

# 2023年心理团建活动心得体会 心理委员会活动心得体会(优质10篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 心理团建活动心得体会篇一

近期，我们班级成立了一个心理委员会，旨在关注同学们的心理健康问题，并开展一系列的活动来帮助同学们解决困扰他们的心理障碍。作为其中的一员，我有幸参与了这些活动，并且从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我对心理委员会活动的心得体会。

首先，我们开展了一次关于自我认知的讲座。这次讲座的目的在于启发同学们对自我的了解，以激发他们对自己的潜力的认识。讲座的导师十分专业，在生动有趣的讲解中，向我们介绍了自我认知的重要性，并跟我们分享了一些提高自我认知的方法。通过这次讲座，我意识到了自我认知对个人发展的重要性，并且我也开始了解自己在某些方面的优势和不足。这一认知不仅帮助我更加了解自己，还激发了我发掘自己潜力的动力。

其次，我们还进行了一次身心放松的活动。这个活动的目的是通过放松身心，使同学们摆脱压力，减轻焦虑情绪。活动中，我们进行了冥想和放松训练。在冥想过程中，我将自己沉浸在宁静的环境中，专注于我的呼吸和内心感受。在这个过程中，我感受到了一种长时间以来罕有的放松感。在放松训练中，我们进行了一系列缓慢而有节奏的运动。通过这些

活动，我感受到了身心放松的重要性，学会了缓解压力和焦虑的方法，并且那种舒适与放松的状态也渐渐变成了我在学习和生活中的一种常态。

第三个活动是一次同学间的心理交流会。在这次活动中，每个人都可以就自己遇到的心理问题进行分享，得到他人的理解和支持。这个环境让大家感受到了人性的温暖和彼此间的联系。在与同学们的交流中，我了解到许多人都和我一样遇到了不同程度的焦虑和压力，这让我感到安慰，也让我更加愿意敞开心扉去倾听和帮助他人。这次心理交流会让我深刻认识到，传递温暖和关爱并不需要太多的语言，而是更多的真诚和耐心。

第四个活动是一次心理训练营。这个训练营的目的在于提高同学们的心理韧性和应对困难的能力。在训练营中，我们通过各种游戏和活动，锻炼了自己的毅力和耐力。在一次次的挑战中，我逐渐学会了不轻易妥协和放弃，并培养了面对困难时的积极态度。训练营的经历不仅帮助我了解到了自己的潜力，也给了我面对未来的勇气和信心。

最后，我们还开展了一次心理评估活动。通过填写问卷和进行面对面的评估，我们意识到自己内心深处潜藏的问题和隐患。虽然评估结果有时会让人感到沮丧，但它也是一个警示，让我们更加关注自己的心理健康问题，并及时采取措施来解决它们。这次评估让我明白了自己的优势和劣势，帮助我更加了解自己，并为今后的学习和成长制定了合理的目标和计划。

通过参与心理委员会的一系列活动，我深刻认识到心理健康与个人发展的密切关系，并学会了一些实用的心理健康的方法。我相信这些活动不仅有助于我的个人成长，也有助于整个班级的发展。我希望我们能够继续努力，为更多的同学带来更多的帮助和支持。无论是在接下来的学习生活中，还是在未来的职业发展中，这些经历都会成为我宝贵的财富，让

我能够更加从容地面对生活的挑战。

## 心理团建活动心得体会篇二

为贯彻学校、学院精神，加强我校建设，合理利用“5·25”心理健康日这一契机。让我校同学能够进一步增进对自我了解，探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。

具体安排如下：

一活动主题：

“悦纳自我，感恩生活”为主题的手抄报绘制大赛

二活动目的

通过举办本次手抄报大赛，提高同学们的创新思维能力，激发同学们对书法、绘画、文学等技能的学习热情，和对心理健康焦点问题的关注，调动同学们的积极性，开阔学生的视野，体味世界的丰富多彩，馨语轩心理协会特地策划举办“5·25”手抄报大赛，现面向全院求参赛作品。同时，扩大“5·25”活动的宣传力度。

三活动介绍

参赛对象：护高专全体学生

活动时间：5月5日~5月末

活动地点：\*\*\*\*\*校区

## 四活动安排

(1) 参赛选手制作手抄报：5月8日~5月13日

(3) 最终评审及颁奖：闭幕式(五月末)

## 五评分细节

作品总评分为10分

1主题鲜明(3分) 主题与大学生心理健康相符

2内容丰富(2分) 选取文本图画积极向上，有自己的看法和内容

3版面设计(2分) 设计科学，合理，新颖

4书写和插图(2分) 要求字迹清晰工整，效果画面大众亲切

5整体效果(1分) 比例协调，视觉良好

## 六奖项设置

以班级为单位，向各班征集

一等奖两名

二等奖三名

三等奖四名

以个人为单位，评出最佳创意奖(2名)、最佳书写奖(2名)、最佳版式奖(2名)、最佳整体效果奖(2名)、优秀奖(3名)

# 心理团建活动心得体会篇三

一、活动背景：

二、活动主题：与阳光作伴，为心灵导航

三、活动目的、意义：

为了迎接“5.25心理健康日”的到来，经济管理系积极做好有关心理健康的宣传活动，大力宣扬心理健康的有关知识，关注本院学生的心理问题。通过这个活动，学生能够合理应对学习、生活、交往和身体发育中的各种变化，能够表现出与学习、生活、交往活动的变化与身体发育相一致的心理和行为。从而更好地让学生们更好地认识自己、了解自己，增进朋友间的感情，以及为大学生走向复杂多变的社会提供了强大的精神动力。

四、活动内容：

主要活动一：

1、活动主题：沟通心灵，认识自我

2、活动时间：5月14日到5月18日

3、地点：待定

4、内容：开展问卷调查活动。写出与日常生活相关的20道左右心理问题的选择题等，由每个同学负责相应的年级班级的派送，收集所调查年级的心理情况。分析总结大学生目前的心理情况，以及对相应出现的问的提出解决的方法。

5、目的：让学生们更好地认识自我，了解自我

## 主要活动二：

1、活动主题：放飞心情，完美心灵

3、活动地点：操场

4、活动形式：

a.□a领b□一组两人，一人把腿绑上，另一人把眼蒙上□a要把拿着水杯的瞎子通过障碍物(可以设置一些凳子，气球)领到指定位置然后把水倒进杯内。然后回到初始位置，再重复，直到杯子灌满。期间a不能碰杯子。

道具：凳子，气球，纸杯，大杯子，绳子，眼罩，水。

按完成时间排名，时间用得最少者获胜，选出前三名，然后颁发奖品。

b.踩气球：一组6个人以上，分别绑住选中者的脚，在一分钟内，踩爆最少的就是获胜者。

道具：气球

c□动作接龙：一组四人一路纵队站着，主持人给出最后一人一个事物的名称，然后让他做出动作来描述这个事物给倒数第二人看，倒数第二人在根据自己的理解做出动作给他前面的'人看，以此类推，最后让第一个人猜猜是什么事物。

以猜的准确性和所用时间记成绩，选出前三名。

d.记忆考验：(1)全部人围成一圈，从第一个人开始说“今天我吃了一个aa”(aa为随意食物名!)

(2)接着第二个接着说，吃了一个aa□二个bb...(bb不同的食物

名!)

(3)像这样一直传下去，每传一个人就必须重覆前面的食物名，另加一个新的食物名。

(4)一直到有人中途讲错出局!

题目例子:

可选一些较难的食物名或菜名!或一些平常不容易吃到的!例:滑蛋干贝牛肉汤。

5、目的:放飞同学们的心情,减轻心理压力

主要活动三:

1、活动主题:放飞烦恼,以心之舞

2、活动地点:宽字楼二楼

3、活动时间:待定

4、活动形式:准备一些便利贴和笔,把自己烦恼、自己所遇到的问题或自己想知道的心理问题写在纸上,然后统一贴在宽字楼一楼的宣传板栏上。然后其他人去板栏上写上解决问题的方法。

5、活动目的:解决心理问题,完善自我心灵,鼓励同学们走出心理困境。

五、活动整理:

宣传活动结束后,我们会对举行一系列的活动进行成果整理,到时以海报的形式在宽字楼2楼展示。

## 心理团建活动心得体会篇四

今天，晴空万里，我早早就起床了，因为我要和小伙伴们要去黄龙山风景区参加拓展训练。

不一会儿，我们就来到了黄龙山风景区。首先，导游带我们来到了拓展基地，并向我们介绍了我们这一下午的教官。教官高高的，大概有180厘米，皮肤有点黑。

教官先把我们分成两组，每组有七人，还让我们穿上美国大兵的衣服。我们先练了立正、稍息、起步走等基本动作。还让我们参加了齐头并进、松鼠与大树和火灾逃生等。

让我印象最深刻的是高空断桥。看着小伙伴们大多数都失败了，吓得我心惊胆战。轮到我了，教练帮我做好措施，然后让我爬到十多米的吊桥上，我往下一看，一下子吓出一身冷汗，但听见小伙伴的鼓励，我还是走上前，用力一跳，便跨过了一米多的断桥，让我非常满意。最后，我跳下了吊桥，做了一个完美的结局。

这次拓展训练给我留下深刻的印象。

## 心理团建活动心得体会篇五

### 一. 活动背景：

说到成长，这真是个沉重的话题，每一个生命的成长都伴随着伤痛和迷茫，都有很多艰辛，面临很多冲突，这些冲突来自于环境，也来自于我们的心灵。

无论我们是否愿意，我们都无法拒绝成长，那么怎样面对成长中的冲突和问题呢？本次活动旨在帮助同学们学会认识自己，接纳自己，接纳这个世界，同时也被这个世界接纳。学会悦纳自我融入他人。



## 二. 活动目的:

初入大学校园的我们彼此还并不熟悉。通过此次团辅，能够让大家更加紧密地凝聚在一起，进一步增进彼此的交流，融洽情感，锻炼同学们团结协作的精神，激发和展现同学们的团队意识。

通过举办生动活泼、丰富多彩的小游戏活动，强化学生的自觉参与意识，营造大学校园健康活泼向上的心理气氛。

让大家更好的悦纳自我，融入他人。

## 三、活动对象:

南京财经大学公管院学生会全体成员

## 四、活动时间:

## 五、活动地点:

南京财经大学仙林校区管理学科楼301

## 六、活动流程:

### 1. 活动前期:

(1). 申请场地: 提前两天申请教室，并准备好本次活动所需的物品。

### 2. 活动进行

(1) 主持人进行活动简介。

(2) 由主持人组织参与人员依次进行自我介绍。(主持人把握气氛)

### (3) 进行第三个游戏：谁是卧底

游戏人数：最好7个游戏者，1个卧底，若干不明所以围观者。  
游戏规则：在场7个人中6个人拿到相同的一个词语，剩下的1个拿到与之相关的另一个词语。

每人每轮只能说一句话描述自己拿到的词语(不能直接说出来那个词语)，与不能让卧底发现，也要给同胞以暗示。

每轮描述完毕，7人投票选出怀疑是卧底的那个人，得票数最多的人出局，俩个人一样多的话，待定(就是保留)。

### (4). 进行第二个游戏：大风吹

游戏过程：

全体围坐成圈，野外可划地固定各人的位置，主持人没有位置，立于中央。主持人开始说：「大风吹！」大家问：「吹什么？」主持人说：「吹. 有穿鞋子的人。」则凡是穿鞋子者，均要移动，人，再吹。

备注：可「吹」之资料：有耳朵的人、带表的人、两只鼻子的人、没有指甲的人、穿\_颜色衣服的人、带戒指的人、打领带、擦口红的人、有太太的人....

### (5) 进行第四个游戏：萝卜蹲

游戏规则：

“萝卜蹲”游戏是指几个人(超过两人)分别代表一个蔬菜或水果，一人先开始，说“\_\_蹲，\_\_蹲，\_\_蹲完，\_\_蹲(另一人头上带的水果或蔬菜名)”被叫到的人继续说，若未说出则被淘汰。

就是每个人是一种蔬菜第一个萝卜先说“萝卜蹲萝卜蹲萝卜

蹲完茄子蹲”接着是茄子的那个人说“茄子蹲茄子蹲，茄子蹲完谁谁蹲”

#### (6). 进行第一个游戏：解手链游戏

游戏过程：

所有同学站着手拉手围成一个圈，记住自己的左右手所拉的人，然后放开。闭上眼睛，向前任意走几步，使所有人的位置打乱。睁开眼睛，拉住自己原来左右手所拉的同学，然后就像解缠住的线头，慢慢解开，还原成原来的圈。（注意解的过程中手不能松开）

游戏意义及目的：切身感受线从缠绕到解开的过程。就像我们

利益和偏好的基础上的；游戏中我们发现只要我们的目标一致，一定程度的冲突会使我们找到更多有利于解决问题的方法，关键是我们要充分利用有效的沟通方法。只要我们相互理解与合作，一起找到问题的根源，一起解开。只有社团成员之间心无间隙，才能顺利的解决任何问题。

备用游戏：

#### (7) 进行第五个游戏：双龙戏珠

游戏规则：

队员背靠背，夹住气球，从起点运到终点，终点放有一个椅子，到终点以后要把气球放到椅子上坐爆，再返回起点继续夹气球，可以在队友坐气球的同时，另一个人回起点准备气球。注意：如果在跑动过程中气珠落地或因其他原因提前爆炸，要回到起点重新运气球。在规定时间内运气球最多者获胜。

## (8) 进行第六个游戏：心有灵犀

游戏规则：

每队两人，一个人比划一个人猜。猜词过程中，不许说出词条中包含的任何字，否则该词条作废，根据词条难度，有三次选择放弃的机会。

规定时间内猜出多者获胜。

备注：可选词条：挤眉弄眼、毛手毛脚、气喘吁吁、狼吞虎咽、馒头，矿泉水，面条，苹果，牛奶，瓜子，冰淇淋，玉米，鸡蛋。

## 心理团建活动心得体会篇六

心理学是一门关于人类心理活动和行为的科学，它既是一门理论学科，也是一门应用学科。为了更好地理解和应用心理学知识，我们学校开设了心理学课外活动，我有幸参加了其中的一次活动。这次活动让我受益匪浅，深刻体会到心理学带给人们的力量。以下是我对这次心理学课外活动的心得体会。

首先，这次活动让我了解到了心理学的重要性。在活动中，老师引导我们了解不同的心理学理论，如行为主义、认知心理学和人本主义等，通过理论的学习，我们知道了心理学对于理解和解决人们的心理问题的重要性。心理学可以帮助人们更好地理解自己和他人，调节情绪和观念，提高人际关系的质量。此外，心理学的应用还可以帮助人们解决各种各样的问题，如减轻压力、解决焦虑和恐惧等。通过参加这次心理学课外活动，我深切体会到了心理学的广泛应用和重要性。

其次，这次活动让我明白了了解自己的重要性。在活动中，老师引导我们进行了心理测试，以帮助我们了解自己的性格

特点和心理状况。通过测试，我发现了自己的一些盲点和问题。比如，我一直以为自己是一个外向、乐观的人，但测试结果显示我在某些情况下会变得内向和消极。这个结果让我感到惊讶和震惊，但也让我认识到了自己的不足之处。通过了解自己的弱点，我可以更好地改善自己，增强内心的稳定性和抵抗力。

再次，这次活动让我认识到了倾听和理解他人的重要性。在活动中，老师引导我们进行了一次团体讨论，讨论的话题是如何增强团队的凝聚力和合作能力。在这个过程中，我发现了自己的一个问题，我往往会在别人发表观点的时候，急于表达自己的想法，而忽略了他人的观点。这种行为不仅会导致他人的不满，也会造成团队的分裂。通过这次活动，我深刻认识到了倾听和理解他人的重要性，只有在充分了解他人的观点和需求后，我们才能更好地与他们建立联系，减少误解和冲突。

最后，这次活动让我体验到了心理学知识的实践应用。在活动中，老师带领我们进行了一次情境模拟，以帮助我们理解和应用心理学的知识。在模拟中，我们扮演了不同的角色，并且按照不同的心理学理论，对情境进行分析和解决。通过这个过程，我不仅巩固了之前学到的理论知识，还锻炼了实际应用的能力。我明白了心理学知识的灵活性和实用性，我也更加相信只有通过实践才能真正地理解和掌握知识。

综上所述，我参加了这次心理学课外活动。通过这次活动，我了解到了心理学的重要性，明白了了解自己和倾听他人的重要性，体验到了心理学知识的实践应用。这次活动不仅帮助我更好地了解和应用心理学知识，也让我更加认识到了自己的不足之处，并为我今后的发展提供了更多的思考和努力方向。我相信，通过不断地学习和实践，我可以不断提升自己的心理素质，为自己和他人创造更好的心理健康环境。

# 心理团建活动心得体会篇七

## 第一段：介绍背景和目的（200字）

作为一名对心理学充满兴趣的大学生，我参加了一项心理学课外活动。这个活动旨在让我们学生在课外进一步了解心理学的理论知识，并通过实际的体验来加深对心理学的理解。活动涵盖了多个方面的内容，包括实验室观察、心理测量以及参观心理机构等。通过这些活动，我对心理学的学习有了更深刻的理解，同时也收获了很多关于心理学的实践经验。

## 第二段：实验室观察的体验（250字）

在实验室观察环节中，我们有机会近距离观察心理学实验的进行。通过参与这些实验的观察和实践，我对于心理学实验的设计和过程有了更深入的了解。例如，在一个实验中，我们被要求观察参与者在解决问题时的思考过程，并记录其中的模式和困难。这个实验让我明白了人们在面对问题时的思维方式和可能的局限性。这个经验让我深刻体会到心理学的实用性和实验研究的重要性。

## 第三段：心理测量的学习收获（300字）

心理测量是心理学重要的一部分，它通过科学的方法和工具来测量和评估人们的心理特征和行为。在参加课外活动中，我们接触了多种心理测量工具，如问卷调查和个别测验。通过自己的实际操作和参与，我更加了解了心理测量的原理和方法。我学会了如何设计一个有效的问卷调查，并通过分析和解读数据来得出准确的结论。这些技能对于今后深入研究心理学或从事相关职业都具有重要意义。

## 第四段：参观心理机构的收获（250字）

除了在实验室中学习，我们还参观了一家心理机构。在参观

中，我们详细了解了心理咨询和治疗的过程。我们有机会与专业心理咨询师进行交流，了解他们在工作中的经验和技巧。通过观察他们与客户的互动，我进一步了解到心理咨询的重要性和作用。这个参观让我意识到，心理学不仅仅是理论知识，更是一门可以运用于实际生活的学科。

## 第五段：总结和展望（200字）

通过这次心理学课外活动，我深入了解了心理学的理论与实践。我学会了如何通过实验来观察和研究心理现象，如何进行心理测量和评估，并了解了心理咨询的过程和方法。这些经历不仅丰富了我的学术知识，还提升了我的实践能力和人际交往能力。未来，我希望将所学知识应用到实际生活中，并为解决人们的心理问题做出贡献。我也期待参加更多类似的课外活动，不断拓宽自己的视野和经验，以更好地投入到心理学的学习和研究中。

## 心理团建活动心得体会篇八

参加这次的活动，使我受益匪浅。相信这些从游戏中得来的团队经验，在我们小组合作制度的管理上也能起到如鱼得水、锦上添花的作用。

### 一、团体的力量大于天

一场“人工降雨”在我们400多个学生的’演绎下变得惟妙惟肖，如雷贯耳。同学们每个人都不是故意特别用力的去拍手，去跺脚。只是轻轻地做动作就给了旁观者如雷贯耳的感觉，我想这种效果不用说十个人，就是二十个人在那里使劲跺脚，使出吃奶得劲儿来把手拍的通红也不可能有这种气势磅礴、音波错乱有序的效果。可见，团体的力量是十分强大，胜过个人的力量。

### 二、要寻找损失最少的最佳方案。

在进行第二个项目“找零钱”游戏时，便有队员因没有做出及时的反应抢先和男生组队而被淘汰。老师问我们有没有淘汰队员少的组队方案，我知道一定有的，但我却没能及时的想出来“拯救”自己的队员，我为我的无能而感到愧疚，又为他们感到可惜。两轮后老师让他们重新归队、而我们又无一人淘汰时，我是说不出的高兴，抱着班长是又蹦又跳。

三、要对团队的决定有足够的信心。

玩“心有千千结”时，我们都商量好了怎么做，就等着夺魁。可就在我们一起转身准备“大圆满”时，有队员翻过身后觉得自己做错了，于是又转了回来，这是就让别的班级钻了空子了。

四、盲目的开始，粗略的作风，必会影响到进程。

闯难关时，有的队员左右不分，不能及时配合；打的结比较的烦乱无条理，这就给我们解开造成了很大的困难。我们紧跟着别的班完成后。又玩了一遍，这一遍我们设置好了步骤，对面的队员两两握手，不到十秒，“千千结”就被轻易的解开了。更不禁就验证了盲目的开始，因为我们没有计划；粗略的作风，因为队员有左右不分，胡乱握手的和不严密操作步骤。因而我们在做一件事情之前一定要有快而准的、严密的操作步骤，才会将事情办得又快又好。

## 心理团建活动心得体会篇九

亲子心理游戏活动在培养亲子关系、促进沟通交流和增强彼此情感等方面具有重要作用。我参加了一次亲子心理游戏活动，通过这次活动我收获了很多。首先，我认识到亲子心理游戏活动可以增进亲子感情。其次，我发现亲子心理游戏活动可以提高沟通能力。第三，我体验到亲子心理游戏活动可以增强家庭凝聚力。最后，我得出结论：亲子心理游戏活动对于家庭的和谐发展和个人成长有着积极的影响。



首先，亲子心理游戏活动能够增进亲子关系。在这次活动中，我和父母一起参与了一系列的亲子游戏，我们通过合作完成任务，交流彼此的想法和感受。在游戏的过程中，我感受到了父母的关注和支持，也感受到了他们对我的鼓励和认可。这些亲子游戏增进了我们之间的情感，让我们更加亲密并且更加了解彼此。在游戏结束后，我感到自己与父母的关系更加紧密，我愈发意识到家庭的重要性。

其次，亲子心理游戏活动能够提高沟通能力。在游戏中，我们需要与对方进行有效的沟通和协商，才能取得最好的效果。通过这次活动，我学会了倾听和表达自己的观点。在游戏中，我主动与父母交流，向他们传达我的想法，并且尝试理解他们的想法。通过这样的交流，我们不仅解决了游戏中的问题，也增进了彼此之间的理解和尊重。这次活动让我深刻体会到沟通的重要性，也提高了我的沟通能力。

第三，亲子心理游戏活动可以增强家庭凝聚力。家庭是一个团结的集体，而亲子心理游戏活动可以促进家庭成员之间的合作和互助。在活动中，我们要共同解决问题，相互配合完成任务。这过程不仅增加了我们之间的互信，也增强了我们与整个家庭的联系。这次活动让我认识到家庭的力量，它能够帮助我们面对困难，也能让我们共同分享喜悦和成就。

最后，通过这次亲子心理游戏活动的参与，我得出了结论：亲子心理游戏活动对于家庭的和谐发展和个人成长有着积极的影响。亲子心理游戏活动不仅可以增进亲子关系，提高沟通能力，也能够增强家庭凝聚力。这些因素将有助于家庭中每个成员的成长和发展。在这次活动中，我深切地感受到了家庭的温暖和包容，我也更加明白了与家人共度时光的重要性。我相信，通过更多的亲子心理游戏活动，我和我的家庭将会变得更加和谐，更加幸福。

总之，亲子心理游戏活动是促进家庭成员关系和个人成长的有效方式。通过这次活动，我认识到亲子心理游戏可以增进

亲子感情，提高沟通能力，增强家庭凝聚力。我期待未来能够参加更多的亲子心理游戏活动，与家人一同度过快乐的时光。

## 心理团建活动心得体会篇十

20\_年5月25日-6月1日，\_学校举办“心理健康教育周”主题活动。旨在营造校园的心理健康氛围，普及科学的心理健康知识，增强全员的心理健康意识，全面提高广大师生的心理健康水平。特别是对即将迎来中考的初三学子调整心理状态，以平常心、自信心做好备考工作。

一、本次活动领导高度重视，准备充分。制定了切实可行的“心理健康教育周”活动方案，明确活动目标，做到活动有计划、有方案、有实施、有落实、有归档。20\_年5月6日，在全体教职工大会上，陈湘辉副校长为全体教师作了《用阳光心态面对我们的现状》的讲座，全面细致的阐述了教师“友善、宽容、感恩、快乐”为特征的阳光心态，吹响了我校全面关注教师心灵的号角。康月兰校长在大会上振臂一呼，纵论心理健康的重要性，深情的话语，掀起了我校广大教师热爱心理学，学习心理学的热潮。

二、本次活动内容全面丰富、形式多样。本次活动以“实现自我”为主题，以“5月25日(525)”谐音“我爱我”切入，引导学生学会爱自己，充分认识每一个人都是世上独一无二的最好的自己，积极地去肯定自己，相信自己，呵护自己，从而实现自己。通过主题升旗仪式、主题班会、宣传展板、条幅等多形式，全方位对学生进行心理健康教育普及与教育。

1、20\_年5月25号，举办““心理健康教育主题升旗仪式”，启动“心理健康教育周”活动，\_心灵驿站牛庞生主任作了“关注心灵，关爱自己”的“心理健康教育周”活动动员讲话。初三(5)学生作了“以最佳的状态迎接中考”的演讲，分享了考前心理调整的方法和策略。

2、在校园内悬挂“\_心理健康教育周”、“肯定自己、相信自己、呵护自己、实现自己”、“\_心灵驿站——师生的心灵保健站”等宣传条幅,营造了良好的校园氛围,给师生以积极的心理提示.敞开怀抱,欢迎老师和同学们到心理室做客.

3、制作两块“心理健康教育宣传展板”,普及心理知识知识:针对初一初二学生,制作了“关爱心灵,青春绽放”展板,总结了十条青少年保持心理健康的方法;针对初三学生,制作了“超越自我,实现梦想”展板,给学生提供了具体的考前心理调整方法.

4、20\_年6月1号下午,各班举行“心理健康教育主题班会”,初三向全体学生做考前心理辅导,争取每一位学生都能以最好的状态迎接中考.初一、初二以“增强自信,乐观向上”为主题,培养学生的自信心.

三、本次活动目标基本实现,效果良好.

“心理健康教育周”活动进一步强化了广大师生的心理健康意识,使心理健康的观念深入人心.全体师生关注自我、关注他人心理健康的意识大大增强.广大教师深刻意识到心理健康教育就是使人幸福的教育,我们既要促进学生健康成长,也要使教师快乐生活.广大的学生更能保持一颗平常心、自信心,以良好的状态迎接生活和学习.