

最新心理健康班会总结报告 心理健康活动总结报告(精选9篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

心理健康班会总结报告篇一

大学阶段是人生成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备知识，开发自身潜能，增强身体素质，协调人际关系等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础上。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断促进心理健康发展。在日常的生活中我们往往只关注身体健康，但事实上除了身体的健康，我们更应该关注心理健康。为普及心理健康知识，提高同学们对心理健康问题的重视并给予同学们正确的引导，我特系邀请院心理咨询室桂xx老师为同学们举办一场心理健康知识主题讲座。

此次活动得到了许多同学的支持，大家都按时到达活动举办地，积极参与了此次讲座，并认真地听了桂xx老师讲述的各种常见心理健康问题及解决措施。

在此次讲座中，桂老师就心理咨询相关知识、大学生心理、影响大学生的心理健康因素等六个方面阐述了大学生心理健康。她认为心理健康是一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，主体能做出良好的适应，并且充分发挥其潜能。桂老师联系了实际，给同学们讲了很多现实中的例子，引起了同学们的重视。比如，她说曾经有一位教科系的女生，腿有残疾，但是他从不自暴自弃，积极乐观的生活学习。而这

位女生的一位身体健康的同学整日不思进取，反而不如身有残疾的同学优秀。以此来提醒同学们，一个阳光乐观的积极心理的重要性。桂老师幽默而生动的讲述使同学们对心理健康有了更深刻的认识，拥有了积极向上的心态，得到了很深的人生感悟。通过此次讲座，同学们对自己的大学生活有了新的目标和正确的定位。能够以一颗积极、健康的心去面对人生的坎坷。同时也有助于同学们更好的认识自我，关爱自我，善待他人，培养健全的人格。此次讲座也让心理专干们认识到了自己工作的重要性，为他们工作的开展指明了方向。

桂老师总结本次讲座：心理健康是一个过程，更是一种态度，同学们应该保持积极的心理状态，这样才能健康快乐的学习与成长。

但此次活动也存在着一些不足之处。比如同学们到达活动现场后，在等待活动开始的过程中聊天、喧哗，现场有一些吵闹。活动进行的过程中有部分的同学不遵守会场纪律，聊天、玩手机、睡觉，影响了老师讲述的心情。这些不足也为我们指出了今后工作的侧重点，相信在我们的努力下，以后的活动能够越办越好。

帮助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往人格发展和情绪调节等方面的困惑。大学生肩负着使祖国繁荣富强的伟大使命。相信此次活动的举办能够给广大的学生一定的启迪，为美丽的人生奋斗不息。

心理健康班会总结报告篇二

学校为培养学生积极向上心态，加强学生心理健康水平，__九年制学校不断探索心理健康工作思路，采取多种措施服务学生健康成长。

一是利用校园广播站，开设学生心理健康教育专题讲座栏目。帮助学生了解生理与心理的特点，正确认识自己，充分开发

学习的潜能，在学习生活中获得情感体验。

二是定期开展心理辅导讲座。由学校德育处牵头组织，帮助学生在学习生活中遇到的各种心理困惑。

三是加强学校心理辅导教师队伍的建设。学校组建了以班主任为主的工作队伍，制定心理健康辅导工作计划和方案，特别是针对个别心理有问题的学生，开展一对一的方式，及时了解他们的生活、学习、情感等情况，给予充分的关心和帮助。在班委会中设置心理健康安全员。要求心理健康安全员及时了解班级同学的心理健康动态，并将情况及时反馈给教师，让教师能及时对需要心理辅导的学生提供帮助。

四是取得学生家长的配合与支持。帮助家长了解和掌握孩子成长的特点、规律以及教育方法。定期与监护人沟通了解学生思想动态，适时采取合理方式，化解学生心理困惑。达到家校共育德目的。

据悉，该校全体教职工主动学习心理学相关知识，不断提高管理水平，在学生遇到心理问题及时地给予帮助，从而帮助学生养成健康心态、促进全面发展，最终达到育人目的。

心理健康班会总结报告篇三

20__年3月，我有幸参加了“国培计划”湖北省农村中小学教师远程培训心理健康教师培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了每位教师的讲座，还有课下教师之间的交流，让我受益匪浅，以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些所思所想。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色

的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

1、心理健康观念发生变化：

通过心理健康教育培训，我们的观念发生了可喜的变化。特别是现在社会高速发展，由于学习、升学、家庭、以及生理等各方面的原因，学生个体存在着不同的心理问题。进行心理健康培训使得教师提高了认识，意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格。

2、心理健康知识得到丰富。

通过近段时间的培训，我们了解了自身心理健康的现状及存在的原因，一起探讨了教师心理健康的标准。因为教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解中学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。没有优秀的教师，就没有优秀的学生，没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质的学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见心理问题及其调试方法。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

3、学会了一些基本的心理健康调试方法

通过近段时间的培训，我们了解到适当地放慢自己的步伐，才能得到心灵的放松与接纳。如何对待教师的心理倦怠。不管是对自己的健康心理的进一步培养，还是以后对学生的心理辅导，那都是取之不尽的财富。

4、心理健康在教学中有着非常重要的作用。

通过近段时间的培训，我们认识到要对学生进行心理健康教育，首先教师要有一个正常、健康的心理特点。在平时的具体教学实践中，针对我校学生的实际情况，目前完成的调查研究主要是如何对家庭危机而造成的学生心理障碍进行调整，以及我校学生中普遍存在的厌学、不良习惯等问题。我们不定期组织班主任、任课教师进行交流、探讨以获得共识，并针对学生心理方面出现的具体问题组织相关教师进行更为深入的研究、分析，确定解决问题的最佳途径和方法。当然，心理健康教育更多的时候是一种“隐性”的教育，是一种潜移默化的教程，其效果并不是立竿见影的，也不是心理教师一个人所能支撑的保护伞。要使心理健康教育朝着健康，科学，有效的方向发展，是每一名专业教师义不容辞的责任。

这次培训不仅满足的是我们的求知欲望，还有我们的情感需求。正是这次培训，增强了我们的信心。这种心理情感的满足必将带动我们再次以饱满的热情投入到学习之中去。

心理健康班会总结报告篇四

(一)、高度重视、精心组织

xx年，面对严峻的信访形势和繁重的维护稳定任务，我公司进一步深化了对信访工作重要性的认识，把信访工作列入党政议事日程，作为工作的重要内容切实抓紧抓好。一年来，

公司党政主要领导多次专门听取信访工作汇报，研究信访工作。公司次召开信访领导小组工作会议，次下发信访工作文件，布置信访工作。进一步强化了领导信访接待日制度，今年公司党政主要领导多次接待上访群众，解答有关问题。尤其是在解决几起重大信访问题时，公司领导亲自指挥，亲自调度，亲自参加上访问题处理，有效遏制了群众越级重复集体上访的势头。公司其他领导对信访工作也都十分重视，按照工作分工，认真阅批群众来信，接待群众来访，主动参与重要信访问题的处理。近两本资料权属文秘公文第一站严禁复制剽窃年来，我公司把信访工作纳入年初同各单位签定的《经营责任目标书》中，把信访工作列入年度工作目标管理考核内容。同时，作为考核干部的主要内容，对在信访工作中麻木不仁、推诿扯皮、官僚主义，造成严重后果的，按有关规定坚决予以处理。并严格执行信访工作目标管理责任制，有关单位按照要求，认真履行职责，工作到位，狠抓落实，确保信访工作目标的实现。

(二)、进一步完善基信访信息网络

在今年，我公司完善了各级信访工作机构，为了解决信访干部人员不足问题，专门成立了信访法制事务室，为开拓新形势下的信访工作注入了新的生机与活力。为进一步加强基层信访干部队伍建设，在各基层单位都成立了信访组织机构和信访信息网络，配备了专(兼)职信访信息员。从而形成了一个纵向到底、横向到边的信访信息网络，做到层层有人接待来访群众，级级有人办理来访反映的问题。为了造就一支高素质的信访干部队伍，努力形成敬业奉献的新格局，我公司对所有信访专(兼)职干部和信息员都进行了不同形式的信访知识业务培训，提高信访干部的政治素质和业务水平。

今年以来，我们进一步建立健全各级信访工作网络，配齐专(兼)职的信访干部。各单位党政一把手为信访工作第一责任人，并明确了一名负责同志分管信访工作，将信访信息员配备到队段级单位。使信访信息工作层层有人负责，对可能

发生的集体访苗头做到发现得早、控制得住、处理得好。如今年5月29日，我们突然发现在我镇街道上有三处张贴声明，召集退休职工集体上访。针对这起突发事件，我们马上启动工作预案，由分管信访的包国庆副书记亲自坐阵指挥，公安局国保大队负责了解情况、摸清核心人员，信访办安排退休人员原单位党政领导分头做说服解释工作，并派人到退休人员相对集中的地点讲解上访程序及集体越级上访的不良影响。通过多方面的努力，退休职工终于在6月3日主动将声明撕掉，并选派代表在6月6日将声明主动撕掉，从而有效地遏制了一起越级集体上访事件的发生。

(三)、整章建制，促进信访工作制度化、规范化今年以来，公司党委、公司十分重视信访工作规范化、制度化建设，继续坚持分级负责、归口办理和谁主管、谁负责的原则；为进一步完善奖惩激励机制，努力把信访工作目标落到实处□xx年，我们针对当前信访面临的新形势，出现的新情况、新特点，制定和完善了制度，使我公司信访工作基本做到了有规可依，推动了信访工作的开展，增强了工作可操作性，提高了工作水平。

(四)、突出重点、落实措施，进一步加大对集体访与重复访的处理力度

一、是群众信访活动持续呈高发态势。

因职工群众新方法制意识的不断增强，遇到不理解的政策、措施或者认为得到不公正待遇的时候，都会上访。并且还存在着不找不闹不会解决问题的错误认识。所以在少数人员的挑唆下，动辄就会出现集体上访。

二、大集体职工养老保险问题。

虽然目前大集体职工养老统筹工作正在有条不紊的进行，但是在此项工作尚未完全结束、职工群众未看到结果之前，仍

有可能引发上访。但针对此问题绝对不会引发集体越级上访。

三、一次性安置人员。

因大多数一次新安置人员本身并无一技之长，外出务工无特别竞争力，加之本地区就业门路单一，无力承担更大的就业压力。而这些人员安置金至今已所剩无几，故此部分人员必然会成为社会的不稳定因素。

面对新形势下群众信访活动出现的新情况、新变化，我们工作中还存在一些不相适应和相对滞后的地方。表现在一些同志思想认识、工作作风跟不上新形势的要求；一些干部对群众的疾苦漠不关心，对群众信访活动能推就推，能拖就拖；一些部门对信访案件督办督查不力；这些问题在一定程度上影响了我公司的信访工作。

四、xx年信访工作的安排

(一)、继续落实信访工作领导责任制和责任追究制，努力形成领导整体重视信访工作的新局面。要继续坚持党政一把手亲自抓、负总责的领导责任制，定期听取信访情况汇报，部署、检查指导信访工作开展，研究解决群众反映的热点难点问题。进一步健全各级信访工作领导小组，明确各级领导抓信访工作的责任，巩固各部门和各单位各负其责、齐抓共管的信访工作格局。要认真落实责任追究制度。进一步落实好党政领导工作日接待群众来访制度。

(二)、认真解决群众信访反映的问题，在畅通和拓宽信访渠道上迈出新步伐。要进一步端正思想，转变观念，正确对待群历时近四十天，活动形式多样，参与同学多，受到同学们的广泛欢迎。

心理健康班会总结报告篇五

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的列子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

心理健康班会总结报告篇六

由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“大学生心理健康周”系列活动正式开始，此活动以“阳光、友善、和谐、健康”为主题，倡导学生关注心理健康，形成关爱心灵的校园氛围。本次活动内容丰富，广大学生踊跃参与，收到了很好的效果。

一、悬挂横幅，发放心理健康宣传单

在文科楼与学生汉餐门口分别悬挂了以“我爱我，和谐心灵，健康成才”、“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”的横幅。本次共印制彩色宣传单5000份，传单的内容包括：“心理咨询对大学生的帮助”、“宁夏师范学院学校心理健康教育资源简介”、“大学生如何提高人际关系能力”。由大学生心理协会的学生以一个宿舍6份的方式发到每个学生的手中，目的是让更多的学生了解学校的心理健康教育资源，掌握心理健康知识，懂得当遇到心理困惑时到心理咨询中心进行调节。

二、心理健康讲座

(一)“大学生情绪管理与压力调适”讲座

20xx年5月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理

与压力调适”讲座□20xx级小学教育专业的全体学习聆听了本次讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“人非草木，孰能无情”之句展开了本次讲座。通过对情绪认识的讲解向同学们讲述了不良情绪的影响，并教会同学们如何识别情绪，调控情绪，做情绪的主人。李老师的讲座风趣幽默，现场笑声连连，掌声不断。

通过此次讲座的成功举办，学生不仅对情绪有了新的认识，也学会如何调控自身情绪，做情绪的主人，本此讲座加强了院系学术交流的氛围，也促进了学生心理健康教育的发展。

(二) “爱的成长”心理健康讲座

20xx年6月4日下午2:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院20xx级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容，第一，如何理解爱情；第二，如何在爱中成长；第三，大学生的恋爱观；第四，爱的能力的培养。讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。这次讲座使大家对爱情有了全面的了解，明白了想要对别人付出爱，自己就应该储存爱，爱身边的人，从爱自己开始！本次讲座受到了学生一致的好评。

心理健康班会总结报告篇七

为迎接全国大学生心理健康日，我院心理健康工作中心开展了心理健康活动周，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

二、认真部署，确保活动顺利进行

讲座在x月15日晚kx1-2准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是09级辅导员王玉蓉老师，团总支09级学生干部以及10级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

三、讲座内容

首先，杨老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。杨老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，杨老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积极性，推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从

活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的发展奠定内在基础。

心理健康班会总结报告篇八

心理健康教育是素质教育的重要内容之一，小学心理健康教育主要是针对儿童心理发展的需要而开展的教育活动，旨在培养和提高学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当地应付现实生活中所面临的各种压力，如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以促进心理素质提高，预防问题发生才是小学生心理健康教育的主要目标。

随着社会的飞速发展，人们的文化观念、生活方式、思维意识都发生着剧烈变化。当代小学生的心理负荷能力遇到了前所未有的考验。有资料表明，在我国约有1/5左右的儿童青少年都存在不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在学校开展心理健康教育是十分迫切的和具有重要意义的举措。

心理健康是全员性的问题，是每一位小学生在成长与发展中都必然会面临的问题，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生。因为往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。可见，心理健康教育并非只是个别生教育的需要，而是面向全体学生的重要课题，应成为我们学校教育的重要任务。当前在小学开展心理健康教育不仅要注意排除学生心理障碍，预防心理病患，又要重视

全面促进学生心理健康发展;不仅要注意开展心理咨询, 举办心理讲座, 更要重视将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动之中, 渗透到学科教学过程之中;不仅要依靠心理专家和专门工作者, 更要注意依靠广大教师做好工作。

心理健康教育不仅可以在德育工作中发挥作用, 而且它提供了一种新的角度, 使我们每一位教育工作者重新认识和看待自己的学生及学生出现的一些行为问题, 可以有效地帮助教师改善师生交往状况。以往教师对学生只注意到他们的表面行为问题如上课捣乱、厌学、逃学等, 并把这些行为很快上升到德育的高度做出品行不良的判断, 而忽略了这些行为问题背后掩藏着的原因, 包括小学生心理需求。可见心理健康教育要求教师以一种更宽容、更理解和接纳的态度来认识和看待学生和学生的行为, 不仅注意到行为本身, 更注意去发现并合理满足这些行为背后的那些基本的心理需求;不简单地进行是非判断, 而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此心理健康教育真正体现了对学生的尊重——一种对“人”的尊重, 这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提, 也是我们每一位小学语文教师在教育实践中面临的重要课题。

从心理学角度看, 小学期年龄段为6~7到11~12岁, 儿童生长发育比较平稳均匀(少数高年级女生例外)。特别是脑的神经系统的均匀和平稳的发育构成了小学生心理的协调发展;学习成为主导活动, 不仅使小学生智力从具体形象思维过渡到抽象逻辑思维, 而且也使他们的心理得到迅速发展。

小学生经历有限, 他们的心理活动显得纯真、直率, 内心活动容易表露出来。这个阶段“闭锁性”不明显, 他们的情绪和情感富有表情化, 喜、怒、哀、乐明显地表现在面部, 而且容易变化, 不善于修饰和控制。所以小学阶段, 成人与儿童容易沟通, 师生之间, 亲子之间的关系容易融洽。

小学生心理发展和变化具有较大的可塑性。无论是思维能力,

还是个性，社会性和品德，都易于培养，诸如人生观、世界观等一类稳定的个性意识，在小学阶段尚未萌芽；又如性格这一个性心理特征的核心成分，只是开始形成时期，良好的或不良的习惯都能通过教育措施加以改变。

先天与后天关系。先天的遗传是心理发展的生物前提、自然条件。良好的遗传素质无疑是心理正常发展的物质基础。儿童心理发展主要是由他们所处的环境条件(生活条件)和教育条件决定的，其中教育，尤其是学校教育起着主导作用。学校教育的主导作用，主要体现在教师的主导作用上。

教育与发展的关系。小学生的心理发展主要在其内动力驱使下由适合他们心理发展的教育条件决定的。小学教育要选择适当的教育内容和方法，引起他们新的需求，激活他们的求知欲望，从而有节奏、循序渐进地引导儿童心理不断向前发展。我们的教师只有在教育过程中注意健康心理的培养，才能不断激活学生学习兴趣。

心理健康班会总结报告篇九

我是谁，这个问题恐怕很少有人能够回答清楚。每个人都以为能回答很好，可也很容易_自己原先的想法，这是我吗？我就是这样一个人吗？这是个很难回答的问题，这也是每个人都得回答的问题：我是谁，我是怎么生活到现在的，我的现在如何，以后怎么发展。大学生正是人生最重要的时期，回答好这些问题，对我们以后的生活和发展都很重要。

我从小学到现在，和大多数的学生一样，都是在父母的要求下，考重点高校，考重点大学。我那时的想法，就是按照父母的期望，好好考大学，好的大学就等于将要有好的工作。每天都是这样说，我就按父母说的，一步一步的走下来，这期间我都没有什么自己的想法，一切都努力往父母说的做，其他的也都是人云亦云，这样一直到了大学开学。我到了大学，离开了父母，我才到了我的低潮时期，这时的我不知道

该怎么和人交流，这里我接触到的人，天南海北，各式各样，生活方式也不相同，我也不知道该怎么去处理生活方面的事。仿佛一切都变的很难，一切都要自己去想，去做。那时的我很迷茫，也想了不少。以前的我，无忧无虑，只要做好学习，一切由父母安排。现在一切都得自己拿注意了。一时不习惯起来。在刚开始的时候，还和同学同寝发生过不愉快。那时的我，觉的和这的生活格格不入，总想回家，每天都过的很压抑。现在未免有些莞尔。到了现在，我也想了很多，也改变了很多。心里也觉的好了很多。我也想到了我的未来该怎么做。所以我现在觉的，大学的生活真是很锻炼人，真是塑造一个人的黄金时刻。这时候的心理是最容易受影响的，而这种影响是会影响到以后的生活的。直到了那个时刻，我才觉的，我的生活才刚开始呢。每个人的生活都有高潮和低谷，我知道以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真考虑和为之奋斗的地方。

我是谁。我的回答是，我就是我，父母只能给予意见，而不能给予实际。一切都只能自己去做。我就是我，别人的所作所为，都是给我的一面镜子，有则改之，无则加冕。我就是我，我的未来，由我自己把握。我所做的一切，都是我的选择。无论对错，结果只能自己承担。我不知道我的思想是否到了成人的境界。但我知道，我以后该好好的判断自己的选择，好好的走自己的路。我觉的这种想法很重要。至少，给了我走下去的信心和决心。也许我从以前到大学之前，我都是浑浑噩噩的走过来的，但我知道，我决不会浑浑噩噩的走过这大学四年。我一定会知道，这四年我的目标和意义。我的将来，我也无法想象的出来。也许我的判断能力还不够吧，但对我的未来充满信心。我知道该怎么去走。

我觉的每个人的生活方式都不同，每种生活方式都有它自身的道理，我们没有资格去批评别人的生活方式和要求别人和自己一样生活。所以我从不干扰别人的生活，至多给别人一些我的想法。我认为每个人都有自己的想法，随意批评别人的想法是不对的，是不尊重别人，所以我从不随意批评别人

的意见。我觉得说谎会给人不诚实的表现，即使是开玩笑也不合适，所以我从不说谎，只开开小玩笑。每个人都有自尊心，每个人也都很容易受伤，所以我从不说别人。我很愿意和他人在一起。因为我觉的每个人都有其优缺点，和其他人在一起可以很好的学习别人的优点，借鉴别人的好的地方。这个世界上没有一个人是绝对的恶人或善人，真正绝对的恶人或善人都是无法生存的。我觉的我应该好好锻炼自己判断能力。为什么别人能看到的优点我却看不到。这就一定是我自己的原因。不止这，我觉的我还有些地方得加强，比如和他人的交流能力，愿意和别人交流不代表能够很好的交流。还有就是和别人交流的胆量，我还是不能很从容的和陌生的人交流。还有我的心理承受能力得加强。在大学，失败和被超越是家常便饭。没有好的承受能力，很容易自暴自弃。

我个人比较欣赏比尔·盖茨，主要是我觉的他不仅是为成功人士，更是我觉的他有许多过人的地方。第一是他的眼光，他知道以后it业将飞速发展，他放弃了上大学的机会，从事了it业。第二是他做事的手法，他可以用各种方法来解决同种问题，还可以创新性的来解决问题。这些都不是主要的，这里也许有些先天的因素，学习不来。但是，他的心理素质是绝对的好。it业向来都是沉沉浮浮的，他没有失败而放弃，看到成功就预测到了下次的成功。这是我欣赏的地方，不为实力，只为那心态。

通过这一学期的心理健康教育课，我觉的有些收获。我一直觉的，我的心理还是比较健康的，但是进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理是很容易出现问题的，我在这短短一学期的心理健康教育课中，发现了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在这一学期的心理健康教育课中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年时光。不过我知道我还只是学了些皮毛。我还想知道些解决心理问题的实际方法和一些关于人际交流的实践性的技巧的知识。这些实践性的知识很

实用，也能和理论结合。多点理论和实践结合的示例来加强理解和应用。

我觉得心理健康教育课有一点很受大家欢迎，就是能和大家在一起相互交流。心理的障碍也是通过大家相互交流来疏导的。可能因为大家还是有些排斥说出心里的事，觉得这挺不好意思的。这其实都能理解，这都是个过程，社会的发展肯定会改变大家的想法的。要知道心理的健康是个漫长的过程，一次两次的交流的疏导是不够的，我觉得大家能相互交流，就能加强这种疏导，大家能交个朋友，多个朋友就是加快心理健康的的一种很好的方式，而且这样大家都能参与到心理健康教育的课堂上来，让大家都受到心理健康的教育。还有就是播放一些关于心理的电影，能让大家感同身受，能更好的接受这种关于心理的想法和论点。不仅能让大家接受些现实的教育，也能让大家有些心理方面感触。这样也能更好的提高自己的对心理和现实的理解。现实和人的心理是相互关联的。外界能影响心理，心理也能对外界有作用。我觉得如果课堂上能加点关于实践性的知识能更好。因为纯理论毕竟枯燥，深奥，不好理解。结合些实践的东西，能更好的提高学习的兴趣。比如放的关于实践的视频等，都是很好的选择。让心理能让自己向好的方面发展。