# 大学生心理健康工作总结范文

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-04-30

*大学生心理健康工作总结范文（7篇）学校开展心理健康教育，提高学生心理素质。那么你知道大学生心理健康工作总结要怎么写吗？下面小编给大家带来大学生心理健康工作总结范文，希望大家能够喜欢。大学生心理健康工作总结范文篇1通过对心理讲座的学习，学到很...*

大学生心理健康工作总结范文（7篇）

学校开展心理健康教育，提高学生心理素质。那么你知道大学生心理健康工作总结要怎么写吗？下面小编给大家带来大学生心理健康工作总结范文，希望大家能够喜欢。

**大学生心理健康工作总结范文篇1**

通过对心理讲座的学习，学到很多新的知识，心理讲座学习心得体会。新的体验带来了豁然开朗的感觉。每天拥有好心情，打开自己心灵的窗口是快乐生活的小秘方。大学生心理调试是一个很重要的环节，关系到大学生的发展方向。一个人的为人处世行为态度都能透过对人心理的研究而反映出来。就大学生而言，应该积极进行心理的自我调试。

1确立新的适合自己的追求目标

2建立有规律的校园生活，正确对待学习、生活与就业所带来的压力面对紧张的学习生活，大学生应建立起一个适合自己的有规律的生活体系，如为自己制定适合自己生物钟的作息时间表，按照时间表进行有规律的学习与生活。

3积极转移注意力，学会自我宣泄。

4正确对待情感问题。面对挫折要采用适当的方式进行调节，不要选择自寻烦恼。保持好心情，有一颗平常心。失败是人生道路上的一个小小的驿站，不要跌倒在那一个瞬间，用心去思考，换来的是什么。失败不是永恒，只是人生的一段小小的曲折，迈过去就是一大胜利。快乐生活，每天好心情，是最好的诠释。

**大学生心理健康工作总结范文篇2**

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——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“点燃大学激情，大学生大学规划”，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、活动缤纷多彩，深受学生喜爱

1、3月，心情驿站组织了新老朋辈辅导员的交流心理沙龙，心委们交流工作经验，解决工作中的困惑，找到更好的方法。大家一致认为心委的工作重在积累，以一颗平常心对待班上的同学，平时多与同学们交流，这有助于了解同学，帮助同学。交流中，大家认识到获取信息的方式有很多，可以访问同学的空间，关注微博、qq签名档、说说等等，曾老师提出大家要提高信息敏感性。最后针对考研与就业的问题大家提出了自己的困惑，曾老师表达了自己的看法，使大家收获多多。这次沙龙让各年级心理委员之间有了一个很好的交流机会，大家分享了很多方法与经验有利于工作的开展。

2、4月，心情驿站邀请\_\_大学临床心理学博士张\_\_老师为“心晴有约”第六期主题为“大学生恋爱与成长”的讲座。此次讲座由于是以采取民意调查的方式定的主题并邀请到了张\_\_老师作为主讲嘉宾，吸引了不少\_\_级及\_\_级同学参加。讲座围绕着爱情与学业、爱情与成长，如何处理爱情中遇到的矛盾等方面问题，通过分析案例，深刻的探讨了大学生应该如何获得学业与爱情的双丰收。讲座整个过程气氛融洽，同学们不时地发出欢快的笑声。

3、5月中旬至月底，我院组织全院各班级举行以“点燃学习激情，大学生学业规划”为主题的525活动设计大赛。本次活动充分调动了全院学生的积极性，大多数班级参与其中并以心理委员为组织者完成了策划设计，活动组织，活动总结以及PPT成果展示答辩一整套流程。活动验收答辩结束后，心情驿站根据评委给分高低评出了“最佳活动奖”，“最佳组织奖”，“最佳策划奖”，“最佳设计奖”四项八名获奖班级，并对其组织者颁发了证书和奖品。整个流程的进行不仅使全院大多数同学都对自己的大学四年有了一个更科学的学业规划，营造了全院更好的学习氛围同时也让心理委员有了对工作更强的适应性，提高了他们的活动策划组织能力。

4、如今幸福生活的舒适已经进入了大学生的内心，大部分正当青春的大学生沉浸在网络游戏，在学校虚度光阴，拿自己的美好青春来娱乐消遣。为了克制这样的现象，丰富我们的课余生活，使我院学生能在复习阶段有一个良好的情绪去面对期末冲刺。我们在5月30号举办了“看电影，读青春”的活动，通过组织观看励志电影来促使同学们更深刻地了解青春、读懂青春，从而为自己余下的青春岁月做出一个美好规划，并塑造社会主义正确的价值观。其次我们的活动选在学期的尾声阶段举办也是为了对同学们的紧张复习阶段起到一个调节、放松的作用，通过观看喜剧《上帝也疯狂》让大家在欢笑中忘记生活中的烦心事情，调整好心态对待复习。通过这次活动，从每位观众的情绪在整个活动过程中的转变我们知道了同学们与我们所播放的视频产生了共鸣，达到了预期目的。

二、积极参与学校“525——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，我院积极参与学校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在525心理宣传品大赛中，我院共交了9份心理知识宣传手抄报，海报，有7份获得了奖项。在校第二届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有35组共102人参加初赛，一组进入复赛并获决赛团体三等奖。5月下旬至6月上旬，在我院09-11级各班中召开了“点燃学习激情，大学生学业规划”心理健康主题班会，班会促进了同学们对目前学习状态的反思，也提醒同学们思考在接下来的大学学习中有效的规划，有效的学习。此外，我院还承办了学校“525”心理健康广场游戏“来吧，豆你玩”活动，活动现场气氛活跃，达到了放松心情的目的。

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。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。

**大学生心理健康工作总结范文篇3**

我院心理健康教育工作在院领导的指导下取得了一些新的成绩，现将工作总结如下：

一、工作回顾

（一）改善了心理咨询室硬件设施。为使心理咨询室更温馨，更符合来访者的心理需求，本年度，对心理咨询中心重新进行了整体规划，并制定了一套详细的整改方案。但今年因经费限制，本中心在经费允许的前提下对咨询中心的硬件设施进行了部分改进。增添的设备有：预约等候室的组合书柜1套； 接待员（值班学生）的接待桌1台；个体咨询室沙发1套；心理书籍50余本，另外还有用于装饰的水养植物、金鱼，用于接待来访者的果盘和糖果等。这些设备的增添令来访者有更加舒适放松的感觉，为心理咨询工作起到了很好的辅助作用。

（二）完善了心理咨询工作的体制机制。一方面，针对全院心理健康教育工作，中心制定了两项新的规章制度：《学生心理状态周报制度》和《关于学工人员报考职业资格证书的管理办法》。另一方面，针对心理咨询中心自身的运行和管理，中心在往年的制度基础上，结合本年实际情况完善了《心理咨询中心咨询制度》、制定了《江西工贸学院心理咨询中心教师队伍建设及管理规定》和《心理咨询中心接待员工作职责及注意事项》。由此，心理健康教育与咨询工作有章可循，在制度的指导下更规范，更系统。

（三）充分发挥了心理健康三级网络体系的危机预防与干预作用。该工作主要从以下几个方面得以体现：第一，接待个体心理咨询。本年度，特别是20\_\_―20\_\_学年上学期，中心对心理健康与咨询的宣传力度大幅加强，主动预约的学生数量显著提升。20\_\_年，共接待主动来访53人次，虽然总量不多，但下半年与上半年比较有明显的增长趋势。从10月中旬开始，预约咨询的学生平均每周能达到4名左右。第二，实行心理状态周报制度。该制度从11月1日开始实施，通过实行该制度，中心借助系部和班级二级网络作用的发挥，有效排查学生心理危机，将有心理问题的学生及时处理且上报，截止12月31日共上报48名学生，中心帮助辅导3名学生。第三，开展新生心理普测，建立全体学生心理档案。本年度，共测试3739人，占总人数的97.1%。并对筛查出的223名心理问题较重或严重的学生进行心理约谈。其中，赴约的学生共171名，占总约谈人数的76.6%。

（四）丰富了心理工作的宣传手段。第一，创建了微信公众平台。从9月1日起开始运行“工贸心海阳光”微信公众平台。除特殊情况外，每天都发布心理相关的文章至少3篇，其中包括我院最新心理活动、心理学常识、心理测试、心理故事、幽默笑话等，不仅向同学们普及了心理健康知识，而且扩大了我院心理协会的影响力，丰富了同学们参与我院心理活动的形式。截止12月底，已有千余名微信用户关注。第二，创办了工贸心理协会的标志。一个简单醒目有含义的标志不仅是一个组织的代表，更能提高一个组织的凝聚力和价值感，为此，创办一个属于我院心理协会的独特标志并不容忽视。本年度，在老师和同学们的合力下，最终创立了以“心海阳光”命名的心协标志。第三，编印了4期《心海阳光》报，并在往年的基础上重新改版，版块设计更丰富、合理，文章的选择更具普适性和专业性。在本年度共出版的4期心海阳光报中后两期为改版的。第四，制作并创新了咨询中心宣传栏。本年度共制作了4个宣传栏，其中三个位于食堂门口橱窗的宣传栏，开学初主要宣传心理咨询制度和值班老师情况，展示心理咨询室的图片。学期末主要展示了本学习开展的心理活动。另外一个是位于心理咨询中心走廊的宣传栏。该栏一改往年的全体心理健康教育三级网络工作人员照片展示，而是仅展示学工领导、心理咨询师和几位学生干部的照片，其余的大部分空间用于心理咨询流程介绍和心理活动介绍，较为特色的是留出了“留言板”，来访者咨询后可以把自己的感想用便签纸写下来贴在留言板上，不仅让写者留下回忆，更能促使其他参观的同学改变对心理咨询的误解。

（五）提升了心理学生干部的工作水平。为充分发挥广大学生干部队伍的作用。本年度着力提升了学生干部的工作水平。主要体现在以下两个方面：第一，开办第六届心理委员培训班。共培训168名学生干部。本届培训班与往届不同，重在培训学生干部的实际应用能力，而不仅仅是像大学生心理健康课程一样的纯知识性教育。培训包含心理委员工作职责，学生心理问题的辨别与干预，班级心理活动的开展，还包含心理情景剧的编排。此外，对各班心理委员，各系部心理部干部们都提出了更高的工作要求。第二，定期召开心理协会成员和心理健康部成员例会。单周召开心理协会成员例会，双周召开心理健康部成员例会。时刻了解学生们的工作情况，有效指导学生们的工作。

（六）加强了心理健康教育第二课堂活动建设。本年度，我院将《大学生心理健康教育》这门课程设立为必修课，使心理健康教育的范围遍及全体学生，充分体现了院领导对学生心理健康教育的重视程度。与此同时，我中心也加强了心理健康教育第二课堂活动建设，开展了丰富多彩的校园心理活动。一是利用宿舍寝室灯光开展为失联飞机MH370平安祈福活动。二是第七届“525大学生心理健康节”系列活动（包括签名活动，手工艺品制作，母亲节活动，心理趣味测试活动，手工艺品拍卖，第六届心理情景剧大赛）。三是9月初举办的新生身心健康教育讲座。四是12月新创办的“21日习惯养成计划”大型活动。300多名学生报名参加。五是积极组织班级心理活动的开展。与往年不同，今年开展的团体辅导活动并不局限于心理咨询中心或院心理协会举办，在心理委员接受了实践性培训后，他们都能在各班开展相应的主题团辅活动。本学期规定大一年级每班每个月至少开展一次心理团辅活动。经统计，截至12月底，心理咨询中心组织团辅共5次，各系部班级自行组织团辅活动至少两次。根据班级活动的开展情况，从各系部共推选出34个优秀班级进行了表彰，并刊登在冬季心海阳光报上。

通过丰富多彩的活动，提高了同学们的心理健康意识，在学院中也营造了良好的心理健康氛围。

二、存在的不足

近一年的工作虽然取得了一定的成绩，但仍存在着一些不足。

一是没有充分发挥心理协会传播心理健康知识的作用。心理协会作为院心理健康活动开展的主体，虽然经常开展团体活动，但多在群体成员内部，并没有将活动的影响力扩大到全体学生，校园的心理文化氛围还不够浓厚。

二是没有发挥兼职咨询师的作用。我院有近十名老师有二、三级心理咨询师资格证书，但并没有发挥其资格证的作用，极少部分老师能够积极参与心理咨询值班，即使参与了值班，也没有严格遵守约定如期值班签到。究其原因，一是缺乏严格的值班制度；二是对兼职咨询师的宣传力度不够；三是兼职咨询师的咨询技术有所欠缺。

三是没有发表心理学相关论文。本年度工作的重心主要放在实务性工作上，忽略了科研工作。对学生中存在的心理现象和问题缺乏深入分析和研究。

三、明年工作改进计划

第一，进一步改善心理咨询中心的硬件设施。根据明年的预算，对心理咨询中心进行简单的装修。

第二，建立完备、实效的危机干预机制和转诊机制。将院系（部）领导、班级辅导员和学生家长三者的力量紧密整合，建立一套完整的干预机制。多了解和借鉴其他院校的处理方式。

第三，深入研究并发表心理相关论文。预计明年在报刊杂志上发表至少1篇论文，5月份申报一项课题。

第四，定期召开咨询师座谈会。提高兼职心理咨询师的责任意识，提升咨询师技能。

第五，改进社团管理思路和方法。提高对心理协会成员的要求，充分发挥心理协会成员的积极性，有效提升心理协会和心理健康部成员组织院级心理活动的能力。

第六，开展心理素质拓展活动。预计明年春季，在全院举行有别于十月运动会的“心运会”，以素质拓展的活动形式进行运动比赛。

**大学生心理健康工作总结范文篇4**

什么是“心理健康”呢？早在1946年，第三届国际心理卫生大会就指出：所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态，健康。并指出心理健康的标志为：

①身体、智力、情绪十分调和；

②适应环境、人际关系中彼此能谦让；

③有幸福感；

④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

《简明不列颠百科全书》中指出：心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态。我国学者王登峰、崔红认为：心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会的和谐所表现出的个快体的主观幸福感。也就是说，心理健康应是个体的一种主观乐体验，是身心和谐的结果。主观幸福感是心理健康的最终表成长现，也是个体良好的生理状态以及个体的内部和外部和谐的结果。幸福虽然人们对什么是心理健康至今尚无一个公认的说法，人但仍可确定这些关于心理健康的看法都认识到并强调个体的内部协调和外部适应，都把心理健康看作是一种内外调适的良好状态。

大学阶段是一个人身心成长发育的关键时期。长期以来。贫困大学生的经济求助一直是社会关注的焦点。其实一些大学生的[精神求助\"同样不容忽视。据北京高校学生心理素质教育研究课题组的一项调查显示。北京市有16%的大学生存在中度以上的心理卫生问题。其中女生的心理健康差于男生。低年级学生差于高年级学生。农村学生差于城市学生。来自边远山区的学生存在心理问题的比例最高为19%。

大学生的心理困惑从何而来？概括来说就是一高\"一低\"：高。大学生是个承载社会。家长高期望值的群体。自我成才欲望非常强烈，低。其心理发展尚未成熟。缺乏社会经验。适应能力较差。正是这欲与不能之间的矛盾造成了大学生的心理问题。具体来说。我认为可以从三个方面考虑。

家庭教育的影响

1、不适当的教育方法和教养方式。

长期以来。在高考指挥棒的调遣下。学校和家长在教育学生的过程中往往采用应试教育的方法。只重视智力教育。而没有将培养学生心理素质渗透到其中。忽略了学生健康人格的培养。同时。在教养方式上。相当一部分家长因为受教育程度较低。多采用简单。粗暴的传统的家长制手段。这种消极的教养方式。容易使子女形成敏感多疑。自卑易怒。抑郁焦虑。偏执敌对等不健康的品质。总之。大学生的心理健康水平与学校。父母的教育观念。家庭教养方式之间存在着不同程度的正相关系。

2、大学生家庭教育的忽视。

相当多的家长在子女考入大学后将更多的精力转移到提供经济支持上。而对子女的心理成长问题则关注不够。家庭教育是一个连续的过程。大学阶段的家庭教育是以往各阶段家庭教育的延续。但又有其特殊性。这主要体现在对大学生的家庭教育主要是非智力因素的教育。其内容是配合学校。社会进行综合素质培养。这就要求家长要不断学习新的教育观念。了解大学生的心理特点。做好其心理压力的调节和疏导工作。

社会现实的影响

市场经济中的激烈竞争在促进社会各方面飞速发展的同时亦造成了一系列的社会问题。紧张的生活节奏和巨大的工作压力使人感到精神压抑。身心疲惫。改革开放给大学生提供了良好的机遇。但随之出现的一系列社会不良现象亦使大学生在心理上产生了诸多矛盾。甚至切身感受到社会转型期的阵痛。这使得大学生人格弱点泛浮出来。形成心里疾患。

人的心理素质是伴随着人的成长而逐渐形成和发展起来的。由于我们过去忽视了对青少年心理素质的培养和训练。因此。加强高等教育中的心理素质教育尤显重要。只有心理素质提高了。大学生才能正视社会不良现象。才能变压力为动力。更好地争取和把握社会机遇。

高校心理咨询工作欠缺

学校教育在一个人格的形成过程中起着举足轻重的作用。正值青春期的大学生身心发展趋于成熟。但尚没有形成完全健康的人格。从现在大学生的心理困惑看。许多都是由于人格障碍而导致的。然而。据报道。北大校医院心理咨询中心每周一至周五下午应诊。预约就诊的患者已经排到了两个月以后，北京52%的高校至今还未设立心理咨询机构。亦没有经过专门训练的心理咨询教师。学生的许多心理问题仍被混同于一般的思想问题施以不科学的教导。

针对当前的现状，高校应逐步完善两个方面的工作：其一，建立专业化队伍，强化心理咨询功能。心理咨询是一项专业性很强的工作，没受过专业训练的人容易在引导方法上产生偏差，因此建立一支合格的高校心理咨询队伍时不我待。其二，心理教育课程化、多渠道开展。在大学阶段绝大多数学生碰到的只是些寻常心理问题，对寻常的心理问题走预防之路远胜过“亡羊补牢”。学校应根据学生的心理健康状况，有针对性地开设相关的课程，同时，通过校刊、校广播站、校园网等载体，大力普及心理健康知识，使大学生学会自我心理调适，消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。

**大学生心理健康工作总结范文篇5**

一、大学生心理健康教育的基本理论与方法

心理健康教育是以符合人的此能力成长规律的方式，开掘人内在的心理潜能的教育。对当代大学生而言，既要注重他们的个性，将其生命价值内化，增强他们对生命和健康价值的认知，增强学习和创新的能力，培育他们适应复杂社会环境并增强自身幸福感的能力和品格。

在心理健康教育的过程中，有三个概念首先需要教育工作者厘清：心理问题、心理困惑和心理疾患。心理问题是个体成长中的必经之路，解决问题的过程就是每个个体选择以怎样的心态面对问题的过程；心理困惑是指心理成长过程中某个阶段的徘徊、犹豫、迷惑的状态，这时需要心理教育和干预；心理疾患就指一个人的心理状态偏离了“正常状态”，其行为已经对自我发展和社会产生不利的影响，需要专业咨询和帮助。

在高校中进行大学生心理健康教育，需要把握好系统性原则和学生主体原则；需要着力于大学生整体心理素质的提高。

二、大学生积极心理品质的培养

心理卫生学有两大基本任务：

1、客服消极心理状态，促进心理健康；

2、调动人的积极性和创造力。

因此，我们应该具备三大积极心理的品质：

1、能预防心理疾病的产生，有利于心理保健；

2、能促进工作和学习绩效的提高；

3、利于提高主观幸福感水平。并且将这些心里品质传递给我们的学生。

积极心理品质包括：智慧――认知的力量；勇气――情感的力量；仁爱――人际的力量；公正――公民的力量；节制――避免极端的力量和超越――精神信念的力量。了解积极心理学促使我们在反思自身具有哪些积极心理品质的同时，也进一步思考如何发掘学生的积极心理，帮助他们保持心理健康。

培养积极心理品质的技巧，包括用PQ4R法培养学生爱好学习的习惯，用PMI法培养学生的思维和洞察力等。最后，心理健康教育工作者应积极发掘学生所觉有的优点，鼓励他们充分地培养自己的健全人格，恰当地采用共情的方法加强与学生沟通的效果，通过合理的归因和积极人文素质的培养，达成培养学生积极心理的目的。

培养积极心理品质的具体途径有：

（一）营造积极心理气氛；

（二）开展团体辅导活动，提高团队的写作能力；

（三）开创心理拓展训练，培养人际沟通能力；

（四）通过讲座、班会、各类宣传等开阔思路，全方位积极贯彻积极心理健康教育理念。

三、团体活动的基本理论与技术

（一）基本理论

团体是指：“成员的共同努力能够产生积极协同作用的工作群体。团体的工作任务必须通过其成员共同努力、积极协同方能完成，其绩效水平远大于个体绩效的总和。”这个定义告诉我们，人的集合不等于团体，人要组成一个团体，需要通过良好的组织和配合，实现“绩效水平”大于个体绩效的总和才能叫做团体。团体的特征应该包括：有共同的目标，成员间相互交往和依存，分享和参与，相互理解，相互影响。

团体对团队成员既有社会助长的作用，又有社会懈怠和去社会化的作用。为避免团队的负面影响，应注意团队所有人的参与感，并且建议团队规模在8—12人为宜，超过20人就很可能会出现次小组或其他负面现象。

按团体结构分类，团体可分为结构性团体和非结构性团体；若按团体的开放程度分类，可分为封闭式团体和开放式团体，按成员的构成可分为同质性团体和异质性团体。并且，在团体辅导中要注意豪猪原则和方舟原则。

团体辅导中要注意对空间的把握，特别注意影响沟通的因素，处于第一位的是团体与地位，辅导中要注意团体的大小、次团体、情感联结、使用暗示与增强等技巧。

根据领导中心与团体中心的类型，可将团体分为自由型、圆圈型、辐射性和热椅子型四种。其中，自由型最好，因为该类型的团体成员根据团体过程中的现象自由沟通，可充分地表达团体成员的意见，实现最充分的沟通，有利于沟通效果达到最好。

吸引成员的因素中，首先要注意的是团体成员的期待，此外要让成员感到安全，注意团体间的比较和团体资源的吸引力。培养团体凝聚力，需要通过明确团队任务、积极角色的规范、成员有授权感、合作与沟通，最后达成团队目标等步骤方可实现。

团体辅导中，要注意把握社会控制的度。影响社会控制的因素第一是成员地位，其次是成员在团队里的角色和团队规范的制定与遵守。但是，做团体辅导时也要注意社会控制的消极影响，如团体盲思和社会性懈怠。在辅导员做团体辅导时，更常见的是社会性懈怠问题，可通过选择动机较强的成员、团体规模保持适当、明确成员任务，及时评价成员的表现和贡献等途径来降低社会性懈怠的危害。

（二）实践操作

一般而言，团体活动由1——2名组长主持（若有副组长，则坐在组长对面最好），由10名或更多成员组成（团体规模不大的情况下，如10人，大家围坐成一圈最好，并且，最好男女相间而坐，权力平衡的状况最佳）。

团体活动的过程（以10次为例）包括：

1、准备主题；

2、建立关系（在第1——2次团体活动中完成）；

3、过渡（第3——5次）；

4、工作（第6——9次）；

5、开放讨论，最后一次收尾。每周一次团体活动，每次2—3小时为佳。团体活动/辅导一定要有开始、一定要有主题，一定要有结束。

四、大学生常见心理疾病及心理危机的甄别与干预

心理学的三大使命：

（1）研究消极心理，治疗人的精神或心理疾患；

（2）致力于使人类生活得更加丰富充实，有意义；

（3）鉴别和培养有天赋的人。对辅导员而言，首要任务是面向全体学生做好“发展、教育和预防”工作，帮助全体学生发展自我，通过教育和自我教育完善自我，预防或减少心理疾患。其次是协助学生有效地应对心理危机、心理问题，合理帮助有心理疾患的学生，帮助他们更好地面对生活。

判断心理正常与异常的标准包括：

1、症状检查标准（通过精神检查、实验室检查和心理测验完成）

2、数理统计标准（以统计和测量结果为准）

3、内省经验标准（以病人的主观体验和观察者的体验为准）

4、社会文化与社会适应标准（以社会常模和社会适应为标准）。

对于缺少心理学专业背景的辅导员而言，可用以下常识性标准来区分：

1、言谈、思维和行为的怪异

2、情绪体验和表现过分

3、自身功能的不完整

4、影响他人的正常生活。但是，判断的时候要注意文化背景、社会准则等。

大学生常见的心理疾病：抑郁症及躁狂症、精神分裂症、强迫症、社交焦虑症、惊恐障碍、急性应激障碍等。分别讲了这些心理疾病的特征、识别方法、风险和应对策略，增进了我的知识，有助于我更好地做好心理健康教育工作。特别是在碰到问题时，不至于茫然无措。当然，面对心理疾患的时候仍要小心，毕竟我并不专业。

心理危机的分类：发展型危机、境遇型危机和存在型危机。产生心理危机时，一般有两种反应：交感反应（唤起与过度唤起）和副交感（迷失）反应（低唤起或缺乏唤起）。从事心理健康教育工作的时候，首先要做危机评估，即是否有即刻的危险和稳定性如何，是否能在此时此刻进行干预工作。

当然，碰到自杀问题的时候，仅靠一个人的力量是远远不足的，必须依靠学校、公安机关的专业力量，平时经常保持和心理健康教育中心的联系，遇到情况及时报告领导和公安机关，联系相关部门寻求支持，依靠团队应对和解决相关问题。

进行危机干预时，也要注意相关原则：及时预警原则、生命第一原则、亲属参与原则、全程监护原则和分工协作原则。

五、辅导员的压力管理与情绪纾解

压力是源自于负荷的超载。辅导员处在大学生心理健康教育工作的第一线，由于他们特殊的工作性质，面临的压力常常超出可承受的范围，如学生的安全问题、心理问题、学生违纪等。但是，内在压力源才是最大的压力。其实，在工作中，既不要让自己没有压力，也不要让自己的压力过大，而是要让自己处在合理健康的压力范围内。

压力管理的目标应该是寻求自身心理状态的动态平衡。为此，可采用正向情绪调节法，多转变观念和态度，换一个角度看问题，有意识地注重用积极态度看问题等调节手段，实现内心和谐。建立健康动态平衡的工作模式，知道为什么工作和生活。

六、高校辅导员职业心理能力的提升

本文多讲一点关于辅导员从事心理健康教育工作中容易碰到的问题。辅导员应具备的职业心理能力（心理素质），包括：

坚定的信念和使命感；积极的心态；广泛的兴趣；良好的情感情绪；坚强的意志；宽广的胸怀；清晰的自我意识；敏锐的观察力和鉴别力；有获取知识并整合的能力；自我调节力、挫折承受力和社会适应力等。

辅导员群体应修炼和提升这些能力，提升知识素养，提升职能品质、情绪情感品质、需要与动机品质，及提升自我意识等为重点。那么，怎么提升呢？通过学习、积累、更新，通过实践，通过思考总结，通过升华等方式来实现。

对多数辅导员而言，工作中既面临专业性不足的困境，也面临需要调节好自身心理状况的问题。通过明晰与职业心理能力相关的心理素质，把握好提升自我心理能力的途径，有助于保持自身健康的心理状态，做好心理健康教育工作和辅导员的日常工作。

辅导员处在心理健康教育工作的第一线，如果是带大一新生，还要正确对待新生入学心理健康普测结果，正确处理自身的角色冲突，区别好心理问题、发展性问题、情绪缺陷和人格缺陷等问题，以及心理问题、心理障碍和心理疾患的区别。做好心理健康教育和思政教育的融合，心理健康教育和党团工作、班级建设、文化教育的融合，心理健康教育与日常事务管理的融合，心理健康教育与职业生涯规划和就业指导的融合，心理健康教育和网络教育引导的融合等八个方面的融合，对做好辅导员工作都具有重大意义。

**大学生心理健康工作总结范文篇6**

20\_\_年5月23日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“525大学生心理健康周”系列活动正式开始，此活动以“阳光、友善、和谐、健康”为主题，倡导学生关注心理健康，形成关爱心灵的校园氛围。本次活动内容丰富，广大学生踊跃参与，收到了很好的效果。

一、悬挂横幅，发放心理健康宣传单

在文科楼与学生汉餐门口分别悬挂了以“我爱我，和谐心灵，健康成才”、“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”的横幅。

本次共印制彩色宣传单5000份，传单的内容包括：“心理咨询对大学生的帮助”、“宁夏师范学院学校心理健康教育资源简介”、“大学生如何提高人际关系能力”。由大学生心理协会的学生以一个宿舍6份的方式发到每个学生的手中，目的是让更多的学生了解学校的心理健康教育资源，掌握心理健康知识，懂得当遇到心理困惑时到心理咨询中心进行调节。

二、心理健康讲座

（一）“大学生情绪管理与压力调适”讲座

20\_\_年5月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理与压力调适”讲座。20\_\_级小学教育专业的全体学习聆听了本次讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“人非草木，孰能无情”之句展开了本次讲座。通过对情绪认识的讲解向同学们讲述了不良情绪的影响，并教会同学们如何识别情绪，调控情绪，做情绪的主人。李老师的讲座风趣幽默，现场笑声连连，掌声不断。

通过此次讲座的成功举办，学生不仅对情绪有了新的认识，也学会如何调控自身情绪，做情绪的主人，本此讲座加强了院系学术交流的氛围，也促进了学生心理健康教育的发展。

（二）“爱的成长”心理健康讲座

20\_\_年6月5日下午2：30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院20\_\_级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容，第一，如何理解爱情；第二，如何在爱中成长；第三，大学生的恋爱观；第四，爱的能力的培养。

讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。这次讲座使大家对爱情有了全面的了解，明白了想要对别人付出爱，自己就应该储存爱，爱身边的人，从爱自己开始！本次讲座受到了学生一致的好评。

三、开展以“提高人际关系能力训练营”为主题的团体辅导

20\_\_年6月6日下午4：30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼模拟法庭举行了以“提高人际关系能力训练营”为主题的心理健康教育活动。政法学院的同学参与了本次活动。刘桂文通过做游戏的方法测验了同学们的心理健康状况以及同学们之间的团结情况，通过刮大风、滚雪球、棒打薄情郎等游戏的开展，有效地促进了学生的团队精神，同时也锻炼了同学们的行为敏捷程度。刘老师细心指导，同学们主动参与、积极配合，活动在一片轻松愉快的氛围中进行着。游戏结束后，刘桂文对本次活动做了简要的总结，向同学们指出了加强人际交往能力的重要性。

总之，在教育科学学院、学生处的大力支持下，本届心理健康活动取得了圆满成功。通过本次活动，让更多的学生了解了学校心理咨询中心的工作职能，掌握了基本的心理健康知识，同时对于提升我校学生心理健康水平，营造健康的校园文化氛围起到了积极的促进作用。

**大学生心理健康工作总结范文篇7**

\_\_学院认真贯彻《关于开展“大学生心理健康教育宣传月活动”的通知》精神，按照学校工作的总体要求和动科学院大学生心理健康教育工作计划，以“大学生心理健康教育宣传月”为契机，通过组织一系列内容丰富、形式多样的活动，广泛宣传了心理健康知识，使动科学院师生受益匪浅。

\_\_学院积极组织同学参加心理健康主题知识宣传活动。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，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等。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。我院的大学生心理健康教育宣传月活动有现场心理知识宣传、心理委员培训、心理健康普查和女生心理走访、院系间心理辩论赛、班级心理健康主题班会及辩论赛等活动、心理征文活动、心理委员团体心理素质拓展等板块。参与范围广、参与面大是本次活动的特点。

一、讲座与培训

心理讲座与培训分两部分。一是由我校大学生心理健康教育与指导中心的魏双锋老师于11月1日为20\_\_级新生带来精彩的有关新生适应心理方面的讲座；二是由我院高莉老师为我院的班级心理委员进行心理健康知识培训；丰富我院大学生的心理健康知识。

二、心理知识宣传

心理宣传展板是表达生活、学习等活动中产生的心理问题、心理困惑、心理感悟等的宣传形式。本次心理漫画展以自我认知调试为主题，诠释心理健康知识的深刻内涵，生动形象地向同学们介绍一些日常生活中的心理知识，引导大学生真诚友善地对待他人和自己，积极向上地对待生活。

三、在“亲密关系中成长”心理委员团体心理素质拓展活动

为了缓解学习压力，增进同学之间的交流，加强同学之间的团结协作精神，动科学院于10月12日和11月9日分两次举行了这次学生会全体成员和全院心理委员心理素质拓展活动，并且收到了良好的效果。增进了同学间的相互了解和相互信任，培养了同学们的相互协作精神，凝聚向心力。

四、学院联办两院爱情观辩论赛

我院联合\_\_学院于11月15日在图教201举办“心理健康辩论赛”，辩论赛题目“大学生谈恋爱利大于弊（\_\_学院）、大学生谈恋爱弊大于利（\_\_学院）”，充分展现了团队协作的精神。培养同学们的人文素质和思辨能力，营造良好的校园学术氛围，为同学们提供了展现自己的舞台。活动将培养同学们成为勤思、善辩、热爱生活的大学生，充分展现我院当代大学生积极的精神面貌。

五、心理影片展播

动科学院通过心理咨询师和心理学老师精选出《美丽的心灵》、《当幸福来临时》等几部影片，组织学生观看。引导大学生关注心理健康，普及心理卫生知识，帮助同学们减轻心灵负荷，放下心理负担，健康快乐地成长。

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！