# 守护学生心理健康心得体会作文(七篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2025-05-19

*守护学生心理健康心得体会作文一一、中学学生存在的主要心理问题有以下几个方面1.学习带来的心理压力大，对挫折承受力差。学习竞争十分激烈，每一次考试，学生心情十分紧张，总担心考试会失败，失掉“尖子”地位，受到老师、父母的责备，同学的冷眼，产生高...*

**守护学生心理健康心得体会作文一**

一、中学学生存在的主要心理问题有以下几个方面

1.学习带来的心理压力大，对挫折承受力差。学习竞争十分激烈，每一次考试，学生心情十分紧张，总担心考试会失败，失掉“尖子”地位，受到老师、父母的责备，同学的冷眼，产生高焦虑，而一旦真的考试失败，就立即恢心丧气，情绪十分低落。“我是学校保送来的，学习不好，我无脸见老师和校长”，“有时真想一死了之”，于是挫折感“油然而生”，表现为焦虑、失意、注意力不集中、对老师和同学的言行敏感、失眠、神经衰弱等症状。

2.人际关系不协调。由于学习成绩好，常受到老师和家长赞扬，加之是独生子在家多为“太子”、“千金”，自我中心意识强，人际交往能力弱，不善于处理与同学、老师、父母的关系，显得人际关系不协调。一些学生的日常安排就是“家——学校”，“家是吃饭和睡觉的地方，学校是学习的地方”，以至于终于有一天发现自己“不能和别人多谈”，“我总加入不进同学们的谈话中”，“我感到孤独、寂寞”。这些学生常产生焦虑不安，甚至恐怖感。

3.自信心不足。由于家长、老师对学生的期望质过高，表现出对学生(特别是优生)的缺点看多优点看少，使学生对自己的能力产生怀疑，常因一次考试失败“老觉得自己智力不高”，“自己考学肯定没有希望了”于是灰心丧气，失去自信心。

4.早恋问题的困扰。中学生自身的生理发育日趋成熟，对异性的渴望不断加强，导致“早恋问题”，成绩开始下降。

二、中学生心理健康教育实施的对策

对于广大教育工作者而言，重视和加强青少年心理健康教育，应成为当务之急的重要任务。根据心理学发展的规律和要求，依据当前青少年心理健康状况，加强其心理健康教育必须从以下几个方面入手。

1、端正态度，树立理想，用信念指引人生方向。

学校方方面面的工作，都有一个重要属性，那就是教育性，因此，调动学校各个方面的力量，全面渗透、多渠道，全方位推进心理健康教育应是学校首选策略。将心理教育分布在学校教育的各个方面，要开展心理教育专业课实施心理辅导，在德育活动中、在课外活动中、在劳技课中、在学校的各项管理中渗透心理健康教育。让学生们从古今中外、身边周围的许许多多的鲜活的事例中感悟理想信念的宝贵与珍重，努力创造属于自己的快乐生活。当他们的态度端正了，理想确立了，他们就会自觉形成免疫的抗体，百毒不侵。

2、加强家庭教育，家长注意引导孩子身心全面发展

作为家长应从下面几个方面注重加强学生的心理健康教育：

(1)只重智育，忽视心理健康教育的思想观念要转变。

(2)以身作则，率先垂范。父母要求孩子做到的，自己首先要做到，特别是在心理要求方面，只有父母心理健康，孩子的心理才会健康。

(3)尊重孩子，不走两个极端。孩子是父母的希望，家长要尊重，理解孩子，和孩子进行思想交流多给以鼓励。

(4)家长要经常和学校联系，取得与学校教育的一致性。

家长要克服单纯依赖学校教育的思想，而且要积极参加学校对孩子的教育活动。如家长会、家长学校、座谈会等。

(5)对孩子出现的心理问题，家长要及时分析、及时引导、及时解决，以免积少成多，日久天长，酿成大祸。

只有为青少年的成长建立一个全社会的“保护网”，过滤社会有害物质，还青少年一个洁净的蓝天，同时加大社会对青少年健康的心理宣传和教育，这样我们才能培养和造就21世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。

**守护学生心理健康心得体会作文二**

通过这学期的学习，我对心理健康知识的认识从浅到深，从模糊到清晰。最主要的认识是：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，具备良好的环境适应能力及良好的人际关系。

良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我们要不断完善自己，提高自己的综合素质，首先要辩证地看待自己的优缺点，正确认识自己，相信每个人都有属于的闪光点。只有这样，才能以积极健康的心态投入到学习当中去。当今时代是充满竞争的时代，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是新时代对人才的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。

通过学习大学心理健康教育课程，我了解了许多关于心理方面的知识，同时更好的认识了自己，懂得了心理健康对一个人成长的重要性。

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。

然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些小问题、细节平时都不易为他们所重视，他们意识不到这些细节容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。

所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己所想。事实上，每个人，在不同阶段、不同层面、在遇到不同的问题事件时都存在或多或少或轻或重的心理问题，当你感到心情郁闷、焦虑、信心兴趣下降等不适或异常表现时，果断大方地走进心理咨询室，要及时倾吐，或上学校心理咨询中心倾听专家的\'意见，千万不要憋在自己心中，自己钻牛角尖。去心理咨询，就像得了感冒看内科医生一样自然。同时一些性格孤僻内向的。学生可以多参加集体活动，扩大交友圈子，多听朋友老师的建议。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。心理健康是大学生掌握和学习文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

**守护学生心理健康心得体会作文三**

本人有幸捧读了《中小学心理健康教育》一书。读完之后，我深受启发。我进一步理解在中小学开展心理健康教育的必要性和可行性;我懂得心理健康教育是要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动。当今社会，我们不仅要有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。

教师良好的心理素质会对学生产生人格上的影响，有利于建立良好的师生关系，有利于学生学习成绩的提高。但是，如果教师能有意识地运用心理健康教育知识对学生进行心理健康教育，其影响会更加深远。因此，教师不仅要具有健康的心理，还应具有心理健康教育的意识。有些教师缺乏对中小学心理健康教育重要性的认识。比如，仍有不少教师把中小学生的心理问题看成是思想品德问题;有的教师虽然认识到了心理健康教育的重要性，却认为是专职心理健康教育教师的事，与自己无关，类似思想观念仍然普遍存在。因此，只有在对中小学生心理健康教育重要性有着充分认识的基础上，教师才会有意识地培养其心理健康教育能力。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

**守护学生心理健康心得体会作文四**

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环。现有幸赴南京晓庄学院参加文昌市教师进修学校组织的第二批中小学心理健康教育学习，深感荣幸。在培训过程中聆听了众多专家的精彩讲座，他们都用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会

一、沟通的重要性;

10月12日下午，倾听了南京市金陵中学特级教师苏华的讲座《沟通与相处的艺术》，明确了沟通的真正内涵。作为教育者，沟通的目的，是为了控制学生的行为，看看学生是否按照你的意思去做，如果不经过沟通是不会知道的。如果信息或想法没有被传送到，则意味着沟通没有发生;如果信息或想法被传送到，但没有如愿，则沟而不通。

21世纪是一个充满激烈竞争的世纪，作为一名教育工作者，不仅要有应对问题、困难和挫折的能力，还要与学生、家长、同行，乃至于社会建立良好的人际关系，因此，提升个人的沟通艺术，运作好人际关系，就成为教育教学成功的重要环节。

二、教师是否心理健康;

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。

三、关注问题学生;

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。特别是10月15日上午听取的付林涛讲师的《中小学校园危机管理概要》，触动很大。

(一)危机的个体的能力在以下四个方面中至少一个遇到困难。①解决基本需求、安全问题的方法;②个体对境遇的意义解读;③个体的应对能力与技巧;④个体自认为可获得的支持。当人们感觉到压力超过了自己可应对的范围，危机就产生了。而下午听取了来自南京外国语学院吴蓉专家讲授的《学生常见心理问题及应对策略》，清晰地认识到小学生常见的心理问题多动;厌学;退缩行为;依赖行为;

说谎;攻击行为;儿童焦虑等，针对学生的不同特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。当问题比较棘手时，教师未能解决，应向上一级反映，寻求帮助。

四、各个学科共同推进;

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，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，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

五、学生家长应关注;

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时就及时与

家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，收获是巨大的，体会可能肤浅，心理健康教育我们还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我们不懈地努力，一定会迎来心理健康教育的灿烂明天!

**守护学生心理健康心得体会作文五**

第一次参加心理健康领域的教学培训，通过此次的培训活动，我受益匪浅，总结如下：

我第一次在镇中心幼儿园给大班段孩子尝试上了一节关于心理健康方面的课《小黑鱼》，《小黑鱼》本是语言领域课程，通过我的改编，将目标涉及到了健康领域。但仍有很多不足，总结如下：

1、还是偏向语言领域的构造

一节课下来，我觉得整节课基本控制的比较好，幼儿从始至终注意力都比较集中，我想着可能源于孩子对于绘本故事的喜爱，也源于我对这节课融入了一定的兴趣点——游戏化为主。但我的目标毕竟是定位于心理健康，没有跳出语言领域的构造，对于孩子心理上的引导还过于欠缺，在感受小黑鱼情绪变化当中我是否可以适当引入到孩子的日常生活中，让幼儿在自己的生活基础上感受小黑鱼的情绪变化。

2、关于团结合作的把握和延伸

活动中我以“团结合作”作为主目标，感受情绪变化为次目标。然而不管是时间上还是情感上，都有一种主次颠倒的感觉，所以对于目标的达成还存在着一定的缺陷。由于时间的关系，我在“团结合作”这一环节上显得过于仓促。但是我融入了游戏的环节，师生间有了很好的互动，幼儿参与性有了提高，也增加了活动的趣味性，而且游戏与目标相呼应，稍微弥补了前面的不足之处。

此次的活动培训组织的非常丰富，让我们了解到了很多有关于心理健康方面的知识，也感谢叶小琴老师贴心的安排，每次的培训课都能很好的将学员照顾妥当!

**守护学生心理健康心得体会作文六**

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。

**守护学生心理健康心得体会作文七**

今天我们将和大家一起来小学生们怎样保持心理健康。

现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费;如果考得不好， 那情况恐怕就有点儿“惨”了:老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面 的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢?

一、首先增强自信克服自卑。

有 这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子， 会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也是一言不发。为此，常常受到老师的批评。这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。

从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。

自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。

自卑心理有以下种.种表现:

1.遇到困难时，首先怀疑自己的能力。

2.办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。

3.常拿自己的缺点和别人的优点比。

4.做事总爱后悔，总觉办得不如意。

克服自卑心理，就要建立自信心。

有自信心的表现如下：

1.相信自己经过努力，一定可以把事情做好。

2.对自己的能力有比较正确的估计。

3.不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。

当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。

二、其次要意志坚强克服困难。

现 在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件 优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件;另一方面，好的环境又使自 己难以体验到困难与挫折。

害怕困难的表现有如下几点：

1.学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。

2.做事不能 做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。

3.遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。

那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就 是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢?意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中 的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点:

1.对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能 够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。

2.不怕困难，并且千方百计地去克服困难。

3.善于总结经验教训， 最终达到目的。

不 怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们 攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进?有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无 限风光了!

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢?培养自己克服困难的勇气和坚强意志， 可以:

1.从短时间开始，向长期过渡。

2.从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。

此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到:胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上!

总 之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生:改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

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！