# 大学生心理健康日活动总结10篇

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-07-29

*大学生心理健康日活动总结（精选10篇）健康的心理是创造美好生活、绘制精彩人生的基石，仅有拥有良好的心态，才能使我们的学习生活更上一层楼。下面是小编整理的关于大学生心理健康日活动总结的内容，欢迎阅读借鉴！大学生心理健康日活动总结【篇1】一、活...*

大学生心理健康日活动总结（精选10篇）

健康的心理是创造美好生活、绘制精彩人生的基石，仅有拥有良好的心态，才能使我们的学习生活更上一层楼。下面是小编整理的关于大学生心理健康日活动总结的内容，欢迎阅读借鉴！

**大学生心理健康日活动总结【篇1】**

一、活动主题：

随着社会的发展，竞争压力也越来越大，各种社会性问题也越来越多，学校心理健康教育已经成为现代学校重要标志之一。开展形式多样，丰富多彩，生动活泼的教育活动是学校实施心理健康教育的有效途径之一。也是目前我们发展心理健康教育的的最佳切入点。

为此，我系心理辅导站于20\_\_\_\_年4月10日—11日在闽江学院文化墙举行了心理教育健康小知识海报展。4月11日晚上18：30分，在教学楼1B207组织开展了一场强化大学生心理素质，开发心理潜能意识的讲座。讲座的重心以“大学——人生新起点、点亮心中的光”为主题的心理健康教育讲座。

二、活动的形式与总结：

⑴心理健康小知识海报展：

由于大学生心理知识的匮乏，需要新的知识的涌入，去完善。海报新颖的层次感使大家更有益的去接受心理方面的知识。

⑵召开专题讲座：

针对目前大学生群体容易出现的各种心理问题，尤其是新生刚入学适应方面出现的各种困惑，我们通过调查了解到了同学们最为关心和最亟待解决的问题，抓住时机，先后举办了有关学习、同学间男女关系和人际交往方面的心理健康讲座。

这次讲座的主讲老师是我系心理辅导站的站长孟威妍老师，她主要结合新生的实际情况，紧紧抓住新生由高中到大学过度期心理的特点进行主要教育，并加上实例的讲解，使大家更好的去融入大学生活。

通过本次活动，我部门总结出当代大学生普遍存在心理问题，但大多数人对心理问题都保持着回避的态度，主要原因我想是因为同学们对于心理知识方面的不了解，因此建议学校在以后的学生工作中应不断的加强心理知识的传播，进一步的增强同学们的心理健康意识。

活动结束后得到了闽江学院勤工中心、系部老师和同学们的肯定和支持。在勤工中心工作人员的大力协助、系工作人员的辛勤工作下，和同学们的踊跃参与下，“点亮心中的光”——心理健康教育系列活动取得到了圆满的成功。

同时在本次活动中我们也有很多的不足之处，如新干事不熟悉部门的机制和活动的流程，致使一些事项有点怠慢，不过在以后的工作中我部门会加强对新干事的培养，把今后的工作做得更完善，更出色。

**大学生心理健康日活动总结【篇2】**

随着社会的发展，竞争压力也越来越大，各种社会问题也越来越多，学校心理健康教育已经成为现代学校重要标志之一。开展形式多样，丰富多彩，生动活泼的生理健康活动是学校实施心理健康教育的有效途径之一。也是目前我们发展心理健康教育的最佳切入点。为此,我系在10月25---30日开展了一系列成长成材，树立自信的心理健康教育活动，以心理征文、心理漫画、播放相关影片的方式进行,另外各班级也纷纷开展主题班会，这些活动均取得一定成效。具体总结如下：

一、广泛宣传，认真部署

为搞好本次活动，学院成立了以系学生处宣传部负责参与的工作团队，具体组织实施。充分发挥宣传栏、海报、网站等舆论阵地的作用，做到广泛动员，人人参与。

二、“温暖你我，心灵起航”主题活动

1、心理健康征文、心理漫画征集活动

时间：10月22日——10月26日

活动通知发出后，我院各班级团支书以及寝室信息员积极响应，踊跃投稿，通过文字及图画的形式表达自己在学习、工作中的真实感受，助人与自助的真实体验；讲述自己在人际交往、学习与生涯规划、情绪调节、挫折应对等方面的成长历程、人生体悟；从所见所闻中总结出对心理健康方面的思考、感想，本次征文在全系范围内共收到文章30多篇，漫画10余幅，通过这些文章漫画可以了解了部分同学的心理动态，及时进行分析和总结，并予以指导关注。

2、心理影片放映活动

时间：10月28日——10月30日

根据学生处心理健康教育活动的整体部署安，在我系学生中播放系列相关影片，营造良好心理健康主题教育氛围。活动期间共播放《放牛班的春天》、《美丽人生》等3部影片。同学们在静静地欣赏影片的同时，也在进行着心理健康的自我反省和矫正，为塑造一颗至诚至善之美的健康心灵而默默努力。

这一系列的主题活动非常成功，它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，对和谐寝室人际关系有良好的促进作用，学生积极响应各项活动，参与性广，活动最终取得圆满成功。

**大学生心理健康日活动总结【篇3】**

心理健康教育是大学生德育的基础。同时，社会转型期的一些问题已经成为影响大学生心理健康的重要因素。尤其是新生，在适应大学生活，尤其是心理适应不良方面面临着巨大的挑战，因此做好新生心理健康教育尤为重要。结合我校要求和我系特点，我们班开展了一系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如下：

第一，主题明确，针对性强

我们密切关注“假装从心开始”的主题，传播心理健康知识，根据大学生身心发展的特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理素质和自尊、自爱、自律、自强的优秀品格，增强他们克服困难、经得起考验、承受挫折的能力和群体意识。我们主要介绍以下几种情况：

1、心理健康知识

2、大一新生，进入大学的心情

3、你适应大学生活了吗

4、对待大学生活应该用怎样的心态

5、描述大学3年后的蓝图

第二，学生以各种形式互动

在本次主题班会教育中，为了提高教育效果，我们采用了学生互动的模式，以游戏的形式进行表达，在游戏过程中增强集体荣誉感和班级团结感。注意调动学生积极性，活跃班会气氛。在娱乐的过程中，每个人都无形中提升了自己的素质，增长了心理知识。我们还注重发挥每个人的主观能动性，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了更深的印象，使教育更加直接。

第三，准备充分，效果明显

班会前，主持人首先要掌握相关知识，预测班会基本情况，为班会成功做好充分准备。根据这次班会新生的特点，了解了大学生的适应情况，青年的生存手册，以及班会应该注意的基本问题。

通过班会，学生对“如何调整好心态，如何与周围的学生进行心理交流，如何在人与人之间、人与人之间、社会与环境之间建立联系”有了更好的理解。

总的来说，作为新任命的心理委员组织的第一次班级活动，我对结果很满意。虽然这次活动还有一些改进的地方，但也鼓励了我和我的搭档今后更加努力，同时也坚定了我们办好下一届心理主题班会的决心。

**大学生心理健康日活动总结【篇4】**

11月以来，我校在“心理健康教育月”中，开展了以“维护自尊，学会自爱”为主题，以“国旗下讲话”、“心理团体游戏”、“黑板报、手抄报宣传”等形式的心理健康教育系列活动，收获颇多。具体活动内容如下：

一、国旗下讲话：

在星期一升旗仪式上，以《维护自尊，学会自爱》为题进行国旗下讲话，使学生了解有关自尊自爱的意义。鼓励学生激发生命的潜能，提升生命的质量，努力实现生命的价值，让生命焕发光彩。

二、校电子屏幕宣传标语：利用好学校的电子屏幕，进行有关心理健康的相关标语的轮番宣传，加强学生对心理健康意识的认识。

三、创编黑板报和手抄报：各班以“维护自尊，学会自爱”为主题出一期黑板报和手抄报。经过前期精心的准备、资料的收集，在老师们和同学们的共同努力下，各班都能按照要求认真的完成黑板报的制作，制作出的板报不仅美观大方、创意新颖，而且色彩协调、图文及装饰布局合理，主题非常鲜明。在制作的过程当中同学们也学到了较丰富心理健康知识，增强了自我心理保健意识，同时增长了阅历，动手能力、创新能力也从中得到了锻炼。

四、开展主题班会：各班在班队会课上以围绕“维护自尊，学会自爱”为主题，举行丰富多彩的班队活动：或小测试，或观看电影，或游戏团辅，或朗诵诗歌，或表演小品……每一位同学通过各种各样的形式来感悟自尊学会自爱来体验成功。通过主题班队会让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习。

五、心理游戏——小天使与小主人：各班为单位，由班主任组织开展心理游戏“小天使与小主人”。通过游戏，可以学生除了感受到来自师长的爱护与鼓励，还能感受到来自同伴的关注，增强内心的安全感，让学生在收到的肯定与关注中体会到自己存在的价值，树立自尊心和自信心，相信自己有能力去实现自己的理想，学生积极向上的内在动力也渐渐地被激发出来。

完善健康心理，塑造健康人格。通过系列活动，取得了良好的效果：学生的心理素质增强了，正确的心理健康观念逐步形成，他们理解了自信的真正意义，用微笑面对人生，积极向上的心态给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生！立志从我做起，从身边的一言一行做起，在健康的氛围中幸福成长！

**大学生心理健康日活动总结【篇5】**

为进一步贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》精神。全面提高我校学生心理素质，充分开发学生装潜能，培养学生装乐观向上的心理品质，促进学生装人格健全发展。学校本着以人为本的思想和对师生高度负责的态度，扎实开展中小学心理健康教育活动。

一、主题明确，精心设计。

根据活动安排意见，学校就心理健康教育月活动做了精心安排，从内容、形式、方法及效果方面均提出了明确的要求，对活动时间也做了安排。为了使活动落到实处，要求全体师生全程参与。及时收集活动材料，整理反馈信息，使活动落到实处。

二、广泛宣传心理健康知识。

活动之初，学校就充分利用红领巾广播站、宣传栏等积极宣传师生心理健康知识。开展心理辅导，用鲜活的事例积极引导广大师生消除。各年级教室黑板、主题班队会开辟了适合年龄特点的心理健康教育园地。有针对性地对学生中的一些心理表现进行了指导。

三、讲座与讨论，辅导与自学相结合，消除教师。

学校在举办讲座的过程中，通过交流收集教师生活、工作中的困惑、疑虑，并组织大家讨论如何面对，集思广益，互相帮助，学会消除心理困扰。同时组织大家学习中小学教师心理健康和心理调查一书。对教师产生的压力、焦虑、急躁等及时等进行了疏导。相互学习、交流工作、学生教育、管理方面的经验，共同提高，树立良好的自信心。

为了让学生学会消除心理困扰和的方法，普及心理健康教育知识，教会学生做人、合作，学会面对困难和挫折。培养学生坚忍不拔的意志，使他们健康成长。为将来走向社会打下良好的基础。学校组织开展了“我健康、我快乐”主题班队会，教师针对学生中的表象、年龄特点进行了辅导，用身边的人和事教育的提高学生的\'能力，掌握解决自身存在问题的方法。

充分利用远程教育资源，搜集整理适合不同年龄学生心理健康教育材料，及时播放并组织学生收看。重温了“开学第一课”的内容，为培养学生乐观向上的生活态度打下基础。

在家长、学校共同协作下，开展了家校共育合格人才心理健康辅导和讲座，向家长宣传心理健康知识，让家长了解一些心理健康教育对人的成长的重要意义，家校配合，为学生的成长、学习创造良好的氛围。

**大学生心理健康日活动总结【篇6】**

在学校领导的重视和关心下，全校教师的支持和帮助下，我校中小学生心理健康教育宣传周活动顺利开展，落到实处，并取得了不错的成绩。学生的心理健康也受到老师、家长以及社会各方面越来越多的关注。心理健康教育工作不仅限于课堂，而且深入到各年级、各班级。通过个别的心理咨询，心理健康教育讲座等多种方式和途径，开展学生心理疾病的预防和疏导工作，增强了学生心理健康教育的实效性，并为减少和预防学生心理问题的产生与发展起到了积极的作用。现根据我校开展了一系列活动，总结如下：

一、成立领导小组

组长：雷衍兵

副组长：周迎霞、林梅枝、蒙福俊

成员：李显义、刘建、马灿、张良文、瞿水林、各持有心理健康B证以上的老师、各班主任及科任老师

二、开展系列活动安排

（一）心理健康主题教育讲座。4月16日晚18：30，学校组织安排宋长伟老师为学校教职员工做一场《幸福都去哪了》的讲座；4月17日下午安排邓国宏老师为初中部的学生做一场《情绪的认识和控制调节》的讲座。讲座还安排了互动环节，学生们积极参与，认真做笔记。讲座结束后，有学生反馈，学校应该经常开展这样的活动，这次讲座让他们知道怎样调节自己的情绪，怎样做个快乐的人。

（二）心理健康知识“手抄报”“黑板报”比赛。由美术组组织四到八年级的心理健康知识“手抄报”、初中部为黑板报的比赛，参赛作品在4月14日展出。通过此活动，学生认识了更多的心理健康知识，从而能够健康的、快乐的面对生活。

（三）心理健康教育，国旗下讲话、主题班队会。4月20日第八周的升旗仪式开展以“阳光心态幸福生活”为主题的心理健康教育国旗下讲话。同时也开展有主题、有仪式的班队会。

（四）播放心理健康教育主题电影。根据学校的条件和实际情况，4月17日下午，各班有选择的播放心理电影，组织学生观看，之后写观后感。通过寓教于乐的方式，对学生进行积极健康的引导。

总之，开展心理健康教育以来，师生们的笑容更灿烂了、关系更融洽了。这些成绩的取得，离不开上级的正确领导，是全校师生共同努力的结果。这些微不足道的成绩，只能作为前进路上的动力，继续开展心理健康教育的起点。

**大学生心理健康日活动总结【篇7】**

20\_\_年x月，建筑与艺术系开展了青春飞扬——心理健康节活动，本次活动总共分了五个部分，其中包括：“感恩城建”主题心情留言墙活动、心理电影展播活动、心理沙龙系列之“不是青春的青春”座谈会、大学生心理健康知识竞赛活动、“呵护心灵，健康你我”主题演讲活动、心理漫画展活动。

本次活动受到了系领导和老师们的热切关注和同学们的一致好评。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，大学里的学习丛内容、目的、方法、坏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。

其中，在座谈会活动中，同学们谈了对此次活动的看法和对大学生心理问题的一些认识，至此活动给了大家一个很深的启迪，他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。

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，心灵的距离进了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐胡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。

**大学生心理健康日活动总结【篇8】**

为了进一步加强我校大学生心理健康教育，在学生中营造一种学习、普及、宣传心理健康知识，关心、理解、帮助有心理健康困扰的同学，共同创建促进大学生心理健康成长的良好氛围，促使大学生心理健康成长，响应学校心理健康月的活动，我院心理部特面向广大经管学院学生于五月份举办一系列心理健康活动。具体活动内容如下：

（一）开展心理健康知识教育、宣传活动

在心里健康月到来之际，心理部门积极做好充足的前期准备工作，以饱满的热情和积极的态度投入到准备工作中，通过一系列的宣传让学院学生深入了解到心理健康月的内涵和心理健康对当代大学生的重要性，通过开设心理健康系列主题班会和观影活动，制作心理健康教育系列宣传展板。来提高学生对心理健康教育的重视。

（二）开展心理健康教育活动

5月19日早上，心理部在东操场举办心理健康趣味活动，通过“护球大作战”、“彩球飞舞”、等多个心理游戏，促进同学们的相互信任，并且使得同学们认识到个体通过团体的内在交互作用可以提高团队意识，增强交往能力和组织归属感，从而完善自我。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。

（三）“携心灵之窗，伴健康同行”主题征文活动及主题演讲比赛

达到关注心理状态，关注心理健康的目的。我部举办“携心灵之窗，伴健康同行”心理原创演讲与征文大赛，传递人文情感，释放心理压力。让我们在快节奏中停下脚步，了解和关心自身和身边的人和物，用文字传递彼此间真挚的情感，得到了院领导一致关注和同学们的积极参与。

在过去的一个月中，我部的心理健康工作取得了较大进步，但还是有诸多不足之处，如前期准备活动不够完善，内部成员工作安排存在冲突，后期类似与照片，总结等活动没有及时跟进。同时我们对心理健康教育的观念还要进一步转变，我们仍然有部分学生对心理健康教育的认识与重视还很不够。今后我部要继续提高认识，转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能在健康、温馨的环境中学习和成长。

**大学生心理健康日活动总结【篇9】**

为加强巷后实验学校学生心理素质教育，为广大学生更好的认识自我，发展自我提供良好的平台，营造良好的关爱心理健康氛围，培育阳光心态，营造和美校园，巷后实验学校于5月中旬开展本次5.25心理健康活动周活动。

1、“拥抱快乐”心理主题晨会

学校组织一期以“关注心理健康”的专题红领巾广播。各班开展“调节情绪，拥抱快乐”的主题晨会。

2、“心海扬帆”心理绘画主题活动

巷后实验学校在整个心理活动周过程中，面向全体学生开展“心海扬帆”心理绘画主题活动，低中年段学生学会一种新的放松方式——曼陀罗彩绘，学生在不自觉的涂绘当中就起到放松心情、缓解压力、激发想象力的效果；高年段学生则通过“你不知道的心理学”心理科普小报比赛，掌握一些心理学科普知识。

3、“大家一起玩”团体训练活动

在5月16日至5月25日期间，巷后实验学校心理专职教师面向四五年级学生，以班级为单位进行“大家一起玩”团体训练活动。此次团体训练活动气氛活跃，学生充分参与其中并体验团体活动的快乐，能够促进班级构建良好的团体关系，融洽团体氛围，让学生在活动中找到团体支持的资源建立安全的氛围，从而有效培养团体凝聚力，并进而营造良好的心理健康氛围。

4、“同呼吸，共成长”心理影院

组织低年段学生观看热门动画《超能陆战队》，学习如何去面对和处理自己或他人的悲伤情绪；高年段学生则观看经典心理电影《美丽心灵》，通过一位精神分裂症患者——诺贝尔经济学奖获得者纳什先生的传奇人生，在正确看待精神疾病的同时，促进认可和支持精神病患者的内心意愿的萌发。

5、“表达感恩，让爱飞扬”赠送蓝丝带活动

心理老师给六年级的学生准备了一项有意义的活动——蓝丝带活动。蓝丝带代表着感恩、鼓励、关怀和爱，也代表着“你是我生命中重要的人”。

六年级的同学领取三根蓝丝带。赠送给生命中最重要的人、需要感恩的人、需要关爱的人......蓝丝带的爱，贵在表达，贵在传递，更贵在送出后每一个人心里收获的那份喜悦与幸福。

此次活动，营造了关心关爱学生心理健康的良好氛围，对引导学生重视自身心理健康、提升心理调适能力、健康快乐学习生活亦有积极的意义。

**大学生心理健康日活动总结【篇10】**

这个学期马上就接近尾声了，在我们这个学期的心理健康教育工作中，我们去取得了很多的成绩，因为我们不断探索、创新，切实提高成效，也取得了一定成绩。

一、关注校园心理安全，首先抓好教师的心理健康

学校充分认识到心理健康教育应以了解学生为基础，以创设和谐气氛与良好关系为前提，教师以自身健康的心理去影响学生，本身就是一种最有说服力的心理健康教育。

因此学校营造了一种民主的、平等的、和谐的、安全的、充满人文关怀的、具有浓郁人情味的工作氛围和心理环境，真正减轻教师的心理压力和精神负担。

二、整合学校各种资源，发挥心理健康教育合力

1、充分利用课堂教学，扎扎实实推进心理健康教育。

在我们上课的过程中，老师和学生之间无时不在进行情感的交流和心灵的沟通，我们注重引导教师挖掘教材中有利于培养学生良好心理素质的因素，通过巧妙的设计，通过组织各种活动，使师生之间达到共鸣和合声，在实实在在推进心理健康教育。

2、丰富校园文化、通过各种喜闻乐见的活动来推进心理健康教育。

学校的丰富的文化活动是我们所需要的，我校通过开展丰富多彩的校园文化活动，为学生搭建表现才华的舞台，调节学生的身心，释放学生的潜能，并通过各种竞赛，来培养学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都在潜移默化中培养了学生良好的心理素质。

3、利用学校各种设施，推进心理健康教育。

开展心理健康教育，我们注重利用好学校的各种现代化设施，通过宣传橱窗、红领巾电视台，校园网，一休自由宫来开展形式多样，丰富多彩的各种心理健康教育活动。

三、强化措施

为了使心育工作落到实处，学校采取了一系列切实可行的措施。

1、明确分工。

2、保证时间。把心育课排进课表，每周一节，使心理健康教育有序进行。

3、适时督查。学校每期对心育工作督查两次，发现工作不到位的现象，及时督促。

四、一年来，春种秋收，倾注心血，喜摘成果

1、教师在头脑中建立了心育理念，为后续心育工作打下了思想基础。

2、班主任积累了一定的心育经验，与学生一起成长。

3、学生幼小的心灵受到了洗涤，灵魂得以净化。学生健康快乐的学习、生活，幸福地成长。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！