# 2024年心理活动总结十 心得体会心理辅导活动总结(大全12篇)

作者：心之花园 更新时间：2024-01-09

*当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢*

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**心理活动总结十篇一**

近年来，心理健康问题越来越受到社会的关注。为了帮助人们解决内心的困扰和积极应对压力，心理辅导活动逐渐成为一种流行的方式。在我个人的参与和实践中，我深刻体会到心理辅导的重要性和价值。以下是我对心理辅导活动的心得体会。

首先，心理辅导活动为个人提供了一个宣泄和倾诉的机会。在生活中，我们经常会遇到各种各样的困惑和问题，这些问题可能是工作上的挫折、人际关系的纠葛，甚至是内心真实感受的表达。而心理辅导活动就是一个安全的环境，可以让人们倾诉自己的内心痛苦和焦虑，并且得到专业人士的倾听和理解。通过倾诉，我们可以将内心的不快情绪释放出来，减轻心理压力，获得心灵的宽慰。

其次，心理辅导活动促进了个人的自我认知和思考。在心理辅导的过程中，辅导师通常会通过提问和引导的方式，帮助人们自我思考和反思。通过深入剖析自己的内心，我们可以认识到自己的需求、欲望和价值观，并学会和自己建立更加积极的关系。通过对自我认知的提高，我们能够更好地理解自己内心的需求，进而作出更符合自己的决策，更好地管理自己的情绪和行为。

再次，心理辅导活动提供了一种学习和开发心理技能的机会。在心理辅导的过程中，我们不仅可以得到专业人士的指导，还可以学习到一些解决问题的技巧和方法。比如，思维转变、情绪管理、自我调适等。通过学习和应用这些技能，我们可以更好地应对各种困难和挑战，并提升自己的心理韧性。在面对压力和挫折时，我们可以更加从容地应对，保持积极向上的心态。

此外，心理辅导活动还能够帮助个人建立更健康的人际关系。在生活中，人际关系是我们无法避免的一个因素。而心理辅导活动可以提供一个交流和沟通的平台，帮助我们更好地理解他人的需求和感受。通过心理辅导活动的参与，我们可以学会与他人沟通并建立良好的人际关系。这对于我们的个人成长和社交能力的提升都是非常有益的。

总之，参与心理辅导活动，我深深地感受到它对个人心理健康的积极影响。心理辅导活动提供了宣泄倾诉、自我认知和技能学习的机会，帮助个人解决内心困扰，调适心理状态。同时，心理辅导活动也促进了人际关系的建立和交流。通过这些活动，我们能够更好地认识自己，提升自身的心理素质。因此，我坚信心理辅导活动的重要性和价值，并将继续参与和推广这一福利活动，帮助更多人获得心灵的舒畅和成长。

**心理活动总结十篇二**

活动背景：

为了使同学们保持健康的思想，以一种积极的心态度过大学时光，对生活充满热情和信心，使心情舒畅愉快，更为了培养大家更加团结向上的精神，我校举办了“心理健康周”活动，我们工业092班积极响应号召，特此举办了此次活动。

活动过程：

一：班长和心理安全委员给大家讲了一下此次活动的背景和目的。

二：心理安全委员讲解活动中所作游戏的规律。

三：进行游戏。依次进行了“青春手结”“贴膏药”“滚雪球”等游戏。

四：心理安全委员和班长教大家歌曲《感恩的心》的手语。

五：大家相互交流通过此次活动的感受和想法。

六：班长对活动进行了总结。

活动意义：

通过此次活动，我们大家都获益匪浅。

众所周知，心理键康与一个人的贡献、成就、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要认识到心理健康的重要性。

大学生心理健康的重要性一：心理健康可以促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，同时也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动以及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，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

大学生心理健康的重要性二：心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。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。上大学之后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，让他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康的重要性，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实美好而有意义的大学生活。

大学生心理健康的重要性三：心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。如今我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生全部实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑与不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因此，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折、挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

大学生心理健康的重要性四：心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上与行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，一般表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、参与意识较强、善于独立思考、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

本次活动我们通过几个小游戏，培养大家团结合作、积极乐观、健康向上的心态。大家都觉得获益匪浅。在游戏后的交流中，有的同学说“很开心，很棒，希望以后多举办此类活动”。有的说“我懂得了要珍惜每一个人，珍惜我们的友谊”。有的说“我感觉我们越来越像一家人了”。有的说“在游戏中感悟人生”。大家都收获颇多。此次活动十分有意义。

我们大学生，作为建设祖国的新一代，肩负着重大的责任。我们应积极培养自己全方面的素质，更重要的是以一颗健康向上的心去面对学习，面对朋友，面对生活，面对未来。

**心理活动总结十篇三**

近日，我参加了一次心理辅导活动，通过这次活动，我深刻体会到了心理辅导的重要性和效果。下面，我将从活动前的准备工作、活动进行中的收获、与他人的互动、反思与总结、对未来的展望五个方面来总结这次心理辅导活动。

首先，进行心理辅导活动前，我需要做好充分的准备工作。首先，我需要了解活动的目的和意义，明确自己所要达到的目标。其次，我需要对自己的问题进行思考和分析，以便在活动中能更好地表达自己的内心想法和感受。最后，我还需要学习一些心理辅导的基本知识和技巧，以便在活动中更好地理解和应用这些技能。

在心理辅导活动进行中，我获得了很多宝贵的收获。首先，我学会了倾听和理解他人的内心世界。在活动中，我和其他参与者的互动让我深刻感受到每个人都有自己的独特性和需求，我们之间需要相互尊重和包容。其次，我明白了自己的内心问题是可以得到解决和改善的。通过和心理辅导师的对话和交流，我找到了一些解决问题的方法和策略，这让我对自己的未来充满了希望和信心。最后，我还学会了如何正确地表达自己的情感和想法。在活动中，我发现自己很容易陷入消极的情绪和想法中，而通过与他人分享和讨论，我能够更好地释放内心的负面情绪，从而提升自己的情绪和心理状态。

与他人的互动是我心理辅导活动中的重要环节。通过与他人的交流与互动，我更加了解到每个人的内心世界和需求是不同的。有时候，即使我们面对相同的问题，但每个人的处理方式和解决策略也会不同。因此，互相分享和交流对于我们每个人来说都是非常必要的。在活动中，我倾听了其他人的经历和心情，与他们一起思考和解决问题，这不仅让我感受到了共鸣和理解，也让我学习到了很多新的思维和方法。

活动结束后，我进行了反思和总结。我认识到自己在活动中的不足和不足之处，以及需要改进的地方。例如，我有时候还是会过于依赖他人的意见和建议，而不够自主和独立。另外，我也意识到自己在情绪管理上还有很大的提升空间，需要更加积极地面对和应对不同的情绪和压力。通过反思和总结，我明确了自己的改进方向并制定了个人成长计划。

最后，我对未来充满了展望。心理辅导活动让我学会了更好地处理自己的情感和内心问题，提升了我的情商和心理素质。我相信这些技能和经验将对我未来的学习和工作产生积极的影响。此外，我也希望能将所学的心理辅导知识和技巧应用到日常生活中，更好地处理和解决自己和他人的问题。

总之，这次心理辅导活动让我深刻体会到了心理辅导的重要性和效果。通过这次活动，我不仅对自己的内心有了更深的理解，也学会了倾听和理解他人的内心世界，通过互动和交流达到共赢的目的。通过反思和总结，我明确了自己的改进方向和发展计划。在未来，我将继续学习和应用心理辅导的知识和技巧，更好地处理和解决自己和他人的问题，实现个人的成长和发展。

**心理活动总结十篇四**

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：

一、活动形式多样，内容丰富多彩，受到学生喜爱

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了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。

二、认真参与校“525——大学生心理健康日”活动月各项活动

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。

三、总结与思考

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。

**心理活动总结十篇五**

近年来，随着社会发展和人们生活水平的提高，心理健康问题逐渐引起人们的重视。为了帮助人们更好地处理心理问题和情绪困扰，心理辅导活动逐渐兴起并广泛开展。在参与心理辅导活动的过程中，我深刻领悟到了许多道理，通过这些活动，我不仅了解了自己，而且也学会了应对和解决困扰自己的问题。下面将从自我认知、情绪调节、人际关系、压力管理、人生问题五个方面总结这一心理辅导活动的心得体会。

首先，在这次活动中，我开始对自己进行了深入的认知。通过心理辅导师的指导，我学会了如何观察自己的内心世界，发掘自己的潜意识，理解自己的内心需求和情绪体验。通过这个过程，我意识到在日常生活中，我经常忽略了自己内心的声音，忽略了自己真正的感受和需求。因此，我开始学会更加真实地对待自己的思想和情感，不再隐藏和压抑自己的真实感受，而是勇敢地面对和接纳它们。

其次，情绪调节是我在心理辅导活动中取得的另一重要收获。在之前，我常常会因为一些小事情而情绪失控，无法自拔地陷入消极情绪中。然而，在心理辅导活动中，我学会了观察和调节自己的情绪。我学会了通过呼吸和冥想来平静自己的内心，学会了通过积极思考和认知重构来改变自己的情绪态度。通过这些方法，我可以更好地掌控自己的情绪，并将消极的情绪转化为积极的动力，从而更好地应对生活中的各种压力和挑战。

第三，心理辅导活动对于人际关系的改善也起到了一定的促进作用。在活动中，我学到了与他人的积极沟通和合作方法。通过课程中的角色扮演和小组讨论，我学到了如何倾听他人和表达自己的观点，如何理解他人的感受和需求，并在与他人相处中保持积极的态度和合作的精神。这些技巧和方法不仅在课堂上有用，在日常生活中也能帮助我与亲友、同事之间建立更好的人际关系，增进彼此的理解和友谊。

另外，这次心理辅导活动还教会了我如何管理和减轻压力。通过活动中的情景模拟和讨论，我理解了压力的根源和产生的原因。我学到了放松技巧和应对策略，比如深呼吸、休闲活动、积极思考等。通过运用这些方法，我可以更好地应对各种不同类型的压力，并且在压力面前保持冷静和理智，不再让压力占据我的生活。

最后，心理辅导活动也使我思考了许多人生问题。通过与辅导师和其他参与者的互动和交流，我感受到了更多来自他人的思想和感悟，对自己的人生有了更加深入的思考和认识。我开始思考自己的人生价值和目标，并制定了一些实际的计划和行动来实现它们。通过这个过程，我明白了人生中不可避免的挫折和困难，并学会了坚持和乐观地面对它们，不断追求自己的梦想和意义，使自己的人生变得更加丰富和有意义。

综上所述，通过参与心理辅导活动，我对自我认知、情绪调节、人际关系、压力管理和人生问题等方面取得了一定的心得体会。这次活动让我深刻认识到心理健康的重要性，也为我提供了一些实用的方法和技巧，使我能够更好地管理和处理自己的情绪和问题。希望在今后的生活中，我能够继续运用这些所学，不断提升自己的心理素质，保持良好的心理状态，以更好地面对生活的各种挑战和变化。

**心理活动总结十篇六**

保持自信，不怀疑自己

尽可能多地暗示自己保持自信，提高自身的技能，多培养自己的兴趣爱好，多去找自身的优点，这样就能很好的融入到任何一个人际场合，不会被冷落和孤立，充满自信是克服害羞心理的根本，因为只有自信了才不会对陌生环境过分敏感，才不会把过多的精力用在怀疑自己身上。

寻找自己的优点

勇于展现自己的才能寻找自己的优点。每个人都有自己的优点，要在经常性的给自己一个舞台，渐渐的寻找自己的优点，鼓励自己展示出来让内心自信起来，也使得自己在以后的生活中找回自信，愉快的交朋友，大胆的展现个人魅力。

有所准备参加社交

建议害羞的人在每一次社交活动之前，最好做一做“社会侦察”。如果你准备参加一个party，最好事先了解一下会有些什么人参加，他们将做什么，他们的兴趣在哪一方面？如果是一些你从来没见过的人，最好尽可能地了解他们的背景，那么在和他们交谈时就不会不知所云了。

另一种“社交热身”就是，参加一个和你有共同兴趣的团体，这对于那些羞于和陌生人交往的人是非常有帮助的。他们会在交往中寻找快乐，在其他场合也不再容易感到那么害羞。

尽量让自己看起来平易近人

你会接近一个脸很臭或头低低的人吗？ 不太会吧。低头看着鞋子是不会有人想接近你的—永远会让人觉得你很骄傲。试着自信地微笑及注视他人的眼睛。多对着镜子练习，一直到对自己的表情感到满意为止。

找陌生人谈话

而最新的研究又给害羞者提供了一个好办法。哈佛大学心理学家杰罗姆·卡格恩建议，远离害羞，先从跟陌生人交谈开始。研究人员提出，招待酒会和聚会是结识 陌生人最好的场所，期间，要尽量多和不熟悉的人坐在一起，并找机会与之交谈。

**心理活动总结十篇七**

无论什么人什么事都不会永久的陪着你，就譬如一句话天下无不散之筵席，顶岗半年的日子转瞬即逝，实习生活在忙碌中悄然而去，回首难忘那些与学生相处的日子，虽然有过伤痛与疲惫，有过彷徨与失落，但当我要离开他们的时候内心又是那么地不舍与留恋，我想这半年顶岗的岁月是我永生难忘的。

顶岗实习、教育实习，是我们每个大三的师范生都要面临的选择，起初因为自己的考研目标是不想来顶岗实习的，但是当我听见师哥师姐们讨论他们顶岗的忧愁、快乐、收获时我心动了，就这样我义无反顾的选择了顶岗。

xx年8月29日阳光明媚的一天，我们望定唐分队踏上了顶岗之路，两个多小时的路程我们来到了望都三中，随后xx中学的副校长就把我们12个人接走了。在来北罗的路上我对于顶岗充满了新奇，对于实习学校北罗也是不断的憧憬，来到xx一切比我想象的都要好很多，宿舍楼、有网线、有食堂……学校领导也非常关心我们。在来到这的第二天我们就分别分到了不同的班级当班主任和任课老师，出乎我的意料我不仅仅要教我的专业美术竟然还兼职体育老师，我带的是初一4班的副班主任，任课班级1――4班，虽然说是在完成大三的学业，但是理论上来说我也是一名老师，也是步入正规的工作，我怀着对一切的好奇的心理，信心百倍的开始了我的实习班主任和教师工作。

犹记得初登讲台时那种心情，不安、焦虑、紧张。上第一节课时，虽然经过了充分的备课，但是我心里依旧忐忑不安，讲课时感觉非常紧张，当然这一节课上的不太成功。为了弥补教学经验的不足，尽快的摆脱这种局面，我决定去听学校有经验老师讲课。在听课中，我吸取了许多有益的经验，我发现了每个老师都有不同的教学风格，或许这就是教无定论的真正含义。我很佩服那些老师们上课对重难点的准确拿捏，侃侃而谈使自己的课堂气氛很活跃，我深感，教学是一门艺术，课堂语言是这种艺术的传达方式。听课的过程，是积累经验的过程。通过这一段时间的听课，我了解了一般的课堂教学流程，组织课堂的能力也获得也很大的提升，课堂教学技能也有了很大的提高。尤其是我在课堂教学技能上获得了很大的提高。比如：一、在导入的技能上我学到了很多，从一开始的简单直观的导入我现在总是能让学生发挥自己的思维去想，就像我在讲《色彩的感受与联想》时我就通过三种颜色让其联想事物，引出该课。在组织课堂上我也取得了明显的进步，由于初一年级的学生自制力比较小，因此上课中时不时会出现一些同学间的小矛盾。经过这一段时间的实习，我已经能及时解决学生的纠纷，从而使课堂顺利的进行下去。而这些课堂教学的技能的提高我想在大学的课堂上是绝对学不到的，只有在实践中才能学到真知。在运用教学语言的技能上我也有了很大的提高，我已经能很好的运用恰当的教学语言来教学。以往在参加班里组织的模拟课堂这个活动的时候，我讲课的语速明显偏快，而且儿化音也很多，但是通过这半年的顶岗实习，我有意识的放慢了自己的语速，改掉自己儿化音的毛病，力争使自己的语速快慢适中，形象生动通俗易懂。

对于班主任这一职我始终都是怀着平等之心去对待每一位学生，在这半年期间我经常找学生谈话交心，也去家访过几次。我在班里培养了一批强有力的班干部团队，班里大大小小的事我都放开胆子让他们去管理，我来给他们做后盾，以此来锻炼他们的能力，让每个学生都能充分发挥自己的长处。我给班级制订了严格的纪律，我觉得要想成为一个好的班级与班风和纪律是密不可分的，俗话说无规矩不成方圆。这些都是我在这半年慢慢摸索出来的，回想刚来的那个时候，真是懵懵的，很多事情无从下手，对于管教学生更加是难上加难，而现在却是得心应手了，我之所以能有这些经验真的要好好感谢我的实习学校北罗中学让我得以锻炼。

老师一词是天底下最光荣的职业，选择教师这一职我从来不会后悔，都说老师在物质上是贫穷的但在精神上却是富有的。我们12个人一起度过了半年，我们一起爬山、吃饭、备课……真的很快乐。

时间真的过的很快，实习半年我哭过，笑过，中途也曾想过要放弃，但终究还是走完了全程。在这半年我收获了很多，在教学上、在做人上、在管理上在为人处事上我也有了很大的进步。每当疲惫时看到孩子渴望求知的眼神时心中总会燃起一股干劲，“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”三尺讲台不仅仅是老师的岗位，更是培育下一代的桥梁，真的感谢我的学校给了我这次实习的机会。感谢顶岗实习，让我变得成熟而坚强；感谢这段生活，让我的生命又多了一份精彩!

**心理活动总结十篇八**

1、 在本次活动中，心理部不但顺利的完成系里话剧小品节目选拔，还变换比赛形式，在周五晚上、大礼堂内为全院学生献上一场成功、精彩的“小品大赛”晚会，晚会受到老师、学生的一致好评。

2、 在这次比赛中同学们都有着极高的热情，加深了对党的感情，更加地拥护党的事业。

3、 比赛为很多平时没登过舞台的学生提过了表演舞台，不仅丰富了大学生校园文化生活，还培养了部分学生乐观、勇敢、积极、健康的心理。

通过这次小品大赛使同学们更加深刻的了解中\*共产党的诞生，也丰富了同学们的课余生活，增加同学们对活动的激情，从而激发他们的活力，使同学们对大学生活更加充满希望，都能成为一名有活力，有激情，并且德智体全面发展的大学生。

建党90周年 五月的鲜花跟党走

20xx年6月20日

礼堂

xx系心理部

xx系团总支学生会

1.参赛班级及节目： 造价1001《新大话西游》、《魔鬼家教》 造价1002《归队之前》、 装饰1001《三句半》、 装饰1002《五月的鲜花》、 装饰1004《应聘》。

2.活动细则：

(1)比赛组委会将邀请专业人士及相关优秀教师进行评比;

(2)活动期间将加入其它节目

3、评分规则：按策划评分标准

4、注意事项：

(1)满分为10分

(2)每组表演结束后，评委即亮分，工作人员进行分数统计

(4)短剧内容：选题广泛，内容健康，积极向上即可

5、主持人：(待定)

1、主持人介绍到场领导

2、xx系 致开幕词

3、建党90周年小品大赛开始

4、比赛结束由评委给予点评

5、主持人宣布获奖名单

6、比赛结束

**心理活动总结十篇九**

1、我们通过游戏等活动的形式带给同学们人生观及价值观上有益的启示，使同学们的心理状态向着积极健康的方向发展，指引同学们以健康的心态面对大学生活。

2、通过对一班集体同学自愿组队的形式以增强集体凝聚力，团结班级同学。

3、此次活动同学们积极参与，现场气氛非常热烈，同学们热情高涨。

4、为宣传“525-大学生心理健康日”的主题活动，努力营造积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围，在丰富师生业余文化活动同时加强精神文明建设，培养大学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

5、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中的种种困境。

6、培养同学间的团结互助，共同进步。

活动游戏主要分三轮：

一轮为丛林穿越（热身游戏）：每队两名队员出列准备，被蒙上眼睛依次分两节在队员语言引导下蛇形穿过用绳子设置的障碍。（出场的两名队员只能靠其他队员而身体和手不能触碰绳子，碰一次则视为违规一次，队员则只能站在丛林外规定区域，否则也同样视为违规）。各队以出场两位队员到达时间和计总用时最少的为胜利，只统计前三名。

第二轮为风中劲草（不倒翁）：所有队员站纵列一队队员间间隔0.5米，由裁判发令，先由第一位队员往后倒，接着保持此姿势再有第二名倒向第三名依次到最后，最后一名则保持站立，接住前边后倒的队员。完成后再由最后一名向前同原理倒，返回来第一名同学则承担接住队员的角色不过这次是用背接，而前一次为正面可用双手接。胜负同样一时间用时多少决定。用时越少越有利。此轮因有一定难度而无违规，计分同样只取前三名。

第三轮为解手链：每队所有队员向心而站，每位队员伸出右手握住对面同伴的手，左手则随便拉着左右任意一位同伴的一只手。此时整个队以形成一张乱网，而后在不放开任何一双相互拉着的手的情况下将此乱网解开形成一个规则的圆形。（注：绝对不能放开自己同伴的手，否则每送一次视为违规一次，如实在不能够解开的则可以松手，不过每松手一次也同违规一次。）

1、宣传力度不够大，没能完成预计效果。特别是前期宣传以及展板宣传有待改进。

2、由于对天气影响的忽视，导致活动不能及时完成，而后推到周一晚自习也是原本活动内容做了部分调整，从而也造成了一系列不必要的麻烦。

3、对于活动道具准备不全，如小喇叭等，使得活动因现场主持人声音不够大而不那么完美。

4、对于活动准备有点仓促，现场布置太过于简单，对于现场控制不是太好！

总的来说活动算是成功的，对于以上不足，希望在下次活动中能比此次完善，更进一步。

**心理活动总结十篇十**

2015年3月13日下午，阳光明媚，我校五年级同学在操场上展开了一场别开生面的团体心理辅导活动。

在与五年级班主任毛蕾老师的沟通下，我们针对五年级班级团体的特点以及学生面临的问题，初步确立了本次团体心理辅导的目标：培养学生的领导意识，挖掘出班级的领导者，让班级成员体会到团队协作在一个班级中的重要性，培养团队合作精神。结合五年级的心理辅导目标，我选定了“盲人方阵”这一主体游戏，并邀请五年级一班的班主任毛蕾老师、语文刘红霞老师以及大队部曹克俊老师、庄毅老师共同参与做各小组的指导老师。

3月13日下午，五年级团体心理辅导活动在我校操场上展开。501班的学生们胸前贴着自己名字的卡片，整齐地列队站在操场上。热身活动“桃花朵朵开”由我主持，“桃花朵朵开”是“喊数抱团”游戏的引申版本，目的活跃现场气氛，让学生以一种轻松自然的方式进入接下来的心理辅导主题，在春意中增强了团队凝聚力。接下来主体活动“盲人方阵”，要求每组的学生蒙住眼睛，将一根绳子拉成一个等边三角形，并且要有一顶点对着东方，所有的成员要平均分布在绳子的里面，限时20分钟。

游戏开始后，四个小组分别由各位老师带领来到绳子旁开始比赛。这次的任务不仅是在学生被蒙住眼睛的条件下进行的，更是被设置了很多障碍，等边三角形、顶点方向、成员平均分布，时间限制等等，都是团队中成员要积极思考和共同处理的问题。这就给团队中的每个成员如何理解自己在团队中的位置、知觉自己的作用以及作出怎样的努力埋下了伏笔。

我带的这一组有两个特别突出的学生，从最初的讨论到实施都在领导、指挥大家，怎样平均分绳子，怎样定点，其间也有争论和分歧，最后还是找到了解决方法，可以说相当顺利地提前完成了任务。其他的各组也在之后陆续顺利完成。

游戏只是一种载体，更重要的是学生参与过程之后身心的变化。因此讨论分享是非常重要的过程。老师和同学们一起讨论，主要有这些问题：

一、大家是怎么拉正三角形的?

二、游戏中最大的困难是什么?

三、游戏中有没有发生意见冲突，怎么解决的?

四、你在这个活动中是起什么作用?评价一下自己的表现是不是可以做的更好?

五、有没有核心人物在起作用是谁?

六、什么样的人才能适合做领导者?你想不想成为核心人物呢?

针对这些问题，辅导老师与同学们展开了认真而热烈的讨论，每个人都交流了自己在完成任务过程中的感受与心得，使得大家认识到自己在团队中的作用;认识到如何运用有效的沟通的方式，正确而清晰地表达自己的观点，在沟通时冷静、认真地倾听都是非常重要的且必要的;有些同学认识到自己身上的闪光点，比如领导特质，良好的沟通能力，说服别人的能力，积极思考并且准确把握问题关键的能力……这些都让同学们收获颇多。

在完成任务的总结过程中，我发现几乎每组中都会跳出一些学生来自觉地扮演“领导者”的角色，这些学生有的是平时在班级中一贯有威信的孩子，也有一些成绩平平，并未被大家看好的学生。这一次团体辅导活动也给了这些孩子一次展示自己的机会，体会自己的个人特质，面对问题时自己的思考与反应，增强个人的自信，也发掘出他们身上的领导意识。

本活动的顺利完成离不开各位指导老师的支持与帮助，我与老师们前期良好的沟通和活动过程中学生和老师的积极配合，使得这次活动得以顺利完成。

通过这次的活动我也有很大的收获和感悟，当然也体会到一些不足：

第一、活动时间要求控制在一堂课内，但这就会使得团队的建立显得过于粗糙，在团队关系建立的时候没有做得很好。在团体辅导过程中，团体的建立对整个团体辅导活动的顺利推进是很重要的。应该花更多的时间来建立团体关系，让每个组的成员都能更好地融入团队中，在团队中获得安全感。

第二、在整个活动过程中，我更多的`注意力放在了对整个活动的结构和活动流程的关注上，对一些细节的处理关注不够多，对组内成员的心理活动没有过多的关注。这一点我会在今后的心理辅导活动中加以重视。

这次团体心理辅导活动的成效也非常显著，第二天五年级班主任毛老师就和我说起了他们班的有趣的变化：早读时英语课代表无法维持好班级早读秩序，便找老师诉苦，老师说：这应该是你自己要想办法解决的事情。于是班上有几个在昨天的活动中表现比较突出的学生便自觉地站出来维护班级的秩序，看来已经树立起了他们主动参与班级管理的意识和“领导者”意识。

我校学生的心理健康工作还需大家的共同努力，为学生提供更多的心理层面的帮助，促进学生心理健康地发展。

中心小学在第三个心理健康教育月教育活动中，能够遵循“加强队伍建设，提高师资水平;加强机构建设，重视心理辅导;落实心育课程，促进均衡发展”的原则，贯彻落实自治区教育厅《关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》文件精神，将工作与研究相结合，立足为学校发展服务，为师生健康成长服务，推进我校心理健康教育，加强我校心理健康教育教师队伍建设，使学校心理健康教育在我学校逐步普及并产生实效，不断提高我校心理健康教育的科学化、普及化和均衡化发展水平。

在活动中通过培训、研讨、展示活动，培养一支合格的校园心理健康教育的教师队伍;通过学校心理辅导机构建设，促进学校心理健康教育工作落到实处;落实义务教育阶段间每周一节的心理健康教育活动课，做到有课时、有教师、有教学设计、有心理咨询室、有个案积累;通过课题研究，逐步提高我校心理健康教育的质量，使学校心理健康教育工作制度化、规范化、科学化。

工作要点

(一)、推进我校心理辅导机构建设

学校心理辅导机构是为学生提供心理健康服务的专业场所，心理辅导是缓解和消除学生心理困惑，促进学生健康成长的重要途径。根据自治区教育厅《关于开展第三个心理健康教育月活动的通知》文件精神，我校成立了由校长负责，少先队主抓的领导组织机构。并根据学生的心理发展特点、结合本校的实际情况，建立了学校心理咨询室。

(二)丰富的心理健康教育内容，促进了教育质量的提高

1、加强学校心理健康教育，把教师的培训教育工作列入学校继续教育内容之中。在本月里开展了心理健康讲座，主题——激励的作用。听了讲座还结合本月学校组织的“在学科中渗透学生养成教育”的经验交流，展开了研究活动。按照“以点带面、逐步普及”的工作思路，发挥少先队心理健康教育的指导作用，通过发挥少先队主题队会课和思想品德课这主渠道的作用，进一步探索学校心理健康教育的方法和途径。

2、通过心理健康教育月活动，推进学校心理健康教育工作。通过教育月的宣传和重点培训，让学生懂得心理健康在成长过程中的重要性;让全体教师了解学校心里辅导的理念，学习师生关系、教师与家长沟通的一般方法，懂得教师心理健康与自我维护，能在教育教学过程中体现心理健康教育的理念。培训方式采取举办——我是勇敢的小军人，我会……手抄报、“学会交流”专题讲座、网上培训、课堂教学研讨、案例反思和“分享快乐，播撒快乐”主题队会课竞赛、为五站结对子学校送心理健康课、“心手相牵”亲子营系列活动等方式开展了形式多样、内容丰富的心理健康教育活动，为教师、学生、家长提高心理健康水平做出了积极的努力，为构建和谐校园做出了贡献。

(四)、存在的问题和一些建议

1、由于一个月的时间比较短，只能是集中组织开展一些主题教育活动，缺少教育的系统性、针对性。对于教师、学生的心理健康教育是要渗透到大德育的环境之中，才能实现润物细无声之功效的。

2、有些活动还只追求了量的变化，而质的变化还有待于工作的深入。

3、开展心理健康知识宣传活动的力度还不够大，面也不够广。提高教师、学生、家长的心理健康水平，是要构建多元化的教育氛围，才能达到教育目标的，光靠学校一家单打一，工作的力量很微弱。所以，建议：在媒体上，教育部门要多呼吁，全社会人人都来关心心理健康教育工作，为提高全民素质做出贡献。

-->[\_TAG\_h3]心理活动总结十篇十一

心理沙龙之星海迷情

20xx年6月7日

教学主楼304

飞舞青春 畅谈爱情 树立正确的爱情观

外联部：

1.装扮教室。

2.采购装饰物品及活动所需物品。

3.负责ppt播放及现场秩序。

宣传部：

装扮教室。

2.对外宣传活动及制作海报。

3.负责拍摄照片。

4、清理活动场地。

办公室：1.装扮教室。2.负责音响布置。

3、负责签到。

4.清理活动场地。

1.主持人开场介绍嘉宾，宣布活动开始。

2.播放沙画视频《在最美的时光遇到最美的你》，然后对爱情进行解读。

3.由许丹丹、黄雯演唱《小酒窝》。

4.游戏互动---我爱你vs不要脸、你来比划我来猜。

5.畅谈爱情那些事。

6.以《俞敏洪谈爱情》视频为结束语。

7.对活动进行总结、宣告活动结束。

8.心联成员进行集体打扫卫生。

1.集体负责、团结向上，共同努力，活动圆满落幕。

2.分工合理，效率很高。

3.秩序很好，参与人员乐在参与。

4.是我们大一心联成员一次完美且欣喜的活动。

1.因是第一次负责，在播放ppt时，出现一些混乱。

2.在开始时有点紧张，导致声音有点沙哑，不过很快适应。

3.宣传不足，以至于到场人员较少，实属遗憾。

4.中间出现些许冷场局面。

1.加大宣传力度，在班级及qq群里双面宣传。

2.多次举办活动增加经验不至于怯场。

3.活动内容需增加更多体现本院特色。

政法学院心理委员联合会20xx年6月8日

**心理活动总结十篇十二**

在我个人看来，人的心理认知与承受能力是随着他的经历与知识的累积而成长的。本学期，同学们的心理状况总的来说非常良好，像大一上半学期时的那种迷茫与低靡的自甘堕落现象越来越少了。虽说班级的成员们因为一些平时表现的小事有了一些小的“争吵”，但如果摒开这层表象的外衣来看，不正是说明307班的同学很在意自己在大学生涯的每一刻锐意进取给身边亲爱的老师和同学们留下的印象么？在班委和全体同学的共同努力下，最终真正做到了班级的和谐与坦言。于此，我认为，学习是大学的第一任务，但与同学室友的友好沟通与交往却又是第一要务中不可或缺的重要组成部分，因为，与我们生活息息相关的同学与老师们是注定要在我们的人生道路上留下永恒的记忆的，而他们也时时刻刻地影响着我们的成长，在大学，我们不只要学会书本上的知识，更重要的是学会做人，合格的大学生应该是德才兼备。

我作为心理委员经过了快一个学期的工作，以及班里同学的配合，对于心理委员的主要职责我已十分了解。知道班级心理委员的日常工作，心理委员的职责。

这学期学院里开展过一次心理讲座，参加的同学都说自己受益匪浅。12月，我也组织策划了一次以“情绪管理”为主题的心理班会。情绪就是人对事物的态度的体验，情绪的长期压抑对个人的健康有很大的影响。所以我通过班会的形式来向同学传达情绪管理的重要性和情绪管理的一些方法。采取寓教于乐的形式，气氛十分轻松。希望每位同学关注自己的心理健康，能够更好地管理自己的情绪。

我及时了解班级各位同学的心理状况，用心去观察了解每个同学，及时发现班里同学心理和行为的变化。她们愿意来找我聊天。我也按照培训时老师所教导的，多听、少说、不批评、不说教。尊重对方，不说不该说的话，因为我知道一些不合适的话只会使事情恶化。我和同学们建立了良好的朋友关系，这也是我做好心理委员工作的基础和财富。

3

我积极配合院和系里的心理活动，并做好宣传工作，分配好人员去参加心理活动。每次的活动我都做好了记录，除了记录人员，更重要的是我去记录参加了的同学们的感想，还有收集同学们在心理健康方面的需求，来协作学校展开更符合学生的心理健康教育工作。我配合好其他班委各种活动。

作总结就像给自己铸造了一面镜子，通过这面镜子我看到了自己的成绩和进步，但更重要的目的是看清自己身上的不足之处。总的来说，环艺307班心理工作比较顺利，各项活动的开展也较为成功。但是由于经验不足，阅历不够，也存在着一些的不足。在以后的工作中，我将会更加努力，争取做得更好。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com