# 心理健康教育心得体会范文8篇

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-09-12

*心理健康与不健康并无严格界限。受内外因素影响，人的心理功能受阻时常发生。因此，任何人都可能出现不够健康的心理状态。比如压力大时的焦虑。对此不必恐慌，重要的是及时察觉，积极调整。保持良好心态，增强心理韧性，以应对生活中的各种挑战。 下面是小编...*

心理健康与不健康并无严格界限。受内外因素影响，人的心理功能受阻时常发生。因此，任何人都可能出现不够健康的心理状态。比如压力大时的焦虑。对此不必恐慌，重要的是及时察觉，积极调整。保持良好心态，增强心理韧性，以应对生活中的各种挑战。 下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

唐代韩愈曾经为我们老师写过一篇文章，里面写到：“师者，所以传道、授业、解惑也。”说的就是我们教师教育学生的第一目的是“传道”，即教授做人的道理，第二才是知识技能。我国古代大教育家孔子曾说：“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从”作为教师我们要在要在日常教学中发挥模范、表率作用，注意自己的行为举止，言谈风貌。教师的一言一行都对学生起着潜移默化的作用。教师需要从小事做起，从自我做起，率先垂范，作出表率，以高尚的人格感染人，以整洁的仪表影响人，以和蔼的态度对待人，以丰富的学识引导人，以博大的胸怀爱护人。只有这样，才能保证教书育人的实效，学生才会“亲其师，信其道”，进而“乐其道”。面对新的情况，在推进素质教育，倡导更新教育理念的同时，怎样树立新时期的师德形象，我想讲以下几点：

一、教师的心理健康直接影响学生的心理健康。

学生每天在学校与教师的有效接触时间长达六、七个小时。在学校中教师是当然的主导者、支配者，教师的一个皱眉，一个微笑对学生的影响，都是深刻而长久的。心理健康的教师能很好地设计促进学生身心健康发展的良好心理环境。学生的害怕、说谎、违抗等心理失调的原因之一，是与教师的心理不健康有关。有研究表明，心理健康水平高的班主任，他们的学生心理健康水平也高，反之亦然。

二、教师的心理状况会影响教师对学生的态度和评价。

心理学上有个著名的\'\"罗森塔尔\"效应，讲的是教师的期望对学生的影响。试验者从几个班中随机抽取出一些个学生，这些学生有学习好的，大部分是平平常常的学生，还有一部分差生。然后告诉他们的老师，这些学生有特殊的潜能，将来会有很大的成就。一年之后，试验者发现这些学生真的个个成为了优等生。不管原先的基础是好是差，每一个学生都比他们原有的水平有了极其显著的进步。试验者将试验的真相及试验的结果告诉了老师，老师们也相当吃惊。事实上，教师的知识水平并没有大的变化，仅仅是对学生的态度发生了改变而已。可见教师的心理对学生的影响有多么大啊!

三、教师的心理健康直接影响学生的知识学习。

心境不好的教师，很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师情绪不稳、常烦躁，学生也会受影响，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不高，效果不佳，长此以往，会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会同样积极，积极的学，积极的思考。因为教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对良好师生关系的建立，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及学生接受与理解知识均有直接的、积极的影响。

四、教师的心理健康直接影响师生关系。

如教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，会使师生间产生矛盾与冲突。现在，有的教师常常抱怨现在的学生越来越难教，教师苦口婆心，竭尽全力地对学生进行教育，可学生要么我行我素，把教师的话当耳边风，要么阳奉阴违，使教师难以下台，这里自然有多方面的原因，但教师心理素质不高，没有形成良好的师生关系是其中一个重要原因。著名的心理学家艾里克森曾指出过：不良的师生关系会导致学生的心理疾病，好的师生关系可以治病，如果遇到一位好的教师，学生由于家境等造成的不健康心理可以得到改变。教师和学生对立的状态绝不利于学生学习，而是否产生师生对立关系，及对立关系能否妥善解决，学生能否得到正确引导和转化，最终决定于教师的心理状况。

五、教师的心理健康直接影响学生个性的发展。

学生的性格正在形成过程中，在学生的成长过程中，教师是重要的人，是参照，是榜样。特别是小学生，由于认知水平有限，学生辨别是非的能力还不够，还没有形成独立的自我，很容易模仿别人，尤其是教师和家长。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生;教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍;教师处事不公、乱用权利，会影响学生对整个社会的看法。

她是初二女生，性格内向，学习刻苦努力。对自己要求很高，责任心强，有理想。一旦迭不到自己的目标。她首先不是考虑目标是否合理，而是陷入自责，怀疑自己的能力，变得不自信。于是下一次还会制订更高的目标以作弥补，那肯定还是达不到，于是再次深深自责，变得越来越自卑。在潜意识中，她总要求别人按自己的方式做事，因此，很难找到知心朋友，也就很难有安全感、认同感与归属感。严重的自卑与自我否定倾向都属于不良人格，而这些心理障碍又没有得到及时的矫正，因此长时间地干扰了她的情绪。正是由于她不能很好地根据环境的要求改变自己的生活方式和思维力式，调整自己的心态与目标，因此，她一直处在一种紧张抑郁的、生理与心理全都极度不适的状态下，这对她的学习和生活产生了很大的负面影响。

1.先认真地听完她的叙述，不做评价。她述说的过程也是不良情绪和压力释放的过程。

2.分析李虹产生心理障碍的原因。她的压力主要是学习上的压力，压力来源是多方面的，比如家庭、同学间的竞争、学习方法不当，更重要的是性格方面及错误的认识。

3.纠正错误认知。示范解说，我拉着李虹的手走到房间的一面墙边，用双手抵住李虹的双肩向墙的方向按压。李虹不解地看着我。“你就是这样，把自己压在一个过于狭小的空间，所以把自己逼得透不过气来。只有让自己的心处在一个更广阔的空间，它才会舒展。”看到她若有所思的样子，我接着说：“你不是以自已是否舒适为标准，而是用道德标准限制自己的行为。可是你要知道，有张有弛，才是文武之道啊!弦绷得太紧是会断的。

4、阳性强化法。对她的积极做法和成功之处不断鼓励，不断强化，不去触及她所说的那些不愉快的往昔回忆，而是把她的注意力引到她现在的生活和爱好上。她说她爱写作。我问她，不快乐的时候是不是会写出来呢?她说以前是的，但初三时间太紧了，没有精力写什么东西愉悦自己。

5、把每天快乐的事写下来：给李虹留了一项作业，每天记下两个“快乐”，可以是所见、所闻、所想，可以是一件事、一个人，总之.一切让她感到高兴的事物。她很郑重地答应了。一个月之后。她告诉我说她的情绪“好多了。”

案例启示：

学校越来越重视升学率，家长越来越重视孩子的学习成绩，而这却在无形中增加了学生的学习压力，增加了学生的心理负担。面对着这狂风暴雨式的压力，内向型学生会感到不知所措;面对着师长的殷切期望，内向型学生会感到忧虑——如果我辜负了他们的期望，那该怎么办呢?

针对这个个案，我运用的方法有认知疗法，即让李虹认识到一张一弛的道理，并给她留了心理作业，通过行为训练，逐渐改善她的心理状态;发现并肯定她的优点和长处，使其认识到自己的价值。

对于类似的心理障碍个案，班主任应做到以下几点：

1．倾听内向型学生的心声

内向型学生往往缺乏人际交往。他们大部分的时间都是用于学习，根本就没有闲情顾及朋友之间的情感沟通。长时期处在这种紧张的学习状态，使他们失去了很多倾诉的机会，使他们的心理垃圾得不到及时的清理。为此，他们十分需要一位忠实的听众耐心地倾听，可以更快地了解他们的学习生活、性格特征、内心世界等，也是对他们的尊重，更容易获得他们的信任，更容易使他们配合心理健康教育。本案例中，梁老师就做到了这一点，使因内向而自我封闭的孩子也能打开心扉。

2．引导内向型学生正确认识心理障碍

我们要帮助内向型学生克服心理障碍，必须先引导他们正确认识心理障碍。心理障碍是指人在遭受强烈的精神刺激或承受长时间的压力、挫折或矛盾冲突下，出现的明显的情绪和行为异常。这有助于减轻他们的心理负担，是心理健康教育得以实施的前提。

3．引导内向型学生提高自信

一个自信的人，主要在自我接受和自我价值感。所谓自我接受，是指一个人对自己能否有一种基本的承认、认可，以及自己对自己的接受态度;所谓自我价值感，是指个人对自己的情绪、感觉、认识和评价。引导学生修正消极的自我评价，认识和挑战现实的目标，并积极乐观地与人相处。而且要培养他们独立自主的能力，要引导他们设定自己的生活，要引导他们控制自己的形象，使他们具备良好的\'心理素质。

4 ．教师的期望对学生的进步产生的巨大的作用

在教育学和心理学上有一个著名的实验，这个实验是由美国著名的心理学家罗森塔尔教授设计完成的。

1968年的一天，美国心理学家罗森塔尔和助手们来到一所学校，说要进行“未来发展趋势测验” 实验。

之后，罗森塔尔以赞许的口吻将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关老师，并叮嘱他们务必要保密，以免影响实验的正确性。告诉他们的老师说，这几个学生智商很高，很聪明。过了一段时间，结果奇迹出现了：凡是上了名单的学生，个个成绩有了较大的进步，且性格活泼开朗，自信心强，求知欲旺盛，更乐于和别人打交道。

为什么会出现这种现象呢?是“期望”这一神奇的魔力在发挥作用。是罗森塔尔的“权威性谎言”发挥了作用。这个谎言对老师产生了暗示，它左右了老师对名单上的学生的能力的评价，而老师又将自己的这一心理活动通过自己的情感、语言和行为传染给学生，使学生变得更加自尊、自爱、自信、自强，从而使各方面得到了异乎寻常的进步。

“蹇蹇三事，师师百僚”，人的一生，多遇良师是何其有幸的事情。20xx年9月26日和27日，我有幸参加了郑州大学教育学院心理健康教育培训班，经过两天的培训，我吸收了很多新的心理健康理论，增长了很多心理辅导知识。感受名师的风采，聆听教授的真言，我感悟良多。

26日，为我们授课的是郑州大学心理学系心理学教授葛操，他是心理学博士，20xx年劳动部首批国家心理咨询师培训师，河南省人力资源与社会保障厅心理咨询师考试鉴定专家。葛操教授首先给我们分享了《对心理健康教育和心理咨询的几点思考》，接着给我们讲解了“倾听技术”、“共情”、“EFT”情绪释放技术等知识点。葛操教授的授课给我印象深刻的有两点，一是在讲授倾听技术时，我不禁想到了李镇西老师的“倾听是心灵的水珠，能折射出纯洁而热情的光芒”那句名言，此刻我深深的明白了：倾听是一种自我修养，倾听是一种爱的教育手段，倾听是一种设身处地的共情方式。二是心理学中的“EFT”情绪释放技术本是让学生觉得生冷酸涩的理论，但葛教授深入浅出的讲解、活灵活现的现场互动却使得这次授课浅显易学，让大家感觉是很实用的一种放松方式，让人倍感愉悦。

在今后的工作中、生活中，我们要学会倾听，掌握倾听技巧，设身处地的体验他人内心情感，与之共情，“陪着他”，“理解他”，“温暖他”，而不能凭借自己的知识和经验去简单的理解事情，用所谓的标贴去影响他人、改变他人，这样只会适得其反。

27日，为我们授课的是郑州大学教育学院的杨敏齐副教授和许慧教授，杨敏齐副教授给我们讲解的课题是《认知疗法在中小学生心理健康问题中的运用》，许慧教授给我们分享了积极心理学和发展心理学的主要内容。杨教授给我们分析了认知治疗的理论依据，让我们对“抑郁症”、“焦虑障碍”、“惊恐障碍”、“社交障碍”等原来不太熟悉的.名词有了一定的认识。给我印象最深的应该是许慧教授传递给我们的赏识教育，这让我第一次听到“习得性赞赏”理论，该理论温暖而又深刻，让我明白了“爱系心田，须口言明。”许慧教授的一言一行都在生动诠释着“腹有诗书气自华”，参训老师在润物细无声的氛围里感受到了心理学的魅力和力量。

这次心理健康教育培训虽说只有短短的两天，但各位教授分享给我们的心理健康学知识，各位教授的名师风采都给我们留下了深刻的印象。今后，在工作和生活中，我将不断践行心理健康理论，用赏识教育去关爱学生，用“共情”方式静心聆听学生的心声，用“EFT情绪释放技术”去指导学生减压，用积极心理学去贯穿教学，让学生在心理健康、身体健康、精神健康的环境中茁壮成长。

心理健康问题越来越受到社会的关注，越来越多的大学生由于心理不健康而发生的各种让人瞠目结舌的事件，让我们充分认识到及时解决大学生的心理问题已将迫在眉睫。作为当代大学生，我认为心理健康就是对生活和学习有乐观的心态，有正确的自我主观意识，能很好地把握自己，控制自己的情绪;和同学们关系和谐，很好地融入集体，能很好地适应环境。

经过一学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法。无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我们的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。心理课老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与父母、老师、同学和朋友的关系。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受，尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白地说出来。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”不论与多少人同处，总要存心公正、一视同仁，不可与一两个人特别亲近，却与其他的人疏远，尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就是因此发生的。父母对子女、师长对学生、上司对属员、兄弟姊妹，同学同事，彼此之间都必须谨防这种情形。通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想。通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。

上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到与我们之间存在的任何代沟。上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很友善，不需要顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的.翅膀去腾飞!在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。

心理课让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚，存真诚的心，说真诚的话，做真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩;有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你送出去的是什么，你收回来的也是什么。

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：中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境;顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的.内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

首先加强对学生心理健康教育，提高学生心理素质，应总体规划，多方面做工作。

一、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，首先要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。

此外要对教师广泛开展心理学知识的培训，学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识，以利正确对学生进行指导，并在教育教学过程不出现失误。培养一支自身心理健康，懂得心理学专业知识，掌握心理辅导技能和心理训练方法的教师队伍，这是加强心理健康教育至关重要的。同时应对学校进行整体改革，端正教育思想，改革教育教学方法，融洽师生关系，创设一个使学生心情愉快的学习生活环境。

二、加强对家长的指导和帮助。

据调查，目前这代孩子的父母，很大部分受教育程度不高，尤其很少学过教育学，心理学的有关知识。据《中国青年报》5月17日报道：\"95%的家长没看过心理学方面的书，72%的家长没有看过教育方面的书。\"他们不了解如何更科学地教育孩子。因此，学校要通过家长会，家长座谈会等到方式，让家长懂得青少年心理发展规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年年龄特点，懂得教育学生的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，学生情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能因此不尊重，不理解他们。对学生教育既要鼓励，也可以批评，但方法的使用一定要符合青少年心理规律。对孩子的期望值不要过高，希望孩子成才，这是人之常情，但压力过大，也会适得其反。此外对\"问题家庭\"的学生更要特别留总关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

三、在中学开设有关心理健康课程，对学生进行心理素质教育。

目前不少学校已开设健康教育课，其中也开始涉及心理健康的知识。但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。心理健康教育课应该是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能达到智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高学生心理素质。

四、建立学校心理健康服务体系。

目前学校开展心理健康服务，缺少专业人员是一大问题。在近期内还很难配专业的心理医生，但教育行政部门应考虑尽快培养和培训专业的心理辅导教师，在上级专业人员的指导下，开展心理健康服务。在学校开设心理咨询室，心理阅览室，心理活动室，开设心理咨询电话热线。定期为师生举办心理健康、心理保健等专题讲座。积极开展心理健康教育活动，对学生进行学习指导、生活辅导，前途职业指导等并建立健全学生心理档案，作为班主任、任课教师教育教学工作的依据。使心理健康工作落到实处。

总之，教学的目的就是教书育人。首先，为了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将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。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

1、在定期心理咨询的基础上，重点关注“确立人生目标”、“职业选择”、“职业设计”、“学习方法指导”、“心理调适”等贴近学生需求的专题，消除和缓解学生成长过程中的`各种心理问题。

2、对学生和教师进行心理测量和人格分析。

3、建立心理委员联系制度，定期组织培训辅导。

4、针对学生普遍存在的问题，及时组织开展团体训练和团体心理矫治，防止其发展蔓延。

5、完善“校园心理热线”和“心理信箱”，并以此为纽带加强与学生的联系。

6、坚持做好心理健康教育讲座，努力使内容贴近学生思想心理实际，注重实效，同时针对学生突出的心理问题开设心理健康专题讲座，确保全年不少于5场。

7、努力提高自身业务素质，通过自学、参加行业人员培训和定期内部业务学习讨论等形式不断提高业务水平和服务意识。

8、为了满足学生心理成长的需要，我们继续定期编写和分发“学生心理自助材料”，同时编写“心理健康辅导材料”等系列材料，争取在年内完成《高学生心理信箱》、《高中学生心理健康案例解析》、《专家谈心理健康》三种“心理健康辅导材料”并投放到学生手中。

9、做好新生心理调查，加强对个别心理问题严重学生的后续治疗和监测，努力建立稳定长效的心理监测体系和学生心理健康教育机制。

10、认真建立学生心理健康档案。

11、开展学生职业生涯教育研究，加强对学生人生目标和职业生涯的教育和指导。

长期以来，关心中学生成长的热点大多集中在孩子的饮食、身体、学业成绩以及升学就业等问题上，忽略了与每个中学生发展息息相关的心理健康教育问题，面对时下中学生问题日益增多，中学生心理健康教育是应引起我们认真重视的一个课题。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。

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。

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：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘;给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信师生心理交融的`基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心......

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！