

2023年大学生心理健康教育大一总结 大学生心理健康教育工作总结(通用8篇)

学习总结有助于加深对学习内容的理解和记忆。希望大家能借鉴以下这篇考试总结范文中的一些经验和思路，来改进自己的学习和备考方法。

大学生心理健康教育大一总结篇一

总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已。却不明白《心理健康教育》对于人们如此重要，特别是做教师工作的。

学习了《心理健康教育》，懂得了改善自我的心理健康状况，不断地释放自我，从而去了解对方的心理，协调自我的人际关系，是自我得到身心的正常健康发展。

学习了《心理健康教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯基说，教师不仅仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是教师的心理健康要保证。其中，教师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作；二是有进取乐观的人生态度；三是具有健全的人格；四是较强的环境适应本事，有和谐的`人际关系。教师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自我扮演的角色。职业的特殊性要求教师的心里健康必须处于较高的水平。

并且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，可是要落实到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康教师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了《心理健康教育》，我明白了教师的心理健康有双重方面的影响。教师的心理健康不但对教师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。教师的情绪不好，就会影响课堂效果；教师的失误确定，学生会产生对抗和偏激的习惯，构成心理障碍。

学习了《心理健康教育》，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应当常抓不懈，把心理健康教育的资料渗透到其他学科之中。仅有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名教师，我庆幸自我学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自我的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊！

大学生心理健康教育大一总结篇二

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质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大一总结篇三

为了充分发挥广大学生在心理健康教育工作中的主体作用，调动学生学会感恩、自我发展、追求成功的积极性、主动性，促进大学生人格发展，根据学校20xx年“大学生心理健康教育宣传月”活动的文件精神，开展了以“感恩—成功”为主题系列心理健康教育活动。此次系列活动，在班级同学中产生了较大影响，受到了全院师生的热烈欢迎，收到了理想的效果，取得圆满成功。

我院正在开展寻找“最美大学生”活动，通过讲故事、作报告这种直接而有效的方式，让同学讲述自己或身边的人的感人故事，引起同学共鸣，激励学生成长！

通过这些方式，让我们身边更多的人意识到“最美大学生”不是很难发现，自己也有可能成为我们的“最美大学生”，让我院学生拥抱感恩心态，塑造成功模式的'信念，促进大学生人格发展，健康成长。

各参赛班级在本班自行开展，并做好活动记录，然后各班级的心理委员代表各自班级的开展的班会在在逸夫楼a201做ppt汇报演讲。

我院“原创微博征集活动”，从起初初的征集，到月底的评比，历时几个月，期间征集了同学们大量的原创微博，唤起我院学生对心理健康、快乐梦想，感恩与成功的关注，增强了学生心理健康意识，促进了学生心理健康发展与人格完善。

大学生心理健康教育大一总结篇四

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。

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大一总结篇五

20xx年，我院大学生心理健康教育工作认真贯彻教育部、陕西省教委有关进一步加强大学生心理健康教育工作的通知精神，按照学院工作的总体要求和我院大学生心理健康教育工作计划，开展了形式多样、内容丰富的教育咨询活动，使我院的大学生心理健康教育工作进一步走向深入。

加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，是高等学校德育工作的重要组成部分。大学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质和身体素质，而且要有良好的心理素质、良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，较强的心理调适能力。加强大学生心理健康教育工作，对于提高我院大学生适应社会生活的能力，提高我院德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。

1、做好心理健康教育宣传工作

本学年，我院大学生心理健康教育与咨询中心根据上级《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，注重对全体学生的心理健康教育宣传工作，通过让学生选修《大学生心理健康教育与成才》、在《青年广场》上刊登心理健康教育宣传文章，让更多的学生来关注心理健康，提高自身心理免疫力和心理素质。

2、举办5.25大学生心理健康节活动

为了提高大学生的心理素质，强化广大师生关注心理健康的意识，引导大学生树立积极、乐观、健康的生活态度，正确应对学习、生活中的挫折和挑战，营造互助关爱的和谐校园氛围，我院大学生心理健康教育与咨询中心经过精心策划、积极筹备，开展了“5.25大学生心理健康节”活动。本次活动共接待学生300余人次，并对需要进一步咨询辅导的学生进行了预约。此外，还发宣传资料20xx余份，制作宣传展板7块，悬挂了横幅。通过此次宣传，较好地普及了心理健康知识，树立了正确的心理健康观念，也使心理健康宣传活动更加深入人心，取得了良好的效果。

3、举办专题心理讲座

本学年，院大学生心理健康教育与咨询中心结合我院学生实际，切实开展心理健康教育讲座和培训工作，中心邀请了陕西师范大学副教授李少梅为我院女生做了《女大学生心理健康与自我完善》的报告，院学生会女生部也邀请我院杨红梅老师做了《女生的心理健康与保健》的讲座；心理辅导老师还对部分系部的班主任、辅导员进行培训，通过讲解心理健康知识，增进了班主任和辅导员对心理学知识的了解，取得了良好的效果；心理辅导老师还积极参加学生座谈会，就学生提出的常见的心理现象进行分析，提出指导性意见，帮助学生克服在学校遇到的困难。通过讲座和交流活动，有效的

宣传了心理健康知识，学生反映良好。

院大学生心理健康教育与咨询中心制定了心理咨询室值班制度，安排心理咨询教师周一至周日值班，开展了面对面咨询、网上咨询和电话咨询等多种形式，其中面对面咨询学生200余人，电话咨询160余人，回复学生邮件150封。对于学生提出的心理问题，心理辅导老师都进行了认真的答复，帮助学生缓解压力，使其顺利地进行在学校的学习和生活。通过咨询，为下一步我院心理健康教育工作提供科学依据，更好地为学生服务。

我院现已建立了一支由12人组成的心理咨询队伍，努力做到专职心理老师在近期内持证上岗。大学生心理健康教育与咨询中心还组织召开班主任、辅导员座谈会，加强对其心理健康知识的培训，使他们能区分思想品德问题和心理问题，帮助学生解决心理问题，在提高学生心理素质方面发挥作用。

总之，通过一系列心理健康教育工作的开展，取得了一些成绩，学生整体心理素质良好。

大学生心理健康教育大一总结篇六

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。

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。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。

在今年5月份，我系学生会学习部为培养我院学生健康的心理，特地召开一次大学生心理健康的主题班会，意在让大学生认真的分析自己身上存在的心理问题，共同探讨，解决存在的心理问题，让我们大学生的心理健康向上发展。依照策划，我们将从各渠道收集相关资料进行汇编，其中也有许多著名高校成功举办地资料，总结了有以下特点：

- 1、各高校之间都相互交流经验取长补短。
- 2、有权威人士的解说，能够准确剖析现代大学生的心理特点。运用了多种宣传手段，尤其是多媒体器材的运用，宣传更加到位。

结合实际，我们从中吸取了一些经验，运用了所能运用的宣传方式，在院内进行了宣传，各种海报、横幅吸引学生们的目光，由于这次时间准备充分，考察结果比较好，同学们都踊跃上台提出现代大学生的心理问题，问题有针对性和普遍性，这个现象是非常好的。

然而这也显露出一个弊端，正因为提出问题有针对性和普遍性，使得以同学们的力量略显薄弱，有些问题作为一个阅历不足的大学生是无法解答的，即使明白，也很难用语言开导大家，所以通过这次班会，我系学生会学习部提议在学校建立一个大学生心理咨询平台，里面有专业的心理导师指导，同学们可以以邮件或其他网络形式与老师交流，这样有些同学能更加坦诚的与老师交流，老师也能真正意义上帮助学生。

然而接下来举行的大学生心理健康的班级手抄报比赛也顺利开展，各种漂亮、精致的手抄报在校内进行展示，说明这次

主题班会在各班都引起了重视，大家都用心准备资料，绘画板式，这也是我们这次主题班会的特色，用这种评比的方式，调动大家的积极性，使大家都踊跃投入到这次活动中来。这次活动成功的地方很多，但仍有不足之处，正是要有这种进取的心态，我系学生会学习部的工作才能越做越好。

大学生心理健康教育大一总结篇七

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，自我校心理危机干预四级网络建立以来，在学校心理健康教育中心的指导下，在全院学生的广泛参与下，传播学院结合学生实际，组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、积极向上的校园氛围产生积极的影响。__-__学年我们以配合学校心理健康中心工作、通过常规工作和特色活动预防心理问题发生及做好个案咨询三条主线开展工作。现具体总结如下：

一、在配合学校心理健康教育中心的工作

1、协助做好__-__心理健康节的相关工作

在我校首届心理健康节中，我们和管理与经济学院共同承办了“心随影动”优秀心理影片展播活动。在活动中，我们选择了《海上钢琴师》等四部心理影片，精心制作海报，联系教室，为大家放映。放映前，我院心里协会广播电视编导专业的学生向观众简要介绍影片内涵，引导同学们从心理角度欣赏影片。此外，我们还组织观众撰写影片观后感，并邀请我院广播电视编导专业老师担任评审，评选出优秀作品。

2、建立心理档案，做好个案咨询

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好20__级新生的心理健康档案建立工作。通过整理档案数据，我们针对

新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作;对于心理问题严重的学生,及时反馈给该生辅导员,并通过于辅导员老师的沟通,寻找该生的症结所在,有针对性地做好个案咨询工作,并关注该生在学校的发展,发现问题及时处理。

二、加大工作力度做好大学生心理健康教育 and 心理危机预防工作

由于广大大学生心理健康状况较好,我们主要做的工作是通过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员,开展心理健康知识普及和素质拓展工作,从而有效预防心理疾病的发生。主要通过以下工作具体实施:

1、依托组建心理社团,倡导自我服务

20__年_月,为激发学生积极关注心理健康,学院在心理辅导员老师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制,征集确定了协会名称“聆心心理协会”及logo[]拟定了协会章程,并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。协会内根据公平竞争的原则,竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来,常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情况,并在例会中上报心理辅导员,然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还通过“心理活动月”等特色活动,加大心理健康教育的宣传力度,提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训,夯实工作基础

学院的心理工作主要通过心理委员和心灵护航员开展和落实,他们是学院心理工作的骨干力量,其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质,学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中,学院心理辅导

员老师介绍我校心理危机干预的四级预防体系及心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例介绍如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能接受到专业的培训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自己的工作更加感兴趣了。”

3、注重教育实效，丰富活动载体

学院每学期通过征集问题、张贴海报、主题班会等形式分阶段进行心理知识普及。本学期开学后，为了帮助08级新生更快、更好的适应大学生活，同时帮助07级、06级同学及时排解心中的苦恼与疑惑，协会向__、__、__三个年级的同学发去了邀请函)，邀请大家参与“最困惑自己的心理问题”征集活动。活动得到了大家的积极响应。大家纷纷写下令自己最困惑的心理问题，并及时地反馈给协会。协会通过向心理辅导员老师反映、利用网络资源查询资料、向心理专家请教等多种渠道寻求解决方案，并及时将得到的信息反馈给大家。在团总支的指导下，各班还召开了“感悟生命”、“朋辈互助”、“如何塑造成功心态”、“怎样正确面对考试”等主题班会，帮助同学们进一步提高心理素质。

4、打造特色活动，浓厚心理氛围

学院从20__年__月到__月上旬组织了“心理活动月”特色活动，活动月期间开展的各项活动面向全院同学，得到了同学们的积极参与。系列活动包括“心随影动”优秀电影展播、“心路启航”心理健康培训、“欢乐体验坊”游戏环节、“快乐向前冲”心理知识竞赛四个内容。“心随影动”每周一期，共放映了《美丽心灵》等四部电影，引导同学们从心理学角度观赏影片，引发对人生的思考，并组织同学们撰写观后感。“欢乐体验

坊”环节中通过解手链、排生日、说与唱等多个心理游戏，促使个体通过团体的内在交互作用提高团队意识、交往能力和组织归属感，完善自我。在游戏之后，有同学说通过心理游戏不仅能加深同学之间的相互了解，而且能在开心与放松的同时学到很多的心理知识。在“心路启航”讲座中，学院心理辅导员老师为各班心理委员、心理导航员进行心理知识普及和心理工作培训，以发挥心理委员的专业职能。“快乐向前冲”活动分为室内和室外两部分：室外活动在校园中进行，依靠团队成员的团结协作来完成探路、寻宝等任务，并依据所用时间确定参加室内活动的队伍。室内部分是心理知识竞赛，竞赛中考察了参赛同学较为专业的心理健康知识，让喜欢心理知识的同学得到了充分的展示，并促进了心理健康知识在同学中更为广泛地宣传和普及。心理活动月历时近四十天，活动形式多样，参与同学多，受到同学们的广泛欢迎。

三、科学开展个案心理咨询工作

对于心理异常的学生，各年级辅导员会咨询学院心理辅导员该生的状况及四核的咨询方式，并进行进一步的干预。对于干预后效果不明显者，则由心理辅导员直接进行心理咨询。一年来，共咨询案例二十余人次，涉及家庭贫困、自卑、恋爱、人际关系交流、因身体原因引发心理问题等多方面。咨询后效果良好。

一年来，通过常规工作和特色活动相结合的途径，通过团体活动和个案咨询相结合，传播学院坚持将心理健康教育工作长期性开展，努力提高了工作实效性，同时作为一名心理辅导员，也有一点感触。通过初级心理咨询师的培训，增加了心理辅导员对于心理学的基本理论和基本方法的了解，对于开展心理健康教育工作起到很好的指导作用。然而，随着工作的深入，心理辅导员的水平尚显不足，尤其是诊断、咨询等技能水平较低。希望心理健康中心领导为心理辅导员开设咨询和技巧辅导及推荐书目等参考资料。

大学生心理健康教育大一总结篇八

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。