

# 心理健康教育活动总结(15 篇)

## 心理健康教育活动总结 1

心理素质教育是素质教育的重要组成部分，而人格教育，作为心理素质教育的核心，更应该引起足够的重视。所谓人格教育，是指针对学生的身心特征，在需要、动机、态度、理想、价值观等方面所实施的指导和教育。在教育教学中，我们渗透健全人格教育，促进学生心理健康，形成崇尚健全人格、注重健康心理的学生主流，从而提高学生的心理健康水平。

首先，在教学思想上要渗透健全人格教育。

心理素质教育，首先是做人的教育。至于做什么样的人，需要我们去引导。人格教育，是心理素质教育的重要基础。我在教育教学中，遵循教育教学规律，深入了解学生的内心世界，从点滴入手，渗透人格教育，做到名副其实的教书育人。

其次，健全人格教育渗透于教学内容之中。我在教育教学过程中，面向的学生，把爱的种子撒向每一个学生，使所有的学生都沐浴在爱的阳光雨露中。既爱“金凤凰”，也爱“丑小鸭”。爱一个好生并不难，因为他本身就讨人喜爱。

爱一个“问题学生”才是我的重大考验，而这正是教师的天职。每个学生都有自己的个性，没有个性的学生是不存在的。这就需要教师在教育过程中尊重和培养学生的个性。比如：一位学生特别喜欢画画，可是处理不好学习与发展兴趣爱好的关系，教师不是扼杀他的爱好，而是进行家访，做耐心细致的工作，还和他一起制定学习计划。在教师的帮助下，这个学生不仅成绩优秀，当上“三好”学生，还多次在市地举办的美术大奖赛中获奖。鉴于此，教师不仅要尊重学生的个性，还要想方设法地为发展学生的个性创造条件。教师可以帮助他们成立各种兴趣小组，学科小组，指导他们做实验，搞调查，写论文，提高综合能力，等等。这样，使每个学生都能够在集体中找到自己的位置，提高自信心，维护了自己的人格，充分发挥自己的潜能，促进自身的全面发展。心理健康教育活动总结 2

为进一步贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》精神。全面提高我校学生心理素质，充分开发学生潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格健全发展。学校本着以人为本的思想和对师生高度负责的态度，扎实开展中小学心理健康教育活动。

#### 一、 主题明确，精心设计。

根据活动安排意见，学校就心理健康教育月活动做了精心安排，从内容、形式、方法及效果方面均提出了明确的要求，对活动时间也做了安排。为了使活动落到实处，要求全

体师生全程参与。及时收集活动材料，整理反馈信息，使活动落到实处。

## 二、 广泛宣传心理健康知识。

活动之初，学校就充分利用红领巾广播站、宣传栏等积极宣传师生心理健康知识。开展心理辅导，用鲜活的事例积极引导广大师生消除心理障碍。各年级教室黑板、主题班队会开辟了适合年龄特点的心理健康教育园地。有针对性地对一些学生中的心理表现进行了指导。

## 三、 讲座与讨论，辅导与自学相结合，消除教师心理障碍。

学校在举办讲座的过程中，通过交流收集教师生活、工作中的困惑、疑虑，并组织大家讨论如何面对心理障碍，集思广益，互相帮助，学会消除心理困扰。同时组织大家学习中小学教师心理健康和心理调查一书。对教师产生的压力、焦虑、急躁等及时心理障碍等进行了疏导。相互学习、交流工作、学生教育、管理方面的经验，共同提高，树立良好的自信心。

为了让学生学会消除心理困扰和心理障碍的方法，普及心理健康教育知识，教会学生做人、合作，学会面对困难和挫折。培养学生坚忍不拔的意志，使他们健康成长。为将来走向社会打下良好的基础。学校组织开展了“我健康、我快乐”主题班会，教师针对学生中的表象、年龄特点进行了辅导，用身边的人和事教育的提高学生的能力，掌握解决自身存在问题的方法。

充分利用远程教育资源，搜集整理适合不同年龄学生心理健康教育材料，及时播放并组织学生收看。重温了“开学第一课”的内容，为学生乐观向上的生活态度打下基础。

在家长、学校共同协作下，开展了家校共育合格人才心理健康辅导和讲座，向家长宣传心理健康知识，让家长了解一些心理健康教育对人的成长的重要意义，家校配合，为学生的成长、学习创造良好的氛围。心理健康教育活动总结 3

根据南宁市教科所、南宁市未成年人心理健康辅导中心《关于开展南宁市中小学第六个心理健康教育月的通知》精神，进一步贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》精神，全面提高我校师生的心理健康素质，充分开发学生的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进向上人格的健全发展。我校于今年 10 月份组织开展第六个心理健康教育月活动，现将有关活动总结如下：

1、10 月 8-21 日我校充分发挥学生表演的积极性，各班利用班会课组织开展校园心理剧比赛等的活动，通过评比选出优秀的作品《转变，在爱溢满的时刻》参加城区教育局举办的校园心理剧比赛。广大学生通过演出、观看校园心理剧获得健康成长。

2、开展专题讲座。10 月 16 日邀请南宁市教科所耿春华老师到我校对教师开展心理健康知识讲座，引导教师善待自己，学会情绪的自我调适，不断修正自己的认知观念，提高自己的角色转换能力，以积极的心态对待学生、对待成绩、

对待家庭，为广大教师营造良好的工作氛围。通过这次讲座教师们对教师心理健康有了更深的理解。

3、10月8-31日学校利用黑板报、宣传栏、校园广播、班会等阵地大力开展宣传心理健康知识宣传，让学生懂得心理健康在人的成长过程中的重要性，学会消除心理困惑的方法，并且让学生学会学习，学会做人，学会合作，学会做事，学会面对困难和挫折，培养学生坚忍不拔的意志，艰苦奋斗的精神，使其健康成长，为将来走向社会打下良好的基础。

4、10月22-30日学校政教处根据学生的年龄特点，搜集合适的心理及法制教育的影片分年级组织学生观看。为了便于学生理解电影内容，真正起到教育目的，心理辅导老师对影片内容进行点评，并组织学生进行讨论，使学生了解更多心理健康常识。

5、10月25日邀请南宁市交警三大队民警到我校进行道路交通安全及心理教育，同学们更加树立交通安全意识，遵守交通规则。

通过开展这次活动，提高我校师生的心理健康素质，充分发掘学生的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进向上人格的健全发展。心理健康教育活动总结 4

五月为我校“心理健康教育月活动月”，根据昆山市教育局有关文件精神，本次心理健康教育月的主题是“七彩情绪多彩生活”。今天早上，我们利用室内升旗仪式，开展了教育月的启动仪式。让同学们了解本次活动的主题、宗旨。希望

通过本次活动能够培养学生良好的情绪管理能力和积极乐观、健康向上的心理品质，促进学生身心和谐可持续发展，为学生健康成长和家庭幸福生活奠基。

我校将在一个月内开展了如下活动：

- 1、利用校园网、大屏幕滚动播出“七彩情绪多彩生活”的宣传标语
- 2、开展“七彩情绪多彩生活”主题班会
- 3、初三年级学生“奋斗的青春最美丽”的团体辅导
- 4、初一、初二年级心理健康教育讲座（班主任会、家长会、校园广播）
- 5、利用校园网平台组织心理影院活动
- 6、班级心理健康教育专刊黑板报评比
- 7.校园广播对全体师生进行心理健康教育
- 8.利用校园宣传栏宣传心理健康相关知识
- 9.排练录制校园心理情景剧等

另外，我们也再次向学生宣传我们的心理咨询室：温馨聊吧。能帮助孩子们解决更多的心理问题，让他们能够在二中健健康康成长，快快乐乐生活和学习。心理健康教育活动总结 5

为了让我校学子学会理解生命、珍惜生命，增强生命意识，提高生命质量，树立正确的人生观、价值观，我校特邀请教育局关工委胡伟民主任联同“家庭教育报告团”讲师暨平安中心校德育副校长杨春娟莅临我校，并由杨春娟校长进

行精彩讲座，现将本次活动总结如下：

杨校长从“认识生命的定义、正视生命的价值、遵循生命的规律以及实现生命的意义”四个方面进行教育。

### 一、认识生命的定义

讲座开始，杨校长通过游戏《生死抉择》与现场学生积极互动，要求学生写出自己认为重要的五个人。随后创设情境，要求学生作出取舍，并随情境变化交流感受。在游戏过程中学生真正意识到当危险迫近时，生命的宝贵性以及不可逆性。

随后，杨校长同学生们进行第二个游戏“什么最重要”，要求学生对“学识，财富，健康，地位，朋友，爱情，生命”七个词进行重要高低程度排序。学生们在游戏中逐渐懂得生命的重要性。在杨校长的引导下，游戏间，学生们便正视到生命的重要性。

### 二、正式生命的价值

杨校长随即列举出近年来发生在中小學生身上的悲剧。

这也再次对现场的同学敲响警钟，切不可轻视生命、践踏生命。通过反面典型敲响学生警钟的同时，杨校长也通过钟南山、张定宇等人民英雄事迹从正面肯定生命的价值。

在一场场悲剧的背后，缺少的是对生命价值的正确认识。杨校长根据马斯洛需要层次理论，对生命的价值进行细致的讲解。杨校长声情并茂的，用身边实际的例子便于学生理解。

随后，杨校长通过几个励志短视频向同学们展现出生命

的价值的无限性、潜在性以及多样性

### 三、遵循生命的规律

生命的价值固然可贵，但当下学生们更需要遵循自我身心发展的规律性。杨校长还以自己的学生为例，讲述该学生能够发挥自己的特长，并坚持不懈，取得一定成功的励志故事。同时也以此激励广大同学，要善于发现自己的特长，并预设目标，不断努力，实现自己生命的价值。

### 四、实现生命的意义

生命的意义取决于你对生活的态度和认识。杨校长通过自信心、灵活性、同情心、积极性四个维度用具体实例讲解实现生命的真正意义。

在讲座的最后，杨校长以一句：“拥有梦想只是一种智力，实现梦想才是一种能力！”生动性的结束了本次讲座，极大的激发学生的积极性和主动性。

以上是我校本次活动的全部总结。心理健康教育活动总结 6

### 一、活动背景

大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快的克服依赖性，增强独立性，



积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。大学生心理健康教育可以促进大学生全面发展健康的心理品质，健康的心理品质是大学生发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

## 二、活动时间

20xx 年 11 月 27 日 28 日

## 三、活动地点

河北工程大学南门篮球场

## 四、活动主题

和谐心理快乐学习

## 五、前期准备

1、通知各班级班长、心理委员，向其讲述活动有关事宜并阐明活动的意义。

2、调动各班同学的热情以及积极性，使更多的同学参与其中。

3、普及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。

## 六、活动纪实

为进一步普及心理健康知识，加强大学生心理素质，河北工程大学土木工程学院举办了以“和谐心理快乐学习”为主题的心理健康教育活动的。

1、20xx 年 11 月 27 日，大一新生各班班长、心理委员参加了我学院举办的心理健康教育知识普及座谈会，各参会人员讲述了他们班级同学目前的学习、生活状况以及遇到的困难。并且，各班班长、心理委员提出了他们关于心理健康教育的若干意见。会后，组织部部长高轩同学就大家提出的问题作了回答，向其提出了解决心理问题的建议，并且就即将在 11 月 28 日举办的“和谐心理快乐学习”活动做了详细安排。

2、20xx 年 11 月 28 日我院大一新生早操结束后，参加了“和谐心理快乐学习”心理健康教育主题活动。虽然天气寒冷，但同学们热情高涨，积极配合。

首先，进行了“情有千千结”和“有错你就说”两个心理健康小游戏，同学们兴致盎然，争先恐后地参与到了游戏中。通过小游戏，同学们的心理状况得到了一定的展示，同时游戏结

果也警示了同学们一是要追求实际，不弄虚作假，二是要勇于承认自己的错误并虚心改正。接着，两位同学表演了相声《伟大的事业》，内容既诙谐幽默，又不失教育意义，让同学们在欢声笑语中忘记烦恼，吸取教训。最后，组织部部长高轩同学对活动做了总结，全体活动成员合影留念，本次活动圆满结束。七、经验、收获、启示

1、学校、学院领导的重视，同学们的积极参与，是此次心理健康教育活动的圆满成功的重要保证。

2、同学们的积极参与，同学们敢于说出自己在大学遇

到的困惑，说出他们内心真实的想法，让我们第一时间掌握了我院大一新生的学习、生活状况，并且也为我们今后的工作重心指明了方向。

3、本次活动让同学们充分认识到了自身的不足，认识到自己现在所面临的心理问题，并且学会了有效的解决方法。4、本次活动采用游戏娱乐的形式使同学们充分认识到了健康的心理对大学生成才的重要性，充分认识到了德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的。

## 心理健康教育活动总结 7

### 一、 活动主题

“阳光心态，健康成长”

### 二、 活动目的及意义

促进我校学生心理健康成长、优化教师职业心态、提升和谐校园氛围的形成。为师生搭建起提升心理素质，提高心理承受能力的平台，推动学校心理健康教育工作向纵深发展。

（一）宣传普及心理健康知识，使学生了解更多的心理现象，引导他们正确面对解决生活上学习上的问题，促进学生的健康成长，使学生更好地接受所在校内的系列心理辅导及培训等工作；

（二）面向全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育，引导学生关注心理健康，培养积极心理，促进心智成熟；

（三）面向毕业班学生，开展以考前心理辅导为主的心理健康教育活动，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战，实现远大理想，提升自我规划能力。

三、机构组成：

四、活动时间

20xx 年 5 月

五、活动内容

（一）启动 xx 中心小学校心理健康教育宣传月活动

5 月 9 日 周一许佳慧老师国旗下讲话，启动 xx 中心小学校心理健康教育宣传月活动，引导师生重视自身心理健康，学会维护心理健康的方法，塑造积极的心态。启动仪式宣传内容：20xx 年五月为我校心理健康教育活动宣传月，本次活动我校主题为“阳光心态，健康成长”，届时我校德育处将组织心理健康教育主题班会（团队）会、黑板报比赛、手抄报展示等活动，进一步促进我校学生心理健康成长、优化教师职业心态、提升和谐校园氛围的形成。请各年级组要本着“健康第一”的思想高度重视并落实各项活动，要充分发挥共青团、班集体等组织的主导作用，把开展学生心理健康教育与丰富多彩的校园文化活动紧密结合起来，与解决学生在学习、生活方面存在的实际问题紧密结合起来，切实提高心理健康教育宣传活动的实效性。

（二）开展多方位的宣传活动

（1）“阳光心理，健康成长”黑板报活动

5 月 30 日之前，各班围绕“心理健康”主题，突出“阳

光心理、健康成长”内容的黑板报在 5 月 30 日进行了评比，评出一等奖 3 个，二等奖 6 个，三等奖 9 个。学生通过黑板报了解到很多心理知识，也从中学会了心理调试的办法。

## （2）“阳光心理，健康成长”广播活动

5 月 30 号之前，以“阳光心理，健康成长”为中心的广播活动，对学生进行普遍的心理教育。

## （3）“阳光心理，健康成长”电子屏目宣传

5 月 20-30 日，每天一句激励性的话语和名言帮助学生走出心理的迷茫，帮助学生树立信心。

## （三）开展丰富的心理讲座活动

5 月 19 日，应黄泥山小学的热情欢迎，心理健康教育专家陈湘萍老师来我校进行心理讲座，针对五年级学生开展了一次“阳光心态，健康成长”的主题活动。

5 月 26 日星期四下午 3 点整在我校阶梯教室召开了一场别开生面、趣味十足的心理健康教育讲座。本次讲座以“做一个自信的小学生”为主题，主要围绕陶冶情操、激发学习兴趣、学习自信心和学习上进心等方面进行讲解，这样的机会促进学生的身心和谐发展，为学生的成长提供一个和谐发展的平台。本次活动旨在帮助三年级的学生更好的树立自信心，适应三年级的从低年级向中年级的过渡学习，改进学习方法，提升学习效率，从而真正享受到学习的乐趣。本次讲座的主讲王根生老师，擅长儿童认知发展方向，王老师善于观察学生，打开学生心房，经过王老师细致生动的讲解，同学们都获益良多。整场讲座在轻松愉快的氛围中结束。讲座

后同学们纷纷表示会做一个自信的好学生，保持乐观积极的心态，做到好好学习，胜不骄败不馁，每天保持微笑这的状态面对任何事情。

#### （四）开展“心灵手巧——书签制作”活动

5月16日-18日，学校里举行了“阳光心态，健康成长”五年级学生书签制作比赛。两百多名学生，用稚嫩的画笔留下了他们对于阳光心态的以及阅读的理解，一张张精美的书签在他们的手中出现，一句句有关“阳光心态、健康成长”的名言警句、诗词歌赋、励志语录赫然呈现。

#### （五）开展“我分享，我快乐”绘本图书漂流活动

5月23日—5月27日，我们利用绘本图书的基本特点，通过绘本图书漂流活动，从激发学生的阅读兴趣和创新思维出发，让孩子仔仔细细地去看那些图画，引导孩子在看图中读懂故事、发现细节、感悟内涵，促进师生共读、伙伴共读、亲子共读，让学生在读书分享中健康成长。《我的爸爸焦尼》、《风中的树叶》、《我爸爸》、《生气汤》、《蚯蚓的故事》、《西西》等文质兼美、人文性浓厚的绘本图书给学生、老师、家长都带来了思想的启迪和感悟。

#### （六）开展“每班一节心理课”活动

4月~5月，我校各班进行了“每班一节心理课”活动。经过各班班主任的积极筹备，心理课得到有序开展。本次活动以发展学生个性、尊重学生为基础，建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系，营造创造教育氛围，创设创造性人格形成的有益的外部环境，促进学生创造性心

理品质的形成和发展。

## 六、活动效果

我校 5 月以“阳光心态，健康成长”为主题的心理活动主题月，时间长，活动效果显著。宣传普及了心理健康知识，增强学生的自我心理保健意识，营造校园的心理教育氛围，养成了正确的心理健康观念，培养了学生健全的心理素质。每次活动在校园网都有详细报道，图文并茂，产生了一定的影响。心理健康教育活动总结 8

3 月底，我们开始启动 5 25 心理健康教育月系列活动，本届活动的主题是：三进三提，心理健康教育全覆盖。截至目前，开展了共 10 项心理健康教育主题活动，主要活动总结如下：

### 一、心理健康活动进班级，提升学生心理素质

心理咨询中心培训并聘请了 21 名学生“心理小讲师”，小讲师们利用晚自习等课余时间，走进学生班级，先后组织同学们开展了 81 场心理健康教育主题班会活动，覆盖所有教学分院。活动形式多样，有团体心理游戏、有趣味心理健康知识讲座、有心理影视赏析等，通过面对面交流、心连心互动，提升了学生的心理健康素质，学会了科学应对和处理压力的具体方法。

### 二、身心健康体检进宿舍，提升学生健康体质

心理咨询中心联合后勤处卫生所、宿管中心、自管会等单位共同开展了全校范围的身心健康体检，定期走进学生公

益，为在校生进行身体健康检查、心理健康状况筛查，提升了学生对自己身心状况的重视度和认知度，更加了解自己的身心状况。

### 三、社会心理服务进社区，提升服务地方能力

4月2日，心理咨询中心和校心理部参加了凯里市世界自闭症儿童日城市徒步活动，在市区国贸广场向凯里市民宣传自闭症知识。同时通过公众号、网站、杂志等在校内进行自闭症知识宣传，让更多的同学了解自闭症儿童这个特殊群体。

5月4日，心理咨询中心马老师应邀参加由黔东南州教育局、共青团州委主办的“轻松备考大型中高考学生心理减压公益活动”，为施秉二中的初三学生开展考前心理减压公益讲座，引导学生以积极的心态应考。

### 四、开展心理健康讲座，传播心理健康知识

本学期心理咨询中心邀请我校心理学教师开展了3场心理健康讲座，每场活动参与学生人数达到150人以上。讲座主题及讲师如下：

3月30日，邀请付老师举办“大学生心理危机干预”主题讲座。

5月4日，邀请罗老师举办“你说快乐，我说幸福”主题讲座。

5月18日，邀请李教授举办“女生心理健康教育”主题讲座。

### 五、关爱毕业生，帮助毕业生实现平稳过度



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/758014106047007002>