# 大学生心理健康活动总结 全国大学生心理健康日活动总结(优秀10篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-01-17

*总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。大学生心理健康活动总结篇一为响应学校关于加强大学生心...*

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**大学生心理健康活动总结篇一**

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，自我校心理危机干预四级网络建立以来，在学校心理健康教育中心的指导下，在全院学生的广泛参与下，传播学院结合学生实际，组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、积极向上的校园氛围产生积极的影响。我们以配合学校心理健康中心工作、通过常规工作和特色活动预防心理问题发生及做好个案咨询三条主线开展工作。现具体总结如下：

1、协助做好5・25心理健康节的相关工作。

在我校首届心理健康节中，我们和管理与经济学院共同承办了“心随影动”优秀心理影片展播活动。在活动中，我们选择了《海上钢琴师》等四部心理影片，精心制作海报，联系教室，为大家放映。放映前，我院心里协会广播电视编导专业的学生向观众简要介绍影片内涵，引导同学们从心理角度欣赏影片。此外，我们还组织观众撰写影片观后感，并邀请我院广播电视编导专业老师担任评审，评选出优秀作品。

2、建立心理档案，做好个案咨询。

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好新生的心理健康档案建立工作。通过整理档案数据，我们针对新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作;对于心理问题严重的学生，及时反馈给该生辅导员，并通过于辅导员老师的沟通，寻找该生的症结所在，有针对性地做好个案咨询工作，并关注该生在学校的发展，发现问题及时处理。

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是通过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员，开展心理健康知识普及和素质拓展工作，从而有效预防心理疾病的发生。主要通过以下工作具体实施：

1、依托组建心理社团，倡导自我服务。

为激发学生积极关注心理健康，学院在心理辅导员老师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了协会名称“聆心心理协会”及logo，拟定了协会章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。协会内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情况，并在例会中上报心理辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还通过“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础。

学院的心理工作主要通过心理委员和心灵护航员开展和落实，他们是学院心理工作的骨干力量，其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质，学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中，学院心理辅导员老师介绍我校心理危机干预的四级预防体系及心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例介绍如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能接受到专业的培训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自己的工作更加感兴趣了。”

3、注重教育实效，丰富活动载体。

学院每学期通过征集问题、张贴海报、主题班会等形式分阶段进行心理知识普及。本学期开学后，为了帮助08级新生更快、更好的适应大学生活，同时帮助14级、15级同学及时排解心中的苦恼与疑惑，协会向13、14、15三个年级的同学发去了邀请函，邀请大家参与“最困惑自己的心理问题”征集活动。活动得到了大家的积极响应。大家纷纷写下令自己最困惑的心理问题，并及时地反馈给协会。协会通过向心理辅导员老师反映、利用网络资源查询资料、向心理专家请教等多种渠道寻求解决方案，并及时将得到的信息反馈给大家。在团总支的指导下，各班还召开了“感悟生命”、“朋辈互助”、“如何塑造成功心态”、“怎样正确面对考试”等主题班会，帮助同学们进一步提高心理素质。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**大学生心理健康活动总结篇二**

为了引导我校大学生关注自身的心理健康，珍爱生命，提升心理素质，开发心理潜能，进而追求更高的生活质量，锻炼学生的演讲能力和创新意识，体现我院大学生的精神风貌，丰富校园文化生活，进一步加强我院大学生心理健康教育，我系协助院心理健康协会举办了心理健康知识演讲大赛。

我系的同学踊跃参加，参赛选手都围绕着这次的主题“阳光依旧，温暖依旧”，塑造乐观阳光心理，反应了当代大学生深刻了解青春健康的知识，树立远大的理想和正确的世界观、人生观、价值观，有利于大学生的健康发展;同时，让大学生明白，阳光温暖无处不在，以及更好地策划自己的人生!大部分选手的演讲内容丰富翔实，积极健康，演讲激情澎湃，反应了我系大学生各具特色的审美观及演讲能力。

本次的活动前期的准备工作较为充分，本部门负责辅助心理健康协会做好本次演讲比赛活动期间的宣传工作，以使演讲比赛活动在本系顺利开展。最后，选出一名一等奖代表外语系参加决赛。

在最后的总结中本部门存在的某些问题也须反应一下，在联系参赛学生，与参赛学生们之间的沟通交流不是很出色，以至于有在最后时出现一点有些同学提前离场懂得小混乱，但不影响这次演讲大赛活动圆满成功。

总之，我们将在工作中，不断的发现问题，解决问题。充分调动本部门里每个人的积极性，是我们的出发点。院里为我们提供了一个锻炼自我，提高能力的平台。在这里我们可以尽情的发挥我们的聪明才智，为自己的人生增添亮点，为心理健康工作的明天贡献我们的力量。

**大学生心理健康活动总结篇三**

亲爱的老师们、同学们：

“5.25”取自“我爱我”的谐音，意为关爱自我心理的成长和健康。20xx年5月，xx师范大学心理系团总支、学生会首先倡议，由教育部、团中央、全国学联办公室向全国大中学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大中学生心理健康日。

今年是我校第三届“5.25”心理健康活动周，计划从5月\*日(周一)正式启动，到5月25日(周五)结束，时间两周。主题为“青春旅途，我爱我心;敞开心扉，你我同行”：

青春旅途，我爱我心——青春是一树鲜艳盛开的花;青春是一团激-情燃烧的火;青春更是一本书，写满了天真、单纯、叛逆和青涩……聆听内心，呵护自我，生命就有前进的依托。

菁菁校园，花季五月，让我们相约525，呵护心灵，共同成长，用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，为自己也为他人撑起一片心灵的天空，让每一个生命都如花绽放!

学生发展指导中心。

\*年\*月\*日。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**大学生心理健康活动总结篇四**

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：

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xx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xx、xx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xx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xx校区文化广场组织全体xx、xx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xx、xx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。

**大学生心理健康活动总结篇五**

一年一度的“5·25——我爱我”大学生心理活动周也是我校心理健康教育工作中的重要部分。20\_年5月\_\_民族师专大学生心理发展中心开展了以“扬起心帆，筑梦远航”为主题的心理健康周系列活动。

一、活动宣传。

制作横幅标语“关注心理健康，幸福伴你成长”让“心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛”挂在校园显著位置;在心理委员群中发布5·25心理活动周详细计划，让心理委员在班级中做简要宣传。20\_年5·25心理活动周从20\_年5月\_\_日启动，历时两周，包括心理委员培训、心理电影赏析、心理拓展训练、辅导员培训、心理健康教育班会、最美笑脸征集等一系列丰富多彩的活动。

二、全校心理委员培训。

以“朋辈心理辅导技巧”为主题的心理委员培训于20\_年5月\_\_日进行，侯\_\_老师对全校心理委员进行系统培训，培训通过大量实际案例引入、现场模拟咨询等形式进行，通过此次培训心理委员能够学会如何在谈话中运用倾听、共情、自我表露等心理技术，提高了心理委员的朋辈辅导技能。

三、经典励志电影赏析。

经典励志电影赏析活动于20\_年5月\_\_日统一进行，本次活动赏析的电影是《叫我第一名》、《当幸福来敲门》。电影赏析活动由每个班级心理委员自行组织，观影结束后，要求心理委员在班级组织分享活动，班级所有学生可以畅所欲言，谈谈自己观影后的感受，心理委员对此次观影活动进行总结。

以“团结互助，共筑美好心房”为主题的心理拓展活动在20\_年5月\_\_日开展，本次拓展活动主要分为五个环节。从破冰游戏——松鼠和大树开启了此次拓展训练的序幕，破冰活动主要的目的是让学生能够活跃起来。在接下来进行的起队名、珠行千里、无敌风火轮游戏中，学生们都表现出了极大的参与热情，团队竞技性游戏会有输赢，但是友谊无队别。此次拓展活动，激起了很多同学对心理学的兴趣和热情，学生们在活动中学会了团结协作、合作共赢，也学会了如何分享自己内在的感受。

五、辅导员培训。

20\_年\_月\_日开展了以“呵护心灵，点亮心灯”为主题的辅导员培训活动。赵\_\_老师根据自己多年从事心理健康教育与咨询的经验，结合本校心理健康教育现状，对12类值得关注的现象进行讲解培训，不仅让辅导员们对我校的心理健康教育工作现状和心理咨询室情况进行了了解，更对我校辅导员有效预防处理心理危机事件、做好班级学生管理工作具有重要作用。

心理健康教育班会以“扬起心帆，筑梦远航”为主题，从5月25日开始至\_月\_日结束，由各个班级心理委员自行组织开展，最终上交总结资料，各班级通过心理情景剧、小组讨论分享、集体游戏活动等形式多样的节目来全面和深刻的理解大学生心理健康教育的相关内容。此次班会有助于增进了同学之间的感情，帮助同学们构建和谐的人际关系。

七、最美笑脸征集活动。

我校今年第一次组织最美笑脸征集活动，通过面向全校学生征集集体笑脸照片，最后将所有笑脸照片制成相片墙，通过这个活动可以将爱和微笑传递给每个学生，让每一个学生都感受到微笑的力量，增进同学之间的友谊。

5月25日是全国大学生心理健康日，\_\_民族师专大学生心理健康发展中心结合这一主题组织了一系列活动，旨在丰富心理健康教育形式，提高大学生的心理素质，实现培养高素质人才的最终目标。

**大学生心理健康活动总结篇六**

一、活动简介：

5月25日是全国大中学生心理健康节，“5·25”即“我爱我”，成为全国高校组织开展大学生思想政治教育、丰富校园文化生活、有效服务青年成长成才的重要载体，在全国范围内产生了巨大的影响。

二、活动目的：

通过组织设计一系列内容丰富、形式多样、针对性、参与性强的活动，在全院学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我院大学生的心理健康教育。

三、活动主题：

“关注心理健康、构建和谐校园”

四、活动时间：

4月——5月。

五、活动内容：

1、心理健康橱窗展览。

2、心理美文征集主题“遇见我”

3、心理电影观看。

4、“我爱我做自己”主题班会。

5、“放心去飞”主题活动。

7、“最阳光的笑脸”展览。

六、活动对象：

全院师生。

七、主办：

土建学院心理部。

八、协办：

土建学院团委学生会。

九、具体安排：

1、橱窗内容：人际交往，认识自我，亲子交流，自我心态调节，

恋爱问题，压力排解等。

任务分配：刘霞蔚、苏立渤负责设计，编排;寇雨敬、xxx。

负责印制。

经费预算：100。

活动时间：五月十日之前展出。

2、心理美文征集。

主题：遇见我。

主题释义：每个人心里都有个领地，其他人不可以随意来去。这些年一个人来来去去，我不禁看看我的天空里，这一边是读不懂的\'忧郁，那一边是大太阳高挂的画。在记忆的慢车里穿梭，是雨水它让人坚强。路总是越走越远，城市和花园，我自由的标签。在某个阳光灿烂中遇见我。

字剖白自己的内心，闪耀于明媚的青春!

征稿时间：

二等奖2名证书奖品。

三等奖3名证书奖品。

优秀奖若干证书奖品。

经费预算：证书、奖品200元。

宣传费用100(传单、海报)。

评委组别：学工办周老师詹老师心理部xxx。

雨敬等等等。

总预算：300。

3、心灵电影观看。

影片：《美丽人生》《初恋50次》《心灵捕手》。

时间：待定。

地点：待定。

4、心理健康主题班会。

主题：5·25做自己。

具体要求：每班心理委员写活动报告，须附上照片或影响记录。

5.20日之前交上。

5、“放心去飞”主题活动。

时间：某个周六周日。

地点：起点草坪16:00。

具体内容：参与者在风筝上写上自己的心愿或目标，和伙伴合作把风筝方飞。

工作组别：

记者站、心理部负责用相机记录活动过程中值得纪念的瞬间，抓拍各种笑脸。

宣传部、外联部负责在附近召集参与者。

办公室、秘书处、学习部负责招呼询问、参加的同学。

实践部、生劳部负责现场的秩序，物品。

经费预算：

风筝：5×50×2=500。

宣传：120(传单)。

签字笔：20。

总计：640。

时间：5·25下午7:30。

地点：一食堂旁石凳处。

7、“最阳光的笑脸”主题展览。

具体内容：挑选“放心去飞”活动中较好的照片，洗出来做成展板放在一食堂前。

主要负责：宣传部。

时间：5.30之前。

经费预算：50。

总经费：990。

土建学院心理部。

20xx/11/29。

**大学生心理健康活动总结篇七**

为了营造良好的心理健康教育氛围，促进同学们陶冶情操，建立自信，塑造健康自我，提高人际交往能力，增强心理素质，调动学生感恩生活、接纳自我，追求成功的积极性、主动性，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。

充分发挥广大学生在心理健康教育工作中的主体作用，调动学生学会感恩、自我发展、追求成功的积极性、主动性，促进大学生人格发展，根据学校20xx年“5.25大学生心理健康教育宣传月”活动的文件精神，土木与建筑工程学院于5月份开展了以“感恩-成功stlye”为主题系列心理健康教育活动。此次系列活动，在班级同学中产生了较大影响，受到了全院师生的热烈欢迎，收到了理想的效果,取得圆满成功。

（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xx给排水科学与工程江小罗，xx道路桥梁技术工程1班林增誉，xx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xx建筑学1班黄际升，xx工程管理1班范丽霞，xx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。

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。

**大学生心理健康活动总结篇八**

1x年5月27日，机械工程系机自xx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，暂处落后的一组就丝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是成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康教育的知识，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xxx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!

**大学生心理健康活动总结篇九**

学生会名称：

电子信息学院生活心理部。

活动名称：

活动背景：

“5.25”是世界心理健康日，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的\'活力和激情。与此同时“5.25”是“我爱我”的谐音，如何正确的爱自己成为了当今社会的热点问题。如今，有不少在校大学生对自身心理健康的概念十分模糊，甚至是误解，不能发现和直面自身的心理障碍，对学习和就业均造成了重大的困扰。20××年省委书记夏宝龙提出了对浙江省大学生积极贯彻落实“文明修身”的号召，这不仅是对当代大学生外在言行的检验，更是对心理健康的一种考察，这就要求我们努力做到与自己好、与他人好、与世界好，展示自身的内在风采。

活动目的：

本次“5.25”心理健康月主题活动，我院从个人、他人、世界三方面着手，积极响应本次活动主题。旨在提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱世界。结合“文明修身”的系列讲话要求，通过具体活动引导正确的校园风气，真正落实学校“两室一园一网”的要求。

活动时间：

20××年5月24日—20××年5月29日。

活动地点：

第二教学楼302、304、507，第一教学楼107、

体育馆。

星河幼儿园。

主办单位：

承办单位：

活动内容：

活动开展之前我们开了几次会，将大大小小的活动环节精确到细节上，将每一项工作分发到适合的干事手里。然后联系好各个部门的人，做到在活动中不出纰漏，这样严谨的态度为我们完美的结束打好了基石。

活动由““蓓蕾”活动”、“安全电影展演”、“向阳奔跑、你我同行”三个主要环节构成。

在五月二十四日下午一时起，学生会的干事们就紧张而兴奋地步入了去星河幼儿园的路途，通过两个小时的现场准备，活动进入了高潮——开幕式。开幕式当然是由我们可爱的小天使们以他们稚嫩而不失整齐的街舞开始咯！接下来的活动环节有园长妈妈的致辞，有魔术协会的会长的精彩表演，有未艾手语社的同学们动人演出。随着活动一项项的进行下去，我们那日的活动也步入了尾声，夕阳西下，我们恋恋不舍的和孩子们挥手告别。在五月二十六晚上六点半，两场精彩的电影准时开始放映，考虑到同学们喜欢的电影类型的不同，我们特意挑选了两部不同题材的片子。同学们认真的看着自己喜爱的电影，知道放映结束还是意犹未尽呢！在五月二十九的上午九点半，同学们准时集合在一教107教师等待着我们开展的“阳光快跑”，随着工作人员的一声令下，同学们疯狂的冲出了教室，准备“过五关，斩六将”喽。我们将快跑分成五个环节——实力抢镜、双人跳绳、你划我猜、珠珠传递，既好玩又刺激。成功的解决了所有问题的同学，开心的合影留念，一张张笑脸也代表了本次活动活动的圆满结束。

活动报道：

活动意义：

加强大学生的心理健康教育能促进大学生德、智、体、美的全面发展，能够培养大学生积极乐观的人生态度和百折不挠的意志，对于提高当代大学生适应社会竞争环境的能力，塑造奋发有为的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调与全面发展等方面具有重要意义。

本次活动的开展旨在帮助同学们提高反应力、洞察力、表达能力和合作能力，通过组队玩耍能够加深同学们之间的感情，增强同学们之间的默契。活动中，同学们的热情参与，学生会干事们的积极主动让这次活动发挥了最大效应，让本次活动顺利举行，每个人收获都颇多。

问题反映：

1、在部门开展的播放电影环节，发现同学们到场的人数并未达到理想人数，且来的人也有部分在聊天，使得现场的氛围没有达到理想情况。

2、在“你画我猜”这个环节中出现了卡顿现象，不少组合在这个环节中耗费在排队的时间过长，导致在排队过程中部分同学们有些许怨言，这与我们的初衷相违背。

3、在“保护气球”这个环节中，现场氛围并没有那么热烈，甚至有时冷场了，同学们还是比较拘谨。

措施建议：

1、加强宣传力度，在开展活动之前发动全体同学的积极参与性，加强同学们集体荣誉感的教育。

2、在活动前，将活动中各环节花费的时间掐准，在花费时间较多的环节派出多一些的工作人员，让多组能同时进行，使得游戏速率提高，现场氛围更棒。

3、在需要同学们热烈的玩耍的环节，我们需要给出一个让同学们热烈的场地，并且需要主持人来充分调动同学们互动性和积极性，避免出现冷场情况。

经验介绍：

1、活动之前结合现实情况，最大范围的利用现有条件，让我们的工作人员和参加活动的同学和朋友在最放松、最娱乐的氛围下进行活动。

2、通过进一步了解同学们的喜好，让活动中安排的环节都是同学们所关注、喜欢的，只有这样同学们才会更加愿意参加我们的活动。

3、活动中，了解到工作人员所擅长的部分，让他们做自己所擅长的事情，以达到事半功倍的效果。

4、完善策划书的细节问题，让各个活动的逻辑连接性更强，也让各个环节的开展密切围绕着活动的主题。

活动照片：

**大学生心理健康活动总结篇十**

优秀作文推荐！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：

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，同时保护好自己的气球，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“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。

活动结束时，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人员思考。

(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。

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！