# 高中生心理健康教育讲座稿(一)汇总（合集五篇）

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-03-02

*第一篇：高中生心理健康教育讲座稿(一)汇总走 向 健 康 的 人 生----教师心理健康教育讲座各位老师：大家好！提到心理健康，大家一定很想说，我们的心理没有问题，给我们讲心理健康干什么。其实，这是对心理健康教育的一种误解，心理健康对于我...*

**第一篇：高中生心理健康教育讲座稿(一)汇总**

走 向 健 康 的 人 生

----教师心理健康教育讲座

各位老师：

大家好！提到心理健康，大家一定很想说，我们的心理没有问题，给我们讲心理健康干什么。其实，这是对心理健康教育的一种误解，心理健康对于我们每个人来说都是十分重要的。

世界卫生组织给人的健康下了一个这样的定义：“健康不仅是没有身体的残缺和疾病，还要有完整的生理、心理状态以及社会适应能力。”

也就是说，健康包括三方面：一是身体健康；二是心理健康；三是具有良好的社会适应能力。这无疑表明，人不仅要重视生理健康，而且要珍视心理健康。

一、心理健康的重要性

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》中明确指出：“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。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高质量人才的重要环节”。心理健康的重要性由此可见一斑。

我们每个人在人生中都会遇到快乐和各种烦恼，但有的人对烦恼的事情能处理得很好，有些人就处理不好，甚至一直闷在心理，影响自己的身心健康，有的一时想不开，甚至去做一些傻事。

云南大学生化学院生物技术专业2025级学生马加爵连杀四位同学，其事件起因很小，就是因为四位同学爱拿他来戏耍，开他玩笑，让他在很多时候下不了台，所以，他怀恨在心，在2025年2月10日因打牌发生争执，他随即凶残杀死了四位同学，其中还有一位与自己平时关系很不错的同学。

我们认为，马加爵有心理缺陷最直接的原因就是他没有能够处理好身边的烦恼。如果他的心理能够得到及时的疏导，我想，这些悲剧是完全可以避免的。可见，只有排除自己的烦恼才能真正获得心理健康，使自己生活得更加愉快。

心理健康对我们的学习也具有重要的影响。许多同学都有这种感觉，就是一遇到烦心的事情就学不进去。比如，有一位学生王某，从高一到高二，他都在全年级前五名之内，许多老师和同学都认为他是重点大学的苗子。

但在这个时候，他飘飘然了，他和本班的一位女同学谈起了恋爱，后因一位男生对这个女生说了一句不敬的话，使他很恼火，于是整天算计着如何教训这位男同学。

为此，他接触上了社会上一些不三不四的闲散人员，拉帮结派，拜把兄弟，最后终因和这个学生在校园内打群架，而被学校给予留校查看处分，虽然没有被开除，但因为他天天无心学习，终于名落孙山，后来他连续复习了5年，最终他还是没有考上大学，我们可以看出，他为此付出了多么沉重的代价。

心理健康与我们的生存息息相关。杭州有个9岁的孩子，××小

学三年级，学习优秀，班长，兼少先队中队长。有一天上午，他被全票通过评为“三好学生”。

当天中午，姐姐××把茶话会上的4块糖果带回家，分给××两块，留给妈妈两块，可××不干，坚持全要，并大发脾气，踢姐姐几脚之后，跑到楼上，反锁在屋内，并用红领巾将自己吊死在窗框上。

还有四川大学的一名女大学生，在小学和中学一直都是班上的尖子，考入大学后，发现自己很难再拔尖，无法面对现实，痛苦万分，留下了遗书，匆匆地离开了这个世界。

这些事例虽然属于特例，是极个别现象，但心理疾病在目前的社会中却是极为普遍的。

二、心理疾病挑战全球

在经济发达的国家，心理疾患已成为社会熟知的疾病。在美国纽约：每年精神病发病率平均为8.3％，同时每年还以0.6％的速度在递增。在这个美国，有30％的人曾经接受心理治疗。近5000万人患有不同程度的精神疾病，89％的人经历过沉重的心理压抑。

据统计，每年由于心理压抑给美国公司造成的经济损失高达3050亿美元。在法国，健康投资在20年中增加了10倍，费用已经超过了购买食品的费用。镇静药每年使用1亿多盒，平均每人每年两盒。因此法国人自称是世界上最“镇定”的国家。

在我们中国，由于社会的转型，生活节奏的加快，心理疾病已成为公众关注的焦点。1992年在南京召开的“首届全国危机干预自杀研讨会”上，中科院一项调查批露：中国每年死于自杀的人数14至

16万，平均每天400人（当然，这个数字不包括自杀未遂的，更不包括曾有自杀意图的）。

1989年国家教委的一份报告：对全国12.6万大学生抽样调查结果表明，心理疾病患病率达20.23％。

上海的一项调查表明，34％的中学生有心理问题；深圳市中小学生心理健康状况调查表明，中小学生心理问题检出率为13.2％，但如果把心理问题达到临界程度的考虑为需要心理干预，则需要个别心理指导的学生达到32％。

听到这些数据，可能有些同学会问，什么样的心理才算是健康呢？

三、心理健康的标准

心理健康有诸多标准，著名的美国心理学家马斯洛在《变态心理学》一书中提出了10条标准： 1.有足够的自我安全感；

2.能充分的了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价； 3.生活理想切合实际； 4.不脱离周围现实环境； 5.能保持人格的完整与和谐； 6.善于从经验中学习； 7.能保持良好的人际关系； 8.能适度地发泄情绪和控制情绪；

9.在符合集体要求的前提下，能有限地发挥个性；

10.在不违背社会规范的前提下，能恰当的满足个人的基本要求。我们认为中学生心理健康的标准应包括：

1.有正常的心理活动，智力正常，与同龄人有大致相同的喜怒哀乐和行为表现，言谈举止和思想活动符合社会规范。

2.人际关系和谐，尊敬师长，信任同学，能宽容和谅解有缺点和反对过自己的人。喜欢和老师、同学在一起。

3.能正视现实，适应社会环境和自然环境，根据环境和形势要求改变自己，也能创造环境。

4.有乐观、积极、进取的精神。对现状感到满意，对前景也觉得光明美好。

5.能冷静、理智地去对待生活中的挫折的打击。学会用正确方法和态度去对待错误，对强弱不同的刺激能做到适度的反应，有忍受挫折、从失败中学习和总结经验教训的能力。

6.有自知之明，知道自己的优点和缺点，不患得患失。能扬长避短，有切合实际的志向水平；能正确认识自己的价值，不把获得的成绩看作高于一切或毫无意义，不自卑，不过分自责，有安全感。7.有从事各种活动的兴趣、信心，能充分发挥自己的能力，能有效地完成各种任务。

8.在有利于社会或集体的前提下，能保持自己个性的独立性，保持认识、情感、意志行为的协调和统一。能独立地作出决定，并对决定负责任，而不受别人的任意控制和支配。

四、当前中学生心理健康现状

目前，我们学校学生心理健康现状如何呢？根据已有知识和实践经验，我认为我们学校学生中常见的心理问题主要有以下几类：

（一）适应问题。适应的本意是指人们对来自外界和内部的刺激在持续不断的影响个体时，所产生的感受能力。如果适应不良，它将会降低人们对刺激的承受心理，使人与周围环境不能相对平衡。适应不良的问题集中表现在初一和高一年级，尤其是初一。

因为，进入中学后，他们会发现中学的学习生活与小学是完全不同的：

其一，由一个学校到另一个新学校，环境发生了变化，许多地方都相对陌生。其二，中学的学习内容明显大增，课业负担重，难度也加大了，而且学习方式肯定与前一阶段的不同，所以，刚上初中或高中的学生在这方面也可能不适应。其三，人际关系的变化，新的人际圈需要自己去建立，对于不善交际的人来说，又会感到困难。

因此，适应不仅是指要适应新学校的新环境，它还包括适应完全不同于小学的学习方式、方法、内容，更包括人际关系的适应。新生往往会被这一问题困扰，而感到烦恼，要么是学习跟不上，要么是人际关系处理不好。

但是，这样的问题大多在第一学期后会得以解决。而这个问题解决不好，就会有严重的心理压力，导致情绪失调，重则会诱发为心理疾病。

（二）情感问题。

情感问题。情感是和人的社会需要相联系的一种较高级而稳定的体验。对于中学生而言，情感方面存在的问题主要是亲子沟通和异性

交往。

青少年正处于生长发育阶段，这个年龄段正是主观需求欲望比较多、比较强烈的时期，而家庭、学校和社会又不能完全满足他们的欲望和要求，于是必然产生心理上的不平衡，抑郁、暴躁等。

他们的这种不满往往直接指向父母。进入中学后，他们的认知能力、学习能力等各方面都得以发展，自认为自己已长大成人了，不想让父母过多地管教，最易产生逆反心理，往往采取与积极向上相对立的行为方式，带着偏激、盲目的色彩，或以极端方式发泄。

久而久之与父母在感情上出现裂痕，不愿与父母沟通等，这必然会给他们带来苦恼，带来不愉快的情绪体验。

在情感上，中学生难以解决的另一个问题是异性交往。

13、14到17、18岁的少年正是情窦初开的时期，他们对情爱都充满美好的向往。因此，这个时期，容易出现令老师和家长害怕的“早恋”问题。

其实异性吸引以致于异性间的单独交往也属正常，只是交往双方，无论他们是不是真的在恋爱，都会遭到教师、家长以及周围人的压力和反对。而他们自己也面临着以学业为重，还是以感情为重的选择，于是他们的内心充满了困惑、矛盾和痛苦，出现问题在所难免。

在这种情况下，有的同学表现出强烈的逆反心理，你不让我谈，我偏要谈给你们看看，从而把自己逼上了绝路，荒废了学业，耽误了一生。有的同学为此很烦恼，整天闷闷不乐，郁郁寡欢，心理十分压抑。

其实在中学阶段，你们无力承担组建婚姻与家庭的重任，你们也

不可能在中学阶段选择好真正适合与你的伴侣，因为恋爱、婚姻与家庭都是社会的产物，是建立在社会基础之上的。

（三）学习问题。这是作为一个学生在整个学习阶段中都存在的问题。有的学生学习刻苦，态度端正，智力发展正常，可学习效率低下，他们要么是学习技能障碍，要么是方法欠缺，长期失败使学习自信心丧失。

（四）行为和人格偏离

1.行为障碍，或称不良行为。中学生中常见的不良行为有：多动症，攻击行为，破坏行为，懒散，对抗行为等。这些多见于初中低年级学生群体。值得注意的是，近年来在商品经济的浪潮下，追求虚荣，追星族心态和迷恋电脑游戏的不良行为快速上扬，有人将网络称为精神毒品，这足以看出网络对未成年人的危害。

我们都知道网络是把双刃剑，它一方面对我们有利，我们可以通过网络学习许多有用的东西，但另一方面网络上面鱼龙混杂，由于青少年的辨别能力不强，容易被网上的一些游戏及不良内容所诱惑，一旦染上网瘾，那和毒瘾又有什么区别呢？

所以，国家为了保护青少年，专门在网吧门口强制性地悬挂着“未成年人不得入内”的标志，由此足以看出网络对青少年的精神毒害之严重性，所以，如果你真的想进网吧，你就在网吧门口默默地念几遍这几个字，然后思考一下为什么要悬挂这个标志，也许你从此就改变了你自己。

2.人格偏离。人格也叫个性，是一个人具有的一定倾向性的心理特征的综合。人格偏离主要是个体人格发展不健全，性格缺陷等原因造成的心理问题。中学生中常见的人格偏离有：

（1）自我意识偏差，初中生独立意识增强，但自我认识和评价不全面、不准确，因而抑郁、闭锁。（2）自我中心倾向，他们只考虑自己，较少考虑他人的感受。（3）自卑心理。（4）嫉妒心理，有这种心理的人往往是心胸狭窄、好表现。这些不良心理品质不仅会让自己生活无乐趣，还会阻碍自己健康成长。

那么，怎样才能让我们的生活充满乐趣呢？有一为智者说过这样四句话：

一是把自己当成别人。比如，有些同学善于欺侮别人，话一定要在别人的话上面，你试着想一下，如果别人这样对待你，你是什么感觉。

还有一些同学喜欢抽烟，总认为自己抽烟的样子一定很酷，到底是不是很酷呢，这里我不做评价，你只要看一看哪一个小学生或者幼儿园的小朋友抽烟的摸样是不是很酷你就知道了。也就是说，只要你把自己当成别人，你自己就会明智许多，许多问题也就想开了。

智者的第二句话是，把别人当成自己。也就是说要设身处地地为他人着想一下，要同情别人的不幸，在别人需要的时候给予恰当的帮助，富有善心的人才是心灵的富裕者

智者的第三句话是，把别人当成别人。就是说要充分尊重他人的独立性，不要侵犯他人的权利，不要侵吞他人的财物。

智者的最后一句话是，把自己当成自己，也就是说自己的事情一

定要自己做，通过自己的努力劳动创造的幸福才是最大的幸福。

好，最后，祝愿全体同学都能够成为心理健康，心灵充实，生活幸福的人。

2025年3月

**第二篇：高中生心理健康教育讲座稿(一)**

走向健康的人生--高中生心理健康教育讲座

各位老师、同学：

大家好！提到心理健康，大家一定很想说，我们的心理没有问题，给我们讲心理健康干什么。其实，这是对心理健康教育的一种误解，心理健康对于我们每个人来说都是十分重要的。

世界卫生组织给人的健康下了一个这样的定义：“健康不仅是没有身体的残缺和疾病，还要有完整的生理、心理状态以及社会适应能力。”

也就是说，健康包括三方面：一是身体健康；二是心理健康；三是具有良好的社会适应能力。这无疑表明，人不仅要重视生理健康，而且要珍视心理健康。

一、心理健康的重要性

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》中明确指出：“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。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高质量人才的重要环节”。心理健康的重要性由此可见一斑。

我们每个人在人生中都会遇到快乐和各种烦恼，但有的人对烦恼的事情能处理得很好，有些人就处理不好，甚至一直闷在心理，影响自己的身心健康，有的一时想不开，甚至去做一些傻事。

云南大学生化学院生物技术专业2025级学生马加爵连杀四位同学，其事件起因很小，就是因为四位同学爱拿他来戏耍，开他玩笑，让他在很多时候下不了台，所以，他怀恨在心，在2025年2月10日因打牌发生争执，他随即凶残杀死了四位同学，其中还有一位与自己平时关系很不错的同学。

我们认为，马加爵有心理缺陷最直接的原因就是他没有能够处理好身边的烦恼。如果他的心理能够得到及时的疏导，我想，这些悲剧是完全可以避免的。可见，只有排除自己的烦恼才能真正获得心理健康，使自己生活得更加愉快。

心理健康对我们的学习也具有重要的影响。许多同学都有这种感觉，就是一遇到烦心的事情就学不进去。比如，有一位学生王某，从高一到高二，他都在全年级前五名之内，许多老师和同学都认为他是重点大学的苗子。

但在这个时候，他飘飘然了，他和本班的一位女同学谈起了恋爱，后因一位男生对这个女生说了一句不敬的话，使他很恼火，于是整天算计着如何教训这位男同学。

为此，他接触上了社会上一些不三不四的闲散人员，拉帮结派，拜把兄弟，最后终因和这个学生在校园内打群架，而被学校给予留校查看处分，虽然没有被开除，但因为他天天无心学习，终于名落孙山，后来他连续复习了5年，最终他还是没有考上大学，我们可以看出，他为此付出了多么沉重的代价。

心理健康与我们的生存息息相关。杭州有个9岁的孩子，××小学三年级，学习优秀，班长，兼少先队中队长。有一天上午，他被全票通过评为“三好学生”。

当天中午，姐姐××把茶话会上的4块糖果带回家，分给××两块，留给妈妈两块，可××不干，坚持全要，并大发脾气，踢姐姐几脚之后，跑到楼上，反锁在屋内，并用红领巾将自己吊死在窗框上。

还有四川大学的一名女大学生，在小学和中学一直都是班上的尖子，考入大学后，发现自己很难再拔尖，无法面对现实，痛苦万分，留下了遗书，匆匆地离开了这个世界。

这些事例虽然属于特例，是极个别现象，但心理疾病在目前的社会中却是极为普遍的。

二、心理疾病挑战全球

在经济发达的国家，心理疾患已成为社会熟知的疾病。在美国纽约：每年精神病发病率平均为8.3％，同时每年还以0.6％的速度在递增。在这个美国，有30％的人曾经接受心理治疗。近5000万人患有不同程度的精神疾病，89％的人经历过沉重的心理压抑。

据统计，每年由于心理压抑给美国公司造成的经济损失高达3050亿美元。在法国，健康投资在20年中增加了10倍，费用已经超过了购买食品的费用。镇静药每年使用1亿多盒，平均每人每年两盒。因此法国人自称是世界上最“镇定”的国家。

在我们中国，由于社会的转型，生活节奏的加快，心理疾病已成为公众关注的焦点。1992年在南京召开的“首届全国危机干预自杀研讨会”上，中科院一项调查批露：中国每年死于自杀的人数14至16万，平均每天400人（当然，这个数字不包括自杀未遂的，更不包括曾有自杀意图的）。

1989年国家教委的一份报告：对全国12.6万大学生抽样调查结果表明，心理疾病患病率达20.23％。

上海的一项调查表明，34％的中学生有心理问题；深圳市中小学生心理健康状况调查表明，中小学生心理问题检出率为13.2％，但如果把心理问题达到临界程度的考虑为需要心理干预，则需要个别心理指导的学生达到32％。

听到这些数据，可能有些同学会问，什么样的心理才算是健康呢？

三、心理健康的标准

心理健康有诸多标准，著名的美国心理学家马斯洛在《变态心理学》一书中提出了10条标准：

1.有足够的自我安全感；

2.能充分的了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价； 3.生活理想切合实际； 4.不脱离周围现实环境； 5.能保持人格的完整与和谐； 6.善于从经验中学习； 7.能保持良好的人际关系；

8.能适度地发泄情绪和控制情绪；

9.在符合集体要求的前提下，能有限地发挥个性；

10.在不违背社会规范的前提下，能恰当的满足个人的基本要求。我们认为中学生心理健康的标准应包括：

1.有正常的心理活动，智力正常，与同龄人有大致相同的喜怒哀乐和行为表现，言谈举止和思想活动符合社会规范。

2.人际关系和谐，尊敬师长，信任同学，能宽容和谅解有缺点和反对过自己的人。喜欢和老师、同学在一起。

3.能正视现实，适应社会环境和自然环境，根据环境和形势要求改变自己，也能创造环境。4.有乐观、积极、进取的精神。对现状感到满意，对前景也觉得光明美好。

5.能冷静、理智地去对待生活中的挫折的打击。学会用正确方法和态度去对待错误，对强弱不同的刺激能做到适度的反应，有忍受挫折、从失败中学习和总结经验教训的能力。6.有自知之明，知道自己的优点和缺点，不患得患失。能扬长避短，有切合实际的志向水平；能正确认识自己的价值，不把获得的成绩看作高于一切或毫无意义，不自卑，不过分自责，有安全感。

7.有从事各种活动的兴趣、信心，能充分发挥自己的能力，能有效地完成各种任务。

8.在有利于社会或集体的前提下，能保持自己个性的独立性，保持认识、情感、意志行为的协调和统一。能独立地作出决定，并对决定负责任，而不受别人的任意控制和支配。

四、当前中学生心理健康现状

目前，我们学校学生心理健康现状如何呢？根据已有知识和实践经验，我认为我们学校学生中常见的心理问题主要有以下几类：

（一）适应问题。适应的本意是指人们对来自外界和内部的刺激在持续不断的影响个体时，所产生的感受能力。如果适应不良，它将会降低人们对刺激的承受心理，使人与周围环境不能相对平衡。适应不良的问题集中表现在初一和高一年级，尤其是初一。因为，进入中学后，他们会发现中学的学习生活与小学是完全不同的：

其一，由一个学校到另一个新学校，环境发生了变化，许多地方都相对陌生。其二，中学的学习内容明显大增，课业负担重，难度也加大了，而且学习方式肯定与前一阶段的不同，所以，刚上初中或高中的学生在这方面也可能不适应。其三，人际关系的变化，新的人际圈需要自己去建立，对于不善交际的人来说，又会感到困难。

因此，适应不仅是指要适应新学校的新环境，它还包括适应完全不同于小学的学习方式、方法、内容，更包括人际关系的适应。新生往往会被这一问题困扰，而感到烦恼，要么是学习跟不上，要么是人际关系处理不好。

但是，这样的问题大多在第一学期后会得以解决。而这个问题解决不好，就会有严重的心理压力，导致情绪失调，重则会诱发为心理疾病。

（二）情感问题。

情感问题。情感是和人的社会需要相联系的一种较高级而稳定的体验。对于中学生而言，情感方面存在的问题主要是亲子沟通和异性交往。

青少年正处于生长发育阶段，这个年龄段正是主观需求欲望比较多、比较强烈的时期，而家庭、学校和社会又不能完全满足他们的欲望和要求，于是必然产生心理上的不平衡，抑郁、暴躁等。

他们的这种不满往往直接指向父母。进入中学后，他们的认知能力、学习能力等各方面都得以发展，自认为自己已长大成人了，不想让父母过多地管教，最易产生逆反心理，往往采取与积极向上相对立的行为方式，带着偏激、盲目的色彩，或以极端方式发泄。

久而久之与父母在感情上出现裂痕，不愿与父母沟通等，这必然会给他们带来苦恼，带来不愉快的情绪体验。

在情感上，中学生难以解决的另一个问题是异性交往。

13、14到17、18岁的少年正是情窦初开的时期，他们对情爱都充满美好的向往。因此，这个时期，容易出现令老师和家长害怕的“早恋”问题。

其实异性吸引以致于异性间的单独交往也属正常，只是交往双方，无论他们是不是真的在恋爱，都会遭到教师、家长以及周围人的压力和反对。而他们自己也面临着以学业为重，还是以感情为重的选择，于是他们的内心充满了困惑、矛盾和痛苦，出现问题在所难免。

在这种情况下，有的同学表现出强烈的逆反心理，你不让我谈，我偏要谈给你们看看，从而把自己逼上了绝路，荒废了学业，耽误了一生。有的同学为此很烦恼，整天闷闷不乐，郁郁寡欢，心理十分压抑。

其实在中学阶段，你们无力承担组建婚姻与家庭的重任，你们也不可能在中学阶段选择好真正适合与你的伴侣，因为恋爱、婚姻与家庭都是社会的产物，是建立在社会基础之上的。

（三）学习问题。这是作为一个学生在整个学习阶段中都存在的问题。有的学生学习刻苦，态度端正，智力发展正常，可学习效率低下，他们要么是学习技能障碍，要么是方法欠缺，长期失败使学习自信心丧失。

高三的学生，承受着巨大的升学压力，心理问题尤为严重。据调查，高三学生中，相当 3 部分会出现不同程度的紧张、考试焦虑，甚者会失眠、患神经衰弱症。这对他们考试时正常水平的发挥，乃至今后的成长都是不良的影响。

（四）行为和人格偏离

1.行为障碍，或称不良行为。中学生中常见的不良行为有：多动症，攻击行为，破坏行为，懒散，对抗行为等。这些多见于初中低年级学生群体。值得注意的是，近年来在商品经济的浪潮下，追求虚荣，追星族心态和迷恋电脑游戏的不良行为快速上扬，有人将网络称为精神毒品，这足以看出网络对未成年人的危害。

我们都知道网络是把双刃剑，它一方面对我们有利，我们可以通过网络学习许多有用的东西，但另一方面网络上面鱼龙混杂，由于青少年的辨别能力不强，容易被网上的一些游戏及不良内容所诱惑，一旦染上网瘾，那和毒瘾又有什么区别呢？

所以，国家为了保护青少年，专门在网吧门口强制性地悬挂着“未成年人不得入内”的标志，由此足以看出网络对青少年的精神毒害之严重性，所以，如果你真的想进网吧，你就在网吧门口默默地念几遍这几个字，然后思考一下为什么要悬挂这个标志，也许你从此就改变了你自己。

2.人格偏离。人格也叫个性，是一个人具有的一定倾向性的心理特征的综合。人格偏离主要是个体人格发展不健全，性格缺陷等原因造成的心理问题。中学生中常见的人格偏离有：（1）自我意识偏差，初中生独立意识增强，但自我认识和评价不全面、不准确，因而抑郁、闭锁。（2）自我中心倾向，他们只考虑自己，较少考虑他人的感受。（3）自卑心理。（4）嫉妒心理，有这种心理的人往往是心胸狭窄、好表现。这些不良心理品质不仅会让自己生活无乐趣，还会阻碍自己健康成长。

那么，怎样才能让我们的生活充满乐趣呢？有一为智者说过这样四句话：

一是把自己当成别人。比如，有些同学善于欺侮别人，话一定要在别人的话上面，你试着想一下，如果别人这样对待你，你是什么感觉。

还有一些同学喜欢抽烟，总认为自己抽烟的样子一定很酷，到底是不是很酷呢，这里我不做评价，你只要看一看哪一个小学生或者幼儿园的小朋友抽烟的摸样是不是很酷你就知道了。也就是说，只要你把自己当成别人，你自己就会明智许多，许多问题也就想开了。

智者的第二句话是，把别人当成自己。也就是说要设身处地地为他人着想一下，要同情别人的不幸，在别人需要的时候给予恰当的帮助，富有善心的人才是心灵的富裕者

智者的第三句话是，把别人当成别人。就是说要充分尊重他人的独立性，不要侵犯他人的权利，不要侵吞他人的财物。

智者的最后一句话是，把自己当成自己，也就是说自己的事情一定要自己做，通过自己的努力劳动创造的幸福才是最大的幸福。

好，最后，祝愿全体同学都能够成为心理健康，心灵充实，生活幸福的人。

**第三篇：心理健康教育讲座一**

心理健康教育讲座一

讲座题目：后进生心理辅导的策略 讲座时间：2025年9月15日 讲座地点：多媒体教室 参加人员：全体教师

辅导教师：何诗文（五1班班主任）

多年的班主任工作，使我深刻地认识到班主任工作成功与否，其中很大的一个因素就在与对班级中几个后进生的教育上。他们在班级中起着举足轻重的作用，影响着整个班级的精神面貌。教育实践证明，师生之间建立良好的感情不仅是一种敦育手段，它本身也是一种教育教师的爱是打开学生心扉的金钥匙：俗话说“通情达理”，情理不达，情若通，理则达；做好后进生的转化工作，班主任就必须学会研究后进生的心理特点，满足他们的心理需要，帮助他们体会到上进及学习取得成功时的欢乐，激发他们的责任感和荣誉感。具体方法有：

一、关心爱护，消除障碍

要做好后进生的转化工作，班主任首夫要研究后进生的心理特点及形成原因，消除阻碍其进步的心理障碍。后进生同其他学生一样都有渴望得到家长、老师和同学的尊重与爱抚的心理需要。但由于学习成绩差或某些行为习性差，很难达到家长和老师的期望，因而经常受到指责和批评，或由于家长长期的溺爱而形成骄横傲慢，唯我独尊、谁也惹不得的过度自尊心理，引起教师和同学的反感。长此以往，他们便渐渐产生严重的自卑心理，要么意志消沉、自暴自弃、惴惴不安回避现实。要么走向另一个极端——玩世不恭，“破罐子破摔”，形成明显的怀疑心理、戒备心理、逆反心理。对自己周围的人们的态度和言行极为敏感，抱有敌意，用不正确的方法对待老师、家长和同学的善意批评、教育和帮助，甚至以恶作剧戏弄师长，欺侮同学，破坏学校教学秩序，损坏集体荣誉。在刚调入城郊中心小学时，我接到的五乙班中就有这样一位男同学，听老师们讲，该男生平时不上课，脾气特坏，谁也惹不得。据说，校长批评了几句，他竟与校长大吵大闹？还不让校长回家呢。当然，不可否认，后进生的身上也有一些好的心理因素，如处事机灵、反应敏捷、好动大胆、重感情、爱劳动等。但由于不良心理成分较多，未受到有效的抑制，往往又会使这些好的心理因素得不到应有的发展，甚至产生相反的效应，造成严重的心理障碍。据了解该男生也有以上所提到的好的心理因素。再者，对他来说，来个—位新的班主任他肯定会尽量表现的好一点，以便给新老师一个好的印象；我在有了这样的心理准备下，开学第一天，就有意组织了一次大扫除，并特意让他负责包干区的打扫。在劳动中，看到他工作非常起劲表现特好。就有意当着全班同学的面大大表扬了他，他的脸上露出了感激的笑容。我想，我的表扬对他来说肯定是难得的爱和信任；同时，我对他的态度也改变了同学对他的看法。慢慢地，他喜欢和我拉家常了，我也能以好朋友的身份来与他交往，并经常关心他的生活与学习。比如：可洗头了，衣服该换了。信任他，有意把一些工作交给他去完成，每次他都能十分出色的完成。我想爱是教育的前提，信任是教育的开始，爱护后进生是帮助后进生转化大感情基础。在我的努力下，该生逐渐恢复了理智和自尊，受到了老师和同学的一致肯定，同时也带动了全班同学更加努力，上进。

二、宽厚仁爱，以情激情

苏霍姆林斯基说过“孩子的过失不管多么严重，如果不是出于恶意就不应该指责他。”后进生因其心理过程和经历过程的某些持殊性，往往比其他同学容易犯错误。因此，教师应冷静地对持这部分学生的过错，切忌讽刺、挖苦、惩罚，而是要在平等、和谐、融洽的关系中同他们摆事实，讲道理，真正以情动人，以理服人。记得，还是在我担任五乙班班主任的第一个月里，虽然该生已有了很大的进步，但还是要时不时地犯这样那样的错误，可每次我总是通过家访与该生谈心、讲道理来帮助他回心转意。一次体育课上，因为老师批评了他几句，他就冲出教室，跑到我办公室告诉我：“大家都看不起我，我要到大海里死了算了。”并坐在门口地上。我当时看到他落魄的样子，只有用力把他拉进办公室，给他讲道理。那时的他根本听不进我的话。苦口婆心地说了两节课，他才慢慢地平静下来，后来终于承认老师批评我是为我好。在这一年多时间中，他也经常反复出现情绪的波动。我清楚地认识到教书育人，本就辛苦，转化后进生则需要更多的努力。只要我们班主任对后进生做到时时观察、常常提醒、多多鼓励，有一点蛛丝马迹的反复现象就及时引导，做到正确对待、以情激情。用教师的爱来激发他们的道德情感，使他们乐于接受老师的教育并主动争取进步。

三、捕捉亮点，培养自信

皮格马力翁效应是教育史上颇令人惊奇的效应之一。教师对学生的期待为什么能获得很大的效果呢？从心理学上分析，教师对学生寄予诚挚的期待时，就会用赞赏的积极的情绪因素对待学生，在不知不觉中给以肯定与鼓励，这种积极情绪会很快感染学生，这样学生就会产生对教师更深的信赖，对自己提出更高的要求，并积极努力。

在后进生的教育转化中，我们要特别重视他们好的方面和“闪光点”等积极因素。坚持以正面教育为主，表扬与批评相结合的原则，但由于“光环效应”的作用，后进生身上的那些微小的“闪光点”常被大量的消极因素所掩盖，往往比较微弱，有时一闪既逝，关键在于我们要善于发现、善于挖掘，能像淘金那样敏锐地发现他们身上有价值的东西。作为班主任要时时细心观察，如努力发现他们在思想品德、关心集体、热爱劳动等高尚之处；文体活动、书法、绘画等——技之长。哪伯仅仅是一些苗头，虽不稳定，但也要及时抓住给予表扬，倍加爱护和扶植，促使发展成为稳定的积极因素。如；我教过这样一位学生，他一年级留过一级，成绩一直不理想，自己也失去了学习的兴趣，看到他上课目瞪口呆的样子，我也为他着急，因为基础太差了。通过一段时间的观察，我终于找到了他的几个闪光点，而就这几个闪光点改变了他。首先是认他为班级出队报中我发现虽然有家长帮忙的地方，但对他来讲已是很不错了，就这个我在班上表扬丁他，记得当时有几个同学提出我比他出的好，而且他是爸爸帮助出的，可为什么不表扬我，而表扬他。当我讲道理给他们听时，他们都点头肯定了。当时，我发现那位同学的脸上露出了笑容。后来一连几天都笑眯眯的，数学课上也认真多了。还有一次是在期末复习中，一次，我站在他的身边看他做练习，其中有一道较难的应用题，我。见他读了一遍又一遍，想了好久，当时我真担心这次肯定难倒他了，可是当看到他最后终于列出正确式子时，我感动了。当着全班同学的面表扬了他。没想到这一次表扬对他的影响竞有那么大。从那以后每次考试都十分认真，总是最后一个交卷，而且成绩都在八十分以上。有几次竟超过班上的几个好同学。家长也曾多次告诉我，儿子有这样的进步，真是太意想不到了。因此，我们班主任要舍得用真诚的表扬来激励和鼓舞同学，使他们体验到受到爱护和尊重、信任和支持的快感，从而迸发自信、奋发向上的决心和力量，与此同时，班主任也要严格要求他们，诚恳而热情地指出他们的缺点，帮助他们克服，切不可一味迁就姑息。但是对后进生的批评要讲究方法，要注意准确性和启发性，注意批评的语气、声调、分寸和场合，注意启发学生自己认识问题，切忌感情冲动，言辞偏激，简单粗暴，随便扣帽子等不尊重学生的态度。

总之，转化后进生不仅要求教师有深厚的感情，还要求教师讲究法和艺术。我们要坚信，只要教育、教学得法，没有一个学生可以被认为是不可救药的。教育的艺术就在于善于拨开学生眼前的迷雾，点燃学生心中的希望之火！

**第四篇：高中生心理健康教育初探**

高中生心理健康教育初探

摘 要：当前，我国教育正由传统的应试教育向素质教育转轨，素质教育就是使受教育者在生理、心理和社会文化等诸方面的素质都得到和谐的发展。因此，心理健康教育是实施素质教育的目标之一，也是社会和时代对我们的要求。加强学生心理健康教育，培养健康的心理，塑造健全的人格，是现代教育亟待解决的重要课题，是所有教育工作者特别是班主任义不容辞的责任。

关键词：高中生;心理;健康辅导

一、针对学生的心理问题成因的不同，注重育“心”

高一学生心理障碍的成因主要有三方面：

1、对新环境不适应、学习任务过重，心理压力太大，从而引起身体疲劳、恐怖、紧张、适应不良的感觉，于是出现心理障碍。

2、家庭教育的一些失误往往使学生心理承受能力变得脆弱;

3、社会环境对学生心理健康的影响。探究“病源”，帮助高中学生排忧解惑，提高学生心理素质，培养学生的健康心态，促进中学生学业成绩提高，成为高一班主任工作的重中之重。

从初中升到高中，环境的改变，集体的重组，学友的更新，老师的变换，一切都是新的，是一个新的起点，也是一个转折点，更是教育的关键时期。这个特殊时期就要着重帮助学生过好“三关”：即生活关、学习关、角色转换关。

我班大部分学生来自农村，为了帮助这些新生过好“生活关”，我先培养两个女生辅导员和两个男生辅导员，他们是向我传递学生信息的天使，也是我开展心理健康教育的助手。

通过一周军训的了解和沟通，知道这些学生改学日语的原因是认为自己智商行，为了帮助学生过好高中学习的重要关――“学习关”，我不仅尽最大的努力上好第一节课，去吸引学生，去博得学生良好的第一印象。并用“低一点”“慢一点”“浅一点”“少一点”等办法，激发每一个学生的学习兴趣，开发每一个学生的学习潜能，使每一个学生都感受到学习成绩的进步，使每一个学生都亲身体验到学习成功的喜悦，使每一个学生都在学习上形成个良好的开端。

在这个教育的关键时期我会不失时机的帮助新生过好“角色转换关”。在初中和小学时，很多人一直是班里的“尖子”、“班干”，甚至是“三好”、“优干”，可是到高中，就大大不同了。“尖子”不“尖”了，班干变为“平民”，相当一部分新生就会出现心理困惑。这就要及早教育，帮助学生过好角色转换关，尤其是对成绩差的新生，要多多寻找他们的闪光点，及时进行表扬和鼓励，让每位新生都能及时选好自己的位置，过好角色转换关，避免产生失落感、自卑感、孤独感，以便更快形成积极向上的新集体。

二、争取家长配合，帮助学生定出适合自己的期望值

我在注重过好“三关”的同时，不忘帮助学生制定一个适合自己的目标和理想。因为人有了目标和理想，才有奋斗的动力。只有根据每一个人的实际，科学地准确地定出适合自己的追求目标，只有当他的能力和期望值基本符合时，能力才会最大限度地得到发挥，目标才可能实现或实现更高的目标。事实上，不少家长对学生的期望值偏高，给学生心理带来很大的压力，当学生的学习成绩达不到家长的期望值时，家长并不是好好地帮助子女分析查找原因，而是横加指责、斥骂、唠叨，搞得学生心乱如麻，日子久了就会产生恐惧、自卑等不良心理倾向。因此，在和家长沟通时，让家长真正了解学生学习的实际情况、身体状况、心理素质，根据自己孩子的能力与孩子共同定出适合他自己的期望值。这样，学生的心理压力减轻了，心情好了，这样的期望值才是学生学习永不枯竭的动力源泉。

三、开展家长心理教育知识辅导

家庭对学生人格发展的影响，从某种意义来讲，比学校更为持久，更为深远。父母是孩子的第一任教师，家庭是孩子的第一所学校。父母的观念、态度与行为无不在默默地影响孩子的成长。家长本身不健全的人格或不健康的心理，不恰当的教养方式，不和谐的亲子关系，都会直接引起学生的心理问题，影响着学生的心理健康。因此，我把家长心理健康教育知识辅导作为学生心理健康教育的一个组成部分。在与家长的沟通中，教会家长对学生进行心理健康教育;指导家长和自己子女的沟通方式;帮助家长营造良好的家庭文化氛围。所有这些，都有利于学生形成健康的心理。

四、利用好每一节心理健康辅导课，利用好心理辅导室

面向全体学生，根据不同性别、年级设计心理健康教育内容，分层次有侧重地进行教育。通过上心理辅导课，对学生进行集体的心理辅导，让学生通过讨论、表演、演说、角色扮演等各种形式的活动，了解自己的心理，学会提高自助的能力，维护自身的心理健康，提高自己的心理素质。

五、开展丰富多彩的心理健康教育活动

定期举办心理健康知识讲座，经常围绕心理教育召开主题班会，开展“心理健康杯”征文比赛，编辑《花季 雾季 雨季》和《心花 心雨 心结》等学生自己撰写班报，一份份心灵感悟、心路历程、心理随想的文章真真切切地反映了同学们的心声，也使学生的心理真正恢复了健康。

六、建立心理健康档案

首先对于部分学生的咨询记录与追踪记录，建立咨询档案;其次是对学生进行心理健康教育的对话，建立对话档案;再次是对学生在心理健康教育活动中的特殊行为，建立行为档案。心理健康教育档案的管理要严格依照保密的原则。通过对档案的积累和分析，有利于及时了解学生的心理变化情况，使心理健康教育更能有的放矢。

参考文献：

[1]钱春城，高中学生心理健康教育初探，《武汉教育学院学报》1988年04期.[2]蒋克就，高中学生心理健康教育初探，《广西教育学院学报》，2025年第S1期.

**第五篇：高中生心理健康教育**

当前中学生的心理问题主要表现在十个方面：一是学习压力感。由学业带来的心理压力。一听说考试等，心里就紧张。二是偏执。偏于固执，总觉得大多数人不可信任，自以为是。三是敌对。经常与人抬杠；或者有打人冲动。四是人际关系敏感。与人相处，感到别人对自己不友善，不喜欢我；和异性在一起，非常不自在，说话脸红。五是抑郁。精神苦闷、低落，闷闷不乐。对学业、前途、未来没有希望，整日没精打采。六是焦虑。心里烦躁，总觉着有什么事。七是自我强迫现象，明知没必要做还要做。八是适应不良。对学校的生活不适应。不习惯教师的教学方式：或者不喜欢学校的各项活动。九是情绪不稳定，忽高忽低。十是心理不平衡性。他人比自己强或获得了高于自己的荣誉而感到不平。其中，学习压力感，是当前中学生存在的最严重的心理问题。

造成心理问题的原因是多方面的：首先是对中学生心理健康教育缺乏应有的重视。对中学生的心理健康教育缺乏应有的重视，是我国教育界长期以来存在的一个不争的事实，虽经过这几年的发展，这一现状已有所改观，但中学生心理健康教育还没有成为当前中学教育的一项专门课程，一部分教育工作者，还没有把心理健康作为全面发展教育的重要内容来看待，还没有认识到良好的情绪、健全的人格及适应能力对学生学习活动、掌握知识和技能、发展智能的重要作用，还不能把日益增多的中学生的心理障碍问题同思想品德加以区别，把学生存在的心理方面的问题笼统地认为是学生的人品、道德和思想问题，不能采用。心理学的方法和技术妥善和治疗性地解决学生日益增加的心理困扰。其次，应试教育加大了学生的精神压力。这是当前导致中学生心理问题的一个最主要的直接原因。现在，一些学生一临近考试就紧张，总怕考不好，拼命准备，夜不能眠。还有的甚至在考试前发烧头痛，以致于最后不得不中断考试。厌学是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习差的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。特别是近一个时期以来，一些地方，一些学校，为了片面追求升学率，无视青少年的心理、生理特点和承受能力，一味给学生增加学习压力，致使一些学生出现了心理紊乱，甚至产生了变态心理。

第三是家庭教育方式不当。不正确的家教构成了中学生存在心理问题的直接原因。正确的家教是民主的、温暖的。在家里，父母关心的往往是孩子的学习成绩衣食，而对子女的思想变化、心理状况以及成长中所遇到的人生困惑等则少有关心，相互之间缺乏相互理解和沟通。另外，家庭关系不和，对学生造成了相当大的心灵伤害。有的学生因为父母关系不和，不愿再见父母，整天就想往外跑，心里烦闷极了，觉得人活着真没意思。

第四是传统教育观念作怪，一些教学方式不当。现在，传统的师道尊严和严师出高徒的教育观念依然在一些教师的心中根深蒂固，一些老师认为，要提高学生的成绩，必须对学生严格，在学生面前保持一定的威严，这样才能让学生听话，才能压住课堂，因此，对犯错或学习不好的学生动辄进行指责和呵斥。

事实证明，拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义，青少年时期虽不是精神疾病的多发时期，但却是不健康行为的孕育期。由于中学生心理活动状态的不稳定性；认知结构的不完备性：生理成熟与心理成熟的不同步性；对社会和家庭的依赖性等，使得他们比成年人更多的焦虑和遭遇到更多的挫折，更容易产生心理障碍。暂时性的心理障碍若得不到及时排除，便会产生不良的反应，而影响以后心理的健康发展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以中学阶段是容易滋生心理异常的温床期，必须将加强中学生心理健康教育，作为中学生教育的一个工作来抓紧抓好。

要加强对中学生健康心理的培养，首先要坚定不移全面贯彻党中央关于加强素质教育的决

定。教育的职责就是教书育人，一千多年，我国唐朝大文学家韩愈也曾说过：“师者，所以传道、授业、解惑也。”但一段时间以来，我们忽视了“育人”、“传道”和“解惑”。

第二，教师和教育工作者要摒弃那种严师出高徒和师道尊严的传统教育观念，要循循善诱，宽严并举，学会与学生交朋友。在传授学生学业的同时，多与学生进行思想和心理话方面的交流，在育人方面多下一些功夫。对学生存在的一些心理问题，如妒忌、多疑、敏感、抑郁等，不是一味地归结为道德或思想问题，而是能学会从心理学的角度，运用心理学的分析方法，帮助学生解决心理障碍，使学生树立一种积极的健康向上的心理态势。对学生出现的错误，不是去简单地责备，而是能在分析中给予引导，为学生的健康成长和全面发展创造一个良好的环境。就是在批评学生时，也要注意把握分寸，千万不要因为批评而伤了学生的自尊心。若出现此类，要敢于向学生承认错误。知错就改，并不仅仅作为学生所应有的良好品质，也是一个老师所必须具备的良好素质。

第三、父母要认识到心理健康的重要意义，注意自己的教育方式。望子成龙，望女成凤，是我们中国每一位父母的最大向往。从今年中考反馈回来的信息看，在各级教育部门在“减负”的同时，家长们却在增加学生们的学习负担，陪考的现象不但没有减轻，反而较往年有增无减。家长们必须明白。学习成绩和分数并不决定一个人的一生，尤其是现代社会，它更需要的是一个人各方面的综合素质。科学家们告诉我们，一个人要想适应现代社会的生存和发展，除了要有正常的智力外，还要有以下几方面的素质：一是能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战，虽然有时不顺心，也能肯定、积极地去面对；二是能比较客观地认识自我，欣然地接受自己的优点和缺点，甚至对自己无法弥补的生理缺陷也能坦然处之：三是乐与人交友，善于与人建立良好的关系，能以诚恳、谦虚、公平、宽厚的态度对待他人，尊重他人，容忍他人的短处和缺点，不轻易发怒或仇恨、攻击他人：四是能正视现实，接受现实，主动去适应现实，改造现实，而不是逃避现实。对周围的事物和人物能做出比较客观的认识和评价，能与现实环境保持良好的接触。而这些都是健康心理的主要内容。家长一定要摒弃那种以考试论高低，以分数论英雄的陈旧观念，从孩子成长的角度来多关心孩子的心理健康问题。在教育孩子的方式，要尽量多与孩子进行思想和心灵上的交流，做到相互理解，相互沟通。除了涉及做人等原则方面的问题外，尽量不要干涉孩子的学习。

二、心理健康教育的目标：

学校心理健康教育的宗旨是解决学生心理问题，维护学生心理健康、增强学生心理素质，提高学生的心理素质，其具体目标为：

（－）培养学生学会做人，使学生形成自尊、自爱、自信、自立、自律、自觉遵守社会公德，促进学生优良品德的形成。

（二）培养学生学会学习，树立敬学、勤学精神，养成自觉自愿学习的态度，促进学生学业的成功。

（三）培养学生学会创造，鼓励学生创新，发挥学生的个性，开发学生的潜能，促进学生个性特征的发展。

（四）培养成学生学会生活，增强学生人格协调能力，生活适应能力，社会交往能力和竞争能力，促进学生生存能力的发展。

三、学校心理健康教育的内容：

中学生心理健康教育要根据中学生生理、心理发展的特点，运用有关心理教育方法和手段，培养成学生良好的心理素质，促进学生身心发展和素质全面提高的教育，其教育内容要有以下几个方面：

发展性心理健康教育是指中学教育工作者或心理辅导人员在了解中学生心理发展的一般

规律和年龄特征的基础上，针对学生在中学阶段所面临的任务，素质和个别差异，施加一定的教育和辅导，促使学生心理素质妥善解决，心理潜能的充分发挥和个性品质的和谐发展，从而预防各类身心疾病，促进身心健康的发展。主要包含以下几个内容。

l、学习心理健康教育。学习是学生的天职，因此培养学生创新能力和实践能力，激发学生的学习动机和学习兴趣，让学生掌握学习方法和策略，学会微笑面对学习前进道路上的“拦路虎”树立积极乐观的学习心态。

2．情感和意志的心理健康教育。中学时期是人格塑造的重要时期，根据中学生的心理发展特点进行人格、情感和意志的辅导，让学生学会控制自己的情绪，做情感的主人，学会正确处理理智与冲动，个人和社会，挫折与磨砺的关系，形成良好的心理素质和性格特点。

3、人际关系心理教育。在当今社会中，我们每个人都处在多维的、错综复杂的人际关系网之中，可以说协调、处理人际关系是中学生经常遇到，不可回避的事情，因此，要培养学生能够正确认识、评价和表现自己的能力，掌握人际交往的基本规范和技巧，养成宽宏大度，自我克制；尊重他人、乐于助人的良好品质。

4．个性心理教育，把塑造个性与树立正确的价值观念有机地结合起来，让学生形成正确的世界观和人生观、价值观。

5、青春期教育。青春期是人生中最不平凡的时期，随着学生生理、心理的 不断成熟，一些特殊的生理现象和心理问题，特别是学生的性成熟问题，经常困挠着他们，因此，加强青春期教育，包括青春期性知识，性心理教育以及性道德，性法律教育，让学生形成自我调节的控制能力，正确处理好男、女同学间的交往，做到自尊与互尊。

6.补救性心理健康教育是指在预防无效的情况下，由心理健康教育工作运用心理学的原理与方法，对存在的心理问题、心理障碍或精神疾病的学生给予直接指导，诊断和矫治，帮助他们克服困挠，恢复心理健康。主要有以下两方面的内容：

l、以心理卫生为中心的教育内容。这部分教育内容主要包括处理学生的教育，问题行为的早期发现及矫正。不良习惯对学生身心的危害及指导，不良个性心理健康的影响及其纠正等，这部分内容强调问题的早期发现，及时补救，避免问题的加重，逐步消除学生的不良心理和行为。

2、以心理治疗为中心主要是对中学生中常见心理疾病的咨询和诊断、治疗和护理等。从而让学生消除某些心理疾病，得以健康地成长。

四、搞好心理健康教育的主要途径。

l、建立心理咨询室，开展心理咨询和心理辅导。学校设立心理咨询信箱，配备懂心理学、教育学、伦理学等学科知识，又具有丰富教育工作经验的教师担任心理咨询员，建立学生心理档案，跟踪学生心理变化，及时矫正学生的心理偏差。

2、充分利用课堂阵地，开设心理保健课，加强心理健康指导，做到全员育人。

3、疏通学校、家庭心理健康教育的渠道，发挥家教的作用，邀请学生家长到校听课、座谈，增加家庭教育意识，提高家长心理素质，使学校教育与家庭教育密切配合，建立校内外一体化网站，形成辅导学生，人人有责的良好局面。

4．开展丰富多采的班团队活动，寓教育于这些活动中，引导学生在这些丰富多采的集体活动中健康成长。

5．利用校园之声广播站、学校文学社、墙报，手抄报等多样化工具，宣传普及心理健康知识。

6、开展社会实践活动，拓宽学生的视野，磨砺学生的意识，让学生经风雨见世面，培养学生的社会适应能力

五、工作原则：

1、根据学生心理发展特点和身心发展规律，面向全体学生有针对性地实施教育；

2、面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；

3、关注个别差异，尊重学生的尊严和价值，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；

4．尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性和针对性相结合；

5．面对全体学生与关注个别差异相结合；

6．预防和矫正相结合；

7．教师的科学辅导和学生的主动参与相结合；

8、助人与自助相结合；

9．心理辅导过程对学生所作的“自我暴露”，辅导员应严守秘密，不宜对外公开当事人的姓名和事件。

总之，要注意并加强学校的心理健康教育，减少学生的不适应行为，减少学生违法犯罪的隐患，为学习正常成长营造良好的环境。

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！