# 心理活动总结范文(5篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-06-06

*心理活动总结范文1  1.建立和完善学生心理档案  建立学生心理档案是加强学生心理教育、促进素质教育发展的重要条件和必要保证。为学校心理咨询、辅导和治疗提供操作指南，为学生身心健康发展提供动态监测手段，为全面提高教育教学质量提供切实有效的帮...*

**心理活动总结范文1**

  1.建立和完善学生心理档案

  建立学生心理档案是加强学生心理教育、促进素质教育发展的重要条件和必要保证。为学校心理咨询、辅导和治疗提供操作指南，为学生身心健康发展提供动态监测手段，为全面提高教育教学质量提供切实有效的帮助。

  2.讲授心理学知识。我校定期举办心理知识讲座，普及心理健康科学知识，帮助学生掌握一般心理健康知识，培养良好的心理素质。个别学生在心理健康发展方面需要特殊教育和帮助。但是，心理健康是所有员工的问题，是每一个学生在成长发展过程中必然面临的挑战。学习好的学生，是老师眼中的“好”孩子，也需要心理健康教育。许多研究和实践证明，有时这些“好”学生更需要心理健康教育。因为，因为学习成绩好，这些“好”学生心理发展的不健康方面往往被忽视，得不到老师的重视和及时的帮助。比如，由于一些“好”学生长期受到青睐和表扬，心理承受能力变得极其脆弱，不高兴就发脾气，有的采取极端手段打击报复，甚至走上犯罪道路。由此可见，心理健康教育不仅是学生个体教育的需要，也是所有学生的重要课题。心理健康教育应成为我国学校教育的重要任务，从而防止心理健康教育的主体化倾向。因此，我们学校在全校范围内开展心理知识讲座，让所有学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

  3.个别咨询和辅导。在全校性心理知识讲座的基础上，我校成立了心理咨询室，对学生进行个性化咨询。师生在心理咨询室通过一对一的交流，对学生在学习和生活中出现的问题进行直接指导，解决心理问题，诊断和纠正相关的心理和行为问题，是一种有效的途径。极少数患有严重精神疾病的学生能够被及时识别并转诊到医疗心理诊疗部门。在个别辅导和辅导中，心理辅导教师做好相关记录，耐心地对学生进行指导。尤其是期中考试前后，学生面对自己的考试总是有很多顾虑。心理导师会鼓励和引导他们，减少他们的恐惧或担忧

  4.心理教育的主体渗透。我们学校的心理健康教育不是孤立进行的，而是渗透到其他学科的教学中，为学生提供全方位的心理健康教育。比如语文学科中的心理教育和思维过程中的心理教育渗透等。使学生接受心理健康教育不是孤立的，而是多方面的。

  5.打开“小星星”邮箱，利用“红领巾”电台搭建师生交流平台。学生通过邮箱与老师交流自己的困惑和想法。常见问题由电台“明星回声”解答，心理健康知识实时宣传。同时邀请部分同学到“快乐小屋”进行个体交流，利用一些特殊节日加强对学生的爱情教育，如学生自己制作的“爱情卡”、“感恩卡”。让他们知道

  家人或别人对你的服务和关心要知道感恩。孩子们对活动的热情很高，也得到了教育家长反映很好。

  6、开设爱心妈妈亲亲电话

  由于父母长年在外打工，又远离监护人，他们亲情缺失，有的甚至在性格、心理和行为品行上存在问题。很多人外出打工，只有春节时难得回家一次，有的为了省钱，甚至几年都不回家。留守儿童见不到父母，电话沟通就成了一个重要的途径。他们离家甚远，不得不寄宿在学校，一个星期甚至几个月才回家一趟。学校开设爱心妈妈亲亲电话，每个学生可以利用休息时间跟爸爸、妈妈进行电话交流，学习生活情况，拉近了父母与子女间的.感情。

  7、积极配合班主任开展丰富多彩，形式新颖、多变的主题班会。

  每周五是我校的例行主题班会课。结合年级学生特点及工作重点利用班会时间进行心理健康教育，以帮助学生树立科学的健康观，拥有阳光的心态。主题班会课围绕学生的学习、心理、生活等方面展开，形式多样，内容丰富。如新生对他们进行入学教育，帮助他们尽快适应新环境，融入新集体;积极开展以“认识自我”，“搞好与同学老师之间的人际关系”为主题班队教育活动，使学生增强了自信心，同时也学会如何与人交往以及与人交往的一些技巧;如六年级面临毕业考试的压力，难免有焦虑紧张的情绪，我们通过讲座辅导、心理咨询帮助学生增加正确的竞争意识、克服自卑心理，正确对待考试。

  8、注重对家庭教育的指导与交流。

  结合家长学校及每学期的家长会，注重对家庭教育的指导和交流。每学年针对不同年级开展了不同的辅导内容，内容丰富，涵盖了新生适应问题、考试焦虑、家长和学生沟通、创建学习型家庭等等。

  心理健康教育是提高小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容，培养心理健康的教育人才，是学校教育的重要任务。为了培养心理健康的人才，我校在心理健康教育活动中，还将不断努力，以期取得更大的成绩。

**心理活动总结范文2**

20xx学年，我校认真贯彻市、区关于学校心理健康教育的有关精神，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，通过各种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

>一、专课专用，活动保证：

为了使学校心理辅导活动在我校一开始就能系统化地发展，全校认真落实1—3年级班主任上好心理辅导课，专职心理辅导老师上好四、五年级的心理辅导课。少先队活动，家长会机结合，进行学生心理健康教育。德育室加强检查，并与班主任考核相结合，以督促教师专课专用，保证活动课的顺利推行。

>二、师资培训，同步发展：

本学期为了增强心理辅导教师和班主任在心理辅导工作上的能力，学校开展了各种培训活动。心理辅导教师参加了学校心理健康教育教师的专业培训，完成了230个课时的理论学习。学校邀请仓桥学校心理辅导教师徐老师和金老师，开展了生动的班主任培训工作，让所有的班主任在轻松的气氛中，掌握了班主任教育技巧。

>三、精心筹划，咨询室开放：

在学校内设“心理咨询信箱”：知心信箱，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式进行咨询。同时，德育室利用班主任会议向老师宣传，向家长发放告家长书，让家长及时了解学校这方面的动态。少先队通过广播、电视向同学们作宣传，三管齐下，期望收到更好的效果，使“温馨小屋”能真正利用起来。

>四、团体辅导，共同发展：

开展各种形式的团体辅导，旨在解决学生成长中的发展性的心理健康问题。积极与学生交流，开设学生感兴趣的课程。利用好每周的心理辅导课和心理辅导兴趣班。主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。结合班主任根据本班的实际和团体辅导计划进行心理健康教育。

>五、家长支持，家校合力：

每个学期，学校定期召开了家委会、开展家长学校的培训活动、家长开放日等等，让家长了解应重视小学生心理健康教育，坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。每次开会或会上家长也谈到了小学生心理压力方面的问题，大家一致表示愿意支持学校工作，共同努力，把我校的心理辅导工作搞好。

**心理活动总结范文3**

  1、学科教学为主渠道进行学习方法辅导，并在教学过程中渗透心理健康教育。学校心理健康教育的一项重要内容是对学生进行学习心理辅导。会学习的人轻松愉快富有成效。进行学习心理辅导,能帮助学生学会学习,这既是当前提高学生学习效率和效益的需要,也是使学生将来能有效地进行终身学习、适应飞速发展的社会的需要。学习心理辅导通过包括学习智能辅导,学习方法辅导,学习态度、动机、兴趣和习惯的辅导,预防学生学习疲劳,减缓学生考试心理压力等。学习方法不当是学生较突出的心理问题,应加以辅导。虽然智力水平高的学生常能通过摸索,掌握一些有效的学习方法,但多数情况下要走一些弯路,而许多学生很难在学习中“自然而然”地掌握科学的学习方法,所以有必要对学生进行科学的、系统的学习方法辅导,帮助学生积极主动地建立自己的学习方法体系。

  2、班主任工作方面,精心培育学生的创造性人格。在班集体建设过程中以发展学生个性、尊重学生为基础,建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、

  协作、竞争的同学关系,营造创造教育氛围,创设创造性人格形成的有益的外部环境,促进学生创造性心理品质的形成和发展，组织创造性实践活动。如通过组织主题班会、文体活动、校外社会实践活动,为学生提供参加创造性活动的机会，发挥学生的积极性和主动性,培养学生的创造性人格品质。组建创造性学习小组,鼓励学生利用课余时间独立地开展创造性活动或以小组为单位进行集体创作,促进学生创造性人格的健康发展。正确评价学生的创造性，通过科学地评价学生的创造力和创造性人格,帮助学生认识自己的创造力,引导学生在活动中发展自己的创造性人格,提高创造力。这些实践使我深刻体会到,心理健康教育有助于在班主任与学生之间建立起平等、和谐的师生关系,为班级工作的开展、良好班集体的形成,创设了和谐、融洽的心理氛围。

  3、课堂教学方面，充分发挥课堂教学主渠道作用。通过学科教学中的创造性教育,发展学生的求同思维和求异思维,注重激发学生的探索欲望,培养学生的创新精神,提高学生的创造性思维能力。通过心理健康教育，培养学生的心理品质;通过文学欣赏、艺术欣赏等课，培养学生的审美观。

**心理活动总结范文4**

一、指导思想

我校心理健康教育工作贯彻“以预防和发展为主，以干预和咨询为重”总体发展思路。通过对特殊学生心理现象的解析，增强宣传普及心理健康知识的实效，进一步推进普及心理常识、传授心理调适方法、介绍心理保健途径的工作，逐步做好“五个坚持”，即坚持心理健康教育与思想教育相结合、坚持普及教育与个别咨询相结合、坚持课堂教育与课外活动相结合、坚持教育与自我教育相结合、坚持解决心理问题与解决实际问题相结合，逐步培养学生良好的心理素质和健全的人格，使我校的心理健康教育工作逐年上一个台阶。

二、主要目标

1、树立学生心理健康意识，增强其维护心理健康的自觉性。

2、增强学生心理卫生知识，提高他们自我心理保健的能力。

3、养成学生心理卫生习惯，形成其良好的心理品质。

4、创建有利于学生心理健康发展的良好环境。

三、具体措施

1、面向全体学生的心理辅助

(1)开设心理健康教育课程，系统传授心理健康的知识与方法。开设心理健康教育课是培养学生良好心理素质的一条主要途径，我校在职业年级开了心理健康教育课程，根据学生的实际问题确定教学内容，设计教案，选择合适的教学方法。

(2)举办心理健康教育讲座，有针对性地开展专题教育。比如，针对新生不适应职校生活，脆弱、过分依赖的问题，举办“如何适应学校的新生活”的专题讲座;对学生青春期心理比较复杂的特点，举办“成长中的女孩”、“和女生讲句悄悄话”等讲座等。帮助学生获得心理健康的一些基本常识，掌握一些心理自我矫正方法，有效预防心理问题的产生。

(3) 团体咨询：对那些有相近或相似问题、疑虑的同学集中起来，利用团体成员之间心理相近的优势，互诉烦恼，共商对策，减少凝虑，减轻心理负担，让学生在活动中充分体验，助人自助。

2、面向个体学生的心理辅助

(1)创设心理咨询室，进行心理咨询与心理治疗。学校创建了心理咨询室，整体格调整洁、温馨、舒适。心理咨询室本着平等、尊重、保密、倾听的原则，热情接待每一位来访学生。咨询内容涉及到学习和生活问题、人际交往、情绪与行为、就学与就业、友谊与爱情等方方面面。在咨询教师的帮助下，转化一些学生的不良心理，促进学生心理的健康发展。

(2)架设“知心蓝海贝热线”。一些学生对心理咨询存在认识上的误区，认为进了心理咨询室，即存在心理疾病、心理障碍，也有的同学性格腼腆、害羞，生怕进咨询室被其它同学嘲笑。另一方面心理咨询室也会受到时间、地点等条件限制，每次接待来访者的人数毕竟有限。

针对这些情况，除加强宣传教育外，心理老师、班主任与学生之间架设起“知心蓝海贝热线”，一个电话，一条短信，让的同学能无拘无束地充分倾吐心中的烦闷，帮助解决心中的困惑。

3、面向全体又有助于个体的心理辅助

(1)营造良好的“心育”环境，陶冶学生的情操。通过创建温馨教室，彰显班级的个性与努力目标，营造轻松的学习环境;通过宣传窗、黑板报和知心蓝海贝导航广播、环保小队等学生社团的建设，以及体育节、艺术节、游戏节、美食节等的举办，营造浓郁的校园文化;通过师德承诺活动，优化人际关系，营造民主、平等、和谐的师生关系、生生关系、师师关系，使学生在和睦的人际关系中感受自我价值。

(2)加强心理健康教育培训，强化“心育”的整体实力。

加强对全体教师的心理健康教育培训。一全员培训，采取网上学习、听专家讲座，查阅资料等形式进行。二骨干培训，组织心理教师、班主任和骨干教师等参加业务培训会以及到外校取经学习。通过培训，提高教师的心理健康教育水平，能用学到的知识和技能去教育每一位学生，用良好的心态、人格去影响和感染每一位学生。

加强对家长的心理健康教育培训。我校学生家长文化水平普遍不高，有些家长只关心孩子的吃穿，至于孩子的心理品质、困惑、烦恼等却很少关心或不知如何去关心，所以加强对家长的“心育”显得非常重要。利用家长学校、家长开放日、家长座谈会等各种途径，采取不同形式，坚持不懈地向家长提出建议，指导家长开展学生家庭心理健康教育。

(3)重视心理健康教育的学科渗透。在学科课堂教学中渗透心理健康教育，是推进学校心理健康教育最基本的途径，也是提高课堂教学实效的保证。倡导教师在所有学科的教学中渗透良好的学习动机、学习态度、学习方法，心理健康教育要随机反映在课堂教学中。通过和谐、活跃、平等、欢快和有激情的课堂气氛，促使学生积极思维，主动活泼地学习。

(4)重视心理问题个案的记录与分析，为教育教学工作提供借鉴。心理辅导教师及班主任要重视对日常工作中所碰到的典型个案进行记录、整理和分析，重视日常的工作积累，为教育教学工作和心理教育研究提供典型资料。

**心理活动总结范文5**

为普及幼师生心理健康知识，提升同学们的心理健康水平。我校由校团委组织发起，心理咨询中心老师指导，全校师生参与的中国梦校园情快乐心大型心理健康宣传周活动于x月中旬拉开帷幕。

随着近几年我校心理健康活动的有序开展，心理健康的重要性越来越受到老师同学们的重视，然而如何将心理健康常识普及度每一位同学心中仍是一道难题。经校团委和心理咨询中心的老师们反复思考商定，借此机会让同学们以人人参与的方式，自己把网络资源和生活中的心得体悟的心理健康常识用手抄报的形式展示出来。

经过老师们的积极动员，学生们的广泛参与。x月12日——19日校团委记者团征集到同学们的作品——余份。后经过层层把关，于19日——28日在办公楼前，教学楼广场，文艺厅集中展示。在同学们的手抄报上，有用文书写的心理健康常识，有用漫画形式表现的对生活友谊的思考，更有通过剪纸、绘画表现的对心理健康的寄托。其形式多样、题材新颖，再加上学生们自己的亲身参与，每每课堂之余，总吸引着无数师生驻足欣赏，学习提高。

心理情景剧是将学生们通过将自己生活学习中的情景、片段以话剧的形式展现出来，以此来体验人物心理，启发学生思考，是一种被普遍认可的心理健康活动形式。本次宣传周中，经过层层选拔的5个心理情景剧于x月23日在校礼堂演出。

同学们的表演不仅演得好更演的准，从各个侧面放映出幼师生活中常出现的问题情况，更展现了幼师生在成长中不畏困惑、团结一致、努力成才的时代风貌。演出了自己，展现了精神，更启迪着校园的每一位幼师生。

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！