

# 心理健康宣传周活动总结

## 篇1：心理健康宣传周活动总结

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。同时为配合我校第十二届5.25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：20xx年x月x日

活动地点：xxx

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一瞬间，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“渐冻人王甲”一只手书写坚强的生命、武汉大学三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100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...

第三阶段：“生命很坚强，却也很脆弱”

此阶段向大家展示了近年来全国各地高校频发的大学生自杀、凶杀案例，一幕幕残忍的画面绷紧了在场每位同学的心。我们在校大学生这一特殊群体处在踏入社会前的过渡阶段。生活上，从依赖到相对独立；学业上，从填鸭式学习到自主性学习，经历着巨大的身心调整 and 变化。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40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。

#### 第四阶段：“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《拥有》

为配合我校第十二届5.25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《拥有》，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！

## 篇2：心理健康宣传周活动总结

为普及幼师心理健康知识，提升同学们的心理健康水平。我校由校团委组织发起，心理咨询中心老师指导，全校师生参与的525“中国梦校园情快乐心”大型心理健康宣传周活动于5月中旬拉开帷幕。

### 一、普及常识人人参与

随着近几年我校心理健康活动的有序开展，心理健康的重要性越来越受到老师同学们的重视，然而如何将心理健康常识普及度每一位同学心中仍是一道难题。经校团委和心理咨询中心的老师们反复思考商定，借此机会让同学们以人人参与的方式，自己把网络资源和生活中的心得体会的心理健康常识用手抄报的形式展示出来。

经过老师们的积极动员，学生们的广泛参与。5月日——19日校团委记者团征集到同学们的作品20xx余份。后经过层层把关，于19日——28日在办公楼前，教学楼广场，文艺厅集中展示。

在同学们的手抄报上，有用文字书写的心理健康常识，有用漫画形式表现的对生活友谊的思考，更有通过剪纸、绘画表现的对心理健康的寄托。其形式多样、题材新颖，再加上学生们自己的亲身参与，每每课堂之余，总吸引着无数师生驻足欣赏，学习提高。

### 二、情景剧场启迪精神

心理情景剧是将学生们通过将自己生活学习中的情景、片段以话剧的形式展现出来，以此来体验人物心理，启发学生思考，是一种被普遍认可的心理健康活动形式。本次宣传周中，经过层层选拔的5个心理情景剧于5月23日在校礼堂演出。

18班的心理剧“我的天空”演绎了一名靠课余打工赚取生活费的贫困幼师，从内心彷徨挣扎到自立自强的心理历程。11级大专2班的讲述了全班同学共同帮助一名身体有缺陷自卑弱小的幼师克服困难，积极努力的同学友谊；11级大专1班的更是通过讲述一名幼师大专班学生由于沉溺网络不能自拔，后来在母亲老师的感召下改正错误努力奋发回报亲人的感人事迹等等。

同学们的表演不仅演得好更演的准，从各个侧面放映出幼师生活中常出现的问题情况，更展现了幼师生在成长中不畏困惑、团结一致、努力成才的时代风貌。演出了自己，展现了精神，更启迪着校园的每一位幼师生。

## 篇3：心理健康宣传周活动总结

在我学院的领导和老师的高度重视下，我院于12月10日在体育馆大教室顺利的举行了《释放心灵，健康人生》为主题的心理健康知识宣传活动。

这次活动在老师的悉心指导和心理健康部门的成员的努力下，同时在为期一个星期的前期准备工作为前提基础。我院的心理健康知识宣传活动周开展的有声有色，为了

积极响应校心育中心的号召由学院的党委副书记唐泽良书记牵头，心理辅导员李理老师组织了本次的活动。有了学院的高度重视，我院心理健康权益部就针对本次活动前后组织召开了三次会议进行讨论和一次学生会的总动员。为了工作的顺利开展心理健康权益部分成了四个工作小组，第一组：场地器材组（一共4个人，工作的职责是负责活动中所需要的各种器材和活动的场地卫生的打扫）第二组接待组（一共4个人，工作的职责是负责活动前通知的传达以及引导学生就坐和发放礼品）第三组文艺组（一共4个人，工作的职责是负责活动的主持和控制整个活动会场流程的正常进行）第四组治保组（一共6个人，工作的职责是负责维持整个活动会场秩序），正是在这四个组的分工明确和精诚合作下，活动的开展有声有色。在前期的宣传工作中，我院心理健康权益部加大了宣传的力度多次和学生会沟通，并面向所有的新生以海报的形式在学院的公告栏进行宣传。这次活动我院11级新生的参与率是100%，并且多数的高年级学生参加了本活动。

在《我的心灵故事》这一环节中，我院的新生代表谭艳云同学进行了发言，在她的自述中很清晰的折射了作为一个大学新生，面对较大的地理环境的差异性、复杂的'社会人际交际关系、学习方式的翻天覆地的变化以及伴随着年龄的增长生活中的问题和烦扰也逐渐增多，如此大的变化很是让大学新生感到困惑和迷茫，原本在中学时代的学生大多数是在家长的呵护下过着幸福且简单的生活，学校和家成了两点一线的原点。而中学生也就在这两点为直径的圆中生活，没有和社会有着半点的交集。在谭艳云的一番心灵故事的述说后，在血多同学的心灵底处都激起了一丝丝的涟漪。

再接下来的影片观摩的环节中，我院精心挑选了一部结合大学生新生和心理  
健康题材的影片，片名为《大学新生》。影片观看完后在学生的反响很好，同时结合我院每个月出版的心理海报引导新生在以后的生活和学习中要正确的对待和处理心理问题。在活动的最后，我院心理健康权益部对我校心育中心的各种工作进行了大力的宣传和肯定。

当然，由于经验不足在整个活动过程我院的工作也存在一些不足之处，在场地器材的方面由于投影仪和音响的效果不是很好，导致使在影片播放环节的效果欠佳。在场地的借用方面也存在一些小小的冲突，差点导致活动不能够正常的进行。我院相信在院领导的高度重视和师生的共同努力下，以后的活动将会越办越好。

## 篇4：心理健康宣传周活动总结

5月25日，我校根据《省教育厅关于开展“5.25”心活动的指导意见》精神及区教育局通知要求，结合我校实际，为了培养学生良好的心理素质、稳定的情绪，拥有健康快乐、积极向上的生活环境，促进学生的身心健康发展，树立心理健康意识，进一步推进和谐校园的建设，在全校开展了以“珍惜生命，关爱自己”为主题的“5.25”心理健康日活动。学校领导非常重视本次活动的开展，给予积极支持与指导。并在政教处、总务处的大力配合下，开展了大量富有成效的工作。现将活动开展情况总结如下：

### 一、宣传教育

学校及时在校园内展出心理知识横幅及展板，进一步宣传心理学知识，扩大

学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过宣传教育，让学生了解心理学基本知识和掌握心理调节方法。逐步推进心理健康教育，促进了学生心理素质的提高。

## 二、中学部心理健康教育手抄报设计与评比

在中学部各班开展心理健康教育手抄报评选活动，要求围绕5.25“珍惜生命，关爱自己”心理健康为主题，选题积极向上，版面设计精美，内容丰富。在心理健康教育日，并及时评选出一等奖两名，二等奖五名，三等奖八名。获奖的心理健康主题的优秀手抄报在校内专栏展出。并为七年级孙韵涵等十五名获奖的同学颁发了奖状和奖品。校领导为获奖心理手抄报作者颁奖

此活动既普及了心理健康知识，帮助同学们正确地认识自我，同时给自己的心灵解压，面对生活和挑战的同时，也要学会在这个奋斗的过程中保护自己，爱护自己；学会倾诉，吐出心中所有的不快；学会放手，停止所有徒劳的追逐。要更加地学会爱惜自己，珍重自己。学会爱自己，并不只是单纯地爱自己。而是透过爱自己的方式，去一并热爱自己的生活，热爱自己的同伴，热爱自己生活的蓝天，感染身边的人，促进人际关系良性发展。并希望通过本次活动，让全校学生和教师学会爱生活，爱他人，爱自己，快乐幸福地度过每一天！

## 三、小学部一至六年级心理游戏

利用中午写字课时间，通过校园广播，组织开展心理健康小游戏活动，请班主任配合指导。

游戏一：沟通的游戏（拳与掌、人字指）通过活动，在游戏中让学生了解沟通的技巧，学会了多站在别人的角度想问题，加强了自身的心理素质，培养了与老师、同学的沟通和互动。

游戏二：合作的的游戏（千手观音）这个游戏通过小组合作，提高了班级凝聚力，人人集体付出，并在集体活动中获得幸福感受，学生们在游戏活动中体会到集体给予的力量。

游戏三：画自己通过学生画自己，了解自己，并进行调整。这是一种心理画的技巧。有助于学生进行自我调节。

这次活动团体情境中提供了心理学的帮助与指导，使学生通过团体内人际交互作用，促使了个体发展。在交往中通过观察、学习、体验，认识自我，探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。

## 篇5：心理健康宣传周活动总结

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，我院心理健康工作中心开展了“5.25”心理健康活动周，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

医学系辅导员兼心理咨询师杨园老师亲自为学生开展心理健康教育讲座，年级辅导员积极倡导心理健康活动并与同学们一起听取讲座。这一系列的主题活动推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保健意识，对和谐人际关系有良好的促进作用，对即将走入社会的大学生们有一定的指导。活动过程中学生积极响应，与杨老师精彩的人生感悟与对我们的谆谆教诲相互配合，促使本次心理健康讲座完美落幕。现将本次“5·25”大学生心理健康教育活动情况汇报如下：

### 一、广泛宣传，增强心理健康意识

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

### 二、认真部署，确保活动顺利进行

讲座在5月15日晚kx1-2准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

### 三、讲座内容

首先，杨老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。杨老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，杨老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

在人际交往上，要注意建立自己的人际网，多与周围的同学、亲戚、老师沟通联系，并且这也是学校的资源之一。学校为我们提供了雄厚的师资力量，良好的学习氛围，优美的学习环境，在这里学习和交往对于我们都是一种享受。所以不要吝啬自己的时间，要走出去，多与人交流沟通。大学时代不像高中时代那样，只要你学习好就证明你是个好学生，大学就是一个小型的社会，在这个小型的社会里你和自己的同伴、老师、领导等还相处不来，试问你走入社会在自己的工作场所怎样能和自己的同事相处融洽？

在面对感情问题上，杨老师强调了建立自信的重要性，要看到自己的优点，坚持自己所拥有的，让我们的青春火花无限地迸发出绚烂的色彩。

