# 思想心理方面个人总结

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-05-31

*思想心理方面个人总结大全5篇心理健康帮助个人在成长过程中有自信心和自我接受的心理基础，更有可能维持一个完整和成熟的人格。下面是小编帮大家收集整理的心理方面个人总结，希望大家喜欢。1思想心理方面个人总结为了贯彻落实《关于开展西青区中小学“阳光...*

思想心理方面个人总结大全5篇

心理健康帮助个人在成长过程中有自信心和自我接受的心理基础，更有可能维持一个完整和成熟的人格。下面是小编帮大家收集整理的心理方面个人总结，希望大家喜欢。

**1思想心理方面个人总结**

为了贯彻落实《关于开展西青区中小学“阳光成长”心理健康教育系列活动的通知》，迎接525大学生心理健康宣传日，扩大对心理健康教育工作的宣传，在校园中形成良好的心理健康教育氛围，我校开展了以“心灵沐浴阳光，健康快乐成长”为主题的心理健康月系列活动。

本次健康月活动涉及趣味游戏拓展、团体心理辅导、主题班会、手抄报制作、主题心理观影、写倾诉信、设计愿望墙等一系列内容，涵盖了素质拓展、娱乐竞技、学习减压、手工制作等主题。活动开展的具体情况如下：

1.知识宣传，提升心理健康意识水平

在心理健康教育月活动初期，学校以心理健康知识宣传教育为主，利用国旗下讲话及校园广播对全体师生进行了充分的宣传，这不仅有效提升了师生的心理健康意识水平，也起到了很好的发动作用。

2.游戏拓展，提升学生集体凝聚力

在体育教师和心理教师的合作下，共同组织学生完成了多项拓展游戏比赛，比如：蜈蚣竞走、车轮大战、二人三足、呼啦圈穿行等。趣味游戏的开展不仅丰富了学生的文化生活，使学生放松了身心，还增强了班级学生的凝聚力。

3.团体辅导，发掘学生内在的潜能

五月份，我校共开展了两期主题团辅活动，第一期活动主题是“告白气球”，目的在于塑造学生的创造性思维能力，引导学生创新学习方法。第二期活动的主题是“团队的力量”，目的在于加强学生之间默契和协作能力，让学生发现团队合作的力量。两期团辅参与学生约有上百人，参加的学生表现出对未来活动的高度兴趣和关注，我校今后将设计更多丰富多彩并具有意义的活动，尽量满足学生的需求。

4.主题班会，营造阳光的班级氛围

在525大学生心理健康宣传日到来之际，各班召开“心灵沐浴阳光，健康快乐成长”的主题班会，各班根据自己班级的特点，进行阳光班级文化建设，让学生更有班级归属感，也充分体现了班会课的价值。

5.宣泄压力，学会做情绪的主人

为了帮助学生减压，减轻学生的心理负担，我们在各班进行了“写一封倾诉信”和“主题心理观影”两个活动。通过写信来宣泄情绪，既起到减压和沟通的作用，也提升了学生们写作和表达的水平。主题观影活动让学生在放松的同时也能感受到了阳光心态和正能量。

6.心灵手巧，用阳光来描绘梦想

心动不如行动，动手制作的过程其实也是一种疗愈的过程。在这个主题下，学生们完成了“愿望墙设计”和“主题手抄报绘制”两项活动。在活动中，学生们的心声得以表达，学生们的个性得以彰显，不仅展现了各自的艺术才能，也给老师和同学带来了惊喜和欢乐。

通过本次活动，全方位提高了我校学生的心理健康水平，促进学生在活动中挖掘自身潜力，积极阳光的成长。学生们参与活动的积极性很高，也基本达成了“阳光成长”活动的预期效果。此外，这次活动在校园中形成了良好的心理健康教育氛围，借助活动的氛围和影响效力，我们将再接再厉，开展更多富有特色的活动，争取将心理健康教育工作做的更好。

**2思想心理方面个人总结**

为深入贯彻落实上级有关文件精神，切实加强我校心理健康教育工作，全面提高学生心理素质，促进学生健康成长，结合“心理健康日”，我校开展了以“健康心灵和谐校园”为主题的系列心理健康教育活动。

团体心理活动分年级段进行：一二年级进行了双人顶气球接力感统训练；三四年级开展了坐地起身合作训练，活动以孩子们乐的游戏和形式展开，充满活力、充满趣味。孩子们的参与积极性很高，校园的操场上充满了欢声笑语。学生们通过亲身体验、互动交流，畅谈自己的体会和收获，了解到合作的重要性和技巧。

五年级学生观看了心理健康影片《放牛班的春天》，通过观影，激发了孩子的自信心，帮他们发现自身的闪光点。多数孩子能领悟影片中蕴含的道理，并撰写了观后感。

张亚民校长对全校教师进行的心理健康讲座使教师们意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。有一句古老的箴言这样说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的效果，是由心发出。”这是一句很富哲理的话。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格，这是我们学校心理健康教育的目的所在。

**3思想心理方面个人总结**

为了培养小学生良好的心理素质，为孩子们的健康成长营造一片晴朗的心灵天空。我们将本学期的10月份定为了我校“阳光心理，健康生活”主题月。先后通过升旗仪式、班队会、心理健康讲座、小广播等形式开展了丰富多彩的心理健康教育活动。

10月20日我们以“实现心理健康，获得快乐时光”为主题在各班级开展了班队会。通过这样的活动形式，学生更多的了解了心理健康的相关知识，并通过老师建议的方法来调节自己的心情，努力做到我校的校训“每天都做最好的自己”。

10月24日下午，我校又组织四—六年级学生参加了主题为“与人为善，悦纳他人”的小学生心理健康讲座。这次讲座由担任我校心理健康教育课程的黄艳老师主讲，四、五、六年级全体学生参与聆听。

此次活动得到了许多老师的支持，特别是班主任按时组织学生到达活动地点。学生们积极参与了此次讲座，并认真地听了黄老师讲述的小故事，并从这些小故事中思考出了大道理，进而慢慢总结出如何与他人相处的好办法。

在此次讲座中，黄老师就与他人相处为孩子们提供了四大法宝：心胸宽广、学会欣赏、换位思考、宽以待人。通过本次讲座使同学们对心理健康有了更深刻的认识，拥有了积极向上的心态。同学们对自己的.生活有了新的目标和正确的定位。能够以一颗积极、健康的心去面对生活与学习中的小挫折。同时也有助于同学们更好的认识自我，关爱他人，善待他人，培养健全的人格。

**4思想心理方面个人总结**

一年一度的“5·25——我爱我”大学生心理活动周也是我校心理健康教育工作中的重要部分。20\_\_年5月民族师专大学生心理发展中心开展了以“扬起心帆，筑梦远航”为主题的心理健康周系列活动。

一、活动宣传

制作横幅标语“关注心理健康，幸福伴你成长”让“心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛”挂在校园显著位置；在心理委员群中发布5·25心理活动周详细计划，让心理委员在班级中做简要宣传。20\_\_年5·25心理活动周从20\_\_年5月25日启动，历时两周，包括心理委员培训、心理电影赏析、心理拓展训练、辅导员培训、心理健康教育班会、最美笑脸征集等一系列丰富多彩的活动。

二、全校心理委员培训

以“朋辈心理辅导技巧”为主题的心理委员培训于20\_\_年5月25日进行，侯老师对全校心理委员进行系统培训，培训通过大量实际案例引入、现场模拟咨询等形式进行，通过此次培训心理委员能够学会如何在谈话中运用倾听、共情、自我表露等心理技术，提高了心理委员的朋辈辅导技能。

三、经典励志电影赏析

经典励志电影赏析活动于20\_\_年5月25日统一进行，本次活动赏析的电影是《叫我第一名》、《当幸福来敲门》。电影赏析活动由每个班级心理委员自行组织，观影结束后，要求心理委员在班级组织分享活动，班级所有学生可以畅所欲言，谈谈自己观影后的感受，心理委员对此次观影活动进行总结。

四、心理素质拓展活动

以“团结互助，共筑美好心房”为主题的心理拓展活动，本次拓展活动主要分为五个环节。从破冰游戏——松鼠和大树开启了此次拓展训练的序幕，破冰活动主要的目的是让学生能够活跃起来。在接下来进行的起队名、珠行千里、无敌风火轮游戏中，学生们都表现出了极大的参与热情，团队竞技性游戏会有输赢，但是友谊无队别。此次拓展活动，激起了很多同学对心理学的兴趣和热情，学生们在活动中学会了团结协作、合作共赢，也学会了如何分享自己内在的感受。

五、辅导员培训

开展以“呵护心灵，点亮心灯”为主题的辅导员培训活动。赵老师根据自己多年从事心理健康教育与咨询的经验，结合本校心理健康教育现状，对12类值得关注的现象进行讲解培训，不仅让辅导员们对我校的心理健康教育工作现状和心理咨询室情况进行了了解，更对我校辅导员有效预防处理心理危机事件、做好班级学生管理工作具有重要作用。

六、心理健康教育班会

心理健康教育班会以“扬起心帆，筑梦远航”为主题，由各个班级心理委员自行组织开展，最终上交总结资料，各班级通过心理情景剧、小组讨论分享、集体游戏活动等形式多样的节目来全面和深刻的理解大学生心理健康教育的相关内容。此次班会有助于增进了同学之间的感情，帮助同学们构建和谐的人际关系。

七、最美笑脸征集活动

我校今年第一次组织最美笑脸征集活动，通过面向全校学生征集集体笑脸照片，最后将所有笑脸照片制成相片墙，通过这个活动可以将爱和微笑传递给每个学生，让每一个学生都感受到微笑的力量，增进同学之间的友谊。

**5思想心理方面个人总结**

为了进一步加强小学生心理健康教育工作，全面提高全体学生的心理素质和心理健康水平，营造积极向上的健康和谐的校园文化氛围，招远市\_\_镇\_\_学校多举措加强学生心理健康教育。

一是开展团体心理健康辅导课与“知心屋”相结合，解决学生心理问题。\_\_学校结合本校教育教学实际情况，开设心理健康教育课，加强专题教育，向小学生普及各种心理健康知识，引导他们自测、自控、自我调节。

二是积极加强与家长的沟通联系，防患于未然。学校及时与学生、与家长沟通联系，联合社会各方力量积极预防和解决学生心理行为问题。

三是积极开展各项心理活动，强化学生的心理素质。通过召开主题班会、举办校园心理剧展演、开通校园心理咨询室等形式对学生开展心理健康教育，提升环境育人功能。四是做好对心理辅导室的管理和使用，引导学生正确认识自我，提高心理自愈能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。

活动开展以来，促进了学生心理的健康成长，让全体同学在这个团结友爱的大家庭中更健康、快乐地成长！

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！