# 心理活动小游戏总结

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-08-29

*心理活动小游戏总结7篇快乐有趣的活动已经告一段落了，我相信大家都是有收获的，这时候，最关键的活动总结怎么能落下不写呢。你所见过的活动总结应该是什么样的？以下是小编整理的心理活动小游戏总结，欢迎大家借鉴与参考!心理活动小游戏总结篇1各位老师、...*

心理活动小游戏总结7篇

快乐有趣的活动已经告一段落了，我相信大家都是有收获的，这时候，最关键的活动总结怎么能落下不写呢。你所见过的活动总结应该是什么样的？以下是小编整理的心理活动小游戏总结，欢迎大家借鉴与参考!

**心理活动小游戏总结篇1**

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。

**心理活动小游戏总结篇2**

为大力实施职工素质建设工程，建设一支身心健康、充满活力的职工队伍，不断激发广大职工工作主动性、积极性和创造性，促进各项工作有效开展和公司持续稳定健康发展。经研究，决定在收费站范围内开展“心怀感恩、敬业奉献”职工心理健康主题教育月活动，现将有关事项通知如下：

一、目的意义

当前，随着我国经济、社会的巨大转型，企业改革的不断深入，企业职工队伍的思想观念、认知水平、价值取向都发生了重大变化，企业职工的工作和生活节奏明显加快，来自社会责任、企业管理、工作压力、婚姻家庭等各种精神压力和心理障碍大幅增加，越来越影响着广大职工的心理健康、企业的稳定和谐。因此，收费站要高度重视，统一思想认识，把职工心理健康教育纳入思想政治工作体系，与时俱进，开拓创新，以人为本地开展职工心理健康教育活动，帮助和引到职工正确认识自我，及时缓解心理压力、疏导负面情绪、保持积极健康、敬业乐观的阳光心态，从而更好的立足岗位为收费站的发展建功立业。

二、活动内容

（一）活动主题：“心怀感恩、敬业奉献”

（二）活动时间：20\_\_年9月1日-9月30日

（三）活动内容：

1、开展心理健康调查活动。要求结合收费站实际，关心关爱职工，通过对话、访谈、调研、问卷调查等方式，开展心理健康调查活动，切准职工心理脉搏，提前介入职工心里层面，有针对性的进行心理健康教育，帮助解除消极影响、稳定心态。

2、开展心理健康教育活动。利用宣传栏、网络平台等，让职工从多角度，多渠道了解、接受心理健康教育，塑造自身健康心理；要充分发挥图书室、阅览室作用，增添书籍数量，增加书籍种类，并向职工宣传“感动人物”事迹，深入挖掘和倡树公司的先进典型，使职工明确价值取向，提高精神境界。

3、开展职工健身活动。组织篮球赛、书画影展、郊游、登山、拓展等活动，吸引广大职工在生活中进一步增强体魄，愉悦身心，陶冶情操，提升境界。鼓励干部职工坚持日常自我活动锻炼，如有条件还可成立各类文体兴趣小组，丰富职工业余文化生活。

三、组织领导

为深入开展“心怀感恩、敬业奉献”职工心理健康主题教育月活动，加强活动的组织领导，决定成立“心怀感恩、敬业奉献”活动领导小组。

领导小组工作职责：负责统筹规划部署收费站主题教育活动，研究决定重大事项，协调解决重大问题。

办公室工作职责：负责组织、协调、指导主题教育活动日常工作，制定工作实施方案并组织实施，督察指导主题教育活动，及时掌握收费站活动开展动态，总结和选树表彰先进典型。

四、实施步骤

“阳光身心、快乐工作”职工心理健康主题教育月活动是面向全收费站全体员工开展的普遍性教育活动，要坚持经常性工作与集体性活动相结合，坚持将长远目标与阶段性任务相统一，贴近收费站发展实际，贴近员工思想实际，突出工作重点，明确工作目标，增强针对性、时效性，使主题教育活动深入人心。

“心怀感恩、敬业奉献”职工心理健康主题教育月活动从20\_\_年9月1日到9月30日，共分三个阶段进行。

第一阶段（20\_\_年9月1日至9日）动员学习，提高认识阶段。

（一）广泛动员，提高思想认识。公司各部门要组织学习20\_\_年省公司工会工作意见，认真领会省公司工会文件精神。

（二）认真组织开展活动。学习采取集中学习和自学相结合的方式，利用集中学习时间学必读内容，自学时学习推荐的书目资料，还可以利用网络开展深层次的学习；通过对话、调研、问卷调查等方式，开展职工心理健康调查活动。对职工生活心理健康问题进行分析，帮助消除消极影响、稳定心态。

（三）学习内容。学习书籍篇目/光盘：

推荐书籍有：弗罗伊德的《梦的解析》、《群体心理学与自我的分析》、《玩笑及其与无意识的关系》、《论无意识》；班杜拉的《自我效能：控制的实施》、《社会学习和人格发展》;卡耐基的《人性的\'弱点》、《沟通的艺术》等。

中央电视台百家讲坛——吴瑞华《心理学知识与科学施教》。

第二阶段（20\_\_年9月12日至23日）座谈交流，开展活动阶段。

（一）广泛开展主题教育活动座谈讨论。

根据第一阶段活动情况，根据实际，结合工作分层适时组织召开心理健康教育方面专题讲座。

讨论题目要与心理健康教育活动相结合，普及心理知识，对出现较严重心理健康问题的职工，要及时进行治疗；帮助职工调适和平衡心态，并向职工大力宣传感动人物事迹，深入挖掘和倡树公司先进典型，以身边事教育身边人，使职工明确价值取向，提高精神境界；完善交心谈心机制，及时帮助职工消除心理疲劳，使其以更加阳光的心态来做好本职工作。

（二）举办“心怀感恩、敬业奉献”专题讲座。

（三）开展职工健身活动，吸引职工进一步增强体魄，愉悦身心，陶冶情操，提升境界。

第三阶段（20\_\_年9月26日至30日）总结问题，巩固活动成果阶段。

（一）总结前两个阶段主题教育活动开展和查评情况，领导小组办公室对活动进行认真总结，并努力建立长效机制，巩固主题教育活动取得的成果。

（二）继续开展教育活动，进一步建立和完善职工思想的诉求表达机制，打通上下沟通的渠道，保障职工的知情权、参与权、监督权和表达权让职工感受到收费站的关爱和重视，从而得到自我满足，促进心理健康。

**心理活动小游戏总结篇3**

为了响应学院五月心理月活动号召，提高我班同学的心理健康知识水平，增强心理健康意识。加强沟通，建立和谐的人际关系。同时在学院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，我班举行了主题为“和谐班级，你我共建”的心理健康主题班会。出席本次班会的领导有学院学生处张和平处长，贸易经济系鲁超基副主任，还有俞雪娇老师，辅导员李标华老师，班主任邹小焱老师以及11市场营销1班的全体同学。

主题班会共分五个环节：

第一个环节：理解万岁，心理知识大普及。

首先，主持人上台就大学生心理健康问题，进行简单叙述，引出本次班会主题；接着由班主任小焱老师给大家讲解“525————大学生心理健康日”的由来和大学主题班会活动“和谐班级，你我共建”心理健康的重要性，并进行心理知识的问答。同学们听得认真，抢答积极。

第二个环节：爱的奉献，关心友爱在派送。由黎志航，黄旭同学表演唱歌，为大家带来精彩演出的同时，更是为本班在家养病的杨丽莎同学送上祝福。

第三个环节：彼此包容，心理状况齐测试。由主持人引领大家做一个心理测试。让抽号软件随机抽出3个学号，抽中的`同学上台公布自己的选择，查看答案。通过一个简短的潜意识心理测试，让同学们对加深对自己的了解。测试进行了三轮，大家还意犹未尽。通过以上活动，大家进一步明白了心理健康的重要性。

第四个环节：和谐共荣，美好时光共回忆。由主持人及其工作人员放出本班近一年的照片：“我们的纪念册”，勾起了同学们从开学到现在的每一天的回忆；特别是班委会秘书长宋玲玲同学在本班念出一篇由她默默无闻地为我们记录下我们班级日志……大家感动了。还有舞蹈表演：“舞动青春”，梁雨冰，邓雪莹同学精彩的舞蹈表演更博到了同学们的阵阵尖叫。

第五个环节：关怀常驻，心灵寄语大赠送。班主任再次上台，写出了本次班会主题：加强沟通、彼此包容、理解万岁、和谐共荣。辅导员也给大家提出了期望。特请学院学生处张和平为我们优秀宿舍颁奖，张处长对于本次给予了肯定。接着贸易经济系鲁超基副主任为本次心理健康主题班会作了总结发言，他提到了，要加深对自己和对他人的了解，真正共成长，突破自我；并鼓励大家，争取在各方面做得更好。工作人员收集爱心寄语卡，在全班同学起立齐唱《朋友》的歌声中，主持人宣布班会结束。

本次活动不足之处：

7人缺席，其中5人无故；主持人对大家情绪的调动还有待提高；心理剧没演成；部分同学纪律观念还要提高。通过这次主题班会，让同学们了解了我院心理健康教育服务机构以及服务内容。让我们更深地认识了心理与个人成长的重要关系。让大家加强了沟通，让大家在11市场营销1班这个大家庭里感受到家的温暖和幸福，使同学们更加团结友爱，让我们的班级更具凝聚力。更希望通过此次活动让我们11市场营销1班的同学们踏上通向人生的正确道路，让各位同学能以崭新的姿态和饱满的热情迎接精彩的生活。克服种种困难，以正确的心态去面对每天的学习和生活。加油，11市营1！

**心理活动小游戏总结篇4**

\_\_高中一直非常重视学生心理健康教育，“我爱我”心理健康活动是学校实施学生心理健康教育的一项特色活动，今年活动的主题是“敞开心扉快乐成长”。寓意学生打开心扉，多与身边的人沟通，会促进自我快乐生活，快乐成长。心理健康月期间利用心理健康宣传展板，宣传横幅，“\_\_”大学生心理健康活动倡议书，佩戴微笑标识、传递美好心情等宣传活动进行了全面氛围的营造，并先后组织开展了“加强班级心理委员建设金点子”征集、青春期同伴教育培训、大学生心理素质拓展训练、心理健康知识黑板报比赛、系部特色心理健康主题等活动。

一、青春期同伴教育培训

青春是我们的资本，健康是永恒的追求，处于青春期的大学生们需要用正确知识填充他们的好奇心理。\_\_月\_\_日下午，健康成长指导中心举办了青春健康同伴教育主持人培训活动，来自\_\_个学生在图书馆六楼团体活动室参加了此次培训，这些青春健康使者是经过自愿报名、系部选拔出来的优秀志愿者。

此次培训得到了\_\_市、\_\_市人口与---部门，\_\_国际组织驻\_\_办事处老师的大力支持与关注，早在今年\_\_月份\_\_同学就参加了\_\_市首期高校青春健康——同伴教育骨干师资培训班，回校后经过一系列的前期准备和健康成长指导中心老师的指导，主要由他们担任了校内的首次同伴教育师资培训主讲。

培训项目以其丰富的内容，互动式、参与式的教育方式，受到同学们的热烈欢迎。在三个小时的培训时间里，同学们表现积极、活跃，也一改往日羞涩，阐述了自己对同伴教育及性知识的看法，系统地掌握了主持人技巧、爱情观与价值观、性与生殖健康、艾滋病有关的知识，为接下来的系部开展活动作好了初步准备。

培训活动结束后，留给主持人们的工作和义务仍将继续着，他们在各自系部将“青春健康项目”加以推广，整个心理健康月期间，同伴教育活动在大学生群体中遍地开花，学校共组织\_\_场次培训，培训对象达\_\_人。同伴教育活动在大学生心理健康方面发挥着独特而又重要的作用，随着大家在青春健康这方面认识的深化和态度的.澄清，将会使他们更加健康、全面的发展。

二、“加强心理委员建设金点子”征集

为让学生更深切了解心理委员的工作，充分发挥心理委员的作用，使我院心理健康工作水平上一个新台阶，特组织了此次征文活动，要求大家围绕主题，结合学院实际，为心理委员这支队伍的建设建言献策。各系都进行了积极地组织和参与，共收到稿件\_\_余篇，同学们在其中提出了不少具有建设性的小建议，如心理委员每班级选两位，一男一女;在学期初、末、换季等心理问题多发时期，应该多开展小活动，从点滴做起让同学们感到时刻被关爱;加强系部内班级心理委员及系部间心理委员的交流等，\_\_等\_\_位同学获奖。

三、心理健康知识黑板报比赛

为广泛宣传和普及心理健康知识，营造心理健康月期间的的良好文化氛围，举办了心理健康知识专题黑板报比赛。活动中各个班级精心准备、积极配合、互提意见。通过活动，大家对黑板报的内容选择、素材收集、版面设计、色彩运用都有了一定的认识和收获。最终\_\_班级表现突出，取得了好成绩。

在心理健康活动结束之后，我们会对活动的组织开展情况进行认真总结，并将活动过程中的好经验、好做法以制度的形式固定下来、坚持下去，探索加强和改进我校学生心理健康教育的长效机制。当今学生只有拥有良好的心理素质，具备强有力的心理承受能力，才可以健康成长，成为社会发展需要的优秀人才。我院通过举办心理健康节，开展心理健康月系列活动，让同学们进一步了解了心理健康的意义，帮助学生更好地学会了调适心态，心理健康月也名副其实地成为引导学生健康成长的有效平台。

**心理活动小游戏总结篇5**

不知不觉，担任我们\_\_班的心理委员差不多两年了。首先我想以一个问题作为开篇：5月25日是个什么日子?——大学生心理健康日。在这个重要的日子到来之际，我总结一下我这近一年来的工作和感受。

20\_\_-20\_\_学年第二学期，我参加了一次心理委员培训。它相当于一次讲座，从那次培训，我大概了解到心理委员的工作主要有两方面。

一、协助老师了解并收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。所以我时常观察同学们的`心理，可喜的是目前我们班没有出现心理异常情况，我也相信未来也不会有。

二、向同学们普及心理健康知识。可能很多同学会觉得自己不是心理专业的，不懂得什么心理知识。其实不是这样的，我们每个人都懂得一些基本的、解决一般情绪问题的方法。例如：倾听、安慰。这些小小的举动都是很有用的，另外，我们班级也会定期开展一些心理健康知识的活动和讲座，同学们也积极参与。同时，我们班级也非常注重宿舍文化的培养。宿舍是我们休息的场所，所以对于宿舍，首先抓的是卫生和安全问题。我们班级通过男女生互访宿舍检查卫生安全评比等活动让同学们都积极的参与到宿舍的环境卫生。另外，对于宿舍文化建设上，我们也不放松。平时，班级经常组织同学们通过宿舍篮球赛、羽毛球赛等活动增强宿舍同学之间的联系和班级集体感，也通过学习小组活动让大家在学习想互帮互助，共同提高。

**心理活动小游戏总结篇6**

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！

5.25=“我爱我”，让我们关爱自己，关爱他人，做一个快乐的自己，开开心心地过好每一天。

**心理活动小游戏总结篇7**

心理健康教育是大学生德育的基础，但同时社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现的诸多的不适应，有针对的做好大一学生心理教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题活动总结如下：

一、活动背景

大学的确是一片崭新的天空，这里的生活有着与高中时代截然不同的自由自在，多姿多彩。我班开展一系列心理健康教育活动，让心理走进班级。

二、活动目的

面对新的适应，我们需要的\'不是逃避和害怕，而是要以平常心态探求大学新生的适应性问题有哪些，原因是什么，应该怎样对待，怎样更好地走进新生活的心理适应期，更好地实现新的平衡，因此我班组织了班会以及心理团训来帮助大家尽快适应大学生活，学会自我心理调适，提升心理素质，达到新的成长。

三、班会总结

为了让同学真正了解，重视心理健康，我班开展心理健康教育主题班会，向同学们讲述心理健康内容以及其意义。本次班会同学们积极参与，热情高涨，并提出许多现实中遇到的问题，心理委员就大家提的问题进行了解答并给出建议。这次班会普及了大学生心理健康知识，培养其良好的心里品质，引导其养成科学的生活方式，进而加强其心里调节能力。

四、团训总结

然而空有理论是不够的，所以我班决定开展心理团体训练，使其印象深刻。

首先，我们开展了风中劲草的游戏。让同学门围成一个向心圈，并且选一个人来当草，草站在圈中间，双手抱在胸前，并拢双脚，闭上眼睛，身体绷直的倒下去。倒的过程中不能移动双脚或脚分开。游戏开始时，向成员询问是否准备好。草可以选择任意方向倒下，草倒向哪个方向，站在那个方向的成员就需要在草即将倒在自己身上时，伸出双手轻推向另一任意放向。

通过游戏，所有人通过沟通互相了解，达成共识，同时通过游戏，可以畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

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！