# 心理游戏活动体会总结

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-04-16

*心理游戏活动体会总结【精选7篇】一个热烈的活动已经结束，想必大家都有了很深的感触吧，这时候，最关键的活动总结怎么能落下。但是写一篇心理活动总结有什么要求呢？以下是小编整理的心理游戏活动体会总结，欢迎大家借鉴与参考!心理游戏活动体会总结篇12...*

心理游戏活动体会总结【精选7篇】

一个热烈的活动已经结束，想必大家都有了很深的感触吧，这时候，最关键的活动总结怎么能落下。但是写一篇心理活动总结有什么要求呢？以下是小编整理的心理游戏活动体会总结，欢迎大家借鉴与参考!

**心理游戏活动体会总结篇1**

20\_\_年5月份心理健康月系列活动，在教育学院校领导的支持和专业老师的指导下圆满结束了，教育学院大学生咨询中心及属下七彩阳光心理协会通过举办一系列丰富多彩的活动，来 引导大学生树立正确的心理健康观念，提高大学生的心理健康意识。

再继壹心理主办的“爱自己爱出色”人人网红视频征集大赛后，充分调动了我校学生的积极性，在接下来的微笑征集大赛中，每班的心理委员充分发动本班学生，参与活动比赛，在与我们分享微笑照片的同时，自己也更加理解到微笑让人更有魅力，另外，也纷纷在“微笑，让生活更美好”的宣传横幅上展现自己的个性签名；通过不同的角度的宣传和参与，让他们更加了解到给微笑让我们的生活变得更简单、更快乐。通过微笑征集大赛活动，在为学生创造一个良好的校园氛围的同时，也更好为同学们的人际交往提供服务。

525，我爱我，在心灵寄语中，同学们随意书写着自己的忧伤与快乐，温馨的心灵寄语中，满载着他们对朋友、对自己的祝福和心愿；最美的情话写给自己听，让我们去聆听自己内心深处的声音。从而看到自己的生活状态，有目的的进行合理调整；明信片返还活动中，继给一年后的自己，在收到明信片的同时，更多的.是惊喜和感悟，通过这次活动，让她们看到自己一年的进步和改变，有更多的信心，去面对未知的未来。

525心理健康月大型活动展中，我们结合放下手机的主题，让同学们放下手机，走向操场的同时，更好的来参与我们心理健康月活动中。另外在进口外，通过一分钟心理学趣味内容展的展示，意象火柴、笔迹分析、沙盘的摊位，都让我们更好的了解生活中的心理学，让心理学更加接近同学们的生活，从而让她们无论从生理还是心理上，都能够更健康的成长。

总之，通过开展“大学生心理健康月”的系列活动，进一步深化了教育学院大学生心理健康教育工作，促进了大学生形成良好心态，从而健康成长的生活状态。同时，通过形式多样，丰富多彩的心理健康教育宣传活动，提高全院师生对心理健康教育重要性的认识，普及了心理健康教育知识，提高了学生心理素质。

**心理游戏活动体会总结篇2**

为做好疫情防控常态下心理健康工作，培育学生理性平和心态，筑牢学生心理健康防线，淮阴师范学院心理中心协同二级学院用“心”助力学生身心健康成长，有序开展学生心理健康教育与服务工作。

“细心”——坚持危机排查制度

2月底到3月初，组织全校学生进行心理健康测评，精细化开展心理普查和学年全员心理筛查，帮助学生梳理和评估自己身心状态。推进危机事件干预和心理高危对象的“日报”“周报”工作，坚持“双线排查、双线填报、专人负责、谈心谈话”，为有需求的学生提供针对性帮助，着力推进重点关爱人群“一生一策”。

“关心”——畅通就医绿色通道

详细摸排学生对医学诊疗、心理咨询等方面的需求，结合疫情防控措施要求，积极畅通途径，对接学生心理服务需求。针对因心理疾病需要就诊转诊同学，开通就医绿色通道，邀请淮安市第三人民医院精神科医生于4月中旬分别到我校长江路校区和交通路校区坐诊，20余名学生前往问诊。

“悦心”——创新心理活动形式

3月到4月，配合疫情防控要求，采用线上线下相结合的方式，精心设计组织“幸福向Young，携手逐光”“拥抱春天，向阳而生”等主题活动，通过“快上墙，让你的幸福力MAX”“21天云打卡”“种花种菜种春天”等多种学生喜闻乐见的活动形式，帮助学生发掘支持资源，加强人际联结，提升掌控感和意义感，积极科学应对变化。

“知心”——提供心理专业资源

3月17日，开通“向阳携行”24小时校内热线，为全校师生提供专业心理服务，畅通心理求助渠道。广泛普及心理自助知识和技巧，通过淮阴师范学院心理中心微信公众号适时推送心理调适类知识，转推“疫情防控期常见心理问题及自己调适”“疫情防控下的身心安顿”等网络专题讲座。积极宣传江苏省大学生24小时心理热线、“苏心”APP等，鼓励学生科学对待心理困扰，积极主动求助。

**心理游戏活动体会总结篇3**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家晚上好！

在学院各学部的支持下，由院心理健康教育与咨询中心精心策划、组织的“聆听自我，规划未来”第六届大学生心理健康教育活动月历时一个多月，今天，即将落下帷幕。在过去的一个多月里，各学部不仅圆满完成了预期的各项任务，而且在活动过程中结合实际不断创新，取得了圆满成功。根据各学部取得的工作成效，现将我院第六届大学生心理健康教育活动月情况总结如下：

一、专项经费做保障，各方力量促成效

我院领导高度重视心理健康教育工作，把心理健康教育作为培养学生、提高学生综合素质的一项基础工程和学生思想政治教育工作的有效载体。在活动伊始，心理健康教育与咨询中心申请了1万元的专项经费拨款，充分保障了活动的顺利开展。同时，各学部积极配合，鼓励师生积极参与5.25心理健康教育系列活动，多方力量共同协作，促进心理健康教育的实施成效。

二、多种途径促宣传，层层落实造氛围

为了让更多的老师同学了解本次“5.25”活动具体安排和进展情况，同时让更多的老师同学参与到活动当中，院心理健康教育与咨询中心、各学部积极探索宣传途径，通过动员大会、广播站、电子显示屏、网站、宣传展板、横幅等方式，让心理健康教育的观念深入到每位师生心中，形成人人关注、层层落实的良好校园氛围。

三、活动形式精彩纷呈，师生参与共享快乐

本次活动充分调动师生的积极性，紧紧围绕“自我”、“未来”、“梦想”、“青春”等主题，采用丰富多彩的形式对心理健康进行宣传和教育，既让同学们获得了心理知识，更给同学们创造了体验的机会，营造出了“人人关注心理，师生乐享青春”的和谐校园氛围。

（一）“提升自我，快乐助人”班级心理委员系列培训

在20\_\_年，建立了“学院-学部-班级-宿舍”四级心理危机干预网络。为了提高班级心理委员心理健康的水平及助人自助的能力，同时保障本届大学生心理健康教育活动月活动的有效开展，在今年的三到四月份期间，我院组织开展了针对提高班级心理委员工作技能的系统培训，一共四期，培训的主题分别为“如何做好一名心理委员”、“大学生常见心理问题及预防措施”、“大学生心理危机干预”、“大学生团体心理辅导”，结业后最后进行考核，考试合格者发予结业证书。通过学习和培训，使各班级学生心理骨干能理解和掌握大学生常见心理问题的表现和应对措施，掌握心理支持的一般技能和技巧；在日常学习和生活中能及时发现和预防同学中的心理问题，并能积极主动开展心理健康教育工作。

由于场地的限制，本次培训只针对12级心理委员，今后，我们将心理委员培训作为心理健康教育的常规工作，建立心理委员培训的长效机制，提高心理委员工作能力及在心理健康教育工作中的比重，不断完善我院心理健康教育的四级联动网络。

（二）“探索自我，悦纳生命”现场心理测量与咨询

5月13日下午，我院在活动中心前篮球场举办“探索自我，悦纳生命”大型心理测量与咨询活动。本次活动得到了管理学部的大力支持。活动当天，为广大同学提供了恋爱、人际、性格、职业倾等八种心理测量，问卷内容丰富，形式新颖，极具趣味性，同时，有三位心理学专业的老师在场指导测量并解答同学们心理上的困惑。活动吸引了很多同学的\'参与，大家纷纷表示，在本次活动中受益匪浅，能更深入地了解了自我，明确将来努力与发展方向，希望以后学院多举办类次的活动。另一方面，心理测量员全部是来自11级、12级心理学专业的学生，这次的心理测量活动为这些学生提供了实践的平台，使得他们的专业能力得到了较大的提高。

（三）“手舞心动，乐享青春”手语操比赛

从报名到最后的决赛，手语操比赛历时一个月余，期间，在校园中到处可见同学们排练手语操的身影。为了节目的好效果，同学们竭尽所能，发挥己长，许多班主任也亲临现场指导，本次手语操比赛不仅增进了师生、生生间的情感，也增强了班级的凝聚力，让每个参与活动的老师、同学都在体验中得到成长。

各学部共有79个班级报名参加此次手语操比赛，经过激烈的初赛、复赛，10个班级脱颖而出，进入了最终的决赛。今晚，十个班级的手语表演精彩纷呈，各具特色，在表演过程中加入了歌唱、舞蹈、情景剧等多种元素，让观众们在享受视觉盛宴的同时，也感悟到了“青春”、“梦想”、“奋斗”、“爱”等主题内涵。（四）“成长道路，你我同行”成长苦乐共享活动

5月16至25日，一个旨在了解、关爱身边同学，突出“同辈辅导”作用的成长苦乐共享活动顺利开展。活动前期，在各班心理委员的协助下，共收集同学们的的“小困惑”200多份；中期，心协的同学们将这些“小困惑”分类，针对性地采访心理学的老师及部分同学，寻求解决方案，最后将成果形成宣传海报、心理情景剧等，并于5月25日在活动中心505向广大同学展出。这次的活动为广大同学提供了一个宣泄的途径，让苦恼中的同学得到更多的支持、帮助。今后，我们希望可以通过微博、网站等途径建立同辈成长苦乐共享的长效机制，为同伴心理辅导提供更广阔的平台。

（五）“生涯规划，成就梦想”主题班会方案评选

各学部共有38个班级在班主任的指导下，结合本班实际情况，积极探索班级心理健康教育活动的形式，通过图片、视频、心理小游戏、情景剧、团体辅导、模拟应聘等各种形式帮助同学们做好时间管理、生涯规划，为实现自己的梦想做好扎实基础。本次主题班会方案评选很好地发挥了班主任在班级心理健康教育中的作用，进一步提升了班级凝聚力。

本次大学生心理健康教育活动月在院领导的指导下，通过心理健康教育与咨询中心、各学部辅导员、心理委员、心理志愿者的参与，层层落实，在宣传的方式与途径中开拓了新的思路，活动在更深层次和更大范围内得以开展，取得了圆满的成功。但也存在一些不足：如部分学部的参与度还不够，上交材料出现拖延的现象，各学部的心理健康教育活动还未形成特色，今后还需要心理工作者们不断创新，开展了具有学部特色的心理健康教育活动，使我院心理健康教育活动更具参与性、针对性和实效性。

**心理游戏活动体会总结篇4**

随着近年来大学生自杀、凶杀事件的增多，大学生的心理健康问题成了学校和社会各界关注的焦点。同时为配合我校第\_\_届大学生心理健康教育系列活动，我班举行了“感悟生命，寻找真我”的主题班会，希望通过此次主题教育活动，提高同学们的心理健康水平，培养其积极、乐观、健康的生活态度，为校园营造良好的学习氛围，同时也让大家在感悟生命的过程中更好的珍惜生命，为美好的明天不懈奋斗！

活动时间：\_\_年x月x日。

活动地点：\_\_。

活动主题：“感悟生命，寻找真我”活动流程：此次活动以主题班会的形式开展，主要分为四个阶段。

第一阶段：“感悟生命——生命可以如此美好”此阶段为大家展示了我们从呱呱坠地到长大成人，从结婚生子到安享晚年这一漫长人生历程的所有美好瞬间，同时让同学们自由发言，诉说自己生命历程中最希望被定格的瞬间，带领同学们重温生命中的美好时光。意在让大家感受我们人生中那无穷尽的美好，启迪大家感悟生命的真谛，热爱生命，憧憬人生，去体味生命中每一个美好的瞬间。

第二阶段：“感悟生命——生命因坚强而美丽”此阶段为大家播放了“渐冻人\_\_”一只手书写坚强的生命、武汉大学x名女学生为救助重病室友省吃俭用，靠卖废品赚钱的感人新闻、以及为纪念汶川地震四周年制作的感悟生命之x个坚强瞬间的视频，在视频的播放过程中，很多同学潸然泪下，那一刻，他们流下的泪，是对坚强生命的敬畏，是对民族大爱的震撼、也是对生命中那些无法预知的未来的辛酸无奈。

大学生所面临的压力与日俱增，因此大学生群体成为抑郁症的`易发人群，抑郁症也成了当下大学生心理的隐形杀手。在播放过此视频后，我们展示了一组对大学生心理健康教育的研究数据，通过多种方式让同学们了解到心理健康的重要性！紧接着让同学们做了一项包含x个小题的心理测试，并随机抽查测试结果，结果发现部分同学有一定的心理障碍。

为了让同学们更好的缓解心理压力，我们让部分同学分享了自己的减压方法，并向大家展示了大学生心理调节法以及面对心理问题的各种应对措施，鼓励同学们积极面对心理问题，加强交流，培养积极、健康、乐观、向上的心态，正确的认识自我，了解自我，找寻真正的自我。

第三阶段：“珍爱生命——拒绝不良嗜好”我们大学生中存在的不良嗜好如抽烟、酗酒、聚众斗殴等是影响其健康发展的主要因素，为此向大家播放了拒绝不良嗜好的教育片。通过播放视频以及随后的分组讨论，小组回答等环节，让同学们了解到不良嗜好的危害，让其明确身为当代大学生的使命，帮助其更好的认清自我，拒绝不良嗜好。

第五阶段：展示班级微电影《\_\_》为配合我校第x届大学生心理健康教育系列活动，我班以“感悟生命，寻找真我”为主题拍摄了微电影《\_\_》，此片讲述了一名普通的师大女生捕捉生命美好，找寻真我的故事。通过此电影让同学们对生命的美好有了更深层的了解，启迪同学们以一种健康的态度和方式去面对生活，充实自我。

活动目的：

1、提高同学们对心理健康教育的认识水平，引导其树立积极、乐观、向上的心态，培养心理素质，锻造做人的品格。

2、帮助同学们纠正不良嗜好，改变不良习惯，认清自身优缺，更好的了解自我，发展自我。

3、引导同学们学会珍惜，学会感恩，珍爱生命，为美好的明天不懈奋斗。活动成效此次活动主要以播放视频的形式进行，在每一阶段的视频展示中都给大家带来了心灵上的洗礼，让同学们进一步体会生命的美好，提高心理健康知识，积极面对心理问题；帮助同学们改正不良嗜好，培养做人操守；引导同学们认清自我现状，明确自身责任。与此同时鼓励同学们写活动感言，微博互动，以现代大学生应有的方式传递温馨，传递感言，为此次活动画上圆满句号！

**心理游戏活动体会总结篇5**

近期，我市疫情防控形势严峻复杂，防控工作正处于关键时刻。面对疫情，你可能只能暂时驻足家中亦或者在学校上着网课。原有的生活节奏被打乱，学习和生活方式都有所改变，在这种特殊状况下可能会产生一些负面情绪。在做好科学的自己防护的同时，我们也要关注自身心理健康，避免焦虑、恐慌和抑郁等负面情绪趁虚而入。在此，小编给大家送来一份心理调适指南。

一、转移注意力

在课余时间，我们可以做一些平时自己喜欢、容易做到的事情，如：看书、画画、做手工、听音乐、跳舞等等，将注意力转移到能让自己愉悦的事情上，从而分散对疫情的过度关注或恐慌。

二、理性看待疫情信息

尽量控制自己每天接收有关信息的时间，尤其在睡前不宜过度关注疫情信息。不道听途说，选取官方的、必要的信息浏览，不信谣、不传谣、不造谣，减少心理杂音。

三、接纳自己的各种情绪

疫情突然严峻，原有的生活秩序被打乱，我们可能不自觉地产生恐慌、焦虑、烦躁等情绪，这些情绪是正常的心理应激反应。这时我们不必过分强求自己，压抑情绪反而会影响后续的抗压能力。学会接纳自己的情绪波动，接受自己的脆弱，不要否认和故意排斥它们，并学会有意识的调节它们。

四、学会合理宣泄

当出现恐慌、焦虑、沮丧、孤独等负面情绪，一味的压抑可能会伤害自身健康。我们可以给自己找一个适当的宣泄方式，比如：体育运动、唱歌、跳舞、倾诉等，释放压力和不良情绪。

五、养成规律的作息习惯

静默管理期间，节奏慢下来了，但依然要保持规律作息，有规律的作息既可以保持新陈代谢，又可以让心理处于一个与平时相近的水平，放下手机、早睡早起、健康饮食、注意个人卫生。

六、保持人际关系

疫情防控期间，同学们有一定程度的不良情绪，这些都是正常的。同学们可以利用电话、微信、QQ等方式把自己的感受告诉信任的人（家人、朋友或者辅导员等），加强情感交流，获得支持的力量，相互鼓励、增强信心。

七、积极自己暗示

同学们可以每天选择一些积极的、肯定式的、富有激励性的语言，并反复强化。如：“我一定能克服困难”、“我一定能战胜自己”、“我今天精力很充沛”等。

八、寻求专业帮助

如果你尝试了各种自助的方法，都无法有效缓解负面情绪，那么你可以寻求专业人士的帮助，你可以关注心理咨询相关的公众号，拨打心理援助热线，必要时及时到医院就诊。

**心理游戏活动体会总结篇6**

5月份以来，我校“知心阁”为全校师生家长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、具体活动开展情况

（一）启动仪式拉开序幕

4月29日，学校利用晨会课广播宣读心理健康教育活动月的主题内容与具体活动时间安排表，向全体师生发出活动倡议。知心阁把具体活动方案早在周一就在领导会上做了统一布置。从4月29日开始利用大屏幕和校园广播等播出“525、我爱我心理健康月”的宣传标语。采用多种形式在师生中宣传心理健康教育月活动，极好地渲染了活动气氛，取得了很好的效果。

（二）国旗下演讲

5月份每个周的周一升旗仪式，校团委安排校园小播音员们承办本次活动月主题演讲，主题为“快乐学习、健康成长”，激发了学生在和谐的校园氛围中快乐学习的热情。

（三）开展心理健康手抄报、黑板报和征文比赛、优秀作品展示活动

跟往年一样，进行心理健康手抄报、黑板报比赛活动，还就前面的青春远足活动及母亲节活动，进行亲子征文比赛。选出的优秀作品陆续在校报上刊登，吸引了很多师生家长来观赏与评论。激发了学生主动学习心理健康知识的积极性。

（四）开展“心灵驿站”教师心理沙龙系列活动

近年来，学校一直很关心教师心理沙龙活动，精心设计“知心阁”各项活动，希望用我们的爱心、真心与热心，希望通过我们的努力与付出，为我们学校的每一位教职工营造一个让心态平和、让心灵放飞的良好氛围，今后还会继续不定期地组织教师心理沙龙活动，让“知心阁”真正成为老师们倾听的场所，释放的平台、心灵的驻所！

二、取得的成效及创新之处

本届心理健康教育月活动，学校领导重视、相关部门齐抓共管，形成合力，发动全校师生积极参与，主要是充分发挥了学校社团的作用，使活动的宣传普及到每一个班级，每个家庭，让更多同学和家长知道心理健康相关活动。活动期间形式多样的教育宣传活动，使广大师生和家长了解了心理健康的有关知识，形成了人人重视心理健康、关注心理健康的良好氛围，为我校心理健康教育工作的进一步深入开展创造了有利条件。同时，丰富多彩的活动使更多学生和家长认识到关注心理健康的必要性，消除了对心理咨询的误解和偏见，从而更愿意主动寻求专业咨询师的帮助。我们相信，在学校各级领导的支持下，在学校各级组织的关心下，我校的心理健康教育工作定会成为学校素质教育工作和德育工作中的又一亮点。

**心理游戏活动体会总结篇7**

每年的5月25日是我国的“大学生心理健康日”，“5.25”谐音“我爱我”，意为要认识自我，接纳自我，爱惜自我，肯定自我的存在价值，关爱自己及他人的心理健康和成长。

围绕“我爱我”这一主题，经管学院心理中心开展了主题为“青春心梦想，经彩心绽放”的5.25心理素质拓展月系列活动，其中包括“我爱我”情诗大赛、心理创意摄影大赛、心灵大讲堂、心理知识问答、趣味心理大闯关暨经管学院心理中心学年工作成果展等一系列丰富多样，参与性强的活动，此次活动在全体心理中心成员的努力及同学们的积极配合下取得了圆满的成功。

一、线上活动

首先是“我爱我”情诗大赛以及心理创意摄影大赛，这两个活动一推出就吸引了同学们的热情参与，报名人数共计300余人。情诗大赛和摄影大赛经过线上投票和5月25日当天200余人次的现场投票，最终决出了一等奖、二等奖、三等奖及优秀奖数名(名单见附录)。

此外，线上的心理知识问答共吸引739人次参与其中，结合互联网的便利，我们将心理健康知识通过这样的形式传递给大家，宣传大学生心理健康知识，为同学们营造和谐的校园心理氛围。

二、线下活动

首先，把眼光放到我们5月17日举办的心灵大讲堂，我们请来了国家二级心理咨询师——\_\_老师，刘老师通过生动有趣的讲解，为同学们展现了关注自我、悦纳自我的重要性，使同学们受益匪浅。

其次，我们在5月28日举办了趣味性十足的心理运动会，共有18个队伍报名参加，每队6人，通过趣味的团体协作游戏，引导同学们学会合作，构建和谐的同学情谊，促进情感的积极传递。

最重要的当然是5月25日的趣味心理大闯关暨经管学院心理中心学年工作成果展活动了。我们通过海报的形式展示了经管学院心理中心学年的工作成果，同时在现场设置了许多心理趣味游戏，准备了各种小礼品，活动现场气氛热烈，吸引了许多同学前来参与，充分调动了同学们的积极性。

5月即将结束，在忙碌的考试月来临之际，别忘了停下匆匆的脚步，聆听自己内心的声音。5.25，我爱我，只有学会正确认识自我，接纳自我，才能在适应环境、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业等各方面取得更多的进步。

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！