# 全国大学生心理健康日活动总结

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-04-18

*全国大学生心理健康日活动总结（5篇）通过活动倡导大家关爱自我、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。下面是小编为大家带来的全国大学生心理健康日活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!1全国大学生...*

全国大学生心理健康日活动总结（5篇）

通过活动倡导大家关爱自我、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。下面是小编为大家带来的全国大学生心理健康日活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!

**1全国大学生心理健康日活动总结**

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，进步贯彻落实沈阳市精疾控发[20\_]7号《关于开展20\_年“5.25”大学生心理健康日宣传活动的通知》精神，按照《通知》活动要求，今年的5.25大学生心理健康日，\_\_区与沈阳市精神疾病预防控制中心，在沈阳药科大学两个校区联合开展不同形式的系列宣传活动。为更好地开展这次活动，\_\_区疾控中心精防科协调、联系各相关部门，做了大量的工作。

5月18日下午，沈阳精神疾病控制中心专家梁光明、程均、杨丽莉、辛春萍等行四人，与疾控中心精防科谷岭科长等精防科工作人员共8人，在药科大学图书馆自习室，开展了以“健身健心、路同行”为主题的团体咨询活动，梁主任用扎实的专业知识、幽默诙谐的语言，为近百名大学生做了心理干预，深受到场大学生的欢迎，，活跃的互动现场气氛，使这次团体咨询活动收到很好的效果，活动同时，同学们填写了心理卫生知识调查问卷。

5月23日上午疾控中心精防科谷科长与几位专家，同前往药大本溪校区，由梁光明主任为大学生做精神卫生知识讲座，会场上大学生与专家互动，活跃气氛的同时提高了大学生精神卫生知识，充分体现了该活动的宗旨和目的。同时，为使5.25宣传在全区范围开展，疾控中心要求各街道办事处及社区卫生服务中心，举办形式不同的宣传活动。

通过这次5.25系列活动，激发了大学生关注心灵，积极营造利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确认识自我，为心理健康敞开心门，起到良好的教育意义。

**2全国大学生心理健康日活动总结**

经过个月大学生心理健康月紧锣密鼓地进行后，精彩纷呈的各项活动成功地落下帷幕。在活动中，系列新颖、独特的教育工作不仅吸引了众多大学生的眼球，更让他们认识到大学生健康成长的重要性和紧迫性。让每个参与和组织本次活动的同学深受鼓舞。现将计算机科学与技术学院关于开展咸宁学院首届“大学生心理健康月“活动总结如下：

一、心理健康月活动题材多样且各具特色

计算机学院参与了有其他院系和部门承办的“大学生心理健康月”活动。此次心理健康月中，题材多种多样，有话剧展演，有电影展播，有征文比赛，有心理咨询，有表彰大会，还包括各自院系内部的组织开展的各种颇具特色的幕后活动。

在众多的题材中，由于采取的自由式报名参加，加上本次大部分活动广泛性和易参与性，绝大部分同学都积极响应和参与，使得活动场面气氛热烈而浓厚。

虽然活动形式多样，但各个活动主题突出，思想明确。分别从各个方面增强学生对心理健康知识和心理素质培养的了解。

二、我院学生积极响应，主动参与

我院学生在观看心理话剧展演时，看到了同学们爽朗的笑容，笑笑，十年少，愁愁，白了头。与其愁眉，我们为什麽不展现笑颜?在观看电影展播时，反思电影的主题，找准自己的心理调适能力与主人公的差距;在征文比赛中去书写校园，书写自己的内心世界，去记录自己美好的青春时光和如诗的年纪;在心理咨询中，听到老师们妙语连珠的阐述，以及对爱，对就业，对人际交往的思考，引起我院学生的共鸣。学生大胆说出心中所想，让老师去剖析，去指点迷津，让我们迷途的羔羊知晓返回之路。

三、大学生心理健康月活动的效果和影响

由于本次大学生心理活动的新颖性和独特性，不仅赢得了老师的大力支持，还受到外界广泛的赞扬。主题深刻，意义深远。解决了大学生如何乐观面对今后的大学生涯和社会现象，增强了同学对心理素质的完善提供了正确的指导，也懂得了体验和感受生活的美好，将更适合自己的学习理论和方法应用于实践。

**3全国大学生心理健康日活动总结**

我社于20\_\_年5月期间在北京青年政治学院东校区开展了以“微爱，微笑，微成功”为主题的“525大学生心理健康节”的系列活动，这系列活动也让我们感受到了“525”的真正意义，增长了更多的知识和见识。

本次的“525大学生心理健康节”，我社与北京青年政治学院东校区开展的活动都有：发放调查问卷，签横幅，心理委员的培训，户外团体活动和个心理讲座。活动内容非常丰富和充实，在我们发放问卷的时候，东校区的同学们都踊跃参与，把自己想知道的东西都留在问卷上，活动开展得很顺利，并且活动结束后进行了长时间的统计和整理，为后来的心理讲座做了个很好的准备;接下来在签横幅的活动中，我们还加入了个“心愿墙”和个“发泄箱”，让同学们可以把自己的心愿贴在心愿墙上，大家都可以观看互相的心愿，这让活动变得更加活跃，“发泄箱”让同学们把平时不敢说或者是不想说的，愤怒的，令他们忧郁、不快的事都写下来并扔进“发泄箱”里，寓意着把烦恼和不快全都扔掉，让自己更加轻松快乐，这也让前横幅的活动锦上添花，使活动更加有趣。当然，周老师和王老师也参与了前横幅的活动，并且对心理委员们进行了培训，更加充实了心理委员们的知识;然后我们进行了个团体活动，同学们更是在活动中乐趣无穷，不仅能感受到团体的作用，更拉近了同学们之间的距离，活动结束时也非常的圆满;整个系列活动的最后是周振基老师东校区的同学们进行了个以“如何保持良好的心态”为主题的心理讲座，在这次讲座中，很多同学都受益匪浅;最后，“525大学生心理健康节”圆满地落下了帷幕。

在这次“525心理节”的系列活动中，同学们始终都非常配合，非常积极地参与，也让我们知道，还是有非常多的部分同学对这个非常感兴趣，也增加了我们的信心，整个活动连贯圆满，同学们都很乐意参与这样的活动，所以应该说这次在北京青年政治学院东校区开展的“525大学生心理健康节”是非常成功的。

通过这次“525”，我们都学会了很多，见识了很多，让我们知道了，光靠几个人的力量是支持不起来个社团的，让我们明白了团结的力量有多重要，让我们知道了心理节的很多内容，也让我们见识到了原来心理学不是那样单调的东西，它是非常有趣的，非常耐人琢磨的，非常吸引人的，更是丰富多彩的，这次“525”也成为了个让我们增长见识和经验的良好契机，也为以后活动的开展打下基础。

我自己觉得，我在这次“525”中知道的，还不止刚才那些，我觉得让我感觉最深刻的，就是让我更深入地知道了整个社会的心理模型，还有，些心理有疾病的人，并不是像电视上那样极少数的，而是在生活中，有非常多的人，心理都存在着很严重的疾病，我们要帮助他们，解脱自己，重新认识自己，同时也明白了我们现在学习的重要性，想要以后能帮助更多的人摆脱心理上的烦恼，只有现在好好学习，拥有过硬的本领，才能实现所期望的事，的本身就是学心理咨询的，更加要努力学习专业知识，让自己更加充实，也让自己能够帮助生活中更多的人;其实，本次开展的系列活动，令我感触最深的就是周振基老师在讲座上说的那句话：“颗阴暗的心，永远托不起张灿烂的笑脸。”让我真的受益匪浅，真的觉得人的心理对个人的未来和他的生真的非常非常重要，所以，有个良好的心态非常重要，当然，这次活动所学到的，远远不止这些了。总之，这次的“525”让我获得了很多很多。最后，祝贺这次“525大学生心理健康节”圆满成功。

**4全国大学生心理健康日活动总结**

5月25日是全国大学生心理健康日，“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。

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，全部的心理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，增加了我们对了于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

**5全国大学生心理健康日活动总结**

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院“525心理健康活动月”各项活动已圆满落下帷幕。各项活动的开展紧张有序，“我爱我”、“和谐寝室人际关系”的理念已经深入学生，朋辈辅导员的工作职责、权利与义务进一步得到了强化，个别重点学生寝室人际关系出现了明显改观。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

一、缤纷多彩的活动，深受学生的喜爱

1、3月底至4月初，我院筹备策划了以“释放心灵、放飞梦想”为主题的心理健康风筝设计大赛，并于4月17日在\_\_校区行健轩宣传栏处及汀香园前坪成功举办了作品展览。4月20日上午，组织\_\_、\_\_级的风筝爱好者和阳光心理部的学生干部一行三十余人，到\_\_市烈士公园开展心理健康风筝放飞比赛。这一系列活动的设计与心理咨询中心本学期525心理健康教育的主题不谋而合。60余件风筝制作成品中有50余件是以寝室为单位完成，通过风筝制作过程中的选材、设计、制作等环节加强了寝室同学的沟通和合作，为寝室成员的交流与协作提供了一次很好的\'机会。

2、结合汶川大地震这一牵动全国人民的大事件，我院于5月20日在\_\_校区文化广场组织全体\_\_、\_\_级学生开展了一次主题为“心系灾区、关爱心灵，我们都是一家人”的特殊的心理健康教育活动。通过这次活动让学生们在感悟生命珍贵之余关注到心灵健康的重要性，教育学生珍惜眼前的大学生活，学会宽容和谐地与人相处。

3、为进一步加强学生之间的沟通交流，我院于5月28日组织\_\_、\_\_级全体学生共19个班级，举办了一次“凝心聚力、阳光生活”班级趣味运动会。这是一场规模空前、声势浩大，心理与体魄、个性与团结的大聚会。活动内容均以寝室为单位代表班级参加比赛，“绑腿跑”、“夹气球”、“吃水果”等环节，旨在促进寝室成员的团结和谐，加强班级之间、寝室之间的沟通，为学生们提供了一次年级之间相互交流的机会，让学生在竞赛中感受集体的力量，在娱乐中体会人际交往的快乐。

4、根据学工部心理咨询中心的活动安排，我院有条不紊地开展了“大爱无疆、我们相爱一家人”和谐寝室人际关系的主题班会，“我手写我心”心理征文，学习寝室人际关系小册子等活动。

主题班会的形式很受学生的欢迎，特别是以寝室为单位用四个词形容自己的寝室环节，气氛相当热烈，每个寝室都各有特色、各有千秋。心理征文活动得到全院班级心理委员和寝室信息员的积极支持和踊跃参与，共收到113篇成长故事。经过三次选拔，我院共评选出一等奖8篇，二等奖8篇，三等奖9篇共25篇精美文字推选到学工部心理咨询中心参加全校的评选。寝室人际关系小册子发放到寝室后，学生们都以寝室为单位认真阅读并进行了交流。学生们一致认识到寝室人际关系对自己学习、生活的重要性。学生们对宣传册中“受欢迎的寝室人”栏目和“趣味测试篇”的感兴趣程度相对集中，纷纷表示这本“相亲相爱一家人——寝室人际关系”小册子对促进寝室人际关系有很大的帮助。

二、心理健康教育工作得到进一步规范

1、学院心理健康教育工作进一步规范化制度化。本学期我院心理健康教育工作得到了张\_\_副书记的大力支持和重视。在张书记的指导下，本学期我院相继出台了一系列心理健康教育的规章制度。制定了《电气学院关于加强大学生心理健康教育与管理的暂行办法》，建立了重点学生入库、出库制度、各年级辅导员重点学生月报告制度、重点学生的学生负责人向辅导员月汇报制度、重点学生负责领导、各年级辅导员、朋辈辅导员对各自负责的工作进行跟踪。

2、朋辈辅导员队伍建设得到加强。本学期我院成立了以班级心理委员和寝室信息员为主要对象的“阳光使者团”，旨在以使者团的形式让朋辈辅导员感受到集体的归属感和团队的力量。通过培训、座谈会、户外活动等形式，充分调动朋辈辅导员的工作积极性，让他们充分认识到这个角色的积极作用和肩负的责任。一个学期的尝试，朋辈辅导员的工作主动性得到了很大的提高，特别是在组织班级活动，关注班级、寝室同学思想行为动向方面发挥了很大的作用。本学期我院新增的1例一级干预对象、4例二级干预对象均由朋辈辅导员发现上报。

3、学生对心理健康的关注度显著提高。通过各项活动的开展和与学生的沟通交流，绝大部分学生对自己的心理健康关注度得到了明显的提高，能够在发现自身问题时主动与心理辅导员进行语言或书信的沟通，对去心理咨询室接受专业老师的辅导并无排斥。特别值得一提的是，5月25日晚，我院\_\_级电子2班同学自发组织了一次以“我爱我家”为主题的心理健康主题晚会。晚会通过表演、游戏、放飞孔明灯、点燃心愿蜡烛等形式让同学们更深刻地感受到要珍爱自己，珍爱自己心灵成长，关爱他人。

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，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。各年级均认真执行了重点学生的“五个一”工程，积极主动地对重点学生进行了危机干预，保证了心理健康基础工作的平稳开展。在今后的心理健康教育工作中，我院会更加积极地配合学工部心理咨询中心的工作安排，努力发掘我院学生特色，并以此为突破口针对性地开展活动、扎实开展工作。

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！