# 202\_心理健康日活动总结

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-17

*20\_心理健康日活动总结（5篇）通过活动，培养学生良好的心理素质、稳定的情绪，拥有健康快乐、积极向上的生活环境，促进学生的身心健康发展，下面是小编为大家带来的20\_心理健康日活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!120\_心理健康日活动总结缤纷...*

20\_心理健康日活动总结（5篇）

通过活动，培养学生良好的心理素质、稳定的情绪，拥有健康快乐、积极向上的生活环境，促进学生的身心健康发展，下面是小编为大家带来的20\_心理健康日活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!

**120\_心理健康日活动总结**

缤纷五月，我校心理咨询室开展了“525心理健康活动周”活动，面向全校学生普及基本心理健康和心理卫生知识，旨在通过丰富多彩的活动，促进同学们能造就健康的自我，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手抄报展评、心理电影欣赏、心理健康辅导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。

一、以宣传为先导，营造了良好的心理健康教育氛围

结合我校实际制定我校心理健康宣传周的活动方案，并利用5月24日升旗仪式向学生发出倡议，向广大师生宣传525，为心理健康周的启动做好充分的准备。同学们对倡议积极响应，在接下来的活动中都表现出积极的关注和参与的热情。

二、以学生为主体，开展了丰富多彩的心理健康教育活动

1、鼓励学生制作一期以“我爱我心，青春无悔”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，并能够联系实际生活，关爱自己的心灵。初一的\'同学们积极参加了此次活动，有20余名同学的作品获得了优秀作品奖。名单如下：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2、为使学生进一步认识和发掘自我，也使学生在放松的时间学到心理学知识，特别精心选择了心理电影《小孩不笨2》请学生观看。实践证明观看心理电影的确是学生喜闻乐见的方式。这次电影欣赏目的是使学生自我探索的同时，不断完善自己的内心，同学们对这部电影的反响强烈，很多同学在观看电影时流下了感动的眼泪，不少同学对电影中的问题引发了自己的思考并写成了体会，观看达到了预期的效果或更好的效果。

3、有了心理健康周的活动，学生们更愿意敞开自己的心扉和老师交流了，活动周期间乃至以后个体咨询的人数明显增加。可见本活动扩大了心理咨询在学生中的影响力，某些学生对心理咨询的偏颇态度或是敌意态度也都有改观和缓和。

总之，通过参与活动，大家在学习有关心理学知识和信息时，也进行了一次自我心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极。蒙田说过：“解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。”

此次活动虽然圆满，但就心理辅导工作而言，仅仅是拉开了一个序幕。在以后的工作中，还需要深入心理学知识的普及和加强团队辅导及个案分析，由面及点的展开，让每位学子的青春都能沐浴到最灿烂的阳光。我们将把心理健康教育贯穿于中学生思想政治教育的始终,让每一位中学生都成长为身心健康的合格人才和新世纪的建设者接班人。

**220\_心理健康日活动总结**

各位老师、各位同学：

下午好!让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑;让脸上失去笑容的不是魔难，而是禁闭心灵的缄默;任何一个正常的人都会有心理上不适应的问题，人的一生就是不断体验心境、不断调整自我、不断适应社会的过程。但我们都希望自己能具有一颗明净的心，都希望自己的心态能保持积极、和谐。今天，我们在这里举行“第四届岭东“5.25—我爱我”心理健康日活动 ”总结会，大家知道，每年的5月25日，就是我们学校的心理健康日，之所以采用5月25日，是取其“5.25——我爱我”的意思，旨在向全体师生普及心理健康知识、宣传我校心理健康工作、提高整体心理健康水平。使我校心理工作更加规范、高效!

这次健康日活动，我们安排了下列丰富的内容：

2、心理剧比赛(赵雅丽、赖倩瑜、杨少敏、阳作香)

4、心理健康主题班会比赛(谢斌)

5、“我爱我的25件事”(学生会)

6、心理知识抢答 (肖彩霞、心语坊)

7、心理游戏(陈晓敏)

8、趣味心理自测(毕婉琳、广播站)

10、心理访谈：我心目中的“完美”男生和女生调查(祝燕萍、陈桂旋)

昨天刚刚结束的心理剧比赛，演员全情投入、精准地表现了角色的心理困惑、矛盾冲突与解决策略，他们在表演中道具和场景更换快速而安静，一看就是训练有素、团结协作的团队。这次的心理剧比赛，同学们对心理剧技术也有了一定的把握，运用比较娴熟，这有赖于赵雅丽老师的多次专题培训和不厌其烦的现场指导。赵雅丽老师珍惜学习机会，克服重重困难将所学运用于教育活动当中，“爱与专业，让每一个生命如花开放”，赵雅丽老师用行动和成果演绎了这句话。

心理剧各班的班主任老师，他们付出了辛勤的汗水。接受任务、创作剧本、组织排练，期间有欣喜也一定有失望甚至煎熬，赵雅丽、黄艳清、陈奕兰、冯惠芳、陈晓敏、苗苗老师还亲自担任角色，身先士卒，为学生树立榜样和信心。一路走来，他们和学生一起收获了心灵的滋润和成长，师生和谐和班级凝聚力的\'提升。

心理剧学生观众暨评委都出色完成了“学习、观摩、体验、评价” 的任务，全程安静、认真，会风良好。他们所交的“心理剧心得分享暨评奖券”情况如下：会计专业部4个班全部交齐，09制冷1班，09制冷2班、09计算机1班、09电商班、09商英班也全部交齐，在此提出表扬。09商英刘卓妍、09会计2班冯淑欣、09会计1班的何润弟、10汽1班的冯杰勇等16名优秀观众，他们的心得将通过“5.25-我爱我材料汇编”和《心语》向大家展示。

在“我爱我的25件事”活动中，我们对全校各班统计表明，10计2、09商英参与人数最多，完成任务最好，再次提出表扬。同时，统计还显示，25件事情中，同学们最喜欢的三件事，分别是“对老师说“老师好”、“把自己愉快的事与他人分享”、“穿上自己最喜欢的衣服外出”。

这里特别值得表扬的是我校心理剧社团，我校心理剧团于今年四月成立了，其团员来自全校各个班级，这次参加心理剧《爱在身边》演出的同学们分别是： 09会计2 罗淡霞、陈靖敏,09旅游 许燕双,09计3：胡秋怡、洪巧婷,09汽1 简政宇,10会计2：黄雪玲、郭淑贤。他们在辅导教师赵雅丽老师的带领下，进行了一次次的探索，走进了心灵这个神奇的世界。为此付出了很多努力，希望我校心理剧使更多同学受益，也希望心理剧团为我校获得更多荣誉。

20\_\_学年第二学期“5.25-我爱我主题班会比赛”

一等奖 10旅游

二等奖 09会计2 09幼2

三等奖 10汽修1 10计2

今年的5.25心理健康日活动，还有两个特别的礼物，第一个是祝燕平、陈桂旋老师在心里游园会中对我校学生的心理访谈。第二个是阳作香老师应广东电台“关爱成长热线”的邀请，为5月15日国际家庭日做了题为“家庭教育中如何培养健全人格”的专题心理访谈，该节目的录音将在我校心理广播中播出，欢迎大家分享。

感谢各位班主任和全体演员，感谢心理中心的老师……

当然，我们的活动也存在缺点和不足，请各位给予批评和指正。我们将认真倾听，努力做好。祝5.25心理健康日越办越好!

**320\_心理健康日活动总结**

“5·25，我爱我”心理健康活动周

活动总结

——5.25大学生心理健康日

大学生的心理健康已变得越来越重要，不仅要拥有强健的身体，我们还应拥有健康的思想。为普及大学生的心理健康教育，拓展大学生心理素质，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生健康成才，为此，20\_\_年5月25日，我们班级开了以大学生心理健康为主题的班会，并制作心理健康知识小卡片。倡导大家关爱自我、了解自我、接纳自己、关注自己的心理健康和心灵成长。提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。班会由班长主持。

班会主要由一下几个部分组成：

一、什么是心理健康呢?从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

二、与之对应即判断心理健康的标准。心理健康的标准：心理学家认为，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意

志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

三、了解心理健康的重要性。了解什么是心理健康，对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心

理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

四、如何应对心理健康问题?如果发现有心理方面现相关的问题，我们可以从五个方面来做到疗愈：1、健康：通过肢体工作、莱克式呼吸等，掌握迅速提升身心能量的工具。2、情感：当我们觉察到身体所有的功能，你将会大吃一惊。我们不曾深入它，不曾费心去了解它，然而我们却奢言去爱人，这是不可能的，因为别人也是以身体的形式出现在你面前。3、情绪：应用肢体工作的专业技术，帮助人们打通身体和情绪的阻塞。这种疗法将超越思辩式的分析和对话，从各个层面支持学员的`身心整合。4.觉察：支持学员发现和理清其内在核心模式，包括我们的情感、信仰、记忆和行为等方面的模式。我们在意识层面常常对很多生命事件以及其背后的模式没有清晰的觉察，但是所有事件却在我们身体里留下了痕迹，刻下了深刻的烙印。

5、灵性：身体是有形的灵魂，灵魂是无形的身体。通过深刻地体验我们的身体，学员能更强烈地体会在“活在当下”的感觉，做到这些我们能更健康。

最后，班长还从实际出发举例了现实中的一些案例，让同学们更直观的了解到心理健康的重要性!

**420\_心理健康日活动总结**

为迎接“525”全国大学生心理健康日，进一步贯彻落实教育部《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，引导学生自立自信，构建有利于大学生身心健康发展的和谐校园，进一步推动我校大学生心理健康教育工作的深入开展，我院按照校第十三届“525”大学生心理健康宣传周的活动要求，开展了一系列的活动。

一、注重宣传，普及心里健康教育知识。

我院本着“打造心理健康教育平台，促进大学生心理健康发展”为宗旨，以“提高学生心理素质，塑造学生健全人格”为出发点，利用报刊、宣传橱窗等平台对本次心理健康宣传周活动进行了广泛的宣传，向广大学生普及心理健康知识，传授心理调适方法与技巧，使我院学生树立心理健康意识，营造一个和谐健康的校园氛围。

二、问题学生的心理健康专项咨询。

各班辅导老师主动找问题学生谈话12人次，本次咨询活动使我院的心理健康教育工作在被动等待学生前来咨询的基础上主动走近同学，让心灵阳光普照每一个同学，使更多的同学受益。

三、心理健康知识专题讲座。

积极组织学生按时参加学校的\'心理健康讲座，认真听取专业老师传授心理健康知识，参加团体辅导、心理沙龙，在这些活动中，让同学们学会如何去交流，如何去倾听，让大家学会如何去互相尊重。

四、心理电影展播。

在5月22号和25号分别选取了两部著名的心理电影《阿甘正转》、《妈妈再爱我一次》播放，以海报方式向全院师生宣传活动。电影播放当晚，吸引了各系的同学，在电影放映前，我们向大家介绍了本次宣传周活动的详情，使同学们对5。25的系列活动有了进一步的深入了解。

五、开展了主题为《心与心的沟通》征文活动。

大学生正处于身心逐步成熟的阶段，面临学业、生活、家庭以及情感、同学交往等诸方面的影响和冲击，加之本身的性格等方面的个性差异，一些同学相对容易心理出现一些问题，影响自身的健康成长，因此我们一直把大学生的心理健康教育作为学生工作的重点，结合“525”心理健康周的活动要求，开展了《心与心的沟通》征文活动。其中评选出了一、二、三等奖各一名，优秀奖四名。通过此次征文活动.同学们纷纷表示在学习和生活中要保持良好的心理。

健康是人生第一财富，心理健康更是当代大学生学业成就、事业成功、生活快乐的基础。自尊、自爱、自信、自立，积极地认识自我，关心自我，悦纳自我，才能关注人生、关注人性、关注社会。此次心理健康教育活动周活动让大家从中认识到心理健康的重要性，同时能学会运用心理知识处理好生活中的各种问题，用更积极的心态面对我们的大学生活。我们希望打造一座以心相通的桥梁，成为同学们成长路程中的贴心伙伴，让他们放飞心灵，和谐成长。

**520\_心理健康日活动总结**

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20\_\_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、活动概况

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

二、出现的问题及对应措施：

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。

小结：

此次活动开展期间，虽然我们在工作中有一些不尽人意之处，但面对出现的问题，我们及时改进和总结，也不失为一种成长。总的来说，对于20\_\_年“5.25大学生心理健康教育宣传月”活动，我们学院的同学积极参与，在活动中得到快乐和成长，更让大家懂得感恩，懂得父母、老师、朋友为我们付出的汗水和努力，让我们明白心怀感恩之心，将走向成功的道理。

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！