# 2024心理健康活动总结热门4篇

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-02-22

*我们在写活动总结的过程，就是自己理性思考的过程，只有全面把控活动中的流程，才能确保下一次活动的顺利，你知道相关的活动总结怎么写才更吸引人的眼球吗？以下是小编和大家分享2024心理健康活动总结热门相关参考资料，提供参考，欢迎你的参阅。2024...*

我们在写活动总结的过程，就是自己理性思考的过程，只有全面把控活动中的流程，才能确保下一次活动的顺利，你知道相关的活动总结怎么写才更吸引人的眼球吗？以下是小编和大家分享2024心理健康活动总结热门相关参考资料，提供参考，欢迎你的参阅。

2024心理健康活动总结热门1

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、用心向上的校园氛围产生用心的影响。08-09学年我们以配合学校心理健康中心工作、透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：

一、在配合学校心理健康教育中心的工作。

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，我们选取了《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说影片内涵，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20xx级新生的心理健康档案建立工作。透过整理档案数据，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，并透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。

二、加大工作力度做好大学生心理健康教育和心理危机预防工作

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是透过抓好心理社团、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。主要透过以下工作具体实施：

1、依托组建心理社团，倡导自我服务

20xx年6月，为激发学生用心关注心理健康，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状况，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。协会还透过“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透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说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，并结合案例说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，很高兴能理解到专业的培训，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

学院每学期透过征集问题、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，为了帮忙08级新生更快、更好的适应大学生活，同时帮忙07级、06级同学及时排解心中的苦恼与疑惑，协会向06、07、08三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。活动得到了大家的用心响应。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。协会透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”、“怎样正确应对考试”等主题班会，帮忙同学们进一步提高心理素质。

4、打造特色活动，浓厚心理氛围

学院从20xx年11月到12月上旬组织了“心理活动月”特色活动，活动月期间开展的各类活动面向全院同学，得到了同学们的用心参与。系列活动包括“心随影动”优秀电影展播、“心路启航”心理健康培训、“欢乐体验坊”游戏环节、“快乐向前冲”心理知识竞赛四个资料。“心随影动”每周一期，共放映了《美丽心灵》等四部电影，引导同学们从心理学角度观赏影片，引发对人生的思考，并组织同学们撰写观后感。“欢乐体验坊”环节中透过解手链、排生日、说与唱等多个心理游戏，促使个体透过团体的内在交互作用提高团队意识、交往潜质和组织归属感，完善自我。在游戏之后，有同学说透过心理游戏不仅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。在“心路启航”讲座中，学院心理辅导员老师为各班心理委员、心理导航员进行心理知识普及和心理工作培训，以发挥心理委员的专业职能。“快乐向前冲”活动分为室内和室外两部分：室外活动在校园中进行，依靠团队成员的团结协作来完成探路、寻宝等任务，并依据所用时刻确定参加室内活动的队伍。室内部分是心理知识竞赛，竞赛中考察了参赛同学较为专业的心理健康知识，让喜爱心理知识的同学得到了充分的展示，并促进了心理健康知识在同学中更为

广泛地宣传和普及。心理活动月历时近四十天，活动形式多样，参与同学多，受到同学们的广泛欢迎。

三、科学开展个案心理咨询工作

对于心理异常的学生，各年级辅导员会咨询学院心理辅导员该生的状况及四核的咨询方式，并进行进一步的干预。对于干预后效果不明显者，则由心理辅导员直接进行心理咨询。一年来，共咨询案例二十余人次，涉及家庭贫困、自卑、恋爱、人际关联交流、因身体原因引发心理问题等多方面。咨询后效果良好。

一年来，透过常规工作和特色活动相结合的途径，透过团体活动和个案咨询相结合，传播学院坚持将心理健康教育工作长期性开展，发奋提高了工作实效性，同时作为一名心理辅导员，也有一点感触。透过初级心理咨询师的培训，增加了心理辅导员对于心理学的基本理论和基本方法的了解，对于开展心理健康教育工作起到很好的指导作用。然而，随着工作的深入，心理辅导员的水平尚显不足，尤其是诊断、咨询等技能水平较低。期望心理健康中心领导为心理辅导员开设咨询和技巧辅导及推荐书目等参考资料。

2024心理健康活动总结热门2

一是举行“青春期健康教育”讲座，讲授学生青春期心理特点，让学生注意青春期心理调整。该校组织全校学生，由专业老师讲授“学生青春期健康”知识，让学生明白：青春期情绪容易波动，而且表现为两极性；结交志趣相投的朋友，重视异性对自己的.评价；崇拜英雄，对坏人坏事嫉恶如仇；好辩论，喜欢钻牛角尖，敢于挑战老师、家长等特点。这些分析，一针见血的说到同学们的心里了去，同学们聚精会神的听老师讲解如何调整青春期的心理，并愿意走进专业老师的心理工作室，解决自己的心理问题。

二是上好学生的“心理健康”课，解决学生日常生活中的心理问题，让学生轻松愉快的生活学习。该校由政教处牵头，研究开发《xx初中学生心理健康教育》校本课程，由取得心理咨询师证的班主任老师主持，就学生容易发生早恋、容易沉溺网络、逆反心理严重等问题，有针对性的对学生进行讲解。学校定期邀请心理咨询专家，为学生讲授青春期“情绪管理”教育课，疏导青春期学生的情绪，减少学生青春期的烦恼。

三是上好学生的“考前心理疏导”课，解决学生因考试出现的心理问题，让学生走好第一个“十字路口”。针对初三学生中考日渐临近，复习难度、考试压力等中考焦虑给学生带来的心理压力，由初三级部牵头，各初三班主任具体参与，研究开发《xx初中考前减压心理辅导》校本课程。各初三班主任精心编写教案，制作精美课件，用浅显生动的实例，为学生们介绍了可能出现的各种“中考考前综合症”，分析了出现这些心理问题的成因，并提供了应对的方法和策略。考前心理辅导让初三同学们的心情得到了适当的放松，起到了很好的调节作用，也很好地激发了学生的中考热情，让学生以积极的心态对待中考。

心理健康教育的主题活动总结6

此次心理健康教育主题班会以“提高班级凝聚力，构建和谐班级”为活动宗旨，以“心灵之源，赢在525”为活动主题，同时，更希望通过此次班会让同学懂交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区；感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

在我们的学习与生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是特别突出，但是这足以引起我们的重视，所以今天这场班会的召开是很有必要的。这次班会主要以讲述，交流型为主，大家都很积极地配合，现场互动性较强，总的来说，还是比较成功的。

在班会过程中，也存着一些不足的方面，比如一开始现场气氛不够活跃，大家都兴致不是很高，同时也不愿意敞开自己的心扉和大家大胆的沟通交流，这是问题的症结。但随着在班会开展过程中的引导，大家的兴趣稍微有了一些转变，并愿意在自由交流阶段踊跃举手向大家阐述自己的独到的见解，从而使得班会的真正内涵与意义得到凸显。

相信通过本次班会，对于提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系起到一个催化剂的作用。同时在校院里也掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好！

2024心理健康活动总结热门3

最近几年，在许多大中城市，逐渐开展对全体学生的心理健康教育，成立了心理健康辅导室。小学教育也必须重视对小学生的心理健康教育，这也是小学生素质教育的重要资料。学生的心理状态是否正常、健康，往往会影响一个学生的学习态度和对前途的看法，关系到学生能否健康成长的重要问题。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险、敢于探索、善于竞争、善于合作、富于创造，是21世纪对人才规格的基本要求，这些品质无一不与良好的心理素质有密切相关。

经过我市开展的班主任研修活动，我对学生心理健康教育有了更深的理解，为了更好的给学生们供给适合身心发展的成长环境，我们的心理辅导活动是经过团体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式开展的，帮忙学生自我认识、自我接纳、自我调节，从而充分开发学生的自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展。

我们做了以下工作：

一、提高思想认识。

自从参加我区开展的班主任研修活动以来，全校教师围绕关于在本校开展心理健康教育这一问题进行了认真讨论，经过互相学习帮忙大家提高认识，动员大家进取参到活动中来。经过大家多次讨论一致认为，开展心理健康教育是十分必要，也是十分及时的，它不可是全面推进素质教育的\'必经之路，同时也是全面贯彻党的教育方针，全面提高教育质量的迫切需要，并且还是社会、家长、教师的共同需要。

二、健全了“心理健康教育”辅导领导小组。

我们认为要把工作更好的开展起来，必须要有一个经得起考验的领导小组。所以，我们在全体班主任中经推选组成了心理健康教育领导小组，由知识面全教学本事强的年轻教师担任组长，教学经验丰富，知识水平高的中年教师任副组长及咨询教师，各班其他任课教师任小组成员。“心理健康教育”辅导小组成立之后，我们及时向全校学生进行了公布。

三、建立了心理健康教育辅导室和辅导室。

为了使受辅导的学生有一个良好的环境，学校准备了一间室内配套设施比较齐全，标准较高的教室，作为心理健康教育的辅导室。“心语室”建好之后，我们在此进行数次探讨和研究活动，进行十几次的心理健康教育辅导和咨询答复，几十次心理健康教育个别辅导。每次辅导都能做到目的明确，针对性强，有的放矢。在那里学生学到了怎样做人，学到了怎样求知，还学到了怎样健体和审美。

四、学校设立了心理健康教育咨询箱。

心理健康教育咨询箱安装在“心语室”旁边，让学生把心里话能够及时地向教师倾吐，把自我的成长烦恼和疑惑，把自我对学校管理、班级管理、教学方面的提议向教师提出，把心里迷惑不解的问题向教师咨询，几年来，共收到学生的咨询信件多封，我们的心理健康辅导教师利用课间操及辅导课及时把学生提出的有关问题给予答复，帮忙学生们走出困惑，走向健康的生活，使他们的成长足迹更阳光更完美。

五、校内室内设立心理健康教育宣传栏。

充分发挥了校内墙报对心理健康方面的宣教作用。为了加强对学生心理健康方面的及时教育，各班设立了心理健康教育宣传栏。把向学生进行心理健康教育的资料放在重要的位置。并能根据当时学生的实际和各班的班情的变化进行更新和改版，对好人好事及时进行表扬。对不良行为点出现象，使学生学习有了榜样，前进有了方向。

六、注重学生的心理转化。抓受挫折学生的心理转化。

学生受挫，人之常情，学生受挫以后一般情绪低落，心态不好。我们注重如何对待受挫的学生呢。为此，我们做了专题研究探讨，我们的想法是：“首先要仔细观察受挫学生的反常现象，并认真分析受挫原因。然后因人制宜采取适当的方法，让其倾吐内心的痛苦，解开心理上的疙瘩。”逐渐帮忙受挫折学生走出困境。

七、班主任是心理健康教育的主将。

充分发挥班主任在心理健康教育方面主力军的作用。我们清楚的明白，班级是学校的基础组织，班主任就是这个组织的的组织者和领导者。班上学生心理状况的好坏直接关系到学校心理健康教育的优劣和整体水平的提高，而班主任和班上学生直接接触的时间最长，最了解班上学生的心理状况，所以在心理健康教育活动中不可忽视班主任这批主力军的作用，有许多问题还需要班主任去实施去解决，所以，班主任就是心理健康教育的主将。总之，开展心理健康教育以来，我校校风正了，班风好了，学风浓了。这些成绩的取得，离不开全校师生共同的努力。这些微不足道的成绩，只能作为前进路上的动力，我想也是我们继续开展心理健康教育的起点。

2024心理健康活动总结热门4

为了认真落实上级有关文件精神，进一步加强和改善中小学心理健康教育工作，更好地普及心理健康知识，在学校营造关注幸福感受、重视心理健康的良好氛围，提升学校心理健康教育工作水平，推进心理健康教育规范化、科学化发展，帮忙师生用进取心理学、幸福心理学的理念指导工作、学习与生活，促进他们身心和谐、健康可持续发展，20XX年X月20日至X月1日，静海实验小学以“感受幸福助力成长”为主题，举办了20xx年度心理健康月暨第二届心育节活动，现将活动情景简单总结如下：

一、举办教师团辅

xx月8日，学校邀请中国心理学会科普委员会委员、天津市学生心理健康教育专家指导委员会委员、天津市中小学心理健康指导中心主任委员张嫦教授到学校指导工作并开展教师心理健康教育团体辅导活动。

张教授以《争做健康欢乐的教师》为主题，以实验小学全体教师为辅导对象，上了一节团体心理健康教育活动课。张教授以深入浅出的语言、生动活泼的风格、引人入胜的形式、妙趣横生的互动，经过“解压办法我最多”、“工作中不能没有你”、“生命线”等活动，引导教师们理解健康的含义与意义、心理健康的功能、教师心理健康的标准，使他们真切地感受到心身健康的重要性以及团队成员悦纳、宽容、理解、支撑、扶持、合作的重要性，懂得了每个人的人生都是极有意义的，在今后的工作中要践行进取心理学，找进取优势、带进取情绪、处进取关系、促进取成长，使自我的存在给身边的人带来欢乐、给社会做出贡献。

张教授的团体辅导不仅仅传播了心理健康知识，指导教师们学会了自我调节、放松减压的方法，并且提升了他们的职业幸福感，使他们感悟到：工作着是美丽的，一群好人每一天在一齐做愉快的事情是幸福的，要努力身心健康地工作、幸福欢乐地生活；更重要的是张教授经过活动为教师们做了极好的团体辅导示范，帮忙他们深刻地体验到规范的团体辅导的环节、形式与实际操作过程，拓宽了教师们的视野，提升了专兼职心理教师的团体辅导水平；并且熔炼了教师团队，促进了教师们之间的沟通、协作与默契，增强了他们的认同感、归属感和信任感以及团体的凝聚力、向心力。活动结束之后，教师们纷纷发微信交流感悟与收获，表示要争做健康欢乐的教师，用进取阳光的心态引领学生幸福健康地成长。

二、巩固教育同盟

X月下旬，学校在精心准备的基础上，以“让孩子拥有健康欢乐的人生”为主题，利用两个晚上的时间开展了全校48个班级的家长学校学习活动，向家长普及儿童心理健康教育知识，宣传科学的家庭教育方法。活动中，潘云婷副校长结合孩子们的年龄特点和身心发展的规律进行了专题讲座，向家长们介绍最新的家庭教育理念和科学的家庭教育方法，传授小学生心理健康教育知识，阐述青少年心灵成长的重要性和部分家长忽视孩子心灵成长的危害，针对当前学生常见的生理心理问题列举事例做了深刻的剖析，指出解决问题的方法，唤醒家长们关注孩子的心灵成长，帮忙孩子做身心健康的人，让孩子拥有健康欢乐的人生。班主任和任课教师结合班级的教育教学工作对家长进行家庭教育辅导，家长们也进行了教子经验交流。经过开展家长学校学习活动，进一步巩固了家校教育同盟，争取到家长对学校教育的理解、支持与帮忙。

三、强化宣传教育

第十三周，学校以“感受幸福助力成长”为主题、以心理健康教育为资料进行的国旗下讲话，教育学生关爱自我、了解自我、悦纳自我、感受幸福、欢乐成长，学会正确与人交往的方法、建立和谐的人际关系。利用广播会，面向全体师生组织一场心理健康教育专题讲座。利用学校内外的电子屏，向师生宣传心理健康教育知识，指导他们学会自我调节、放松减压的方法，引导学生感受幸福，欢乐成长。

各班班主任和学生们提前精心准备，在活动期间开展了以《学习需要意志力》《打开心门的钥匙——人际交往》《妈妈的手最温柔》为主题的三次团体心理辅导，召开了以《感受幸福助力成长》为主题的心理健康教育主题班会，办了一期以《感受幸福助力成长》为主题的黑板报。

四、整合双节活动

第二届心育节“遭遇”第xx届春苗艺术节，造成两项活动在人力、物力、精力、时间等许多方面的资源配置上出现很大的冲突。由于第xx届春苗艺术节是学校上半年重点工作的重中之重，并且活动的效果直接关系到参加市、县文艺展演比赛以及县、校庆祝六一表彰会暨文艺汇报演出等重大活动的质量，艺术节的地位是丝毫不能动摇的，为了确保20xx年度心理健康月暨第二届心育节活动实效，使心育节不被挤占和冲淡，学校巧妙地整合“双节”活动，结合第xx届春苗艺术节的作品征集以及天津市学校文艺展演比赛和天津市“大田杯”读书活动，在全校各个班级开展心理健康教育手抄报、心理美文征文、心理动漫绘画、心理宣传贴创作征集活动，对优秀作品制作展牌展出并颁奖表彰；学校还排练了两个心理剧，其中，《小手拉大手，共走礼貌路》获得天津市“大田杯”静海赛区第一名，并将代表静海参加天津市决赛；《温暖你我心，分享南北爱》参加了天津市学校文艺展演比赛电视台节目制作比赛，期待着创造佳绩。

五、举办小型心运会

利用第十二、十三周的心理小组活动和学生外体活动的时间，分别以“采摘幸福果实”、“齐撘合力塔”、“幸福千千结”等心理训练游戏为活动资料，分年级、分活动项目举办了九期小型心运会。在活动中，指导教师注意淡化孩子们的比赛意识，更多地强调孩子们在参与过程中的内心体验、心灵感悟与心理成长。经过心运会活动，学生不仅仅锻炼了动手、动脑的本事，感受到劳动创造的幸福与欢乐，并且深刻感受到团队合作的重要性、打牢基础的重要性，在活动中感受幸福，学习合作，促进成长。

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！