# 2025年心理健康教育教案如何写

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-02-15

*20\_年心理健康教育教案如何写一我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个很稳重的人，业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群...*

**20\_年心理健康教育教案如何写一**

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个很稳重的人，业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。

1、自身优势

我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。我的家庭收入状况还算可以，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

2、自身缺陷

兴趣虽广，但没有专长的一面;有点内向，有时有点粗心，自控能力有点弱，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态;不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。

3、人生观

人生观属于思想意识的\'范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导的地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

作为一名即将步入大三的学生，应该树立正确人生观，这样就能为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔;就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，热爱自己本职工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。

二、自我人格培养

人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本。因此对於人格魅力的讨论便尤为显得成熟而且必要了。人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在与骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。你真正能打动别人心的只有你的真诚和善良。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自己对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动;对自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑;对待学习、工作和事业，勤奋认真。

第二，在理智上，有意识地培养自己感知敏锐、丰富的想像能力，较强的思维逻辑性和创新意识及创造能力。

第三，在情绪上，学会控制和支配自己的情绪，总是保持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自己情绪稳定而平衡，与人相处时总是给人带来欢笑，令人精神舒畅。

第四，在意志上，训练自己做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔积极主动等一系列积极品质。

三、环境分析

1、内部环境因素

优势因素：性格开朗乐观，不怕挫折;具有较好的领导才能，能与他人团结合作;具有很强的自信心与自强心;生活学习能够独立，自理能力强;做事认真积极负责，能很好地完成工作，能吃苦耐劳。

弱势因素：不够塌实严谨，比较急躁;惰性思想容易作怪，自我控制能力稍弱，有事粗心大意，对于专业知识了解过少。

2、外部环境因素

当今社会是科技经济飞速发展的社会，我国近几年土木工程发展得相当迅速，特别是改革开放以来，随着经济的发展，出现了建设的高潮。各种工业、民用建设迅速发展，出现了一大批大中城市。就我国目前状况来看，我国正处在工程建设的高潮中，处在有史以来最大规模的基本建设中。最近几年我国又推出了西部大开发政策，西部经济建设的发展要依靠基本工程的建设，这就需要大量的土木工程人才。不仅西部需要大量的土木工程人才，东部城市也同样需土木工程专业人员。随着经济的发展、城市的不断扩大以及城市人口日益集中，这就要求解决交通和住房问题。从市场的需求来说，目前中国的基础建设正在兴起，大跨结构、超高层的项目纷纷立项建设，在未来几十年内这种局面不会有太大变化。这就需要大量高素质的建设人才参与其中。同时我国目前的建设管理水平非常落伍，当前急需一批能够提高建设管理水平的人才。

四、能力提升

1、现阶段自我要求

最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践向结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是闭不可少的，这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步!注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

2、职业目标

学习各方面土木知识，锻炼自己的管理能力，将来主要往工程技术方向发展，主要意向是房建与桥梁。在以后的学习生活中尽量争取实习机会，再假期尽量前往工地进行见识学习，为自己积累经验。

具体实施：在大三多学习了解土木知识，尽最大限度完善自己，争取下工地实习努力累经验(具体如果要考证等具体更了解后再作打算)。

3、评估调整

自己现阶段随制定了自己的目标，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

五、结束语

自我分析，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

时间是不等人的，提前作好准备，对自己以后的人生将有很大的影响，凡事预则立不预则废，自己对自己职业做提前的规划，为自己以后走向成功打下基础学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选，院里组织的演讲比赛，文化艺术节的文艺汇演、英语演讲比赛等。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前的时候不会忘记回首凝望曾经的岁月。

**20\_年心理健康教育教案如何写二**

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家晚上好。

欢迎大家来到电力工程系学生干部心理健康培训讲座的现场，我是本次活动的主持人。首先，请允许我向大家介绍莅临本次活动的领导和嘉宾，他们分别是：电力工程系党总支曾鸣书记、学院心理健康咨询室周海咏老师、电力工程系辅导员陈昕老师、林嘉雯老师、彭竞梨老师、牛兴旺老师、陈偲捷老师。让我们以热烈的掌声欢迎他们的到来。

随着现代生活节奏的不断加快，心理健康问题越来越受人关注，同时，为了进一步加强我系学生队伍建设，提高我系学生干部的自身素质和服务水平，特此举办本次心理健康培训讲座。那么在本次讲座开始之前，让我们用最热烈的掌声有请电力工程系党总支曾鸣书记为活动致辞。

感谢曾书记热情洋溢的发言。的确，关注每个人心理的健康是我们不容忽视的主题，相信每个人都想知道我们在日常生活中应该如何保持健康的心理、如何做才能更好地达到自助与互助，今天我们很荣幸地邀请到了来自学院心理健康咨询室的周海咏老师为我们做讲座。周老师多年从事心理健康教育和研究，对大学生心理健康辅导有较丰富的经验。下面有请周老师为我们做题为的讲座，掌声有请。

十分感谢周老师。听过周老师的讲座，相信同学们一定受益匪浅，对心理健康保健也有了一定的了解，希望同学们在今后的生活和学习当中倍加重视和关注心理健康，从而不断提高自身的综合素质。

电力工程系学生干部心理健康培训讲座到此结束。感谢今天到场的各位老师和同学。请各位有序离场。谢谢！

**20\_年心理健康教育教案如何写三**

经过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的资料与方法。而心理健康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

一、新的学习环境与任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要进取主动调试自我的心理，明白适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目标;要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

通过丰富多彩的心理健康宣传活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，帮助大学生树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法，培养大学生良好的个性心理品质和社会适应能力，拓展大学生心理素质，切实落实我校的“质量水平年”建设目标，建设聊大文化，彰显聊大精神。

我爱我---和谐心灵

20xx年5月5日---5月31日

（一）开幕式暨活动成果展示会

1、时间：5月25（星期日）上午

2、地点：团委多功能厅

3、特邀嘉宾：学校领导、各学院分管学生工作副书记、各学院团委书记、心理辅导员、大学生心理咨询中心兼职教师、心理辅导员助理、4、参与学生：

心理部部长、心理协会各部部长、班级心理委员、宿舍心理预警员、部分学生代表、各社团代表。

5、仪式议程

（1）领导讲话

（2）倡议书

（3）剪彩启动

（4）分管学生工作副书记、心理辅导员聘用仪式

（5）节目汇演

（6）签名活动

6、要求

在开幕式现场，每个学院须摆放两个展板，两条横幅，以展现学院特色，营造良好的氛围。如有更好的宣传形式，在总结表彰时会酌情奖励。

（二）大型广场活动

1、时间：5月25（星期日）

2、地点：东校区大学生事务中心

3、活动内容

展览区

a心理健康教育中心展板展览：包括第四届大学生心理健康宣传活动月相关活动安排、心理健康教育中心简介、心理健康教育中心工作职责、心理咨询中心专家档案、心理健康知识

**20\_年心理健康教育教案如何写六**

社会不断发展，企业在社会中扮演着极其重要的作用，企业吸收了社会人员，进入企业工作，人员情况比较复杂，工作强度不同，每个员工承受的压力自然就不一样，所以这就要求我们企业，要定期开展员工的心理健康教育，并强化企业员工的安全意识，要经受住来自各方面的不良影响与工作压力，有赖公司、家庭、社会的正确引导和教育。其中公司和社会的影响起主导的作用，喜利达食品有限公司就这些方方面面进行一些探讨。

一、心理健康教育的必要性

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和工作压力矛盾在工厂工作的工人中产生了极大的影响。由于公司在发展过程中，许多工人从学校刚毕业之后，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上很多高中生和大学生员工的独立意识较差，就算是早就走上社会的人员，在工作压力和生活中遭遇的情感问题的矛盾之下也可能走向极端，喜利达食品有限公司很注重员工健康心理的培养。

近年来，很多地方的大型工厂员工常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在工作和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为企业的管理者我们对此不能漠视不理，不能只注重公司的利益而不管员工是否具有健康的工作心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马。因此，我们必须形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使员工的健康发展，也是我们工作的重中之重。

二、心理健康教育工作的途径和方法

1、通过生产工作中渗透心理健康知识，是进行心理健康教育的主渠道车间里是对员工进行心理教育教育的主要场所，生产车间不仅是公司一味追求产品量的地方，也是为了员工解压和传授的健康心理知识的过程，我们要求各个车间的管理人员，要随时注意年轻员工的心理发展，防止员工在工作压力下，走上极端。在车间和公司主干道上面，要加上健康宣传栏，内容都是很好的心理健康教育素材。领导不仅在工作上影响着员工，而且领导的人格也会在工作的过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

2、联系家庭，引导员工都已经成家，肯定有来之家庭和感情的压力，我们公司要关心他们子女的心理健康，是对员工进行关心的重要方式。

3、充分利用其他的各种途径，进行心理健康教育。

①我们还利用各种报刊杂志的有关文章，对员工进行心理品质教育。如某日报《谨防“黄”从口出》一文告诫人们不应看黄色书刊和录像，更不应嘴巴扩散黄色病毒，败坏社会风气。这对一些爱说粗口的员工很有教育意义;或利用报刊杂志上的心理测试韪，进行测试，使员工有则改之，无则加勉。

②开设心理咨询活动，帮助员工解除心理障碍。可由各组优秀员工组织成小记者的咨询小组，共讨工作中的烦恼，通过和领导之间的朋友式的交流，既解决了员工因工作等方面产生的困惑，又增强了员工和企业的一体的情感。并通过建立“悄悄话”信箱，员工们如有什么疑问，可以随时把自己的心里话或疑问以书信形式投入信箱，并很快能得到咨询回复，引导员工、疏导员工，或接受个别咨询。

③企业还努力建设好企业文化阵地，做好宣传广播，新星电视台，办好宣传栏、黑板报等，使员工时时处处受感染，把工资不当着唯一。

实践证明，要使员工的心理得以健康发展，喜利达食品全体领导必须掌握好心理知识，遵循员工心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索员工的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会和企业紧密联系，公司才能取得良好的发展。

**20\_年心理健康教育教案如何写七**

学生的心理健康一直是社会和学校特别关注的问题。近些年来，社会大踏步向前发展，人们的生活水平不断提升，教育资源持续扩展与丰富。如今的青少年正处在最幸福的时代，不论在家庭生活还是在学校学习中都享受着良好的条件。就在这样一个家庭与学校都能给予学生最好资源的时代，学生的心理问题依然层出不穷。社会中关于学生抑郁、自杀的新闻不断涌现，究竟现在的学生心理上出现了什么问题？哪些因素导致了这些问题，我们又应该如何把握时机，对其进行适时的心理危机干预？这次培训从心理学的角度对这些问题进行了分析，两位专家结合实例进行讲解，让人受益良多。

首先，每个年级，每个班都会存在一些比较令人头疼的学生，那么，对待这些问题学生班主任应该怎么做？

河南省心理咨询师职业鉴定委员会专家组专家陈红霞提到一个点：避免选择性注意。不要把自己的先有主见施加到学生身上，也就是不要紧紧盯着学生身上的缺点，排斥他，埋怨他，而是想办法帮助他们。不得不说，这是一个非常正确的解决办法，但是在与学生沟通实践中，往往会产生一些偏差。作为老师，在面对问题学生时，一定要不断地提醒自己，不要带入对某人的已有偏见，而是站在帮助他，解决问题的角度去关注学生，与其沟通。

其次，面对我们班级里的学生，扪心自问一句：我真的了解他们吗？

相信很多人和我一样，有时候因为比较忙，经常会忽视一些孩子的诉求。即便有些学生身上的不良习惯已经很明显，也仅仅是皱起眉头呵斥几句，甚至有时候都没有眼神上的交流，以为我训斥过他，他就会改正，哪怕就老实一会儿。其实，了解学生是很重要的。只有了解了他的需求，老师与学生之间的对话才真正有效，老师才有精准的办法去实施。因此，老师们，学会聆听吧！不要再一味的用“说”替代了“听”，好的沟通往往是聆听。每个学生都是一个独特的个体，不管他是什么样，我们都不能用自己的价值观去控制他，评价他。我们从不会去评价落日是什么样的，我们又何必去评价一个几岁的孩子是什么样的？倾听需要老师发自内心的关注学生，给学生以尊重感。倾听需要技术，用一些开放性的问题去引导他们说出更多有效的信息。倾听需要共情，需要换位思考，让学生感知到你理解他。

最后，青少年抑郁，压力，自杀等问题虽然在小学生中不如中学生中普遍，但也确实存在。老师应该如何预防？

郑州大学心理健康中心副主任刘慧瀛提到一个值得我们深思的点。当你发现班级里个别学生情绪一直低沉，尤其是内心敏感自卑的学生，老师可以通过增加他“被需要”“被惦记”的频率，让他们发现生活有意义的一面。老师面对问题学生和成绩差的学生，往往忽略了他们身上的优点，找张纸，拿个笔，写出他的几条优点，以爱呵护，坚持发扬他的优点。教师的工作繁琐复杂，但是，爱是不变的准则。

不管现在我们面临着一群怎样的孩子，有幸遇到他们，竭力帮助他们，尽力爱护他们，看着他们一点一点成长，越变越好，是老师最幸福的事。让我们一起做好以上这几点，我们肯定能从中收获良多。

**20\_年心理健康教育教案如何写八**

一、指导思想：

根据《中小学心理健康教育指导纲要》、《中小学心理辅导室建设指南》，认真贯彻省、市关于学校心理健康教育的有关精神，根据中学教育的特点和中学生心理发展的规律，通过各种途径继续认真开展多种多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育、教学方法，改进班主任方法，提高德育工作的针对性，学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。

二、主要工作目标

1、注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作，做好个案辅导、登记工作。

2、重视心理咨询室的常规建设，努力发挥心理咨询室的作用，进一步在全校做好宣传、教育等工作。

3、重视学生心理的团体辅导工作。

4、充分利用班会课加强对学生的心理健康教育。

三、具体工作

1、制定并讨论下半年心理健康教育的工作计划;

2、初一新生填写心理档案;

3、面向初一新生开展适应性问卷调查，并整理汇总，书写报告;

4、心理咨询室正常开放;

5、做好个别学生的咨询工作并完成台账、咨询记录等;

6、本学期每班(非毕业班)开展十次与“心理健康教育”有关的主题班会;毕业班至少开展五次关于“心理健康教育”主题班会(资料由辅导室提供);

7、适时的通过网络(网站、微信)或家长会的形式向家长宣传心理健康知识;

8、本学期组织五次及以上团体心理辅导活动;

9、学期末归类并整理资料，撰写学期总结报告。

**20\_年心理健康教育教案如何写九**

根据学工部本学期工作要求和我院本学期工作计划，我院“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“主动学、有效学、快乐学”，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、活动缤纷多彩，深受学生喜爱

1、4月，我院心情驿站精心策划，举办了“\_\_心语dv秀”活动。参加活动的人员主要是14级的大一新生和12级品学兼优、社会活动经验丰富的学长学姐们，活动形式为大一同学邀请大三学长做客本班与同学交流，并将活动过程用dv记录下来。活动以班级为单位，时间和地点由班级自己选定，而风格更是形式多样。活动中，12级同学表达了对\_\_校区的不舍和依恋，同时也结合自身实际，向14级同学讲述了他们近3年来学习工作的心得体会，并鼓励14级同学珍惜时间，努力上进。本次活动用dv全程记录，为大家留下了美好的回忆，并放在“心情驿站博客”中与更多同学分享。这次活动很好的继承以往传统，为在\_\_学习生活了三年的大三学子提供了表达惜别\_\_心情的途径，并且通过交流，使大一同学在学习、生活、工作等方面都受益匪浅，进一步帮助他们适应在\_\_的大学生活。

2、5月，心情驿站邀请\_\_名师胡\_\_做客心晴有约第二期。胡老师为长理学子带来了一场主题为“青春无悔，时尚由我”、趣味盎然的励志讲座。

胡老师讲座的内容分为三部分，分别是：爱情，学习目标的确立和如何面对挫折。她以自己身残志坚的亲身经历鼓励大家，勇敢坚强地面对学习、生活中困难和磨难。她幽默诙谐的语言和新东方式的演讲风格，博得了在场同学的阵阵喝彩，讲座现场掌声不断，气氛十分热烈。讲座结束前，胡老师以她丰富阅历、独特见解和不平凡的奋斗历程为现场提问的同学做出了满意的回答。讲座结束后，有同学感慨地说，平时大家都听厌烦的大道理，胡平老师讲出来就感觉特别的发人深省，对自己的激励作用非常大!希望以后此类的讲座能够更多的走入校园。此次讲座，契合“525”活动主题，促使同学们思考自己的学习动机，起到了引导“主动学”的作用。

3、5月中旬至月底，我院开展“面对面，心贴心”电苑交流活动。为了帮助我院学生更好的规划未来，确定学习目标和发展方向，根据现在学生群体的特点和需求，力求活动有针对性、实效性、普遍性，我院在全院班级中开展了“面对面，心贴心”电苑交流活动。各班根据自身特点及需求，邀请学习标兵，考研达人，就业明星等“电苑精英”下到班级开展交流。此活动得到了各班同学积极响应，相继自主开展了多场交流活动，为我院营造了良好的学习和学术氛围。低年级同学从优秀学长所带来的成熟思想，科学学习方法及生活感悟中收获良多，

4、5月26日，为提高我院朋辈辅导员在实际工作中的技能，朋辈心理工作部组织了13、14级班级心理委员和寝室信息员实操培训。此次培训邀请了物电学院心理辅导员喻玲老师担任主讲。培训中，喻玲老师结合自己的实际工作经验，为朋辈辅导员介绍了很多在日常学习生活中开展心理健康工作的“小窍门”，如在帮助他人时可以雪中送炭，不做锦上添花;在同学向自己倾诉心事时，注意保密，不做“大喇叭”;在工作中，发扬爱心、增强责任心，用真诚去感悟;等等。最后，我院心理辅导员曾老师对此次培训做了总结，鼓励全体朋辈辅导员建立积极的自我形象，成为真正受大家欢迎的贴心益友。培训结束后，很多同学都表示受益匪浅，相信对今后开展班级心理健康教育工作会有很大帮助。

5、6月，我院在“心情驿站”成长辅导室开展了“我的学习我做主”——提高学习效率团体心理辅导。院心理辅导员曾老师担任了这次辅导的领导者。活动内容包括，在冥想中体会各个感官的工作并结合学习风格倾向测试，了解自己倾向于视觉型，听觉型，触觉型哪种学习风格，了解这三种学习风格的学习要诀和秘方，使大家更清楚如何能有效利用自己的学习风格倾向。接下来讨论了影响学习效率的因素，大家谈到主要有时间分配，个人兴趣，情绪，学习方法，目标等方面。领导者和成员对各种影响学习效率的因素给出了相应的建议。最后是大家就关心的话题如何应对考试、减少考试焦虑互相介绍了经验情况，并分享了有效集中注意力的具体方法。这次团体心理辅导，是我院结合525大学生心理健康日主题“学习心理”开展的相关活动，旨在帮助同学们提高学习效率、合理分配时间，养成良好的学习习惯。此次活动是针对本届“525”活动主题，开展的专业性较强的一项活动，在一定程度上推进了学院心理健康教育工作专业水平。

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！