# 心理健康月活动总结

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-08-04

*第一篇：心理健康月活动总结心理健康主题班会为响应学校的“新生心理健康月”活动，提高同学们的心理健康意识并帮助同学们更快地适应大学生活，我们班开展了一系列活动，具体如下：一、安全教育委员系列专题培训时间：11月4～6日地点：南校区1102教...*

**第一篇：心理健康月活动总结**

心理健康主题班会

为响应学校的“新生心理健康月”活动，提高同学们的心理健康意识并帮助同学们更快地适应大学生活，我们班开展了一系列活动，具体如下：

一、安全教育委员系列专题培训

时间：11月4～6日

地点：南校区1102教室

成员：各班安全教育委员

主要内容：如何做好班级安全教育委员；大学生心理健康标准及其维护；大

学生如何培养积极的心理品质；大学生朋辈心理辅导和团体辅导；大学生朋辈心理辅导及其维护。

二、心理健康主题班会

此次主题班会于2025年11月13日14:30～15:30在南校区1号教学楼1102举办，30班除丁文溪同学请假外都参与了班会,30班导生刘曼华旁听了此次班会。

1.由班长刘畅主持，安全教育委员肖艾、陈宇翔作为主讲人员。2.两位安全教育委员相互配合，结合PPT为同学们进行了心理辅导。

3.两位安教辅导结束后，副团支书徐志轩主持进行你画我猜心理小游戏，同学们都积极参与，乐在其中。

4.班长对班会进行了总结，并请刘曼华导生对此次班会进行了评价。

三、新老生交流会

时间：2025年11月13日15：30～17:00 地点：南校区1号教学楼1102教室 成员：30班全体成员及两位导生 内容流程：

1.先由余水生学长和刘曼华学姐依次上台介绍自己并向同学们介绍了大学学习和生活的经验。

2.各位同学轮流上台向学长学姐介绍自己，并解决同学们的心理问题。3.由班长宣布结束会议。

四、心理电影观看

时间：2025年11月13日19:00～21:00 地点：南校区1号教学楼1301教室

成员：

29、30班全体成员

内容：1.观看影片《心灵捕手》

2.电影放映结束后同学们回去写电影观后感。

经过各种活动的有序开展，同学们进入大学后对大学生活和学习的不适应逐渐消除，同学们的身心健康得到进一步提升。

总结人：刘畅

**第二篇：心理健康月活动总结**

篇一：心理健康月活动总结范文

中心小学在第三个心理健康教育月教育活动中，能够遵循加强队伍建设，提高师资水平；加强机构建设，重视心理辅导；落实心育课程，促进均衡发展的原则，贯彻落实自治区教育厅《关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》文件精神，将工作与研究相结合，立足为学校发展服务，为师生健康成长服务，推进我校心理健康教育，加强我校心理健康教育教师队伍建设，使学校心理健康教育在我学校逐步普及并产生实效，不断提高我校心理健康教育的科学化、普及化和均衡化发展水平。

在活动中通过培训、研讨、展示活动，培养一支合格的校园心理健康教育的教师队伍；通过学校心理辅导机构建设，促进学校心理健康教育工作落到实处；落实义务教育阶段间每周一节的心理健康教育活动课，做到有课时、有教师、有教学设计、有心理咨询室、有个案积累；通过课题研究，逐步提高我校心理健康教育的质量，使学校心理健康教育工作制度化、规范化、科学化。

工作要点

（一）、推进我校心理辅导机构建设

学校心理辅导机构是为学生提供心理健康服务的专业场所，心理辅导是缓解和消除学生心理困惑，促进学生健康成长的重要途径。根据自治区教育厅《关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》文件精神，我校成立了由校长负责，少先队主抓的领导组织机构。并根据学生的心理发展特点、结合本校的实际情况，建立了学校心理咨询室。

（二）丰富的心理健康教育内容，促进了教育质量的提高

1、加强学校心理健康教育，把教师的培训教育工作列入学校继续教育内容之中。在本月里开展了心理健康讲座，主题激励的作用。听了讲座还结合本月学校组织的在学科中渗透学生养成教育的经验交流，展开了研究活动。按照以点带面、逐步普及的工作思路，发挥少先队心理健康教育的指导作用，通过发挥少先队主题队会课和思想品德课这主渠道的作用，进一步探索学校心理健康教育的方法和途径。

2、通过心理健康教育月活动，推进学校心理健康教育工作。通过教育月的宣传和重点培训，让学生懂得心理健康在成长过程中的重要性；让全体教师了解学校心里辅导的理念，学习师生关系、教师与家长沟通的一般方法，懂得教师心理健康与自我维护，能在教育教学过程中体现心理健康教育的理念。培训方式采取举办我是勇敢的小军人，我会手抄报、学会交流专题讲座、网上培训、课堂教学研讨、案例反思和分享快乐，播撒快乐主题队会课竞赛、为五站结对子学校送心理健康课、心手相牵亲子营系列活动等方式开展了形式多样、内容丰富的心理健康教育活动，为教师、学生、家长提高心理健康水平做出了积极的努力，为构建和谐校园做出了贡献。

（三）、存在的问题和一些建议

1、由于一个月的时间比较短，只能是集中组织开展一些主题教育，缺少教育的系统性、针对性。对于教师、学生的心理健康教育是要渗透到大德育的环境之中，才能实现润物细无声之功效的。

2、有些活动还只追求了量的变化，而质的变化还有待于工作的深入。

3、开展心理健康知识宣传活动的力度还不够大，面也不够广。提高教师、学生、家长的心理健康水平，是要构建多元化的教育氛围，才能达到教育目标的，光靠学校一家单打一，工作的力量很微弱。所以，建议：在媒体上，教育部门要多呼吁，全社会人人都来关心心理健康教育工作，为提高全民素质做出贡献。

篇二：

1.以健康从心开始，生命因成长而精彩为主题的心理征文、征画活动；

青春无价，它是一生中最美的季节。青春含一朵含苞欲放的花朵，给人以希望，给人以想象的空间。当一只小船装满我们青春的誓言时，就等于宣告把你的青春交给了风浪的搏击，此时最重要是让我们齐心协力，一起扬起那张风帆。青春的脚步行去流水，生活的道路靠我们自己去探求。莫叹息，莫停止，要思考，要奋斗，趁风华正茂，莫让年华付流水。

让我们一起把握青春的魅力，让青春的快乐与我们同行。

在征文比赛中，我们系获奖的同学有计算机1101班 谭晓珊、机自1103班黄达标、城市规划1001班 荣亮、机自1105班 殷理文、土木1103班 谢奇辉、土木1004班 陈新宇、土木1109班 肖俊超、土木1107班 许滢、机自1105班 桂玉林。在征画比赛中，因上交作品不多，没有评出具体奖项，就把同学上交的作品都上交到院里。就展出情况来看，征文就只有城市规划1001班荣亮获奖，征画只要是上交了的都展出了。我觉得重要的不是你获得什么奖项，而是你从这个活动中学到什么东西。参与了一个活动，既然参加了，就以认真的态度去对待。相信在这次征文活动中，很多人会感悟到很多东西。回想自己的心路历程，对自己有一个新的认识。这个活动还

丰富了同学们的业余生活，让同学们更懂得爱自己、关注自己内心世界和重视心理健康。

2.开展放飞梦想，相知一家主题班会；

5月22日下午，所有心理委员在T图南进行了主持班会培训活动。那天下了雨，下的还比较大。我们系大一的心理委员基本上都到齐了，但是大二的心理委员的出勤情况就不好。至于班会情况，因为临近考试，很多班级的班会还是草草了事，作用不是很大。有的班级班会就没有开。

3.心理健康教育专题讲座；

讲座是全院形式的，由大家自愿选择。共有三场讲座：①家庭无伦八德与心理健康②在恋爱中成长③孝养双亲同学们都积极去听讲座，据听完讲座的同学说，感触比较深。相信这样讲座的目的就达到了吧。就是要触动同学们内心深处的地方。

4.心理电影展播；

我们系一共分为四批去观看心理电影。但是土木11061109班和小专业的班级没有观看。土木班的原因是看电影的第二天学校要评估，别的系的老师要开班会，所以在电影放了十几分钟之后就没放了。小专业没有观看的原因是那天下雨，很多同学都没去，T图南的门没有开，加上临近考试，电影也就没有放了。那几场电影挺好看的，没看真的比较可惜。

总的来说，在心理健康月中，活动挺多的。但是就我自己感觉，时间太赶，很多事情都没有很大的调动同学们的积极性。就比如班会，郭老师提出来的形式特别好，但是因为临近考试，很多人根本没有心思去开班会。大家把重心都放在了复习功课上面。所以我看了一下交的班会记录，好多心理委员都是没有开班会自己写班会记录的，这样一来，活动的效果就没有达到。我觉得，现在的同学关系确实不怎么好，很多人都是表面一套，心里又是一套。现在的孩子大部分都是独生子女，所以这种活动更是要多开展一些。但是本身5.25心理健康日就临近期末，学校的考试周又恰好在这一段时间内，在时间上，这本身就是一种矛盾。如果把时间的问题解决好，相信明年的心理健康月的活动会组织的更好。

篇三：

本学期5月份以来，我校心理咨询室为全校学生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，营造健康、乐观、积极向上的校园氛围。起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，达到了预期的目的和效果，取得了圆满成功。下面简要进行这个月的活动总结：

一、领导关心，组织策划，学生会工作人员协作配合，积极互动。

校领导非常重视这次活动，按照学校的规定和要求，和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地面对现在，应对未来。

二、活动总结，成效创新

5月14日下午，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导老师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同学认真分析了图片的涵义；更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自己的美好愿望，将自己的真心话传达给自己和朋友，很好的激励自己，表达情感；也有很多同学乐于做心理测评，更好的了解自己的性格和气质类型，为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多，但同学门仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们积极参与，也有老师加入活动互动中。

5月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展，通过此次团体辅导活动，促进彼此的交流沟通和了解，提高学生人际交往的能力，增进同学之间的友谊，形成团结互助，相互关心、友爱的校园氛围。通过自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。

5月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动，有效的缓解了他们学习压力，放下思想包袱，轻松应对高考。

5月24日，关于让心灵沐浴阳光心理健康手抄报评比活动也已开展完毕，已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。但是不足之处就是有些班级上交材料不积极，以后工作中，我们需要注意考虑好时间安排。

三、认真交流，总结表彰

5月31日整个活动月开展完毕，对活动中做得比较好的进行了表扬，公示相关获奖情况，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的总结，收到了良好的效果。

总之，在过去的一学期中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作取得了很大的进步。今后我们要继续提高认识，转变观念，特别是广大教师要转变观念，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。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要我们不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更有成效。

篇四：

科学家通过风洞实验发现，大雁群落以人字形飞行比大雁单独飞行能多飞百分之二百的路程。这便是合作产生的巨大作用。人类也是如此。一个团队，如果能把每个成员的机智、耐力、毅力、自信、知识集结在一起，使他们相互结合、相互补充，必定能形成更大的力量。

合作能力是指人们在学习、生活或社会关系中，为追求共同的目标，享受共同活动带来的快乐，或为了加深彼此的关系，而表现出的以一种协调的方式一起行动的心身能量。

合作，是希望人的行为超越人性中单纯利己的模式，而能与团体成员保持接触、接纳与和睦共享。在合作中我们可能得到某些需求的满足，但由于合作共同产生团体绩效时，那才是合作的显著目标。

合作，除了可以完成一个人单独无法完成的工作外，还可以使工作做得更好，成员亦可获得更高层次的满足感。例如合作可以产生直接的感情回报，因而在合作的集体中，工作和学习的满意度比较高。合作提供给成员帮助、关怀与社会支持，而这些可以减少负面的情绪，个人也因合作而与其他相关者建立了联系，人们之间会更加关爱。

有专家曾指出：21世纪的成功者将是全面发展的人、富有开拓精神的人、善于与他人合作共处的人。合作是儿童在未来适应社会，立足社会不可缺少的重要因素。而在当今社会，随着独生子女家庭的增多，孩子愈来愈成为家庭的核心，由于父母的宠爱，为他们笼罩上了一层慈爱的雾障，特别的保护使孩子们形成过分的依赖，使孩子们形成惟我独尊、自私等不良的行为习惯。他们习惯了以自我为中心，在集体生活中表现出诸多的不适应。有的孩子不能处理好与同伴的矛盾争执，不善于在与同伴交往中用规则来约束自己，有的甚至胆怯、孤僻、远离集体，逃避与同伴的交往。

因而，我试图通过本次心理活动月的魔鬼训练营活动，不仅向学生宣传学校的心理健康教育，使学生了解和接触心理活动，也向学生传达这样一个信息：合作能力/团体协作能力/团队精神，也是心理健康的一个重要影响因素。它不仅使得你能够更好地学习、更好地适应未来社会、更好地立足社会，它也通过这些作用，影响你的人际关系、影响你的个性特点、影响你的行为习惯、影响你的情绪。

为了让学生体验成功与喜悦，获得合作的快乐，在活动设计中，我借助团体游戏的方式，让学生在与他人合作和全班协同合作的过程中，体验到与他人配合、协作的重要性，体验到由合作带来的快乐。

篇五：

为贯彻落实中共中央\*号文件，落实学校今年学生工作要点，在学工处和校团委的领导下，物流工程学院认真地组织和落实了本次活动，起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，达到了预期的目的和效果，取得了圆满成功。现对我院第四届心灵之路心理健康教育活动月作一小结。

一、第一阶段

学院领导非常重视这次活动，按照学

校的规定和要求，在学院领导和老师的关心和指导下，学院心理协会精心地组织了这次活动，按时地向学工部心理健康教育中心上报了活动的详细活动计划，顺利完成了前期准备工作。

二、第二阶段

4月10日晚，按照预定计划准时地组织和开展了学生寝室座谈活动。在活动中，每个寝室的活动开展时间均未少于60分钟，在活动结束后，每个寝室也

都写了一篇以寝室友谊之心灵感悟为主题的总结文章，按时上交到学院心理协会。本次活动得到了老师的大力支持和同学们的积极配合，学工办主任郑贤俊老师亲临现场指导工作，与同学们一起交心谈心，气氛融洽，收到了良好效果。

三、第三阶段

4月15日，学院心协对此次寝室座谈活动作了详细的总结。

四、第四阶段

5月1日，关于寝室友谊座谈的心灵感悟文章已全部交齐，已于5月9日前上交给学院学工办留存备查，且从中选取了10篇优秀作品准备参加学校寝室友谊之心灵感悟的征文比赛活动。各班心灵之声手抄报活动也已开展完毕，每班一份的手抄报已全部如数按时上交学院学工办留存备查，经过学院评选，选取了其中的6份优秀作品，参加学校的评比，学院准备报送学校参加比赛。

五、第五阶段

5月13日整个活动开展完毕，学院心协对此次活动作了认真地交流和总结，对活动中做得比较好的进行了表扬，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的总结，收到了良好的效果。通过这次心灵与心灵的碰撞和交流，同学们一致认为，同学之间应该多交流、多沟通，只要大家之间能够坦诚相见，互谅互让，就没有化解不了的隔阂和矛盾，只要大家能够彼此相互关心，相互帮助，相互学习，取长补短，我们就能够认识缺点和不足，建设一个团结战斗的班集体，校风和学风就能够根本好转。

**第三篇：心理健康月活动总结**

心理活动总结

心理健康是现代大学生的健康密不可分的重要的方面，只有心理健全才会有较好的自控能力，才能做到自尊，自爱，自信，而且能够适应不同的环境，排遣生活学习中所遇到的压力。

学生心理健康直接关系到学生的成长成才，同样也关系到学校内部环境的安全稳定，学院一直高度重视学生的心理健康教育工作。汽车服务工程1102班在接到院里的通知后，我作为班级心理委员带领各位同学积极响应学院要求，以手抄报的形式向同学们宣传心理健康知识。现将主要工作总结如下： 任务一：资料查找

1、安排部分同学通过去图书馆或者上网查找心理健康相关知识，让同学们了解心理健康的重要性。

2、通过书籍或者网络查找励志名言，鞭策大家努力学习改变命运。任务二：手抄报版面设计

手抄报版面分为三个部分：第一部分主要讲述心理健康知识，来突出心理健康教

育的重要性；

第二部分为励志名言名句，希望同学们以古往今来名

人之言行来要求自己做一个具有高尚人格的人；

第三部分为我们的手抄报主题“和谐班级，阳光心

灵”。

任务三：手抄报制作

每份手抄报制作由同学们合作完成，分工明确部分同学负责写字另一部分负责美化板面。为了达到手抄报宣传的效果我们各尽所能使其突出特色，新颖美观又切合主题。

4月25日，我班的手抄报张贴在男女生寝室楼走廊墙上，供班级同学们参阅和学习。

总结，这样一个活动虽小但也能体现出我们的办事能力和服务态度。希望每一位同学能在这春暖花开的四月拥有真正的健康。为我们学校建设和谐的校园环境贡献自己的力量！

汽车服务工程1102班

·2025年5月1日

**第四篇：心理健康活动月活动总结**

心理健康活动月活动总结

心理健康活动月 活动总结 化学学院团委 2025年5月

心理健康活动月活动总结

为进一步贯彻落实教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的通知和教育部、卫生部、共青团《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，结合实践科学发展观与人为本的核心理念的要求，宣传普及心理健康知识，培养我院学生的健康心理，辅助树立正确的世界观、人生观、价值观，并以社会主义荣辱观为价值坐标，自觉实践，勇于探索，加强社会价值的行为规范，真正实现人生的价值，我院团委以5?25大学生心理健康活动日为契机，结合学院自身的实际情况，举办了丰富多彩的心理健康活动月系列活动。现将活动情况总结如下:(一)、“感恩母爱”心理沙龙

5月10日母亲节之际，我院在10623教室举行了“感恩母爱心理沙龙”活动。活动在《感恩的心》的背景音乐中拉开帷幕。主持人先带领同学们观看了一段感人的视频，令学们深感动，然后主持人在事先就放着学们写好的关于自己与母亲的点滴小事的箱子里抽取一部分人来讲述自己的母亲，并且与大家分享自己关于母亲的难忘小事。同学们踊跃发言，十分活跃。活动中，还穿插了“生死与共”、“猜五官”等几个趣味游戏，欢声笑语在教室中回荡。活动接近尾声时的小品《我的父亲母亲》给大家展现了一位虽然贫寒，重病在身却深深爱着自己儿子的伟大母亲和一个迷失了方向，在朋友的帮助下重新找回自我，认识到自己错误的学生，小品旨在告诫人们要加强子女与母亲之间的沟通和理解，增进母子感情，使学生感受到了母爱的伟大，同时也树立起了感恩母爱回报母亲的思想，更让同学们的心灵受到了深深的震撼。活动面向全局，形式新颍，得到了同学们的广泛参与与支持，也使远离家乡的同学们在即使不能在家陪妈妈过节的情况下，也依然能够在感恩的气氛中为母亲送去最温馨的祝福，提高了广大同志的知恩感恩的意识，意义深远，达到了我们最初的活动目的。

(二)、“心理健康进宿舍”校园手抄报大赛

活动中，同学们积极开动脑筋，用心准备，凭着自己的多才多艺和心灵手巧，做出了一张张贴近主题、风格迥异的作品。在征集的手抄报中，制作方面，或图案生动，或色彩鲜明，或版面新颖;内容方面，则涵盖了同学们常遇到的一些心理问题及有效的解决方法，主题鲜明，切实可用。我院近四十个寝室，经过工作人员的细心筛选，和艰难抉择，共选出十二份优秀作品提交学校，荣获了、、、、、、。

此次活动，不仅体现了学生们较强的动手能力，而且在丰富同学们的课余生活的同时，让更多的同学培养了健康的心态以及健全的人格，对学生提高心理素质起到了重要的促进作用。(三)、心里情景剧大赛

我院的选送作品《隐形的翅膀》以我校荣获全国大学生自强之星的朱虹雨同学为原型，讲述大学生小梅在父亲出车祸逝世与母亲逝世的双重打击下，并未放弃，毅然决然的承担起抚养两个妹妹的重担。就在母亲去世后不久，奔波在学校与家之间的她毅然将自己的两个妹妹接到了学校，就在她安顿了妹妹之后，惊悉自己所做的家教工作因为自己最近没去补课而被别人替代。与此同时，自己打工的餐馆老板也将自己辞退。失去了生活来源的她在失望的回到家后，竟发现自己的小妹妹偷了别人的一支笔。伤心的她想到了自己去世的父母，飞奔出家门。若干天后，当她回到家，看到桌子上的小蛋糕和蜡烛，才想起是自己的生日。小妹妹将自己所画的画——一个昔日的五口之家时，全剧进入高潮。当五月来临的时候，小梅以其自强不息、奋发进取的精神获得了“大学生自强之星”的殊荣。作品在全体演员合唱的《隐形的翅膀》声中结束。整个作品高潮迭起，令人潸然泪下。最终该作品获得校心理情景剧大赛二等奖。

(四)、“我爱我”心理健康宣传板报展

为配合心理健康活动月的总的工作要求，使全体同学们更加深入的体会、感受自己的重要，我院制作了“我爱我”心理健康宣传板报。板报展出期间，前来观看的同学络绎不绝，很多同学边看边做记录。同学们纷纷表示，宣传板唤起了他们对于自身心理健康的重视，使大家学会了调节心理状态的方式和方法，对同学们提升心理素质，加强心理修养，培养心理调节能力起到了积极的作用。

通过本届心理活动月一系列内容丰富、有针对性的活动，广泛的宣传了心理健康知识，提高了大家对心理健康问题的重视程度的活动，不仅使学生从中享受到活动带来的快乐，更重要的是，让同学们领会到心理健康工作的重要性，为今后顺利开展心理工作奠定了坚实基础，并帮助大学生坚定理想信念、端正生活态度、缓解心理压力，放飞人生理想。一个月以来，在学校领导的高度重视下，在我部的辛勤努力下，心理健康月活动圆满结束，取得了一定成效。今后，我们还将再接再厉，为把吉林师大打造成学生心灵的港湾及快乐和谐的阳光校园而不懈努力。

化学学院团委 2025年5月

教你如何用WORD文档(2025-06-27 192246)转载? 标签: 杂谈

1.问:WORD 里边怎样设置每页不同的页眉,如何使不同的章节显示的页眉不同, 答:分节，每节可以设置不同的页眉。文件――页面设置――版式――页眉和页脚――首页不同。2.问:请问word 中怎样让每一章用不同的页眉,怎么我现在只能用一个页眉，一改就全部改了, 答:在插入分隔符里，选插入分节符，可以选连续的那个，然后下一页改页眉前，按一下“同前”钮，再做的改动就不影响前面的了。简言之，分节符使得它们独立了。这个工具栏上的“同前”按钮就显示在工具栏上，不过是图标的形式，把光标移到上面就显示出”同前“两个字来。

3.问:如何合并两个WORD 文档，不同的页眉需要先写两个文件，然后合并，如何做, 答:页眉设置中，选择奇偶页不同与前不同等选项。

4.问:WORD 编辑页眉设置，如何实现奇偶页不同 比如:单页浙江大学学位论文，这一个容易设;双页:(每章标题)，这一个有什么技巧啊, 答:插入节分隔符，与前节设置相同去掉，再设置奇偶页不同。5.问:怎样使WORD 文档只有第一页没有页眉，页脚, 答:页面设置,页眉和页脚，选首页不同，然后选中首页页眉中的小箭头，格式,边框和底纹，选择无，这个只要在“视图”――“页眉页脚”，其中的页面设置里，不要整个文档，就可以看到一个“同前”的标志，不选，前后的设置情况就不同了。

6.问:如何从第三页起设置页眉, 答:在第二页末插入分节符，在第三页的页眉格式中去掉同前节，如果第一、二页还有页眉，把它设置成正文就可以了

?在新建文档中，菜单―视图―页脚―插入页码―页码格式―起始页码为0，确定;?菜单―文件―页面设置―版式―首页不同，确定;?将光标放到第一页末，菜单―文件―页面设置―版式―首页不同―应用于插入点之后，确定。第2 步与第三步差别在于第2 步应用于整篇文档，第3 步应用于插入点之后。这样，做两次首页不同以后，页码从第三页开始从1 编号，完成。

7.问:WORD 页眉自动出现一根直线，请问怎么处理, 答:格式从“页眉”改为“清除格式”，就在“格式”快捷工具栏最左边;选中页眉文字和箭头，格式,边框和底纹,设置选无。

8.问:页眉一般是---------，上面写上题目或者其它，想做的是把这根线变为双线，WORD 中修改页眉的那根线怎么改成双线的

答:按以下步骤操作去做: ?选中页眉的文字，包括最后面的箭头?格式,边框和底纹?选线性为双线的?在预览里，点击左下小方块，预览的图形会出现双线?确定?上面和下面自己可以设置，点击在预览周围的四个小方块，页眉线就可以在不同的位置。

9.问:Word 中的脚注如何删除,把正文相应的符号删除，内容可以删除，但最后那个格式还在，应该怎么办, 答:步骤如下:

1、切换到普通视图，菜单中“视图”――“脚注”，这时最下方出现了尾注的编辑栏。

2、在尾注的下拉菜单中选择“尾注分隔符”，这时那条短横线出现了，选中它，删除。

3、再在下拉菜单中选择“尾注延续分隔符”，这是那条长横线出现了，选中它，删除。

4、切换回到页面视图。尾注和脚注应该都是一样的。

10.问:Word 里面有没有自动断词得功能常常有得单词太长了，如果能设置下自动断词就好了

答:在工具―语言―断字―自动断字，勾上，word 还是很强大的。11.问:如何将word 文档里的繁体字改为简化字, 答:工具―语言―中文简繁转换。12.问:怎样微调WORD 表格线,WORD 表格上下竖线不能对齐，用鼠标拖动其中一条线，可是一拖就跑老远，想微调表格竖线让上下对齐，请问该怎么办, 答:选定上下两个单元格，然后指定其宽度就可以对齐了，再怎么拉都行pressAlt，打开绘图，其中有个调整坐标线，单击，将其中水平间距与垂直间距都调到最小值即可。打开绘图，然后在左下脚的绘图网格里设置，把水平和垂直间距设置得最小。

13.问:怎样微调word 表格线,我的word 表格上下竖线不能对齐，用鼠标拖动其中一条线，可是一拖就跑老远，我想微调表格竖线让上下对齐，请问该怎么办, 答:可以如下操作:?按住ctl 键还是shift，你have a try?double click the line, try it)?打开绘图，设置一下网格(在左下角)。使水平和垂直都为最小，试一把～,?press Alt 14.问:怎么把word 文档里已经有的分页符去掉, 答:先在工具―― 选项―― 视图―― 格式标记，选中全部，然后就能够看到分页符，delete 就ok了。

15.问:Word 中下标的大小可以改的吗 答:格式―字体

16.问:Word 里怎么自动生成目录啊

答:用“格式样式和格式”编辑文章中的小标题，然后插入-索引和目录 17.问:Word 的文档结构图能否整个复制 论文要写目录了，不想再照着文档结构图输入一遍，有办法复制粘贴过来吗, 答:可以自动生成的，插入索引目录。

18.问:做目录的时候有什么办法时右边的页码对齐,比如:1.1 标题..........11.2 标题...............2 答:画表格，然后把页码都放到一个格子里靠右或居中，然后让表格的线条消隐就可以了，打印出来就很整齐。

19.问:怎样在word 中将所有大写字母转为小写,比如一句全大写的转为全小写的答:格式-更改大小写-小写

20.问:在存盘的时候，出现了问题，症状如下:磁盘已满或打开文件过多，不能保存，另开新窗口重存也不管用。如何解决, 答:把word 文档全选，然后复制，然后关掉word，电脑提示你粘贴板上有东西，要不要用于别的程序，选是，然后，再重

新打开word，然后粘贴，然后，保存。

21.问:WORD 中的表格一复制粘贴到PPT 中就散掉了，怎么把WORD 里面的表格原样粘贴到PPT 中, 答:1)比较好的方法是:先把表格单独存为一WORD 文件，然后插入，对象，选由文件创建，然后选中上面的WORD 文件，确定;2)还可以先把表格copy 到excel 中，然后copy 到PPT 中，这个也是比较好的办法;3)可以先做成文本框，再粘贴过去;4)复制粘贴，但是在PPT 中不能粘在文本框里面;5)拷屏，做成图片，再弄到PPT 里面。

22.问:有没有办法将PPT 的文字拷入WORD 里面, 答:另存就可以了。只要以.rtf 格式另存即可

23.问:word 中图片的分栏如何处理,假如有:1 2 图3 4 这样的结构，我想实现:1 3 图(要横跨两栏)2 4 但是，试了半天总是:1 2 图3 4 怎么办呀,help～

答:设置图片格式――版式――高级――文字环绕――环绕方式选上下型――图片位置――对齐方式选居中――度量依据选页面，要先改文字环绕，然后才能改图片位置 24.问:用word 写东西时字距老是变动，有时候自动隔得很开，有时候进入下一行的时侯，上一行的字距又自动变大了，这是为什么,怎么纠正啊, 答:是因为自动对齐的功能，格式――段落――对齐方式可以选。还有允许断字的功能如果check 上，就不会出现你说的情况了。

25.问:在使用WORD 的样式之后，如标题

1、标题2 之类的，在这些样式前面总会出现一个黑黑的方块，虽然打印的时候看不到，但看着总是不舒服，有没有办法让它不要显示呢, 答:“视图”，“显示段落标志”，把前面的勾去掉。其实这个很有用，可以便于知道哪个是标题段落

26.问:文章第一页下面要写作者联系方式等。通常格式是一条短划线，下面是联系方式，基金支持等。这样的格式怎么做出来,就是注明页脚吗, 答:插入――脚注和尾注

27.问:文字双栏，而有一张图片特别大，想通栏显示，应该怎么操作, 答:可以选择的内容，按双栏排。选择其他内容，按单栏排。

28.问:Word 里面如何不显示回车换行符, 答:把视图-显示段落标记的勾去掉或工具-选项-视图-段落标记

29.问:有没有方法把WORD 里的软回车一下子替换掉,识别出来的文字全带着软回车，能把他们一次全删掉吗， 答:查找，替换，按CTRL+H;软回车好象是^l，在特殊字符里有 30.问:在WORD 里的框框里怎么打勾, 答:画个文本框，文本框里写一个钩，然后拖过去;或者先在WORD 里插入符号“?”，然后选中“?”，到-》格式-》中文版式-》带圈字符-》选“?”

31.问:还是不行，这样拷过去的框框字体是windings 的，而原来的是宋体的，两者有很大的区别。

答:根据模板新建专业型传真，里面有框，双击后打勾，copy 就ok 32.问:Word 中怎么在一个英文字母上打对号, 答:透明方式插入图片对象，内容是一个? 33.问:WORD 里怎么显示修订文档的状态,文档修订后，改后标记很多，但是在菜单里没有“显示修订最终状态”等，怎么调出来, 答:工具,自定义,命令,类别(工具),命令(修订),把“修订”等拖到工具栏上 34.问:怎样把许多分开的word 文档合并成一个文档。我的论文是按照章节分开写的，但现在图书馆要提交电子版的学位论文，是一个文档的，我找了很多选项但好象不能合并，选择插入文件功能，可以加入内容，但文档中的页眉却插不进去，有谁有高见, 答:acrobat6 可以直接把多个文档打印成一个pdf 文档。可以提交pdf 格式的论文，先一个一个word 文档转换为pdf 格式的，然后在pdf 文档菜单的文件菜单中，选上作为pdf 格式打开，追加上就可。

35.问:Word 里面要写方程式怎么办啊, 答:插入,对象,公式编辑器equation，如果没有公式编辑器Equation，要自己从光盘中安装，或者安装Mathtype 公式编辑器按右键把它拖出来，插入，命令，自定义，工具应该是倒过来

36.问:想在WORD 里面表示矩阵，怎样才能画出那个很大的矩阵括号, 答:装公式编辑器mathtype 好了~:)37.问:Word 的公式编辑器怎么安装, 答:工具,自定义,插入,公式编辑器，把它拖到工具条上即可;或者安装OFFICE 后，再次安装，选增加功能吧，会有提示的

38.问:Word2000 下调用公式编辑器的快捷键

答:点击菜单[工具]-[自定义]，点击对话框下方[键盘]，在[类别]里选择[插入]，在命令里选择[InsertEquation]，指定你的快捷方式 39.问:WORD 中出现公式的行往往要比只有文字的行来得宽，如何把这些行改的跟只有文字的行一样宽, 答:段落行距设为固定值即可。这样会有一个问题，比如设置为18 磅，有些公式符号(特别是有下标的)不能全部显示打印稿可以显示。怎么解决这个问题,这个如何解决还需要考虑。

40.问:我的文档就是公式多，应该怎么办, 答:公式多的时候，最好的消除这个问题的办法就是每打几个公式就要存盘，如果连续打太多，就会出现这个问题。出现问题的时候:?选中所有内容，ctrl，C?把WORD 所有文档关闭。

?最关键:出现一条信息，务必选择“是”?重新打开WORD 编辑器，?ctrl，V，粘贴?ctrl，S，存盘

41.问:怎样在word 里面的公式编辑器中输入空格, 答:ctrl+shift+space 42.问:如何使word 中公式全都小一号,一个一个选实在麻烦

答:在Mathtype公式编辑器中:首先，在Mathtype 中的菜单Size 中选define,定义所需的字号大小;再次，在Mathtype 中的菜单preferences 中的equation preference 的save to file 存贮所定义的字号文件;返回word 中:在Mathtype菜单中选Format equation1)在MathType preference file 中，选你刚才所定义的文件;2)在Range 中，选Whole document。最后，选OK，即OK了。

43.问:如何将WORD 中的公式编缉拉到外面

答:工具,自定义,命令,插入,右边找公式编辑器，往上脱

44.问:怎样可以去掉word 里面公式，或是图片上方总是出现的灰色的横条啊,以前没有的，不知道怎么跑出来了，看着怪晕糊的。。。

答:工具,选项-视图-域底纹，选不显示，或选取时显示，就可以了 45.问:整个论文用一个WORD 文档，太大，不好编辑，一个地方有增删，后面那么长一个文档版面分布会变得乱七八糟，特别是图表之类的东东。想让每章的偶数页自动显示自己的章号和题目，WORD 里这个能够自动实现吗, 答:不要整个论文放一个WORD 文档，一章一个，然后每章就可以奇偶分开处理了

46.问:论文按照章节写的，想把它们合并成一个文件，并保持原有的文件格式。采用了在文件末尾插入分节符的方法，但插入后有些文件的部分格式发生了变化，请问如何解决, 答:用主控文档的方法比较好，在大纲模式里设置的;采取插入文件的方式，格式有些变化

47.问:WORD 里边怎么样显示行号, 答:在页面设置那里，板式选项，最下面有个行号选项 48.问:Word 里面怎么插入半个空格, 答:先在word 的工具栏上，点中双箭头那个纽，就可以看到原先看不到的空格，然后再编辑一下这个空格的大小，比如小五或小四什么的。

49.问:只要一回车，或是改变光标位置的任何操作，都会使上一行的)变成,，有人遇到过这个问题么, 答:是不是设置了自动替换啊，符号里的自动替换看看吧～

50.问:WORD 有没有可以按单词的首字母进行排序,就是从A-Z 进行排 答:表格中的内容可以按照拼音排序，弄到excel 里，排序，再回来

51.问:怎么在word 里面打R^2 答:先打R2，然后用鼠标选中2,同时按Ctrl，“shift”和+ 52.问:Word 中发现空格都是小圆点，是怎么回事情,每输入一个空格就出现一个小圆点，怎么把它消除掉啊,这个空格会打印出来吗, 答:不会打印出来，如果想不显示:工具,选项,视图格式标记中前面的勾去掉即可

53.问:word 如何使两个表格能排在一起,我做的表格每一个都比较小，但是表格数比较多，我想两个表格排成一行，请问该怎么做, 答:试试在局部分栏，每个分栏中一个表格。

54.问:为什么换机器打开WORD 文档排版变了,在一台机器上排好板的WORD 文档换在另一台机器打开就变了,页码都不对了，怪哉。

答:是默认的页面设置不一样吧，或者版本不同

55.问:Word 里面插入表格的问题，同一表格前后两行被分在了不同的页上，想他们在同一页怎么做, 答:转换成图文框可能更容易排版一点，或者加个文本框

56.问:怎么在word 里画坐标图在word 里有了坐标图，文字却加不加去怎么办 答:作图时直接将文字加上去;word 中的绘图工具条，文字环绕里面寻找合适的方案，把图放在文字的底层

57.问:WORD 文件有密码，怎么办呢, 答:找破解软件，比如advanced\_office\_2000\_password\_recovery\_pro\_v1.03，但不一定好用。

58.问:怎么给word 文档加密, 答:打开文档，另存为―工具―常规选项―打开、修改权限密码，保存 59.问:Word 文件怎么转化为postscript 文件, 答:先转化为pdf，然后打印到文件，通过distiller 生成ps。

60.问:Word 无法识别origin 中的汉字怎么办,用origin 做的图形中有汉字，copy 到word 中就成了问号，因此我不得不先用export 把图形变为jpg 文件才能解决这个问题，有没有方便的解决办法, 答:ORIGIN 里面的字体改成宋体或者仿宋 61.问:请教怎么把Origin 中的图表拷贝到Word, 答:点origin 的Edit 菜单里的copy page 到word 里粘贴就行了 62.问:把origin 的图复制粘贴到word，总有一大块的空白，这个空白有什么工具可以去掉吗,还有就是用word 自带的图表工具画图时，也是有一大块空白去不掉，这个可以解决吗, 答:右键选择图片工具栏，点裁减

63.问:插入的图片为什么老是处于页面的顶端，想拖下来放到其他地方，却又自动跑到顶端去，就是拖不下来，请问该如何处理

答:改变图片的属性，就可以了。

64.问:如何保证一幅图像固定在某一段的后面，另一段的前面，而不会因为前面段落的删减而位置改变, 答:右键点击图片,设置对象格式―版式―嵌入型 65.问:如何把在WORD 里面图形工具画的图转化为jpg, 答:另存为html 格式，然后在html 文件对应的文件夹里找

66.问:请问什么格式的图片插入word 最清晰,手头持有png 和tif 格式，复制粘贴到word 中模糊一片，请问转换成什么图片格式用于word 最清晰,什么方法(插入图片来自文件还

是直接复制粘贴)对清晰度有否影响, 答:emf，eps 等矢量图最清晰，不会因为缩放损失分辨率，而jpeg，bmp 等点阵图就不行了。

67.问:在WORD 中如何让图片的左、上、下边都是文本, 答:在分栏的数量为1的情况下实现。图片选中后右键，设置图片格式--版式-四周型就可以了 68.问:jpg 文件插入word 文件以后怎么让文件变小,jpg 格式图片插到word文件以后文件变的巨大，有什么方法可以让它小一点,最好能一张软盘放的下。

答:两个方法:?用photoshop 改变图片的分辨率，当然要看得清楚，然后插入word?word 有强大的压缩功能，把文档另存为比如:temp.doc，看看是不是小了很多。

69.问:Matlab 仿真图片大家一般怎么弄到word 里面的相对横轴和纵轴修改一下的说 答:一般都是在Matlab 里面把所有的直接修改好了，然后再保存的时候用jpg 格式，在word 中间导入就好了

70.问:如何向WORD 中的图片添加文本,想在图片上输入一些说明文字 答:插入文本框，将版式设成“悬浮”在WORD 的绘图工具里面有个自选图形，找到你要的括号，直接在页面上画就可以了。可以移动，大小也可以改。然后把他挪到文字边上，即可。一个小窍门就是用CTRL+箭头可以进行微调。如果你觉得经常需要对这些文字编辑，怕图形错位的话，可以将需要的文字打在一个文本框里，记得将文本框设置成透明无色的(这样就看不见文本框了)，然后将文本框和你的括号(或其他符号)组合成一个图形，就万无一失了

71.问:AUTOCAD 的图拷贝到WORD 下如何处理

答:有几种办法:一是可以在WORD 中进行CAD 编辑的方法:将CAD 的背景设为白色，然后将CAD 窗口缩小，到你想复制的图形的大小，正好可以容纳就可以了，否则WORD 里面有很大的空白，然后，拷贝，选中所有的图形中的线条，右键。到WORD 中粘贴。二是，先转为wmf 文件，具体先将窗口缩小，如上，然后，按emport，选中线条，存储。WORD 中，插入，图形，来自, 文件，找到文件就可以插入了。

72.问:文章用WORD 打开时，原有的公式全是红叉，以及WORD 中图变成red cross(红叉)怎么办, 答:基本上没有办法挽救回来了，只能重新插一遍图。据微软的技术支持所说，红叉是由于资源不够引起的。也就是说，如果你所编辑的文档过大，可能因为资源问题导致图片无法调入，从而显示红叉。可是实际情况是，有时候所编辑的文档并不大，可是还是出现红叉。这就可能是因为你设置了快速保存，在选项菜单中可以找到。这是由WORD 的文档结构所决定的。当你设置为快速保存时，每次保存的时候只是把你改动过的部分添加到文档尾部，并不

重写文档本身，以达到快速的目的。所以，你会看到一个本来并不长的文档的实际大小可能有好几兆。当取消了快速保存后，文档长度将大大减小。还有一个减小红叉出现可能性的办法是把图片的属性中的浮动去掉。这样可能在编辑的时候有一定的困难，但是对于避免红叉的出现确实很灵。再说一句，一旦红叉出现了，应该是没有办法恢复的，只有再重新贴图。

73.问:如果Word 突然定在那里了怎么办, 答:重新打开会回复，或者在word自身的templates 里面找到近期文件，重写的不用太多。

74.问:如何解决word 说磁盘已满不让保存的问题, 答:有时候，当要保存一个文件时，Word 会弹出一个对话框说是磁盘空间已满，无法保存文件，可实际上磁盘上空间还很大。这是非常令人恼火的一件事情。这一信息最常见的原因是Temp 文件夹已经达到了一个文件夹中可以包含的最多文件数的上限。这时的解决方法很简单:在【资源管理器】中右击安装有Windows 系统的磁盘，在出现的快捷菜单中单击【属性】，将出现【属性】对话框，从【常规】选项卡中选择【磁盘清理】按钮，此时将出现【磁盘清理】对话框。执行磁盘清理完毕以后，Windows 会弹出一个新的对话框。在【要删除的文件】框中选中【临时文件】选项，然后选择【确定】。Windows 将删除临时文件。要人工删除临时文件，进入临时文件夹，删除任何旧的临时文件(临时文件以波浪号开始，以(tmp 扩展名结束)，返回Word，再次试着保存文件。如果此时还不能正确保存文档，可以采取以下的方法，步骤如下:(l)按Ctrl，A 选定整个文档。(2)按Ctrl，C 将整个文档复制到内存中。(3)关闭Word 程序。此时系统会提示:您将大量文本放在了\'剪贴板\'中，是否希望在退出Word 后这些文本仍可用于其他程序,。(4)选择【是】按钮。(5)重新打开Word 程序。(6)按Ctrl，V，将复制下来的文本粘贴到新文件中。注意:在删除临时文件时，可能会出现一个对话框，提示不能删除正在使用的文件。这是因为Windows 运行的时候，需要不断地用到一些临时文件。因而，在人工删除临时文件时，试着在开始时只删除几个文件，然后对桌面上的回收站进行清空。否则可能无法删除所有选择的文件。

**第五篇：小学心理健康月活动总结**

李庄小学心理健康月活动总结

结合学校实际，制定了学校2025年心理健康月活动方案。主要是面向全体学生，通过开展内容丰富，形式多样的心理健康教育活动，高学生心理健康水平。通过宣传普及心理健康知识，营造良好心理健康教育氛围，提升师生对自身、对他人心理健康的关注，促进学校心理健康教育和谐发展，探索同伴互助的积极发展理念及其实施方式。

从10月8日开始我们利用宣传栏对学生进行教育。

在活动月期间，学校面向全校学生宣传普及基本心理健康知识的同时，通过丰富多彩的活动，促进同学们造就健康的自我，陶冶情操，建立自信，提高人际交往能力，从而增强心理素质。我们在广大师生中先后开展了心理辅导课、制作心理自信卡、心理健康宣传的黑板报、心理研讨会等一系列丰富多彩的活动，在广大师生中产生了较大影响，受到了广大师生的热烈欢迎，收到了理想的效果。比如：学生制作以“放飞希望 拥抱梦想 ”为主题的手抄报。通过手抄报的制作，使学生主动学习心理健康知识，并能够感恩现在的生活，关爱自己的心灵。再比如：学生制作“自信卡”，使学生能够正确认识自己，明确自信是一种积极的心理品质，培养积极的人生观。

总之，在10月心理健康活动月里，我们通过开展内容丰富，形式多样的心理健康教育活动，提升了师生对自身、对他人心理健康的关注，促进了学校心理健康教育的和谐发展。让我们的校园更阳光，让我们的学生快乐自信每一天！此次活动开展地很成功，也深受学生的喜爱。我校将在以后的教育中，再接再厉，为学生创造一个阳光快乐的环境。

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！