# 2024心理健康专题活动总结

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-12-18

*2024心理健康专题活动总结（精选7篇）2024心理健康专题活动总结 篇1 “心理健康教育”是大学生德育的基础。当前，大学生普遍面临着越来越多的人际交往、情感问题、学业负担、择业就业等等问题。搞好大学生心理健康教育工作，提高大学生心理健康素...*

2024心理健康专题活动总结（精选7篇）

2024心理健康专题活动总结 篇1

“心理健康教育”是大学生德育的基础。当前，大学生普遍面临着越来越多的人际交往、情感问题、学业负担、择业就业等等问题。搞好大学生心理健康教育工作，提高大学生心理健康素质是摆在高校面前的一项重要任务。在第十三个“525，我爱我”关爱大学生心理健康日来临之际，全面贯彻党的教育方针，紧紧围绕学校的中心工作，以提高学生心理健康素质为目标，培养高素质人才，促进全院学生健康成长成才为指导思想，以“微笑·微爱·微生活”为主题，采用各班开展主题班会的形式，积极响应了大学生心理健康教育中心组织的大学生心理健康教育宣传周活动，现总结如下：

一、学院重视，宣传到位

学院领导对本次活动给予了高度重视，积极发动本院学生广泛参与的同时还给予了指导和帮助。学生则通过班长会议的形式下达了本次班会活动的主题及要求，并着重强调了本次活动的重要性，还通过出宣传板的形式营造了健康教育的良好氛围，切实做到了广泛宣传。

二、主题明确，针对性强

各班主题班会紧紧围绕“微笑·微爱·微生活”的活动主题，结合本班学生的心理健康问题及普遍心态，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和克服困难、经受考验、承受挫折的能力。教育和引导学生关注生活中的微小细节，感受生命的美好与感动，笑对人生中的挫折与成功。

三、内容丰富，形式多样

各班主题班会开展的过程中，不仅有各式各样关于心理健康的节目表演，期间还穿插了许多活动，包括心理测试及小游戏等，形式丰富多样，用以增强交流、活跃气氛。使同学们在愉快的氛围中达到了交流、沟通和和调节心态的目的。

四、准备充分，效果明显

班会前，心理卫生员和各班级干部搜集了大量知识，为班会成功的召开做好充分的准备。班会中，通过一些关于心理健康小节目，同学们对于“如何调节心态,如何维护自身心理健康”等方面都有了更好的认识。同学们反映，通过这样的心理主题教育班会使他们更好的认识到了自身的心理状况，并且能够了解更多关于心理方面的知识，开发潜能，笑对人生中的挫折与成功。

五、促进交流、意义非凡

本次心理健康教育活动以维护学生的心理健康、提高学生良好的心理素质为宗旨，宣传普及了心理学知识，强化了学生的心理健康意识，营造了积极、健康、高雅的心理氛围，增强了学生的心理健康意识。

总之，这次心理健康主题班会，使同学们明白了面对丰富多彩的大学生活，依旧会遇到一些问题，只要保持一个健康的心态，树立正确的心理健康观，正确把握心灵的准绳，懂得自我调节和适应，就能成为心理健康、生活快乐的大学生。在促进大学生健康成长和全面发展的同时，本次活动还更好的营造了我院积极、活跃的心理健康教育氛围,为建设和谐校园做出了贡献。

2024心理健康专题活动总结 篇2

经过教师讲授中小学心理健康教育绪论一课，并经过认真学习，我学到了很多东西，有了深刻的体会。我认真思考、理解、考察，与别人讨论，这激发了我对学习研究的热情，扩充了知识，拓展了视野，我相信这对我以后的教师生涯会有很大的帮忙。我从心里理解了这门课程，愿意将自我的体会跟大家分享。

教师给我们讲授了六个大问题，包括开展心理健康教育的意义，心理健康教育的基本任务、途径、策略，心理健康概念的历史与发展，心理健康标准的探讨，青少年不健康的心理表现和心理疾病的防治。虽然不是很多资料，但这对我的影响是很大的，我对这六大资料有了深刻的理解，懂得了作为一个中小学教师应当注重心理健康教育，不仅仅是对自我，并且对学生都有很大的帮忙。

教育不是一成不变的，社会在不断发展，人类也要跟上时代的步伐。随着科技和经济的不断提高，我们人类到达了前所未有的高峰，有得必有失，在某些方面也存在一些弊端。我们如何对待这些因发展而带来的问题呢开展心理健康教育，实在是太必要了。注重中小学心理健康教育是避免各种突发事件，维护社会安定稳定，学校正常运作，学生家庭幸福的需要;注重中小学心理健康教育，是保证学生正常健康发展的需要;注重中小学心理健康教育，是青少年发展特点的需要;注重中小学心理健康教育，是当前社会变动时期的需要。作为教师必须要正视现实，做好心理准备，正确客观地实施教育方针，深入探讨根源，采取切实有效的措施，这样才是学生的心理健康的正确引导人。

德育包括政治、思想、道德和心理健康教育，这说明心理健康教育是很重要的。所谓心理健康教育，是根据心理活动的规律，采用各种方法和措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。心理健康与身体健康是统一的，要身体健康，还要心理健康，这样才是真正的健康。心理健康教育从资料上可分心理素质培养与心理健康维护两项任务。要帮忙学生构成自我调控本事，要帮忙学生摆脱不利的心理状态，要有助于自我教育，要有助于生产劳动，要有助于医疗，要有助于各方面的应用。心理健康教育是很重要的，异常是对于中小学生。

怎样的心理素质才到达心理健康呢传统观点认为心理健康的标准是智力是否正常，情绪是否稳定，心理机能是否平衡，行为规范是否与社会相适应，意志是否坚定。这种观点有它的合理之处，但随着时代的发展，许多观点都被淘汰了。所以，近年世界卫生组织提出了心理健康的标准是人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求。我认为这种观点是比较合理的，我们就以这几方面确定中小学生是否存在心理问题，这是每个中小学教师都应当懂得的。

在今日社会，青少年存在各种各样的心理问题。这些心理问题是存在轻重之分的，由心理异常，到心理缺陷，到心理障碍，到心理变态，最终发展为心理疾病。此刻中小学生的书包越来越重，本来属于他们的假日假期，也都被送去什么少年宫、辅导班去了，有些有兴趣的还能承受，可那些硬逼着去的，可苦了他们。每年都有那么多学生自杀了，曾口头说过要自杀的也不少，这一股势头已成为一种社会风气了。我想这些不仅仅是因为压力大造成的，还因为是学生存在严重的心理问题造成的。这些心理问题是普遍存在，如果不注意，将会对学生，对家庭，对学校，对社会造成不良的影响。

应对这些心理问题，我们该如何做呢惟有是进行心理健康教育。如何进行心理健康教育，塑造中小学生健康的心理素质呢下头我将提出我的看法。

第一，明确心理健康教育的原则。心理健康教育是遵从必须的原则的，不是随便地进行的，要有针对性，这样才能真正地塑造中小学生健康的心理素质。这包括几个原则：

1、教育性原则。要注意防止心理健康教育学科化、教学化、医学化、科研化的倾向。中小学在心理健康教育活动中，要注意把握好教育性原则。

2、整体性原则。心理健康教育的根本目的是全面提高中小学生的心理健康整体水平。

3、差异性原则，也叫个性化原则。中小学生心理发展的差异包括群体差异和个体差异。一般来说同一年龄段的中小学生群体，其心理发展具有大体相同和相对稳定的心理特点，而不一样年龄段或不一样年级的中小学生群体则无论是智力因素还是非智力因素都存在着明显的差异性。

4、保密性原则。心理健康教育是一项保密性很强、职业道德要求很高的十分严肃的工作。心理教师要具有良好的职业道德和个人修养。要遵循保密性原则，对关系到学生的保密、名誉、人身等问题要严格给予保密。

5、主体性原则。心理辅导的实施过程中，为充分发挥教师主导作用基础上的.学生主体作用，要以学生为本。作为教师，必须明确这些原则，这样才能使心理健康教育真正地落实。

第二，加强教师学习，提高教师的心理素质。对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，应对激烈的升学竞争及来自社会各方面的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不良的教育行为，对学生产生不良影响。教师要重视自身的心理健康，教师的职业牲特征要求教师要有极强的自我调节情绪的本事。教师要用科学知识调整自我心态使自我始终处于进取乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

第三，在中小学开设有关心理健康教育的课程，对学生进行心理素质教育。目前不少中小学已开设心理健康教育课，但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。真正提高学生抗挫折本事和自我心理调节本事，减少心理问题，使每个学生都能到达人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求的心理健康标准，全面提高学生的心理素质。

第四，加强心理咨询和心理治疗。心理咨询是根据心理特点与规律，运用心理学方法，帮忙心理出现问题的个体摆脱不利的心理状态，或排除各种心理障碍，回复到健康状态。教育者要供给一个能自由倾谈的环境，让学生主动前来咨询。心理咨询一般是补救性的，它所应对的主要是心理处于不平衡状态的学生或者是程度较轻的心理不健康的学生。心理治疗是指运用心理学方法，对已经产生较严重心理障碍的人员进行专门的调节，使之回复到正常状态。心理治疗是补救性的，它的对象是有比较严重的心理问题的学生，往往需要较长的时间与周密的治疗处理，有时要辅之以药物。进行心理治疗要求要有专门训练的、有较高技术的人员。要加强心理咨询和心理治疗，使产生心理问题的中小学生恢复心理健康。

这些就是我学习心理健康教育绪论的一些体会。作为一个师范生，以后出去当中小学教师，我深深地懂得心理健康教育的重要性。我要加强学习，提高自身的心理素质。我相信这对我是很有用处，无论是此刻，还是以后。以后成为一名教师，我必须要让我的学生成为心理健康的学生，这样才能使他们学习简便愉快!

2024心理健康专题活动总结 篇3

氤氲着五月蔷薇的香气，\_\_学校“运动、快乐、阳光”心理健康教育活动周圆满落下帷幕。

本届心理活动周从5月21起到26日结束。以我校实际情况为基本立足点，本着“尽可能使更多的师生心理受益”的基本目标，以“群策群力，没有最好，只有更好”为活动准则，分为教师和学生两个模块。旨在通过形式多样的心理活动，让广大师生在活动中获得心理感悟和体验，为自身的健康发展注入正能量，增强心理健康意识和心理调节能力，营造良好的心理健康教育氛围，持续推进我校心理健康教育工作，促进师生的心理健康发展。

一.活动过程

(一)准备阶段

1.召开教科室成员会议5月16日，在校教科室柳莉校长的带领下，\_\_学校教科室小组成员就本次心理活动周的具体展开，进行了详细的探讨与交流。本次筹备会议，认真学习了市教研室20\_\_年心理活动周的活动精神，仔细分析了我校师生的具体情况，就活动内容和形式进行了热烈讨论与反复修改，最终确定我校本届心理活动周的活动内容。

2.明确活动内容、形式本次活动，分教师和学生两个模块。教师活动主要考虑到教职工日常工作压力较大，为调试教师心理，释放心理压力，解除身体疲劳，以“我运动，我快乐“为活动主题，设计了练习心理瑜伽和观看心理电影两个活动;学生方面，则立足学生学习动机不强、意志力不强的现状，让学生观看心理励志视频《尼克胡哲》、《生命爬行》，并畅谈心灵收获。

3.制定下发活动方案在明确责任分工的基础上，由王旭卿老师执笔具体的活动方案，教科室领导审核过关，并下发给相关领导和人员。

(二)实施阶段

教师活动

1.5月24日下午，在英派斯专业瑜伽教练的带领下，伴着舒缓的音乐，\_\_学校的教职工们在舞蹈教室，或舒展身体，或拉伸颈部，或单腿独立……在身体放松的基础上，进行了简单的瑜伽冥想。活动结束后，老师们都感觉身体非常放松，心情特别愉悦，纷纷表示以后在家也要多做瑜伽练习。2.25日下午，给老师们了播放心理电影《国王的演讲》。老师们成群结队，走过林荫路，来到综合楼二楼录播教室，“品尝“了这碗”心灵鸡汤“——《国王的演讲》。老师们观看的仔细认真，在观看后纷纷表示，获益不少。其中观看电影的赵老师更为实在，表示：”在繁忙的工作中，看一场电影，本身就是一次心理放松;看一部能让心灵增益的心理电影，感觉正能量爆棚，工作起来更有干劲了。“

学生活动

立足于学生学习动机不强、意志力不强的现状，在班主任的主持下，利用班会时间，全校学生观看了心理励志视频《尼克胡哲》、《生命爬行》。观看们后，学生们都集体陷入了沉思，而后纷纷起来发表自己的观看感受：要不怕挫折，勇往直前，为自己的梦想奋斗!

(三)总结阶段

再次召开校教科室会议，盘点本次心理活动周的优点和不足，由万伟燕老师执笔活动总结。

二、活动反思

26日上午，校教科室小组成员再次就本次心理活动周进行碰头会议，总结了本次心理活动的“得“与”失“，尤其就本次活动的不足，进行了深刻反思。主要反思如下：班主任的心理知识和技能有待进一步加强。本次心理活动周，学生活动主要由班主任负责。由于班主任日常工作繁重，加之针对班主任的心理培训不多，很多一线班主任专业的心理知识和技能尚有欠缺。与其临时抱佛脚，不如平时由教科室牵头，让心理咨询室老师对他们进行培训。宜未雨而绸缪，这也是我校教科室在本次心理活动周中捕捉到的下一阶段的工作点。

三、活动特色

1.众人群策群力

为切实保障本次心理活动周的活动效果，由学校教科室牵头，心理咨询室老师们就活动主题、活动方案等事宜召开了多次具有较高实效性的会议。首先是明确活动主题后，大家在一起草拟一个基本方案。然后活动分工到人。设计出具体活动方案后，心理咨询室老师再次开会碰头，进行讨论修改。不合适的，去掉;更完美的，加上;预想不充分的，补上。心理咨询室的老师们结合以往心理活动周的进行情况，力求将方案做到完美。

2.形式喜闻乐见

为使本次心理活动顺利进行，最大限度增强心育效果，考虑到教师们以女职工为主体，而去年的心理瑜伽极受教师们的欢迎，所以今年依旧延续了这一喜闻乐见的活动形式。学生的心理教育形式，则是立足学生学习动机不强、意志力不强的现状，在班主任的主持下，利用班会时间，全校学生观看了心理励志视频《尼克胡哲》、《生命爬行》。观看心理教育视频，让学生自己思考，感悟，升华，比起心理老师和班主任的语言引导，心灵冲击和收获更大。总之，一切以收到最好的心育效果为基本出发点。

3.参与人数众多

本次心理活动周，初中部全校师生，纷纷参加了本次心理活动周的活动。活动进行时，处处是笑声，人人有收获。

本届心理健康教育活动周已经顺利落下了帷幕，但心理工作没有终点，在今后的工作中，我们将再接再厉，深入普及心理学知识，多开展一些有意义、有影响力的活动，多探讨一些喜闻乐见、效果良好的活动形式，为提高广大师生的心理健康做出不断的努力!

2024心理健康专题活动总结 篇4

为了更好地贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》和《福建省委教育工委省教育厅关于进一步加强中小学心理健康教育的实施意见》精神，进一步推动我校心理健康教育工作，普及中小学心理健康教育基本知识，营造人人关心学习心理健康教育的氛围，提高学生心理素质，促进学生人格的健全发展，五月份我校开展了一系列“心理健康宣传月”活动，现将活动总结如下：

一、继续在日常教育活动中渗透心理健康教育

我校为学生创设各种利于学生心理健康发展的机会，比如利用国旗下讲话的机会宣传“拥抱健康快乐成长”，利用少先队课的时间让学生感受“快乐成长成长快乐”。全体教师遵循心理健康教育规律，将心理健康教育内容有机地渗透到日常教育教学活动中，在品生课堂上感受生命的重要，在语文课堂上感受人性的美好，在体育课上加强身体的锻炼，强健体魄。

二、加强各项心理健康教育专题教育

我校在心理健康专职教师的指导下，开设了以发展性教育和预防教育为主的心理健康教育活动，比如本校心理教师林炎煌老师为全体毕业班学生做了题为《迎接新生活之准备篇》的讲座，为学生理清了一些临近毕业考前的心理困扰，为他们更好地适应新的求学阶段打下了基础;还利用学校电视台开展了第期心理影院，拓宽了接受心理熏陶的机会，学生通过《悬崖上的金鱼姬》更好地认识了生命的价值，感受到生活的美好;进行了一次亲子心理沙龙活动，邀请了毕业班诺干名家长与孩子，一起探讨如何更好地与孩子沟通;心理书签活动和心理漫画活动给不同年龄的孩子提供了一个很好地表达情感的方式。

本月心理健康宣传活动已经接近尾声，但是我们的心理健康教育并没有停下脚步，继续注意学生的日常教育活动，心理健康教师林炎煌老师还提供了一堂《拥抱的力量》的心理课堂，为其他老师提供了一个更好进行心理健康教育的思路。

2024心理健康专题活动总结 篇5

说到“跑偏”，或许大家都会有一种不敢亲近的感觉，毕竟这跑偏是会有一点代价的，而且，跑偏了要再跑回来，那是很不容易的一件事情。

但是，对于循规蹈矩惯了的某些事情，我倒是觉得，尝试跑偏，到未尝不是件好事。

今天参加了萧山区心理健康教师专业成长工作坊的教学研究活动，并且主持了整个活动的前前后后。对于这样的事情，我是应该是没有什么压力的，毕竟在自己学校经常组织类似的活动。而且，在党湾一小，这样类似的活动曾经也组织过一次，感觉还是有一点。

于是很顺利的进行着预设下的各个环节。两堂课，让我还是多多少少有些欣喜。到不是因为自己先前已经参与了这个活动的指导，而是感觉，两位老师对自己教学的改革性尝试，不仅勇气可嘉，而且效果也还真的不错。孙老师对于情绪曲线的指导体验，给了学生一个质感很强的体验感受，在今后的学习生活中，学生如果对于今天的情绪曲线还能够进行一定的体会运用，相信对于自身情绪的稳定，一定是会产生相当积极的作用的。高老师更是对一个大家都不敢尝试的话题——意志力，进行了深刻的演绎，对于学生日常生活有着积极意义的活动选项，我们就需要敢于“跑偏”的勇气。

确实，跑偏是一种魄力。它需要教师有相当的尝试勇气。要知道，按部就班，可以十拿九稳，但是，尝试跑偏，尝试异质，那是很容易出现问题的，有些问题的出现，会让我们先前辛苦的积累全部消失，甚至会诋毁自己的思想。但是，我们知道真理总是掌握在少数人的手里的，没有大胆展现自己掌握的真理，那还真不知道自己会在不久的将来成为一种怎样的角色。

跑偏是一种智慧。善于跑偏，智慧必将显现。你想，要敢于跑偏，要能够很好掌控这跑偏的主题，还不要你进行大量的学习和很系统的整理?还不需要我们进行不断的积累和积极的内涵丰富?在学习、整理、积累的过程中，我们还用得着担心我们教师自身整体素养的停滞吗?

但是，并不是想跑偏就可以跑偏的。谁都知道，创新是建构在历史基础上的，而且，对于教育这一系统工程来说，其先后的衔接性是大家所有目共睹的。为此，我们在做好最基础的工作的时候，如果我们的开发热情一直在扩张，那么我可以完全相信，跑偏和创新，一定会在你的教学时间中产生。

2024心理健康专题活动总结 篇6

为进一步加强大学生心理健康教育，广泛宣传普及心理健康知识，不断提高学生心理素质，我校于\_\_日开展了以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题的心理健康教育活动周活动，

学校各相关部门积极协调，制定了本次心理健康教育宣传周的活动计划和实施方案，成立了以许大刚校长为组长、各相关部门负责人为成员的领导小组。并下发了《心理健康教育宣传周活动的通知》，对活动的各个环节和内容做了周密的部署和具体的安排，确定了具体的责任单位和责任人，使得各项活动都能够有条不紊的开展。

在本届心理健康教育宣传周中我们进行了以下几项具体的活动内容：

一、采用各种方式大范围、多角度进行心理健康教育宣传活动，形成了有效的心理健康教育宣传模式。

在此次心理健康教育活动周期间，学校各个部门通力协作，密切配合。校广播站进行“心理健康知识”专题宣传，每天固定时间系统宣传心理教育咨询及心理健康的一般知识;制作专题展板宣传心理健康常识，在全校拉出了宣传条幅，以扩大宣传。

通过一系列的宣传活动，同学们对心理健康教育宣传周有了最直观的了解和认识，各种宣传渠道的综合运用将心理健康相关知识的宣传深入到了学校的各个方面，使广大师生了解了更多的心理健康教育知识，更好的关注自我的心理，关注自我的成长。这些宣传也为后续活动的开展奠定了坚实的基础，提供了强有力的保障。

二、开展心理健康教育系列专题讲座，深入探讨学生的健康心理，我校心理教师刘宝英在多媒体教室进行了专题讲座，帮助同学们在更深层次上理解了心理学与自己的关系，并启发他们去思考自己身边出现的问题，促进了自我的成长。

三、充分发挥学生的主体地位，开展“主题教育班会”让心理健康宣传教育走向了最“基层”。

各班级开展的主题班会摆脱了同学们以往“心理健康神秘莫测”的印象，通过亲身参与更好地去了解心理健康，关注自身成长。开展“爱的抱抱”温暖校园行动。给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢，我们在各班级的照片中选出了最佳照片。

四、活动内容丰富多彩，安全、健康意识深入人心。

1)“我手画我心”心理漫画大赛

我们在中高年级安排了此项活动，同学们参与的热情非常高，旨在通过创作心理漫画展现学生内心世界。主题从正面教育入手，围绕学生学习和生活中实际的心理困扰、心理矛盾、心理情绪等，以生活中的事例为对象，运用绘画的方式进行自我表达，自主命题，自由创作。所画的作品贴近实际，主题健康，很多孩子的想像力极其丰富，反映出了孩子的内心世界。

2)“给力心灵，团结互助，共同成长”学生手抄报比赛

各班主任老师通过手抄报比赛普及心理健康知识，表达学生内心的感悟与思考。在学生的手抄报中，我们看到了孩子们的能力，既有丰富的色彩，又有稚嫩的字迹，真是快乐无限。

3)教师组

1、金点子征集活动中，老师们围绕主题，本着创新、发展、提高的理念，结合学校心育具体工作开展了谏言献策活动，谈了自己的工作中的体会和新观点，新思路，我们评选出了6位老师的谏言，真正的道出了老师们的心声。

2、“我手画我心”教师心理漫画大赛中，我们的老师参与热情也很高，真正的体现了老师们的能力。

4)家长活动中，我们开展了以“我与孩子共成长”为主题的活动，首先我们精心挑选内容，学校向家长下发了致家长一封信宣传心理健康教育，信中谈到了教育孩子的方法和做优秀家长的一些方式方法，真正的起到了宣传作用。我们还对家长进行了一次心理健康教育讲座，谈了教育孩子的技巧。

通过此次心理健康教育宣传周活动的开展，我校的心理健康教育工作取得了一些突破和进展，今年心理健康教育宣传活动，更加凸显和重视学生主体地位，除学校统一组织安排的各项活动外，各班级结合自身特色，制定了自己心理健康教育宣传活动方案并使活动顺利开展，一系列活动的开展在同学中引起强烈反响，受到全体同学的一致好评!

路漫漫其修远兮，过去取得成绩会成为我们不断进步的动力和源泉。面对成绩，我们深知，学生心理健康教育工作还远未达到完美，我们还面临许多挑战，有很多突出矛盾和问题需要解决，心理健康教育普及工作需要在未来更长的一段时间内坚持不懈的开展。心理健康教育宣传周活动只是起点，绝非终点，面对新形势，我们将勇于开拓，不断创新，将我校心理健康教育工作推向一个新的局面，不断走向成熟和进步。

2024心理健康专题活动总结 篇7

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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找