分析与预防机制研究》，发表论文《大学生心理健康教育创新模式的探索》，编写教材《对话心灵——大学生心理健康教

育读本》，吉林大学出版社。

xx年姜萍老师被评为学生心目中的优秀教师，王春霞获得xx  
优秀教学质量大赛二等奖。

经过几年的教学改革与探索，本课程形成了一整套卓有成效的教学方法和课程教学组织方式，我们把它概括为“一、二、三、四、五、六”的创新性模式，即围绕“一个中心”：即大学生发展、进步与成才；发挥“两个作用”：即教师的教书育人作用与学生的自主自助作用；坚持“三个特性”：即科学性、针对性、实效性；实现“四个延伸”：将课堂教学与课外作业相结合向学生自主学习延伸；心理测验与心理辅导相结合向学生心理自我建设延伸，个体心理咨询向团体心理咨询延伸，课程教学与理论研究相结合向健康教育理念建构延伸；做到“五个结合”：理智启迪与情感培养相结合，理论传授与案例分析相结合，教师教学与学生讨论相结合，心理游戏与情景体验相结合，课堂教学与咨询活动相结合；突出“六个重点”：即心理健康标准与培养、学习与创造心理、自我意识与人格发展、恋爱与性心理、挫折及危机应对、心理成长与情绪健康。

### （一）内容上创新

本年度在本科教学中，《大学生心理健康教育》教学内容有所创新，课程内容体系先进新颖，针对性和实效性强，选择与大学生成长、成材密切相关的内容。

## 第一讲 心理健康 助我成长

### 一、健康从心开始

### 二、心理困惑有几多

### 三、走向和谐与成长

## 第二讲 认识自我 发展自我

一、我是这样的人

二、接受不完美的自我

三、做最好的自己

## 第三讲 多姿情绪 理性掌控

一、揭开情绪的面纱

二、情绪是本难念的经

三、我的情绪我做主

## 第四讲 健全人格 成功基石

一、独具魅力的你

二、气质伴我成长

三、性格决定命运

四、塑造你的人格魅力

## 第五讲 优化学习 开阔视野

一、学习是一生的事

二、走好大学学习路

三、张弛有道话学习

## 第六讲 和谐关系 成功阶梯

一、与友谊同行

二、我们都是一家人

三、编织友谊的金丝带

第七讲 爱情花开 悉心呵护

一、我们的爱情

二、学会爱自己

三、在爱中成长

四、性——青春成长的神秘话题

第八讲 珍爱生命 化解危机

一、生命诚可贵

二、平心静气谈死亡

三、活出最精彩的自己

第九讲 应对挫折 磨砺意志

一、成长的伴侣

二、挫折应对面面观

三、阳光总在风雨后

第十讲 透视疾患 健康发展

一、心理黑白灰

二、健康心理的绊脚石

三、为自己的生活导航

第十一讲 生涯规划 成就未来

一、规划人生之路

二、努力，从现在开始

三、我是职场新鲜人

（二）推广了实践教学

心理健康教育课程坚持理论与实践相结合的教学原则，把心理的实践与体验融入课程教学，课程内容体系先进新颖，针对性和实效性强，坚持每一个专题都安排有一次心理活动、心理测验、问题讨论等互动环节，如“一位母亲与家长会”课堂讨论；“自画像”、“20个我是谁”、“组员心声”放松训练；心理游戏、观看大学生辩论赛录像；“信任之旅”、“戴高帽子”；“姑娘与水手”价值观讨论、案例分析；适应能力心理测验等。实践教学调查显示：这些心理测验、心理活动、心理游戏、案例分析、播放相关录像资料的做法，可以使学生更直观形象地了解心理健康知识，并在具体的活动中深刻地领会到其中的内涵和意义，体验自己的真实情感，获得实际经验，能起到深化课程理论知识学习的作用，提高学生心理自我调节的能力，增强本课程的实效性。

1. 高校学生心理健康教育课程既有心理知识的传授、心理活动的体验、还有心理调适技能的训练等，是集知识、体验和训练为一体的综合课程。课程要注重理论联系实际，注重培养学生实际应用能力。

2. 充分发挥师生在教学中的主动性和创造性。教师要尊重学

生的主体性，充分调动学生参与的积极性，开展课堂互动活动，避免单向的理论灌输和知识传授。

3. 课程采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法，如课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等。

4. 在教学过程中，要充分运用各种资源，利用相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等丰富教学手段，也可以调动社会资源，聘请有关专家，举办专题讲座等各类活动补充教学形式。

5. 本门课程考核的方式采取平时考核和期末开卷考试两部分。其中平时成绩占50分，包括出勤、课堂表现、撰写论文；期末试卷占50分，总计100分。

3. 根据新课改方案中对大学生进行全程式心理健康教育的要求，改变传统单一考试评价模式，分学期、分阶段的进行全程式辅导和考核；结合学生平时的课堂作业、讨论、辩论、上课表现、团体训练、社会调研等，综合考察学生理论联系实际，理解问题、解决问题的能力。

#### 4. 强化学生参与和实践考核环节

通过考试评价方式调整，引导学生积极参与教育教学活动，变学生被动式受教为主动地成为教学过程的主体因素；将评价引入课程全过程，特别是将考试评价纳入教学管理的全过程，根据大学生的身心发展特点，不同阶段采取相对应的讲授内容及考核方式，帮助大学生掌握压力管理、情绪管理、团体合作、交流沟通等等的技巧，体验运用这些技巧解决问题的实践效果。

1. 加强大学生心理健康教育研究是全面实施素质教育的重要组成部分

在现代社会发展中，社会对人才的素质提出了更高的要求，只有具备积极乐观、健康向上心理素质的人，才能适应不断发展变化的新时代。在高等教育领域，心理健康教育正在成为大学生全面素质培养模式和教学体系中不容忽视的重要一环。各高校基本都将大学生心理健康教育纳入到高等教育体系，作为高等教育的基本内容之一。很多高校已经开始把心理健康教育作为正式课程纳入到正规课堂教学中。因此，加强大学生心理健康教育研究是全面实施素质教育的重要组成部分。

## 2. 大学生心理健康教育研究是摆在高等学校面前的一项重要课题

80后、90后的大学生心理健康问题日益凸显，加强大学生心理健康教育已经成为全面推进素质教育，培养高素质人才的迫切要求。近年来，大学生出现心理问题的比例在逐年增长，由原来的20-30%左右增长到30-40%左右，心理障碍的比例由原来的15%左右增长到25%左右，大学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人，给学生家庭带来极大的心灵伤害，在高校和社会上都产生了很大的影响，引起社会的广泛关注和深刻反思。大学生心理健康教育研究可以预防精神疾病、自杀的发生，可以促进心理健康教育的科学化，心理咨询工作的专业化，使高校教育的针对性、目标性明显增强。

## 3. 大学生心理健康教育研究是塑造大学生优良思想品德的先决条件

性格健康是心理健康的首要必备条件。一个人的性格具体地标志着一个人的品德和世界观，即人的性格特征和人的思想品德是紧密地联系在一起，没有健康的性格就谈不上优良思想品德的形成。也就是说，培养健康的性格和优良的思想品德是同一教育过程中的两个不同的侧面。可见，心理健康

教育对大学生良好个性的形成，良好思想品德的养成均起到积极的促进作用，是必要的手段。

思政部心理教研室

xx年12月2日

## 大学生心理健康教育结课总结与反思篇六

20xx年10月26日

801教室

王金尤

公共事务管理09-1班全体同学

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09-1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。

### 1、人际关系对心理的影响

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。”

### 2、彼此进行优点点评环节

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。

### 3、对大学生心理问题的讨论

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。

#### 4、游戏互动

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。

#### 5、活动感想环节

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。

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。