# 心理活动个人总结

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-06-02

*心理活动个人总结范文5篇心理健康的个人不仅能够为个人的发展奠定基础，更可以为社会的稳定和健康的发展做出贡献。维持心理健康是人类社会生存和发展的一项重要课题。下面是小编整理的心理活动个人总结，希望大家喜欢。1心理活动个人总结精选为了促进中学老...*

心理活动个人总结范文5篇

心理健康的个人不仅能够为个人的发展奠定基础，更可以为社会的稳定和健康的发展做出贡献。维持心理健康是人类社会生存和发展的一项重要课题。下面是小编整理的心理活动个人总结，希望大家喜欢。

**1心理活动个人总结精选**

为了促进中学老师对学生心理健康问题的关注，更好的做学生教育路途中的陪伴者，长桥社区联合长沙县大同社会工作服务中心长桥站联合泉塘中学以及湖南天恩辅仁心理培训学校针对学生心理健康如何进行了解和评估，人们都说教育是一门学问，班主任工作更是要用心体会，用爱行动。法国著名作家雨果说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人类的灵魂。”作为人类灵魂的工程师，作为中学的老师就显得尤为重要。中学阶段的教育是学生养成良好行为习惯和高尚思想品德的关键，对学生的一生都起着至关重要的作用。

此次活动中所有的老师们都在认真听讲，在平时的工作中，对待每一个学生要采用不同的教育方法，做到因材施教，不能一概而论。根据不同孩子的不同性格特点采用不同的教育方法。比如，在我的班级中，我把学生分成这样几种类型：

第一种是需要哄，即“吃软”型。这样的孩子往往是在犯了错误后，不能认识到自己的错误，需要老师慢慢哄着来，不然他的小倔强的脾气就来了，让你的工作无法进行下去。所以对待他们一定要晓之以理，动之以情。这样才能真正打动他们，让他们认识到自己的错误，从而改正。

第二种是需要严厉，即“吃硬”型。这样的孩子往往是你得用严厉的方法，否则，他就认为他自己无所不能，老师这时候，要用足够的事实和证据来证明他的错误，否则，他是绝对不会意识到自己的错误的，就更别提改正了。

还有一种就是“软硬兼施”型。这种类型的孩子基本上是你要用严厉的方法让他意识到自己的错误，老师再软下来，哄一哄，让他真切地感到自己的错误，在老师的和风细雨中痛哭流涕，下决心改正，那么我们教育的目的就达到了。所以，在我们的教育中，在老师的工作中，我们一定要善于观察和总结，针对不同的孩子采用不同的方法，从而达到教育的目的。

**2心理活动个人总结精选**

由“助人自助，健康同步”、“感情花开”、“成功路上好心境”、“把握机遇，步入职业生涯”等专题组成的“心灵之约”论坛，就学生们关心的恋爱、就业、发展等问题邀请相关专家进行深入分析，直接服务于同学的学习、生活与工作。这三场讲座受到全院学生的一致好评，同学们在领略了教师们高深的心理学技巧的同时，还对心理知识有了更进一步的了解。

一、活动简介与流程

本次系列心理讲座分为两场：

1、大学生感情问题（主讲人：王世民）

2、大学生情绪调节（主讲人：郑敏）活动流程：

（一）前期准备：

1、申请教室，邀请讲师

2、向各系团总支递交通知

3、经过海报展板以及班团联合会进行宣传工作，保证观众的数量。

（二）讲座过程：

1、安排大家一一入座，并安排人员负责签到以便统计人数；

2、讲座过程中同学们都认真听讲，十分投入；

3、讲座结束后，相关人员留下负责卫生打扫工作。

二、成绩和经验

本次系列讲座总体上是十分成功的，每场讲座人数都超过预计，同学们高度评价了主讲教师们独具匠心的讲座方式、资料以及系部的相关工作。

本次讲座所取得良好的成绩，除了主讲教师们的精彩发挥外，与系部的工作是分不开的。在讲座前期，我们做了最大的努力来邀请资深的心理学教师，同时进行讲座的宣传，以确保讲座的高质量；在讲座过程中，我们进取维持讲座现场的纪律，让每场讲座都能够顺利进行。

三、教训与总结

在取得良好成绩的同时，我们也看到了不足之处：

1、大一多数同学由于参加四体会开幕式演出的训练没能够前来听讲座，前来听讲座的同学以大二为主，在以后的活动中应充分研究这些因素，选在大家都有时间的时候开展讲座。

2、讲座过程中缺少与同学的交流互动，以后应改善。

3、尽管大一多数同学没能够过来听讲座，然而参加人数还是超出我们预算，导致活动时座位不够，今后的活动中应提前准备好桌椅以防观众太多出现混乱状况。

我们的心理系列讲座已经顺利结束，从中我们认识到不足之处，在今后的活动中会尽力改善，把活动做到最好。

**3心理活动个人总结精选**

为了认真落实上级有关文件精神，进一步加强和改善中小学心理健康教育工作，更好地普及心理健康知识，在学校营造关注幸福感受、重视心理健康的良好氛围，提升学校心理健康教育工作水平，推进心理健康教育规范化、科学化发展，帮忙师生用进取心理学、幸福心理学的理念指导工作、学习与生活，促进他们身心和谐、健康可持续发展，20\_\_年X月20日至X月1日，静海实验小学以“感受幸福助力成长”为主题，举办了20\_\_年度心理健康月暨第二届心育节活动，现将活动情景简单总结如下：

一、举办教师团辅

\_\_月8日，学校邀请中国心理学会科普委员会委员、天津市学生心理健康教育专家指导委员会委员、天津市中小学心理健康指导中心主任委员张嫦教授到学校指导工作并开展教师心理健康教育团体辅导活动。

张教授以《争做健康欢乐的教师》为主题，以实验小学全体教师为辅导对象，上了一节团体心理健康教育活动课。张教授以深入浅出的语言、生动活泼的风格、引人入胜的形式、妙趣横生的互动，经过“解压办法我最多”、“工作中不能没有你”、“生命线”等活动，引导教师们理解健康的含义与意义、心理健康的功能、教师心理健康的标准，使他们真切地感受到心身健康的重要性以及团队成员悦纳、宽容、理解、支撑、扶持、合作的重要性，懂得了每个人的人生都是极有意义的，在今后的工作中要践行进取心理学，找进取优势、带进取情绪、处进取关系、促进取成长，使自我的存在给身边的人带来欢乐、给社会做出贡献。

张教授的团体辅导不仅仅传播了心理健康知识，指导教师们学会了自我调节、放松减压的方法，并且提升了他们的职业幸福感，使他们感悟到：工作着是美丽的，一群好人每一天在一齐做愉快的事情是幸福的，要努力身心健康地工作、幸福欢乐地生活；更重要的是张教授经过活动为教师们做了极好的团体辅导示范，帮忙他们深刻地体验到规范的团体辅导的环节、形式与实际操作过程，拓宽了教师们的视野，提升了专兼职心理教师的团体辅导水平；并且熔炼了教师团队，促进了教师们之间的沟通、协作与默契，增强了他们的认同感、归属感和信任感以及团体的凝聚力、向心力。活动结束之后，教师们纷纷发微信交流感悟与收获，表示要争做健康欢乐的教师，用进取阳光的心态引领学生幸福健康地成长。

二、巩固教育同盟

X月下旬，学校在精心准备的基础上，以“让孩子拥有健康欢乐的人生”为主题，利用两个晚上的时间开展了全校48个班级的家长学校学习活动，向家长普及儿童心理健康教育知识，宣传科学的家庭教育方法。活动中，潘云婷副校长结合孩子们的年龄特点和身心发展的规律进行了专题讲座，向家长们介绍最新的家庭教育理念和科学的家庭教育方法，传授小学生心理健康教育知识，阐述青少年心灵成长的重要性和部分家长忽视孩子心灵成长的危害，针对当前学生常见的生理心理问题列举事例做了深刻的剖析，指出解决问题的方法，唤醒家长们关注孩子的心灵成长，帮忙孩子做身心健康的人，让孩子拥有健康欢乐的人生。班主任和任课教师结合班级的教育教学工作对家长进行家庭教育辅导，家长们也进行了教子经验交流。经过开展家长学校学习活动，进一步巩固了家校教育同盟，争取到家长对学校教育的理解、支持与帮忙。

三、强化宣传教育

第十三周，学校以“感受幸福助力成长”为主题、以心理健康教育为资料进行的国旗下讲话，教育学生关爱自我、了解自我、悦纳自我、感受幸福、欢乐成长，学会正确与人交往的方法、建立和谐的人际关系。利用广播会，面向全体师生组织一场心理健康教育专题讲座。利用学校内外的电子屏，向师生宣传心理健康教育知识，指导他们学会自我调节、放松减压的方法，引导学生感受幸福，欢乐成长。

各班班主任和学生们提前精心准备，在活动期间开展了以《学习需要意志力》《打开心门的钥匙——人际交往》《妈妈的手最温柔》为主题的三次团体心理辅导，召开了以《感受幸福助力成长》为主题的心理健康教育主题班会，办了一期以《感受幸福助力成长》为主题的黑板报。

四、整合双节活动

第二届心育节“遭遇”第二十八届春苗艺术节，造成两项活动在人力、物力、精力、时间等许多方面的资源配置上出现很大的冲突。由于第二十八届春苗艺术节是学校上半年重点工作的重中之重，并且活动的效果直接关系到参加市、县文艺展演比赛以及县、校庆祝六一表彰会暨文艺汇报演出等重大活动的质量，艺术节的地位是丝毫不能动摇的，为了确保20\_\_年度心理健康月暨第二届心育节活动实效，使心育节不被挤占和冲淡，学校巧妙地整合“双节”活动，结合第二十八届春苗艺术节的作品征集以及天津市学校文艺展演比赛和天津市“大田杯”读书活动，在全校各个班级开展心理健康教育手抄报、心理美文征文、心理动漫绘画、心理宣传贴创作征集活动，对优秀作品制作展牌展出并颁奖表彰；学校还排练了两个心理剧，其中，《小手拉大手，共走礼貌路》获得天津市“大田杯”静海赛区第一名，并将代表静海参加天津市决赛；《温暖你我心，分享南北爱》参加了天津市学校文艺展演比赛电视台节目制作比赛，期待着创造佳绩。

五、举办小型心运会

利用第十二、十三周的心理小组活动和学生外体活动的时间，分别以“采摘幸福果实”、“齐撘合力塔”、“幸福千千结”等心理训练游戏为活动资料，分年级、分活动项目举办了九期小型心运会。在活动中，指导教师注意淡化孩子们的比赛意识，更多地强调孩子们在参与过程中的内心体验、心灵感悟与心理成长。经过心运会活动，学生不仅仅锻炼了动手、动脑的本事，感受到劳动创造的幸福与欢乐，并且深刻感受到团队合作的重要性、打牢基础的重要性，在活动中感受幸福，学习合作，促进成长。

**4心理活动个人总结精选**

各位老师、各位同学：

下午好!让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑;让脸上失去笑容的不是魔难，而是禁闭心灵的缄默;任何一个正常的人都会有心理上不适应的问题，人的一生就是不断体验心境、不断调整自我、不断适应社会的过程。但我们都希望自己能具有一颗明净的心，都希望自己的心态能保持积极、和谐。今天，我们在这里举行“第四届岭东“5.25—我爱我”心理健康日活动”总结会，大家知道，每年的5月25日，就是我们学校的心理健康日，之所以采用5月25日，是取其“5.25——我爱我”的意思，旨在向全体师生普及心理健康知识、宣传我校心理健康工作、提高整体心理健康水平。使我校心理工作更加规范、高效!

这次健康日活动，我们安排了下列丰富的内容：

2、心理剧比赛(赵雅丽、赖倩瑜、杨少敏、阳作香)

4、心理健康主题班会比赛(谢斌)

5、“我爱我的25件事”(学生会)

6、心理知识抢答(肖彩霞、心语坊)

7、心理游戏(陈晓敏)

8、趣味心理自测(毕婉琳、广播站)

9、心理访谈：我心目中的“完美”男生和女生调查(祝燕萍、陈桂旋)

昨天刚刚结束的心理剧比赛，演员全情投入、精准地表现了角色的心理困惑、矛盾冲突与解决策略，他们在表演中道具和场景更换快速而安静，一看就是训练有素、团结协作的团队。这次的心理剧比赛，同学们对心理剧技术也有了一定的把握，运用比较娴熟，这有赖于赵雅丽老师的多次专题培训和不厌其烦的现场指导。赵雅丽老师珍惜学习机会，克服重重困难将所学运用于教育活动当中，“爱与专业，让每一个生命如花开放”，赵雅丽老师用行动和成果演绎了这句话。

心理剧各班的班主任老师，他们付出了辛勤的汗水。接受任务、创作剧本、组织排练，期间有欣喜也一定有失望甚至煎熬，赵雅丽、黄艳清、陈奕兰、冯惠芳、陈晓敏、苗苗老师还亲自担任角色，身先士卒，为学生树立榜样和信心。一路走来，他们和学生一起收获了心灵的滋润和成长，师生和谐和班级凝聚力的提升。

心理剧学生观众暨评委都出色完成了“学习、观摩、体验、评价”的任务，全程安静、认真，会风良好。他们所交的“心理剧心得分享暨评奖券”情况如下：会计专业部4个班全部交齐，09制冷1班，09制冷2班、09计算机1班、09电商班、09商英班也全部交齐，在此提出表扬。09商英刘卓妍、09会计2班冯淑欣、09会计1班的何润弟、10汽1班的冯杰勇等16名优秀观众，他们的心得将通过“5.25-我爱我材料汇编”和《心语》向大家展示。

在“我爱我的25件事”活动中，我们对全校各班统计表明，10计2、09商英参与人数最多，完成任务最好，再次提出表扬。同时，统计还显示，25件事情中，同学们最喜欢的三件事，分别是“对老师说“老师好”、“把自己愉快的事与他人分享”、“穿上自己最喜欢的衣服外出”。

这里特别值得表扬的是我校心理剧社团，我校心理剧团于今年四月成立了，其团员来自全校各个班级，这次参加心理剧《爱在身边》演出的同学们分别是：09会计2罗淡霞、陈靖敏,09旅游许燕双,09计3：胡秋怡、洪巧婷,09汽1简政宇,10会计2：黄雪玲、郭淑贤。他们在辅导教师赵雅丽老师的带领下，进行了一次次的探索，走进了心灵这个神奇的世界。为此付出了很多努力，希望我校心理剧使更多同学受益，也希望心理剧团为我校获得更多荣誉。

**5心理活动个人总结精选**

根据兖州区教体局文件精神，针对我校的实际情景，我校于5月举办了以“拥抱阳光五月，健康欢乐成长”为主题的心理健康教育日活动，丰富了同学们课余生活，带给同学们很多文化、心理健康方面知识的同时，促进了同学们之间的交流与沟通，使之起到教师和学生之间的桥梁纽带作用，现将活动总结如下：

1、各班进行了以“重视心理健康，塑造健全人格”心理健康教育讲座，其次为了更好地掌握学生心理状况，有针对性地开展心理健康教育活动，对需要帮忙的学生进行辅导。

2、“说你，说我——聆听成长故事，呵护心灵晴空”主题班会并进行了心理征文大赛，一到三年级每位学生画一幅画，四到六年级每位学生写一篇文章。同学们踊跃参与，在学生作品中评选出了一等奖2名，二等奖3名，三等奖4名。经过心理征文让大学生在简便愉悦的氛围中更好的学习和了解心理健康知识，更好地关注自我，关注心理健康，关注心灵。

3、经过班会心理图片展让同学们从图片中了解心理学、了解自我。展出了一系列有关心理学的图片，引起了同学们的极大兴趣。

4、525（我爱我）相约心理健康月。

在5月25日午时我校开展了“5.25”心理健康节”，活动主题为“呵护生命拥抱生活感恩社会”，为了进一步普及心理健康知识，帮忙同学们正确地认识自我，了解自身存在的问题，使同学们朝着积极向上的健康心理发展，向全校师生发出如下倡议：

呵护生命——人的生命仅有一次。就连岩石下的种子也时刻酝酿着自我的生命力，等待着破土而出，何况是我们呢？

拥抱生活——生活是一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它也对你哭。生活更是一个绚丽多彩的舞台，每个人都是导演、编剧和演员，而最忠实的观众其实就是你自我。一个懂得拥抱生活的人又怎样会让自我天天看着悲情剧呢？

感恩社会——山感恩地，方成其高峻；海感恩溪，方成其博大；天感恩鸟，方成其壮阔。感恩之心，能够帮忙我们度过莫大的痛苦和灾难；感恩之心，能够温暖千千万万善于奉献的心。经过各种考验洗礼的我们，更应当心怀一颗感恩的心：感恩社会！

5、经过国旗下讲话、宣传栏等，宣传学生心理健康知识。心理健康活动月”宣传栏，同时在学校广播中播放心理健康教育知识。学生们在课余时间，经过宣传栏、手抄报等形式了解心理健康知识，加强心理危机意识。

6、“决胜心理战场”六年级进行心理辅导（班会）。

对学生在考前容易犯的不良心理问题进行了分析，并对同学们的学习、思想、生活等方面加以指导和调节，消除心理恐慌，教会大家如何调整心态、进取应对考试，争取优异成绩。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn