

# 大学生健康指导方案 大学生心理健康教育工作总结(5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生健康指导方案 大学生心理健康教育工作总结(5篇)篇一

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积极而深远的影响，作为大学生，首先应该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，心理健康可以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、积极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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。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己。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。因此,大学生必须注重心理健康,尽快克服依赖性,增强独立性,积极主动适应大学生活,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,能很好的把握自己控制自己的情绪,妥善处理同学、师生间关系,积极融入集体,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同,然而在大学中仍需要保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,发展多方面的能力,以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛,这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。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,也可以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。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境,对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等,如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展

示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供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，通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，我们应该不断加强对适应性、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，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、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！

## **大学生健康指导方案 大学生心理健康教育工作总结(5篇)篇二**

### **一、活动背景**

大学的确是一片崭新的天空，这里的生活有着与高中时代截然不同的自由自在，多姿多彩。我班开展一系列心理健康教育活动，让心理走进班级。

### **二、活动目的**

面对新的适应，我们需要的不是逃避和害怕，而是要以平常心态探求大学新生的适应性问题有哪些，原因是什么，应该怎样对待，怎样更好地走进新生活的心理适应期，更好地实现新的平衡，因此我班组织了班会以及心理团训来帮助大家尽快适应大学生活，学会自我心理调适，提升心理素质，达到新的成长。

### 三、班会总结

为了让同学真正了解，重视心理健康，我班开展心理健康教育主题班会，向同学们讲述心理健康内容以及其意义。本次班会同学们积极参与，热情高涨，并提出许多现实中遇到的问题，心理委员就大家提的问题进行了解答并给出建议。这次班会普及了大学生心理健康知识，培养其良好的心里品质，引导其养成科学的生活方式，进而加强其心里调节能力。

### 四、团训总结

然而空有理论是不够的，所以我班决定开展心理团体训练，使其印象深刻。

首先，我们开展了风中劲草的游戏。让同学围成一个向心圈，并且选一个人来当草，草站在圈中间，双手抱在胸前，并拢双脚，闭上眼睛，身体绷直的倒下去。倒的过程中不能移动双脚或脚分开。游戏开始时，向成员询问是否准备好。草可以选择任意方向倒下，草倒向哪个方向，站在那个方向的成员就需要在草即将倒在自己身上时，伸出双手轻推向另一任意放向。

通过游戏，所有人通过沟通互相了解，达成共识，同时通过游戏，可以畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

## **大学生健康指导方案 大学生心理健康教育工作总结(5篇)篇三**

自从学了点心理学后，我发现我成长的每个脚印基本上能在心理学中找到挂钩的理论，并且能让我更清楚的了解自己。

我出生于农村，但在城\*大，所以我一直处于一种交叉的状态。

在还没有上学前，我跟奶奶在农村里生活，所以我常常会帮我奶奶干一些简单的农活。在这个年龄段，我对什么都很好奇，所以这些活\*的不亦乐乎。尤其是得到奶奶的夸奖，我就干的更起劲了。由于我是多血质的人，所以不像其他x那么乖巧听话。因此在农村我经常跟哥哥或附近的小孩一起去爬树、爬山，在水中玩耍，或偷摘别人的东西等各种刺激又好玩的事。如果说那个阶段是最深刻的，我觉得这段生活是活的最逍遥自在的了。在这个阶段是最单纯、最无忧的了，就算天塌下来，我都不用去理会。

要结束农村生活，是要付出代价的。在农村，我家养了一条很温顺听话的老狗。由于我们没办法带它去城市，也没有人愿意领养它，于是他们就要把它给杀了。在杀它的时候，它到处乱跑，想躲避一劫，但他们并不怜惜它，最后它只能无奈的跑来我身边，向我求救。我当时还轻轻的抚摸着它，谁知大人们一把抓住它，它挣扎着，从我身边消失了。我至今还深深的记得它那失望的眼神，有时做梦都还梦到那种场景。所以到现今为止，我都不敢再靠近狗的原因之一。

来到城市，一切都很陌生，也失去了许多的自由，但也懂得很多。

刚上小学时，由于语言的障碍，我很少讲话，所以结识的朋友少的可怜。我常常一个人坐在那里观察着他们，看他们嬉闹，看他们吃零食，并且会不知不觉的去模仿他们的一些动作。但活泼型的人一般适应能力都比较强，所以我很快就融入了这个集体。并且还养成了许多坏习惯，喜欢乱花钱，而且基本上每个周末都会去溜冰。我变得越来越爱出去玩，花的钱也越来越多，成绩一直往下掉。所以我妈就骂了我一顿，但我依旧。我妈见骂我不见效，便跟我讲道理，并且缩减了我的零花钱。当时我好像懂事了很多，开始认真学习了，也很少出去玩了，也没主动向他们要过零花钱了。所以我的性格应该也是从这个时期开始发生转变的吧。成了一个内向兼外向的人，但外向占的多一点。因为环境因素也能影响人格

的变化，况且性格是后天所得的，所以我有此种变化也不足为奇。

在中学时期，我的叛逆心理比较突出，但也能自我控制。由于家里人都希望自己家的小孩学会更多的东西，但也要学习好。由于我参加的社团多，在学习上的精力也就少了。不过学校常爱月考、排名次和开家长会，还弄了个学校与家长的互动\*台，常常学校有什么与我相关的事都会第一时间发送到我妈手机上。所以我倍感压力大，也常听家人唠唠叨叨的。由于无法忍受，我常顶嘴，说一些不该说的话，令他们伤透了心。但每次我说完这些话，我也很难受，因为这并不是我想说的话。沟通真的是的桥梁，我妈常爱跟我讲道理，每每讲完，我都受益匪浅。所以我慢慢地学会了自我控制，不再乱讲话，尽量不惹他们生气。也慢慢地在他们眼里我成了乖乖女。

如今踏入大学门槛将一学年了，经历过各种面试，有失败，有成功，各种情绪交错在一起，犹如五味瓶。参加各种活动，收获甚多，但也十分的苦恼，不知如何\*衡学习与娱乐。尤其在一次助教中，我深深的感觉到我的知识是多么的浅薄。当时我教一个三年级学生的语文，一开始她的问题就把我给难倒了。对于英语专业的我，已经很久没接触过四字成语了，还有什么相关的词组填空，以及诗歌等。自此之后，我开始真正地认识到了自己的知识水\*。但我不气妥，我要改变这种状态，所以就得实践。只有实践才能得真知。品尝过，摸索过，才得知自己的不足，也会发现心态是很重要的。无论你面对的是什麼，只要你的心态是好的，是自信的，你都会尽力去做好每件事。不断的完善自己，挑战自己。

在大学里，我还深深地体会到合作、自主的重要性。在这个小社会，活动以及我们的学习都离不开合作，所以要处理好人际关系也是至关重要的。但能达到“我好，你也好”的双赢的状态，这是一种快乐又良性互动的人际交往的关系。

每个人都有属于自己的秘密小天地，我也不例外。我也恋爱过，现在的我认为那只是亲密与x的浪漫的爱，并不是完美的爱。那时的我，算是随着潮流吧。所以现在想来当时那种失恋的情绪，还真有点悲观呢。现在总算清楚了什么叫理论上的“爱情”了。但理论归理论的认识，谁知道以后呢。

## 大学生健康指导方案 大学生心理健康教育工作总结(5篇)篇四

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高大学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容，加强心理健康教育，提高学生心理素质，使他们健康成长，这是历史赋予我们每一个教育工作者神圣的历史使命。在今年的学生工作中，我就大学生心理教育方面，开展了一系列的工作，主要有以下几个方面。

为了更好的配合学校心理咨询中心工作，我所带班级财管08010804、会计1011班，每个班均选一名心理健康委员，和学校的心理健康咨询室进行有效沟通，密切关注学生特别是特殊群体学生的思想动态，作到让特殊群体学生可以倾诉自己的烦恼、困难，也可以和别人一起分享他人的快乐；在这里，学生可以得到心情的调节、可以获得心灵的安慰。从而，也构架起了学生和学生之间，老师和班级之间的心灵沟通的桥梁。

二、加强自身心理学知识培养，逐步使自己成为一名优秀的心理辅导员。

开学初到现在，一直不断加强自身心理健康教育知识，并按照心理学的教育原则和方法，使知识传授和心理健康教育有机结合起来，在自己所带的形势政策课程中，在课堂上不仅有效运用举例，而且和学生进行交流，这样既有助于提高课堂教学效果，更有助于学生良好的品质的培养和学习潜能的发展。

三、开展系列活动，及时了解学生心理状况。

利用班会和业余时间，组织学生多参加学校的各项活动和讲座，进行心理健康阅读，针对大三学生的特点，及时对他们进行正确的引导和管理，对心理困惑学生，学习吃力学生有效沟通，引导他们树立正确的人生观、世界观和价值观，使每个学生在大学期间都有归属感和价值感，并不断与学校领导和上课老师进行协调，采取个别辅导和团体辅导的方式，为学生排解成长中的烦恼和心理障碍。

总之，心理健康教育是努力营造有利于学生创造性人格形成的文化氛围，组织学生参加班队活动、文体活动、校园建设等，营造发展个性、师生平等的创造教育氛围，教育学生敢想、敢说、敢做，激发学生的创造意识，培养学生的创造心理，这是我本学期学生工作开展的主要任务和工作目的。

## **大学生健康指导方案 大学生心理健康教育工作总结(5篇)篇五**

### **一、 活动背景**

大学确是一片崭新的天空，这里的生活有着与高中时代截然不同的自由自在，多姿多彩，但这并不是事情的全部。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、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康中心特组织开展心理主题班会活动，让心理走进班级。

### **二、活动目的**

的意识，宣传科学有效的精神卫生疾病知识，帮助新生尽快适应大学生活，学会自我心理调适，提升心理素质，达到新



的成长。

### 三、主题明确，针对性强

1、心理健康知识

2、你适应大学生活了吗

3、我们应该用什么样的心态去对待大学生活

### 四、学生互动，形式多样

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

### 五、准备充分，效果明显

如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。总的来说，这次的班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

### 六、活动总结

大学生是宝贵的资源，是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人

生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。为此我们班召开此次班会，让更多的同学树立健康的心理意识。在此班会的目的是丰富本班学生的心理健康知识，教授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，增强班级凝聚力，有重大意义。