# 工会构筑心理防线工作总结(41篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-05-14

*工会构筑心理防线工作总结1心理咨询室是承担学生日常咨询活动的固定场所，为突出咨询室的环境优势，为学生提供更为优质的服务，我利用假期积极筹备，在开学前将原有的咨询室进行了重新的布置。同时我在咨询室门口公布相关的联系方法，便利了师生辅导。同学们...*

**工会构筑心理防线工作总结1**

心理咨询室是承担学生日常咨询活动的固定场所，为突出咨询室的环境优势，为学生提供更为优质的服务，我利用假期积极筹备，在开学前将原有的咨询室进行了重新的布置。同时我在咨询室门口公布相关的联系方法，便利了师生辅导。同学们可以走进咨询室，跟心理辅导老师说出心中的烦恼。老师通过倾听，做好疏导、解释、鼓励工作，对学生提出最佳建议，切实解决学生遇到的问题和解开学生心中的忧虑。

本年度开始，我逐步完善心理档案，以记录每一个学生在校期间所参加过的各种形式各类主题的心理健康教育活动，并追踪各项教育活动的效果，使我校学生心育工作更加系统、完善，同时也为今后开展工作提供必要的参考，以形成一套完整的校本心理健康教育方案。

为更好地帮助南洲四小新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控期间有心理问题的师生度过心理难关，及早预防、及时疏导、有效干预、快速控制师生中可能出现的.心理危机事件，降低南洲四小师生心理危机事件的发生率，减少师生因心理危机带来的各种伤害，构建平安、友善、和谐、稳定的心理健康氛围，根据省、市、区疫情防控指挥部及南县教育局有关要求，特在南洲四小开展心理干预、疏导工作，并制定本方案。

**工会构筑心理防线工作总结2**

1、心理辅导的方法、途径：心理咨询室“心灵的港湾”，各班级心理教育课,学校橱窗，各班级黑板报，“开心由此”电话，“悄悄话”信箱，红领巾广播“心灵之声”栏目等。

2、校辅导站地点：浴宇楼四楼东首“心灵的港湾”。（电话：83229875）

3、辅导站定期开放时间：每星期五5：00—6：00（其它时间的咨询辅导由学生另行预约）。

4、组织全体教师学习各级文件，有关心理辅导方面的知识、方法等，使每一个教师首先每天保持一颗健康的心理面对学生。

5、除建立“心灵的港湾”，定时开放外，每位班主任每人一本记载本，随时辅导记载，为一些难为情和不愿进心理咨询室喜欢和班主任老师交谈的同学服务。

6、班主任做好平时日常教学中的学生心理辅导，辅导站老师要加强与班主任的联系，共同解决学生的心理问题。各班可利用班队活动、心理健康课深入浅出地辅导学生心理健康，从学生身边的事展开。还可与家长联合起来，积极了解学生的性格、能力、习惯等。

7、利用黑板报、红领巾广播、国旗下讲话等宣传一些心理常识，营造心理健康教育的有利氛围。本学期安排出两期心理健康教育黑板报，向全校宣传一些心理保健知识，使学生受到潜移默化的教育，达到“无声”胜“有声”的教育效果。

8、完善学校心理管理机制，紧密团结在以刘玮校长为中心的心理教育组，明确各项分工，定期开展教研活动，研讨各类案例。

9、更好的开展家校联系，开展家校联系卡，举办家校学生心理座谈会，共同探讨心理现状及各类应对措施……

10、对班级咨询员进行选拔、考核、辅导，再各班级由同学推选出两名学生咨询员。要求：心理素质良好，乐于奉献，热爱集体，关心同学，能够得到同学们的信任，最重要的是要求能够保守秘密。在选出后，对咨询员进行教育，严格遵守咨询处的纪律，明确工作目的。然后开展简单的咨询指导辅导。如果，时间场地不允许组织集体学习，咨询处讲准备学习材料分发给个人进行自学。

11、对广大同学进行心理调查，建立心理档案。

在专业人士指导下，以心理测量表的形式对同学进行心理调查。主要对以下四方面作为重点：

（1）个体的心理发展是否符合相应的心理年龄特征。

（2）能否坚持正常的学习和生活。

（3）有无和谐的人际关系，能否与社会协调一致。

（4）有没有完整的人格。这些只是心理健康的一部分，因为考虑到个人差异及工作量的问题，仅以此作为参考依据建立每个同学的心理档案。

12、对个别群体给予帮助，关心。通过心理档案注意存在心理问题或心理障碍的同学。对他们投入更多的帮助。对于小学阶段的关键点，如：新生入学适应，六年级学生即将离校升入初中都要更多加心理指导，跟踪指导等。

13、建立多种联系方式，随时随地为需要帮助的孩子，尤其是处于青少年时期的孩子，他们尤其敏感自己的隐私，很多初次咨询的孩子对老师还缺乏心理信任，所以开设这样的一个平台可以很好的帮助他们。广大同学可以通过多种方式进行咨询，具体方式如下：

（1）面对面咨询咨询者可以与指导教师同学当面沟通；

（2）电话咨询指导教师和班级咨询员联系方式祥见附表；

（3）信件咨询咨询者可将自己的问题以信件形式投递到指定信箱；

（4）电子邮件同学也可以通过e-mail咨询问题。

我校咨询处虽然没有专业人员，但是我们将以最大的工作热情，无私的奉献精神竭诚为同学们服务。

具体工作时间安排：

九月份

1、学生（心理健康保健员、心理信息员）心理健康知识培训工作。

2、本学期成绩两门以上不及格学生座谈会

3、召开特殊学生会议，并进行个别心理咨询。

目前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控正处于重要窗口期和关键期，为做好疫情期间我区师生的心理防护和心理危机干预工作，有效减少师生可能出现的疫情心理危机事件，根据《广东省教育厅关于做好学校新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的紧急通知》《深圳市教育局关于进一步做好学校疫情防控工作的通知》和《深圳市教育局关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情期间师生线上心理支持和辅导服务工作的通知》要求，结合我区实际情况，现就进一步做好新型冠状病毒肺炎疫情防控期间心理防护和危机干预工作，制定本方案。

**工会构筑心理防线工作总结3**

不经历生死，难以真正理解生命的可贵和价值。在这次抗疫战争中，无数医护人员、民警、防控人员和志愿者，冒着生命危险，奋战抗击在一线，成为最美“逆行者”，生动体现着伟大的民族精神和社会主义核心价值观，这一切都深深感动着包括所有学生在内的全国人民的心。经历过这样的全民战疫之后，学生对生与死的体验深刻，这正是引导学生思考、探寻人生意义的窗口期，是青少年学生人生意义辅导的大课堂。通过开展有关生命意义的心理健康教育，引导中小学生探索生命的本质，理解生命的.价值，珍爱生命，将生命中的爱和潜能充分展现出来。

**工会构筑心理防线工作总结4**

教师的心理健康问题还不仅仅是个人的事情，它也影响着学生的心理健康水平。

教师是学生心目中的重要人物，是学生认同的楷模，在师生日常接触中，最能发挥潜移默化的作用。而且，心理健康的教师能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。能更好地促进学生形成乐观，向上良好心理品质。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

在这个特殊的假期，每一位学生不仅要面对严峻疫情所带来的心理冲击，还要应对在线学习的挑战。复学以后，如何加强中小学生心理健康教育，实现学生的心理“复位”，是摆在所有学校和每一位心理健康教师面前的首要任务。

**工会构筑心理防线工作总结5**

学校心理健康教育工作以全面培养学生健康的心理素质为工作目标，针对我校学生心理特点，围绕学校“以预防和发展为主，以干预和咨询为重”的要求，开展了一系列行之有效的心理健康教育，学生心理调控能力，自我约束能力均有较大提高。现总结如下：

>一、加强理论学习，提高对心理健康教育的认识。

我校从提高对学生心理健康教育的认识着手，不断增强实施心理健康教育的自觉性和主动性。

1、从领导班子与教学骨干抓起，采取理论学习、问题讨论、调查问卷、工作研究、经验总结等方法，逐步引起大家对心理健康教育的重视，逐步统一思想，为心理健康教育在学校的开展和实践打下思想认识基础。

2、我校利用班主任会议对班主任进行心理健康教育知识培训。平时推荐一些文章印发给老师进行学习，帮助老师掌握一些辅导技巧，帮助班主任上好班会课，对学生进行心理疏导。

3、从学生抓起，结合升旗仪式，通过国旗下讲话的内容来认识心理健康教育的重要性。加强心理健康教育，培养一系列健康的心理品质，能够有效地促进学生全面发展。

>二、采取多种形式，拓展心理健康教育渠道。

1、集体教育和个别辅导相结合。

学生心理健康教育应树立面向全体学生，以班级集体教育和个别辅导相结合，全体参与和个别对待相结合，使全体学生都能受到适当的教育，又使个别学生的各种特殊问题得到及时解决。与此同时，我们从学生之间存在的差异出发，建立了个别辅导模式，以弥补“集体辅导”的\'不足，为此，学校开展心理咨询活动，及时解决学生的心理问题。

2、让心理健康教育与学校、家庭、社会教育相结合。

心理健康教育不能仅限于学校这一领域，它应当以更积极、更主动的姿态拓展阵地。我们全面分析了学校教育的特点以及影响学生素质提高的各种因素，家庭与社会也是心理健康教育的重要阵地。特别是家庭教育，它直接与学生心理健康状况相关联。利用家长学校进行心理卫生知识教育，以家庭教育指导为链接，加强学校与家庭的联系。实践研究表明，家长能够配合学校促进子女全面健康成长，成为学生心理健康教育中的一支重要力量，形成关心、支持、参与素质教育的良好环境，使学校素质教育得到横向发展。

3、心理健康教育与德育、教学工作相结合。

学校心理辅导的主要目标，是辅导人员从受辅者的实际出发，协助、引导受辅者去正确认识自己、接纳自己，正确认识环境和认识未来，学习面对困难和挫折，协调人际关系，维护和恢复心理平衡，促进身心健康，增强生活的适应性。其终极目的是使受辅者的潜力得到充分的发挥，为品德和才能的进一步发展提供良好的基础，并能依据自己的特点、环境和机缘，去选择既有利于自己，又有利于社会的人生道路，以便愉悦、有效地属于自己特有的生活。

**工会构筑心理防线工作总结6**

本年度我院成立了心理健康教育领导小组。加强了心协干部的选择和培养，和班级、宿舍心理信息联络员队伍建设，多次举办交流会，促进了心协干部的认识和理论水平。

构建了心理健康问题预警上报快速反应系统。在各班级宿舍都设立了心理联络员，坚持信息畅通。对重要情景，立即向报告，及时为学生供给帮忙、进行危机干预。本院赵耀东同学因肝炎导致心理障碍产生轻生想法，发现以后，多次找其开导，由于其不理解转介治疗，提议其休学疗养，及时化解了危险；一年中，学院无一例因心理问题导致的事故。

此外，本年度我院重视了心协会员的发展工作，今年新发展会员80多人，会员人数翻了近两翻，新生入会率到达了百分之七十。为我们院开展心理健康教育奠定了良好基础。

**工会构筑心理防线工作总结7**

本学期学校的心理健康工作紧紧围绕本校德育工作要求，根据学校实情，运用心理健康教育理论和方法，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生形成健全的人格，促进学生身心全面和谐发展。

>一、加强心理健康教师师资队伍建设。

我校目前有心理健康教师6人，均持有xx市心理健康教育教师上岗证，其中一人是国家级二级心理咨询师。

我校积极组织教师参加各级心理健康教师培训，本学期在校领导的带领下，心理健康教师参加了xx市级心理健康教师培训1次，参加xx市级心理健康教师培训2次，都获得了专业提升。

我校组织教师积极参加心理健康论文比赛，1人获xx市心理健康论文比赛二等奖，1人获三等奖。

>二、开展多种心理教育活动。

1.心理健康教育有机渗透到学科教学

我校在初一年级开设专门的心理健康课，一周一节，学习心理知识，营造轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性。在课堂的氛围中，引导学生培养健康愉快的情绪，形成健康人格。

本学期，我校承办市级心理健康评优课初赛和复赛活动，沈月芬副校长的《我与情绪共舞》夺得xx市评优课一等奖。

2.开设心理健康专题讲座。我校邀请了“中国学生心理成长网——感恩励志教育演讲团”青年应用心理学专家、青年励志演说家、青少年教育专家、心灵成长导师张泽来校作《让爱你的人为你自豪》为主题的大型感恩励志演讲会。3200多名沙一中的师生以及学生家长聚集在学校操场聆听了本次报告。

3.开放“阳光小屋”心理辅导室。我校心理咨询室继续使用预约机制，每周周一—周五中午12：10—13：00安排心理健康教师进行值班，接待学生个体咨询，及时帮助学生解决心理困惑。本学期心理咨询23人次。

本学期，学校添置了“沙盘”辅助心理咨询，来咨询的学生体验沙盘世界的乐趣，在沙盘的世界中体验自我，对心理咨询起到了很好的辅助效果。

4.建立心理档案：对新生入学进行学生心理健康普查，了解我校学生心理问题，为心理健康教育提供参考依据，建立心理档案。调查结果显示，初一年级大部分学生心理健康情况良好，个别有问题的学生由心理咨询室协助班主任做好心理疏导工作。

5.心理剧是我校的传统节目，在积极开展校内心理剧活动的\'同时，积极选送优秀节目参加大市级评比，本学期，我校制作的校园心理剧《青春进行曲》获得xx市二等奖。

为了使学生的心理健康素质得以正常发展，在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。学校注重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。继续健全、完善心理辅导室，本学期添置了“沙盘”、电脑、照相机等设备辅助心理咨询，添置适合学生阅读的心理书籍，添置了沙发等设施，使心理辅导室更加漂亮、温馨。

**工会构筑心理防线工作总结8**

现代生活的日益紧张和繁忙，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，对学生心理会产生不良影响。校领导充分认识到心理健康教育应以了解学生为基础，以创设和谐气氛与良好关系，教师以自身健康的心理去影响学生，本身就是种最有说服力的心理健康教育。为了营造一种民和谐的、安全的、充满人文关怀的\'、具有浓郁人情味的工作氛围和心理环境，校领导通过各种活动，如教师运动会、教师聚餐、班主任出外考察、教师心理健康讲座等加强对老师的心理健康教育，丰富多彩的活动更有力地帮助教师缓解压力，减轻了教师的心理压力和精神负担。

**工会构筑心理防线工作总结9**

到20xx年底，通过“抓党建、抓组织、抓试点、抓宣传、抓服务”五项主要工作措施，积极发挥党建引领作用，把满足人民群众美好生活需要作为企业文化建设的目标导向，让企业改革发展处处围绕人、时时为了人，促进人的全面发展。逐步完善职业人群心理健康服务平台和体系建设，在全区打造“嘉定区职工心理健康促进示范点”。通过完善职工心理健康服务常态化机制，推广职工心理健康知识宣教和心理健康促进行动，有效落实企业在职群体心理疏导和支持服务，凝聚起暖人心、筑同心、强信心的思想共识，为嘉定加快打造“创新活力充沛、融合发展充分、人文魅力充足”的现代新型城市营造良好的社会氛围。

**工会构筑心理防线工作总结10**

（一）学工处心理咨询中心结合学校防控工作的整体要求负责全校学生返校后心理健康教育工作的组织和指导，开展对隔离区学生的心理防控宣传教育工作，发放心理保健宣传手册；开展学生心理筛查，对学生的心理状况进行精准把握，建立心理档案，动态掌握学生的心理状况变化；在精准排查的基础上，对学生心理状况科学分类，指导学院进行重点的跟踪监护和精细帮扶；做好学生危机预案，对有需要的同学开展线上心理疏导，为观察区学生开设专门的预约通道，通过线上的个体咨询及时排除心理危机，促进学生心理调适，帮助学生度过心理危机；对确实存在严重心理危机的同学及时给予转介，联合辅导员一起做好送医就诊工作。

（二）各二级学院书记、辅导员及班主任等要结合学院整体防控工作安排，在学校心理排查的基础上进一步对学生开展鉴别排查，在排查中尤其要加强对学校原有的重点关注学生和原本存在精神疾病学生的排查，将排查结果报送心理咨询中心。及时掌握学生心理动态、了解学生心理需要，将解决心理问题与解决实际问题相结合，提供必要又实际帮助；做好心理预防和预警，及时识别心理危机学生。对存在心理危机的学生，要开启快速心理危机反应工作机制，确保危机干预工作链条运转及时、快速、合力。联合保卫处保障学生安全，及时给与安抚、给与陪护，及时做好上报，报告学院领导、学工处和校医院等部门。对出现心理危机的学生及时转介到医院，进行诊断和治疗。学院要建立家校合作机制，对于观察区学生，要及时与家长共同了解学生的情绪、行为变化，在危机出现时，征得家长的支持，共同帮助学生度过心理危机。

（三）辅导员和班主任要及时通过关注学生微博、微信、QQ等自媒体上的言论，及时了解学生观察期间的心情动态和心理困扰；定期与学生沟通交流，认真倾听他们的困惑与烦恼，安抚学生的情绪，给学生解释和传达学校在疫情特殊时期的观察政策，以获得学生理解；对于身体的发热或其他不适，与同学讨论应对方法，引导同学理性对待当前疫情，避免产生恐慌情绪及其引发的心理健康问题；对于他们所面临的现实问题，尽可能给予一定帮助；对于情绪波动较大、出现精神异常情况的学生，要提前制定应对预案，及时帮忙联系心理咨询中心，妥善处理与安排。

（四）班级心理委员、宿舍长要积极协助辅导员和班主任，及时关心本班、本寝处于观察区学生，每日与学生发问候信息，及时了解和掌握同学的心理状况，做好危机识别和抗疫知识、心理调适方法的普及和活动宣传工作，推送与抗击疫情相关的心理健康知识和调适方法。积极发挥班级心理委员和宿舍长的在四级心理健康教育工作体系中的桥梁纽带作用，通过朋辈互助建立的形式建立“一对一”、“多对一”关注，为学生提供持续的人文关怀和心理支持。

20\_年7月21-30日，我参加了西南大学心理健康教育中心举办的“北碚区中小学班主任心理健康教育能力培训班”的培训学习，为期10天的学习培训，获益良多，首先是使我有了思想的。

**工会构筑心理防线工作总结11**

教师是学生的心理辅导者。因此，教师必须要懂教育心理学、心理学，应了解不同学生的学习心理特点，选择科学合理的、适合本班学生的学习策略，并在上课过程中多加思考，适时改进教学方法和策略，以艺术的眼光去对待教学，争取精益求精。教育心理学首先就要了解教育过程的执行者。教师的特点，以及这些特点对教学过程会产生什么影响。不管你是否意识到，每位教师都有自己的一套教学观念和方法，有些老师认为教学就是“教师教，学生学”，因而采取填鸭式的教学方法；而有些老师则认为应该发挥学生的主动性，主张让学生动手操作，自己发现问题、提出问题和解决问题，在活动中学习和提高。另外，研究还发现，教师的性格特征也会影响教学过程，严厉的老师更倾向于采用传统教学法，课堂气氛也不很活跃，而民主活泼的老师则更愿意采用新式教学法，更愿意多作尝试，课堂气氛更活跃，学生在老师目前也能够更自由的表现自己。 作为师范生，只有学好教育心理学，以后在自己的岗位上才能更好的做一个优秀的教师。“人贵有自知之明”，教师要具有自知之明，就需要自觉地用心理科学理论去分析和评价自己的教育活动，增强自己对学生心理和行为的影响力。每个有威信的教师，都是善于自我观察，自我评价，自我监督，自我完善的。所以，中学教育心理学问题的研究，不仅是教书育人，培养学生的品德，而且是教职员工，特别是教师要提高自己的角色适应力。教育心理学知识是所有教师的专业基础，现代社会和教育的进步日益证明，教师不仅要懂得教材本身，还要懂得教学本身。教师关于有效教学和教育的知识，在很大程度上是属于教育心理学的。因为，学校中的学和教，都是心理过程，懂得这种过程的教师才能更好地发展有效学习的程序和方法，教师才能够形成用教师的专业方式处理教育问题的能力和专长。

**工会构筑心理防线工作总结12**

加强心理健康教育，是适应21世纪竞争日趋激烈，培养同现代化要求相适应的高素质劳动者和专门人才的必然要求，也是针对当前学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要。科学研究表明，在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，人的乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。应该说，我校学生具有众多的优良个性品质，同时也确实存在一部分学生心理素质不高的问题，个别人的心理问题甚或比较严重。面对现实生活中的独生子女群体，心理健康教育毋庸置疑地已然成为一个需要普遍重视的问题。

**工会构筑心理防线工作总结13**

（一）平台互助。在开学前，利用微信公众平台，引导我校师生及家长正确认识新型冠状病毒，做好疫情防控知识的相关宣传工作，引导全体师生及家长及时关注情绪，做好情绪调控，普及心理健康维护常识，合理看待疫情。各班主任要及时关注学生及家长疫情及其心理状态，全面收集相关信息。开学后，学校心理健康老师、各班主任面向全体学生积极开展生命教育等心理健康团体辅导课，引导学生树立良好心态，珍爱生命，积极面对学习生活。

时光荏苒，一个学期又要过去了，这个学期当中，心理健康工作又上了一个新的台阶。

**工会构筑心理防线工作总结14**

1、登录：微信扫手机二维码，用户名：姓名，初始密码：000000。登陆后可以立即更改密码。已经修改密码的用新密码。

教职工：

宿管：

食堂及维修：

幼儿园：

安保：

做好教职工特别是青年教职工的心理疏导工作，构建和谐劳动关系是各级工会当前一项重要工作。为落实人性关怀，提升教职工的心理健康水平，协助其规划个人生涯发展，辅导解决所面临的问题，建立健康的心理环境，营造互动良好的组织文化，强化组织效能及团队的向心力，提升工作效能并增加工作满意度。根据省总工会《关于全省工会开展“关爱职工心理健康”专项行动的通知》的精神，结合我校实际，特制定本实施方案。

**工会构筑心理防线工作总结15**

每个孩子在生理和心理上都有各自的特点，存在着差异，有的孩子胆怯、不敢大声说话，遇到困难就哭;有的孩子活泼开朗，对诗歌的理解、掌握特别快，可是数概念在他那里简直是无;有的孩子总爱告状、打小报告……我们教师要做有心人，细心观察、分析每个孩子，对每个孩子心理的发展水平，每天的状况乃至整个活动反应，都要有大致的了解，从而及时调整自己的教育策略，改变教育方法，满足不同幼儿心理需要，有针对性的进行辅导，对有心理缺陷、障碍、行为怪异的问题儿童，更要进行跟踪研究，还要密切与家长联系，相互沟通，达成共识，形成家园合力，促进每个孩子都健康快乐。

让我们一起用先进的理念，精心编织育儿的“摇篮”，用科学的方法辅助孩子插上展翅的“羽翼”，期待着今天的“雏鸟”，一定会长成明天的“雄鹰”，遨游于广阔的蓝天。

近期，xx省多地区发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情，全国各省市疫情防控工作正按照^v^、^v^的统一部署有序展开。在疫情防控期间，全国各省市自治区、尤其是xx市一线的医护人员、病患及家属连日奋战，身心均承受着不容忽视的压力，普通民众也出现恐慌焦虑的情绪，城市实行交通管制、对近期有xx居住和接触史的人员排查隔离观察等措施，对部分师生形成一定心理压力和情绪困扰。为帮助师生在疫情防控期间做好压力和情绪调试工作，特制定本方案。

**工会构筑心理防线工作总结16**

本学年作为学校的心理教师，我结合既往在心理健康教育工作中积累的实践经验，以及在任教中发现的实际问题，在本学期开展心理健康教育工作的过程中，以科学务实、服务学生为工作宗旨，着力强化学校心育工作的正规化和系统化建设，突出学生心育形式的创新性与多样性，切实提高我校心理健康教育的实效性，并逐步扩大我校心理健康教育的影响。现就这一年来的工作情况做一下总结。

>一、切实有效的拓宽了心理健康教育渠道

本学年，我采取了多种渠道对学生进行心理健康教育，收到了较好的教育效果，扩大了在学生中的影响。

1、在心理辅导课中，我根据学生的年龄特点和实际心理需求设计课程，内容的选择上做到了以学生为主体，从学生的心理需求出发，充分发挥了学生的主观能动性，使学生在课堂上确实有所获。

2、为了了解学生的心理现状，9月对部分学生进行了问卷调查，通过调查表明，大部分学生的学习动机比较明确，也能够较好的利用互联网，但也存在着无集体意识和依恋网络的现象。对此类现象我采取了咨询与引导相结合的方式，对学生进行个别心理辅导，锻炼其自律自制的能力。

3、11月，我校开展了以“学会感恩、与爱同行”为主题的班队会。此班会设计切实的关注了学生的心理需求，学生在班会后深刻体会到了父母之爱、同学之爱、师生之爱，激发了学生爱的情感，并立志要感恩亲情、感恩师友、感恩社会、感恩自然，建立健全了学生的感恩意识。

4、每月进行不同主题的心理健康教育讲座。如：重视我们的心理健康，激发学生高昂的学习情绪，被人误解的解决方法以及在甲型H1N1面前正确对待的方法。结合故事和真实的新闻事件教育学生，讲座后班主任普遍反映学生有所改变，收到了较好的效果。

5、充分利用了学校的宣传阵地，进行了“好习惯，需要坚持不懈的训练”，“中国家庭教育十大误区及十大建议”，“教孩子知识，不如给孩子爱”为主题的宣传内容。由于宣传栏处于显著位置，所以学生和家长一目了然，为家长教育孩子提供了帮助。

心理健康教育活动。学校的心理健康教育活动的开展往往要受到时间和空间条件的制约，因此在开展学生集体性心育活动的过程中我的确遇到了一些困难和问题，以后还要与各部门和年级组做好协调，为不同年级的学生或家长提供了不同主题的有针对性的专题心理辅导。

>二、心理咨询室的日常工作

心理咨询室是承担学生日常咨询活动的固定场所，为突出咨询室的环境优势，为学生提供更为优质的服务，我利用假期积极筹备，在开学前将原有的咨询室进行了重新的布置。同时我在咨询室门口公布相关的联系方法，便利了师生辅导。同学们可以走进咨询室，跟心理辅导老师说出心中的烦恼。老师通过倾听，做好疏导、解释、鼓励工作，对学生提出最佳建议，切实解决学生遇到的问题和解开学生心中的忧虑。

本年度开始，我逐步完善心理档案，以记录每一个学生在校期间所参加过的各种形式各类主题的心理健康教育活动，并追踪各项教育活动的效果，使我校学生心育工作更加系统、完善，同时也为今后开展工作提供必要的参考，以形成一套完整的校本心理健康教育方案。

网上心理宣传。我将QQ号公布给学生，声明学生可上网与我聊天，受到了学生们的积极关注。依托网络优势，为学生广泛搜集、不断提供大量科学有效的心育信息及心理常识，打破了时空的限制，扩大了心育的受众范围。但网络心育仍有很大的发展空间。

个别生谈话工作。个别生谈话工作是一种全新的德育教育形式，需要在实践中不断摸索、完善，本学期在开展此项工作的过程中，基本经历了前后两个工作阶段：开学伊始，利用班主任会的时间，我向全校班主任“征集”各班的“心育个别生”，但由于种种原因，征集到的信息十分有限，各班没能将本班学生在心理方面确实需要得到个别辅导的名单准确上报，此项工作暂时陷入僵局；

>三、点滴成绩

本年度，我被聘为绿园区心理学科研究室成员，有幸参与区里的各项调研工作，这对我来说既是鼓励也是动力。我所设计的《我是谁》一课还作为示范课在区里公开讲授，在课堂中学生也确实真实的体验到了自我，变得悦纳自我并完善自我了。我校师生参与编演的校园心理剧《我是农民工的子女我骄傲》获得了绿园区校园心理剧展演活动中唯一的特等奖。

临近年末，又传来喜讯：我校被评为长春市心理健康教育特色学校，这是对我校心理健康教育工作的莫大鼓励。

以上的点滴成绩将成为我校今后发展的动力，今后我校将继续努力，逐步扩大我校心理工作的社会影响。

>四、不足与建议

当然，在本年度的工作中也有一些不尽如人意的地方，这其中有我个人的因素，当然也存在一些客观条件的限制，如：咨询室尚未独立安装电话，无法开展电话咨询；无法确保社团固定的活动时间；学生心育讲座或辅导的时间无法在最佳时机如期进行，常常因与其他活动相冲突，而要一拖再拖，失去最佳教育时机等。当然从我个人来讲，工作角色的转换也尚需时日来适应调整，重新定位，同时本年度工作中的一些经验教训也将成为下年度提高工作水平的重要参考。

我校心理健康教育刚刚起步，前方的路还很长，我们将在心育这块领域内继续努力探索，勇于实践，把心理健康教育当成关注学生生命的教育来抓，让孩子们快乐成长。我将不断学习学生心理健康教育的知识和技巧，注意积累心理辅导的工作经验，使我校心理健康教育工作逐步走向成熟。

**工会构筑心理防线工作总结17**

（一）发展性与预防性措施

在不同的职业生涯发展阶段中，个人被赋予不同的期望和要求，自然形成某种程度的紧张与压力来源，严重者甚至可能引起心理疾病。因此，要创造一个温暖、关怀的工作氛围，提醒教职工心灵保健、自我照顾，使其有能力面对各项工作及生活的挑战。

1．了解教职工需求，进行专业心理评估

摘要：在电力企业培训领域中团体心理辅导有其特殊性，针对该方法在当前应用中的问题提出了若干建议和具体方案，并进一步反思了其在电力企业培训中的问题及对策。

关键词：团体心理辅导；电力企业；培训

团体心理辅导最早源于1907年美国衣阿华州山德瑞比高中的“职业和道德辅导”课。20世纪30年代，心理学家罗杰斯开办的会心团体受到社会各界的欢迎，团体辅导活动广泛应用于人的潜能开发、学习的适应、人际交往、企业员工的培训等方面。[1]团体心理辅导是在团体活动的基础上提供心理学的帮助和指导，将心理学理论和实践整合为一个有机体的培训模式，为提高企业员工的心理素质、促进企业加强团队协作精神和提高生产效率等提供有效的思路。

一、团体心理辅导在我国电力企业培训中的应用情况

20世纪90年代，团体心理辅导在我国教育、治疗机构尝试开展。在企业培训中，团体心理辅导多应用于企业员工援助计划（EAP），企业员工援助计划（EAP）是运用心理学、组织行为学、管理学等理论和技术，通过整合多方面的资源，帮助组织和员工解决与工作场所有关的问题。[2]20\_年，联想集团开展了国内第一个完整的EAP项目。近年来，我国电力企业也及时关注员工的身心健康，提供必要的心理援助。团体心理辅导应用于电力企业培训与开发以来，为适应电力企业的文化背景和体制、机制，也有所变化和发展。团体心理辅导在电力企业培训的应用中主要有以下三个特殊性。

1.电力员工岗位的复杂性

电力企业员工分为不同岗位，如：客服、送变电人员、用电检查人员、线路维修人员、电力设备安装人员、抄收人员、管理人员等。电力员工岗位的复杂性使团体心理辅导活动方案设计需要考虑不同岗位人员的心理需求，不同员工岗位的工作任务也具有明确的时间限制，因此辅导对象的选择来源有限制。

2.电力行业的安全性

电力行业是高风险行业、高可靠性行业，对安全生产有极高要求。一旦发生电力事故就会极大地影响居民的日常生活、工业生产和社会安定。保障各种电力设备的安全运行需要电力操作人员具有良好的心理素质。[3]特别是线路维修人员、电力设备安装人员等员工直接和电器设备接触，长期处于紧张、高强度、高责任的工作环境。因此，电力企业员工产生的心理问题不同于其他行业。

3.电力员工内在学习动力不强

电力企业是国有大型企业，国家的基础产业，目前市场竞争小，员工的竞争意识也相对较弱。部分电力企业员工年龄差距大，有些地方的电力企业中40岁以上的员工接近50%。电力员工的竞争意识、学历层次、年龄、专业等因素导致员工的内在学习动力不强，对团体心理辅导活动影响因素也更加复杂。

二、电力员工培训中开展团体心理辅导的基本步骤

在电力员工培训中开展团体心理辅导活动要从电力企业的实际出发，为确保培训效果，应进行充分计划和严密组织，可分为以下四个阶段。

1.团体心理辅导活动启动阶段

该阶段需要做两个工作：第一，我国大部分电力企业员工对心理学知识了解还很肤浅，亲身经历过团体心理辅导的更是少数。在开展活动前，需要对参与单位与员工进行职业心理健康宣传。利用企业内部报刊、宣传栏、海报、健康知识讲座等多种形式树立员工对心理健康的正确认知，鼓励员工遇到心理问题感到困扰时积极寻求专业帮助，增强参与单位的理解和全面支持，为活动的开展打下良好的基础。第二，成立培训项目领导小组。领导小组成员由参与培训的企业主要领导和团体领导者组成。

2.团体心理辅导活动计划阶段

该阶段需要做三个工作：首先是进行专业的员工职业心理健康问题评估。有专业人员采用深度访谈法、问卷调查法、心理测评等心理健康评估方法评估供参与单位员工的心理现状及其导致问题产生的原因，然后再确定团体心理辅导活动的相关主题。第二，选调辅导对象。根据活动相关主题，选择不同专业、不同岗位、不同职务的辅导对象，可以从不同角度分享态度和情感。比如，根据“怎样减轻生活学习压力”，辅导对象可以从用电检查人员、客服、管理人员等多个岗位进行选调。第三，确定主题。辅导对象确定后，领导小组根据学员的需求调研，对问题进行比较和筛选，确定活动主题。比如，经过需求调研，“压力管理”、“挫折应对”这两个主题就可以细化为“确保电力设备安全运行的压力管理”、“电力事故的挫折应对”等具体问题。

3.团体心理辅导活动实施阶段

该阶段需要做三个工作：首先是组建团体心理辅导小组。团体心理辅导小组一般由6-15人组成。小组成员的专业知识、背景、技能或经验应具有一定的差异性和互补性。第二，领导小组制定团体心理辅导活动方案，团体活动的小组数、次数、时间、地点等，以确保活动的顺利实施。第三，付诸行动。按照设计完整的团体单元活动方案具体实施活动内容，达到团体心理辅导的目标。比如：以“电力员工的情绪管理与调适”为主题的活动方案来逐步展开实施，祥见表1。

表1 “电力员工的情绪管理与调适”团体单元活动方案

单元名称 达成目标 活动内容

1.有缘相识 1.团体成员相互认识，初步了解，建立信任和关爱

2.澄清团体辅导目标

3.制定团体契约

4.为下一单元活动做准备 1.热身游戏：相识接龙

2.相识游戏：滚雪球——认知你我他

3.澄清团体辅导目标

4.讨论制定团体契约

5.布置作业：我的生活压力问题

2.减轻生活压力 1.增强团体成员的凝聚力、关爱和信任度

2.针对团体成员的生活压力问题，团体成员分享对问题的认知和经验

3.指导者点评，达到澄清问题的目的

4.为下一单元活动做准备 1.热身游戏：抓与逃

2.秘密大会串：生活压力问题

3.头脑风暴法：怎样减轻生活压力

4.指导者点评

5.布置作业：我的情绪困扰问题

3.走出情绪困扰 1.进一步增强团体之间的关爱和信任度、凝聚力

2.针对团日成员的情绪困扰问题，认识压力和情绪之间的关系，

3.寻求科学方法——合理情绪理论

4.指导者点评，达到澄清问题的目的

5.为下一单元活动做准备 1.热身游戏：同舟共济

2.讨论：生活压力中带来哪些情绪困扰与冲突？如何排解？

3.角色扮演：《狐狸与葡萄》伊索寓言

4.交流和分享

5.布置作业：如何应对挫折

4.共同成长 1.电力事故和情绪关系

2.应对紧急事件和电力事故的情绪调适

3.积极应对挫折的方法：培养意志力

4.为下一单元活动做准备 1.热身游戏：打开千千结

2.讨论：电力事故和情绪之间的关系？

3.观看电力事故教育片并分享收获

4.布置作业：回顾总结参加团体辅导的收获

5.面向未来 1.让成员回顾总结分享参加团体辅导的收获，评估是否达到预期目标

2.引导成员将其所获进一步指导生活和工作

3.建立团体成员联系制度，形成长久的支持系统 1.热身游戏：拔河比赛

2.交流和分享：团体辅导的收获及对未来生活和工作的影响

3.建立团体成员通讯录，推选联络召集人

4.祝福与道别

4.团体心理辅导活动评估阶段

该阶段需要做两个工作：首先，制定活动评估方案。对团体心理辅导活动的评估应包括三个方面：（1）培训影响力，包括活动对单位的影响或效果以及投资回报率；（2）辅导对象的精神面貌和工作表现；（3）整个培训活动评价，即团体领导者对分析培训活动实施中所取得经验和不足之处等。其次，进行培训效果评估。在团体心理辅导活动结束后，小组要汇报个人和团体的心得体会。团体领导者可以组织相关人员通过心理测评前后测等方法评估项目效果。因为任何心理问题都不是单一因素形成的，因此培训效果评估应多方面人员参与，多角度的深层评估，以确保评估结果的客观性和全面性。

依据国家卫生健康委疾控局印发的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》，为能够科学、及时的开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情相关心理危机干预工作，做到及早预防、及时疏导、有效干预学生中可能出现的心理危机事件，结合我校实际情况，特制定以下方案：

**工会构筑心理防线工作总结18**

1、采集信息：20xx年2月22日

责任人：高霞

为了提高测评的效度，本学期只更换测评工具，教职工信息依然采用上学期的模板。幼儿园、保安、保洁、食堂、维修等人员信息如有变化，22日下午4点前报学生发展指导科。

2、设置账号密码：20xx年2月23日

责任人：高霞

账号密码设置完成后，连同登录方式和操作说明及时发至学校部门工作群。

3、测评时间：20xx年2月24日至2月28日

按照学校要求，全体教职工都要参加心理健康测评。测评结束后，未参与心理测评的教职工名单由学校通报给本部门。

4、测评总结：20xx年3月1日至3月5日

责任人：高霞

测评结束后，认真分析测评数据、建立教职工心理健康档案，及时将有关数据上报学校。

**工会构筑心理防线工作总结19**

1、消防安全：公司所有厂房都严格按（国家消防法）要求对消防栓、灭火器等消防设备进行合理布置，并在建厂初期就主动请消防部门进行审核，确保规划合理有序；每月定时安排有专业资质的安全员对厂区内的所有消防设备进行点检，发现隐患及时处理；制定了详细的消防应急预案，明确了在出现紧急情况时，报警、抢救、灭火、清点人数等工作能有条不紊地进行。并每年举行消防演习一次，手把手的教员工如果使用消防设备及在紧急情况下如果进行自我保护。

2、生产安全：

⑴公司成品的生产需要经过多道工艺程序，如何确保生产安全就显得非常的重要。必须从源头抓起，制定科学合理的工艺程序及详细的设备操作规程。所有新入职的一线员工都要进行入职培训，考核合格后才能安排上岗；

⑵发放必要的如：工衣、手套、工鞋、帽子、口罩等劳保用品，由车间主任负责监督使用，每年定期进行体检，确保他们人身安全得到保障。

⑶所有危险区域都进行明显的标识和隔离，并将危险系数高的液化气贮存区改造为管道天然气，大大地降低了厂区的安全隐患。

3、环保安全：公司产品和原料多为粉末状物体。虽然无毒无害，但极容易飘浮在空中。如管控不好，将对周边的环境造成影响。建厂初期，公司就邀请环保方面的专家到公司进行现场参观指导，结合其它同行的经验，对公司相关主要车间和设备进行改造，安装了除尘器和防尘套。还在厂区内种植了大量的绿化树木，既美化了环境，又防止了粉尘飘浮对周边环境的影响。

**工会构筑心理防线工作总结20**

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是通过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员，开展心理健康知识普及和素质拓展工作，从而有效预防心理疾病的发生。主要通过以下工作具体实施：

1、依托组建心理社团，倡导自我服务

20xx年X月，为激发学生积极关注心理健康，学院在心理辅导员老师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了协会名称“聆心心理协会”及logo，拟定了协会章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。协会内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情况，并在例会中上报心理辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还通过“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础

学院的心理工作主要通过心理委员和心灵护航员开展和落实，他们是学院心理工作的骨干力量，其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质，学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中，学院心理辅导员老师介绍心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例介绍如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能接受到专业的培训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自己的工作更加感兴趣了.

3、注重教育实效，丰富活动载体

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高其心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学期，我校心理健康教育工作在学校领导、老师的大力关注下，始终坚持做好日常工作，开展形式多样的心理健康教育活动，在帮助学生培养健全人格，保持心理健康及全面推进素质教育的工作方面取得了一定的成效。现将本学期的工作总结如下：

**工会构筑心理防线工作总结21**

1、开设心理健康教育活动。每周一的班队会活动课，班主任老师在教学活动的过程中能够根据学生的特点，随机应变，采取恰当的教学手段，使心理健康活动课更贴近学生，使心理健康课不再成为一门课，而是成为一种轻松愉悦的相互交流。

2、学校教育全面渗透心理健康教育。

学校德育教育与学校心健康教育紧密结合起来，学校德育队伍明确心理健康教育的要求，牢固掌握心理健康教育的内容、理论和方法，在开展各项德育工作的同时，有效地渗透心理健康教育，开展主题队活动，帮助学生认识自已，悦纳自已，学会调控自我，能够克服心理困扰，提高承受挫折、知应环境的能力。

3、加强了师资队伍建设。

为了能更好地开展心理健康教育，学校有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与的心理健康教育师资队伍，有机会就开展一些心理知识的讲座与培训，并把心理健康教育的培训列入学校师资培计划。

4、开展好个案研究。

班主任是学校心理辅导工作的主力军，每个班都有一些特珠的孩子，这些特殊的孩子并不是一天两天就能够转变得了，所在在这个方面，班主任就承担起了辅导与疏通的责任。他们能够根据学生的不同特点，灵活地采取有效的措施，及时地记录与学生的谈话内容，并进行跟踪性记录，每隔一段时间就与学生谈一次心，这样跟踪性的辅导，使个案辅导相对较具有成效性。

5、开展好心理咨询

学校建立了“心理咨询师室”，每天对学生开放，学生在学习与生活中遇到了烦恼就可以到心理咨询师室去坐坐。但实际上，学生能有勇气直接向老师说出心里的人不多，考虑到这一点，学校便开设了悄悄话信箱，让学生把心理话写下来，投到悄悄话信箱中，辅导老师与学生进行沟通交流，这样就避免了学生的紧张与不好意思。

6、积极开通学校与家庭心理健康教育的渠道。

学校每学期开展一次家长会，最近的一次家长会还请了专家来讲座，对如何进行家庭教育进行具体生动的讲解，这无疑是架起也学校与家庭的桥梁，对学生的心理成长起到了推动的作用。从学生的来信中可以看到，家庭对他们心灵上的影响中相当大的，所以，家长学校就针对这些问题与家长进行面对面的沟通，让他们对自已的孩子有了进一步了解。

7、积极撰写心得论文。

学校要求教师从实际出发，以我校学生在成长过程中遇到的各种问题和需要为主题，撰写有关的心得体会，并进行交流，以提高学生心理健康教育工作的实效。

一学年的工作即将结束，下学年我们心育组将再接再厉，更好地为全校的师生服务，力求全校师生能轻松愉快的学习和工作。

提到健康，多数人只能想到关于身体各方面健康的问题，却不想心理问题也是一个不容忽视的方面。根据相关数据显示，全中国每年因心理问题自杀人数大约为28万人，200万人自杀未遂，70%以上的人心理早已处于亚健康状态却不自知。通过学习心理学，我们会通过一个人的某些行为、喜怒哀乐来判断他是否心理健康，对关注自身、帮助他人也有重要意义。

经过学习，我认为要想保持身体、心理健康，尽可能的减少心理问题，要保持以下三个方面：

1、希望的品格

“红军不怕远征难，万水千山只等闲”众所周知，1935年，^v^在红军取得阶段性胜利后，触景生情在甘肃省下了《七律·长征》。这首词主要是讲述了红军长征路的艰难历程，他们在长征的途中并不知道未来的路在哪里，能否成功，但是每个人心中都充满着希望，保持着乐观主义精神。要想成为身心都健康的人，要像红军一样充满希望，不要太在乎结果，走好每一步路。

2、宽容的品格

在日常工作生活中，我们会遇到形形色色的人，难免会遭受不公平、误解或者吃亏，我们最理智的选择就是要学会宽容，试着尝试原谅理解他人，也能让自己变的不再计较，心情舒畅，学会宽以待人。

3、热爱生活、工作

心理健康的人是热爱生活、热爱工作的。近年来，随着就业难的问题，大多数人也许从事了与本专业无关的工作，背井离乡，导致日常心情压抑。我们要善于自我调节，即便生活、工作是枯燥的、辛苦的，我们也要尝试着尽自己最大的努力化解这些苦闷的情绪，尽量不存在过多的负面情绪。

另外，关注心理健康不仅仅是成年的教育，而是要从小抓起，尽可能降低因为心理原因造成的自杀、犯罪等一系列行为。

以上是我简短的心得体会，希望大家在遇到困难、挫折走不出来的时候，不要害怕，不要迷茫。能够从正确的角度去认识心理治疗，积极向专业人员寻求帮助，成为一个真正身心健康的人。

此次培训，培训方为我们团队量身订做了一套训练课程，并有专业教练进行项目指导，把训练项目与现实生活充分融合，进行团队成员的人格、能力、职业规划等素质训练，使队员在体验中丰富自我，以最直接的方式体会到个人、团队共同成长的关系。

培训开始时，全体人员随机报数分成三个团队。进行初步热身后，教练要求每队内选出队长，取出本队有意义的队名，鼓舞人心的队训，个性化的队型，通俗贴切的队歌，设计出简单但鲜明的队徽。

在各队学员都充分发挥了想象力，由最初的各抒己见到最终的意见统一，确定了本队的队名^v^陆舰队^v^，队训：陆舰！陆舰！勇往直前！队型是由全队成员排列而成的一艘乘风破浪扬帆起航的战舰，队歌则是由某革命影视作品的乐曲改编而成的。

两天的拓展非常短暂，但是它带给我们的是从来没有过的震撼。有人为自己的团队加油，也有人在给别的团队泼冷水，有人感动得抱头痛哭，也有人在默默的奉献、顽强的拼博。在一系列拓展项目中，我们不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神理解的不足和处理方式的不恰当，不仅提升了我们的视角高度，也让我们总裁五班全体同学的友情更加浓厚，就像经历了生死的难兄难弟，我们变得空前的团结，无比的坚韧。

我们来自不同的天和地，而为了一个共同的目的，甘心背负着同伴的踩踏而没有一句怨言，我站在高高的四米墙上，看着前方满脸泪水的伙伴，回望墙下坚持不懈的队友，此时的心情无比的沉重，大爱，真的无边！虽已经不是第一次参加类似的拓展训练了，但唯有此次，深受感动……写到这里，我脑中不由再次响起那个熟悉的旋律，^v^路上的心酸，已融进我的眼睛，心灵的困境，已化作我的坚定，在路上，我心灵的呼声，在路上，只为伴着我的人，在路上，是我生命的远行，在路上，只为温暖我的人……^v^

20XX年，我在教育局及活动中心领导的关心和支持下，发挥中心未成年人思想道德教育阵地之资源优势，在校内外心理健康教育的开展途径、方式、内容等方面作了一些尝试。为总结经验，发现不足，更好地开展明年的工作，特写此总结与计划。

**工会构筑心理防线工作总结22**

心理健康教育作为学校健康教育工作的内容之一，正日益体现出它的重要性。本学期我校的心理健康教育，继续把全面培养学生健康的心理素质作为工作的重点，在德育办公室的领导下，围绕学校德育要求，开展了一系列行之有效的心理健康教育，取得了较为明显的效果。

>一、多种形式结合，进行心理健康教育

1、集体教育和个别辅导相结合

集体教育和个别辅导相结合，全体参与和个别对待相结合的方法，既可让全体学生都能受到适当的教育，又使个别学生的各种特殊问题得到及时解决。学期初，我们针对学校情况，要求班主任开展一次心理健康教育的主题班会，将心理健康知识慢慢渗透到每一个孩子的心中。与此同时，我们从学生之间存在的差异出发，建立了个别辅导模式，以弥补“集体辅导”的不足。开设心理咨询室进行个别咨询是教师和学生通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。

2、通过课堂教学渗透心理健康知识

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是知识的传授，更是学生心理发展的过程。各科内容都是很好的心理健康教育素材，如在语文学科中进行心理教育，在品生、品社课中进行心理教育的渗透……让学生并不是孤立地接受心理健康教育，而是多方位地受到心理健康教育。作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用。

3、心理健康教育与学校、家庭、社会教育相结合

心理健康教育不能仅限于学校教育这一领域，它应当以更积极、更主动的姿态拓展阵地。我们全面分析了学校教育的特点以及影响学生素质提高的各教育因素，觉得家庭与社会亦是心理健康教育的重要阵地。特别是家庭教育，它直接与学生心理健康状况相关联。我校利用家长学校进行心理卫生知识教育，指导家长转变教子观念，了解和掌握心理健康教育的方法，注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。当实践表明，家长能够配合学校促进子女全面健康成长，成为学生心理健康教育中的一支重要力量。

4、心理健康教育与德育、教学工作相结合

学校德育工作、教学工作和心理辅导的主要对象都是学生，它们共同服务于年轻一代的健康成长和个性的全面发展，服务于学校教育的总目的。它们的具体任务在一定程度上互相交叉和渗透，但又各有侧重，不能相互代替。

>二、整合教育资源，发挥心理健康教育作用

学校心理健康教育是全程的、全方位的心理健康教育，因此，日常教育中我校十分注重整合学校各种资源，来发挥心理健康教育的合力。

1、丰富校园文化、通过各种喜闻乐见的活动来推进心理健康教育。

我校通过开展丰富多彩的校园文化活动，如少先队大队活动、运动会、集体舞等为学生搭建表现才华的舞台，调节学生的身心，释放学生的潜能，并通过各种竞赛，来培养学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都在潜移默化中培养了学生良好的心理素质。

2、利用学校各种阵地，推进心理健康教育。

开展心理健康教育，我们注重利用好学校的各种设施，通过宣传橱窗、教师博客、黑板报等阵地来开展形式多样，丰富多彩的各种心理健康教育活动。

**工会构筑心理防线工作总结23**

1、坚持以人为本，根据学生的心理特点及发展规律，培育学生良好的心理素质，促进他们的身心全面地发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的心理素质，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

**工会构筑心理防线工作总结24**

1、有时候想问题理想化，脱离实际，原因在于一方面急切想为城区中小学展开心理健康教育工作做点什么，但又不了解各校实际状况。为此，以后还需要更主动深入学校，这样才能确切了解他们的需要，也才能发现典型，总结经验，为做好辅导积累第一手资料。

2、在校内外心理健康教育的模式、内容、途径等方面还需要结合城区实际做进一步的探索，做出特色同时追求实效。

3、在扩大心理与教育咨询部的知名度方面还需要坚持不懈地努力。只有被更多人知晓，才能为更多人服务。

**工会构筑心理防线工作总结25**

此次培训拟从思政师德教育、教学能力教育、教学科研能力培养、社会适应能力培养四个模块切入，帮助新进教职工了解学院的历史传承和文化精神；充分发挥“传帮带”作用，帮助新进教师提升育人意识、能力和水平；引导全体新进教职工树立正确的世界观、人生观、价值观，结识一批良师益友，快速融入学院集体，立足岗位、发挥力量。

（一）思政师德教育

1.校领导讲授思政课程

为深入学习贯彻党的十九届四中全会精神，紧密结合“不忘初心、牢记使命”主题教育，全面贯彻落实中国特色社会主义现代大学制度，推进学校治理体系和治理能力现代化，引导学校教师以德立身、以德立学、以德施教，激发和调动教师追求卓越的积极性和主动性。邀请学校领导为全体新进教职工上思政课，就学校人才培养和师资队伍建设取得的新成效、艺术科创和深化内涵工作取得的新突破等方面，让新进教职工从宏观层面对学校今天的建设发展有所认识，教育引导青年教职工自觉肩负起时代发展大任，坚定理想信念，与学院同向同行、携手共进。

2.师德师风专题培训

（1）向周小燕教书育人奖获得者学习，做学生艺术道路的引路者

通过观摩第一届周小燕教书育人奖获得者肖梅、陈星、姜丹、陈星四位老师的访谈，从我们身边的模范故事中领悟上音人的精神追求和价值取向。引导新进教师树立立德树人的强烈意识，扛起教书育人的神圣使命，向名师汲取经验和智慧，找到努力前进的方向。

（2）学习于x、钟x先进事迹，争做新时代教师楷模

学习于x严谨治学、改革创新、无私奉献的“红烛精神”品格内涵，用六十年耕耘教育，用一辈子学做老师。学习钟扬生前在援藏期间、在西藏大学进行科学研究和高端人才培养援藏新模式的勠力探索，引导新进教师把教学、科研延伸到对教育的思考、人生的思考，以教育报国守初心，立德树人担使命。

3.校史教育讲座与校史馆参观

组织参观校史馆，让新进教职工了解1927年国立音乐院建院以来的历史变迁；学习萧友梅、黄自、贺绿汀等杰出作曲家、音乐理论家、表演艺术家的生平事迹；领会院歌院训传达的精神内涵；引导青年教职工爱校爱岗，增强对学院的文化认同与“上音人”的身份认同。

4.“今日中国”专题讲座及观摩

（1）“改革开放40周年”系列讲座

邀请相关领域专家学者解读党和国家的重大方针政策、国内外重点热点焦点问题、世界格局发展趋势，旨在引导青年教职工了解党和国家方针政策，了解今日中国的历史方位和发展方向，熟悉新中国成立70周年的辉煌历史，坚定“四个自信”，树立正确的世界观、人生观、价值观，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

（2）教育场馆参观学习

组织参观“不忘初心、牢记使命”主题教育档案文献展、“城市记忆”—上海近现代历史发展档案展、中国^v^人的家风展，引导青年教职工开阔视野，积极投身改革开放和社会主义现代化建设。

（二）教学能力教育

1.“跟岗教学实践”带教听课、试讲

由现打系、钢琴系、管弦系、声歌系、作曲系、音乐学系、音乐戏剧系、民乐系、马院在充分考虑新进教师专业需要的基础上，组建专家团队，明确教学实践阶段的工作任务。组织安排新进教师旁听资深专业教师授课，做好听课笔记，及时对教学方法进行总结；组织安排新教师进行教学试讲，并在试讲结束后，向新教师教学能力提出发展意见与建议。

2.东方乐器博物馆参观

组织参观东方乐器博物馆，让新进教职工在参观过程中体验上音特色，感受学院魅力，深入领会学院“养成音乐专门人才，一方输入世界音乐，一方从事整理国乐，期趋向于大同，而培植国民美与和的神志及其艺术”的创办宗旨。

教学科研能力培养

1.教学科研能力培训

为提升教师科研思维方法，促进科研成果更好融入专业课程的课堂教学和实践性教学，拟邀请学院人事、教务、研究生部、科研、财务、国交、艺术处等部门为新进教师讲解国家艺术基金、浦江人才计划、青年东方、青年拔尖、晨光学者、曙光学者等人才、科研项目的申报流程及技巧，为青年教职工的艺术实践、教研、科研成果有效应用在教学中提供信息支持与帮助。

2.“与老教授面对面”——新进教师与老教授座谈

邀请德高望众的老教授以其自身的成长经历和从教体会与青年教师对话交流，从思想政治素质、工作状态和业务水平等各方面共同探讨教书育人中青年教师成长道路。传承高尚师德，共谱育人新篇。

（四）社会适应能力培养

1.培训心得交流会

新进教师以培训各单元的心得体会为重点，结合国情教育、校史校情教育有感，汇报培训中的收获和感悟，就未来如何立足岗位将立德树人根本任务落到实处开展交流。

2.新进教师教学实践音乐会

新进教师结合各自专业领域，交叉合作举办教学实践音乐会，在排练和演出的过程中，增进相互了解，提升团队合作意识和能力，切磋乐器演奏技艺，彰显上音办学特色。

（五）培训礼包

1.新进教职工心理测评

拟通过教育部直属单位人才测评系统实施新进教职工心理测评，全面把握新进教职工的心理健康水平，帮助青年教职工更好地认识自我，学会有效调节心理，高效开展工作。

2.职业照拍摄

为每位新进教职工拍摄职业照，完善学院教职工的形象包装，彰显专业性。

3.培训配套材料

为每位新进教职工准备培训配套材料，内容包括：上音特色帆布包（1个/人）、上音特色笔记本（1本/人）、黑色水笔（1支/人）、学习资料（1份/人）。学习资料包括：岗位培训实施方案、《^v^教师法》《^v^高等教育法》《工会法》《新时代高校教师职业行为十项准则》《人民教育家——于漪》。

**工会构筑心理防线工作总结26**

>一、开展心理委员、心理信息员的培训工作。

开学初，心理健康教育与咨询中心对各系的心理委员和宿舍心理信息员分别进行了培训。培训内容主要针对心理委员和心理信息员的工作职责、工作方法、工作内容、工作技巧等方面展开。

>二、办好心理健康教育宣传读物《心弦》报并及时做好心理健康教育宣传工作。

自《心弦》报创刊以来，这份报纸就受到了广大师生的喜爱。透过它，大家既可以看到当前心理研究的一些前沿问题，也可以了解到我院学生的一些现实问题。

心理健康教育宣传的.网页作为学生工作部部门网页之一，发挥着它独有的作用。它以网络为载体，传递着我们的工作思路和工作成果。

>三、开展心理健康教育宣传月活动

每年的5月25日是全国大学生心理健康节。因此，我们响应教育部的号召，开展了以“微笑、微爱、微成功”为主题的心理健康教育宣传月活动。在这一指引下，结合我院实际开展了“寻找身边最灿烂的笑容”、心理影片展播和“我的微成功”演讲比赛等活动。

>四、开展心理健康讲座。

针对目前大学生人际交往中存在的一些问题，我们邀请学生工作部刘辉副部长为学生做了“大学生如何在集体中生活”的专题讲座。

>五、日常心理咨询和心理辅导工作。

在做好日常的心理健康教育宣传工作和课堂教学的工作之余，中心还坚持不懈地开展心理辅导和心理咨询工作。通过网络、电话、面对面等形式开展。

**工会构筑心理防线工作总结27**

成立福田区教育系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理防护和危机干预领导小组。

组长：田洪明

副组长：

成员：

领导小组负责具体领导与规划我区师生疫情心理防护与干预工作，督促各学校认真履行疫情危机干预工作职责。设立3个工作组。

（一）宣传教育组

组长：余巍

成员：

近几年，留守儿童的教育问题成为我校高度重视的话题。学校密切关注留守儿童现状，采取针对性措施努力弥补他们因家庭教育的缺失带来的负面影响。并积极配合政府和社会力量，为留守儿童的心灵留住一片阳光。

据学校调查，留守学生的问题主要表现在：留守学生的学习成绩普遍较差、自觉性不强。行为习惯较差，自我控制能力不强。部分留守学生心理出现偏差，亲情失落，心理失衡。

针对这些现象和问题，学校坚持做到管理上不盲目，教育上不松懈，把“留守学生”的教育纳入到学校的常规工作中，以养成教育为核心，以活动为载体，走近“留守学生”，走进^v^留守儿童^v^的家庭，走进“留守儿童”的内心世界。防止留守儿童成为“问题儿童”。主要采取了以下几个方面的教育强化措施。

**工会构筑心理防线工作总结28**

根据社会发展的需要、教育改革的要求和初中生心理发展的规律而提出的学校心理健康教育，必然是素质教育内容的重要组成部分。学校心理健康教育具有一定的理论基础，它是与学校心理辅导、发展心理学、教育心理学、心理测量及心理咨询等多门学科相融合的、以实践和应用为主的教育活动。因而，学校心理健康教育工作务必遵循科学的原则。这些原则主要包括：

1．目标性原则。学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生的优良心理品质，提高学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。

围绕这些目标，学校心理健康教育的内容主要分解为：人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练、潜能开发等。除此，还应包括与之相关的心理测验、咨询辅导、课程安排、活动训练等各项工作。

2．现实性原则。根据当前学生的实际情况、教师实际的教育能力、学生发展的\'实际水平和需要，有针对性地选择适合本校本班心理健康教育的内容。

3．发展性原则。学校心理健康教育的最终目标是促进学生的发展。因此，确定学校心理健康教育的内容自然应面向全体、注重发展，选择具有普通意义和有代表性的主题内容，从而有效地发挥心理健康教育预防、促进的功能。

4．差异性原则。满足不同年级、不同学生的心理需要，保证学校获得心理健康教育效果，对不同特点的学生应该进行分类指导。

5．活动性原则。根据实践性与应用性的要求，突出以活动为主的特点，把心理健康教育的内容渗透在灵活多样、富有情趣的活动中，发挥活动的优势，注重活动过程的教育作用。在学校心理健康教育的内容中，应创造性地设计各种丰富多彩的话动，如角色扮演、绘画、想像、辩论、演讲、表演等，让学生在活动中、在参与中、在亲身体验中获得成长与发展。

**工会构筑心理防线工作总结29**

为保证疫情防控应急心理干预落到实处，整合学校领导和心理学科队伍等力量，建立和完善学校应急心理干预领导小组。

组长：xx（校长）

副组长：xx（副校长）

成员：全体中层、心理健康教师（xx）、全体班主任（xx）。

（一）区域负责：由xx具体负责。

高素质、高水平教职工队伍建设是学院事业发展前进的重要基石。为坚持教育者先受教育，引导青年教职工以德立身、潜心育人，立足岗位、扎实工作，将个人的成长成才融入学院建设世界顶尖音乐院校的事业中，现拟组织开展第14期青年教职工岗位培训。具体实施方案如下。

**工会构筑心理防线工作总结30**

我公司占地面积近三百亩，原全部为当地村民用地。虽然被征用为工业用地多年，但有些附近村民不能理解，经常未经允许进到厂区。如仅依靠公司自身力量来确保公司安全，有时会显得捉襟见肘、力不从心。开发区公安分局想企业之所想，安排民警进驻到企业，帮助公司协调好与附近村民的关系，并指导公司开展创建“平安企业”活动。

更让我感动的是：我因工作需要，经常在晚上三、四点钟的时候到公司进行查夜。但不管是严寒酷暑，还是刮风下雨，在公司附近都能看到值勤的巡警在默默无闻的为企业保驾护航。他们为守一方热土、保一方平安做出了自已的贡献。在此，向他们表示致敬！对他们说一声谢谢！

经过一年来的创建活动，虽然取得一些成绩，但创建“平安企业”活动任重而道远，我们将以“保员工群众利益，保企业平安”为己任，继续创新工作思路，提升创建理念，以高度的责任感和使命感，不负众望，扎实工作，为“立足宜春，服务桑梓”做出我们应有的贡献。

XX工艺品有限公司自1996年在东莞常平设厂以来，一直重视企业文化建设，逐步塑造了“学习、创新、务实、诚信”的企业精神，增强了企业员工的向心力和凝聚力，公司的发展战略和员工的愿景有机结合在一起，促进了公司的发展，具体表现以下几个方面：

（一）良好的企业文化氛围，吸引了优秀人才的加入，稳定了员工队伍，降低了员工流失率。广东是打工者的舞台，为打工者提供了众多的机会，也促发了务工者强流动性，打工者背井离乡的心境让他们很难专心工作；针对打工人员的以上特点，公司在企业文化建设方面下工夫，营造大家庭的氛围，抹平了员工的思乡之情，创造机会让来自五湖四海的同仁交流和沟通，少了一份孤独，多了一份理解与尊重。

（二）基础文化、岗位技能的培训，提高了员工的素质，促进了生产力的提高。

（三）寓教于乐的文体活动，陶冶了员工的情操，提高了员工的道德水准；休息日员工在厂内有一个娱乐的场所，有组织的参加各种活动，有效控制了不良现象的发生，公司内基本杜绝了犯罪事件的发生，保证了社会治安的稳定。

（四）积极参加社区公益文体活动，与社区建立了文明、和谐的关系，良好的企业形象得到了社会的认可，政府的表彰。取得以上成绩，主要有以下几个方面的经验：

（一）在软件方面，领导重视，组织机构健全，人员配备齐全，文康活动管理程序化、制度化，是文化建设的根本保障。厂刊《春草绿》自创刊以来管理者代表李静娟经理一直担任总监，对《春草绿》给予关心和指导；行政部经理直接担当大型文体活动的总策划，公司人力资源部负责文康活动的管理和组织，并配备两名具备大专以上的兼职干部，两名文康专员都有丰富的文体活动组织经验。

（二）在硬件方面，公司资金投入力度大，文康设施比较齐全。XXX公司历经八年的发展，已经建设成为一个四周花木环绕、文化娱乐设施掩映其间的花园式工厂，绿化面积达30%，公司内建有以下文康设施：图书室目前藏书3000余册，人均图书2册以上，每年新增期刊50余期、新增图书70余册；多功能室内文康中心近900平方米，可容纳千余人观看电影，里面设羽毛球场两处、乒乓球场两处。

建有两个标准的灯光篮球场，在安装了灯光和音响设备后，在晚间开放成为露天舞场；1000平方米的溜冰场成为员工锻练和休闲的好去处；公司内设有医务室，配有两名专职医护人员，为员工提供医疗和保健；公司新装修多媒体教室一处，可同时容纳200余人上课。公司内设有邮政代办点，员工宿舍间间通电话，方便了员工与亲朋的\'联系。到目前为止，公司在文康设施的投入累计达24万元，每年人均文体活动经费投入（除文康设施）50余元。

（三）搞企业文化，拒绝表象化、片面化，坚持普及性和提高性相结合的原则，坚持知识性、娱乐性、趣味性相结合的原则，坚持业余自愿、形式多样、健康有益的原则，积极创新各种文化载体。开展的日常性文体活动有：文康中心全天开放，每星期放投影一次（3小时），开放自由舞会（3小时），图书室全天开放，每天为员工放电视2小时。

每逢春节、元旦、劳动节、国庆节举办大型文艺联欢晚会；每年举办一届卡拉OK比赛。倡导全民健身运动，提高员工身体素质，每年11月份举办以总经理名字冠名的“茂丰杯”运动会，今年11月将举办第七届，项目设置有：篮球、乒乓球、羽毛球、象棋、拔河、接力等项目；每年生产淡季公司都至少组织一次外出旅游活动。充分利用公司内部媒体资源，采取各种宣传手段，宣传企业文化建设，做到“墙上有理念、橱窗有图片、报刊有版面、网站有页面”。

公司建有文化宣传专栏，张贴《南方日报》、《东莞日报》、《深圳日报》、《广东公安报》等报刊；各部门建有文化宣传专栏（2平方）；公司有内部大型期刊《春草绿》（双月刊），以“贴近欧威尔生活、传达欧威尔信息、褒扬欧威尔先进、激发欧威尔干劲、关怀欧威尔人生、崇尚欧威尔仁爱”为办刊宗旨，已成为员工之间、员工与干部之间交流的平台，一些员工从欧威尔离职后还仍然关注《春草绿》，给《春草绿》投稿，有多篇优秀作品被推荐到《常平报》刊出。

目前，在公司活跃的文体队伍有：公司篮球队及各部门篮球队、《春草绿》文学社、武术爱好者协会；武术爱好者的两名会员代表公司参加常平镇保安技能比赛，获得“散打”第二名的好成绩。鉴于公司员工整体文化素质参差不一的状况，公司平均每个季度至少开展二次文化素质或岗位技能的培训，在生产淡季每个月的培训达三次，培训的内容以实用性为原则，例如：英语、计算机、专业技能，这些都为员工的职业发展规划提供了帮助。

XXX公司文体活动的水平与全市文化一流企业还存在差距，在整体水平上还需上一个台阶，我们未来的规划是：在体育运动方面，以篮球为突破口，提高运动项目的竞技水平；在文艺节目（作品）方面，每年至少有三个作品被镇级以上单位采用；继续坚持走出去、请进来的原则，积极选派优秀节目（作品）参加各类比赛，邀请专业队伍到工厂表演。没有先进的企业文化，就没有先进的企业，企业就不可能得到长久的生存和发展，这是欧威尔公司创建企业文化的体会。

**工会构筑心理防线工作总结31**

心理健康教师带领孩子动手制作心理小报，学生搜集有关资料，精心布置版面，内容丰富，寓教于乐。我们定期将小报展览于橱窗内，向广大学生宣传心理健康知识。

通过这学期各项工作的系统开展，取得了一些成绩和经验。首先，心理教育紧密围绕学学生的实际需求开展，抓住了学生的特点，学生感兴趣什么，需要什么就及时开展相应的教育指导工作。如针对一年级新生刚入学无法适应新的学习生活，我们请相关的教师召开了一年级新生家长会，帮助孩子和家长共同尽快适应新环境，新生活。

第二，教师心理水平比以往有了较大的提高。以前很多教师对心理学一知半解，对于学生的心理发展规律、心理健康教育都不清楚。而现在大多数教师都能接受心理健康教育工作，对学生的心理问题也有了一定的认识，会找同学谈心，和他一起分析探讨。因此，随着教师心理水平的提高，对学生的教育和管理也更趋于人性化，更注重心理感受，避免了矛盾冲突或直接造成一次厄尖锐的问题。

本学期，我选择了“大学生心理健康”这一门选修课。起初选这门课也没其它原因，因为选这门课的同学特多而且听说老师您不是特别严格。所以就上了这门课。后来，通过老师细致入微，生动活泼的教导，我认识到心理健康的重要性同时也学到了很多新知识与重新认识自我。

首先，我认识到真正的健康是生理、心理和社会适应都臻于完满的状态。这是联合国世界卫生组织对健康所下的定义。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社现在对心理健康的标准是这样定义的：一、具有充分的适应力;二、能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价;三、生活的目标切合实际;四、不脱离现实环境;五、能保持人格的完整与和谐;六、善于从经验中学习;七、能保持良好的人际关系;八、能适度地发泄情绪和控制情绪;九、在不违背集体利益的前提下，能有限度地发挥个性;十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求会，与社会保持同步。而，我们大学生，可塑性很强又正是人生观和价值观形成的重要阶段，所以大学生的心理健康教育问题应该引起足够的重视。

在心理课上，我们做了很多心理测试让我们清楚的认识自我。我们采用七八人一个小团体，便于同学之间相互交流，与老师交流。记得第一节课是同学之间相互自我介绍，相互了解。我们还对各自的性格进行了自我评价和相互评价。进行在情境中关于各自犯罪心理和报复心理测评。还有“我的小小动(植)物园”、“洞口余生”、“评钟表匠和药剂师的故事”等活动，既有趣生动，又富含哲理。既加深了同学之间的相互了解，有更清晰认识自我。

最后，我们要意识到良好的心理素质是现代人士追求成功的首要建构要素，它不仅仅是健康人生的基础，也是成功人生的起点。优秀的心理素质意味着需要把自己培养成一个高情商的人，具有稳定的情绪，越来越奋的毅力，良好的心态和进取心。优秀的心理素质不仅包括气质等个性因素，还包括自己的修养和思维等后天磨练的因素。然而，在当今时代的要求下，只有真正心理上健康的人，才能一步步登上成功的顶峰。我们当代大学生应该铭记：年轻时多一分磨砺，少一分安逸，在今后的岁月里就会少一分懦弱与无能，多一点坚强与自信，唯有如此，才有可能将自己的潜力发挥到极致，令自己的人生更精彩、更富有成就！人生不会总是一帆风顺、事事顺心，但如果始终以积极向上的态度面对人生，

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！