

最新心理月活动总结材料大学 大学生心理健康活动总结(优质10篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理月活动总结材料大学篇一

活动总结

——5.25大学生心理健康日

大学生的心理健康已变得越来越重要，不仅要拥有强健的身体，我们还应拥有健康的思想。为普及大学生的心理健康教育，拓展大学生心理素质，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生健康成才，为此□20xx年5月25日，我们班级开了以大学生心理健康为主题的班会，并制作心理健康知识小卡片。倡导大家关爱自我、了解自我、接纳自己、关注自己的心理健康和心灵成长。提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。班会由班长主持。

班会主要由一下几个部分组成：

一、什么是心理健康呢？从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符

合年龄。

理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自已的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

四、如何应对心理健康问题?如果发现有心方面现相关的问题，我们可以从五个方面来做到疗愈：1、健康：通过肢体工作、莱克式呼吸等，掌握迅速提升身心能量的工具。2、情感：当我们觉察到身体所有的功能，你将会大吃一惊。我们不曾深入它，不曾费心去了解它，然而我们却奢言去爱人，这是不可能的，因为别人也是以身体的形式出现在你面前。3、情绪：应用肢体工作的专业技术，帮助人们打通身体和情绪的阻塞。这种疗法将超越思辩式的分析和对话，从各个层面支持学员的身心整合。4. 觉察：支持学员发现和理清其内在核心模式，包括我们的情感、信仰、记忆和行为等方面的模式。我们在意识层面常常对很多生命事件以及其背后的模式没有清晰的觉察，但是所有事件却在我们身体里留下了痕迹，刻下了深刻的烙印。

5、灵性：身体是有形的灵魂，灵魂是无形的身体。通过深刻地体验我们的身体，学员能更强烈地体会在“活在当下”的感觉，做到这些我们能更健康。

最后，班长还从实际出发举例了现实中的一些案例，让同学们更直观的了解到了心理健康的重要性！

心理月活动总结材料大学篇二

今天上午，我们进行了一次意义非凡的心理拓展活动——翻扑克牌游戏。活动过程中气氛热烈，同学们积极踊跃。班会课上，经全班总结，各组或胜或负，都受益匪浅。

首先，同学们在原有的思想上进一步意识到团结协作的重要

性。获胜的小组除组长的开明指挥外，更得力于每一个组员的坚决服从命令和相互配合完成。从活动现场可以明显看出，获胜组在游戏过程中队列井井有条，一名名成员谨遵队长安排，按照计划在最短时间内完成了游戏任务。而战败组在这方面就有明显不足。活动中经常队伍混乱，时常有队员自我行事，完全不考虑组织纪律与计划，即使战术不落后于其他组，即使队长和极少数服从指挥的队员急得焦头烂额，小组进度也依旧停滞不前。活动总结中，战败组的成员们也深刻地认识到了这一点极大的失误，部分同学针对自己以自我为中心，过分展耀的'行为做了自我反省，表明组内每一个成员应抱有共同的奋斗目标和为组效力的态度。

其次，便是强烈的责任心和端正的态度。游戏前，各小组经过战术讨论，大都采取前几名同学记下扑克牌摆放图形，画好简图，后面的同学依次填入数据。获胜组前几名细心的女生记录准确无误，并认真反复核对。而战败组简图虽然也比较完备，但是由于一名粗心的男生犯了一个不必要的小错误，报错了数据，耽误了很长时间，成了全组最终失败的根本原因。经过组内反省，那名男同学终于意识到了这个错误的严重性。这也提醒了每个同学，对于自己的组织，要有强烈的责任心与使命感，自己的每一小步都可能影响团队的输赢，需要怀抱极其端正的态度参与其中，为团队尽一份自己的力量。

心理月活动总结材料大学篇三

5月25日是全国大学生健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的健康和心灵成长，提高自身素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电

影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的`话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

心理月活动总结材料大学篇四

现在很多的大学生都有着心理问题，所以很多的大学都会举办一些大学生心理活动来帮助大学生获得一个健康的心理。下面小编就和大家分享大学生心理活动总结，来欣赏一下吧。

一、活动简介

活动主题：健康从心开始，生命因我绽放

有心有灵犀一点通—两性沟通、走进阳光地带—情绪调节、让世界充满爱—人际关系、我要我的滋味—自我探索、我的未来不是梦—社会适应，此次活动得到了同学们用心的响应，它为同学们带来了更方便跟直接的帮忙，同时也解决了同学们内心的苦恼与烦闷。心理话剧的表演，会把整个“心理健康月”活动推上高潮，也让这个月的心理健康教育活动在简单活泼、五彩缤纷、兴趣盎然中落下帷幕。

四活动特色

本次活动领导都高度重视，前期各项准备工作比较充分，职

责到位，整个活动都开展得十分顺利。在活动中，参与人员较广泛，宣传力度大，知晓率高，学生兴趣高涨，活动效果好。总结起来有如下几个特点。

1). 领导重视，组织认真

本次活动得到了学院各级领导的高度重视，从活动策划、组织安排、活动经费、活动场所、活动宣传、各种关系协调等等具体步骤的实施都充分体现了我院各级领导对大学生心理健康教育工作的重视和支持。此外，本次活动组织认真，准备充分，每个活动从策划到宣传、准备都是经过深思熟虑，在活动决策前召开心理专干老师进行专题讨论，决定细节，加上学工处领导给予了大力支持，所以虽然活动种类节目繁多，但本次活动的各个环节进行有条不紊，秩序井然，组织到位，效果堪佳。

2). 活动丰富，主题突出

在一个月內组织这么多的活动，可谓资料丰富，活动形式多样，可谓多彩。但活动再多都始终围绕“健康从心开始，生命因我绽放”这个主题而展开。活动宗旨是倡导阳光健康的生活理念，鼓励学生快乐成长，所有的活动如“开心笑脸”的征集、心理健康教育征文、定向越野及主题班会等等活动，几乎都紧紧围绕这个主题，充分展示我院大学生阳光朝气的一面，既为大学生的心理健康指明方向，又为大学生心理健康铺平道路；让学生投身于各种活动，这样，既在活动中得到训练，得以成长，又在活动中培养自信，激励自己，陶冶情操，在丰富多彩的活动中领悟心理健康的真谛，体会心理健康带给自己的快乐！

3) 活动资料贴近学生

此次活动深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与用心性，推进了同学们对大学生

心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与状况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。透过本次活动，广泛宣传普及了心理健康知识，使我院广大师生对大学生心理健康教育有了更深刻的认识，陶冶了情操；活动帮忙大学生们树立了正确的心理健康观念，建立了自信，提高了人际交往潜力，提升了心理健康水平与心理素质，倡导了一种健康的生活理念，有效促进了身心健康，但是，心理健康工作是个长久的工作，此次活动后我们会将继续创造性的将心理健康知识的普及工作深入下去，我们将把心理健康教育贯穿于大学教育的始终，让每位大学生都成长为身心健康的合格人才，让每位学子的青春都沐浴到最灿烂的阳光。

五、总结：人的一生会经历很多如人际交往交友恋爱职业选取等。这些都有可能给我们心理带来较大的浮动所以从此刻起就应注重心理健康并建立起自己庞大的心理体系不能被一点挫折打败。此刻自杀的问题很严重有的原因却简单的让人觉得可怕生命不就应败给小问题。我们应对的是一生没有理由草草为它划上句号。有一颗坚韧的心才是对生命的负责所以要认真对待心理问题。

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院第八届“525——大学生心理健康活动日”活动月各项活动已圆满落下帷幕。各项活动围绕本届525活动主题“危机理性成长——大学生心理压力与应对”，有序开展，朋辈辅导员的工作职责、工作方法进一步得到了提升。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

一、活动形式多样，资料丰富多彩，受到学生喜爱

1、2、4月-5月，为契合本届525活动主题，了解我院大学

生(含研究生)心理压力及应对方式特点,我院设计了《大学生、研究生生活压力及应对方式调查问卷》,在全院各年级本科生和研究生中发放了550份,回收466份。同时为比较工科学生与文科学生在心理压力及应对方式上有何不同,特在外国语学院发放问卷250份,回收208份。详细报告资料正在分析中。

3、4、5月24日,我院在图书馆东广场开展筹备已久的了525大学生心理健康日个性活动,主题是“释放压力,简单应对”。此次活动目的是透过游戏引导同学们运用合理的方式宣泄压力,持续良好心态。

此次活动引起了不少同学浓厚兴趣。第一个游戏是“枕头大战”。参加同学自由组成4队,每队10人,2队一组,每人在身上绑一个气球,手里拿一个枕头,游戏规则即用手里的枕头打对方的气球,同时保护好自己气球,3分钟后,留下气球多的一队获胜。这个游戏充分调动大家的用心性,活动现场不时的发出阵阵笑声与喊声,同学们在得到快乐的同时也释放了压力,而且获胜的小组也得到了汽水、棒棒糖、薯片等同学们喜欢的小零食奖品。接下来的第二个游戏是“宣泄涂鸦墙”,同学们看到各色的颜料早已兴致勃勃。这个游戏是同学拿装在保鲜袋里颜料用力扔到墙板上的白纸上,在此过程中大家得到了各色的涂鸦作品而且也将自己的压力释放了出来。游戏结束后很多同学仍然意犹未尽,反映这样的游戏很好玩,也学习到了释放压力新方式。

5、6月,我院在“情绪驿站”成长辅导室开展了525心理健康日系列活动之一“考研路上不孤单”的主题心理沙龙,活动由院心理辅导员、主持,三位作为嘉宾的07级优秀学长和在考研过程中感到有压力和困惑的部分08级同学参加。首先老师介绍了三位学长,然后向大家说明了这次沙龙的目的,即期望同学们透过这次交流学会在以后考研路上合理应对所面临的压力。接下来三位学长分别介绍自己的考研经历,向大家分享他们的经验,帮忙大家分析困难,解答疑惑。交流中,

同学们提出了很多问题，学长们一一作了解释，还分享了很多自己以及身边同学的好的经验，如要尽早的确定好自己想要考取的校园；在复习的过程中最好找几个同伴一齐复习，大家能够相互帮忙，取长补短；复习的进度要适合自己，但一般不宜过快或过慢，合理分配各科的时间，注重劳逸结合，等等。其中老师也分享了自己的经验来帮忙大家解决疑惑。

活动结束后，大家都写下了自己在这次活动中的收获及感想，相信这次心理沙龙活动为准备考研的同学解答了很多疑惑，也增加了大家的信心，能够帮忙大家在以后考研的路上更加简单、从容应对。

二、认真参与校“大学生心理健康日”活动月各项活动

根据学工部心理健康教育中心活动安排，我院用心参与校园“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在校第三届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有27组共76人参加初赛，比去年增加了5组20人。根据校《优秀朋辈辅导员评选通知》我院选送了7位优秀朋辈辅导员参加校级评选，同时评出了18位院级优秀朋辈辅导员。5月19日—23日，根据校园下发的《关于开展优秀心理健康主题班会评比活动的通知》，我院用心部署相关工作，设计了班会参考方案，对各班心理委员进行了操作程序培训，要求心理委员邀请班主任参加。5月下旬至6月上旬，在我院08-10级29个班中召开了“背着重壳也要快乐前行——大学生压力应对”心理健康主题班会，班会促进了同学们对自身压力状况及应对方式进行再认识，思考目前的应对方式是否合理，学习了应对压力更用心的态度和应对策略。各班填写了班会反馈单，并由班主任批阅，上交了班会总结和照片。

三、总结与思考

和老师应多给他们带给锻炼的机会和成长的空间。

最后，在今后的心理健康教育工作中，我院会用心地配合学工部心理健康教育中心的工作安排，努力发掘我院心理健康教育二级平台“情绪驿站”潜力，并以此为突破口有针对性地开展面向全院学生的发展性心理健康教育，促进学生全面发展。

一、活动目的：加强团体成员的之间的合作与信任，让团体成员进一步体会团体力量，寻找团体支持，加强团体凝聚。

二、活动资料

1)、暖身:松鼠搬家(10分钟)规则：三人一组，二人扮大树，面向对方，伸出双手搭成屋顶状，一人扮成松鼠，蹲在屋顶下面，有一个或者两个没有主角站在中间。没有主角的人能够向大家发号施令，口令有三个：1. 大风吹——松鼠不要动，但扮演大树的人就务必离开原先的同伴重新组合成大树，并圈住松鼠，喊口令的人也务必寻找转成大树混入到活动当中。2. 松鼠搬家——大树不要动扮演松鼠的成员就务必离开原先的大树，重新寻找其他的大树，喊口令的成员务必转成松鼠混入活动中。3. 地震啦——扮演松鼠和大树的人全部打乱并重新组合，扮演大树的人能够做松鼠，松鼠也能够做大树，喊口令的人混入到活动中。落单的人站在中间重新发号施令。目的：活跃气氛，创造活泼的团体气氛，增强团体凝聚力。

注意事项：活动室如果气氛热烈跑动比较大则要注意安全，

指导者要适当关注总是被落单出来的成员，能够要求其谈一下感受或者自己说一下原因。

2)、循环沟通(20分钟)回到自然班级，班级所有成员围成内外两圈，两两应对面站好，指导者带给话题，先由里圈成员谈话，外圈成员倾听，并相互交换主角。之后，里圈侧成员向右跨一步，交换谈话对象，指导者带给新的话题，开始新一轮交流，由外圈成员先谈，里圈成员倾听。依此类推。话

题：假如我是一种动物(植物、色彩、交通工具、电视节目、上帝……)我期望……因为….

目的：强化良好的氛围，加深成员之间的了解信任，分组。

注意事项：指导者最好事先选取还盲行的路线，道路最好不是坦途，有阻碍，如上下楼、上下坡、拐弯、室内外结合等。注意安全！

4)、信任坐(5分钟)规则：每个小组围成一圈，指导者喊“开始”，小组成员坐在彼此的腿上，构成牢固的一圈。比比哪一个组坐的最稳，最久。

三、总结：

静地倾听但就是这么简单的事有时却能够解开复杂的情绪。同时我也了解到要做好心理工作还要大力宣传心理健康的知识让每位同学明白心理问题需要被解决并且务必被解决。此外我们班还透过主题班会校园心理素质拓展职业倾向测试等活动加强了同学间的交流感受到了家庭般的温暖。对于保密问题很多人不愿意和他人分享秘密把自己圈起来针对这一状况我们就应尊重他这不仅仅是对自己工作的负责更是对朋辈的负责。

4、学期心理总结报告

担任会展g121班心理委员以来，我一向按照校园和学院的相关规定来要求自己，热心的服务同学，敏锐观察并及时记录本班学生的心理变化动态，并在定时向辅导员老师汇报近期同学们的心理状况，对于有心理问题的同学要及时上报给学院的负责心理健康教育工作的辅导员老师，并根据程度，进行一些必要的干预，不能进行干预的会转介绍给所在学院的负责心理健康教育工作的辅导员老师或大学生心理健康教育与咨询中心的专业老师，让他们帮忙同学们解决心理上的问题

和困惑。

为了做好心理联络员，我也做了些努力：透过阅读书籍以及参加校园组织的培训提高自己的心理素养；搞好和同学之间的关系，成为他们知心信任的朋友；比较密切地和有选取性地予办理一些同学进行沟通，及时地了解到班里一些同学的心理状况，并取得良好的效果；及时了解一些心理方面的知识，以及校园在这些方面的一些措施和政策，并且还与其它班的心理联络员进行相互交流和学习。

透过一年的工作经历，我发现同学们在适应大学生生活中主要有以下几个方面的困难：一是刚进入大学时对周围环境和老师的教学方式的不适应而陷入心理困境；二是因日常小事和与同学的人际交往不顺利而产生一时的心理不适；三是因男女交往障碍或恋爱受挫而产生心理矛盾；四是对自我成长的关注和对未来的道路的不确定性而产生的心理困惑针对这些问题，我用心的分析了问题产生的原因，并采取了一些措施。

学长学姐来与大家进行交流的方式，让学长学姐们将他们的经历告诉大家，使大家能够对未来多一份自信，对未来开始有自己的规划。

心理月活动总结材料大学篇五

(一)开展寻找“最美大学生”活动

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。

(二)开展土建院心理主题班会活动

我院开展土建院心理主题班会，引导学生感恩生活，追求适合自己的成功style[]并进一步增强我院学生班集体凝聚力，促进优良班风、学风创建。

首先，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5月15日在逸夫楼a201做ppt汇报演讲。我院徐金兰老师，校心理中心主任胡伟煌等人作为现场评委嘉宾，最终--给排水科学与工程江小罗，--道路桥梁技术工程1班林增誉，--土木工程2班吴永才等8人获奖。

(三)开展土建院原创微博征集活动

我院“原创微博征集活动”，从起初初的征集，到五月底的评比，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。

土木与建筑工程学院辅导员老师徐金兰，万珊等对此次活动进行评比，最终--建筑学1班黄际升，--工程管理1班范丽霞，--城乡规划张小勤等24名同学获奖。

(四)举行“跳”出快乐，“毽”康生活活动

为吸引更多的人加入到团体体育活动当中，丰富大学生课外生活，锻炼大学生身体素质和心理健康，让大家走出教室和宿舍接受运动的快乐，愉悦身心、陶冶情操。

本次活动主要是以跳绳和踢毽子两项比赛项目开展，其中跳

绳分大小绳，踢毽子分单踢和盘踢，该活动受到广大同学的欢迎，参加的积极性都很高，达到了本次活动的目的，走出宿舍，走向操场，走出网络，关怀身边的人，学会感恩。

(五)开展留级生团体辅导

为激发留级生的学习热情，4月2日晚，土木与建筑工程学院邀请我校心理咨询中心武厚老师来开展团体辅导。团辅取得了很好的效果，很多同学都表示会重新振作，好好学习，用成绩来证明自己的实力。

二、出现的问题及对应措施：

1、沟通有待进一步加强：活动开展期间，班级心理保健员与学院心理素质发展部干部之间有时沟通不够，出现了工作的重复和间断。

2、积极性有待进一步提高：由于活动延续的时间相对较长，到了活动后期，学生的积极性有所下降，尤其是各班心理保健员出现了一些疲于应付的现象。

针对以上问题，我们都做了详细的记录并制定了相应的措施，加强沟通，完善激励措施，为今后开展类似工作总结出了宝贵经验。

心理月活动总结材料大学篇六

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院第x届“525——大学生心理健康活动日”活动月各项活动已圆满落幕。各项活动围绕本届525活动主题“危机理性成长——大学生心理压力与应对”，有序开展，朋辈辅导员的工作职责、工作方法进一步得到了提升。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

1、2、4月-5月，为契合本届525活动主题，了解我院大学生(含研究生)心理压力及应对方式特点，我院设计了《大学生、研究生生活压力及应对方式调查问卷》，在全院各年级本科生和研究生中发放了xx份，回收xx份。同时为对比工科学生与文科学生在心理压力及应对方式上有何不同，特在外国语学院发放问卷xx份，回收xx份。详细报告内容正在分析中。

3、4、5月24日，我院在图书馆东广场开展筹备已久的了525大学生心理健康日特别活动，主题是“释放压力，轻松面对”。此次活动目的是通过游戏引导同学们运用合理的方式宣泄压力，保持良好心态。

此次活动引起了不少同学浓厚兴趣。

第一个游戏是“枕头大战”。参加同学自由组成4队，每队10人，2队一组，每人在身上绑一个气球，手里拿一个枕头，游戏规则即用手里的枕头打对方的气球，同时保护好自己气球，3分钟后，剩下气球多的一队获胜。这个游戏充分调动大家的积极性，活动现场不时发出阵阵笑声与喊声，同学们在得到快乐的同时也释放了压力，而且获胜的小组也得到了汽水、棒棒糖、薯片等同学们喜欢的小零食奖品。

接下来的第二个游戏是“宣泄涂鸦墙”，同学们看到各色的颜料早已兴致勃勃。这个游戏是同学拿装在保鲜袋里颜料用力扔到墙板上的白纸上，在此过程中大家得到了各色的涂鸦作品而且也将自己的压力释放了出来。游戏结束后很多同学仍然意犹未尽，反映这样的游戏很好玩，也学习到了释放压力新方式。

5、6月，我院在“心情驿站”成长辅导室开展了525心理健康日系列活动之一“考研路上不孤单”的主题心理沙龙，活动由院心理辅导员、主持，三位作为嘉宾的xx级优秀学长和在考研过程中感到有压力和困惑的部分xx级同学参加。

首先老师介绍了三位学长，然后向大家说明了这次沙龙的目的，即希望同学们通过这次交流学会在以后考研路上合理应对所面临的压力。接下来三位学长分别介绍自己的考研经历，向大家分享他们的经验，帮助大家分析困难，解答疑惑。交流中，同学们提出了很多问题，学长们一一作了解释，还分享了很多自己以及身边同学的好的经验，如要尽早的确定好自己想要考取的学校；在复习的过程中最好找几个同伴一起复习，大家可以相互帮助，取长补短；复习的进度要适合自己，但一般不宜过快或过慢，合理分配各科的时间，注重劳逸结合，等等。其中老师也分享了自己的经验来帮助大家解决疑惑。

活动结束后，大家都写下了自己在这次活动中的收获及感想，相信这次心理沙龙活动为准备考研的同学解答了很多疑惑，也增加了大家的信心，能够帮助大家在以后考研的路上更加轻松、从容应对。

根据学工部心理健康教育中心活动安排，我院积极参与学校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在校第x届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有x组共x人参加初赛，比去年增加了5组x人。根据校《优秀朋辈辅导员评选通知》我院选送了7位优秀朋辈辅导员参加校级评选，同时评出了x位院级优秀朋辈辅导员。

5月x日—x日，根据学校下发的《关于开展优秀心理健康主题班会评比活动的通知》，我院积极部署相关工作，设计了班会参考方案，对各班心理委员进行了操作程序培训，要求心理委员邀请班主任参加。

5月下旬至6月上旬，在我院xx级x个班中召开了“背着重壳也要快乐前行——大学生压力应对”心理健康主题班会，班会促进了同学们对自身压力状况及应对方式进行再认识，思考目前的应对方式是否合理，学习了面对压力更积极的态度和

应对策略。各班填写了班会反馈单，并由班主任批阅，上交了班会总结和照片。

本学期我院心理健康教育工作以525心理健康活动月为载体，以心情驿站成长辅导室软件建设为平台，开展了一系列丰富多彩、形式多样的活动。心理健康教育工作得到了学院副书记、全体学工办老师、广大学生的支持和配合，各项工作进展顺利。

同时，在活动中也遇到一些问题：

(1) 学生参与活动的主动性和积极性有待提高。

目前学校活动繁多但种类单一，多数都是摊派任务式强制要求参加，学生滋生厌烦情绪和逆反心理，大大降低了学生参加活动的意愿，形成越强制越不参加的恶性循环。如何激发他们参加活动的主动性和积极性值得每位学生工作思考。

(2) 朋辈心理工作部、朋辈辅导员独立工作能力有待提高。

不少心理委员认为工作不容易开展，一方面是心理健康教育工作被大家接受的确不容易，需要时间和学院、老师、本人各方面的共同努力，但是另一方面心理委员独立开展工作的空间有限，并且过于依赖老师，如依赖老师想活动主题、组织策划活动等。究其原因，活动过于强调效果，而忽略了朋辈辅导员有一个成长过程，要允许他们犯错误，在实践中不断汲取经验，不能因为一次活动的不成功而不相信其工作能力，剥夺其工作机会，这样的朋辈辅导员永远都不会成长，甚至当了四年的朋辈辅导员都不能主持好一次心理健康班会。学校和老师应多给他们提供锻炼的机会和成长的空间。

最后，在今后的心理健康教育工作中，我院会积极地配合学工部心理健康教育中心的工作安排，努力发掘我院心理健康教育二级平台“心情驿站”潜力，并以此为突破口有针对性

地开展面向全院学生的发展性心理健康教育，促进学生全面发展。

心理月活动总结材料大学篇七

大学生心理健康教育活动班

20xx年10月26日

801教室

王xx

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。

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。

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。

心理月活动总结材料大学篇八

xx年5月27日，机械工程系机自y106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，把黑板写好了字。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。

第一个环节结束后，分数领先的小组高声庆祝，分数落后的小组不气不馁，继续准备奋起直追！第二环节是抢答，开始后，教室里面都是一片紧张的气氛。主持人一声开始，每队的代表的手就像离弦之箭的举了上去。裁判都是经过仔细的商量才能选出反应比较快的一队人员。同学们答的也很谨慎，每组队员的讨论都是非常认真仔细，即使已经知道了答案也不敢马上回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬的非常紧，几乎是不分上下，所以最后一个阶段非常关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最后一个决胜阶段。

第三阶段一开始，计分员，裁判，主持人，队员都是没有丝毫懈怠，专心的准备着。决胜阶段是pk赛，分组是暂居第一名的与暂居第二名的pk一开始，双方都不敢贸然答题，求稳的心态使得两组队员都出现了一旦没有完全确定的题目都弃权掉了。最后的时刻，夺胜心切的第二名毅然决然的选择了答题，怎料这道题比较生疏，回答的队员没有对这道题做有充分的准备，但是这个队员没有心慌，他稳定了情绪之后，在对方的组员的嘘声干扰之下，他顶住压力，灵机一动，居然回答正确了！一阵猛烈的掌声送给了他！压力给了暂居第一名的这组。只见他不慌不忙，站起来以后，丝毫没有一点紧张，主持人故意拉慢了语气宣读题目的语气，旁边的人也给了他很多的起哄声音，但是他没有受到什么影响，准确而又迅速的答对了题目！这也让他们成为第一个pk的决胜者，也进一步巩固了第一名的优势。

第二组的pk非常关键，但是也需要两组队员都不能弃权，必须要准确答出每一道题目！一开始，暂处落后的一组就毫不犹豫的选择了答题，主持人读完题目，这一组的代表就胸有成竹的回答了，毫无疑问，回答正确了！在这个背景下，倒数第二名的压力显得无比巨大，在他听完题目之后，在毫无退

路的情况下，他选择了答题，但是很遗憾，由于准备不足，他答错了，倒数第一名完成了第一步的反超！于是，他们像是打了兴奋剂似的，一路过关斩将，就在离反超第二名还差最后一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最后一道关键题目，饮恨排名第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最后一名。

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健康的知识，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！

以上就是机自y106班心理健康主题班会的总结，以后我们开展这样的班会一定能做的更加好！

心理月活动总结材料大学篇九

学生心理健康的标准。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

在学习实践中，我认为，大学生心理健康应从以下几个方面把握：

一是智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

二是情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。了解自我悦纳自我，一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力，性格和有缺点都能做出恰当客观的评价；对自己的生活目标合理理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的。

六是人际关系和谐。接受他人善于人处，心理健康的人乐于余人交往，不仅能接受我，也能接受他人，悦纳他人，能认

可别人的存在和重要性。同时他也能为人所理解，为他人和集体所接受，能与他人沟通和交往，人际关系和谐。

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。

心理月活动总结材料大学篇十

医学系辅导员兼心理咨询师杨园老师亲自为学生开展心理健康教育讲座，年级辅导员积极倡导心理健康活动并与同学们一起听取讲座。这一系列的主题活动推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保健意识，对和谐人际关系有良好的促进作用，对即将走入社会的大学生们有一定的指导。活动过程中学生积极响应，与杨老师精彩的人生感悟与对我们的谆谆教诲相互配合，促使本次心理健康讲座完美落幕。现将本次“5·25”大学生心理健康教育活动情况汇报如下：

一、广泛宣传，增强心理健康意识

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

二、认真部署，确保活动顺利进行

讲座在05月15日晚k-1-2准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

三、讲座内容

首先，杨老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。杨老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，杨老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

在面对感情问题上，杨老师强调了建立自信的重要性，要看到自己的优点，坚持自己所拥有的，让我们的青春火花无限地迸发出绚烂的色彩。

同时杨老师还从男女大学生不同方面的自立自强、自我规划、自我保护、情感处理四大方面进行深入具体地分析与阐述。要求大家要学会自立自强；做好自己人生规划的重要性；从情感处理方面讲述了我们应该如何看待爱情、友情如何面对情感挫折。

讲座对男女生们在面对以后的人生、情感等方面的问题都极大的引导作用，也有助于引导广大大学生更加的关注自身的道德修养、文化内涵、心理健康，从容自信等综合素质的提高，讲座过程中，杨老师与同学们之间进行互动与交流，更真诚地体现了老师以及学校对学生心理健康的关爱，体现了

学校对我们的重视。讲座之后同学们纷纷表示在讲座中受益匪浅，相信该讲座对他们以后的学习和生活都会起到积极的作用，在以后走向社会后也会时刻铭记老师的谆谆教导。

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积极性，推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。