# 开展心理健康日活动总结

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-04-08

*开展心理健康日活动总结（5篇）在活动中，一系列新颖、独特的教育工作不仅吸引了众多学院大学生的眼球，更让他们认识到大学生心理健康成长的重要性和紧迫性。下面是小编为大家带来的开展心理健康日活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!1开展心理健康日活动...*

开展心理健康日活动总结（5篇）

在活动中，一系列新颖、独特的教育工作不仅吸引了众多学院大学生的眼球，更让他们认识到大学生心理健康成长的重要性和紧迫性。下面是小编为大家带来的开展心理健康日活动总结（5篇），希望大家能够喜欢!

**1开展心理健康日活动总结精选**

学生会名称：

电子信息学院生活心理部

活动名称：

第九届“5.25”心理健康月主题活动

活动背景：

“5.25”是世界心理健康日，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。与此同时“5.25”是“我爱我”的谐音，如何正确的爱自己成为了当今社会的热点问题。如今，有不少在校大学生对自身心理健康的概念十分模糊，甚至是误解，不能发现和直面自身的心理障碍，对学习和就业均造成了重大的困扰。20\_\_年省委书记夏宝龙提出了对浙江省大学生积极贯彻落实“文明修身”的号召，这不仅是对当代大学生外在言行的检验，更是对心理健康的一种考察，这就要求我们努力做到与自己好、与他人好、与世界好，展示自身的内在风采。

活动目的：

本次“5.25”心理健康月主题活动，我院从个人、他人、世界三方面着手，积极响应本次活动主题。旨在提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱世界。结合“文明修身”的系列讲话要求，通过具体活动引导正确的校园风气，真正落实学校“两室一园一网”的要求。

活动时间：

20\_\_年5月24日—20\_\_年5月29日

活动地点：

第二教学楼302、304、507，第一教学楼107、

体育馆

星河幼儿园

主办单位：

承办单位：

活动内容：

活动开展之前我们开了几次会，将大大小小的活动环节精确到细节上，将每一项工作分发到适合的干事手里。然后联系好各个部门的人，做到在活动中不出纰漏，这样严谨的态度为我们完美的结束打好了基石。

活动由““蓓蕾”活动”、“安全电影展演”、“向阳奔跑、你我同行”三个主要环节构成。

在五月二十四日下午一时起，学生会的干事们就紧张而兴奋地步入了去星河幼儿园的路途，通过两个小时的现场准备，活动进入了高潮——开幕式。开幕式当然是由我们可爱的小天使们以他们稚嫩而不失整齐的街舞开始咯!接下来的活动环节有园长妈妈的致辞，有魔术协会的会长的精彩表演，有未艾手语社的同学们动人演出。随着活动一项项的进行下去，我们那日的活动也步入了尾声，夕阳西下，我们恋恋不舍的和孩子们挥手告别。在五月二十六晚上六点半，两场精彩的电影准时开始放映，考虑到同学们喜欢的电影类型的不同，我们特意挑选了两部不同题材的片子。同学们认真的看着自己喜爱的电影，知道放映结束还是意犹未尽呢!在五月二十九的上午九点半，同学们准时集合在一教107教师等待着我们开展的“阳光快跑”，随着工作人员的一声令下，同学们疯狂的冲出了教室，准备“过五关，斩六将”喽。我们将快跑分成五个环节——实力抢镜、双人跳绳、你划我猜、珠珠传递，既好玩又刺激。成功的解决了所有问题的同学，开心的合影留念，一张张笑脸也代表了本次活动活动的圆满结束。

活动报道：

活动意义：

加强大学生的心理健康教育能促进大学生德、智、体、美的全面发展，能够培养大学生积极乐观的人生态度和百折不挠的意志，对于提高当代大学生适应社会竞争环境的能力，塑造奋发有为的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调与全面发展等方面具有重要意义。

本次活动的开展旨在帮助同学们提高反应力、洞察力、表达能力和合作能力，通过组队玩耍能够加深同学们之间的感情，增强同学们之间的默契。活动中，同学们的热情参与，学生会干事们的`积极主动让这次活动发挥了最大效应，让本次活动顺利举行，每个人收获都颇多。

问题反映：

1、在部门开展的播放电影环节，发现同学们到场的人数并未达到理想人数，且来的人也有部分在聊天，使得现场的氛围没有达到理想情况。

2、在“你画我猜”这个环节中出现了卡顿现象，不少组合在这个环节中耗费在排队的时间过长，导致在排队过程中部分同学们有些许怨言，这与我们的初衷相违背。

3、在“保护气球”这个环节中，现场氛围并没有那么热烈，甚至有时冷场了，同学们还是比较拘谨。

措施建议：

1、加强宣传力度，在开展活动之前发动全体同学的积极参与性，加强同学们集体荣誉感的教育。

2、在活动前，将活动中各环节花费的时间掐准，在花费时间较多的环节派出多一些的工作人员，让多组能同时进行，使得游戏速率提高，现场氛围更棒。

3、在需要同学们热烈的玩耍的环节，我们需要给出一个让同学们热烈的场地，并且需要主持人来充分调动同学们互动性和积极性，避免出现冷场情况。

经验介绍：

1、活动之前结合现实情况，最大范围的利用现有条件，让我们的工作人员和参加活动的同学和朋友在最放松、最娱乐的氛围下进行活动。

2、通过进一步了解同学们的喜好，让活动中安排的环节都是同学们所关注、喜欢的，只有这样同学们才会更加愿意参加我们的活动。

3、活动中，了解到工作人员所擅长的部分，让他们做自己所擅长的事情，以达到事半功倍的效果。

4、完善策划书的细节问题，让各个活动的逻辑连接性更强，也让各个环节的开展密切围绕着活动的主题。

活动照片：

**2开展心理健康日活动总结精选**

一、活动主题：

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

二、活动目的：

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

三、活动主办：

学生处心理咨询中心

四、活动承办：

各系部，院心理协会

五、活动时间：

\_\_年5月x日—\_\_年5月x日

六、活动范围：

全体学生

七、活动内容及具体安排：

(一)宣传篇

1、横幅宣传：出两条横幅，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容：

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

“5.25”大学生心理健康日

2、版面宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

活动要求：各系出一版以上的版面、各学生社团出一版(内容为人际关系方面的心理健康知识)。

板面摆放的时间和位置：5月x日统一摆放在院广场四周。

3、报纸宣传：出一期报纸(>特刊)，宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

活动时间：5月份编辑完成。

4、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排及心理健康知识。

资料提供：学生处心理咨询中心。

(二)活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文比赛，具体细则如下：

(1)活动对象：全院学生。

(2)活动时间：全院征文上交时间为5月x日——5月x日，优秀征文评展时间为5月x日。

(3)活动方式：以投稿形式讲叙大学生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报。

(4)活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选(每班推选出的作品不少于2篇)。

第二轮：院里征选。

(5)备注：征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上;参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6)奖项设置：

分别为：一等奖2篇、二等奖4篇、三等奖6篇。

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

(1)活动目的.：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

(2)活动内容：活动现场摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(3)活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(4)活动时间：5月x日

(5)活动地点：院广场

3、团体游戏图片展

(1)活动目的：通过本次活动，让同学感受到团体游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学体验团体游戏。

(2)展览时间：5月x日

4、“5.25(我爱我)心理健康日”户外宣传活动

(1)活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我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，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

(2)活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名。

(3)院心理广场发放心理宣传资料。

(4)活动时间：5月x日

5、人际关系心理讲座篇

活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

举办时间：5月x日下午15：30

**3开展心理健康日活动总结精选**

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\_\_老师，校心理中心主任\_\_等人作为现场评委嘉宾，最终\_\_给排水科学与工程\_\_，\_\_道路桥梁技术工程1班\_\_，\_\_土木工程2班\_\_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\_\_，\_\_等对此次活动进行评比，最终\_\_建筑学1班\_\_，\_\_工程管理1班\_\_，\_\_城乡规划\_\_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\_\_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。

**4开展心理健康日活动总结精选**

心理健康教育”是大学生德育的基矗同时，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诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。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班会总结如下：

一、活动背景

大学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，但这并不是事情的全部。据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广x学，这些方式已不能满足广x学的要求。因此在今年“5.25”大学生心理健康日来临之即，我院心理健康中心特组织开展心理主题班会活动，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或害怕，而是要以如上心态来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，怎样更好地走过这段新生活的心理适应期，更好地实现新的平衡，促进新的发展，普及精神卫生常识，提高大学生认识和防治精神疾病的意识，宣传科学有效的精神卫生疾病知识，帮助新生尽快适应大学生活，学会自我心理调适，提升心理素质，达到新的成长。

三、主题明确，针对性强

“徜徉心海，沐浴阳光”这一主题，传播心理健康知识，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。

四、学生互动，形式多样

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

五、准备充分，效果明显

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态，如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流，如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。总的来说，这次的班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

**5开展心理健康日活动总结精选**

20\_\_年5月24日，机械工程系机自106班在第二教学楼204教室开展了心理健康教育的主题班会。

开展的这个班会是以知识竞答的形式来引导同学们正确认识心理方面的知识。这个活动开展之前，我班已经写了非常缜密的策划书，而且提前购买好了各种有关的奖品。而且为了体现这个活动的民主化，这个策划书写好以后我班就马上召集班干开了班干会议，集体商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

但是，我们没有贸然展开这个班会，为了更加的吸引同学们的兴趣，我班还开展了一个班会。班会的内容就是把策划书读给每一个同学听，让同学们集体讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都可以提出，如果提的好，就可以修改。

班会非常顺利，达到了前期的目的，基本上把策划书完善到了可以吸引每一个同学积极参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们非常积极参加。根据策划书的内容，这个主题班会我们分成了4组，每组7到8个人，主持人2名，裁判3名。相关的工作人员早早就到了竞赛的教室，布置好现场。而且安排好了各队人员的座位，之后，他们又准备好了草稿纸，笔，计算器，把黑板写好了。万事俱备，只欠同学们的到来。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说是成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康教育的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美!

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！