

2023年大学生心理健康活动总结500字(11篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/de708a346de7a9bf35968f294d1b8f75.html>

范文网，为你加油喝彩！

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。那么关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

大学生心理健康活动总结500字篇一

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。20xx年5·25心理活动周从20xx年5月15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。

以“朋辈心理辅导技巧”为主题的心理委员培训于20xx年5月xx日进行，侯颖超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。

经典励志电影赏析活动于20xx年5月25日统一进行，本次活动赏析的电影是《叫我第一名》（16级）、《当幸福来敲门》（15级）。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。

以“团结互助，共筑美好心房”为主题的心理拓展活动在20xx年5月26日开展，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。

20xx年6月2日开展了以“呵护心灵，点亮心灯”为主题的辅导员培训活动。赵艳杰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。

心理健康教育班会以“扬起心帆，筑梦远航”为主题，从5月25日开始至6月9日结束，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。

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月25日是全国大学生心理健康日，xx民族师专大学生心理健康发展中心结合这一主题组织了一系列活动，旨在丰富心理健康教育形式，提高大学生的心理素质，实现培养高素质人才的最终目标。

大学生心理健康活动总结500字篇二

我社于20xx年5月期间在北京青年政治学院东校区开展了以“微爱，微笑，微成功”为主题的“525大学生心理健康节”的一系列活动，这一系列活动也让我们感受到了“525”的真正意义，增长了更多的知识和见识。

本次的“525大学生心理健康节”，我社与北京青年政治学院东校区开展的活动都有：发放调查问卷，签横幅，心理委员的培训，户外团体活动和一个心理讲座。活动内容非常丰富和充实，在我们发放问卷的时候，东校区的同学们都踊跃参与，把自己想知道的东西都留在问卷上，活动开展得很顺利，并且活动结束后进行了长时间的统计和整理，为后来的心理讲座做了一个很好的准备；接下来在签横幅的活动中，我们还加入了一个“心愿墙”和一个“发泄箱”，让同学们可以把自己的心愿贴在心愿墙上，大家都可以观看互相的心愿，这让活动变得更加活跃，“发泄箱”让同学们把平时不敢说或者是不想说的，愤怒的，令他们忧郁、不快的事都写下来并扔进“发泄箱”里，寓意着把烦恼和不快全都扔掉，让自己更加轻松快乐，这也让前横幅的活动锦上添花，使活动更加有趣。当然，周老师和王老师也参与了前横幅的活动，并且对心理委员们进行了培训，更加充实了心理委员们的知识；然后我们进行了一个团体活动，同学们更是在活动中乐趣无穷，不仅能感受到团体的作用，更拉近了同学们之间的距离，活动结束时也非常的圆满；整个一系列活动的最后是周振基老师东校区的同学们进行了一个以“如何保持良好的心态”为主题的心理讲座，在这次讲座中，很多同学都受益匪浅；最后，“525大学生心理健康节”圆满地落下了帷幕。

在这次“525心理节”的一系列活动中，同学们始终都非常配合，非常积极地参与，也让我们知道，还是有非常多的一部分同学对这个非常感兴趣，也增加了我们的信心，整个活动连贯圆满，同学们都很乐意参与这样的活动，所以应该说这次在北京青年政治学院东校区开展的“525大学生心理健康节”是非常成功的。

通过这次“525”，我们都学会了很多，见识了很多，让我们知道了，光靠几个人的力量是支持不起来一个社团的，让我们明白了团结的力量有多重要，让我们知道了心理节的很多内容，也让我们见识到了原来心理学不是那样单调的东西，它是非常有趣的，非常耐人琢磨的，非常吸引人的，更是丰富多彩的，这次“525”也成了一个让我们增长见识和经验的良好契机，也为以后活动的开展打下基础。

我自己觉得，我在这次“525”中知道的，还不止刚才那些，我觉得让我感觉最深刻的，就是让我更深入地知道了整个社会的心理模型，还有，一些心理有疾病的人，并不是像电视上那样极少数的，而是在生活中，有非常多的人，心理都存在着很严重的疾病，我们要帮助他们，解脱自己，重新认识自己，同时也明白了我们现在学习的重要性，想要以后能帮助更多的人摆脱心理上的烦恼，只有现在好好学习，拥有过硬的本领，才能实现所期望的事，的本身就是学心理咨询的，更加要努力学习专业知识，让自己更加充实，也让自己能够帮助生活中更多的人；其实，本次开展的一系列活动，令我感触最深的就是周振基老师在讲座上说的那句话：“一颗阴暗的心，永远托不起一张灿烂的笑脸。”让我真的受益匪浅，真的觉得人的心对一个人的未来和他的一生真的非常非常重要，所以，有一个良好的心态非常重要，当然，这次活动所学到的，远远不止这些了。总之，这次的“525”让我获得了很多很多。最后，祝贺这次“525大学生心理健康节”圆满成功。

大学生心理健康活动总结500字篇三

为了引导我校大学生关注自身的心理健康，珍爱生命，提升心理素质，开发心理潜能，进而追求更高的生活质量，锻炼学生的演讲能力和创新意识，体现我院大学生的精神风貌，丰富校园文化生活，进一步加强我院大学生心理健康教育，我系协助院心理健康协会举办了心理健康知识演讲大赛。

我系的同学踊跃参加，参赛选手都围绕着这次的主题“阳光依旧，温暖依旧”，塑造乐观阳光心理，反应了当代大学生深刻了解青春健康的知识，树立远大的理想和正确的世界观、人生观、价值观，有利于大学生的健康发展；同时，让大学生明白，阳光温暖无处不在，以及更好地策划自己的人生！大部分选手的演讲内容丰富翔实，积极健康，演讲激情澎湃，反应了我系大学生各具特色的审美观及演讲能力。

本次的活动前期的准备工作较为充分，本部门负责辅助心理健康协会做好本次演讲比赛活动期间的宣传工作（尤其是对各班心理委员的宣传发动工作）以使演讲比赛活动在本系顺利开展。最后，选出一名一等奖代表外语系参加决赛。

在最后的总结中本部门存在的某些问题也须反应一下，在联系参赛学生，与参赛学生们之间的沟通交流不是很出色，以至于有在最后时出现一点有些同学提前离场懂得小混乱，但不影响这次演讲大赛活动圆满成功。

总之，我们将在工作中，不断的发现问题，解决问题。充分调动本部门里每个人的积极性，是我们的出发点。院里为我们提供了一个锻炼自我，提高能力的平台。在这里我们可以尽情的发挥我们的聪明才智，为自己的人生增添亮点，为心理健康工作的明天贡献我们的力量。

但我们相信，通过不断创新，不断努力，以后我们外语系的心理健康工作都会做得更出色。能让本系的同学们对心理健康有更加全面、客观的认识，更加积极地面对自己今后的生活。而我们也会更加努力地做好本职工作，真正做到为大家服务。

外语系心理健康部

20xx年4月18日

大学生心理健康活动总结500字篇四

为使同学们在学校能深刻的认识自我，剖析自我，丰富自己的大学生活，以及在毕业以后能较好融入社会，学会自我调节，更好的促进大学生的自我实现；让同学们在自己的学习和生活中学会抱着积极的态度，去努力实现自己的目标，朋辈心理咨询在20xx年5月6日到20xx年6月1日在x师范大学虎溪校区举行了第四届心理活动月活动。活动分“我的未来不是梦”、“主动出击”、“动起来就有希望”、“改善人际，自我实现”、“我充实我快乐”五部分构成。

活动前期，我们挂上横幅、发放传单、发放心理报宣传心理活动月活动，引起了广x学对此活动的兴趣和注意。通过长达一个月的时间，朋辈心理咨询团走遍同学们的大学生活。“找到你今天命中注定的另一半”将成员两两配对，达到了相互关注对方的目的。活跃了气氛，调动大家的积极性。又通过活动“我想知道你是谁”让大家能在活动中先大致了解团体的成员，以更好调动大家的积极性。“我们一组”“x-man（前）”“解开千千结”“瞎子走路”等活动出尽了同学们相互信任。这次活动让我们明白人际交往是生活重要的部分，这次团辅使大家在以后与人交往中过程更重视它，并学着去理解我们身边的朋友。让自己的情商更高，从而让你的生活更加充实和多彩。最后，心理活动月活动最后在六月一日结束了。

但是，此次活动中也存在覆盖面不够广等许多问题。我们要在以后活动中加大宣传力度和宣传质量，让我们的活动走出学院小圈子，使我们朋辈心理咨询团影响更广泛。全团一起努力，不求最好，但求更好！www.大学生心理健康节原定于5.25日举行，在接到活动提前的通知之后，我们在最短的时间以最快的速度行动起来，对整个活动做了周密的部署和安排，通过及时出宣传板，海报，发传单等形式进行紧急宣传。对活动的人员安排，活动现场的布置划分做了详细的规划，良好的前期准备工作、科学合理的分工以及现场灵活的调度为本次活动的成功做了深厚的铺垫。

此次活动受到了学校大力支持与指导，在紧迫的时间里，我们按照大学生心理老师的要求，由学院宣传部出了四张宣传板，对本次活动的背景，活动的意义以及活动的时间地点做了详细的介绍。除此之外，学院心理部加强与心理委员的联系，深入到08、09级做动员，以主动报名的方式决定参加本次现场咨询的同学名单，心育员老师召开专门会议，对预约同学进行辅导，说明心理咨询过程中需要注意的问题。同时，在众多报名参加宿舍图书漂流的宿舍进行挑选，确定了最终参与图书漂流宿舍的名单。

活动现场包括5个区域：心理咨询区、心理绘画区、沙盘游戏区、催眠区和心愿树区。

1、心理咨询区

在心理咨询区，心理咨询师与同学面对面的交流，在平等的咨询关系中，探讨同学们在生活、学习、性格等方面不足所遇到的困惑，指导同学们以理性的心态对待生活，持续三个多小时的现场咨询使同学们获益匪浅。

2、绘画区

通过老师指导画出山，河，树，房屋，路十项事物，通过画中的颜色，布局等，分析同学们的性格，处世风格，人际交往等深层次无意识的问题，对发现的问题给予疏通。

3、沙盘区

沙盘游戏又称箱庭游戏

在游戏中，建立自己的世界，通过沙盘中展现的世界来了解一个人的心理概况。在大学和成年人的心理诊所，它也深受欢迎。人们找到了回归心灵的途径，进而身心失调、社会适应不良、人格发展障碍等很多问题在沙盘游戏中得以化解。

在本次活动中，第一次将心理沙盘搬到了活动的现场，参加的同学排起了长龙，这种在轻松中体验自我的游戏，收到了广大学生的欢迎。

4、心愿树

心愿树是一个许愿的地方，将愿望写出来，然后用心型针贴在树上，让同学们有一个舒展或者分享愿望的地方，希望我们的心愿成真生活更美好。

在心理学图书漂流区，大学生心理的李老师与林老师分别发言，就对本次图书漂流活动的目的和意义做了详细的解读，对参加本次活动的宿舍提出要求，8个宿舍的成员着装统一，以良好的精神面貌投入到活动中。随后，大学生心理的老师进入到指定的2个宿舍，与宿舍同学进行了团体风景构图法的体验，活动以创新的形式将心理健康教育推向宿舍，贴近大学生的生活，受到了同学们的好评，也是本次活动的一大亮点。

5、催眠区

在催眠区，心育培训学校的老师让众多的同学体验了催眠之旅，参与的同学释放了压焦虑，感到全所未有的轻松与平静。

整场活动虽然在炎炎烈日下进行，然而我们的活动现场依然人潮如涌。我们的指导老师依旧不辞劳累为前来咨询的同学耐心的指导，额头的汗水、湿透的衣背阐述着职业精神。活动中广x学以不同的方式参与其中，在与老师欢快的交谈中了解自己存在的问题，通过老师的精心指导来解决问题。通过参与活动，大家在学习搜集整理有关心理学知识和信息时，也进行了一次自我心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极。

本次活动虽然达到了预期的目的，但是也存在着不足。尽管我们在因为时间造成的影响上做出了弥补然而某些活动环节还是不能进行，或不能提供足够的时间让老师和同学们进行深入交流。

总而言之这次活动举办的非常成功，增强了大学生的心理保健意识，提高了大学生的心理健康水平，让心理健康教育深入大学生日常生活，在促进每一位大学生都成长为身心健康的合格人才和新世纪的建设者方面起到了积极作用。同时本次活动也为我院日后开展关于大学生心理健康教育及大学生思想政治教育工作奠定了基础。

大学生心理健康活动总结500字篇五

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，面临适应大学生活巨大挑战，特别是心理方面出现的诸多的不适应，有针对性地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。让同学门围成一个向心圈，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。

大学生心理健康活动总结500字篇六

5月25日，我校以“新时代，心梦想，心健康”为主题的心理健康教育宣传周活动圆满落下帷幕，此次活动是我校心理健康教育与咨询中心为提高我校学生心理健康素质的一项重要举措。

5月21日下午，“新时代，心梦想，心健康”为主题的大学生心理健康教育宣传周活动在我校操场正式启动。心理协会的同学主动承担起发放心理健康知识宣传手册的任务;各系心理老师组织了形式多样的心理素质拓展活动，最后启动仪式在欢快的气氛中结束，大家依依不舍地离开运动场，期待更多此类活动的到来。

5月23日下午，李玉霞老师举办了“快乐学习，健康生活”为主题的团体心理沙龙活动，共30多名学生代表参加了此次活动。李老师带领大家从意象对话开始，用优美动听的语言把大家带入一定的情境，让大家把自己想象成一棵树，在放松的状态下与自己的潜意识进行一次对话。然后李老师让大家在一张白纸上把自己心中的那棵树画下来。李老师告诉大家这就是心理学中的绘画分析技术，通过树的外形，树的颜色以及树的情绪来分析绘画者的内心。通过李老师的分析和讲解同学们感到很神奇，的确从一幅画中展现出了自己内心的情绪。通过这次活动好多同学感觉自己内心压抑的情绪得到了释放。本次团体心理沙龙活动取得了很好的效果，同学们纷纷表示收获很多，并希望以后可以多举办此类活动。

5月24日下午，心理咨询中心的潘博老师为全校同学主讲“压力与健康”心理讲座。各班心理委员、宿舍长、心理健康联络员和热爱心理学知识的同学参加了本次讲座。潘老师通过理论联系

实际，从多个角度，不同侧面，以诙谐幽默的方式向同学们介绍了大学生常见压力的表现、成因和对策。以现场对话、互动等形式将面对压力过大、过重如何保持心态平衡的心理调适方法、心理学知识深入浅出地渗透到在座的每位同学心中。讲座现场笑声连连，掌声不断。同学们纷纷表示，本次讲座令人受益匪浅，会把所学的心理知识用于今后的学习、生活中，并引导自己身边的同学学会心理调适的方法，保持乐观积极的心理状态。

在心理咨询中心老师的认真安排下，各系学生自主报名，分时间段有序参观了咨询中心的团体辅导室、测评室、咨询室、沙盘室、放松宣泄室等各种设施齐全的功能室。咨询中心温馨的布局和先进的仪器设备给同学们留下了深刻的印象。此次参观活动，有效地消除了同学们对心理咨询的恐慌和误解，使接受心理咨询的学生不再受到异样的目光，真正的放下心理包袱，敞开心扉。同时，此次活动也起到了一定的宣传作用，这将有助于学生更好的去寻求心理帮助，进而提高学生们的心理健康水平。

不同于往年的是，今年我校宣传周首次增设线上活动，包括“情书征集令”，“解忧杂货店”，“对我自己说”等。活动开展以来，得到了全校同学的热烈响应。很多同学通过线上平台向亲人、恋人和朋友表白，也有同学在后台向咨询中心的老师倾诉他们的烦恼，老师们积极回应，给予他们满意的答复。通过开展线上活动，充分调动了同学们的积极性，也使心理宣传教育工作惠及面更加广泛。

5月22日中午，在学校餐厅门前，大学生心理协会以“小活动，心健康”为主题，举行了形式多样的心理小活动。“心愿树”的两大块展板被涂画得很满，主要是让大家写下来自己的愿望或者平时很想表达却又不好意思说的话，用笔去记录和表达是很多喜欢安静的同学经常采取的缓解方式，看起来不太起眼，却可能帮助到他们很多。“心健康签名活动”中同学们写下对自己的祝福，通过这个活动领悟到一个人只有会爱自己才有能力爱别人。心协负责人姜一帆及心理协会的其他同学一直在忙前忙后的给同学们解释和进行引导，让大家不只是玩了，还有所收获。大学生心理协会凭借精彩有趣而富有意义的活动，进一步普及了心理健康知识，增强了大学生的心理健康保健意识。在校园里掀起关注心理健康的热潮，使广大学生在悦纳自我、开发潜能、优化人格、全面发展上获得成长的动力与快乐。同时，让更多的人来关注大学生的心理健康，认识到心理健康的重要性。

此次心理健康宣传周活动的开展，充分展现了我校心理健康教育的特色，凸显了学生的主体地位，提升了同学们对心理健康教育的认识，对引导大学生树立正确的心理健康观念，培养良好的心理品质，全面、健康、协调地发展有着积极的作用。除学校统一组织安排的各项活动外，各系结合自身特色，制作展板，开展“心理健康班会”，“关爱贫困生心灵沙龙”等等各种丰富多彩的心理健康教育活动。一系列活动的开展在同学中引起强烈反响，受到全校学生的一致好评。

大学生心理健康活动总结500字篇七

本次团日活动是由我们班级的班长主要负责，心理委员从旁辅助，班长负责制作ppt，和主持本次的团日活动。由生活委员置办所需的物品，比如：零食薯片，游戏道具。团支书和一些人员进行拍照摄影。

班长还特地做了专属于我们自己班级的抽名机，这也让一些人玩的不亦乐乎。此次团日活动我们主要进行了三个项目。

首先，我们先进行了有关于大学生心理健康主题班会，这不单单是一次团日活动，更是一次和班

级同学的一次心灵上的交流和沟通。

班长首先讲了一下大学生心理健康的概述，解说了大学生常见的心理疾病有哪些，分析了一些大学生心理常见的问题和一些关于大学生心理健康的典型问题的案例。

班级同学也能够认真听讲，对于讲到的一些偏激案例有一定的看法。

接下来，我们开始进行我们的游戏环节。

今天我们进行了两个心理小游戏，一个是大瞎话，大瞎话由一人蒙上眼睛扮“瞎子”，班长小黑开始不断的抽号。当他指向这个学号，就问“瞎子，这个行？”“瞎子”如果说不行，就继续指下一个人。直到“瞎子”同意的时候，被指的那个人就是被游戏选中的人。“瞎子”摘下眼罩，根据每个人的表情来猜测谁被选中了，而参与的人不能告诉瞎子。当然，被选中的也可能是“瞎子”自己。瞎子要出一个大冒险或者说指定一个节目，要被选定的人去完成。该游戏的精髓就是利用表情来欺骗对手，让对手不明真相。

另一个是你有多恨我，在给定的选项里面挑选一个想让对方做的事，这不单单是考验你的善良，还有两人之间的默契。事实证明，我们班级的同学，比善有余，比恨不足，一直想的都是如何让自己和对手逃脱。不过，这也恰恰证明了我们班级同学之间和睦相处，互相爱护的美好氛围。

最后，我们用多余的时间，进行了班级才艺的排练，介于本月月底要进行优秀班级集体的评比活动，我们班级认真对待，挤出时间进行排练。

本次活动，我们班级虽然开展的是这样一个枯燥的主题班会活动，但是，我们班级的同学依旧能够在晚上出来参加本次的团日活动，这是班级每个人的责任感，附属感的体现。

团支书购买了一些比较受大家青睐的零食，使得大家的活动情绪较为高。但是购买时没有能够顾全大家，让每个人都能够拿到属于自己的一份小惊喜。

以及，这次我们的活动时间安排也较为合理，能够将时间充分利用。既开展了团日活动，又能够将班级同学聚集在一起，在教室里排练节目，一举两得。

我希望我们团支部下次的团日活动也能够大家积极参与，能够有一个良好的氛围，能够大家一起欢笑，一起快乐。

希望能够赋予团日活动更多的形态，能够使得班级成员的积极性增强。

大学生心理健康活动总结500字篇八

本学期即将接近尾声，20xx--20xx学年第一学期的校大学生心理健康协会的社团活动已基本接近尾声。回顾本学期的学生社团活动，在心协老师和心协各干部、干事的支持和配合下，有计划、有组织的开展，并取得了圆满成功。

九月的心协招干招新活动，新生踊跃报名参加，同学们兴致勃勃，努力争取进行面试，并在师兄师姐的监督和审查下，我等37名10届新生正式成为心协的干事，进入心协这个大家庭。

十一月心协干部、干事换届选举，干部、干事们极力竞争勇挫对手，力争上游，场面气氛高涨，欢呼声不断，以黎耀添和朱艳枝等师兄师姐成为新一届的会长和各部门干部。为我们提供了榜样。衷心祝愿他们，期望在他们的带领之下，心协能越办越好。我们也会继续学习发扬，争取下一年超越其他干事，竞选成功，进一步为心协服务。

十一月份心协的传统多人多足活动在学校操场举行，在与机电系心协联和举办下，由各系心协组织选出队伍进行比赛。在全校师生的观看下，啦啦队加油鼓劲，同学们齐心协力，小跑到终点。多人多足活动落下帷幕，圆满完成了此次大型活动。

此外，在进行这些主要活动的同时，我们还会在过程中与干事之间进行交流，给予他们更多沟通机会，真正的给干部、干事们提供一个展示自己、沟通交流的平台。

各心协成员在活动前努力做好各项前期准备工作，在活动中各尽其职，不怨苦，不怨劳，始终把心协荣誉放在最前端，积极投入到协会活动中来，为活动能顺利有序地展开贡献了自己的热情与青春！

心协的成长也是我们的成长，心协的兴荣也是我们的兴荣！我们在协会的建设中锻炼和培养着自己的能力！在以后的协会建设中我们将继续秉承着“一荣俱荣”的思想，发扬我们协会良好的作风，以传统活动为基础，在活动中不断创新，不断提高，不断完善，创造有自我特色自我风格的我们的协会活动！

我们坚信，通过我们的不断努力，校心协在今后的路将越来越宽广，我们的协会将更加完美，我们要树立自己的品牌！

大学生心理健康活动总结500字篇九

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，有针对性地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：

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。

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。

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，培养其良好的心理品质，引导其养成科学的生活方式，进而加强其心理调节能力。

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。让同学门围成一个向心圈，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。

大学生心理健康活动总结500字篇十

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院“525——大学生心理健康活动日”活动月各项活动已圆满落下帷幕。各项活动围绕本届525活动主题“点燃大学激情，大学生大学规划”，有序开展，朋辈辅导员的工作职责、工作方法进一步得到了提升。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

1、3月，心情驿站组织了新老朋辈辅导员的交流心理沙龙，心委们交流工作经验，解决工作中的困惑，找到更好的方法。大家一致认为心委的工作重在积累，以一颗平常心对待班上的同学，平时多与同学们交流，这有助于了解同学，帮助同学。交流中，大家认识到获取信息的方式有很多，可以访问同学的空间，关注微博、qq签名档、说说等等，曾老师提出大家要提高信息敏感性。最后针对考研与就业的问题大家提出了自己的困惑，曾老师表达了自己的看法，使大家收获多多。这次沙龙让各年级心理委员之间有了一个很好的交流机会，大家分享了很多方法与经验有利于工作的开展。

2、4月，心情驿站邀请xx大学临床心理学博士张xx老师为“心晴有约”第六期主题为“大学生恋爱与成长”的讲座。此次讲座由于是以采取民意调查的方式定的主题并邀请到了张xx老师作为主讲嘉宾，吸引了不少xx级及xx级同学参加。讲座围绕着爱情与学业、爱情与成长，如何处理爱情中遇到的矛盾等方面问题，通过分析案例，深刻的探讨了大学生应该如何获得学业与爱情的双赢。讲座整个过程气氛融洽，同学们不时地发出欢快的笑声。

3、5月中旬至月底，我院组织全院各班级举行以“点燃学习激情，大学生学业规划”为主题的525活动设计大赛。本次活动充分调动了全院学生的积极性，大多数班级参与其中并以心理委员为组织者完成了策划设计，活动组织，活动总结以及ppt成果展示答辩一整套流程。活动验收答辩结束后，心情驿站根据评委给分高低评出了“最佳活动奖”，“最佳组织奖”，“最佳策划奖”，“最佳设计奖”四项八名获奖班级，并对其组织者颁发了证书和奖品。整个流程的进行不仅使全院大多数同学都对自己的大学四年有了一个更科学的学业规划，营造了全院更好的学习氛围同时也让心理委员有了对工作更强的适应性，提高了他们的活动策划组织能力。

4、如今幸福生活的舒适已经进入了大学生的内心，大部分正当青春的大学生沉浸在网络游戏中，在学校虚度光阴，拿自己的美好青春来娱乐消遣。为了克制这样的现象，丰富我们的课余生活，使我院学生能在复习阶段有一个良好的情绪去面对期末冲刺。我们在5月30号举办了“看电影，读青春”的活动，通过组织观看励志电影来促使同学们更深刻地了解青春、读懂青春，从而为自己余下的青春岁月做出一个美好规划，并塑造社会主义正确的价值观。其次我们的活动选在学期的尾声阶段举办也是为了对同学们的紧张复习阶段起到一个调节、放松的作用，通过观看喜剧《

上帝也疯狂》让大家在欢笑中忘记生活中的烦心事情，调整好心态对待复习。通过这次活动，从每位观众的情绪在整个活动过程中的转变我们知道了同学们与我们所播放的视频产生了共鸣，达到了预期目的。

根据学工部心理健康教育中心活动安排，我院积极参与学校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在525心理宣传品大赛中，我院共交了9份心理知识宣传手抄报，海报，有7份获得了奖项。在校第二届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有35组共102人参加初赛，一组进入复赛并获决赛团体三等奖。5月下旬至6月上旬，在我院09-11级各班中召开了“点燃学习激情，大学生学业规划”心理健康主题班会，班会促进了同学们对目前学习状态的反思，也提醒同学们思考在接下来的大学学习中有效的规划，有效的学习。此外，我院还承办了学校“525”心理健康广场游戏“来吧，豆你玩”活动，活动现场气氛活跃，达到了放松心情的目的。

本学期我院心理健康教育工作以525心理健康活动月为载体，开展了一系列丰富多彩、形式多样的活动。心理健康教育工作得到了学院副书记、全体学工办老师、广大学生的支持和配合，各项工作进展顺利。在今后的心理健康教育工作中，我院会积极地配合学工部心理健康教育中心的工作安排，努力发掘我院心理健康教育二级平台“心情驿站”潜力，并以此为突破口有针对性地开展面向全院学生的发展性心理健康教育，促进学生全面发展。

大学生心理健康活动总结500字篇十一

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院第八届“525——大学生心理健康活动日”活动月各项活动已圆满落下帷幕。各项活动围绕本届525活动主题“危机理性成长——大学生心理压力与应对”，有序开展，朋辈辅导员的工作职责、工作方法进一步得到了提升。现将近阶段我院心理健康教育工作总结如下：

1、2、4月-5月，为契合本届525活动主题，了解我院大学生（含研究生）心理压力及应对方式特点，我院设计了《大学生、研究生生活压力及应对方式调查问卷》，在全院各年级本科生和研究生中发放了550份，回收466份。同时为对比工科学生与文科学生在心理压力及应对方式上有何不同，特在外国语学院发放问卷250份，回收208份。详细报告内容正在分析中。

3、4、5月24日，我院在图书馆东广场开展筹备已久的525大学生心理健康日特别活动，主题是“释放压力，轻松面对”。此次活动目的是通过游戏引导同学们运用合理的方式宣泄压力，保持良好心态。

此次活动引起了不少同学浓厚兴趣。第一个游戏是“枕头大战”。参加同学自由组成4队，每队10人，2队一组，每人在身上绑一个气球，手里拿一个枕头，游戏规则即用手里的枕头打对方的气球，同时保护好自己的气球，3分钟后，剩下气球多的一队获胜。这个游戏充分调动大家的积极性，活动现场不时的发出阵阵笑声与喊声，同学们在得到快乐的同时也释放了压力，而且获胜的小组也得到了汽水、棒棒糖、薯片等同学们喜欢的小零食奖品。接下来的第二个游戏是“宣泄涂鸦墙”，同学们看到各色的颜料早已兴致勃勃。这个游戏是同学拿装在保鲜袋里颜料用力扔到墙板上的白纸上，在此过程中大家得到了各色的涂鸦作品而且也将自己的压力释放了出来。游戏结束后很多同学仍然意犹未尽，反映这样的游戏很好玩，也学习到了释放压力新方式。

5、6月，我院在“心情驿站”成长辅导室开展了525心理健康日系列活动之一“考研路上不孤单”的主题心理沙龙，活动由院心理辅导员、主持，三位作为嘉宾的07级优秀学长和在考研过程中感到有压力和困惑的部分08级同学参加。首先老师介绍了三位学长，然后向大家说明了这次沙

龙的目的，即希望同学们通过这次交流学会在以后考研路上合理应对所面临的压力。接下来三位学长分别介绍自己的考研经历，向大家分享他们的经验，帮助大家分析困难，解答疑惑。交流中，同学们提出了很多问题，学长们一一作了解释，还分享了很多自己以及身边同学的好的经验，如要尽早的确定好自己想要考取的学校；在复习的过程中最好找几个同伴一起复习，大家可以相互帮助，取长补短；复习的进度要适合自己，但一般不宜过快或过慢，合理分配各科的时间，注重劳逸结合，等等。其中老师也分享了自己的经验来帮助大家解决疑惑。

活动结束时，大家都写下了自己在这次活动中的收获及感想，相信这次心理沙龙活动为准备考研的同学解答了很多疑惑，也增加了大家的信心，能够帮助大家在以后考研的路上更加轻松、从容应对。

根据学工部心理健康教育中心活动安排，我院积极参与学校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动。在校第三届大学生心理健康知识抢答赛中，我院有27组共76人参加初赛，比去年增加了5组20人。根据校《优秀朋辈辅导员评选通知》我院选送了7位优秀朋辈辅导员参加校级评选，同时评出了18位院级优秀朋辈辅导员。5月19日—23日，根据学校下发的《关于开展优秀心理健康主题班会评比活动的通知》，我院积极部署相关工作，设计了班会参考方案，对各班心理委员进行了操作程序培训，要求心理委员邀请班主任参加。5月下旬至6月上旬，在我院08-10级29个班中召开了“背着重壳也要快乐前行——大学生压力应对”心理健康主题班会，班会促进了同学们对自身压力状况及应对方式进行再认识，思考目前的应对方式是否合理，学习了面对压力更积极的态度和应对策略。各班填写了班会反馈单，并由班主任批阅，上交了班会总结和照片。

本学期我院心理健康教育工作以525心理健康活动月为载体，以心情驿站成长辅导室软件建设为平台，开展了一系列丰富多彩、形式多样的活动。心理健康教育工作得到了学院副书记、全体学工办老师、广大学生的支持和配合，各项工作进展顺利。同时，在活动中也遇到一些问题，

（1）学生参与活动的主动性和积极性有待提高。目前学校活动繁多但种类单一，多数都是摊派任务式强制要求参加，学生滋生厌烦情绪和逆反心理，大大降低了学生参加活动的意愿，形成越强制越不参加的恶性循环。如何激发他们参加活动的主动性和积极性值得每位学生工作人员思考。

（2）朋辈心理工作部、朋辈辅导员独立工作能力有待提高。不少心理委员认为工作不容易开展，一方面是心理健康教育工作被大家接受的确不容易，需要时间和学院、老师、本人各方面的共同努力，但是另一方面心理委员独立开展工作的空间有限，并且过于依赖老师，如依赖老师想活动主题、组织策划活动等。究其原因，活动过于强调效果，而忽略了朋辈辅导员有一个成长过程，要允许他们犯错误，在实践中不断汲取经验，不能因为一次活动的不成功而不相信其工作能力，剥夺其工作机会，这样的朋辈辅导员永远都不会成长，甚至当了四年的朋辈辅导员都不能主持好一次心理健康班会。学校和老师应多给他们提供锻炼的机会和成长的空间。

最后，在今后的心理健康教育工作中，我院会积极地配合学工部心理健康教育中心的工作安排，努力发掘我院心理健康教育二级平台“心情驿站”潜力，并以此为突破口有针对性地开展面向全院学生的发展性心理健康教育，促进学生全面发展。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发