# 学生健康心理培养的点滴做法

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2025-01-21

*第一篇：学生健康心理培养的点滴做法学生健康心理培养的点滴做法小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，培养小学生良好的心理素质，促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。关注每一位学...*

**第一篇：学生健康心理培养的点滴做法**

学生健康心理培养的点滴做法

小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，培养小学生良好的心理素质，促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。关注每一位学生的喜怒哀乐，关注人的情绪生活和情感体验，更关注人的道德生活和人格养成，更关注学生的尊严。作为班主任，不仅要管理好班级事务，更要关注学生的心理健康。因此教师还承担着的心理辅导员的任务。

一、作为班主任，我特别关注学生心理成长过程，运用一些行之有效的教育形式，及时帮助学生梳理思想和情感，给学生创造一个轻松愉快的在校生活氛围。

我喜欢拥抱我的学生。把它当成一种奖励。奖励是对学生出色完成任务的肯定，是对他再次出色完成任务的一种许诺。我会在学生静静地写作业时，悄悄地示意一个表现特别好的小朋友到前面来，拥抱她片刻；我会在早晨和先到校的学生拥抱一下；我会在学生成功时给他们拥抱；更多时我会拥抱那些胆小，内向的孩子。其他学生看了会甜蜜的微笑，有羡慕，也有期盼。拥抱中有肯定，有鼓励，有感召，更多的是理解。

我喜欢和学生谈心聊天。聊天中唤起孩子情感的回应，使他们渐渐成为懂感情的孩子，至少学会把心中的情感表达出来。复习考试阶段压力大，聊天谈话更是缺少不了的。话不多，哪怕三言两语,引起他们对某些事情的重视、思考就够了。新年致辞我给学生提希望，讲了几点，归结起来就一个词-----懂事,(要求太长他们也记不住)2025年希望他们懂事，在接下来的复习阶段，每次我提到踏实这个词，他们就想起我元旦时和他们说的话，情绪马上就稳定下来，在课上静静的做事。值得高兴的是，考试时，班中很少有学生因为浮躁错题。

我会狠狠的批评犯错误的学生。我给他们一种观念，有些原则问题不能马虎，必须认真对待。对就是对，错就是错，没商量。有时，我会因学生知错不改暂时冷落他一段时间，引起他对问题的足够重视,让他知道做错事就要承担相应的责任。之后我一定会告诉他应该怎样做更好,最后我会重新把学会做事的他介绍给全班，让他体会到老师和同学还是喜欢他的。

我爱说一句话——你真的很棒！低年级的学生可喜欢表扬了，哪怕你说的不真实，他们也会欣然领受。班中有个男孩子入学几个月了仍不太会听课，我经常提醒他。一次父亲来接儿子，他怕我告状，低头拔腿就走，我赶紧把他叫住，“别走，我还没和你爸爸表扬你呢，”于是我开始表扬他写字特棒，他点头（因为这是真的）接着我就表扬他上课时看我一眼的那刻，说他上课可认真了，他愣愣的看着我，努力再回想，不敢点头（因为这是假的），看着他我继续卖力的像他父亲推销着他。我问他是不是这种情况，他渐渐点头，欣然领受，父子俩高兴的回家了。第二天我在教室里看到了一双明亮的大眼睛。我接着卖力的向同学表扬他。他更认真了。像这样，我经常把学生夸愣了，之后在同学羡慕的眼光里，他果然做好了。真是皆大欢喜。

我喜欢对孩子说一些夸张的话。低年级的孩子对夸张的语言更敏感，更能打动他们。学生拾到了橡皮，我会和他说：“快向全世界宣布：你拾到了橡皮，让大家来认领，千万别放到自己那，否则别人会误会的。”“如果数学课上你不想锻炼脑力，那就锻炼体力马上去操场飞奔吧！”看到孩子把抹布拼命往黑板上扔着玩，我会说“哎呀，你擦黑板技术太差了，我教你,马上擦！”孩子们在欢笑过后很喜欢按老师的要求做。

二、面对突发事件，用教师的责任心影响教育着学生，尽量减少直接的批评给学生压力。

管午饭时，倒了菜汤，翻了饭盆，那是常有的事。可每每这时，老师往往会包办代替，去为学生清理、打扫干净的，或叫一个比较能干点儿的学生去清扫。

有一次我管午饭时，不小心把自己的菜汤碰翻了。菜汤洒满了讲台，淌在了地上。同学们见了，眼睛齐刷刷地看着我。乖巧能干的生活委员眼疾手快，拿了抹布跑了上来。我朝他摆摆手，说：“谢谢你的关心。是我碰翻的，应该由我负责清理。怎么能让你干呢？”很快的，我擦干净讲台和地面。事有凑巧，第二天，王威同学不小心把同桌的菜汤碰翻了，我正想帮忙(以往都是老师做的，习惯了)。没想到他也摆着手说：“是我倒翻的，应该由我负责。怎么能让您干呢？”看着他毛手毛脚地干着，脸上却挂着自豪的微笑，我对全体同学说：“王威，真棒!”之后，班中总能听到这样的话。个别同学忘记时，身边也会有声音告诫他：自己做的事情自己负责，还记得吗？老师都是这么做的。

作为班主任，管理着三十几个同学，工作难免有失误。一天放学后，毛弘清的妈妈发来一条短消息，说他儿子摔伤了，不知是怎么回事，问我知道不知道。我很着急，因为班里的同学没有告诉我，说实话我也没发现同学的身上是否受伤，我实在是不知道的。家长看我这么着急，忙说不要紧，只是点皮外伤，没有大碍。可我心里总不是个滋味，想想自己的孩子这样，我也会心痛的。于是，我骑着自行车直奔孩子家。原来，体育课上，全班在练习跑步的时候，在跑步的过程中，班里的两个学生在跑步时，撞到一起，毛弘清腿上擦破了一些皮肉，体育老师为了不影响上课，让他在一旁休息，简单的处理了这件事情。回家后他的腿肿了起来，孩子很痛，他妈妈问起怎么回事，于是他说受伤的经过，所以他妈妈才发短消息问我的。我知道情况后和体育老师进行了沟通，体育老师与另一个学生的家长说明情况，希望家长协助老师教育孩子，让孩子对毛弘清同学赔理道歉。这样我们圆满处理了这件事情。虽然这并不是大事，但我也以百分之百的认真去对待它。平息了家长的不满，后来这两个同学成了好朋友，两方家长见面也特别客气。

三、学生的好习惯不是仅靠说教就可以达到，老师的习惯影响着学生，心理的认可，行动的感召，促进学生心理的成长。

“名师出高徒”，说的是老师的智慧与技能给学生带来的影响。其实，老师的习惯对孩子的影响也是很大的。一个爱清洁的老师，他的学生也会在不知不觉中讲起卫生来。平时，我见到地上有纸屑，总会弯下腰捡起来。久而久之，在做操回来的路上，在放学回去的路上，我悄悄地发现，我的许多学生弯下腰捡起地上的纸屑，拿在手里，直到扔进垃圾桶为止。假如你来到我班的教室，你会发现，我们班特别干净。这不是吹牛。

此外，还有你的学习习惯，文明礼貌习惯，待人接物习惯等等都会影响你的学生。怪不得我们常说，哪个班主任带出的学生就像哪个班主任。

有人悲观地说：“中国孩子的坏习惯都是跟大人学的，没有人能教孩子好习惯，教了也没用。”这话不无道理。

我常想：心理教育是什么？心理教育更是一种影响，学生是教育影响的承受体，他们会成为什么样的人，全在我们大人的影响。让我们以健全的人格、丰富的智慧、所有的能力，去影响我们的孩子吧。我们需要一点思想，一点热情，一点方法，一点细心，一点机智，一点耐心，一点艺术，唯有爱心，需要全部。用心做教育，教育从育心开始。

**第二篇：班主任如何培养学生的健康心理**

班主任如何培养学生的健康心理

教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》指出：“中小学心理健康教育的主要任务，一是对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质„„在学科教学、各项教育活动、班主任工作中，都应注重对学生心理健康的教育。”我国心理学家、教育家林崇德教授认为：“在学校教育、家庭教育和社会教育三位一体化的过程中，起主导地位的是学校，主要是教师。”这明确地说明了要培养心理健康的学生必须首先有心理健康的教师，尤其是班主任，在培养学生的健康心理中起着至关重要的作用，进入新世纪，学生们的健康成长日益成为学校、家庭和社会关注的焦点，由于学习竞争日益激烈，学习内容与实践活动的增多，家长的训斥、社会的舆论、老师的鞭策等，使他们在提高自身综合素质的同时，也形成了较大的心理压力和心理障碍，但这些往往被我们所忽视。这无疑成为他们健康成长、学习进步的一大障碍。作为班主任，不仅要抓好班风建设，提高学生学习的积极性和自觉性，而且要注意加强对学生心理健康教育，以培养学生对新的学习环境的适应能力。可以说，班主任是学生的最佳“心理医生”。

那么班主任如何培养学生的健康心理呢？在工作实践中，我进行了一些思考和探索。

一、创设和谐的人际氛围

1、提高自身心理素质，建立良好的师生关系

心理环境建设的核心问题是群体领导者心理素质的问题。西方教育心理学对班级群体心理的研究就揭示了这一点。前苏联教育家契尔卓娃说：“教师心理素质对学生的影响是任何教科书、任何道德箴言、任何奖励和惩罚制度不能替代的一种教育力量。”只有心理健康的班主任，才会有心理健康的班级氛围。班主任是学生的榜样，班主任的个性心理品质对学生的心理健康产生着直接的影响。假如班主任情绪不稳定，工作缺乏热情，会使学生心灰意冷、无所适从，丧失上进心。

因此作为班主任，在工作上、生活上不论是顺利，还是挫折，始终要一如既往地热爱学生、热爱工作，要善于控制自己的情绪，不感情用事，用自己乐观向上的心境去感染学生，使他们始终保持轻松愉快的心境。在实践中，我努力使自己奋发向上的精神、豁达开朗的心胸、积极乐观的情绪、坚忍不拔的意志等，通过日常言行、师生关系和教育方式等反映出来，促使师生关系和谐融洽，努力创造适合班集体健康发展的情感氛围；积极提倡“爱的教育”，因为只有通过爱，才能培养爱。爱意味着尊重、信任、理解、关心。“野蛮产生野蛮，仁爱产生仁爱，这就是真理。”我凡事多站在学生的角度看问题，了解他们的心声，以宽厚平和的心态关注学生的心理成长。

实践证明，班主任的心理素质对学生的心理发展影响极大。和谐的师生关系是培养学生心理健康的基础，它能使学生产生安全感和愉快感，使学生易于得到感情的满足，并感受到生活的乐趣，因而对学生的心理健康发展具有重要的意义。

2、引导学生和睦相处，建立良好的生生关系

良好的班集体是学生生活的乐园，是学生茁壮成长的土壤，对学生个体心理健康有相当的促进作用。因此，班主任要加强班集体建设，优化集体心理环境，以培养学生的健康心理，使学生在耳濡目染中促进心理健康发展。正如苏联杰出的教育家马卡连柯所说：“教育了集体，团结了集体，加强了集体，以后，集体自身就能成为很大的教育力量。”

我国著名医学心理学专家丁瓒教授曾经指出：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来。”实践证明：群体中团结友爱、互帮互助、和谐的人际关系使人感到温暖，产生安全感；相反，彼此冷漠、互不往来、甚至仇视和猜忌的人际关系使人产生压抑和焦虑，导致多种心理问题，影响身心健康发展。因此，班主任老师应指导学生学会交往。

我认为，从某种意义上讲，创建班集体的过程，正是班集体人际关系网络形成的过程。在这一形成过程中，作为班主任，我首先力求公正、公平地对待每位学生，以求为班集体营造一个和睦共处、合力向上的氛围。我在实际工作中坚持给每位学生以真诚、纯洁的关怀，有效地消除学生中的对立情绪，改善不良的人际关系，公正消除不健康心理。其次，我实行了班级民主，让学生自由选择角色位置，使学生人人有岗位，为学生创造尝试自身力量的条件，使学生在丰富的人际交往过程中，感到自己确实是集体的一员，为集体所需要，而且必不可少，从而产生情感上的满足、愉悦，使学生个性在班集体背景下得到健康发展。这样，使大多数学生获得了集体生活中的自主权力，同时学会沟通、关心、合作和竞争，既满足了学生自我表现、自我创造的需要，又提高了每个学生的责任感和主动性，使班级中人际关系具有合理结构和良好气氛。

二、营造良好的教室环境

现代学校以班级授课制为基本模式，学生在教室里上课、交往、参加各种课余活动，度过在校的大部分时间。因此，创建一个和谐、整洁、充满美感和富有教育因素的教室环境相当重要。它是培养学生健康心理的一种无形力量。良好的教室环境能给人以清新舒适之感，产生积极健康的心态，能陶冶学生的情操，净化学生的心灵。它会象一个磁力场，使学生身在其中就会不知不觉地被“磁化”。

我在教室的环境布置中，充分利用黑板报，向学生传授心理卫生知识、介绍心理疾病的危害，阐明心理健康的重要，这样可以预防可能出现的心理问题。教室内设立的心语信箱，用来解答学生在思想上和生活上的一些疑难问题，为学生提供了倾诉内心烦恼、寻求心理援助的补充渠道，从而使学生更深刻地认识自己，达到自我认识、自我发展、自我完善。我还围绕班级奋斗目标，设置了“比比谁的红星多”竞赛表、“瞧！我们真棒！”班级风景线等，形成一种德育、心育和美育的氛围，对班级学生的行为起了导向、激励、规范的作用，使学生在不知不觉中受到感染、熏陶和鼓舞。我努力“利用一切可以利用的条件来实施教育，甚至让每块墙壁都会说话”（苏霍姆林斯基语），来培养学生的健康心理。

三、开展丰富多彩的集体活动

从皮亚杰的发生认识论中，我们可以看到，儿童的活动，特别是合作的活动对于品德心理发展的重大作用，是心理发展不可少的条件。班集体具有良好的社会心理气氛，是通过集体中共同活动与交往，在集体目标、心理情绪相互认同的基础上建立起来的。我们所需要的人才必须具有健康的心理素质，而集体生活有利于克服孤僻、自私、脆弱等不良特征，有利于培养学生遵守纪律、合群、自制、顽强等品质。所以必须在实际生活中去培养，必须在集体活动中去培养。

活动是培养学生健康心理的源泉，因此，我在实际工作中就利用一切可能的机会，根据学生的实际需要、身心特点，精心设计、巧妙安排一些生动活泼、健康积极、丰富多彩的集体活动满足学生的兴趣和爱好，激发他们好奇心和求知欲，培养他们耐心、坚持、克制、勇于战胜困难等良好意志品质。如在工作中，我发现有些学生非常乐于与人交往，但交往常常失败，究其原因主要是他们不容易接纳他人，容不下别人一点点不足。我就组织学生开展“谁也离不开谁”的活动，让学生体验到“一个人的力量是有限的，集体的力量是无穷的。”从而促成合群、协作行为的产生。这样的活动，有着不需要刻意营造就存在轻松愉悦、和谐的氛围。在活动和交往中我引导学生互相关心、互相学习、互相激励，借助于集体的力量，影响和教育学生，培养他们优良的个性品质，良好的心理素质。“榜样的力量是无穷的”，我就利用学生一般崇敬英模的心理引导他们向英雄人物学习，自觉培养自己良好的心理品质。如请来英雄人物举办“报告会”，开展以实际行动向英模学习等活动，来培养他们的健康心理。

四、把握适当的教育契机

教育契机，它常表现为一种特定的教育环节和某一特殊的生活瞬间，把握好教育契机，对促进学生的

心理健康发展也是十分重要的，班主任要善于把握。苏霍姆林斯基曾说：“儿童是怀着要好好学习的真诚愿望来上学的，这点愿望好比是一点明亮的火花„„但这点火花是微弱的，毫无保护的，因此，也是最容易熄灭的”。因此，作为班主任，可以在一开学就抓住这学生赖以获得成长和发展的“火种”，为他们创造一个乐于进取的环境，促使其在新学期开学的第一天，就有充分信心去完成今后的任务。

奥运会、残运会、亚运会等体育赛事，都是学生十分关注的大事。运动员为祖国争光，夺得的每一块金牌背后都有令人感动的故事，而这些恰恰都是活生生的最好的心理教育材料，它告诉学生良好的心理素质和高超的竞技水平才是夺得金牌的根本保证。这也是班主任对学生进行心理健康教育的好时机。

又如：校园内的竞赛、接待参观、听课或外出活动等。每次活动前的动员、教育，都是教会学生如何保持良好的心态，以不变应万变，表现最完善“自我”的最佳时机。如果班主任在工作中能够敏锐而准确地把握这些特定的教育“环节”和特殊的生活“瞬间”，转瞬即逝的教育契机，适时而有效地对学生进行引导，就能大大提高我们进行心理健康教育的时效。

五、当好学生的心理医生

有关资料表明，近年来，存在心理问题、心理障碍的学生人数呈越来越多的趋势。据统计，有心理和行为问题的占有相当大的比例，因而心理问题引发的恶性案件也屡屡见诸报端，震惊社会。作为班主任，我们更应该高度警惕，高度重视，努力帮助学生提高心理素质，增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力。通常学生把自己的心理问题隐藏在心，能主动想老师暴露心理问题的学生是不多的，鉴于此，班主任要细致地观察学生的日常举动，深入地了解其心理状况，随时发现问题，以便及时处理。

对学生心理上的共性问题，可以建议学校举办“心理健康教育”讲座。对个性心理问题，班主任可以根据学生的性格特征来决定。如；性格外向的学生如有心理问题，班主任可以运用心理咨询这种方式来帮助他解决；而性格较内向的学生如有心理问题，一般不会主动找上门来，班主任则可以运用心理辅导这种方式，主动去辅导他，深入细致地了解他，以敏锐的眼光发现问题，并从他的行为表现上分析出他存在的心理问题，从而进行心理疏导，帮助学生解决心理问题，克服心理障碍。

此外，班主任还可以在日常教育工作中，有意识地渗透唯物辨证法的观点，帮助学生全面地分析自身，分析班级，分析社会的一些现象，减少片面性，也可教学生学会一些心理自救术，如自慰法、移情法、幽默法等。

六、细心观察，了解学生的真情

导致学生产生心理障碍的因素很多，而且由于环境、性格、性别等方面的差异，每个学生对同一问题可能会做出不同的反应。对于这一切，班主任一方面要根据每个学生的情绪变化和行为举止窥测其内心深处的变化；另一方面要通过谈心活动，打开学生心灵的窗户，使学生无所顾忌，愿意向教师倾诉真情。正如裴斯泰洛齐所说：“每一种好的教育都要求用母亲般的眼睛时时刻刻准确无误地从孩子的眼、脸、嘴、额的动作来了解他的内心情绪的每一种变化。在找到了产生心理障碍的根本原因后，我们再根据学生个体的差异，因材施教、“对症下药”。

七、以诚相待，做学生的知心朋友

调查显示：在回答“我碰到问题首先找谁商量”时，寻找同伴的占70％，寻找父母的占10％，寻找老师的占8％，其它占12％。这表明学生碰到麻烦，首先想到的是伙伴。因为家长、教师往往以教育者的身份出现，居高临下，学生的心灵很难畅开，也就很难沟通、理解。在这种情况下，学生产生的心理问题，由于得不到及时、正确的疏导，往往会对身心健康产生不良影响，有损于他们的健康成长。作为班主任，如何才能让学生消除其对师长的畏惧、隔阂呢？苏霍姆林斯基说过：“要成为孩子的真正教育者，就要把自己的心奉献给他们。”可见，我们教师平时不能以师道尊严摆架子，只有虚心听取学生的意见，把学生当成知己的朋友，对他们充分地加以信任，这样学生才会把心里话告诉你，他们才会没完没了地向你倾吐心中的沉闷和不快。

八、加强与家长的联系，架起家长、教师、学生三方情感交流的桥梁

学生心理负担加重，不仅有着学校方面的原因，家庭方面也有着重要影响。有的家庭，父母关系紧张，孩子因缺少关爱而变得自卑、情绪低落，易冲动；有的家庭，父母工作忙对孩子无暇顾及，放任自流，导致孩子不求上进，自暴自弃；还有的家庭过分溺爱孩子，娇纵了孩子自私、任性、我行我素的心理„„以上家庭因素的影响，都可能导致孩子心理上畸形发展，在性格上孤僻、胆小、忧郁、人际关系不良，以自我为中心，不能与人合作等。这些都会危害着孩子的心理健康。针对这些问题，班主任应主动争取家长的支持，协同工作，共同研究和解决孩子们的心理问题。在实际工作中，我一方面利用家长会的形式，就共性问题与家长进行双向交流，以便沟通思想，相互配合；另一方面主要通过电话和个别谈话方式，就个别问题与家长取得联系，找出病因，密切合作，架起家长、学生、教师情感交流的立交桥。

总之，班主任作为一个班集体的导航者，无疑是学生的最佳心理教师，我们要在理论的引导下，不断地实践探索，为培养学生的健康心理取得更好的成效而努力。

**第三篇：培养健康心理(9.26)**

心理健康教育讲话稿——

培养健康心理，走向成功人生

（慈利三中康云2025.9.26）

前言：过去的十多天，学校接连发生了两起学生自伤事件，由于救治及时，当事人仅受轻伤，但事件给当事人、给其家长、给相关老师带来的心理伤害却是尤为深重。由此，我以为我们同学的心理健康出了问题。因而有了这篇讲话。

同学们：

你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。

长期以来，人们的健康观念局限在“身体健康”方面。其实，一个真正健康的人应该是既有健康的身体，还有健康的心理和行为。在我们校园里，很多同学对心理健康的认识还存在误区。我们害怕他人说自己有心理问题，也不愿意承认自己心理上有问题。为防他人误解，不肯接受心理健康教育。甚至有同学发现他人产生了“心理疾病”，便会骂人家是“神经病”的现象。客观上说，真正心理健康的人是少之又少。绝大多数人处于心理相对健康的状态，即亚健康的状态。我们每个人多多少少都有心理问题，每天都遇到心理问题。衡量是否心理健康主要看其心理问题的严重程度，看他能否主动有效应对心理问题。

平时，我们比较重视身体保健，感冒、发烧都知道及时看病吃药，可很少有同学把心理健康与身体健康放到同样重要的位置。目前，学生心理健康现状如何呢？有关调查表明，有心理和行为问题的初中生约为15%，高中生约为19%，大学生约为25%，这些枯燥的数字反映出我们教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。据了解，我校学生当中也存在着一些不良的心理：如自卑、对学校生活不适应、逆反心理强、以自我为中心、承受挫折能力和自控能力差、容易冲动、学习压力大等，以致出现故意损坏学校公物、迷恋网络游戏、顶撞师长、自伤等不良的行为。心理疾病如同生理疾病，若不及时治疗，如同癌症一样，也会夺去人的性命，造成严重的后果！高速度、快节奏的现代社会，充满了竞争与挑战。在社会压力日益增大、竞争日益激烈的今天，人们的心理疾病也必然会愈益严重。2025年2月在云南发生了震惊全国的马加爵案。一些媒体，包括马加爵本人，都把犯罪动机归结 1

到他的贫困背景上。其实，这是一个由严重的心理问题所引起的悲剧。真正决定马加爵犯罪的是他强烈、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我为中心”的性格缺陷。这个案例让我们明白：高学历和强健的体魄并不意味着一定能拥有良好的心理状态。可见心理健康是多么的重要！

在西方，有这样一句深入人心的名言：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。” 在美国，一个成功者身边总有两个人，一个是律师，一个是心理学家。研究表明：一个人能否取得事业上的成功，在很大程度上并不取决于他的智力或客观环境，而是取决于非智力因素，即心理素质方面。2025年全国有44名省级高考状元被录取到北京大学，一度成为舆论关注的焦点。这些状元们成功的关键是什么？他们有什么特殊的天赋吗？他们学习的秘诀是什么？中国科学院心理研究所教授、博士生导师王极盛对此进行了专项调研。总结高考夺魁的经验，被访的高考状元们非常强调心理素质的重要性。有的状元说，高考就是两种检查：第一是基础知识掌握及其应用能力的检查，第二就是心理素质的检查。

古往今来，弱者与强者的真正区别，就在于心理素质的优劣。这样的事例不胜枚举。在中国文学史上，中唐有两位著名文学家，一个是因《陋室铭》而著称的刘禹锡，一个是写有《捕蛇者说》的柳宗元。二人是好朋友，都有仕途不顺而被贬官的经历。但刘禹锡性情旷达，人生态度乐观，虽被贬官，却能将陋室布置得“苔痕上阶绿，草色入帘青”，追求高雅的生活情趣，过着谈笑有 “鸿儒”，与“素琴”、“金经”为伴的生活，心理保持健康，寿命达70多岁。而柳宗元被贬后却长期心情不畅，生活上的困顿和精神上的折磨，终致英年早逝，仅仅活了46岁

曾经还有这样一个人：21岁生意失败，22岁参加议员竞选失败，24岁生意再次受挫，26岁时心爱的人去世，34岁时国会竞选失败，45岁时竞选总统受挫，52岁时当选美国总统。这人就是亚伯拉罕•林肯。所有成功的故事都伴随着一些失败的故事，两者的惟一不同就在于，那些最终成功的人们能在每次失败之后都重新站起来同学们，从小学到初中再到高中，大家都经历了若干次考试，都有了一定的人生阅历，你们心中必定有酸、甜、苦、辣，当你的成绩不理想时，当你遇到困难不如意时，你是否像林肯那样意识到这失败之中孕育着成功的种子呢？希望同学们能战胜自我、超越自我。

那么，我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必

有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留已芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！

再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，情绪稳定，性格开朗。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立自己的人生奋斗目标，坚定对人生的信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

正是金秋时节，寒意渐浓，我想起了毛泽东在湖南第一师范读书的时候坚持冬天用冷水擦身，坚持冬泳，下雨天到山上攀登，沐雨栉风，磨炼筋骨，打熬身体，并提出了 “文明其精神，野蛮其体魄”的口号，我对此深表赞同。这是对我们今天追求身心健康的最好诠释。

同学们，“大浪淘沙”是社会演进和人生长河永恒不变的规律，“不相信眼泪”已成为许多人追求奋进的励志口号。我们要努力培养积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格，这些都是一个公民迎接未来挑战必备的优良心理素质。同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。祝愿我们人人都拥有一个健康心理，拥有一个成功的人生！

谢谢大家!

**第四篇：培养学生语文自主学习能力的点滴做法**

小学生语文自主学习能力的培养

在小学语文教学中，培养小学生语文自主学习的能力，可让学生受益终身，学生学得灵活，教师教得轻松。

一、课前预习，培养学生语文自主学习的能力。

指导学生课前预习虽然内容不是千篇一律，但方法有一定的规律，要教学生以方法，授学生以钥匙。1.圈圈生字，划划新词，想想字义，查查字典。2.标小节号，读通课文。3.说说课后题。4.提出不明白的问题，通过自读课文寻找答案，课文中找不到的，可把问题记在预习本上，在课堂中聆听教师讲解。通过课前预习，让学生的手、脑、口一起动起来，促使他们快速高效地预习好课文。

二、课堂练习，培养学生语文自主学习的能力。

1.让学生多读书。教师在教学中让学生自己去读读课文，每次读课文前都布置不同的要求，读时作恰当的指导，读后作必要的检查。那些语句优美又有积累价值的句子、段落，让学生多读、多记，在读中自悟。

2.让学生多思考。教师对课堂上的每一个提问都需经过精心设计，尊重学生的认知规律，由易到难，由浅入深，层层递进，促进学生有序思考。教师倡导学生质疑问难，鼓励学生质疑释疑，使学生的主体意识在课堂中得到充分体现，提高学习的积极性，挖掘学生学习的潜力，增强学生自主学习的能力。

3.让学生多练笔。课堂上划划、记记、圈圈、点点、勾勾、批注，是一种动笔；结合阅读进行仿写、练写、扩写等练习，也是一种动笔，让学生融入文本的角色之中，将个性化的解读感悟流淌笔尖，书写心得和发现，在生长言语的同时积蓄精神生命的源流。

三、课后练习，培养学生语文自主学习的能力。

教师要以培养学生语文自主学习能力为出发点，设计若干课外练习题，单元练习题和阶段性复习练习题。教师设计课外练习，除了体现课文特点、难点外，还应力求在内容上、形式上做到生动活泼，丰富多彩，减少那些简单的重复的抄写。

**第五篇：构建素质教育核心 培养学生健康心理（最终版）**

构建心理教育体系 培养学生健康心理

当今世界科学技术飞速发展，国际竞争日趋激烈，我们要实现中华民族的伟大复兴，就必须努力培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、竞争压力的增大、社会阅历的扩展及思维方式的变化，在学习、生活、人际交往和自我意识等方面可能会遇到或产生各种心理问题。因此重视学生心理素质的培养，已越来越成为全社会的关注，心理健康教育是实施素质教育的一个重要部分，是德育工作的重要内容。现代社会发展对人的素质，尤其是对人的心理素质，如健康的心态，积极自我调整的能力，不怕困难挫折和挑战，有责任心、进取心、爱心，社会适应能力，创新意识和能力等等，提出了更高的要求。实施素质教育是新世纪我国教育改革的主题，加强心理教育是素质教育的奠基工程。素质教育必须实现以学生发展为本，开发学生潜能，发展学生个性的教育。个性心理素质是一个人整体素质的核心因素。心理教育是素质的核心工程，要真正落实素质教育必须健全学校心理教育机制。故心理教育应是完整的学校教育的重要组成部分。学校心理教育既渗透与学校各育、各科教学和生活之中，也应具有其独立的运作体系和方法。只有健全学校的心理教育，才能从本质上促进学生的发展，促进各科、各育改革，成为真正意义上的素质教育。

一、素质教育中学生健康心理的标准

心理健康有十条标准：要有足够的自我安全感；能充分地了解学生，并能对自己的能力作出适度的评价；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地发泄情绪；在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

二、现代社会中学生心理健康存在的问题

许多调查研究表明，当代学生中存在不同程度心理健康问题的占15%--20%左右。常见的问题是：

1、对人多疑。很少相信别人，遇到事情总爱疑神疑鬼，怕对自己不利。

2、3、恐惧。极度胆小，害怕，似乎总面临什么危险与侵害。焦虑。心里老是为某些事情(如学习、人际关系)焦虑，情绪不稳定。4、5、6、7、8、考试过度紧张，导致大脑呈抑制状态。

严重逆反心理，不听家长和教师的劝导，故意对着干。失去信心，不能相信自己的能力，消极、振作不起来。对他人冷酷无情。遇到与他人矛盾，肆意伤害、不顾后果。孤独忧郁。很少与别人交往，有事也不愿与别人说。

此外，小学高年级与初中生还会出现由于“性”发展带来的种种心理健康问题。

三、在学校教育活动中客观影响学生学习的心理因素。

一些比较隐蔽的、潜伏在孩子身上的精神疾病的因素也可以直接或

间接地影响着孩子的学习。

1、儿童忧郁症。该病在小学生中的发病率较高，而且常常是在亲人长期远离或突然亡故后发作。儿童忧郁症在早期主要表现为对读书没有兴趣或丧失自信心，成绩陡然下降而且伴随着情绪低落、动作缓慢、不爱活动等表现，有些病儿可能在读书时还会感到身体不适（如诉说自己头晕、头痛或是腹胀等），导致学习兴趣下降。但是详细检查后，却未能发现明显的器质性病变。

2、儿童神经官能症。这是一种神经机能（以心理因素为主）失调的病症，家庭教育方式不妥和心理矛盾调试不当容易引发该病，其主要表现就是我们通常所说的“神经过敏”（即对突然出现的刺激容易产生过度的惊恐反应）。例如，强迫性的怕动物、怕昆虫。他们在上课时会不停地数数字或重复做一些玩弄手指、衣角的小动作，导致不能专心听讲，影响学习效果。

3、智能（精神）发育不全。此病按其严重程度可分为三类，即轻度、中度和重度智能发育不全。中度和重度症患儿一般是不适合在普通学校接受教育的。轻度症患儿虽然能够接受文化教育，但因他们的理解力和接受力落后于正常儿童，因此可能难以跟上普通的教育进度，这就需要家长或教师付出更多的心血，反复、耐心的教育。精神发育不全的发病因素很多，如母亲孕期感染或被放射线照射过多等。患该病的孩子会出现分不清事情的主次、容易激动、克制能力较差等症状，因此容易受他人欺辱，乃至上当受骗。

4、儿童期精神分裂症。患这种病的儿童主要表现为孤独、怪僻，不易接受新事物，常避开周围的同学，对任何事物都缺乏兴趣，因而学习成绩不佳。而且上课时还要做一些单调的小动作，对父母等亲人的感情冷淡，严重者会发展到不注意个人卫生、换衣服、洗脸都需要别人催促。这样一来学习成绩会越来越差，以前所学到的知识、技能也会逐渐遗忘。

此外一些情绪不稳定，容易激动，冲动的患有癫痫病症的儿童，难以适应正常的学习生活，因而学习成绩低劣。

四、教育活动中学生的抗挫折心理的能力表现直接影响着自己的学习。

现在许多孩子都是“家中至宝”。由于国策计划生育得到贯彻执行，独生子女户现象普遍存在。家长抱着“再怎么说也只这么一个孩子”的心态，对孩子百依百顺，被他宠惯了的孩子，自然也变得娇气任性了。一些被父母宠坏了的孩子，面对困难或不如意时，不是积极想办法，只是拿出自己的看家本领——“哭鼻子”。现在的孩子抗挫折能力普遍较弱，只要自己一受到挫折，就会表现出以下一些心理：

1、2、不安。失去信心，整天忧心忡忡，焦虑、紧张、喜欢独处。压抑。把可能引起挫折的欲望，以及与这种个欲望相联系的思想情绪都掩盖下去，文过饰非、不承认其存在，压抑的结果，往往造成一些意想不到的突然爆发的危机。如逃学、旷课、离家出走等等。

3、回归。行为受阻后，不再进行积极的尝试，以后凡是遇到困难就躲着走，不正视现实，向往幻想世界、异想天开。回归实质是一种退化，常常表现出与自己的年龄、身份、能力极不相称的幼稚行为。

4、冷漠悲观。表现为麻木不仁，对什么事儿都漠不关心、熟视无睹、没精打采、自甘人后。

5、反向行为。表现为压抑自己的情感、防止自己的主观动机在外部呈现出来；违反自己的心愿，作出与动机相反的违心行为。

6、攻击。一种是转向性攻击，常把内心的烦恼、愤怒向别人发泄、无故伤人。另一种是直接性攻击，对使自己受挫的人或事物公开而直接地发起攻击，采取方式可能是殴打、谩骂、损坏物品等。再一种是自我性攻击，即将挫折的原因全部归于自己，自卑、自贱、自馁、感到屈辱与羞愧，严重的可导致轻生的后果。

7、求得注意。一些学生得不到老师与集体的重视，故意调皮寻事，用恶作剧来显示自己，求得大家对他的注意。

五、针对以上分析，构建心理教育的体系主要可从三个方面来进行，即强化活动课程、渗透学科教学、开发环境课程。

(一)、强化活动课程。根据不同的教育教学阶段。确定不同的教育主题，开展心理教育活动。低年级学生开学时，首先对他们进行适应性教育和学习兴趣培养，领着学生参观学校外部环境，看看高一级的同学上下课的活动，初步懂重小学生不同于幼儿园，明白自己应该怎样做，不该怎样做。然后根据小朋友们两周表现后，把心理教育的重点定为关心同学、关心父母的爱心教育等等。在班内开展穿衣、系鞋带、整理书包比赛，比一比谁最能干。在课堂教学中，让胆小的同学多发言，对他们多鼓励、多表扬，使他们摆脱胆小的心理。学校首先创设良好的校园空间，班主任利用晨会、思品课和班队活动开展丰富多彩的心理辅导活

动，寓心理教育于班队活动之中。各学科在教学中做到有机渗透心理教育，教师运用各种形式创设各种心理环境，充分激发、调动、提高学生的乐学心理。学校要求教师平时善于发现学生的心理问题的苗头，要用心去教，而不是用书去教。注重对学生中存在心理障碍的人进行疏导。要求教师采用各种心理教育方法对后进生进行转化。

(二)、优化学科课程，心理教育渗透到各学科教学中。各教研组参照德育大纲和教学大纲研究如何使德育和心理教育与教学内容上互相补充、渗透，方法上相互借鉴、综合。教学方法上采用情景教学法、目标教学法与自主学习法激发学生的学习兴趣，发挥整体效应。语文老师通过日记和作文，把握学生心理变化，以评语、个别谈话的方法对学生激励与指导。数学、英语老师在学生的作业本上写一些激励性的评语，如“你的作业做得棒！”、“你天天有进步，为你高兴！”。学校还应重视对弱智生实施心理行为矫正，消去他们的自卑，让他们与正常儿童一样爱学习。为了把对学生心理健康的教育落到实处，全校一至六年级可每周开设一节心理健康课。

(三)、开发环境课程。环境课程包括两类，即人际环境和文化环境，环境的优化有助于学生更好地发展。

1、人际关系的优化。首先，师生关系变命令式、强制式为平等式、民主式。我们要求教师无论在什么场合，都不能挫伤学生的自尊心、打击学生积极性的语言，始终要满腔热情地鼓励、尊重相信学生。其次，学生之间要形成团结、友爱、互助、平等合作、和谐竞争的同学关系。人际关系的优化，使班级集体的整体素质得到提高。

2、文化环境的优化。

A、构筑良好的班集体文化，使学生都有自己的文化信息网，具有刻有自己个性印记的知识、信息的价值体系。教师深入到学生中去接触、体验和理解学生感兴趣的文化信息，力求使自己与学生平等探讨、双向交流，及时对学生中的观点进行分析研究、筛选、讨论，使学生形成正确的价值观，形成良好的班级文化环境，以集体的文化力量影响个体的个性化进程。

B、优化家庭文化。家庭文化是社会的细胞，家庭文化深深的影响着学生的发展。我们把学校教育深入到家庭，使施教者同时也是受教者，通过成立家长学校、邀请家长来校参加活动、组织家庭教育咨询活动、召开各种形式的家长会活动，帮助家长创设一个良好的学习环境掌握教育子女的方法，使学生有一个良好的家庭文化氛围。

3、成立心理咨询室，设立“心桥”信箱。心理咨询遵循平等交友性原则、教育性原则、因人而异原则、启发性原则、保密性原则。咨询员热情接待学生耐心倾听，创设和谐、亲切友好的交谈、咨询气氛，表明自己将严格遵守保密的诺言，学校的咨询重点是帮助学生排忧解难，解决学生在学习、生活、交友、身心发育等一系列方面的心理矛盾与困惑，使前来咨询的学生畅开心扉。老师特别重视对个别有心理障碍的学生或学困生进行心理咨询方法，进行心理疏导，使他们逐步形成良好的健康心理。对投入“知心姐姐”信箱的信或咨询单，都能及时答复。

心理健康教育是有效的提高学生心理素质，全面实现素质教育目标的重要组成部分。只有当学生的内心世界与外界生存环境相适应、相和

谐时，学生的德、智、体、美等方面才能得到提高。培育健康的心理，具有耐受挫折、承受失败的良好心理素质，有崇高的理想和强烈的事业心，对他人的成功不嫉妒，具有奉献精神和社会责任感。具有良好的思维品质，对新事物敏感，有浓厚兴趣，有活跃独特的创新精神，敢于想象，勇于发明创造，善于策划，做事轻松，具有解决错综复杂问题的能力的人才是当今社会教育的主题。我们相信在不久的将来我们学生的心理会在一个良好的空间中健康发展。

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！