

2023年海底世界读书后感 名著海底两万里读书心得体会(大全5篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

心理健康工作报告篇一

人的心理现象是复杂而微妙的。我们用眼睛观察世界，用耳朵倾听声音；我们因成功而兴奋，因失败而沮丧；我们回忆过去，也规划未来。这些都是人的心理现象。心理学是研究人的心理现象的学科。

更具体的是，我从这门课中学到了很多知识。大学生的心理健康问题日益严峻，这门课给了我们指导。人的心理发展过程是从婴儿到儿童、青少年、成年、老年，人的心理经历着不断的变化。不同阶段的心理是有较大出入的。大学生心理的发展特点更能引起我们的关注。大学生应该摆脱依赖走向自立，适应新的人际关系，掌握知识技能，认识和理解自我，我认为最重要的就是确立人生观和价值观。大学生的心理健康应该符合合理的自我认知，坚强的意志，积极稳定的情绪，健全的人格，和谐的人际关系，良好的适应能力等。

随着对于心理健康的研究，大学生心理健康的维护也让我学到了很多，首先大学生应该增强心理健康意识，从而有效维护心理健康。而维护心理健康的方法：实施自我调节，寻求社会支持，求助心理咨询。

认知过程是人的重要心理现象，人们不仅对客观事物进行认知加工，对社会关系进行认知加工，还对自己进行认知加工。总而言之，人的认知是一个主动、积极地技工和处理信息与

符号以及解决问题的过程和动态系统。大学生心理健康教育主要介绍了大学生的社会认知以及自我认知。大学生社会认知有这几个特征：社会认知的选择性、社会认知反应的显著性、社会认知的投射性、社会认知的两极性、社会认知的片面性。影响社会认知的因素也有很多。在大学中首先谈到的就是一个人的印象。所以说第一印象对于人们来说是多么的重要。印象形成过程是一个社会认知的过程，受认知者、认知对象和认知环境等因素的影响，在印象形成会出现各种认知偏差。首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板印象等都对我们的印象形成的过程产生了影响。凡此种种，老师上课的内容让我们收获很多。

大学生自我意识的偏差及调整，是贯穿我们整个大学生生活的重要内容。大学生怎样看待自己，自负和自卑，自我中心与从众，过度追求完美等，都是大学生看待自己出现了问题。大学生应该深入认知自我，积极悦纳自我，有效调控自我，不断超越自我。

所谓“人非草木，孰能无情”大学生生活中总会遇到挫折与坎坷，怎样正确合理的调整自我情绪是很重要的。每一种情绪都包括胜利唤醒、主观体验和外部表现。所以当一个人被某种情绪击中时，先不要着急，停下来，多去感受一下这个情绪的内容。大学生情绪内容丰富但是很敏感且极易受伤。大学生情绪管理方法很多，例如学会觉知情绪，从认知角度管理情绪，用行动调节情绪等。

大学生的人际交往问题与恋爱问题是大学生生活的一部分。更有人说大学不谈一场恋爱那还是大学吗？大学没有几个狐朋狗友那怎么行呢？人际交往是指人与人之间的交往，既是一种动态的实践活动，也是一种静态的关系范畴。人际交往是大学生沟通信息的基本途径，人际交往是大学生实现社会化的重要手段，人际交往是大学生维持身心健康的必要条件，人际交往是大学生获取事业成功的重要保证。人与人之间的吸引有邻近性、熟悉性、相似性、互补性。总之积极对待人

际交往，将人际交往看成大学生生活的一门必修课，而且是分数越高越好，这样才能在以后的社会中立足。

恋爱问题在大学中很频繁。爱情是人类生活中的绕不开的话题，对于处在青春年华的大学生来说，更是像块吸铁石，充满了磁性。爱情的五种语言：肯定的言辞，精心的时刻，接受礼物，服务的行动，身体的接触。我们应该具有表达爱的能力，表达爱的勇气，表达爱的技巧。

我学会控制自己的情绪，情绪稳定是心理健康的标志，而心理学的学习中，自我的情绪调控是很重要的一个内容。生活问题总是以各种各样的方式来闯入你的视线。正确看待问题，以一个智者的角度去看待问题。事情或者人物并不是向硬币那样简单，不是正就是反。认知就是一个人的人生观、价值观。还有就是人际交往问题，我曾经看到过这样的一句话，不要因为某人或某事生气，因为日后你会发现那样很不值得。我就以这个来激励自己，要以诚待人，圣人是可以以牺牲自己的利益来帮助他人的。

自从我学习了心理健康教育后，我更加的竭力培养自己的人生观和价值观，因为只有这样才能有一个做人的准则和标准，来约束自己。我在上课的过程中逐渐学到了这四个方面，我认为这个很有用。第一，要正确看待大学生生活中的落差，不要自信过头，也不应该妄自菲薄。第二，要保持积极向上的心态，不能有丝毫懈怠。第三，要明白学习是重要的，但生活更重要，不要仅仅沉迷于书本知识，要全面发展自身素质。第四，正确的看待一个事物或者人，应该从不同角度去观察并且评价，因为人是这个世界上最为复杂的东西，不可能单单一句话就能将其的一生评价。大学生生活中应该具有自己的一个完美的计划，来进行自我约束和管理。大学生活不能简单的将其度过，应该让它活的有滋有味。

心理健康工作报告篇二

这学期学了大学生心理健康与自我成长这门课，感觉受益匪浅。的确，从自我认知、与他人互动、融入集体，我对事物的理解提升到了更高的层次。从我自己的角度来看，我在学习中获得了最大的好处。

这个问题困扰了我很久。与其说不知道学什么，不如说不知道选择什么。因为大学要学的东西太多，面对眼花缭乱的课余生活，我们没有时间去重新尝试每一件事，所以要做出选择，那么选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学不同于其他大学，因为是体育学院，所以有很多东西是其他学校没有的。比如我们有棒球俱乐部，足球俱乐部，武术协会等等。好像所有的俱乐部都那么吸引人，所以我曾经纠结过选择哪个俱乐部的问题。但是，结合自己的课程安排比较紧，有自己学习其他东西的时间，我还是选择了社团，尽管我还是不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面，我深有体会。在学生会，不仅认识了朋友，还学到了书本上没有的东西。比如，我觉得生活中处处与人沟通很重要，但要愉快地与人沟通，理解别人的观点，并不容易，这就需要学会用一种协商的口吻去倾听和与人讨论。还有一些礼貌的做法会给别人留下好印象。

怎么学？

学习目标确定后，就剩下努力去完成了。但是如果学习的时候不注意方法，会损失很多时间。听过很多大大小小的讲座，其中有一些学习经验交流会，因为上了大学之后时间比较充裕。我会借鉴一些好的经验。比如学长说要提高学习效率，专心于目前的工作。而英语学习，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出现的问题就是第二天忘记一半的单词，这无疑是一个难点，也是对自信心的

巨大打击，于是学长们教会了我们如何背单词，如何反复复习和阅读。这些经历让我在英语学习上走了很多弯路。

的目标。有一个坚定的目标来指导大学生生活的标准。但是我们累了，累了，想想自己的目标，就会神清气爽。当我们迷茫的时候，想想自己的目标，那么就会有自信。我觉得我的目标很明确，就是想出国。这样，我就要保证我的成绩有一个好的gpa□每科都得高分。同时，我还得把托福和gre考好，才能上好大学。每当我无法抗拒的时候，我总会想到我的目标，想到达到目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总会重整旗鼓，全身心投入到学习中。我觉得是学习上最大的收获，学会如何学习应该是大学四年最能理解的事情。学习本身不是目的，真正的目的是为了自己的目标不断努力，从失败中总结教训，找到一条完全符合自己的道路来引导和鞭策自己的人生。我觉得我在面对一切困难的时候不会轻易被打败。再想想心理学书上的话：发展始于学习。

一个人的地位和知识再高，需要的是不断的学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样的人。知识方面，他可以说是中国第一人。他通晓古今，文学造诣极深，但为人低调。我一生都在学习，从不炫耀自己的知识。七十五岁时，他挣扎在文学的第一线，出版了书籍。钱老一生都在不断学习，直到钱老去世，享年88岁。在新华社播出的新闻稿中；不朽”文字。这样的文豪爱学习，我们要更加努力。

勤奋好于勤奋，浪费于享乐，行为毁于思考。我会不断鞭策自己的学习和生活。

心理健康工作报告篇三

通过深入调查，特别是通过网络进行问卷调查以及查阅相关资料，初步了解了当代大学生的心理健康状况，并针对此问题提出相关意见和建议，呼吁社会及家庭等各方面关注大学生的心理健康，为当代大学生的全面健康发展营造良好范围，

提供有利条件。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；在这种情况下，对人才素质的要求更高，不仅要求人才具有坚定的政治方向与较高的道德水准，而且还要求人才应该具有与时代发展相一致的现代意识和良好的心理素质，如开拓进取的精神、勇于承担责任、顽强自信、乐观，能够承受挫折与失败等。另一方面它又造就了变化剧烈的社会环境，由此给人们的心理世界带来了巨大的冲击和动荡，人类进入了情绪负重年代，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的晴雨表，十分敏感。校园里有丰富多彩的大学生活，但在有些同学看来，一切却是那样枯燥无味，缺少生气；大学生活紧张活泼，有些同学却兴趣索然，萎靡不振。在离开了父母呵护、相对宽松的大学学习环境中，一部分同学空虚、迷惘、玩世不恭，甚至轻生。当代大学生的心理健康状况实在令人担忧。

人是一个身心统一体。人的健康相应地也包括生理健康和心理健康。生理健康是为了保持一个健康的体魄，心理健康则是保持一个健康的心理状态。心理健康能直接地影响着人的生理健康，为此，心理卫生学认为健全的心理寓于健康的身体，而健康的身体有赖于健全的心理。因此，从某种程度上说，心理健康是比生理健康更为重要的一种健康。

在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体自我封闭。大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。当代大学生心理问题不

容忽视。

1、家庭教育的影响

长期以来，在高考指挥棒的调遣下，学校和家长在教育学生的过程中往往采用应试教育的方法，只重视智力教育，而没有将培养学生心理素质渗透到其中，忽略了学生健康人格的培养。同时，在教养方式上，相当一部分家长因为受教育程度较低，多采用简单、粗暴的传统的家长制手段。这种消极的教养方式，容易使子女形成敏感多疑、自卑易怒、抑郁焦虑、偏执敌对等不健康的品质。总之，大学生的心理健康水平与学校、父母的教育观念、家庭教养方式之间存在着不同程度的正相关关系。

2、社会现实的影响

市场经济中的激烈竞争在促进社会各方面飞速发展的同时亦造成了一系列的社会问题，紧张的生活节奏和巨大的工作压力使人感到精神压抑、身心疲惫。改革开放给大学生提供了良好的机遇，但随之出现的一系列社会不良现象亦使大学生在心理上产生了诸多矛盾，甚至切身感受到社会转型期的阵痛，这使得大学生人格弱点泛浮出来，形成心里疾患。

3、高校心理咨询工作欠缺

学校教育在一个人格的形成过程中起着举足轻重的作用。正值青春期的大学生身心发展趋于成熟，但尚没有形成完全健康的人格。从现在大学生的心理困惑看，许多都是由于人格障碍而导致的。然而，据报道，北大校医院心理咨询中心每周一至周五下午应诊，预约就诊的患者已经排到了两个月以后；北京52.2%的高校至今还未设立心理咨询机构，亦没有经过专门训练的心理咨询教师，学生的许多心理问题仍被混同于一般的思想问题施以不科学的教导。

1、拓宽交际范围，提高相处和交际能力。

在与同学相处时，首先要了解自己的优缺点，正确认识和评价自己，有效的协调与控制情绪，在相互尊重的前提下，带着一颗包容的心，友好、主动的与同学们进行沟通和交流。同时，要积极主动参加学院和学校组织的文体活动，掌握人际交往的技能和技巧，扩大自己的交友圈，在真诚、友善的基础上主动沟通交际，增加彼此的信任感，以提高相处和交际能力。

2、要有自己的职业规划。

大学生要尽早设计明确的职业倾向，在对自己正确定位的前提下，充分发挥自身的优势，弥补不足，不断提高自己的学习能力、管理能力和实践能力。另外，要正视理想与现实、专业与兴趣的冲突，要学会在现实中重新认识自己，找到理想和现实的差距，实事求是地评价自己，分析自己，不要整日为了忧虑而忧虑，要学会未雨绸缪，利用有限的4年时间达到自己预设的目标。

3、快乐的学习和生活。

当前大学生教育的核心是创新教育，因此大学生在找出自身差距的同时，更要找到自己发展的潜力，通过不断丰富自身的综合素质来适应时代发展的要求。要时常保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲望，善于从学习中寻找乐趣，并时常带着愉快、自信的心情微笑地面对每一天。当自己的学习、生活出现问题时，不要只顾着伤心、苦闷、彷徨，适当的时候来一点阿Q精神，继而保持自信乐观的态度，尽量减少挫折感，缓解外部环境带给自己的种种压力。

4、改变观念，及时寻求心理帮助。

过去，由于历史文化等传统原因，对人的个性心理问题的关

注、认识和研究不够，往往把心理问题神秘化，甚至把有心理障碍的人看作是不可理喻的邪恶之人或洪水猛兽，致使有心理疾患的人也不敢张扬、不能就医。大学生作为一个高学历群体，要转变观念、更新认识。心理健康和身体健康都是一个人健康不可或缺的因素，有了心理疾患就像身体不适一样，应该及时去就医，以求得咨询、疏导，也就是说，对待心理问题要有一颗平常心。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变、的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养，使他们真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战！

心理健康工作报告篇四

心语润心田，阳光满校园，我校心理健康教育工作在市教育局的领导下，坚持以教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，深入贯彻学习《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和中共中央宣传部、教育部《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》精神，从无到有，从有到常态，将心理健康教育工作纳入学校工作总体规划，服务学校中心工作，用先进德育思想作指导，

推进了我校教育教学向纵深发展。

1、成立领导小组，认识统一，分工明确

我校成立了心理健康教育领导小组，由校长担任组长，负责该项工作的领导、组织与管理，副校长xx[]副教导主任xx担任副组长，负责心理健康教育的具体实施安排和资料收集，大队辅导员与学校行政分别负责协调安排心理健康教育相关活动[]xx为心理辅导室“阳光苑心语小屋”兼职负责人，蔡菊娥等24位取得xx省心理健康教育教师合格证的老师轮值心理健康辅导室的的心理健康教育工作，各班班主任、中队辅导员协助心理健康老师对学生进行辅助性的心理辅导工作。

2、重视“心育”，将相关内容纳入学校总体工作目标

学校为全面推进素质教育实施方案，以努力培养人格自尊、自强自立的合格人才为指导思想，以成功教育理论为指导，以服务每个学生为目标，既注重学生“成才”，更注重学生“做人”，将心理健康教育作为学校德育教育的重要内容，将“成人与成才，齐头并进”作为学校的育人目标。历年来，我校德育工作目标、措施中都将心理健康教育作为不可分割和舍弃的重要部分，努力将心理健康教育工作渗透到常规工作、团队工作和学校重大活动中去。

每学期初，学校行政班子都将对心理健康教育工作作出具体布署；学期结束时安排老师就心理健康教育工作进行交流总结。平时的健康教育工作则给予了人力、物力、时间上的保证，做到切实抓好细节的落实[]xx年学校在教育教学极度紧张的情况下挤出了2万元作为教师参加心理健康教育培训经费，并给予报销车费及伙食补贴。同时为心理健康辅导室进行装修，配备电脑等器材。

3、完善的制度，确保开展心理健康教育工作的基本前提

学校进一步完善了心理健康工作的规章制度。有《学校心理健康教育计划》《心理健康辅导室工作制度》《心理健康教师工作职责》，并为全校一千多师生设置了心理辅导室。xx至xx学年主要由xx老师负责。心理辅导室工作在不断的实践中摸索着改善。在初步探索后，发现由于我校学生数多，心理辅导室来访学生量大的情况一个人的工作量不足以应付该工作，在xx年九月开始执行了《心理辅导室轮值制度》，由取得相应心理健康教师资格证的24位老师，轮流做班心理辅导室，接待来访学生，处理学生来信等学生心理健康问题。并制定了定期出版的心理健康小报《阳光心语》和固定的宣传栏《心育之窗》。《阳光心语》为四开小报，分为“刊首寄语”“心理测试”“心理知识”“心理故事”等栏目，宣传心理健康教育知识，针对一些普遍存在的问题进辅导。如第七期针对期末考试即将来临，学生对学习成绩普遍担忧的情况，本期的《阳光心语》就登了《给成绩不理想的同学的一封信》在开学初期针对新生适应新环境问题就登了《新生如何适应新环境》的文章。《阳光心语》小报分发到各办公室及各个班级。将学校将心理辅导室辅导教师进行的咨询辅导工作按一定标准计算了相应的工作量，同时依托班主任，结合家长学校、社区，以各种心理健康教育活动为载体，全体教师共同参与开展心理健康教育工作，心理健康教育工作取得了比较显著的成效。

1、接受专业培训，遵守职业道德

我校领导班子很是重视学校心理健康教育工作。xx年三月份参加“xx市心理健康教育工作现场会暨学科渗透心理健康教育工作课题会后，就着手筹划学校的心理健康教育师资队伍，选派了25名老师参加了xx师范大学主办的xx省心理健康教育教师的培训。学校现有25名心理辅导教师，其中四位获省心理健康教育教师a证，21位获省心理健康教育c证。她们具有良好的心理健康教育常识，具备科学的心理辅导技巧和方法，并且严格遵循心理健康教育原则和方法，遵守职业道德。学

校大力支持教师外出参加各种心理健康教育会议和活动，让心理辅导教师通过积极和专家请教，同仁交流，不断增进对心理健康教育的理解，增强实践能力，积极推动了我校心理健康教育的开展。

2、培训学习，为更好地进行心理健康教育创造条件

健康教育工作》的讲座;xx年 3月又邀请了xx广播电视大学校长，国家心理三级咨询师吴递峰为教师们做了题为《中小学教师心理健康问题的现状、成因的分析及改善途径》的专题报告□ xx年10月结合麻沙长坪片际教研活动xx老师又为完小及教学点老师进行《做孩子们喜欢的老师》的讲座。这些讲座受到了广大教师欢迎，提高了教师对心理健康的认识和重视，推动了我校心理健康教育全面、深入、切实的开展。同时我校本着“以人为本，以学求实”的观念，征订了《中小学心理健康教育》等有关杂志，鼓励教师选择自己适用的心理学材料，供全校老师学习使用。使教师们有了基本的知识储备，从而为更好地进行心理健康教育创造了条件。

3、营造良好的工作环境，不断提高教师心理健康教育的实践能力

开展室内外拓展训练，维护和调适教师心理，另外，学校还创造条件带领教师到心理健康教育工作开展好的学校进行参观、学习，使教师们学到了先进的方法，坚定了进行心理健康研究的决心和信心。结合教研活动开展观摩心理活动课等□xx年四月结合我中心校教研开放周活动□xx老师进行了心理健康辅导课《男孩，女孩》的教学观摩研讨，以点带面，以新的理念引领学校心理工作的深入开展，不断提高教师心理健康教育的实践能力。

1、结合文件要求，因地制宜制订教学计划

我校按市教育局文件规定，开设了心理健康教育活动课。课

程设置在1-6年级，课程内容包括了心理健康和心理咨询知识普及等。有时课程不仅局限在课堂内，而是由课堂向外延伸，例如师生情谊这节课中，设置机会给学生采访任课老师，同学不同程度地感觉老师比自己想象中要可爱。有些学生对老师的印象大为改观。老师也觉得通过此次活动和学生的感情更为融洽。每个心理健康教育老师每学期除了做好个别心理辅导工作外，至少得上一节心理健康教育课或是结合自己的学科上一节心理健康教育渗透课。并像其它学科一样备课进入常规化管理，教案上传至学校服务器。两年来，我校教师执教了学科渗透课。典型的有语文《体验真情，珍爱生命》《唯一的听众》体育渗透课《障碍跳》数学渗透课《确定位置》《比例的意义与基本性质》《统计》心理辅导课《给厌学开处方》《情绪与健康》《学会战胜挫折》《快乐伙伴》等。

2、班主任工作及少先队工作积极渗透心理健康教育

在心理健康教育工作中，我们一直注重对班主任队伍的建设、培养和运用。每学期我们都会为班主任开设专题讲座以提高班主任的理论知识。同时提供机会和舞台让班主任充分交流和展示他们在工作中总结的经验教训。我们开设的讲座包括：重视对孩子学习方法的指导，培养孩子良好的习惯，人际交往效应与师生沟通等等。我校明确规定德育处、大队部、心理咨询室、年级组、班主任要相互配合，每学期应有计划、有组织的开展丰富多彩的健康教育活动，以帮助学生树立科学的健康观。结合年级学生特点及工作重点利用班会时间进行心理健康教育。如一年级及撤点并校初入我校四年级的新生对他们进行入学教育，帮助他们尽快适应新环境，融入新集体。今年的开学初xx老师利用在寄宿生中进行了为题为《想家了，你就哭吧》的团体心理辅导。通过辅导今年村校转入我校学生的适应期明显比往年短，哭闹的现象明显减少。中段年级积极开展以“认识自我”，“搞好与同学老师之间的人际关系”为主题班队教育活动，使学生增强了自信心，同时也学会如何与人交往以及与人交往的一些技巧；高段年级

尤其是六年级，面临毕业考试的压力，难免有焦虑紧张的情绪，我们通过讲座辅导、心理咨询帮助学生增加正确的竞争意识、克服自卑心理，正确对待考试。

3、学科教育渗透，塑造学生健康人格

我校充分利用教案评比、青年教师展示课，骨干教师公开课等契机深化将心理健康教育融入学科教学的思想。倡导发掘学生在课堂中的情感、态度、价值观，应该说这对教师的授课方式起到了很大的转变作用，也更突出了心理情感教育的重要性。每学期要求心理健康教师要至少上一节心理健康辅导活动课，并把活动教案上传至学校服务器。同时要求教师在平时的教学活动中，注重学生情感方面的目标是否达成，以突出学生情感认知的变化，让教师们以良好的师德和精神风貌影响学生心理，塑造健康人格。

4、注重对家庭教育的指导与交流

结合家长学校及每学期的家长会，注重对家庭教育的指导和交流。每学年针对不同年级开展了不同的辅导内容，内容丰富，涵盖了新生适应问题、考试焦虑、家长和学生沟通、创建学习型家庭等等。

1、规范的心理咨询室为学生提供良好的服务

齐全规范上墙，心理教育教师严格按照规定每天定时开放，为学生细致服务，得到孩子们的一致喜爱与认可。开设了“悄悄话信箱”每天早八点开箱。一年多来，总收到了约三百封的来信，主要反映了学生在学习、人际交往、在男女生情感，父母家庭等方面的困惑，我们的辅导室的老师都针对对来信一一回信并亲自送至学生手中。

2、认真填写、分析咨询辅导记录，为教育教学提供有效服务

咨询与辅导是达到学校心理教育整体目标的重要途径。本学年我们延续了以前的传统，25位心理兼职老师在心理咨询室接待来访学生的咨询或预约，帮助学生在学习生活中遇到的各种心理问题或困惑。对于少数有心理困扰和心理障碍的学生，给予各种形式及时必要的咨询、辅导，做好详细记录，并且严格遵守职业道德保护学生隐私。实践下来，不仅实实在在帮助学生解决了问题，还能有效利用资料为学校教育教学服务，而且好的口碑也在同学中传播，使得更多同学了解到这样一个可以倾诉的场所。绝大部分学生感觉情绪得到了宣泄，获得了考虑问题的新角度、新选择，或是感觉问题得到了根本的解决。

1、专设心理健康宣传板报，用有趣的资料让学生体会学习的乐趣

学校图书室有专门的心理类图书资料，供全校师生查阅。校园内有专门宣传心理健康教育的宣传栏，展示师生心理健康方面的文章、绘画等作品，由心理辅导室定期进行更新和宣传。每学期三期的心理健康小报——《阳光心语》，用彩印，发放到每个班级，让学生感受心理健康教育无所不在。学校结合校园文化艺术节活动，开展心理健康手抄报制作比赛等，让学生在生动有趣的活动中，体会到生活和学习的乐趣，健全自己的人格，拥有阳光的心态，全面健康的成长。

在近三年的心理建设工作中，学校在各个方面都有较突出的表现。在xx市教师优秀论文评比中，我校唐德添老师的《教师心理健康分析》xx老师的《我做学生喜欢的老师》获一等奖。在xx市西片教研活动中心理健康活动课《男孩、女孩》获与会领导与同行好评。

当然我校心理健康教育还是处在起步发展阶段，学校心理健康教育教师的能力有待于进一步提高，学校心理健康教育工作的开展需要进一步规范化，对学生、家长、教师的心理辅导有待于进一步科学化。现在部分学生、家长、教师对心理

健康教育的开展还存有一些偏见，对心理健康教育的隐性效果认识不足，认为只有分数是看得见的，追求功利性，忽视了学生健康人格的完善和发展，使学生在面对自己成长过程中出现的问题时感到不知所措。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”相信我校心理健康教育工作在市局正确领导下，一定能及时总结经验，继续学习，不断摸索，借力教育现代化，进一步抓好心理健康教育工作，找到一条适合我校实际情况的心理健康发展之路！

心理健康工作报告篇五

在全面贯彻教育方针、实施素质教育的过程，学校开展心理健康教育正在引起人们的重视，开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。要加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，才能增强青少年适应社会生活的适应能力。我校在进行心理健康教育的研究与实践中，在上级领导的关怀下在有关专家的帮助下取得了一些成绩。

在开展心理健康教育的工作中，首先我们明确了开展心理健康教育指导思想，将心理健康教育纳入了学校德育工作之中。学校关心学生的心理健康，促进学生全面发展。

(一)领导高度重视，心理健康教育工作认识到位，组织落实：

1、认识到位：学校领导认识到心理健康教育工作是德育工作的一部分，是时代教育的需要，是素质教育的需要，是不断提高学校办学质量的需要，是为学生创造一个良好的成长环境的需要，是为学生终生不断进步发展奠定良好的心理基础的需要。

2、组织落实：我校心理健康教育工作组织是严密的。校长挂帅开展心理健康教育工作，德育处具体负责组织实施，使心

理健康教育有了组织上的保证。

3、学校将心理健康教育纳入学校规划中，不论是学年还是学期工作计划都将心理健康教育例为学校重点工作之一。而且，心理健康教育工作每学期要制定单独计划，进行总结。

(二)培养师资，做到心理健康教育人员落实：

1、学校从普及入手，重点培养骨干，先后派出多名教师参加心理健康教育继续教育培训。

2、设置心理教师岗位。我校由专职教师担任心理健康教育教师，使心理健康教育工作从人员上得到保证。

(三)开展心理健康教育的具体做法：

1、开设心理健康教育课：

将心理学的基本常识直接引进课堂，来实现心理健康知识的普及。学校在六年级开设心理健康教育课。

2、在五年级开展心理健康知识讲座：

针对五年级学生不同的心理状况、学习阶段中遇到的心理困惑，开展专题心理健康专题讲座。

3、在教师中开展心理教育知识的普及工作：

我校在教师中开展了心理健康教育知识的普及工作。通过这些教育活动使全体教师提高了心理教育的理论，提高了开展心理健康教育的意识和开展心理健康教育的能力。并在工作中加以应用，有力地推进了学校的教育教学工作。

4、我们利用家长学校对家长开展家庭心理健康教育指导，使学校心理健康教育在家庭中得到延伸。

心理健康教育正在受到人们重视，我们在这方面经验是不足，为了不断提高心理健康教育的水平，我们积极参与心理健康教育有关的科研课题工作。

总之，我们相信，只要坚持以培养健全人格为目标，以教师为主导，以学生为主体，以科研为先导，心理健康教育将愈发显示出强大优势，学生的心灵一定会充满阳光，学生一定会愉快地学习，快乐地成长。