

## 大学生心理健康活动总结

### 篇1：大学生心理健康活动总结

为迎接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\_届大学生心理健康宣传周的活动要求，开展了一系列的活动。

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。

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。

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。

学校分别选取了两部的心理电影《阿甘正传》、《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。

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。

### 篇2：大学生心理健康活动总结

高校生是一个荣耀的称号。暑假是我第一学期的暑假。放假回到老家，发觉邻居伴侣都用一种赞许的目光热忱地迎接我，用艳羡的眼光看着我。在他们眼里，我是一个很有前途的时代新人。

其实在家里，我没有盼望他们这样对我。盼望我还是邻居的好孩子，伴侣的哥们，盼望我能和他们一同工作，一同谈天，一同玩，像平常同样...

当我回到家，我意识到我应当做一些有意义的事情。我去了母校。离家没有远的学校是我的学校母校。这时母校的课程到了期末，正在考试复习过程中。教师热忱地接待了我。他是我的数学教师，也是这里的教师。我叫他老老师。他即将退休。我也发觉我以前的教师许多都调走了。也发觉离开母校这么多年也没什么变化，操场篮球场还是没有硬。教师的宿舍还是当年的瓦房；教室里仍旧有长桌子和长凳。只有旗杆没有是以前的样子了。老教师跟我说，申请建立资金很难，由于政府没钱。也了解到同学的课程还是语文和数学。供应的其他课程很少。假如要开英语课，教师更没有敢想。老老师最终叹了口气：“我们学校条件许多，没法商议?”。想了想，我觉得是：政府没钱。合格的青年老师没有情愿在这里定居。没有钱，没有人才，就没有能开展。我深深的感觉到这里有一个危机，一个衰落的危机。社会的每个角落都存在，拖着前进时代的后腿。我真的很想早点毕业，这样我就可以为母校的建立工作，哪怕是自力更生。只是我现在的学问浅薄，要连续深造才能为母校建立工作。

在这个暑假里，全国人民将抵挡寒冷和灾难。而我的家乡躲过了这场灾难。但是我的家乡雨水许多。我家乡的道路泥泞没有堪。这个时候，就是直过年的季节了。家家户户都在紧急地预备年货。有一天，我看到一些叔叔在挖路沟排水。看到这一幕，我马上出手相助。没有，我应当做。我认为这是我的职责。从那天起，越来越多的人开场修路。直到除夕。我们还在泥泞的地方铺了石头。我意识到做集体公益，必需有人组织，有人号召，有人鼓励。这条路的修复让我和我的家乡人民受益匪浅。现在是“十一五”建立时期，建立社会主义新农村是这临时期的主题。作为一个家乡的村民和高校生，为家乡的建立而努力是我的职责。

### 篇3：大学生心理健康活动总结

根据xx医学院学生工作处下发的《关于开展第x届、“5·25大学生心理健康教育宣传月”的通知》的精神，即为不断提升我校大学生心理健康水平，促进心理健康教育与心理咨询工作在我院深入展开，普及心理知识，强化学生心理素质。公共卫生学院20xx年5月18 6月10日开展了系列心理健康教育活动。

#### 一、广泛开展心理健康知识宣传、教育活动。

1、由公共卫生学院学工办具体负责召开各个班级负责人及心理委员会议，进行心理活动月活动的宣传与讲解。

2、

班级负责人及心理委员深入到各个班级，在各班的班上进行宣传和动员。

#### 二、做好学生心理危机倾向排查工作，杜绝极端事件发生。

公共卫生学院将借助第x届“5·25大学生心理健康教育宣传月”的契机，对本院全体学生开展一次心理危机排查工作。认真填好心理危机排查表，于5月25日前上报汇总表到心理健康教育中心。

### 三、 扎实有效的开展心理健康教育活动。

#### 1、 积极参加校心理健康教育中心的各项活动

组织14级心理委员参加学校心理健康知识讲座，按照学生处心理健康教育中心统一安排，公共卫生学院认真组织 14级全体心理委员参加学校有关大学生人际交往的艺术、珍爱生命，积极生活，催眠技术的理论与应用等三个方面的理论学习，并将学习内容普及到班级。组织参加学校“描绘心灵天空，连载青春岁月”心理连环画比赛和“探索心田，灵动瞬间”心理摄影大赛。同学们用画笔与镜头记录的心灵点滴，诉说美好的大学生活。组织排练第六届校园心理情景剧大赛。

#### 2、 开展了独具特色的心理团体辅导活动

公卫学院各班都开展了一项团体辅导活动。由心理专业学生担任活动指导。通过开展“我的优点你来说”“同舟共济”“盲人之旅”“走大绳”等一系列团体游戏，有针对性地指导解决中学生存在的自我意识、学习潜能、情绪调控、沟通交往、生存意志、心灵成长等方面的困惑，有效的帮助其解决在学习、生活中面对的如环境适应、人际焦虑、合作竞争等疑难问题，宣传心理学知识，服务同学，促进人人身心健康和谐发展，体验幸福快乐。

## 篇4：大学生心理健康活动总结

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，有针对性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。但据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度的大学生比例高达25%至30%，因此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。让同学们围成一个向心圈，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。

这次活动，丰富了学生的心理健康知识，教授同学们人际关系的技巧，促使本班同学了解心理健康的价值和意义，增强了班级凝聚力，所以说本次活动意义非凡。

### 篇5：大学生心理健康活动总结

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style”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，该活动受到广大同学的欢迎，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。

### （六）积极参加学校“5·25大学生心理健康教育宣传月”期间的其他活动

在5.25期间，我院同学以高度的热情参加了学校“5.25大学生心理健康教育宣传月”期间的系列活动，并取得了不错的成绩。

#### 1、参加了5·25心理素质拓展比赛

我们在学院中宣传此次活动，有大量学生积极参加。在选定人选之后，我们组织了集中训练。我院队伍在训练中挥洒的汗水在5·25心理素质拓展比赛中体现出来，我们队伍荣获了“最佳协作奖”。

#### 2、参加了5.25心理板报评比以及5.25心理游园活动



我院组织学生精心制作心理板报，先后共收到6副板报作品，最后选出3张最佳板报，将其交到校心理中心，参加5.25心理板报评比。在5.25心理游园活动当天，我们学院展示了我们学院心理主题班会决赛以及举行“跳”出快乐，“毬”康生活活动的照片。

### 3、参加了心理活动体验日

在学院大力宣传心理活动体验日的活动，并积极组织××级心理委员参加此次活动。

### 4、参加了5.25心理主题班会比赛

从我院开展的土建院心理主题班会活动中选出2名优秀选手代表我院参加校里面的5.25心理主题班会比赛，并获得了优异的成绩，××给排水科学与工程江小罗获得了一等奖，××道路桥梁技术工程1班林增誉获得优秀奖。

## 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。

## 三、活动取得的效果

在这个激情的五月，虽然我们学院的工作在开展过程中遇到了一些问题，但通过学院老师及同学的共同努力，在校领导与各兄弟院系的大力支持与配合下，我们学院克服了重重困难，最终不仅获得了多个奖项，而且让学院每位同学了解到了这次系列活动开展的意义，更让每位参与其中的同学在活动中得到提升。同学们在活动中表现出极大的兴趣与热情，同时，有些同学则在活动进行的过程中从大家的互帮互助、共同为了一个目标努力奋斗中感受到了同学间的凝聚力与向心力，找到了一种属于自己的归属感，也有些同学在被别人肯定的过程中提升了对自己价值的认知。

### 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。

## 大学生心理健康活动总结 ( 2 )

20 × × 年5月23日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“5.25大学生心理健康周”系列活动正式开始，此活动以“阳光、友善、和谐、健康”为主题，倡导学生关注心理健康，形成关爱心灵的校园氛围。本次活动内容丰富，广大学生踊跃参与，收到了很好的效果。

### 一、悬挂横幅，发放心理健康宣传单

在文科楼与学生汉餐门口分别悬挂了以“我爱我，和谐心灵，健康成才”、“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”的横幅。本次共印制彩色宣传单5000份，传单的内容包括：“心理咨询对大学生的帮助”、“宁夏师范学院学校心理健康教育资源简介”、“大学生如何提高人际关系能力”。由大学生心理协会的学生以一个宿舍6份的方式发到每个学生的手中，目的是让更多的学生了解学校的心理健康教育资源，掌握心理健康知识，懂得当遇到心理困惑时到心理咨询中心进行调节。

### 二、心理健康讲座

#### (一) “大学生情绪管理与压力调适”讲座

20 × × 年5月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理与压力调适”讲座。20 × × 级小学教育专业的全体学习聆听了本次讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“人非草木，孰能无情”之句展开了本次讲座。通过对情绪认识的讲解向同学们讲述了不良情绪的影响，并教会同学们如何识别情绪，调控情绪，做情绪的主人。李老师的讲座风趣幽默，现场笑声连连，掌声不断。

通过此次讲座的成功举办，学生不仅对情绪有了新的认识，也学会如何调控自身情绪，做情绪的主人，本此讲座加强了院系学术交流的氛围，也促进了学生心理健康教育的发展。

#### (二) “爱的成长”心理健康讲座

20 × × 年6月4日下午2:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院20 × × 级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容，第一，如何理解爱情；第二，如何在爱中成长；第三，大学生的恋爱观；第四，爱的能力的培养。讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。这次讲座使大家对爱情有了全面的了解，明白了想要对别人

付出爱，自己就应该储存爱,爱身边的人，从爱自己开始！本次讲座受到了学生一致的好评。

### 三、开展以“提高人际关系能力训练营”为主题的团体辅导

20××年6月6日下午4:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼模拟法庭举行了以“提高人际关系能力训练营”为主题的心理健康教育活动的。政法学院的同学参与了本次活动。刘桂文通过做游戏的方法测验了同学们的心理健康状况以及同学们之间的团结情况，通过刮大风、滚雪球、棒打薄情郎等游戏的开展，有效地促进了学生的团队精神，同时也锻炼了同学们的行为敏捷程度。刘老师细心指导，同学们主动参与、积极配合，活动在一片轻松愉快的氛围中进行着。游戏结束后，刘桂文对本次活动做了简要的总结，向同学们指出了加强人际交往能力的重要性。

总之，在教育科学学院、学生处的大力支持下，本届心理健康活动取得了圆满成功。通过本次活动，让更多的学生了解了学校心理咨询中心的工作职能，掌握了基本的心理健康知识，同时对于提升我校学生心理健康水平，营造健康的校园文化氛围起到了积极的促进作用。

### 大学生心理健康活动总结（3）

××学院认真贯彻《关于开展“大学生心理健康教育宣传月活动”的通知》精神，按照学校工作的总体要求和动科学院大学生心理健康教育工作计划，以“大学生心理健康教育宣传月”为契机，通过组织一系列内容丰富、形式多样的活动，广泛宣传了心理健康知识，使动科学院师生受益匪浅。

××学院积极组织同学参加心理健康主题知识宣传活动。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径，是高等学校德育工作的重要组成部分。大学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质和身体素质，而且要有良好的心理素质、良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，较强的心理调适能力等。加强大学生心理健康教育工作，对于提高我院大学生适应社会生活的能力，提高我院德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。我院的大学生心理健康教育宣传月活动有现场心理知识宣传、心理委员培训、心理健康普查和女生心理走访、院系间心理辩论赛、班级心理健康主题班会及辩论赛等活动、心理征文活动、心理委员团体心理素质拓展等板块。参与范围广、参与面大是本次活动的最大特点。

#### 一、讲座与培训

心理讲座与培训分两部分。一是由我校大学生心理健康教育与指导中心的魏双锋老师于11月1日为20××级新生带来精彩的有关新生适应心理方面的讲座；二是由我院高莉老师为我院的班级心理委员进行心理健康知识培训；丰富我院大学生的心理健康知识。

#### 二、心理知识宣传



心理宣传展板是表达生活、学习等活动中产生的心理问题、心理困惑、心理感悟等的宣传形式。本次心理漫画展以自我认知调试为主题，诠释心理健康知识的深刻内涵，生动形象地向同学们介绍一些日常生活中的心理知识，引导大学生真诚友善地对待他人和自己，积极向上地对待生活。

### 三、在“亲密关系中成长”心理委员团体心理素质拓展活动

为了缓解学习压力,增进同学之间的交流,加强同学之间的团结协作精神,动科学院于10月12日和11月9日分两次举行了这次学生会全体成员和全院心理委员心理素质拓展活动,并且收到了良好的效果。增进了同学间的相互了解和相互信任,培养了同学们的相互协作精神,凝聚向心力。

### 四、与x x学院联办两院爱情观辩论赛

我院联合x x学院于11月15日在图教201举办“心理健康辩论赛”,辩论赛题目“大学生谈恋爱利大于弊(x x学院)、大学生谈恋爱弊大于利(x x学院)”,充分展现了团队协作的精神。培养同学们的人文素质和思辨能力,营造良好的校园学术氛围,为同学们提供了展现自己的舞台。活动将培养同学们成为勤思、善辩、热爱生活的大学生,充分展现我院当代大学生积极的精神面貌。

### 五、心理影片展播

动科学院通过心理咨询师和心理学老师精选出《美丽的心灵》、《当幸福来临时》等几部影片,组织学生观看。引导大学生关注心理健康,普及心理卫生知识,帮助同学们减轻心灵负荷,放下心理负担,健康快乐地成长。

### 六、积极开展班级主题班会和班级辩论赛

为了更好地了解同学们的心理健康状况,动科学院分年级分班级组织学生于11月16日、17日开展班级心理主题班会和辩论赛。以帮助大家正确应对学习、生活中的挫折和挑战,普及心理健康知识,树立正确的心理健康观念,同时也使心理健康知识更加深入人心,取得了良好的效果。

### 七、围绕“心理健康教育”进行征文比赛

为了培养健康的审美情趣和良好的艺术修养,增强大学生对心理健康教育的认识,营造良好的校园文化氛围,我院于10月18日举办大学生心理健康作文大赛。有50名选手参加了本次大赛。选手们围绕“谁的青春不迷茫”“我的幸福观”“我的大学我做主”,把自己对于题目的理解和想法,通过“神手妙笔”,酣畅淋漓的表达自己的心声。

### 八、女生宿舍心理访谈

按照学生处要求，以辅导员每周走访学生宿舍为契机，开展女生宿舍心理访谈，积极了解我院女生在学习、生活等方面心理问题和实际问题，及时开导、解决和反馈。辅导员进宿舍是辅导员工作的一项重要职责和要求，是辅导员贴近学生、了解学生、关爱学生的重要方式和渠道，对于增进辅导员和学生之间的交流和理解，提高学生工作的针对性和实效性具有非常重要的意义。

在整个大学生心理健康教育月活动中，我们发现心理讲座、心理素质拓展、联合院系心理健康教育活动、心理展板宣传、心理健康主题班会和班级辩论赛、心理征文大赛、结合宿舍走访进行女生心理访谈等一系列的这些活动都能较好地调动学生参与的积极性，同时同学们在搜集、整理有关心理方面的知识和信息时，实际上也进行了一次自我心灵的探索活动，使其潜能得以挖掘，心态更加积极。另外，两院联合办活动的方式，增加了参与学生的兴趣，两院心理教育经验互通有无，共同学习进步。