# 大学生心理健康课心得体会参考6篇

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-02-13

*通过心得体会我们能够清晰地认识到自己在经历中的收获和教训，从而明智地面对未来的选择，当我们的内心有了收获要和大家分享的时候，不妨先写一篇心得体会，以下是小编精心为您推荐的大学生心理健康课心得体会参考6篇，供大家参考。大学生心理健康课心得体会...*

通过心得体会我们能够清晰地认识到自己在经历中的收获和教训，从而明智地面对未来的选择，当我们的内心有了收获要和大家分享的时候，不妨先写一篇心得体会，以下是小编精心为您推荐的大学生心理健康课心得体会参考6篇，供大家参考。

大学生心理健康课心得体会篇1

回顾一学年来学校的健康教育工作，我们始终把实施素质教育，关心学生的健康成长，作为我们工作的重点，特别是对学生的健康成长作为重中之重。对于学校的健康教学，我们表现在长抓不懈，领导重视，教师认真贯彻等几方面，并取得了可喜的成绩。

一、规范管理制度，强化管理观念

1、领导高度重视，统一思想，建立完善的健康教育网络。

学校成立了以孙石锁校长为组长健康教育领导小组。成员包括了健康教育教师、校医和各班班主任，小组内部分工明确、责任到人、组织有序。根据《学校健康教育评价方案》，掌握学校健康教育的工作内容，调整和确定健康教育的工作目标,使之逐步进入科学化的轨道。学校定期召开健康教育会议，肯定成绩，指出不足，形成了定期汇报，定期总结，及时改正，上下一心，齐心协力，共建健康校园的喜人局势。

2、认真落实好学校健康教育工作计划。

以明确的工作目标为指导，真正做到有的放矢。学校把健康教育作为一项长期工作来抓，从指导思想上明确了工作的长期性、持久性，并让每位工作人员都认识到健康教育工作的重要性。

3、立足根本，营造氛围，成效逐步显现。

我们坚持将健康教育列入了整个教学计划，对培养学生的良好卫生习惯,常见病的防治起了很好的作用。学校的健康教育工作坚持做到“五有”，即有课本，有教案，有课时，有考核，有评价;充分利用广播、橱窗、黑板报等形式，积极开展卫生知识宣传，提高学生自我保护意识。

二、健康教育常规工作长抓不懈

1、以节日为切入点，开展丰富多彩的健康教育活动。

以卫生节日为切入点，配合政教处团委的中心工作，适当选择学校卫生工作主题，开展丰富多彩、形式多样的健根康教育活动，使学生从中获得卫生、保健知识，养成良好的卫生习惯，掌握自我保健方法。本学年活动主要内容有：防治宣传，饮食卫生，对初一年级进行了禁毒、防艾、心理健康等保健知识讲座。学校还利用网络、电视、黑板报、宣传窗、校园广播、班会、讲座等阵地进行健康知识宣传，让健康知识深入人心。为了调动学生参加健康教育的积极性和主动性，充分发挥学生的主体地位，学校组织了黑板报、手抄报、征文等比赛活动，学校还开展了“技能展示活动周”，把健康教育和学生的专业实际相结合，把课堂教学延伸到课外，充分发挥了学生的学习积极性和主动性，极大地提高了学生的健康意识。

2、注重培养学生卫生习惯，提高了学生卫生意识。

每年新生入校，学校都要组织对新生进行身体检查，建立新生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻。平时让学生养成良好的卫生行为习惯是关键，班主任及任课教师时刻在督促学生注意个人卫生习惯的养成。如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，从点滴入手，逐步形成习惯。此外，学校还非常重视学校的环境卫生工作，由学生会成立卫生检查小组，采取班主任重点抓，学生每天相互督促检查，校领导、教务处、政教处组织抽查等方法，对学生的行为进行规范。经过一年的规范和培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里越来越少，主动捡起废纸的学生越来越多。

3、多种渠道开展心理健康教育，确保学生健康成长。

我们根据本校学生的实际，确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生的心理潜能，塑造良好的`人格，进一步推动素质教育的实施。另外，针对我校单亲家庭的学生比率较高，问题生较多的现状，学校还开展了形式多样的心理健康教育，如由心理健康教师开展的心理健康咨询、心理健康讲座，由政教处组织的家长见面会等，形成家庭、学校、社会三位一体的心理健康教育模式，取得了良好的效果。

在上级部门的大力支持下在全校师生的共同努力下，相信我校的健康教育工作必将再上一个新的台阶。

大学生心理健康课心得体会篇2

学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心。人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。

这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

大学生心理健康课心得体会篇3

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意;由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去;结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重大学生心理健康教育心得体会1500字大学生心理健康教育心得体会1500字。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的\'心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竟争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因紊、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病大学生心理健康教育心得体会1500字心得体会

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

大学生心理健康课心得体会篇4

一、我认为，加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，必须提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业牲特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

二、教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。

教师的言行对学生有很大影响，所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

三、通过学习。

我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点;学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力;调整情绪，保持心理的平衡;善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

四、让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。

良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质才能对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

大学生心理健康课心得体会篇5

大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，成长为全面建设小康社会的生力军，接好中国特色社会主义事业的接力棒，就必须既具有较高的科学文化素质和思想品德修养，又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。

大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突，而一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，对心理咨询难以启齿，忽视心理健康教育咨询，产生心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍。产生心理障碍的主要原因是对心理冲突调适不当。大学生正处于知识储备、潜能开发、就职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康发展。

大学生心理健康教育课，系统地向我们普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进我们身心健康全面发展。课程在对我们进行心理健康教育时，还指导我们加强对心理冲突调适能力的提高，使我们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。课上老师指导我们建立真实的自信；由学会知识到学会学习；学会健康地去“爱”；学会与他人相处；做好成功走向社会的准备。

结合生活实际，引导我们树立“健康”新观念，增强我们的心理保健意识。“观念”是人的思想意识的重要组成部分，对人的心理和行为起着重要的影响和指导作用。“健康”是我们所熟悉的概念，也是人们所关注的问题。人们非常注意自己的健康状况，但一提到“健康”，总把它与“疾病”相联系，认为身体无“疾病”就是“健康”。其实就人的躯体而言，“健康”并不难定义。现代医学已足能鉴定和验证：只要任何器官都没有实质上的细胞病变，就可以说是健康的。但我们所讲的“健康”，并不单纯指的是生理上的健康：“而是除此之外，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这说明，人作为一个整体，身体和心理是相互依附、彼此制约的，只有在生理和心理两方面都属于正常状态，并对社会有良好的适应能力，才能鉴定为“健康”。

因此，老师引导我们树立“健康”新观念，增强我们心理保健意识。在课堂讲授中，特别强调学生在日常生活中，除了加强体育锻炼，注意饮食卫生，保证自己的生理健康外，还要努力学习、加强交往、注重个人修养，确保自己的心理健康。

因为：（1）心理健康是保证生理健康的重要条件。

（2）心理健康是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学生进行正常学习、交往、生活各方面得到发展的保证。从现实情况和社会发展需要来看，作为新世纪的一代大学生，除了具有良好的思想道德素质和科学文化素质外，还必须具有相应心理素质和适应能力，现代社会的特征是生活节奏加快、竞争意识增强，原有思维方式、行为方式、价值观念、择业观念以及道德规范都发生了巨大变化，要想尽快适应社会，重要的一条是提高心理素质和适应能力。

结合大学生心理健康实际，培养学生健全的自我意识。自我意识是个体对自己以及人我关系的认识和评价，他在人格形成、发展和人格结构中占有极重要的地位。个体的认识、情感、意志都受其影响和支配。大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的反应，也是现阶段心理健康和人格发展的新起点。因此，老师帮助我们正确地认识自我，了解自身的心理健康实际，培养我们健全的自我意识。

辩证唯物主义指出，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能起作用。在影响大学生心理健康的诸因素中，自我意识不健全既是构成心理疾患的重要因素，又是心里不健康的重要标志。因此要提高学生的心理健康素质，最重要的是必须解除学生自身存在的不正确的“自我观”，培养其健全的自我意识。

为此，在教学中，老师引导我们：

（1）正确认识自我，即对自己的优点、缺点要心中有数，对自己的能力能充分估计，做到自知之明。

（2）积极地悦纳自我，即积极地喜欢自己、肯定自己、无条件地接受自己，包括好的、坏的、成功的和失败的。

（3）有效地控制自我、完善自我、超越自我。即有效地约束自己

的言行、调节和支配自己的情绪和意志。只要一个人能正确地认识自我、积极地悦纳自我，战胜和去掉自身存在的一些不利自己发展的弱点，以自尊、自信、自强、自立的心态去面对人生的一切，就会在生活和学习中避免心理疾患的出现，成为人格健全、各方面都得到充分发展的未来的建设者。

大学生心理健康课心得体会篇6

在学习贯彻教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》的基础上，结合我校的实际，积极开展心理健康教育，借此机会将我校开展心理健康教育的一些做法和思考。

一、学习《纲要》，统一认识，关注学生心灵成长

我校充分利用每周一次的行政例会、年级组长和每两周一次的教师学习工作会议，组织学校行政、教师认真学习《纲要》，吃透精神，统一思想，明确心理健康教育的目标，把握心理健康教育的任务，通过学习增强对开展心理健康教育重要性的认识。我们认为，《纲要》明确了心理健康教育的原则、目标、对象，规划了不同年龄阶段心理健康教育的内容、方法和途径，对于我们把握中小学心理健康教育的，科学有序的开展心理健康教育提供了依据，指明了方向。对学校心理健康教育工作有高度的指导性、鲜明的针对性、切实的操作性。

为了有效地做好对学生的心理健康教育，我们还结合学习对学校、教师、学生心理健康教育状况进行了分析：学校多年来牢固树立“德育领先，五育并举”的办学理念，突出以“五爱”教育为重点，以养成教育为基础，以教学生做人为核心，确定了“播种、培育、收获、提高”的德育工作思路，取得了一些成绩，积累了一些经验，同时也造就了一支敬业爱岗、乐于奉献且热心德育工作的教师队伍，学校的“三风”建设和学生的思想道德素质有了不同程度的提高。当然也应该承认随着经济社会的发展和人们的思想也在发生巨大的变化，多元文化思潮冲击着学校教育和家庭教育，诸如独生子女问题、留守儿童问题，特别是在学生身上普遍存在的环境适应、同伴交往、情绪情感、行为表现、个性问题以及趋势越来越严重的学习困难综合症等诸多方面的问题，都深切地让家庭和学校感受到要关注学生心理健康教育的必要性、迫切性。

通过学习、分析，我们认为开展心理健康教育，首先要从学校的实际出发，针对小学生身心发展及现状，确定符合学校实际的开展心理健康教育的思路——全面规划，分层推进，面向全体，点面结合，育心活动，贯穿始终，家校牵手，整体促进。在此基础上学校完善了学生心理健康教育机构，将关注学生心理健康，促进学生心灵成长学校整体工作的列入议事议程，建立了校长室、教导处、德领组、医务室和年级组长组成的领导小组。每学期将开展学生心理健康教育纳入到学校工作计划之中，年级组及班主任工作计划中也将关注学生心理健康教育作为重要的内容和工作来抓落实，以确保该项教育落在实处。同时学校还加大了对教师队伍的培训工作，以建立一支勤于钻研、乐于奉献的师资队伍。

我校在开展学生心理健康教育的过程中，注意充分发挥以班主任、辅导员、教师为主体的作用，不时派出教师参加省市县各级相关培训和交流，同时还将教师心理健康专业培训纳入到校本培训的范畴之中。我校从20xx年开始先后邀请了徽州师范的金水老师来校做专题讲座，邀请“知心姐姐”报告团和南京大学心理研究课题组成员来校为教师和家长做报告；我校舒立新老师参加省陶研会归来为全体教师作了《全面把握当今学生特点，积极实施有效教育》的汇报辅导报告；从20xx学年度开始我校开始实行班主任月例会制度，以此来加强理论探讨，交流工作体会，探寻学生思想道德教育和心理健康教育的有效途径。

二、从心开始，积极探索，关注学生心理健康

关注学生心理健康，促进学生心灵成长。不能仅仅停留在口号上，而应该扎扎实实地落实行动上，学校要以师为根，以生为本，一切从“心”开始，让心理健康教育全面渗透在学校教育教学的过程中，在学科教学、班主任工作、各项教育活动中都应注重对学生心理健康的教育。同时心理健康教育必须遵循小学生身心发展的规律和年龄特征，以提高学生的心理素质为基点，以趣味性、活动性为基本特色。

1。注重校园文化的建设。作为百年老校虽然空间狭小，但是近年来挤出资金努力打造小而精的校园文化。在校园文化建设中，我校坚持两种环境的创设，一是创设心理健康教育的显性教育环境，充分体现校园文化建设的育人功能；二是创设心理健康教育的隐性教育环境。学校的文化长廊及宣传橱窗，是学生们“露一手”的舞台；教学楼上的各式宣传标语，是学生们熏陶心灵窗口；教室里的黑板报，是学生们展示风采的基地；走廊上的名人名言，是学生们走近科学的殿堂；自来水龙头旁、垃圾箱前、楼梯口上的温馨提示，是学生们自己的心语；每学年开学学校门口的横幅，“欢迎新同学入学，欢迎同学返校”，让学生感受到学校“家”一般的.温暖……

浓郁的校园文化氛围，温謦的育人环境，让学生的心灵得到了美的陶冶，使他们的心理得到了和谐的发展。在实小这个乐园里，我们的孩子喊出了“同在蓝天下，雏鹰展翅飞”的快乐口号，发出了“在这里起步，让明天更美好”的呼声，并以此作为学校宣传橱窗的主题，每一期橱窗内容的更新，都成了学生们肯定自我，张扬个性，展现魅力的所在，引来了居民驻足观看。很多的家长和同行都说：你们的氛围真不错，做你们的学生幸福。学校努力创设符合学生心理健康要求的多元环境，使学生在潜移默化中形成健康心理。

2。建立和谐师生关系。教师要了解学生的心理特点，尊重学生的人格，与学生建立起和谐、平等、民主、相互尊重的师生关系，拉近与学生的心理距离，以实现教育的人性化。只有心理距离近了，才能让空间距离拉近。为此学校一方面积极开展和谐校园的创建，努力建立新型的师师、师生、生生关系，另一方面又积极开展诸如“师德师风建设系列教育活动”等，以提升全体教师都能在新课程背景下“以德修己，以德育人”的自觉性。老师应主动关心、爱护每一个学生，给学生更多的理解和爱。如果发现学生有不良情绪，一定要及时个别谈心，弄清原因，采取恰当的方法来帮助解决。

例如我校上学年六（1）班的学生汪同学，原本有一个幸福的家，爸爸妈妈都非常疼爱她，尤其是爸爸，对她视若掌上明珠。可就在她8岁时，爸爸被诊断出患了一种不治之症——肝癌。为了攒钱给爸爸治病，妈妈一边忍受着巨大的痛苦，一边忙打理着自己的店铺。爸爸在病情稳定的时候，也坚持给妈妈帮忙。汪同学对于这样的打击，她还是无法平静。上课时，汪同学变得神色游离，精神萎靡不振，班主任发现后就主动找到了她，向她了解了情况。经过班主任的悉心开导，了解了实情后，班主任通过耐心细致的开导，使学生紧皱的眉毛舒展开了，孩子放下了沉重的心理负担，拉近师生心理距离，教师只有成了让学生可以信任和依赖的朋友，就能使学生的心理健康教育取得良好的效果。这也就是“一把钥匙开一把锁”吧。

3。贴近实际开展特色活动。心理健康教育的内容是从现实生活中产生的。因此，心理健康教育的内容只有贴近学生实际，谈论与学生关系密切、学生最想了解的话题，才能使心理健康教育起到良好的辅导作用。这就要求辅导教师密切注意学生的思想动态、生活情况，以选择恰当的内容，进行精心的设计。为此在建立平等师生关系的基础上，学校先后多次开展了学生心理调查活动，以较为全面地掌握学生的心理状况，发现带有普遍性的心理问题，以便有针对性地开展心理辅导，学生反映的以心理适应问题居多，如学习方面最突出，其次是生活、交友、认识自我问题等。

从学生身边的事情出发，有的放矢地开展心理辅导，效果自然水到渠成。如二年级（1）班里有个姓张的同学，是个小姑娘腼腆、胆小。老师每次叫她回答问题，她站起来，总是低着头，脸涨得像块红布，说话的声音都打颤。一次主题班队会，同学们要演出，班主任老师就有意锻炼这个小姑娘的意志，在班上提议让她担任一个角色，演“小白兔”，她当时的第一反应是“不行，我不敢”。“试试吧，老师相信你准行，”班主任老师亲切地鼓励她，“大家帮助你多排练几遍，好不好？”最后演出成功了。从此，张同学变得大胆、开朗起来。还有的班主任老师结合学生的实际开展了以“知识越学越有趣”、“我不做小拖拉”、“同好书交朋友”为内容的心理辅导，都取得较好的教育效果。

同时我校还经常开展丰富多彩且富有特色的活动，以拓展心理健康教育的平台。坚持开展以《守则》、《规范》为基础的养成教育系列活动，教育学生从小养成良好的行为习惯将终生受益；坚持开展路队、“两操”、卫生等“五项评比活动”，教育学生树立集体荣誉感，在学生幼小的心灵根植下“人人为我，我为大家”的种子；坚持开展多种综合实践活动，如“春秋游活动，参观爱国主义基地，寻访家乡巨变，走进街心公园清除垃圾、走上街头文明劝导等，让学生在实践中去认识，去锻炼，去形成良好的心理品质和行为习惯；坚持暑期开展“走进军营，走进红色老区”和“勤奋努力，走进文化科技”夏令营活动，教育学生学会珍惜今天，磨练意志品格，感受民族传统文化和科学技术的日新月异。

我校还注意发挥现代教育技术的作用，拓宽心理健康教育内容，以学校“红领巾广播站”、学校局域网、多媒体教室和学校网站等为物质基础，组织开展“每周一歌”、“英语每日一句”、“师生来稿每周一播”、“‘校园之星’每月一评”、“学生佳作网上登载”、“德育天地网上交流”、“大课间活动我来评说”等，以真正起到了沟通、咨询、宣传、解惑的作用，既解决了学生的心理疑难，又给学生指明了方向，还调动了学生的积极性，开发了学生的智慧潜能，培养了他们的创造力。

4。各科教学中积极渗透心理健康教育。课堂是素质教育的主阵地，也是心理健康教育工作的主阵地。在学科教学中以学科知识为载体，全面渗透心理健康教育内容，通过学科渗透心理健康教育，使教学活动和学科知识成为有助于提高学生心理素质的载体。在教学内容中寻找，挖掘心理健康教育的因素。如：教学《比金钱更重要》一课时，现在的学生大多是独生子女，他们较多地生活在亲情血缘关系中，过多地接受着别人主动的奉献，所以他们很难摆正自己在人群中的位置，为别人着想的意识不强，人际相容性差。同学之间的不和谐使他们产生许多心理问题。遇到问题进行换位思考，是培养学生的爱心，使他们能主动地理解、关心、帮助别人的有效方法。

而该文讲述的是“我”深夜开车回家碰坏了一辆红色小汽车的反光镜，“我”在四下找不到人的情况下留了纸条希望车主和“我”联系，后来，车主致电表示感谢，并拒绝了“我”的赔偿，告诉“我”诚实和信任比金钱更重要。课文要表达的中心是人与人之间那种“互相理解，互相信任”的可贵。教师课前假如布置学生了解身边同学间曾发生的小摩擦及解决情况，并思考这是否是最佳解决方法。鼓励学生将自己处理得好的事讲给大家听，对那些能站在他人立场思考、看待问题的学生加以赞赏，这样一来，孩子们以自我为中心的少了，班里互相体谅、互相信任、互相关心的气氛逐渐浓厚起来。

再比如《落花生》一课，就可以通过课文对学生进行增强自信心的教育。结合花生虽不好看可是很有用这样的实例，教育学生要正确看待自己及周围的同学。告诉学生一个人不漂亮，或不引人注意不要紧，只要他努力，勤劳，关心他人，那么他就会成为一个对社会、对他人有用的人，他不但不该自卑，而且应该比别人更自信的生活。这样就利用课文的学习对学生进行了心理健康教育，帮助一些有自卑心理的孩子恢复了自信。在教学方法中渗透心理健康教育。

如：新课程标准就积极倡导自主、合作、探究的学习方式。在课堂上遇到难以解决的问题教师可以采取小组讨论方式，让学生共同总结出答案。这种教学方式就使学生潜移默化的受到了合群教育。只是学生虽然和同学合作了，自己却可能并未意识到这样得出的答案其实是群策群力的结果，所以教师要适时指出，个人做不到的事，凭借集体的力量有时轻松就可以完成。这就是集体的力量，我们每个同学都该使自己融入到集体中去。当然还有在教学过程中渗透心理健康教育，在教学评价中渗透心理健康教育。近几年来，在课堂教学中教师不再吝啬语言评价，大多以商量的口吻，鼓励的语气，启发式的询问，而且多年来我校教师坚持在填写学生素质教育发展报告单时，只表扬优点、以极其委婉的方式指出学生的缺点，并鼓励学生改正，就避免了对学生的伤害，帮助学生树立了学习信心，这一点，就做到了在教学评价中渗透心理健康教育。

5。家校牵手构建学生心灵成长有效平台。“关注孩子心理健康”是我校家校结合推进学校心理健康教育步伐和家长学校向纵深发展步伐的一项新举措。为此，我校网站开辟了“网上家长学校”、“校长信箱、校长博客空间”平台，精心编印校刊——《家校园地》，开辟了“家校通”，利用这些途径重视加强对个别学生的心理健康教育。对一些特殊学生建立了心理档案，以便及时了解、跟踪、疏导、把握他们的内心世界，更好地挖掘他们的心理潜能。学校以创建现代家庭教育课题研究之成果——“快乐学习型家庭”为载体，提倡“大手牵小手，共同向前走”的理念，开展“亲子共同成长”活动，利用家长学校授课交流育儿经验，指导家长运用科学的育人方法，努力构建具有“优美的家庭环境、和谐的家庭氛围、健康的家庭心理、积极的家庭行为”特征的家庭教育新格局，提高家庭综合素质，培养孩子的健全人格。家庭与学校相结合，拓展了心理健康教育实效性研究的。把心理健康教育列入家长学校培训内容，先后多次邀请心理辅导专业人士向家长传授心理辅导的理念、内容和方法，开展多种形式的家校联谊活动，走进彼此心灵，共育一代新人。

三、心理健康教育，举步维艰，任重道远

我校的心理健康教育才刚刚起步，却遇到了诸多的问题，诸如缺乏具备专业知识的教师，缺少应有的指导和培训，几句加强自我学习的口号式话语不能调动教师的积极性；现在学生难教已是普遍性问题，再加上留守学生、隔代教育、单亲家庭学生在迅速增长，而导致的问题学生数越来越多，班主任教师每天都要花大量的时间苦口婆心疏导教育，教师负担重、责任大，已到了难以承受之地步；加上良好的社会氛围尚未形成，出现了问题一股脑地责怪教育如何如何失职，学校、教师肩负的精神压力太重太重……其实在我们关注学生心理健康的同时，也要关注教师的心理健康。关注心理健康，促进心灵成长，真可谓是任重道远啊！

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！