# 心理素质作文初中范文73篇

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-01-03

*心理素质作文初中范文 第一篇在可怕的校园里，埋头是无边的苦海，抬头却依旧在死沉的教室里。每日的奋斗总是不尽人意，意料之外的失败总是太多太多，生活的阴霾似乎让我不堪一击，好一段时间，因为生学的压力，我远离了活泼开朗的我。无数次考场上俱寂的`气...*

**心理素质作文初中范文 第一篇**

在可怕的校园里，埋头是无边的苦海，抬头却依旧在死沉的教室里。每日的奋斗总是不尽人意，意料之外的失败总是太多太多，生活的阴霾似乎让我不堪一击，好一段时间，因为生学的压力，我远离了活泼开朗的我。无数次考场上俱寂的`气氛，无数次考试后的大喜大悲——我败在了自己的世界里。尽管奋斗和拼搏的理由萦绕在耳边，可向上的勇气不在亲临我。无数次的摔打我已漠然，生活的旋律也离开了起伏与波澜。不由得开始羡慕以往的我，那的拥有无忧无虑生活的我。

刚刚过去的暴风雨让我悄然经过，只见那凝脂的花瓣被粗鲁的摧残，翡翠般的碧叶消散四处，枝干凌乱却未折断，微风中勉强撑起一簇灿烂。依旧是那抹浅浅的粉红，暴风雨过后，依然在绽放。那么我呢?会只面对一场暴风雨么?生活从未许过我宁静，只要在绽放，就没有哭泣的理由，消散的碧叶仿佛双双残破的羽翼，收敛着季节的梦。

花朵也许绽放不过整个夏季，但我们可以微笑一生，凝望着你绽放的身影，我学着你一样在风雨中微笑。

**心理素质作文初中范文 第二篇**

我的生活丰富多彩。有时，我的生活很精彩，有时，我的生活很无奈，有时，我的生活很快乐，但有时我也会情绪低落。那么该如何调整自己的情绪，使自己变得更加快乐呢？

当你碰到困难的时候，你不能自暴自弃，把自己不好的情绪发泄到家人和朋友身上。这样做不但破坏了和谐和友谊，而且伤害了自己。你一定要想，坚持到底就能成功，我一定能克服！或者你可以把困难依次列到一张纸上，静下心来，努力克服。最后，你可以把这张纸捏成一团，扔到垃圾桶。你会发现，困难如此消失了。

当你感到无奈的时候，你可以想一想家里可爱的小宠物、过瘾的电脑游戏、爆笑的漫画书、一天的学习和超级美食等。你还可以邀请你的朋友到你的家来玩、画画、看看电视、聊聊天、唱唱小苹果和跳跳江南style等。

当你感到低落的时候，你可以找爸爸妈妈和你谈谈心。如果你觉得很难受，你可以尽管哭出来。或者你可以吃一些放松性的零食、蔬菜与水果。最好的方法还是闭目养神、故意笑一笑、逛街购物和放松的散步等。

这些是我推荐的调整自己的最佳方法，希望大家能实践、参与与学习，把这些常识传播给更多的人，让更多人了解与支持。

**心理素质作文初中范文 第三篇**

英语课下课了，爸爸来接我回家。火辣辣的太阳当空照着大地，让我不敢睁大眼睛对它瞧一瞧。马路两旁的树木真像是站岗的哨兵，笔挺地站着一动不动。

“呀，前面怎么围着那么多人?”突然，堵车了。一分钟，五分钟，十分钟……后面的车子很快排起了长龙。我打开汽车的天窗，伸出头想解开这个谜。我发现在不远处停着一辆三轮车，四周有很多人在捡地上的东西。

“可能东西掉了，我们也去帮个忙吧!”我和爸爸一起下车。我们迅速地来到那里，只见地上到处都是紫色的葡萄、红红的苹果、青青的梨、粉红色的水蜜桃……琳琅满目，这些水果可怜巴巴地躺了一地，有些外箱全破了，有些外箱砸扁了，还有些干脆已经报废了。

人们满头大汗，七手八脚地捡起地上的水果往一辆三轮车上装。我也连忙捡起地上的几只苹果和梨头放到三轮车上，爸爸抱起两箱苹果往三轮车上装……“谢谢!谢谢!”一个六十多岁，皮肤黑黑的男人一边手脚麻利地在三轮车上堆放水果，一边连声向人们道谢。

这时，我看见有两个四十多岁的妈妈捡好一些水果放进两个超市袋，然后迅速地走进了旁边的小弄堂……

回到家，我把路上发生的事情告诉了妈妈，妈妈说：“你今天做得真棒!奖你五颗星!你今天看到的事，其实是人的素质问题。当别人遇到困难的时候，应该伸出援助的手，而不是趁火打劫。”

素质问题，这个问题对我来说，比较陌生，但妈妈对我的夸奖说明我今天做的很对。我想：“素质高，一定是思想好，乐于助人，浑身充满正能量吧!”

我希望全社会的人都拥有好的素质，这样我们生活一定会更加美好!

**心理素质作文初中范文 第四篇**

我自上初中一年级以来，在学校领导和老师的谆谆教导下，无论在德育、智育、体育等方面都有了的一定的进步。本学年我曾被评为xx县“优秀\*”和县的“三好学生”。下面就是我一年来的具体表现。

在德育方面。一年来，我严格、自觉地遵守社会公德和学校规章制度，按照《中学生日常行为规范》严格要求自己。认真学习《思想政治》课，在学习《思想政治》课中，懂得了\*，学会了做人的道理：尊敬师长，团结同学，关系集体；坚持真理，修正错误，自觉抵御封建迷信和黄赌毒活动的影响；认真参加学校及班级组织的各项政治活动和文化娱乐活动；在思想上和行动上向团支部靠拢，并加入了\*共青团。

在智育方面。明确学习目的、端正学习态度。在学习过程中，勤奋刻苦、自强进取，努力学好各门功课，掌握科学的学习方法，合理安排时间，有惜时的良好的学习习惯。我全面地学习了本学年各学科的理论基础知识，同时把所学的理论知识应用于实践活动中，把所学知识转化为动手能力、应用能力和创造能力。还努力拓宽自己的知识面，培养自己其他方面的能力；积极参加学校及各学科所举办各项科研活动。因此，各学科的成绩有了一定的进步，去年第一学期期末统考中，我获得了整体综合分第二名；本学期中段考整体成绩一等奖。

在体、美、劳方面。我十分重视体育课和劳动课，积极参加各项体育运动和劳动，不断地提高自己的身体健康水\*，锻炼了自己的坚强意志，懂得了劳动能创造一切的道理，进一步培养和提高自己的审美能力。

但我也有好些不足的地方。在一年的学习生活中，同学们有时向我提出一些疑难的问题时，我觉得还不够耐心地向他们讲解，态度也不够热情。有时看到某些同学做坏事、结群斗殴也不敢大胆揭发等。这些都是我在过去的一年里表现不够的地方。以后我决心把这些不足的缺点纠正过来，做一名品学兼优的中学生。

**心理素质作文初中范文 第五篇**

山不解释自己的高度，并不影响它的耸立云端;海不解释自己的深度，并不影响它的容纳百川;地不解释自己的厚度，但没有谁能取代它在万物心中的地位……同学们素质也很重要，大家都要拥有，谁都不会承认自己是一个没有素质的人，但是一个人的言谈举止都反映着这个人最真实的自己。

走上街头，不时看见有人乱扔垃圾，随处可见乱停的车辆，横穿马路的人数举不胜数，很多人在公共场所大声喧哗，上公交车时看不到排队有序，能主动让位的人却为数不多，即便是身边站着年迈的老人，怀孕的妇女和幼稚的孩子，也不为所动。

其实人人都知道这些不文明的习惯和行为有损自己的形象，但因为有人这么做了，“我”也就这么做。如果不做的话，像是自己吃了多大的亏似的，这是一种错误的思想，试想一下，如果人人都是抱着这样的想法做事，那我们还何谈构建和谐社会呢?

我不敢说自己是一个有素质的人，但我可以做到不随地吐痰，不乱扔垃圾，不说粗话脏话，更不会在业余时间的时候做一些损人利己的事情。

很多时候素质就是一句温暖的话语，一个会心的微笑，一个举手之劳的行动和一个好奇的帮助。所以要成为一个有素质的人，其实并不困难，难的是自己是否能够一如既往坚持下去，而不是受环境和他人的影响去做不好的事。

同学们，一个真正有素质的人，不但能在各方面严于律己，处处为人着想，还会努力的影响他人。同学们，我们要做一个有素质的人，这是一个好东西，做一个高素质的人，可以帮助同学，困难时一定会有人帮助你，何乐而不为呢?

**心理素质作文初中范文 第六篇**

被提出问题是每一个学员的家常饭，家常便饭尽管很一般，但却很恐怖。假如碰到会答的问题，一被提出问题，一直由于担心给吓忘记了，假如碰到不容易答的问题，一被提出问题，魂都即将吓没有了。

每堂课堂，任课教师都需要提出问题，为了备考以前课的专业知识，便于大家推进、熟记已学的专业知识。这本来是件好事儿，这类方式可以促进人的记忆，可是，不知道为什么我是怕被提出问题，怕得了不得。

每每教师提出问题的情况下，我一直把心提及嗓子眼儿，内心静静地祷念：千万不要要我，千万不要要我！一边想一边看见书，害怕自身叫成起來后，一句话也说不出口。我一焦虑不安就心跳加速，越跳越快，心都快跳出来了，双眼偷偷地看着教师，期待可以逃过。当教师叫了他人时，我心才可以放回原来地方，这时我会生叹一口气，仿佛死里逃生一样。

但是每堂课的提出问题许多，一道题逃过去，也有另一道，每一次提出问题我都要历经这恐怖的全过程，一直到提出问题完毕。

唉，我该怎么做？

**心理素质作文初中范文 第七篇**

今天上完音乐课，在回教室的走道上，我拿着书玩，矛盾作文。刚走进教室，就被人重重地踢了一脚，疼极了。我回头一看，原来是董文康。董文康是一个人不犯我我不犯人的人。可他今天怎么先打了我，我有点不明白，就问他：“你打我干什么？”“你别装了，肯定是你打的我。”旁边的向文雯跟着火上浇油：“还不承认，就你！！！”我还了下手，准备进教室，突然被人抓住，揍了一拳，踢了一脚。用力还不小。我怒了，本来就被别人莫名其妙地打了，还被骂了，我准备反击。于是我们打了起来。

旁边的向看见事情闹大了，供出了真相：原来是孔繁梓打了他，他以为是我打的，就还了手，这样我就挨了打。事情大白之后，我愤怒失去了理智。我飞起一脚。踢了董文康，说道：“叫你不分清白。”没想到，踢重了，他哭了。后来我们去了办公室。陈老师教育我我们，并让我们道歉，我们也和好了。

这件事情有三个人犯错，一是孔：他不该打董文康，如果不打，也不回发生矛盾。二是董：他不该不问明白，就凭感觉随便打人。三是我：在真相大白之后不应该报复。

这件是使我们加深了友谊。因为我们都明白了只有坚固的友谊才能承受挫折。在阳光下，我们牵着手会到了教室。

**心理素质作文初中范文 第八篇**

麦克、阿瑟将军曾经勉强我们说；你有信仰，你就年轻，你若疑虑，你就衰老，你有自信，你就年青，你若恐惧，你就衰老你有希望，你就年轻，你若绝望，你就衰老。利用自我心理暗示，可以帮助自己寻找适合的目标，并让你在改变自己的同时，激放自己的潜能。威廉、丹佛斯是布瑞纳公司的总经理，据说他小时候长得瘦小赢弱，而且志向不高，因为，每当他面对自己瘦小的身体，信心就完全丧失了，甚至心中还经常感到不安，直到有一天，他遇见了一位好老师，人生观才从此改变。上课的第一天，老师便把威廉找来，对他说，威廉，我从你的自我介绍发现，你有一个错误的观念，你认为你很软弱，那么你就会变得越来越软弱，让老师告诉你，其实你是一个非常强壮的孩子。小威廉听到老师这么一说，惊讶地回道；是吗？怎么可能呢？我怎么可能是强壮的孩子？老师笑着说；当然是喽！来，你站到我面前乖乖地站到老师面前，并听着老师的指示；你看看你的站姿，从中就可以看出，在你心中只想着自己瘦小的一面，来，仔细听老师的话！从现在开始，你脑海里要想着我很强壮，接着做收腹、挺胸的动作，想象自己很强壮，也想信自己任何事都能做到，只要你真的去做，也鼓起勇气去行动，很快地你就会像个男子汉一样！当小威廉跟着老的话做完一次，全身忽然间充满了力量。

如今，他已85岁了，依然活力十足，因为他一直遵行着老师的教诲，数十年来从未间断，每当人们遇到他时，他总是声音饱满地喊站直一点，要像个大丈夫一样。

利用自我心理暗示的力量，灌输给自己正面的意识，在改变自己的同时，可以更加了解自己，也对自己更具信心。就像故事里的小威廉，老师引导唤起了他内在的勇气与活力，让他相信，只要挺直腰，世界就已经掌握在自己的手中，你呢？还是垂着头，或是歪歪斜斜的站姿吗？你听，威廉又在喊了；站直点，要像个大丈夫一样，深吸一口气，你一定能感觉到身上的一股潜在能量正隐隐发威，唯有相信自己的无限可能，你才能真正地超越自己，提早看见成功的未来。

**心理素质作文初中范文 第九篇**

近年来，中小学生的心理素质教育问题，越来越引起有关从事学生素质、心理卫生、法制宣传教育及青少年保护等工作的社会各界人士的重视。从有关部门大量的测试调研中发现，学生心理问题有诸多表现：首先是学习上的“厌烦心理”，从厌学到弃学；其二是“焦虑心理”，父母期望值过高，孩子常因达不到预期目标而产生情绪上的焦虑和焦急，一些成绩较差的同学（特别是女同学）对前途感到迷茫；其三是“攀比心理”，生活上同学间相互攀比，若吃穿不好则认为有失面子。

造成中小学生心理适应能力很差的原因有很多方面：学校中的应试教育使不少中小学生身心疲惫，心理素质发展滞后；教学内容中缺乏心理健康教育。社会上的不正之风、不健康因素导致中小学生心理迷乱。

家庭教育中存在许多不尽如人意之处，部分家长文化素质和心理素质较差，在教育态度、方式方法等方面存在许多问题，致使孩子心理适应能力差，过度溺爱、过于宽容使孩子任性、自私，对社会环境、人际关系适应能力较差。同时学生自身也存在着自我教育及主动适应意识差、不能正确对待自己等问题。

对此，有识之士认为，必须重视培养、完善学生的心理适应力，使之正确看待和妥善处理各种问题，使自己与社会之间取得\*衡并保持和谐、统一。要在中小学校开展各种适合学生年龄特点的心理适应能力的训练活动，设立各级心理咨询机构，设立心理辅导老师，为学生举办心理辅导讲座。家长要在不断完善自身素质的同时重视对孩子的心理素质培养，除此，社会各界也要重视关心、培养、教育、健全中小学生的心理素质这项意义重大的工作。

**心理素质作文初中范文 第十篇**

看了《教师心理素质的自我培养》，使我意识到了作为一位教师，具备良好和健康心理的重要性。

首先，我面对的是幼儿园的孩子，他们就像一张白纸一样：简单、天真、纯洁，而作为孩子的启蒙者，老师自己的言行对孩子一生的影响将会是很重要的。我们给予孩子的应该是“真、善、美”的东西。通过观看视频，我更加懂得了，教师工作的最大特点在于灵魂对灵魂的塑造，因此，教师的心理素质对学生的发展就非常重要了。如果教师自身的心理不健康，人格有障碍，将会给学生未来的身心发展造成极为不利的影响。所以良好的心理素质也应是教师职业素养的一个重要的组成部分。

其实，老师也是一个普通的人，生活和工作中也存在着种种压力，教师不仅面临来自教学改革的压力，而且还有学历、职称、论文、课题、竞聘上岗、评等级等各种压力，知识更新的速度更需加快。教师需要不断地充电，补充新知识，才能适应教学;教育改革的力度增加，学校之间、同事之间竞争激烈，学生素质参差不齐，家长对学校和教师的期望越来越高，这些都是加大教师心理问题的压力，而且由于教师的社会角色，往往更容易隐藏自己的心理问题，不愿意向外人透露。

这个时候，就需要教师一方面能面对这种压力，一方面能对压力进行自我调节，我想，作为一位新时代的\'教师，我们还是能较好地对自己的心理素质进行培养的。

>一、有积极乐观的生活态度

新课程对我们提出的要求是：培养幼儿乐观开朗、积极向上、文明合群等品质。而作为老师，我们首先要具备这些素质，这样才能感染幼儿、影响幼儿。就像这次四川大地震，一开始，我们也沉浸在悲伤中，心里十分难过，但是短暂的痛苦过后，想到今后的生活还要继续，还有很多美好的生命活着，欢乐就代替了悲伤，我感到自己坚强起来了，为活着的同胞祝福，尽自己的能力帮助他们，就这样，我又找到了快乐的理由。

>二、具备耐心和爱心

在工作中，我们总可以接触到不同能力、性格的幼儿，也遇到过形形色色的家长，他们当中，有的令我们感到欣慰，但是也有让我们感到头痛。不管是面对幼儿还是家长，我们能够做到换位思考，从他们的角度和立场出发，真心地为他们考虑，耐心细致地做好工作，就没有难得倒的人和事。

>三、清晰的自我意识和工作责任感

作为一名教师，首先应有清晰的角色意识，经常意识到自己是个教师，懂得自己工作的重要性，并经常用优秀教师的标准衡量自己，自觉地评价与调节自己的行为，自尊、自重、自爱、自强，并且意识到自己所充当的角色会遇到的冲突，及时进行调整和克服。这样就能缓解教师的心理失衡和失落感、相对剥夺感，使其以一种健康的心理状态、饱满的工作热情投入工作之中。

教师不仅是在向学生传授科学知识，更是在塑造人格，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。

心理素质作文800字5篇（扩展10）

——提高心理素质的方法有什么

**心理素质作文初中范文 第十一篇**

世界上没有十全十美的人，完善是相对的。人类的缺陷有生理上的，也有心理上的，面对缺陷，不要自卑，不要悲观地面对，要坦率勇敢地面对。

美国人安迪，右手只有4个手指，他是一名优秀的广播电台节目主持人，但是做一名电视节目主持人是他的梦想。虽然安迪具备一个优秀的电视节目主持人几乎所有的条件，但是各电视台的负责人看到他残疾的手都回绝了他。经过一年半的努力之后，安迪终于被一家电视台录用。

在试镜的时候，安迪要按电视台的意见戴上仿指手套，但是这样安迪总是感到虚假和不自然。在正式主持节目时，安迪摘掉了手套，以最自然的态度去面对观众和自身的缺陷。由于安迪真诚、自信、充满魅力的主持，安迪受到了热烈的欢迎，成为了一名杰出的电视节目主持人。观众来信不断，他们热情赞美了安迪的主持艺术，对他面对缺陷的坦率给予了热烈的赞美，观众接受了他的缺陷。

安迪，这个个性坚强、 心理健康的人，没有因为生理上的不足而自暴自弃，反而战胜了自己的缺陷，并将缺陷转化为自己特有的优势，通过自己的努力而成功了。

张海迪，她身体高位瘫痪，却并没有因此而自卑，而是以轮椅上的病弱之躯，顽强拼搏，攻克了几门外语，翻译、出书。我们看到了她的缺陷，也看到了她超强的意志力和坚持不懈的精神。

金无足赤，人无完人，坦然的面对缺陷也是一种美。

**心理素质作文初中范文 第十二篇**

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，本人坚信通过不断地学习和努力，使自己成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的学生，以优异的成绩迎接挑战，为社会主义建设贡献我毕生的力量。

高中三年来，学习上我严格要求自己，注意摸索适合自己情况的学习方法，积极思维，分析、解决问题能力强，学习成绩优良。我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，提高自己的，提高自己的思想觉悟。

性格活泼开朗的我积极参加各种有益活动。高一年担任语文科代表，协助老师做好各项工作。参加市演讲比赛获三等奖。主持校知识竞赛，任小广播员。高二以来任班级文娱委员，组织同学参加各种活动，如：课间歌咏，班级联欢会，集体舞赛等。在校文艺汇演中任领唱，参加朗诵、小提琴表演。在校辩论赛在表现较出色，获“最佳辩手”称号。我爱好运动，积极参加体育锻炼，力求德、智、体全面发展，校运会方面，在800米、200米及4×100米接力赛中均获较好名次。

**心理素质作文初中范文 第十三篇**

星期六，跟着母亲上街散步。回来时，见小区有一大道，路左有一个牌子，很醒目的红色大字：路旁不要停车！路右却有一辆同样也很醒目的黑色汽车，仿佛在说：“我就停，看你能怎么着我？”此时，赌场里的麻将仍响着噼啪声，在路上玩的小孩仍制造出喧闹声，一切都没有变，大家好像已经对这种现象见怪不怪了。

出国的中国人，在外国看到方正的方块字，大都泛起一阵爱国的情绪，感到自己的祖国正在召唤着自己，自己身体里的血液都在沸腾。

外国的一些启事上，大部分都有多国文字，一般情况下都有中文，此时，一般就会有一种莫名的兴奋。而在一些外国花园里，有一种牌子，上面只有汉语，几个方方正正的大字：请不要乱扔垃圾，前五米处有垃圾箱。此时，外国人好像在讽刺中国人的素质。

中国人大部分都有散步的习惯，吃完饭，走上大街，呼吸一下湿润而又清新的空气，迈动双脚悠闲地走上几步，这是多么惬意的一件事啊！散步中，中国人忽觉脖中有些不适，暗暗运气，只听“咳”一声巨响，一种粘稠的液体在空中划过一道优美的弧线，降落在了街道上。而外国人大都优雅地吐进纸里，然后准确地扔到垃圾箱里。

中国是一个强国，是啊！二零零八年奥运会的东道主，又是奖牌榜上位居第一的。中国是一个大国，是啊！他容纳了十三亿人。

中国在运动、科技上都很强大，却忽视了国民素质，那一次蝴蝶展，八千人惨死在游客手下。中国在这个方面完全是一个弱国。外国在国民素质方面可以彻彻底底地讽刺中国：中国啊！你真丢人，连废纸都要扔在地上。

从现在开始，只要你是一个中国人，是xxx的一个公民，那么你就要捍卫自己祖国的尊严，不要玷污了中国。大家一起让中国成为真正的文明古国！

**心理素质作文初中范文 第十四篇**

紧张有序的初中生活即将与我告别。在老师的教导下，我在德、智、体方面全面发展，逐渐从幼稚走向成熟。我是一个性格开朗、听话懂事、诚实质朴的学生。对老师分配的任务认真负责，能积极向上，喜欢和同学讨论解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动；能与同学和睦相处，尊敬师长，自觉锻炼身体，能迅速的适应各种环境，并融合其中。初中三年我学到了很多知识，学习上虽然很努力，但成绩不够理想，希望以后在学习和生活中，能摸索出适合自己高效的学习方法。

自入学以来，一直遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德品质，各方面较好。有强烈的集体荣誉感，坚持实事求是的原则。思想端正，能吃苦耐劳，有崇高的理想和伟大的目标。

在日常生活中，我十分重视锻炼身体，具有良好的心理和身体素质，体育成绩优秀，体锻达标。在校运会和市运会上取得优秀的成绩。

生活上，为人朴实真诚，生活独立性较强。热爱集体，尊敬师长，团结同学，乐于助人，对班级交给的任务都能认真及时完成。

经过这几年的学习，我在德、智、体诸方面都有所进步，但也清醒地认识到自己的不足之处，学习还应更加细心，争取在中考中发挥自己的水\*。

在学校里，我尊敬老师，团结同学，乐于助人，积极参加集体活动，爱护公物，能自觉遵守中学生守则，不迟到，不早退。我明确学习目的、端正学习态度。自强进取，努力学好各门功课，掌握科学的学习方法，合理安排时间。积极培养动手能力、应用能力和创造能力。

体育的成绩上，经过锻炼有所进步，但还不是很优异。所以还是要加把劲才行。在家里我会帮助家里人做家务，勤劳节俭。

**心理素质作文初中范文 第十五篇**

时光如梭，转眼即逝，当毕业将即，回首三年学习生活，历历在目。

三年里，在学习上本人严格要求自己，后很强的分析能力，成绩优异。本人喜欢交朋友，有很强的交际能力。同时，本人还具有创新意识和合作精神，因为本人始终相信，朋友对一个人至关重要。

作为一名团员，本人首先思想先进，积极投身实践，时刻准备为祖国奉献一分力量。开朗的本人积极参加各种活动，学校举行的\*\*\*\*、\*\*\*\*等活动，本人都积极参加。本人还在爱心捐赠活动中感受到了情感的意义。在课外，本人和同学一起参加搞研究性学习，在顺应时代的前提下，探讨了我们最感兴趣的课题，这对本人来说一样重大，因为它使本人了解了社会，体验了社会。其他方面，由于兴趣爱好，本人参加了运动会，足球，篮球比赛，为班级争光。

三年的学习生活，使本人增长了知识，提高了素质，培养了全方面的能力，这为本人以后贡献社会打下了坚实的基础。当然，本人也 发现本人的不足，吃苦精神不够，韧劲欠缺。当然，本人会努力完善本人，用全新的面貌去应对新的挑战。作为，跨世纪的新一代，本人即将告别中学时代的酸甜苦辣，迈入高校寻找另一片更加广阔的天空。在这，本人将更加努力，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以次书写人生的篇章中最光辉的一页。

心理素质作文800字5篇（扩展9）

——心理素质观后感

**心理素质作文初中范文 第十六篇**

1、待人较为宽容，不与同学斤斤计较;能严格遵守各项规章制度，积极参加各项体育活动;有较明确的学习目标，能专心听课，自觉完成各项练习，希今后，注意培养良好的学习方法，遇事多与老师、同学交流。期待下学期更上一层楼!

2、生活中的你文雅恬静，时常会看到你甜甜的笑容。还记得吗?田径场上当你取得佳绩归来时，你的\*静掩饰不住你内心的喜悦，同学们的掌声便是对你最好的奖赏。虽然此前的你直很谦虚，但你为了班级的荣誉，勇敢的走上了竞技场。你的拼搏精神很值得大家敬佩，你的成绩大家有目共睹，老师感谢你为班级所做的一切。作为一名中学生，你注意到了全面发展，却忽略了最主要的一个方面，那就是学业。

3、不要幻想，通过一天的努力，就能够获取一个巨大的终身受益的收获，每天走好一步，就能够得到点滴的回报，积少成多。本学期你学习中的努力与勤奋，给你带来一些成就，但是你还是要明白追求无极限，因为你的力量还没有完全发挥出来，时间上略显不紧，所以还需要你再努力，再坚持，争取每天都能够有一点收获，最后达到你的目标!

4、生活中的你时而活泼开朗，时而恬静文雅，是一个有礼貌的女孩。尊敬师长，团结同学，遵守校规校纪，积极参与学校组织的各项活动，舞蹈方面的特长为你赢得了观众的喝彩，同样也在同学中树立了你的形象。你是一个多才多艺的女孩，音体美样样精通，但作为一名中学生，最重要的是搞好学习，在这一点上你做得很不够。

5、你是一个聪明，善于开动脑筋，勇于探索，富有进取心的好学生。以顽强的意志力和拼搏精神感染着每一个同学，不愧是班级同学的榜样。拼搏、追求、奋斗，是你学业成功的保证。你有优秀的思维素质和能力，学习刻苦，成绩优秀。你要注意锻炼自己多方面的能力，全方位施展自己的聪明才智，我想这对你今后的人生大有裨益。希望你能戒骄戒躁、积极进取，力争“百尺竿头，更进一步”。

6、“如果我们想得到更多的玫瑰花，就必须种植更多的玫瑰树”种树的过程是艰苦的，而收获的那天却是幸福的，学习过程就是一个历练过程，在学习中成长，在成长中学习，面对过程中的沉浮，我们需要的是冷静的思考，你很聪明，活泼和开朗，这些相信早已参透。因为我们都相信今天小小的付出换来明天的收获，希望你继续努力，不要被眼前的风景或坎坷滞留了你前进的脚步，因为:明天会更好。

7、斯文秀气的你，写得一手漂亮的字。你的作业本总是那么干干净净，整整齐齐，使老师总是看了一遍有一遍。你是个优生，但是，老师觉得你还有一点做得不够好的：跟我们班的小朋友距离远了点。还记得我们刚教过的那句话吗?“一个人的力量小，集体的力量大无比!

8、成功的捷径就在自己的身边，那就是辛勤劳动，勤于积累，脚踏实地地学习。当你静下心来认真读书的时候，你就发现了你得以成功的途径就是一个\*静的心态面对一切。在学习中，希望你能够把握好自己的优势科目，由这些科目带动你的弱项，从而达到你所希望的目标。也希望你今后的学习和生活中更加积极和大胆一些，，因为你也同样优秀.!

9、理想信念常常会产生不可预料的效果，因为人常常会超越自身的束缚，释放出最大的能量。其实在你的体内有很惊人的能量，你的才智在目前只是流露出一点，并没有完全发挥出来，我觉得主要的一点就是缺少激励，缺少激情，。从现在开始，给自己一个目标，争取在这个目标的激励下挖掘你的潜力，静下心来，实现你的愿望!

10、你是个尽责的文娱委员，课前五分钟，你俨然是个小指挥家，带领同学唱着欢乐的歌，课堂上你聚精会神地听讲，认真的思考，积极的发言，真是同学们的好榜样。愿你在今后的学习中能戒骄戒躁，继续努力，让自己的目标更高些，更远些!

11、你是一个聪明、活泼、上进心很强的孩子。课堂上有你响亮清脆的回答，课后有你关心集体的身影。作为一个中队委，你真是非常尽责。老师一直都很喜欢你，你知道吗?不过老师有时也会批评你，那是因为你上课经常会讲“悄悄话”、开小差。老师希望你会做得更出色!继续努力!

12、看得出你忠厚老实，谦逊诚恳，你做事认真、踏实，让老师和同学们都非常满意，是一位值得信赖的人。两次月考中你有一定的进步，老师非常高兴。这得益于你\*时的刻苦和努力，所谓付出才有回报。希望你能进一步提高听课质量，敢于质疑，敢于主动的回答问题，始终使自己处于激愤状态，你必有更大的进步!

13、“真人不露相”这句话用在你身上最合适了，在你不爱说话的外表下，藏着一颗勤奋，努力，上进的心，再加上你的聪明，才智，你学什么东西都特别快。瞧你，作业本上大红的优，每次测验取得的优秀成绩!要是你还能在大家面前大声地发言，那我们就更喜欢你了。加油吧，你将会是个很有出息的男孩!

14、顽强的意志可以征服世界上任何一座高山!在学习中，你做到了这一点，而且能够一如既往地坚持下去。你朴实无华，思想健康，积极上进，你不追求享受、只追求方方面面的进步，我为你感到无比的高兴，希望你做生活的强者，不屈不挠、勇往直前，我会永远支持你、祝福你!前进的道路是坎坷的，愿你做一个无畏的勇士，采撷最美丽的花朵!

15、一个学期以来，你为班级做了不少的工作，在各个方面有了很大的进步，也得到了同学的认可。在以后的生活道路中要明白这样一条哲理：付出的都会得到补偿!因为这不仅是付出，也有许多收获，最大的收获就是得到精神愉悦!快乐将会为你带来你无限的动力。前进的道路会遇到许多的困难，希望你能够坚定信念，一如既往地坚持下去，实现你的目标!

16、勤奋好学、温文尔雅是大家对你公认的评价。生活中总能见到你淡淡的笑容，这源于你的自信，亦源于你的实力。最欣赏你优美的语句，清新的笔调，你的日记和作文很好的证明了这一点。一学期来，由于你良好的基础，英语与语文都有取得了较理想的成绩。但在数学方面还存在较大欠缺。兴趣固然重要，但我们要顾全大局，不能一味地按照自己的意愿走下去。唐诗宋词、小说散文固然充满魅力，换一个角度，三角直线、XY同样也可成为生活的亮点。

17、你是我们班上的“小才女”，优秀的成绩，逼真的绘画，优美的字迹赢得了同学们的青睐。但你一定要记住：“天才出于勤奋”，老师希望你更加严格要求自己，不断进取，成为一个更出色的你。

18、在人生的征途上，有无数个机遇，它可以让你成功，也可能让你失败，每个人都有同样多的机遇，谁能够准确地把握住机遇，谁就能够笑到最后，命运就掌握在你自己的手里。但是现在，我没有太多选择，我的目标是单一的，必须为了理想的大学而努力奋斗，以其为此而必须的所有工作，其他的一切都可以放下，不能学捡西瓜的猴子，选择越多，失去也就越多!你很聪明，相信你会把握.

19、老师非常欣赏你的文静、善良和乐观，欣赏你在运动场上为班级荣誉奋争的精神。你为人热心，又很关心集体，老师希望在以后你敢于挑战自己，敢于超越自己，挖掘自己最大的潜力，快马加鞭，奋力向前，目标明确，坚持不懈!一座火山沉静时默默无语，一旦迸发惊天动地!老师期待着你战胜自己，超越自己的时刻!

20、人生中的许多事情，只要想做，都能够做得到;该克服的困难，就要凭自己的力量去克服，成功贵在坚持!学习你能够取得很好的成绩，那是因为你人很聪明，但是总是缺少一点向前冲击的那股动力，多数的时候是以沉默来代替，也许许多的机会就是在你的沉默中流失掉了。要想有更大的发展，在适当的时候也要发出属于自己的声音，因为这代表着你的气势!

21、一个阶段结束的时候再回过头来看走过的路，就会发现不管道路多么坎坷却是一路精彩，而接下来你仍要以新的起点迎接下一阶段的开始。这学期你进步了不少，这是由于你所面临的形式有了更加清醒的认识!认真分析一下自己的处境，为自己设计一个合理的发展计划，承担自己应该承担的责任，直面自己所面对的困难，付出自己应该付出的努力，你会得到自己满意的成绩!

22、你给老师的第一个惊喜是你那优美的造句，简直漂亮极了!你给老师的第一个惊喜是你那精彩的回答，思维的敏捷。无疑，你是个好学生，但最近，你却常犯一个很不好的毛病，那就是粗心。粗心会使你失掉很多分数，你说呢?聪明的男孩，老师希望再次看到你勤奋、细心的身影!

23、你听话懂事，宽容大度，能和同学融洽相处，你上进心强，是一名品学兼优的学生，希望今后的你多注意知识的积累，多注意学习的质量与拓宽，多一份思考和总结，多一份自信和霸气，坚持不懈，老师坚信你必将取得更大更丰硕的成果!

24、从你的言谈举止可以看出：你守规矩懂礼貌，与人为善，生活简朴，遵守纪律，有较强的组织观念。老师希望你能找准自己的薄弱学科，克服自己的弱项，千万不可因偏科落后，老师相信你的付出必将化做天空美丽的彩虹，那样的耀眼夺目!相信总有一天:大鹏一日随风起，扶摇直上九万里!

25、卑微的工作是用艰苦卓绝的精神忍受的，最低陋的事情往往指向最崇高的目标!作为宣传委员，工作中的琐碎小事占用你的不少时间和精力，但是从中你应该体会到一点为大家服务的乐趣。在\*凡的工作中你明白的是人生的大道理，把这些体会在学习中再发挥一些，你会变得更加优秀。珍惜你所拥有的，实现你所希望的达到的目标!

26、聪明伶俐的你，学习成绩优异，书写工整漂亮，绘画充满灵气，朗读声情并茂，真令老师欣赏，同学佩服。应该说，你是个出色的优等生，不过，我对你有一个特别的期盼：要伸出你友谊之手，多帮助同学，与众同乐，好吗?我相信，你不会使我失望。

27、向最坏处着想，向最好处努力。顺风时扬帆远行，逆风时拉纤前进!永远要为自己的发展考虑最合适的道路。老师相信你的理想和抱负，只是不强的自制力使你离优秀还有一点距离。许多的时候就是因为对自己的要求不严而失去了许多发展的机会，我真心地希望你能够看清楚自己的发展方向，把自己的`那份精彩展现出来!

28、与别人比较，你取得一些成绩，但是与你自己比较，你却是还要很多没有发挥，不要觉得这是夸大其词，在你的身上确实是有所体现!在学习你缺少了一种霸气，多数时候你拥有的是克服困难的毅力，但是缺少一点征服难题的气势，仔细想一下，这也许对你很重要!因为在强大的气势面前，你所能够表现出来的是你的自信，自信可以帮你解决一大半的问题!

29、你踏实、勤奋、刻苦的学习精神可以成为任何人的榜样，锲而不舍一丝不苟的学习态度更是你成绩稳步上升的重要保障。人生最需要的是拼搏，最难得的是坚持。希望勤奋好学的你走向成功，老师深深地祝福你。你要坚信：路，是一步一个脚印走出来的，只有始终如一地朝着既定的方向努力，才能达到胜利的顶峰。

30、你是一个非常聪明，非常可爱的孩子。课堂上有时能听到你富有“创造性”的发言。每次打开你的作业本就有一种美丽的享受。你的学习成绩优良，是位优秀的学生。热心班集体工作并协助老师完成班级工作。但有时上课会做小动作，和同学讲话。希望你改正缺点，成为全面发展的好学生。

31、你有很好的学习天赋。你基础好，踏实严谨，你有较强的自制力，只要能保持良好的竞技状态，一如既往，主动出击，全面发展，只有要敢于冒尖的勇气，敢于领先的魄力，将来，你必然还是排头兵和领跑者的位置。所以老师希望你能将全身心的投入，排除一切干扰，安心、静心、恒心，你一定会找到属于你的位置，老师拭目以待!

32、一个人有了自信，便有了高尚的灵魂和坚不可摧的力量，才会不畏前进上的艰难险阻，并且永远勇往直前。这个学期以来，成绩也有了起色，这是你努力的结果。但是同时你也要注意到自己的一些不良的习惯给你的发展所带来的负面影响，也许这会成为决定你成功与否的主要因素。希望能够引起你的重视!

33、对生命的真实计算只能是如何充分利用和分配我们的时间。虽然高中的三年在人的一生虽然不是很漫长，但是却是极其的珍贵，也是极其的重要。在这个重要的环节上，你应该付出百倍的努力来成就你的学业。本学期你有了一定的进步，但是在一段时间的坚持之后就有点耐心不足了，对自己缺乏强制的要求，人性的惰性促使你减弱了人生应该有的那份坚持，希望你能够克服这一弱点，努力拼搏，最大现代发挥自己的那份潜质，争取实现你的愿望!

34、你是个非常优秀的男孩。你聪明，往往能答出其他同学答不出的问题;你好问，脑子里藏着数不尽的稀奇古怪的事。如果你不捉弄同学，按时认真完成作业，老师和同学会更喜欢你。老师相信你能改正这些毛病的。希望你再接再励，更上一层楼!

35、有些事情你之所以不去做，只是你认为不可能。而许多的不可能，只存在于你的想象之中。虽然在目前的学习中，你有些落后，但是这并不是不可能跟不上来的，主要的就在于你行动了没有，这很关键!不要因为你暂时的落后而担心，只要有信心，成绩就会有的。从现在就开始努力，充满信心去迎接挑战，争取发挥出你的能力，你一定会取得良好的成绩的!现在需要的就是行动。

心理素质作文800字5篇（扩展7）

——学生心理素质陈述报告3篇

**心理素质作文初中范文 第十七篇**

在我们的生活中，由于不理解而造成的误会是数以千计的，因此我们每个人都需要得到别人的理解。当被人理解时，我们欣慰；当不被人理解时，我们沮丧。所以要想求得别人的理解，首先“从我做起”，自己要学会“心理换位”，来理解他人。

父母和孩子之间需要理解，老师和学生之间需要理解，朋友之间也需要理解。这三方面的理解，在我们现在这段人格的初步形成的道路上，是我们宝贵的财富。

父母和孩子之间需要理解，曾听过这样一个故事。相依为命的母女俩家境贫寒为了供女儿上大学，母亲拚命赚钱，后来累坏了身子，。女儿感动得送了母亲一件礼物，却因母亲对家境的考虑而不得不伤了女儿的心─礼物被打碎了。这个故事体现了母女俩互相的不理解，两个人都没有心理换位，都没有好好替对方想想，想想彼此的心情和感受，想想这么做会不会给对方造成伤害，如果她们考虑到了这一点，这件事就不会发生了。

朋友之间更需理解，只有互相理解，方可筑起坚固的“友谊之堡”，倘若这其中的材料缺少理解，“城堡”会变得不堪一击。生活中朋友之间难免会有一些小矛盾、小冲突，关键看两人是否都“心理换位”了，是否理解了对方。若不理解，他们的友情从此会没有了；若理解了，他们的友情会更进一步。

因此，我们要学会“心理换位”，包容别人的错误，理解他们的疏忽，因为这样，即使在生活最黑暗的时刻，也一样能找到心灵的安慰，也许就像点燃黎明的那一丝微弱的光辉那样微渺。只有这样，才能被别人所理解，才会使生活变得更美好！

**心理素质作文初中范文 第十八篇**

偶尔转街，看见一大群人围着一个叫卖的人，不知怎么回事，便也急忙凑过去想看看究竟。哦，原来是卖水果的。过节，人们大包小包的买，问价格，和市场上差不多。本也想挤进去买点，可由于体力太差，终究没买成。于是退出来，看见隔壁也在卖同样的东西，价格也差不多，便买了些。问：为什么那边那么多人？回答说：现在的人都是这样，看见别人买，觉得可能便宜或更好，便跟过去买，别人不怕吃亏我也就不怕。另一人插话道：这就是典型的从众心理。

想想也是，当下人们有的上当受骗多了便害怕，愿意往人多的地方跑，这样就不怕受骗。因为人多嘛，总有聪明的人识破而不至于上当。所以，眼下很多卖保健品的、净水器的、药酒的、豆浆机的……一大群人围着一个天花乱坠的人，听得津津有味，忘记身外。这样聚的人越来越多，有时还发点小礼物，一些老头、老太太爱占便宜，便都围拢过来。再后来就是兜售一些看似好的东西。大叔、大妈已经听进了，纷纷掏腰包去买。有的人本不想买，看见买的人多了，怕以后买不到了吃亏，于是便回家去拿钱小跑回来买一大堆回家。

总之，这种从众心理不敢恭维，任何事物应该思考后才行动，别一味跟随别人而动。

**心理素质作文初中范文 第十九篇**

>1、自我认识，了解自己的心

心理素质水\*的高低应该从以下方面进行衡量：性格品质的优劣、认知潜能的大小、心理适应能力的强弱、内在动力的大小及指向。

自己的心理素质究竟如何？我想这是一个想要提高心理素质的人首先要对自己问的问题。心理素质体现的方面不一定一样，有些方面是强项，而有些方面可能是弱项。例如有的学生一到考试就焦虑，看到题目就忘答案，越做越紧张。而可能他在人际交际上却轻松自如，即便遇到十分棘手的人际问题，他也能不急不躁，游刃有余的化解开来。因此，首先要先看清楚，哪些是自己心理把握能力的弱项，哪些是强项。有句俗话，叫知己知彼方能百战百胜。所以看清自己的。弱项和强项是第一步。只有看清楚了缺点才有改正它的目标和动力。

>2、把握自己的情绪

情绪是一个人心理活动的最直接也是最真实的外在反映，认知心理学家认为，思维决定情绪，也就是对人对事件、对环境进行的解释，内心有什么样想法就会有什么样的情绪体验和情绪表现。一个正常的人，在他遭受屈辱，义愤填膺的时候绝对不会开怀大笑，一个正在同自己心爱的伴侣花前月下的时候绝对不会恼羞成怒。那么一个人在面对困境、面对挫折的时候，他会表现出怎么样的情绪来呢？其实通常情况下最常见的无非就是：紧张、焦虑、烦躁、失落和抑郁等消极情绪体验，试想在这样的情绪体验下，能做好什么样的事情呢？再有能力的人又能发挥出多高的水\*来呢？因此把握自己的情绪是有效克服和提高心理素质的关键。

>3、提高受挫力

挫折教育作为新的教育理念，已经越来越受到关注。我个人认为，适当的挫折不但有助于更好的认识自我，也能很好的培养心理素质。为什么这么说呢？人其实是个感知耗损型的动物，人对同一事物的感觉，随着次数的增加和时间的推移，会由激烈逐渐趋于\*缓，感觉敏感度会形成一个下滑的趋势。

**心理素质作文初中范文 第二十篇**

岁月匆匆，转眼间高一就要结束了。

如今想起高一刚入学时的我和6班，一切都还历历在目。

时间，摧残人，也磨炼人。重要的是在经历过时间的洗炼和冲刷中，我们学会了什么，领悟了什么，铭记了什么。

学习，是要我们通过不断努力奋斗而得到其精华所在，从而转成属于自己的东西。因此，学习靠自己，也为自己；生活，是要我们通过在自主自立成长中学会维系自己身边的人际关系和事物，从而使自己懂得朋友和团结的重要性。因此，学会理解生活比学会生活要重要；梦想，是连接现实与未来的纽带，有了梦想从而使我们朝着它不断走去，或许坎坷崎岖，但是坚定不移！

高一，是初中对高中转折的一年。告别了初中的幼稚青嫩，我们都要学会长大。在新的集体，认识了新的朋友和同学，感受了新的学习情景和氛围，自身也得到了新的感悟和发展。

心理素质作文800字5篇（扩展2）

——心理素质测试

**心理素质作文初中范文 第二十一篇**

今天，媛媛老师又曾破天荒地给我们玩了三场游戏，和之前不一样的是，这次游戏和之前比，都知道会更吓人，有一个男生和女生都哭了！好了，我给你讲吧，不知道你会不会看的吓人呀。

第一场游戏开始了，请读者做好心理准备，现在请你闭上眼睛想像你在一片草原上，你突然发现了一条石子路，出乎好奇，你步上了石子路，你走呀走，过了一条小河，在到了一座，美得要人发出声音的城堡，你把大门给打开了，到里面后，有一个镜子，你在镜子里看到了什么。

我可以告诉你，我在里面看到了什么，我感觉后面总是有人在看我一样，镜子里三条可爱的的小猫和一只生气的大老虎，想想都觉得可怕。

第两次游戏开始了也请你闭上眼睛，这是有着华丽的房间的城堡，你正有其中的一个房间里，里面有一个婴儿床，里面有一个婴儿，它的脸蛋是什么样的呢？

这次可不一样，有一个男生等老师一说完，就哭了起来，可怜的老师都去抱了抱他，其实我也不知道他讲了什么，可是，有许多人都说：那个婴儿脸上全是伤，那全班是不是只我和一个男生、媛媛老师是一张笑的脸吧？你们说这次的游戏可不可怕？

**心理素质作文初中范文 第二十二篇**

本人性格沉稳、细致、观体，发挥所长。

在工作上，细致入微，认真负责。具有很好的团队合作精神，注重团体的利益，集体意识强。能够与人充分合作，充分听取他人的意见和建议，并能对察力强、上进心强而且为人随和，易于沟通，能够快速地融入工作群团队及成员给出良好的意见。

能严格要求自己，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，基本上牢固的掌握了所学的专业知识和技能，做到了理论联系实际；除了专业知识的学习外，还注意各方面知识的扩展，提高自身的思想文化素质。丰富的大学生活让我掌握了学习的方法，使我对新知识、新事物有很快很好的上手能力。

有良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度和良好的生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的良好处事原则，能与老师、同学和睦相处。能够吃苦耐劳，具有很好的独立能力。

**心理素质作文初中范文 第二十三篇**

某个无论是资源还是资产或者是人脉都非常强大的公众人物，因为一天几百块钱的伙食费引发了争议。其实自己有这个经济实力，他愿意花多少钱的伙食费呢，完全就是自己的问题，别人没必要干涉。

而且后来官方也说了辟谣信息，事情并不是实际上的那样。这样我们这个辟谣是真是假，总是有一些跳梁小丑还是怀着酸葡萄的心理觉得这样不应该。实际上也就是他自己兼。嗯。那是谁啊要把桌子收起来再让他走对不对？优秀的嗯，唉，老朋友把桌子收起来了吗？这样嗯好的，只要你觉得不麻烦就行了。是呀，掉了一张纸掉了一个铁。

其实个人的消费观念怎么样，只要不去影响别人的正常生活，不去危害社会的共同利益，那又能如何呢？无非就是那个人自己活得太可怜了，才会一副酸葡萄的心理，觉得什么不合理也发了容易。你自己花一点钱都要请侯俊博天天抱怨着生活太累，他也就是自己活的什么都才会这样的。真是没必要吃不到葡萄就嫌葡萄酸，有那种时间还不如自己多努力挣点钱呢。

如果觉得其他人生活水平太高了，收入不合理，那最好的方式就是自己也去努力，而不是在那里说别人传达了不正确的价值观。有些人只是吃不到葡萄说葡萄酸罢了。

**心理素质作文初中范文 第二十四篇**

我从小到大都想当个探险家，但是探险家那种战胜恐惧的心理我却没有。我一直很想战胜它，但每次有这样的机会时，我都被打败了。现在，机会又来了。

那是一个漆黑的晚上，爸爸和妈妈都去加夜班了，只剩下我一个人在家。突然，一阵电话声传进我的耳朵里，我连忙去接电话，原来是妈妈，妈妈说：“今晚我和你爸都不能回家了，你去外婆家过夜吧！”说完就挂机了。我想：战胜恐惧的时候到了。

“快到了”。我自言自语地说。自己走着走着，不知不觉就走进了一个无人小巷里，里面的路灯一盏都没开，一片漆黑，可以说达到伸手不见五指的地步，这种场面使我想起《吓死你》中的片段，紧张顿时从0升到了100，我在黑暗中紧张地摸索着，希望能够找到外婆家那熟悉的大门，但那只是白费心机。突然，不知谁家的狗叫了一声，害得我吓得重重地摔了一跤，好痛！我爬了起来，看见不远有道蓝色的光在那晃来晃去，我直冒冷汗，双脚像弹吉它一样，但我心里想：我要镇定。然后大声说：“是谁啊？”“是林李铭吗？”我仔细一看，原来是外婆。

我终于战胜它了，我终于战胜恐惧的心理了。

**心理素质作文初中范文 第二十五篇**

妈妈，每当我看见您半夜翻来覆去睡不着，在为我们的前途着想，您知道那时儿子的心在流泪吗？每当看见您冬天的早晨，不顾一切寒冷，早早为我们做可口的早饭。因睡眠不足，可恨的白发要走了您那乌黑的头发，您知道那时儿子的心如刀割；每当想起您给我讲解数学难题，我却怎么也不会，但您还是不灰心，耐心地教导，把自己最喜欢看的电视剧错过了，您知道儿子的心是多么难受。啊！多伟大的母爱！多年来，我终于靠自己的能力当上了我班的学习负责员，曾经还获得多次表彰。这不都有妈妈您的功劳吗？

妈妈，有时我不争气，不是吗？我读四年级时，平时的成绩还可以，可到了期末，我变得非常懒散，当成绩公布时，才知道我名落孙山，您知道后不是打，也不是骂，只是说了几句鼓励我的话，这使我更加冲满信心，我一定要：为家，为国争光！

啊！我终于把我心里的话说出来了，真舒服！

**心理素质作文初中范文 第二十六篇**

从众指个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合于公众舆论或多数人的行为方式。通常情况下，多数人的意见往往是对的。从众服从多数，一般是不错的。但缺乏分析，不作独立思考。不顾是非曲直的一概服从多数，随大流走，则是不可取的，是消极的“盲目从众心理”。

生活中有不少从众的人，也有一些专门利用人们从众心理来达到某种目的的人，某些商业广告就是利用人们的从众心理，把自己的商品炒热，从而达到目的。生活中也确有些震撼人心的大事会引起轰动效应，群众竞相传播、议论、参与。但也有许多情况是人为的宣传、渲染[而引起大众关注的。常常是舆论一“炒”，人们就易跟着“热”。广告宣传、新闻媒介报道本属平常之事，但有从众心理的人常就会跟着“凑热闹”。

不加分析地“顺从”某种宣传效应，到随大流跟着众人走的“从众”行为，以至发展到“盲从”，这已经是不健康的心态了。多一些独立思考的精神，少一些盲目从众，以免上当受骗，方为健康的心理。

**心理素质作文初中范文 第二十七篇**

数学论，在家里，妈妈就像闹钟一样时刻督促着我。以往，我们配合默契，她督促的次数和我学习的次数成正比。现在，我却向反比发展，我知道那是逆反心理在作怪，但我并没有解开这道题，而是让它随着时间老人的脚步一直拖延下去。直到杂乱得寻不出任何规律。当妈妈再次用正数提醒我学习时，我总是用负数回击，最后证明，结果是零。因为我的学习成绩一次不如一次。

于是，我越来越明白，无论我是有理数还是无理数，妈妈永远是实数！

物理论，在生活中很随意的我并没有意识到，父母一直用高倍显微镜来观察我这个小分子。

自从我分解成电子后，整日想挣脱原子核的束缚，可我还没有这个能量，只好不停的绕着她较劲。这个过程延续的结果使我成了水分子，逆反心理促使我与父母的争执上升到了高温，有了蒸汽分子的间隔。现在我还很怀念，当初我与父母像冰分子一样的亲密的时光。可是想重返温馨时代的固体间距可望而不可及。

在梦里，我梦见自己变成云朵将父母收集，就跑进冰箱，让大家变成相以前一样和睦相处的水晶固体。

**心理素质作文初中范文 第二十八篇**

>活动背景：

本次趣味运动会的宗旨在于增强各个部门的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情，增加团队凝聚力。引导大学生关注心理健康，正确认识自我、关爱自我，学会生活，健康成长，培养团队意识，全面提升心理素质，最终达到运动中促进协作，运动中焕发激情，运动中得到锻炼、感受喜悦、分享快乐在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、学院之间的交流、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。为此我班承办“背对背夹气球”活动项目。

>活动主题：

“激扬青春”

>活动目的及意义：

为展现当代大学生积极、向上、阳光的风貌，丰富同学们的课余生活，活跃校园文化，同时以活动为载体，增进同学之间的情感交流，培育当代综合型发展大学生，因此XX与化工学院特举办“心理素质拓展运动会”，鼓励学生参加户外运动，以增强体质、磨练意志为宗旨，培养同学们自我挑战的意识，使每位同学都能在活动中充分展现自我，发挥自我，都能在全面合格的基础上发现自己的个性优势和特长，促进学生的身心健康，顺应当代高校大学生教育理念。

>活动地点：

“XX工学院中心体育场”

>活动时间：

20xx年5月29日

>活动负责人：

李XX

>前期准备：

**心理素质作文初中范文 第二十九篇**

原来的我总是斤斤计较，不肯吃一点儿亏，不管别人有意还是无意碰了我一下，哼哼，那个人可要小心点，我会以一还十。可是自从碰到这件事后，我整个人都变了，变得宽容别人了。

那是在一个星期天，我乘公交车去亲戚家。上车后，我向车内环视了一下，啊，没有空位置。我只好无奈地拉住扶手向窗外看风景。汽车在一个站停了下来，一位老人上了车，看上去年纪很大了。他站在我身边，“啊―”车子突然一刹车，我的身子失去平衡，一个劲得向前冲，正好撞到了那位老爷爷，还踩着了他的脚。我连忙向老爷爷道歉：“对不起，对不起!”“没关系。”老人慈祥的笑容是我放宽了心，但脸还是涨得红了。真是出乎意料，他竟然一点也不怪我，他瞧着我不好意思的样子，继续安慰我：“这也不是不的错!”这时我的心甜甜的，真切得体会到别人宽容的滋味，好感动。

宽容是一副心理健康的良药，朋友间宽容是一种友谊的理解，它是一种大度，一种美德，一笔财富。宽容是要用广阔胸怀去包容别人的过错，原谅他。宽容不是那么容易做到的。

宽容，是一门做人的学问。生活中为人处事要懂得宽容，学会宽容，只有拥有宽容的心，才能找到真正的朋友!

**心理素质作文初中范文 第三十篇**

记得有一次，你布置的作业太多，我写到晚上九点多才写完，写完了作业，我就迫不及待的一下子扑到床上睡着了。等到早上太阳已经晒床上起来到屁股了，一看表，已经七点一刻了，我心里只有一个念头：迟到了!!!我立刻从床上起来，穿上衣服就走了。到了学校就晚了。

到学校以后，我交上了作业，本以为自己的任务已经完成了，可是我还不知道更大的错误向我逼近。第二节课下了以后，我同位叫我上语文老师办公室，我以为是老师要表扬我，可是没想到没受到表扬，还受到了批评，老师说我没写作业，我打开本子一看，交错本子了。于是我想回去拿我的作业本，想洗清我的冤屈，不过我回去左找右找，居然没找到我的作业本，这时我想自己是跳进黄河也洗不清了，转念一想，车到山前必有路，我慢慢的走进了老师的办公室，可怜的说：“老师，对不起，我没带作业本。”老师一听立刻河东狮吼起来，说：“你不用说了，没做就是没做……”一些教育我的话劈头盖脸的打了下来，我觉得我又可怜有气愤。

老师，我想对你说：以后请给我们少布置点作业，我知道你是为我们好，可是您也换位思考一下我们的感受。老师，您一定要理解我们，理解万岁!

**心理素质作文初中范文 第三十一篇**

今天，我对妈妈说我想吃鸡翅，妈妈答应帮我做一道“可乐鸡翅”，而我就在一旁静静地观看学习。

妈妈先把鸡翅清洗干净，在一个锅子里放了半锅水，烧开后把鸡翅放入锅里仦了一下，然后把鸡翅从水里捞出来备用。我问妈妈：“这是干什么呢？”妈妈说：“这是把鸡翅里的肉腥味都去除掉。”只见妈妈又在一个干净的锅里倒上油，点上火，在油锅冒烟的时候放入生姜、葱花，鸡翅也随之入锅，只听见“嚓”的一声，顿时满屋飘香，妈妈不时翻炒着锅里的鸡翅，又加入黄酒，对我说：“黄酒有一种特殊的功能——去腥，一般烧荤菜都要放黄酒。”之后，妈妈放了糖、老抽，最奇妙的是妈妈竟然倒了大半瓶可乐，然后盖上了锅盖。我疑惑地问：“这就好了吗？”妈妈笑着说：“要让基础充分吸收治水，才能烧出可口的鸡翅。”我若有所思地点点头。这个时候，满厨房都是香味，我馋得直流口水，妈妈说：“你这个小馋猫也太心急了。”大约过了十分钟，可乐鸡翅终于出锅了。

这道菜真是色香味俱全啊！

**心理素质作文初中范文 第三十二篇**

今天，老师带我们去电教室上了一节难忘的“心理健康课”。

到了电教室，我们看见一位美丽的、身上散发着香味的女老师。我想：“这么美丽的老师，肯定心理健康课也上得不错吧”。于是我迫不及待地找到了自己的位子，满怀希望地坐了下来。

老师开始上课了，当我看见精美的课件时，我想：老师为了这堂课肯定花费了许多的心血。

当老师问我们：“你有没有受到别人的帮助？现在，就请大家和曾帮助的同学表示感谢吧！”

说完，我分别向吴紫婧、惠冰倩、徐悦静等几位同学一一道谢：是她们在我有困难时，就伸出热情的援助之手；在我伤心时，她们耐心地安慰我……

再看看其他同学，有的相互拥抱在一起，有的紧紧地拉着双手……那情景是多么感人，多么温馨啊！

我们又向日夜操劳、和蔼可亲、时时刻刻关心我们的园丁――张老师表示感恩。我们不会忘记张老师上课时的生动有趣，也不会忘记张老师教育我们时的循循善诱……

接着，老师教导“赠人玫瑰，手留余香。”她希望我们做一个会感恩的人。

最后，老师让我们写下自己要感恩谁，写完了就贴在爱心里。我认真地写着，边写边听着《感恩的心》这首歌，听着听着，我的心里充满了温暖。

**心理素质作文初中范文 第三十三篇**

看着自己短了一截的衣裤和那个墙角落满灰尘的娃娃，忽然间就发现原来自己已经长那么大了！那幼稚的行为和疯狂的玩耍也都不再属于我了吧！兀自的伤感，原来成长需要舍弃那么多快乐。可是我有青春，对，青春！

和朋友一起手牵手走在明媚阳光下时，我会突然感动，我很感谢能在这个时候让我遇到我的朋友，虽然偶尔也会有失望和失败的泪水，可是我觉得有朋友在身边就足够了，有再多的困难也不怕，因为我们还年轻，因为年轻我们可以肆意喜忧。

喜欢和朋友一起站在那个能看见操场的地方放声歌唱，手牵手，声音像飞舞的蝴蝶在空气中翩翩，忽然想起要为我的青春谱一曲，那就这样吧，用几个女孩子的快乐来为青春谱一首曲。

我想那些华丽的语言我不需要，那豪迈的誓词也不适合，所以我想写写我们的故事，编编我们的童话。

那些曾经的孩子都长大了吧，那些如花的笑脸都还在吧，在这个阳光聚会的季节里，我的朋友，让我们用青春去证明自己！

青春的词语你作完了，很简单，但很舒心。青春就像一首歌，你在听，我在唱，内容有关幸福有关快乐。

**心理素质作文初中范文 第三十四篇**

在我的心里一直有件事，但是我不想再提。老师，我非常惭愧，因为在那个时候我一点忙都帮不上。

那是一个星期四下午，我们排着队准备放学，那时不知谁推了一下，结果田宇峰的牙撞掉了。为了找到撞牙的人，你那天晚上11点才回家，已经是连路都不能走了，恰好你的宝宝又生病了，我想你精神真的要崩溃了。

果然，星期五早操时，你面容憔悴，走路缓慢，眼睛成了熊猫眼，还不时对调皮的同学温柔地说：“求求你别这样了，认真做操吧!”再也不像从前的您，衣着整齐，精神焕发，说话强劲而有力。

我知道，校长、家长、学生给您压力，您可能会为这件事付出巨大的代价。那天，您打电话给我，问我事情的来龙去脉，我却一问三不知，我听到您在那一头连声叹气。我想：您已经绝望了吧，我心里很心痛您。

到这时，不知这事是了还是未了。我很清楚，那位撞人压的同学家长不愿意承认事实，所以这事恐怕到今还未完。我希望，我祈盼。人人做一个讲诚信的好人，自己做错就要学会承担，千千万万不要做一个孤立无援的自己。让无数双手筑起诚信的森林吧!

**心理素质作文初中范文 第三十五篇**

我在学校能严格遵守学校的各项规章制度，\*时总是默默地做事，任劳任怨，待人随和、诚恳，同学关系好，热爱班集体，学习态度端正，\*时遵守课堂纪律，学习认真，接时完成各科作业。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，本人坚信透过不断地学习和努力，自己能够成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的中学生，以优异的成绩迎接挑战，为社会主义建设贡献毕生的力量。本人能吃苦耐劳，明辨是非，关心国家大事，为使自己成为社会主义伟大事业的接班人而努力学习。在校期间，本人一向勤奋学习，刻苦钻研，透过系统地学习掌握较为扎实的基础知识。有着良好的学习作风和明确的学习目标，同时本人用心参加体育锻炼，增强身体素质，也热爱劳动，用心参加校开展的各项文体活动，丰富了课余生活；参加社会实践，继承和发扬了艰苦奋斗的精神。在合理的学习安排下，本人也发展了许多兴趣爱好，张弛有度，如阅读古今中外的优秀作品，增长见识；欣赏优美动听的音乐，陶冶情操；留心时事政治，开拓视野。本人坚信透过不断地学习和努力，自己能够成为一名合格的中学生，以优异的成绩迎接挑战，为社会主义建设贡献毕生的力量。

心理素质作文800字5篇（扩展8）

——心理素质高中生自我评价

**心理素质作文初中范文 第三十六篇**

记得有一次，表妹约我一起去看电影，开始我以为要么是动画片，要么是喜剧片呢。结果让我万万没想的到是，她居然要看《生化危机》。“什么？”我大声喊了出来，我说：“你确定要看这个么？”她说：“嗯，听同学说特别好看，但又有点恐怖，我一个人不敢看，所以……”

我随便说了句：“你这么胆小，要随时做好心理准备，说不定就会突然从水里跳出来一个怪物。”

电影开始了，首先出来的是一片废墟，然后从井里跳出来一个人还是怪？慢慢走近发现是一个浑身是伤的女人叫爱丽丝，她好像很渴，跑到河边拼了命的喝水，这时“嘣”从水里跳出来一个张牙舞爪模样还很丑陋的怪物，由于事出突然，声音又很大，电影院里传出了大大小小的“啊！”特别是我的表妹，大家都被这突然出来的怪特吓到了，可我却一点都没被吓到，因为我早就做好了心理准备，哈哈，我还有点小窃喜居然被我蒙对了。但这个电影的确有点恐怖啊，虽然我已经做好了足够的心理准备，但在后面的情节里还是有被吓到，更别提我的表妹了，一直紧紧抓着我的衣袖大呼小叫，又想看又害怕的样子让我哭笑不得。

电影结束后我跟她说，你明知道这是个恐怖电影，就要像我一样先做好心理准备的哇。

**心理素质作文初中范文 第三十七篇**

为了帮助新生更好地适应大学生活，尽早地融入班集体，在学校心理健康教育中心的指导下，在东方语学院心理指导老师和心协成员的精心策划下，我们东方语学院韩语XX班于XX年12月14日下午在XX开展了班级心理拓展活动。此次拓展活动目的是通过集体拓展游戏来增进班级成员之间的相互了解，营造和谐融洽的集体氛围，培养班级成员之间的团队合作精神，让他们能更好的融合，以更好的精神风貌去面对今后的大学生活。

>一、活动过程：

首先，为了消除大家对陌生环境的隔阂，迅速进入游戏的气氛中来，活动以游戏“桃花开”展开破冰之旅。在第一个游戏中，大家被分成了四个团队。在经过一番合作之后，大家在游戏中初步形成了良好的团队氛围。接下来的几个游戏分别是“微笑拉近距离”，“步步稳赢”，“60秒不NG”，“图画接力”和“班级契约”。通过这几个游戏，不仅使整个活动气氛变得更加轻松、活泼，而且在游戏中通过助人与被人帮助的体验，让大家增加了互相的信任与接纳，增强了整个团队的凝聚力。其中“60秒不NG”使气氛达到了高潮，这个游戏分三个环节，需要同学们间的充分配合，只有在所有成员的相互帮助下才能取得胜利。同时“画图接力”的游戏还充分发挥出了大家的想象力与创造力，培养了大家的团队合作精神，画出了大家憧憬的未来。最后，班级拓展活动到了最关键的环节，订立“班级契约”。在这个环节中，大家踊跃发言，说出心中理想的班级，通过班长总结，订出了大家认可的班级“契约”。

>二、活动效果：

此次班级拓展活动完全达到了预期的活动效果，让班级的同学们增进了相互之间的了解和信任，培养了大家良好的团队合作精神，使班级成员间关系更为和谐，班级更加融合。通过拓展活动让同学们尽快建立团队意识。在活动过程中放松心情、熔炼团队、磨练意志、完善人格；学会沟通、融合、自立、自尊、自信；知感恩、懂博爱、知宽恕、懂理解，用宽广博大的胸怀、用和谐发展的眼光投向未知的旅程，去迎接未来的挑战，开辟自己人生美好的征程。

**心理素质作文初中范文 第三十八篇**

在6月12号早上9点至12点在体育馆举行由心理健康教育与咨询中心举办的心理素质拓展训练，这次活动参加的人数有各系的`心理辅导站、心理中心的助理、10级各班的心理委员、心理发展促进会的全体成员。

在训练开始时，我们把参加的人数一共分成5个队，有不同系组成，也有同一个系组成，还有心理发展促进会的全体成员和心理中心的助理组成，我们玩得不亦乐乎。这次活动由心理中心的关冬梅老师策划这些游戏。

这次活动有五大项目游戏，分别是：心心相印、球传万里、过河搭桥、链接加速、扯龙尾，光听这些游戏的名字都觉得很好玩，还有一个更好玩的游戏就是胜出队观看比赛得分少的两队得到的“奖励”

每人说出一个“一”字头的成语：一干二净、一鼓作气、一见钟情、一举成名、一心一意、一马当先、一目十行、一目了然、一针见血、一清二白、一帆风顺……

待每得分少队员都说出一个成语后，好戏来啦！

“在洞房花烛夜，我+你刚刚说的成语”！

每说一个，现场就爆发一次大笑……

这次活动让10级各系各班心委、各系心理辅导员、心协成员集合在一起，让陌生的彼此短时间内了解、磨合，共同完成一系列的比赛，彰显了团结合作的力量，达到了此次心理拓展训练的目的。

**心理素质作文初中范文 第三十九篇**

事事都有障碍。最大的障碍就是心理障碍。克服了心理障碍就离成功的抵线不远了。

喝中药是治病佳方。有一次，我生病了，妈妈想让我喝中药，我觉得没什么大不了，就爽快地答应了。说的简单做起来可就难做起来可就难了。面对着这碗乌黑发亮的中药，我傻了眼，觉得这几天肯定度日如年！正当我发呆时，妈妈说：“别光说不练，快喝！”我只得把这碗中药想成那清凉爽口的绿豆汤，越想越甜，真的当成绿豆汤猛喝了一口。呸！我体内所有的器官好像都在抱怨，这药太苦了！我把冰糖一个一个塞进嘴里，嘴里甜了，脑子里还苦得心有余悸。下一口怎么喝呀，唉！我左右为难：想想古代的生活多艰苦，人们都熬过来了。可我是真喝不下去了，再喝就要吐了！喝？不喝？我急得像热锅上的蚂蚁。良药苦口利于病，喝了病就好了！我终于战胜了心理障碍，喝下了中药。后来，我只要一不想喝，就想：病好了，就决不会再喝了，坚强点！最后一次喝中药特别顺利，我竟一块糖也没吃，几分钟就喝完了，心中突然激起一种成功感。

我终于知道了健康的重要性：只要健康，就可以少尝一次苦。谁又不想要甜呢？

**心理素质作文初中范文 第四十篇**

你第一次和他相见，也是聊天那么久，你只适合他说话，也忘了身边还有其他人。这就是一种别人被忽视的绝望啊。

你的眼睛里带着绝望，也带着渴望，可是当他们同时走出来的时候，你似乎也突然觉得，这一切都不是什么问题了。只不过那一瞬间，你看透了生活，看透了经过，却始终都不能明白，当年的他，也曾孤注一掷，也曾把自己的爱情全部付出。

最后，一无所获。

我记得，很久以前在宿舍门口捡破烂的那个小姑娘，她每天都是灰头土脸的，脸也很黄，从来都不是男孩子喜欢的白皙的皮肤。所以，就算是她洗得白白净净的，也没有人会喜欢，还是有那么多人觉得她很脏。

她很自卑。

只要有人靠近，不管是善意的还是恶意的，她都会条件反射一般的都得远远的，这个时候，我们也曾经说过很多话，我们也觉得一瞬间，每个人都是一座孤岛。

如同当年他们所想的那样，每一句话，对于我们来说，都是有着不被人看透的故事情节，那些都是隐藏在自己内心深处最绝望的秘密，不管是否向别人展开，哪怕只是嫣然一笑，都显得如此凄凉。

**心理素质作文初中范文 第四十一篇**

花开并蒂，满心的忧愁又袭来。此时愁似李清照的那句只恐双溪舴艋舟，载不动许多愁。又神似问君能有几多愁？恰似一江春水向东流。

失败的源泉来源于自己，应找于自身的原因，但不能一味地给自己找借口，那等于间接地害自己。勇敢应对它，这是给予自己下一次成功的机会，只要勇敢的把握好它，相信努力必须会有收获。功夫不负有心人。这是古人留给今人的名言佳句，也是古人曾用毕生经历去实践的。

为什么他们能做的到，而我却不行？因为我没有那个决心和毅力。

花开花落，是正常的生理现象，就仿佛失败和成功一样，没有一个人生来就从没有经历过一次失败，即便是伟人，也是在失败和挫折中长大的。也没有一个人一生以来从没有成功的经历，而我们都是在失败和成功之间徘徊，至于前途为何不同，一方面有机遇，就像杜甫的那句脍炙人口的诗东风不与周郎便，铜雀春深锁二乔。另一方面便是自己为此是否努力了。

这是我坚强的一个内心在安抚那个柔弱的内心，使双方能合二为一，成为一个真正地自己。

**心理素质作文初中范文 第四十二篇**

云卷云舒，一眨眼，踏入初中生活的第一个学期就要过去了。在这个学期里，我在学校领导和老师的谆谆教导下。无论在德育、智育、体育等方面，我都有了一定的进步。在德育方面，一年来，我严格、自觉地遵守社会公德和学校的规章制度，按照《中学生日常行为规范》严格要求自己；认真学习《思想政治》课，在学习《思想政治》课中，懂得了\*，学会了做人的道理：尊敬师长，团结同学，关系集体。坚持真理，修正错误，自觉抵御封建迷信和黄赌毒活动的影响。认真参加学校及班级组织的各项政治活动和文化娱乐活动。

在智育方面，明确学习目的、端正学习态度。在学习过程中，努力学好各门功课，掌握科学的学习方法，合理安排时间。积极参加学校及各学科所举办的各项科研活动。在学校举办的英语手抄报比获得了初一级的一等奖，另外，还代表学校参加了全国中学生作文大赛。在这个学期里，我学到了很多知识；语文，我学到了几种文体的写作与阅读和口语表达；数学，我学到和认识了最常用的三角形和代数最基本的整式运算；通过学习生物，我认识了人体，了解了人体；学习历史和地理，我懂得了很多国家的人情风俗。

时钟总是毫不留情的转了一圈又一圈，这个学期的期末考试已经结束了。我然没有取得了令人满意的成绩，但我不会放弃，不会放松，我会一直努力，在短暂的寒假，查漏补缺，把没弄懂的知识补回来，把好的学习态度保持永远，迎接下学期新的挑战。

在体育方面，我积极参加各项体育运动和劳动，不断地提高自己的身体健康水\*，锻炼了自己的坚强意志，懂得了劳动能创造一切的道理，进一步培养和提高自己的审美能力。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。在以后的学习生活中我会继续努力，做一个德智体美劳全面发展的中学生。

**心理素质作文初中范文 第四十三篇**

“让我们荡起双桨，小船儿推开波浪……”一辆蓝色大巴里传来了孩子们优美的歌声。原来，我们要去东台市素质教育基地参加为期三天的实践活动。同学们个个欣喜若狂。

在车内煎熬了几个小时，终于到达目的地了。我们如刚出巢的小鸟飞涌出了大巴，跑上了操场。换上迷彩服后，我们也摇身一变，成了英姿飒爽的小军人。

第一天下午，是野炊活动，主要任务是包饺子。听到包饺子，女孩子们欢呼雀跃，应该是想显现出自己的才能吧！而男孩子们恰恰相反，他们个个垂头丧气，像泄了气的皮球一样。

教官把我们分成了四个小组，每组都分了些必备的馅料。我们笨手笨脚地将韭菜洗好、切好，装入了盆子里，再用盐浸泡几分钟，接着加入香干丁、肉、蛋和鸡精，并搅拌均匀，这样馅料就准备好了。

接着，我去领了一些饺子皮，开始包饺子了。俗话说“熟能生巧”，我在家中包过很多次饺子，我熟练地摊开饺皮，加入馅料，再翻卷过来，沾一点水，捏好边子。

很快，一个个小巧玲珑的饺子从我手中诞生了。男同学呢？他们充分发挥出了自己的想象，包出的好点呢，饺子如同汤圆一样圆；更糟的呢？就用手随意一捏，这边刚捏完，那边又咧开了大嘴巴……我们费了九牛二虎之力，才把饺子包好了。该下锅煮了，几分钟后恰似耳朵的饺子全浮了上来。我们迫不及待地拿出碗盛了满满一碗，就狼吞虎咽地吃起来。那香喷喷的味道在我们嘴中回味无穷……

以后两天，我们游玩了生态园，制作了平衡小木偶，尝试了走空中断桥，经历了CS野战等。

这次素质教育基地之行，开阔了我们的视野，丰富了我们的生活，培养了我们的独立生活能力，让我们体验到了校园外的多姿多彩的生活。期盼着下次能再去素质教育基地。

**心理素质作文初中范文 第四十四篇**

时间应该有一个心理时间。心理时间是一个感觉概念，心理时间反应人的心情的状态，没有任何的参考，心理世界只能容纳一件事或很少几件，等待这些事件的发生就产生了一个隔绝一切的心理时间，感觉越急切的事件，心理时间越发漫长。心理时间进行时，感觉世界只有这么些孤立的事件，而且时间无休无止。这样，心理时间便造就了人间地狱，同时也造就了人间天堂。

而人生苦短是客观的也是现实的，当自己投身入自己想做的事情上，感觉自己的时间是那样的快，而事情的进展是那么的慢，这也是一种心理时间。前一种可以说是一种消极的心理时间，后一种是积极地心理时间。无为活千年不及流星划过的片刻，但实实在在这两个都是等长的，只是感觉不同罢了。在自己的心理时间内奋斗，同时也是等待，等待着一刻的来临，也许这个等待是一个天荒地老的等待，也许等长于世界的由生及灭，但我必需这么做，这是心的决定。这一刻也许是需要两年，也许是永远都不会来临。她在哪儿，我的心就在哪儿，我的等待就在哪儿滋长，就在哪儿蔓延。

希望这海枯石烂的等待能够开出美丽的花，结出美满的果实，这是心的默许和期望。

**心理素质作文初中范文 第四十五篇**

“滴滴，滴滴，滴……”学校门口的通扬路上，传来一阵阵刺耳的喇叭声!到底是什么事情使车笛一直响个不停?

一开始听到这个，我还以为是哪位接孩子的家长的汽车停在道路旁，影响了交通。可转念又想，车主不可能按这么长的车笛呀，难道是出了什么事情吗?

我站在校园内向外看，由于眼睛有点近视，看不太清楚。我忍不住走出校门去一看究竟，原来是马路上放着一辆共享单车。再往后一看，呵，一条看似“长龙”的车队，每辆车似乎都在时不时地按着车笛，甚至有人还下了车，拿起手机发起了“朋友圈”!看到这儿，我又看了看路人，只见他们有的说：“太没素质了，就这样把车子放在马路中间走掉了。”还有的人只顾走，完全“不理会”这一幕。

竟然没有人去搬!我实在看不下去了，穿过人群跑到马路中间，两手用力一抬，抬着车子就往回走。这时，交通畅通了，又如流水一般往前流淌了。

但是，我的脑子里却想着这些：这么多的看客，就没有一个人愿意去搬吗?第一个车主，这么长时间明明可以搬走，难道就懒得搬吗?愿意被后面的车主按车笛催吗?还有路人说放这车子的人没素质，没素质那也没见您去搬呀!难道只是嘴上说说吗?就连学校的门卫看到了，也没有去搬!还有放车子的人，到底为什么要把车子放在马路中间呢?

带着种种疑问，我回到学校继续等爸爸来接。这时，我看见不远处一个黑皮肤的南北洲人在笑，笑得令人难受。我顿时感觉特别丢脸，因为他在嘲笑，嘲笑我们中国人的素质!他都能看出其中的问题，身为中国人的我们却没有意识到这个，真是汗颜!

为什么现在的社会会变成这样?难道是我们变了?

**心理素质作文初中范文 第四十六篇**

有人说：“无论如何，最重要的事，只有照顾好自己。”又有人说：“每个人都有自己的优点和缺点，不必为了那点儿缺点而自卑。”而今天的心理健康课，教会了我如何爱自己。

老师先做了一个小实验：将8只外貌相差无几的蝴蝶分给8位同学，看一眼后收回，再从一堆蝴蝶中挑出刚才拿到的那只蝴蝶。答案很明显：根本不能精准分别。接着，老师又给每位同学发了一张印有蝴蝶图案的空白纸，自己上色。有了先前的例子，同学们都明白了。无论美丑，都在自己的蝴蝶上面画上了能够脱颖而出的图案。有的，画成黑白；有的抹上红和绿；有的……一眼望去，我不禁心想：这不是色环上的对比色吗？

通过这个实验，我明白了每一个人都有自己的优点和缺点，没必要因为“大众”而改变自己本身的样貌和特色，就像一开始的“批发式蝴蝶”，放在蝴蝶堆里甚至分不清这是谁。所以我觉得爱自己的其中一个表现，就是接受和喜欢这个“与众不同”的自己！

而“爱自己”的表现方式有很多，小的努力照顾自己，不感冒发烧，大到净（进）化自己的精神——学习知识。每一点都是至关重要的。

爱好自己，才能去爱别人，爱这个可爱的世界！这节心理健康课，我学到了很多。

**心理素质作文初中范文 第四十七篇**

在我们六年级里，心理健康教育是不可缺少了。

今天我们就有一节心理健康课。课题的题目是“和爸爸妈妈做朋友”。一看到这个题目我就想：“怎么能跟爸爸妈妈做朋友呢?爸爸是工作太忙。妈妈呢，每次还没跟他说几句话就因为种种矛盾就吵了起来，怎么可能成为朋友呢!”我们在课上还进行了选择，其中有一条是这样问的：心里如果有秘密，最想跟谁说。里面有好几个，有老师，家长，好朋友等等!我们大部分同学都选择了好朋友。为什么有了事情不跟最亲的父母去说呢?这就不难发现有些家长根本就不理解我们，我们如果给他们说了，他们又不跟我们的观念一样。同学们都这么认为只要父母能理解我们就是最好的了。

比方说我的妈妈，我在吃饭的时候给她说我们学校发生

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！