# 健康行为论文范文初中(10篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-11-28

*健康行为论文范文初中 第一篇1、 素质教育观念下的青少年心理健康教育策略探究2、 接纳承诺疗法在青少年心理健康促进中的应用与展望3、 上海市高危青少年心理健康状况及相关影响因素分析4、 青少年心理健康问题影响因素及对策研究6、 艺术疗法及其...*

**健康行为论文范文初中 第一篇**

1、 素质教育观念下的青少年心理健康教育策略探究

2、 接纳承诺疗法在青少年心理健康促进中的应用与展望

3、 上海市高危青少年心理健康状况及相关影响因素分析

4、 青少年心理健康问题影响因素及对策研究

6、 艺术疗法及其在青少年心理健康教育中的运用

7、 中华优秀传统文化视角下青少年心理健康发展路径探析

9、 山东省青少年性心理健康状况调查

10、 自媒体时代下传统青少年心理健康教育的问题与改进

11、 积极心理学视角下青少年心理健康教育工作探索

12、 青少年睡眠习惯与心理健康的相关性研究

13、 汶川地震10个受灾市县青少年心理健康现状分析

14、 青少年心理健康的影响因素与群体差异——基于CEPS数据的多水平分析

15、 功能性音乐对青少年心理健康的促进研究

16、 学校、家庭、社区三位一体的青少年心理健康教育模式研究

17、 青少年口腔正畸治疗遵医行为与心理健康的相关性研究

18、 生态系统理论与青少年心理健康教育

19、 社会情绪学习对儿童青少年情绪智力的影响探析——基于心理健康教育视角

20、 积极青少年发展视角下的心理健康预防与促进

21、 加强心理干预 促进青少年健康成长

22、 父母教养方式与青少年心理健康关系的元分析

23、 我国青少年心理健康教育政策的经济环境分析

24、 瑜伽运动对青少年心理健康现状研究述评

25、 武清区青少年学生心理健康干预效果评价

26、 儿童青少年个性特征与心理健康状况的相关研究

27、 心理护理结合健康教育对青少年轻度焦虑症患者焦虑症状的影响

**健康行为论文范文初中 第二篇**

现代社会关于“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校中学生在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者,由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高，心理素质较差有极大的关系。我们如果只重视学生生理健康的教育，而不重视心理健康的教育，对学生的健康成长极为不利。就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。

一．创设有利于学生心理健康发展的环境

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动着学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

创设育人情境，促进学生心理品质的优化。目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去睬和踢，随意采摘践踏花草等。曾听过这么一件事，有一间学校学生老喜欢用脚踢门，为改变这个坏毛病，学校安装了一扇玻璃门，结果玻璃门完好无损。我们从中得到了启示，于是在校园内各个角落安放了40多个环保型的果皮箱，果皮箱天天擦得光亮如新，草地上竖起木板，写上“请爱护我们吧！”等恳请的话语，果然学生不忍心破坏，过去的坏毛病也改了。可见，有了健康良好的心理素质就能表现出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知暗示，能培养学生健康心理素质，促进学生良好行为习惯的养成。

开展心理咨询活动。在校中学生的心理健康问题日趋严重，许多学校都建立了心理咨询室，有的还配备专职的心理咨询师。学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。据了解，咨询的学生反映出的心理问题主要有：学习压力重造成考试的自卑、抑郁、狂躁、恐惧等情绪情感问题，人际关系问题，无法自制的不良行为问题，青春期困惑的问题等。行为咨询方法的先驱者克罗姆布鲁兹指出“咨询的中心目标就是要帮助每一个当事人解决他之所以来寻求帮助的那些问题。”学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调控，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。我们的学生很多是需要帮助的，除了求助于心理咨询师外，学校还可以开设心理健康课程，举办心理健康讲座，组织各种心理健康教育活动等。

二．教师是实施心理教育的主体

构建民主、平等的师生关系。教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：中小学开展心理健康教育应全面渗透在学校教育的全过程。这就是说，心理健康教育单靠几个专职教师是不够的，必须是全体教师广泛参与。教师要本着以人为本、以学生发展为主的原则，不断更新观念，不断改变教学方式，尊重学生，缩短师生之间的心理距离，促进学生的心理得到健康调整。当老师把学生当作知心朋友，师生之间加强沟通和理解，学生喜欢你的课，学习有了兴趣，学业成绩就能提高；与老师关系亲密了，也增强了学生的归属感和自信心，又能培养人际交往能力，这将有利于完善学生情绪状态和人格及身心的健康发展。

改变评价方式。学生的自卑心理大多来自教师对学生的主观评价。一些教师凭主观感情，偏爱成绩好的尖子生，对中层生漠不关心，对后进生全盘否定，出语不逊，这无疑给学生带来极大的心理压力及负面影响，可能使许多学生产生自卑心理，甚至对学生的自尊心、自信心都会产生不良影响，严重影响学生的身心健康。被誉为“德国普通教育之父”“德国教师的教师”的19世纪德国资产阶级民主主义教育家第斯多惠曾说过：“严厉的面孔和训斥、咒骂学生是一种恶劣的行径”。我们应学习借鉴英国教育的优点，英国教师对学生评价时从不吝啬自己的溢美之词，对学生的赞扬体现在具体细微中，一点点的进步，都会被他们非常郑重地夸奖一番。我们对待每个学生都应一视同仁，绝对不能挖苦、讽刺学生，应以一颗宽容慈爱之心爱护关心学生。我们教师缺乏这种意识，对学生太求全责备了，我们应学会赞美，让学生能不断地从中得到鼓励。

教师应掌握心理健康教育的技能。教书育人是教师的职责，教师除传授基础知识、基本技能外，还应培养学生健康全面发展。美国中小学参与心理咨询的人员有如下几类人：有关的医疗专家、健康专家、教育专家（包括教育专家、学科教师、特殊教职人员、资源人员）、行政人员、学生、家庭成员和学校协助部门等。教师始终生活在学生之中，教师有责任和义务关注学生的身心健康，在教学过程中参与心理指导。我分管学校心理咨询工作，有一次，我到心理咨询室了解情况，我发现我班学生×××徘徊在门外，我觉得应该帮助他。于是经常找他闲聊，了解到他因学习压力过重，致使学习紧张、焦虑，成绩下降，进而产生自卑心理，结果恶性循环。找出症结后就能“对症下药”，我与他分析原因和寻找解决的办法，他初中成绩拔尖，父母期望过高，高中基础不扎实，学习竞争激烈，一时无法摆脱失败的困惑，便产生焦虑、烦躁等消极情绪，无法静下心来学习。我提出如下几个解决办法：一、调整学习方法，夯实基础；二、树立成功意识，不断激励他，肯定他所取得的成绩；三、调整心态，摆脱不必要的心理负担，只要做到努力就行，不要考虑成绩的名次；四、学会放松，到大自然中慢跑，释放精神压力，保持轻松、精力充沛的良好状态。经过多次的心理疏导，他的情绪终于较为稳定，成绩也稳步上升，20\_年高考总分取得631分的成绩，各学科中最高分是语文659分，我心中有说不出的欣慰！看来，中学生心理失衡的一个主要原因是学习造成的心理压力，教师要掌握学生的心理，减轻学生的心理压力，引导学生如何面对挫折，提高心理承受能力。:

三．发挥家庭教育功能

开展心理健康教育，仅仅依靠学校是不够的，学生的心理问题，学校只能在极有限的时间和空间进行矫正和引导，社会环境和家庭影响也尤为重要。（因篇幅所限，社会因素在此暂不谈及。）可以说，大部分青少年的心理障碍都与其父母有直接或间接的关系。取得家长的合作，帮助家长发挥他的教育功能，对于改善和预防孩子的心理障碍，帮助孩子成才极为重要。良好的心理素质需要良好的家庭的教育培养，学校要与家庭紧密配合，教师与学生家长要加强沟通，时刻关注学生存在的心理问题，对家长给予适当的指导，对学生给予及时的疏导。如学生应试心理差，教师可引导家长要以平常心态看待考试，家长的唠叨、在意、期望高，都会给孩子造成太大的压力。再如青春期的性教育、人际交往技巧和意志力的培养等都需要发挥家庭教育功能。有些中学生有社交恐惧心理，少与人交往，害怕不被人接纳，或嫉妒别人，或看不惯别人，或男女交往的困惑等，家长应鼓励孩子多交友，在择友上加以指导，培养社交技巧，过多指责、约束孩子反而会使自己的孩子在社交中缺乏自信。父母在孩子成长过程中，应正确引导孩子，加强交流，培养孩子健康的心理。

心理健康教育是学生健康成长全面发展的需要，应引起高度重视。家庭和社会要提供良好的教育环境，学校更应对学生进行心理健康教育，使每个人都能受到良好的心理素质的培养，具有健康的心理和良好的心理承受能力，适应激烈的社会竞争。

参考书目

1．《中小学心理健康教育》20\_年

2．《教育文摘周报》20\_年

3．张世富主编《心理学》人民教育出版社

4．郑维康主编《青少年心理咨询手册》上海人民出版社

5．邱炳武主编《中学生常见心理问题》科学出版社

**健康行为论文范文初中 第三篇**

>【摘要】

中学是学生成长过程中的关键时期，也是学生的个体身心发展和个性特征形成的关键时期。但是在这个阶段，学生的个体心理也容易出现问题。家庭因素对中学生的心理发展影响重大，作为父母，应当准确的了解子女在中学阶段容易出现的心理问题，这就需要根据中学生的心理发展特征，对中学生进行民主科学的家庭教育，提升中学生的心理健康水平，预防中学生心理问题的发生。

>【关键词】中学生 心理健康 家庭因素 对策

>一、引言

随着青春期的到来，中学生在生理上逐渐的成熟，中学生的心理状态也相应的发生变化，表现出成人感与幼稚感并存、闭锁性与开放性并存的发展特点。中学生在这一特殊时期，面对高强度的学习压力，还存在人际交往与青春期等心理问题的矛盾，在家庭中，父母作为子女的第一监护人，也与子女生活在一起，对子女的影响也最大。

>二、影响中学生心理健康的家庭因素分析

1.家庭关系对中学生心理健康的影响。

首先，夫妻关系，父母与学生长时间居住在一起，对中学生的影响也最大，夫妻关系在整个家庭环境中对子女的身心健康发展带来十分重要的影响。家长之间产生冲突，很容易导致子女的心理机能产生变化。学生在这个成长的关键时期，心理十分的细腻，容易造成创伤。尤其是家庭离异的子女，子女容易产生强烈的自卑感，容易给子女造成潜在的精神压力，不利于中学生成长。其次，亲子关系，中学生正处于青春期阶段，内心矛盾多，对父母较为敏感，但是内心深处仍然十分依赖父母，学生内心深处存在的矛盾都需要父母的配合才能很好的解决。在这个阶段，双方在这个时期需要进行良好的沟通，否则就会加重学生的心理压力。父母在这个关键时期，需要站在子女的角度思考问题，多多给予子女关爱，促进子女健康成长。

2.家长期望对中学生心理健康的影响。

首先，教育期望，家长对孩子的期望是家庭教育功能的主要核心，在潜移默化中影响着孩子的成长。在家长的期望中，孩子的成绩好坏意味着将来要进入名牌大学，就是优秀的孩子。但是由于家长的期望，很少有学生根据自己的想法去追寻梦想，如果家长对孩子的期望过高，脱离了孩子的实际情况，容易给孩子造成巨大的心理压力。其次，人际关系期望，在中学阶段，同学之间的关系在人际关系中占据着重要的地位，家长对子女的朋友干涉较高，这样在一定程度上就破坏了子女的人际关系。在中学阶段，学生往往会对异性产生好奇心，这个时候父母担心子女的早恋问题影响成绩。家长不能过于干涉子女的交往，需要通过正确的引导子女建立合理的人际关系，培养子女心理的健康成长。

3.教育内容对中学生心理健康的影响。

家长往往看重子女的知识学习能力，忽视子女的心理健康。缺乏对子女心理素质的培养，这样会严重影响子女健全人格的完善和心理素质水平的提高。处于青春期的阶段的中学生的心理最容易出现问题。但是家长最注重的就是关注子女的身体健康和学习情况，缺乏对子女的.青春期教育，忽视对子女独立能力的培养，使得中学生缺少独立性。

>三、提升中学生心理健康水平的家庭策略研究

1.建立和谐的家庭关系，优化家庭氛围。

根据研究显示，中学生的家庭关系比较亲密的，测试的心理健康状况都比较高。而那些心理健康水平较低的中学生，往往是家庭成员之间的关系不是十分的亲密。因此，在每一个家庭中，家庭关系是十分重要的，家长之间要彼此和睦爱护，为孩子树立良好的榜样。父母与子女之间要营造美好健康的成长氛围。另外，家长与子女之间的关系的好坏也影响着中学生的心理健康。因此，需要建立和谐稳定的亲子关系，需要不断的沟通，父母要主动和子女进行沟通，尊重子女的想法，站在子女的角度去思考问题，帮助子女提升他们自身的认知能力，要引起孩子的共鸣，家长和子女之间要保持良好的沟通能力，优化家庭氛围。

2.提高家长自行素质，转变教育观念。

家长自身的素质水平的高低直接影响了家长对子女的教育方式。随着文化生活水平的不断提高，家长可以利用业余时间参加一些社区活动，提升家长的对学生的教育能力，需要家长掌握子女的心理，需要广泛的阅读关于教育的书籍，对不同时期的心理发展特征和问题进行针对性的教育。中学生是成长的关键时期，在这个时期最容易出现心理问题，需要家长定期的开导，不要给子女施加压力，关注子女的心理特征。

3.加强子女青春期教育与生命教育。

中学时期学生的心理最重要，因此，在这个时期需要和学生有血缘关系和高度信任关系的父母是是最佳教师。家长在这个时期需要有意识的和子女谈论一些生理方面的常识，有针对性的进行心理指导。教育子女进行正常的交往，顺其自然的解开对异性的好奇心理。在这个时期，学生往往对学习和人际交往产生巨大的心理压力，这样产生的压力无法排解容易使得学生产生挫败感，往往会出现各种各样的心理疾病。需要加强强调生命的重要性，通过沟通排解子女的压力，让子女学会尊重和热爱生命。综上所述，父母应当重视家庭的各种因素对学生心理健康产生的影响，及时的了解中学生在成长的过程中容易产生的心理问题，需要采取合理的措施，对子女进行健康科学的家庭教育，预防中学生心理问题的发生。

>参考文献：

[1]王国芳,李丽芳.家庭因素与青少年犯罪的关系研究综述[J].枣庄学院学报.20\_(01).

[2]吴惠娟,沈鉴清,骆宏.家庭环境对初高中学生心理健康影响的差异研究[J].中国学校卫生.20\_(08).

**健康行为论文范文初中 第四篇**

1、 农村小学寄宿学生心理健康问题及其对策探究

2、 浅论小学心理健康教育中的家校合作

3、 如何对小学低年级学困生进行有效的心理健康教育

4、 小学教育专业研究生心理健康管理探析

5、 谈小学体育与心理健康教育的融合与渗透

6、 谈心理健康教育在小学语文教学中的渗透

7、 谈小学德育教育与心理健康教育的有效整合

8、 普通学校随班就读学生心理健康现状调查研究——以张掖市中小学为例

9、 农村小学教师心理健康状况及对策研究

10、 团体心理辅导对小学五年级学生心理健康状况的干预研究

11、 小学生自我概念、心理健康和学业成绩的关系——以兰州市安宁区某城区小学为例

12、 小学心理健康教育中的家校合作策略分析

13、 小学语文教学中如何渗透心理健康教育

14、 关于小学生心理健康状况的调查与辅导策略——以兰州市安宁区某小学为例

15、 浅谈开设小学心理健康教育课的必要性

16、 农村小学生心理健康状况研究——以小学数学不同层次学生学习成绩为例

17、 小学语文阅读教学渗透心理健康教育的研究

18、 浅析心理健康对本科小学教育专业教师培养的价值

19、 心理健康教育在农村小学语文课堂教学中的渗透与有效性研究

20、 小学心理健康教育与德育工作整合初探

21、 小学美术教学中渗透心理健康教育的途径

22、 小学心理健康教育问题研究——以沈阳市\_\_小学为例

23、 农村小学开展心理健康教育的路径分析

24、 小学思想品德课堂中心理健康教育的着力点

25、 小学高年级心理健康教育的策略

26、 小学心理健康教育中的“涂鸦”语言

27、 小学品德与社会教学中怎样渗透心理健康教育

28、 农村小学心理健康教育课活动设计的思考

29、 农村小学开展心理健康教育策略的探究

30、 家校合作在小学心理健康教育中的应用

31、 甘肃省偏远山区小学教师心理健康评估

32、 浅析心理健康教育在小学班级管理中的运用

33、 小学语文教学中学生心理健康教育的重要性分析

34、 关于小学思品课中的心理健康教育探究

35、 关于小学语文阅读教学渗透心理健康教育的思考

36、 自主、自觉、自知，促进学生心理健康发展——清华附中朝阳学校小学部举行幸福村学区心理健康教育特色展示活动

37、 小学语文班主任对学生开展心理健康教育的方法思考

38、 浅谈庆阳市合水县小学心理健康教育现状及对策

39、 心理健康教育在小学英语教学中的渗透

40、 基于积极心理学理论的小学心理健康教育课教学

41、 农村寄宿制小学学生心理健康教育实践研究

42、 心理健康教育在小学语文教学中的有效渗透探析

43、 小学道德与法治课程中融入心理健康教育的有效策略

44、 小学德育与心理健康教育整合的方法

45、 情境育心 相伴成长——江苏省南通师范学校第二附属小学心理健康教育实践

46、 实践型小学心理健康社团活动的尝试

47、 小学教师心理健康水平状况综述

48、 浅析小学心理健康教育在语文阅读教学中的渗透

49、 小学体育课培养学生健康的心理

50、 每个生命都是一朵花——小学心理健康教育课教学设计

**健康行为论文范文初中 第五篇**

健康行为：指人们为了增强体质和维持身心健康而进行的各种活动。如充足的睡眠、平衡的营养、运动等。健康行为不仅在于能不断增强体质，维持良好的心身健康和预防各种行为、心理因素引起的疾病，而且也在于它能帮助人们养成健康习惯。因为多发病、常见病的发生多与行为因素和心理因素有关，而且各种疾病的发生、发展最终都可找到行为、心理因素的相关性，通过改变人的不良行为、不良生活习惯、养成健康习惯来预防疾病的发生。可见，健康行为是保证身心健康、预防疾病的关键所在。依据1978年WHO阿拉木图宣言中健康概念，健康应包含四个层次：①生理健康；②心理健康；③道德健康；④社会适应健康。从行为医学角度，分析健康行为应考虑：①健康行为应概括人的身、心、社会方面均健康时的外在表现。比如，躯体健康的人，行为反应灵敏，活动精力充沛；心理健康的人情绪活动有较强的自我控制力，思维言语符合理性，精神面貌正常；社会健康的人其行为符合社会规范；②健康行为要求不影响自己、他人乃至整个社会的健康；比如一个基本符合身、心、社会健康的人，其诸方面的行为都在常态水平及正向方向上；③能及时准确感受外界条件的改变，正确调整自己的行为。人处于不断变化的自然、社会环境，不同的情况下要以相应的行为对外界条件发生反应。根据以上的概念和含义，健康行为至少有以下几个基本特征：①有利性：即行为表现对自身、他人、环境有益；②规律性：如起居有常，饮食有节；③符合理性：即行为表现可被自己、他人和社会所理解和接受；④行为强度在常态水平及有利的方向上，如语言表达行为、情绪行为、工作行为等；⑤行为同一性，表现在外在行为与内在思维动机协调一致，与所处的环境条件无冲突；⑥行为整体和谐性，即个人行为具有的固有特征，与他人或环境发生冲突时，表现出容忍和适应。危险的生活方式1：极度缺乏体育锻炼在932名被调查者中，只有96人每周都固定时间锻炼，68%的人选择了“几乎不锻炼”。这极易造成疲劳、昏眩等现象，引发肥胖和心脑血管疾病。危险方式2：有病不求医调查显示，将近一半的人在有病时自己买药解决，有1/3的人则根本不理会任何表面的“小毛病”。许多上班一族的疾病被拖延，错过了最佳的治疗时间，一些疾病被药物表面缓解作用掩盖而积累成大病。危险方式3：缺乏主动体检932人中，有219人从来不体检。危险方式4：不吃早餐随着工作节奏加快，吃上符合营养要求的早餐已经成为办公室白领的奢求。被调查者中...

**健康行为论文范文初中 第六篇**

1、读书写字时要做到头身端正、背伸直；眼离书本一尺远；手离笔尖一寸远；胸离桌沿一拳远。2、做到不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。3、看电视时要做到眼离电视机至少2米。4、使用“请、您好、谢谢、对不起、没关系”等礼貌用语。5、在上学、放学途中不嬉戏打闹。6、过公路时走人行横道，人行天桥，过街地下通道。7、乘车时做到上下车不乱挤，依次上下，头不伸出窗口。8、坚持每天早晚“竖式”刷牙，饭后漱口。9、坚持饭前便后洗手。10、每天坚持认真，准确地做好眼保健操和广播体操。11、不喝生水，不吃腐败变质和被污染的食物。12、做到勤剪指甲，勤洗澡，勤洗头，勤理发，勤换衣。13、做到不偏食、不挑食、不暴饮暴食、不吃零食，不在无牌摊档买东西吃。14、不躺着，走路和在行驶的车上看书。不在光线太强和太弱的环境下看书写字。15、不在墙上乱涂乱画；不损坏树木，乱摘花草。对破坏公共卫生的行为要进行劝阻。16、不用脏手揉眼睛，坚持一人一盆，一巾。17、早睡早起，每天睡眠保证十小时。18、坚持一天一小时的课外活动。19、不在不安全的地方做游戏和不做有危险的游戏。20、乐意参加打扫清洁卫生的劳动。

**健康行为论文范文初中 第七篇**

论文关键词：中学生；心理健康；体育活动

论文摘要：通过文献资料法、问卷调查法、数理统计等对榆林市部分中学生心理健康状况所做的抽样调查显示：中学生的心理健康状况令人担忧，中学男女生情绪方面都存在严重的问题，男生在自尊自信方面的问题比较严重。进一步分析中学生心理健康水平与体育活动之间的相关结果显示，男女生心理健康水平与体育活动状况呈现出完全不同的相关特征。

1研究目的

中学生正处于身心发展的重要时期，随着生理和心理的发育，思维方式趋向成熟，但在这个过程中，可能会产生许多心理问题，如抑郁、焦虑、病态人格等。针对中学生心理健康问题日趋严重的现状，本文对部分中学生的心理健康进行了抽样调查。目的在于了解中学生的心理健康的实际状况，分析中学生的心理健康水平与体育活动之间的内在关系。

2研究对象

从榆林市十所中学中选取1000名学生，每所中学100名，其中，男生450人，女生550人。

3研究方法

3．2问卷测试法采用《青少年学生心理健康问卷》测试，具体由六个方面组成：(a)自尊自信；(b)情绪稳定性；(c)人际交往；(d)学习适应性；(e)意志品质：(f)处事态度。自尊自信量表由20个项目组成；情绪稳定性量表包括20个项目；人际交往量表由21个项目组成；学习适应性量表由22个项目组成；意志品质量表由18个项目组成；效度量表由14个项目组成。量表使用方便、可信。

3．3自陈问卷法测试所用的《青少年学生心理健康问卷》为自陈问卷，采用三级评分法，统一由受测学生依据自己的情况逐题自评。回收后统一处理，在记分前先检查学生的答题情况。如果发现受测学生对某个问题所给的若干备选项目，连续多次打“×”，说明回答不认真，答卷作废；如果发现个别题目中受测学生同时选择了两种答案，一般按后一个答案记分。心理健康调查问卷一并发放，总计发放问卷1000份，收回问卷955份，其中有效问卷940份，有效回收率为98．43％。

4结果与分析

4．1中学生心理健康的特点从表1、2中可以看出，中学生的心理健康状况令人担忧，女生更为严重。中学生心理健康水平是由自尊自信、情绪稳定性、人际交往、学习适应性、意志品质和效度6个分量表组成，从各分量表可以看出中学生心理健康状况的结构特征。从各分量表看，女生在情绪的稳定性、学习适应性方面存在的问题较严重，属差等以下水平分别占41．88％和24．79％，男生在自尊自信方面有问题的比例较大，占30．88％，情绪稳定性方面虽不如女生的比例大(16．18％)，但处于中等水平者仍占41．18％，这些表明，中学生无论男女，在情绪稳定性方面都存在着较严重的问题，这一特点也反映了这一年龄阶段中学生的心理特点。中学生正处于青年期，情绪体验强烈，两极性突出，情感情绪的迁延性强，且具有文饰性、封闭性和曲折性，所以，情绪的产生和平息常常是疾风骤雨式的，带有明显的冲动性和爆发性。同时，由于青年初期学生己具有很强的自尊心和集体感，情感体验具有较长的延续性，从而形成持续时间较长的心境。如果由于挫折或失败引起的不良心境延续下去，就会影响人际关系，也会有损身心健康，男生在自尊自信方面处于差等以下的比例比女生更高。男生之所以更多、更容易出现低自尊自信，这与男生自尊心强，更注重竞争，有更强的期望得到集体与社会尊重的意识有关。由于自尊心是与活动的成败相对应，与成就感、自信心相联系的，所以如果一个人在各种竞争活动中不断取得成功，他的自尊心和参加竞争活动的自信心就会不断提高和增强。但是，如果自尊心过强，表现为妄自尊大、目中无人，在挫折的情况下很容易转向自卑心。而中学阶段正是处于中考、高考的准备、冲刺阶段，繁多的考试、竞赛、排名层出不穷，这就更容易使具有较强自尊的男生体验到挫折感、失败感，从而导致自我评价降低，自信心下降。

女生在学习适应性方面存在较多问题，处于差等水平者达24．79％，明显高于男生。学习适应性量表包括学习环境、学习态度和学习技能三方面。从女生学习适应性的结构特征看，女生主要表现为学习技能方面的适应性较差。女生之所以更多、更容易表现为学习不适应，这与她们较敏感、更易受到挫折、情绪波动大以及能力、认知方式有关。青春期女性的大脑右半球发育慢于左半球，男性的大脑右半球发育快于左半球，所以，女生的空间能力较男生差。从认知方式看，女生大多是依存性的，容易受环境的影响，较少独立性，易受外来暗示，对朋友和群体的依赖性较强。在记忆方面，女生以机械记忆为主。加之女生的敏感、情绪波动大的特点，使她们在中学阶段比男生表现出对学习有更多的不适应。

4．2中学生的心理健康水平与体育活动状况的相关

分析从表3可以看出，中学男女生的心理健康状况与体育活动状况均呈显著相关，且呈现出不同的相关特征：男生心理健康的总水平以及各分量表得分与其对体育的喜爱程度呈显著相关，女生的心理健康水平以及各分量表得分与其参加体育活动的次数呈显著相关。这表明女生的心理健康状况更多地受其实际参加体育活动锻炼的影响，男生的心理健康状况与其对体育活动的态度更密切。我们认为，这一结果反映了心理健康水平与体育活动状况有着密切的关系。

喜欢体育并不一定必然身体力行地参与体育锻炼活动。这是因为对体育态度的结构包括认识、情感和意识三个方面，即包括对体育活动的目的、意义、价值的理解和评价，对体育活动的情感体验以及体育活动的行为反应。一般来说，三个成份是协调、一致的，或是能认识到体育在强身健体上的意义和价值，喜欢体育并积极参加，或是与此相反。但是，体育态度的三个要素有时并不协调一致。有研究表明，三种之间的相关程度是不同的，情感与行为倾向的相关程度高于认识与行为倾向的相关程度。当认知成份和情感成份不一致时，一般地，情感成份就决定了行为倾向。本调查结果表明，中学男生只要表现出对体育的积极态度，就会积极地参与体育活动，而中学女生喜欢体育和积极地参与体育是两回事，她们对体育喜爱或许只停留在认知层次上，表现为关注、欣赏体育，却不积极的投身到体育活动之中。

心理健康水平的高低是与实际参与锻炼状况相一致的。女生的心理健康水平与体育活动的锻炼对中学生心理健康影响的研究次数显著相关的结果充分说明了这一点。只有积极的投身到体育锻炼之中，心理健康水平才能得以提高。从表3中可以看出，男生的体育态度与心理健康总量表以及各分量表显著相关的是自尊自信、情绪稳定性、人际交往、意志品质和总量表；女生体育活动次数与心理健康总量表以及各分量表的相关情况是：高度相关是自尊自信、情绪、人际交往、学习适应性中的学习态度和总量表得分；显著相关是学习适应性中的学习环境、学习技能、学习适应性和意志品质。这表明中学女生的心理健康水平无论从总的心理健康水平还是从各个分量表都与其实际参加体育锻炼的状况有着密切的关系。中学男生除了学习适应性，其余各方面也都与体育活动密切相关。

5结论

中学生处于身心发展的重要时期，在此期间身体和心理的发育以及思维方式等趋于成熟，但是，由于中学生的学习压力过大，以及人际交往、青春期心理适应等方面的困扰，导致了一些心理障碍和心理疾病，因心理问题引发的恶性事件层出不穷，给学校、家庭和社会带来了十分严重的后果，因此，重视心理健康的教育已经成为现代学校体育的重要标志之一。本文针对当前中学生的心理健康问题，对部分中学生的心理健康进行了抽样调查，了解了中学生的心理健康状况，并分析了其体育活动状况原因，探讨了体育锻炼对中学生心理健康的影响，得出以下主要结论：

5．1心理健康调查结果中学生心理健康水平为中等级的男女生分别为29．4％和50．4％，心理健康水平为差等级的男女生分别为16．2％和11．1％，中学生的心理健康状况令人担忧。

5．2中学生的心理健康状况与体育活动的关系中学生的心理健康状况与体育活动均呈显著相关。这一结果与人们对体育所具有的心理功效的认识是相一致。它说明体育作为提高学生心理健康水平的手段与方法有着积极的意义和作用。

5．3中学生心理健康水平与体育活动状况呈现的相关特征中学生心理健康水平与体育活动状况呈现出不同的相关特征。男生心理健康的总水平以及各分量表得分与其对体育的喜爱程度呈显著相关，女生的心理健康水平以及各分量表得分与其参加体育活动的次数呈显著相关。男生的体育活动态度与体育活动次数呈显著相关，女生的体育活动态度与体育活动次数无显著相关。这一结果也表明，女生对体育的态度与体育行为倾向明显的不一致。它提示我们，指导女生的体育锻炼活动不能仅停留在体育态度的转变，而应使其逐步形成体育锻炼的习惯，使其身体力行地投人到体育锻炼之中。

5．4体育锻炼对中学生心理健康的影响体育锻炼对促进中学生的心理健康有着积极的影响作用，能有效地调节中学生身心矛盾，减轻学生心理压力，增进学生心理健康，提高学生心理素质。它在培养学生的主体意识、健康意识、主动探索和勇于实践的精神以及充分发展个性等方面具有积极的意义。从学校体育的特点与功能来分析，体育锻炼对中学生心理健康影响的主要有以下几个方面：(1)体育锻炼能有效促进中学生智力与能力的发展；(2)体育锻炼能提高中学生德性修养，培养良好的品德；(3)体育锻炼能净化学生的情感，达到治疗心理疾病的目的；(4)体育锻炼有助于发展学生个性，提高社会适应能力；(5)体育锻炼能培养学生的竞争意识与协作精神；(6)体育锻炼能培养学生的进取精神，提高学生的意志力；(7)体育锻炼有助于缓解学生的精神压力，消除其心理紧张。

6建议

建议各中学建立一支自身心理健康，懂得教育心理学专业知识，掌握心理辅导技巧和心理训练方法的体育教师队伍，在体育教学中把体育精神与心理健康教育结合起来，促进中学生的身心向更加健康、和谐的方向发展。

强化心理健康教育，提高健康教育的观念意识，促进学生综合素质的提高。教师要热爱学生、尊重、信任、理解学生，对学生进行心理健康教育结合学科特点，从各方面教学内容中渗透心理健康教育的内容，提高预防医学和自我心理保健意识能力。

**健康行为论文范文初中 第八篇**

>摘要：中学生的心理健康问题已引起教育部门、学校、教师和学生家长的重视。在常规教育活动中融入健康教育，积极开展健康教育的班级活动，还可在课堂教学中（如语文、体育等课程）进行心理健康教育。

>关键词 中学生 心理健康教育 生活 学习

>一、正确认识中学生心理健康的真正含义

中学生的心理健康首先应该是有正确的人生价值观，其次是有较好生活行为心理，人格个性心理，最后才是学习心理。具体而言：

（1）正确的价值观。中学生阶段，学生应设定正确的长远人生规划，清晰的短期目标，要有积极的生活态度，积极进取，对生活有信心；对既定目标能有积极行动的表现。

（2）生活行为心理。中学生应当是乐于交友，即使与异性也得得体自然交往；应当爱幻想却不沉迷其中；敬老，敬母，敬师，爱幼，有同情心；行为、作风等与其实际年龄相符。

（3）人格个性心理。中学生应有自己的个性，能够自我肯定，但也有自知之明；有控制自己的情绪和调节不良情绪的能力；乐于助人，有合作精神；有社会责任心，在陌生环境有自我调节适应能力。

（4）努力学习心理。在学习心理上，对考试成绩重视而不依赖，重结果更过程，能针对考试结果制定以后的学习计划；课堂学习能正面、轻松接受，基本掌握所学知识；课外兴趣广泛，且认真对待。

>二、将中学生心理健康教育融入日常生活和学习

心理健康教育不能像一般的教学活动一样，给学生上心理课。生硬的心理课程往往难以起到有效的教育作用，反而可能给学生一种逆反心理。因此，应当把对中学生的心理健康教育有机地融入到学样的日常教育中，让学生在参与活动时，不自觉地受到心理健康教育。组织心理健康教育过程时，目标要明确，更加注重学生心理的感受，而非教育本身。

（1）积极开展各种活动课。班级集体活动或小团体活动作为健康教育的形式，实践证明有较明显的作用。班级活动主题可以围绕生理卫生、健康心理两大展开。生理卫生类的可以组织学生认识青春期生理卫生保健、禽流感的预防、爱眼、爱牙、禁毒、预防艾滋病等方面的活动。健康心理类的活动可以开展我和青春有个约会，我与青春对话、成长中的我等系列主题活动，引导学生能够正确认识青春期心理，还可以开展寻找最佳学习方法、抵抗诱惑、培养良好的心理、正确面对人生挫折、如何交往、如何面对考试等活动，以活动的形式开展学生的心理健康引导工作。

（2）把健康教育融入到语文教学中，利用有意义的课文实现心理教育。语文课程中有不少的课文本身很有教育意义，这些语文课程如果能够深化利用，将很有利于学生的心理健康。在今年寻找最美的山村教师的评选中，一位手臂残疾的山村老师没有手指，他长年用没有手指的手臂给学生在黑板上写字，在给学生讲到《植物是如何传播种子的》这篇文章时，老师会说：植物没有手，没有脚，是怎么传播种子的呢？答案有很多种，虽然种子没有手没有脚，但是植物有植物的办法。老师每次还会拿自己做例子，说：我没有手，但是，我是怎么给学生传播知识的呢？我通过不断的努力，用我的手臂给大家在黑板上写字。我们在遇到困难的时候，不能退缩，我们要想尽办法，克服困难。他的每一届学生在听到这一课的时候，都会流下眼泪。这一课让学生明白，遇到困难时，要想办法克服困难，提高了学生的意志力。这是一个典型的把课文中内容和老师自我体会融入到教学中去的例子，当然，只要老师细心发现，不断挖掘，还有很多课文是可以用于心理教育的。

（3）把健康教育融入到体育教学中，组织有意义的集体性比赛。比如：拔河比赛。这一活动需要学生具有极强的集体意识。我所在的学校就有这样一个例子。为准备一次拔河比赛，优先挑选的肯定是有力气、个子高、结实的女生，其中一个体型较胖的女生在其他学生动员她参加的时候，一直拒绝参加。其实这个女生一直因为自己的体型问题，比较自卑。最后经过老师的劝说，这个女生最后参加了比赛。经过学生们的努力，也很幸运的是，这个女生所在的队伍赢得了这次比赛。比赛结束这个女生高兴地笑着，特别开心。后来这个女生的性格发生了明显变化，变得比过去开朗，而且学习也更加积极了，开始喜欢参加学校组织的各种活动。后来老师找她谈话，问及她的改变，她自己坦然回答说，在那次拔河比赛中，她觉得自己是班里的一员，可以发挥自己作用，也找回了自信。从这一案例中，我们可以看出体育教学中的集体主义教育，是促进学生养成良好心理素质的重要方法。在体育教学中可以经常使用一些集体性的游戏进行教学，引导学生多参加集体活动，可以促进学生之间的友好交流，可以增加学生的集体主义，增加责任感；能够不断强化学生的集体观念；起到优化教学气氛的目的，还可以培养学生的乐观、积极、开朗、向上的性格，为健康的心理打下基础。而学生在体育教学活动当中，更是可以学会自我控制和调控能力。

（4）把健康教育融入生活。健康教育还可以在学生的生活中进行，比如老师想改善两个同学之间的关系，在情况允许时，可以让两个人结伴回家，给学生安排一个在回家的路上讨论的问题，并且要求学生在指定的时间一起提交一个讨论的结果。虽然起初是老师硬性安排的，学生可能会有抵触情绪，但是学生经过接触，深入讨论之后，很可能会发现对方的优点。这种方法可以增加关系不良的同学之间的交流的机会，让学生明白自己不喜欢的同学也许有很多优点。可以让学生学会更客观的看待别人，学会发现别人的长处，改善同学关系。

因此，要培养良好的心理素质和健康的心理，教师自己要有正确的心理健康标准，并且采取多种形式，融健康教育于学生的日常生活和学习中，在不知不觉中，让学生受到健康教育。

**健康行为论文范文初中 第九篇**

1资料与方法

1·1对象与方法为使样本具有代表性,参照驻马店市重点与普通中学生人数分布比例,计算出样本构成比,采取分区分层取样,在驻马店市6所中学共调查中学生544人,重点中学219人(40·26%),普通中学325人(59·74%),其中,初中生334人(61·4%),高中生210人(38·6%)。男生290人(53·31%),女生254人(46·69%)。年龄11~19岁,平均(15·04±1·77)岁。

1·2调查工具90项症状清单(SCL—90);中学生生活事件调查粗表。参考国内外有关生活事件量表[1~3],选择了48项与中学生有关的生活事件条目,内容主要涉及学习、人际关系、恋爱、疾病、意外事故等方面,采用团体集中调查。

2结果

2·1中学生SCL—90量表各因子分和痛苦水平的分析(表1)。

计算初、高中SCL—90各因子的均值,发现中学生以强迫、人际敏感、抑郁、偏执四项因子分相对较高。并且高中生各因子分均高于初中生,经协方差分析有显著性(P摘要：

随着事业的迅速，学生的学习任务和心理压力越来越重。面对时下中学生频频出现的心理问题，教育部门及教师必须关注学生的心理健康教育，培养学生良好的心理素质。

>关键词：

中学生；心理健康；学校教育；家庭教育；社会教育

近年来，许多学者对中学生的随机抽样调查表明，中学生的心理健康状况令人担忧。据\_最近报道：“近年来，我国中小学生心理疾患发病率呈直线上升趋势。目前35％的中学生具有心理异常表现，其中％的中学生存在抑郁症、恐怖症、强迫症等心理疾病。”令人震惊的事例已向人们敲响了警钟，重视和加强青少年良好心理品质的教育刻不容缓！下面就当前中学生常见的心理问题的成因和对策进行初步探讨。

>一、中学生存在的主要心理问题

目前的中学生心理健康问题主要表现为：

1、教育者对学生心理健康不够重视。中学教育“重应试教育、轻素质教育”的办学思想仍然有一定的市场。应试教育，片面抓智育，忽视德育、美育、劳动技术教育，在智育中又只注重与升学有关的课目，导致学生畸形发展，面临升学竞争压力，心理负担加重。

2、家长对学生心理健康教育存在盲点。父母“望子成龙”、“望女成凤”心切，对待孩子的学习和成长，采取的教育方式易走极端，或过于严厉要求，或放任不管，过度溺爱，这都对学生的心理健康产生不良影响。

3、学生的学习心理压力大，心理承受能力弱。因学习而产生的心理问题是中学生主要的心理问题，表现有精神萎靡不振，压力越来越大，从而导致食欲不振、失眠、神经衰弱、记忆力下降、思维迟钝、学习效率不高等。

4、人际关系不协调。中学生自尊心很强，感情丰富而起伏性大，不少人往往不能正确处理自己与他人的关系，容易产生人际关系的紧张而带来心理不平衡，情绪变化剧烈。

>二、中学生主要心理问题成因分析

1、家庭因素

家庭教育是教育人的起点和基点，良好的家庭教育是培养高素质人才的必要条件，是优化孩子心灵的催化剂。父母教养方式、青春期亲子冲突、家庭状况对当前学生的学习态度和心理状态有着重要的影响，在民主型的教养方式下，孩子能形成一些积极的人格品质，如活泼、快乐、自立、富于合作、思想活跃等；在专制型教养方式下，孩子容易形成消极、懦弱、依赖、服从，做事缺乏主动性；在溺爱型教养方式下，孩子多表现为任性、自私、惟我独尊、蛮横无礼等；在忽视型教养方式下，孩子则表现出最低的能力水平和最大可能心理问题。

2、学校因素

学校教育是个人一生中所受教育最重要的组成部分，学校教育从某种意义上讲决定着个人社会化的水平和性质，是个体社会化的重要基地。但现在有一部分学生（特别是学困生）在学习上对自己完全丧失信心、不求上进，不思进取，听之任之，甚至“破罐子破摔”，对学习成绩则全然不在乎，这部分学生并非全部没有达到应有的知识掌握目标，也非智力低下、没有学习能力，而是人为地被定义为差生，久而久之，他们自己也会认为自己没有学习能力，形成学习无助感。对学困生的责罚和粗暴对待，使他们一次一次地体验挫折与失败，而他们做得好的地方又被忽视，最终会导致他们消极的学习态度；反之，对学困生进行理解、鼓励和帮助，可使他们重塑信心，摆脱失败阴影。

3、社会因素

学生心理的发展离不开社会环境，学生由于生活在不同的社会环境中，在不同的社会环境影响下，他们心理的发展方向就有着明显的差别。现在社会上的某些文化娱乐设施成为诱使青少年蜕变的场所，严重的是社会上一些影视公共场所，为了追求票房价值，经常播放凶杀、淫秽等影视片，游戏、色情和暴力信息对中学生的心灵造成很大冲击，若缺乏及时有效的引导，极易损害学生心理健康。

>三、中学生心理健康教育实施的对策

心告诉我们，个性是指具有一定倾向性的，比较稳定的心理特征的总和。个性的基本特征是具有可塑性和独特性，对存在着各种心理障碍的中学生，则应针对各种心理障碍的特点及其不同的程度进行心理健康教育，主要可从以下几方面来进行：

1、加强家庭教育，发挥家庭教育功能

据调查，目前中小学生的父母很大部分受教育程度不高，尤其很少学过教育学、儿童心理学的有关知识。因此，学校要通过家长会，家长座谈会等方式，让家长懂得青少年心理发展，懂得心理健康的重要性，了解青少年年龄特点，懂得教育学生的正确方法，引导孩子身心的全面发展，使孩子真正成为德、智、体、美、劳等全面发展的人。

所以家长应从以下几个方面注重加强学生的心理健康教育：要转变只重智育，忽视德育、体育、心理健康教育的思想观念；要以身作则，率先示范，要求孩子做到的，自己首先要做到，特别是在心理要求方面，只有父母心理健康，孩子的心理才会健康；要重视对学生精神生活的引导，加强家庭精神文化的投入，鼓励树立建功于国家和自立自强的观念，注意锻炼孩子吃苦耐劳、战胜挫折的意志和坚强的品德，有意识地让孩子去经历一些困难、障碍、曲折，增强其自信，磨练其意志，培养其独立的人格，特别是培养和发展孩子的兴趣和爱好，使孩子做自己喜欢的事，从中培养孩子观察、记忆、分析、创造、审美的能力；家长要尊重孩子，不走两个极端，孩子是父母的希望，作为家长，应该从感情上、心理上尊重孩子，不能爱之则宠、恨之则打，致使孩子的心理健康受到严重影响，溺爱型和打骂型的教养方式可直接导致青少年心理疾病的发生，所以家长要尊重、理解孩子，和孩子进行思想交流并多给以鼓励，这样孩子在被爱、被尊重的环境中成长，必然知道怎样去爱他人、尊重他人、帮助他人；对孩子出现的心理问题，家长要及时分析、及时引导、及时解决，以免积少成多，酿成大患。

另外家长要经常和学校联系，取得与学校教育的一致性，要克服单纯依赖学校教育的思想，而是要积极参加学校对孩子的教育活动，如家长会等。对学校教师反映的意见，要正确对待，既不要袒护孩子，也不能拳脚相加。对孩子进行的教育内容要与学校一致，对孩子进行正确的人生观、世界观、价值观的教育，进行理想教育，不能给孩子灌输不健康的内容，如金钱至上，甚至当着孩子的面对社会阴暗面横加评论，以免对孩子的心理健康和人生观价值观造成负面影响。

2、创设有利于学生心理健康发展的学校环境

（1）营造优美的育人环境。

学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，和谐、优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、名人名言、书画长廊、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些风景和人文景观无时无刻不在触动着学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自然而然地形成一种积极向上的心态。

（2）建立学校心理健康服务体系。

心理咨询是应用心知识，通过与来访者的交流、探讨，对其施加心理影响，使其在认识、情感、态度方面有所转变，从而更好地适应环境的过程。因此学校应通过各种途径，建立学生心理档案、心理咨询室、咨询信箱、咨询热线等方法，及时排解处于青春期中学生面临的各种心理矛盾和心理冲突，提供调适方法，使他们取得心理平衡，防止产生偏差心理。

学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。积极开展心理健康活动，对学生进行学习指导、生活辅导等并建立健全学生心理档案，作为班主任、任课教师教育教学工作的依据，使心理健康工作落到实处。学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调控，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。

（3）构建民主、平等的师生关系

学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识。在教育教学中，教师应以平等、大度的态度去对待学生，教师的一个微笑可能会使学生敞开心灵，几句真诚的话语可能会使学生感激不尽，不断鼓励可能会使一个即将放弃拼搏的学生重新振作起来。教师应该让学生崇拜而不惧怕、应该让学生爱戴而不是讨厌、应该做学生的好朋友、应该是学生遇到困惑时的倾诉者。当教师把学生当作知心朋友，师生之间加强沟通和理解，学生喜欢你的课，学习有了兴趣，学业成绩就能提高，与教师关系亲密了，也增强了学生的归属感和自信心，又能培养人际交往能力，这将有利于完善学生情绪状态和人格及身心的健康。

和学生建立良好的关系是对学生进行心理健康的引导和教育的第一步，也只有和学生建立了良好的师生关系，教师才有可能、有机会了解学生的所思、所想及心理变化等。这一切需要教师对学生付出一种投资———感情投资，发挥情感因素的积极作用，充分考虑学生的心理活动及感受，拉近与学生之间的距离，尊重学生，营造和谐、民主、自由、宽松的气氛，以积极的人生态度去影响学生，让教师的一言一行在潜移默化中不断改变着学生。

3、营造一个宽松、健康、和谐的社会环境

营造一个宽松、健康、和谐的社会环境，培养学生一个完整的自我，一个人格健全的“我”，才能培养和造就二十一世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。青少年的心理健康不仅不能离开学校和家庭的教育和辅导，而且也离不开社会环境的熏陶。环境育人，不良的社会环境会直接影响青少年的心理健康，社会各界和社区应关心青少年的成长，支持学校心理健康教育并促进其发展，形成一个有益于青少年心理健康的社会氛围。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！