

最新心理健康工作总结 心理健康的发言稿 (优质10篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇一

大家早上好。我是阳光心理社社长xx很荣幸代表全社成员带来今天的国旗下讲话。今天讲话的主题是：健康生活，从心开始。

自全国首届“5.25中国大学生心理健康节”开幕式在北京师范大学举行以来，团中央、全国学联向中国大中学生发出倡议，要求开展一系列心理健康教育活动。本周我校将举行首届心理健康周活动，活动的主题是：让心灵洒满阳光。

据《高中学生心理健康教育现状调查问卷》显示，只有27.8%的学生心理健康状况较好，64.8%的学生一般，7.4%的学生较差。调查还发现52.9%的学生将学习压力大，情绪不稳定列为自己最常见的心理问题。同学们，学习的过程中不可能没有迷茫和苦恼，生活中也不可能没有不快和失望。学习的意义并不只在于红榜上的分数与名次，而在于在这个漫长而悲喜交加的过程中，你发现了别人的优秀之处与自身的不足，进而更有目的地去改善自己，从而使自己离梦想更近。良好的心理素质已经成为构筑我们绚丽人生的基石之一。面向未来的我们，如果没有健全的心智、顽强的意志与坚定的信念，知识如何闪光？青春才华怎样展现？蓬勃力量何以迸发？培养良好的心理品质和健全的人格，有利于提高面对挫折的能力，有利于促进身体素质和心理素质的协调发展。我们心理

社的全体成员以及各班的心理委员们，十分乐意为大家排忧解难，撑起一把心灵的伞。

本届心理健康周将开展一系列有益于同学们身心健康的活动。包括心理讲座、心理课堂、心理电影展播等等。我们希望通过这些活动能够帮助大家了解和掌握心理学中有关个人成长、人格完善等方面的知识，建立自信，提高人际交往能力，从而提高心理素质，全面发展。我们真诚地期待大家的踊跃参与。

另外，阳光心理社新一轮的招新活动已全面展开，没有领到报名表但仍有意愿参与的同学可到团委领取表格，报名活动将于今天上午第四节课前截止。具体要求请参见活动宣传海报。

来吧，同学们，让我们走到一起来，构建一个互相理解、宽容、接纳的环境，用健康的心态迎接每天的朝阳！

让我们携手并肩越过彷徨，抛掉苦恼，正视失败，放眼希望！让我们敞开心灵，注入生命的活力；让心坚若磐石，矢志不移；让心纯若水晶，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇二

栀子花再度开了，飘香着整个校园，它暗示着期末临近。这半年来，数学系学生分会心理健康部的工作，一直如火如荼的进行着，并在我们部门全体成员的努力下，我们部门成功的完成了一个又一个工作。我们部门的每个成员都很努力，以极强的凝聚力，干好每一项活动，处理每一个工作。

一年快过去了，我们在工作中也得到了许多。工作能力也得到了加强。在对待部门工作中，有计划，有安排，确保完成每一个任务、干好自己的每一件事。这半年里，我们的主要工作是围绕学生心理健康开展的。

其次，就是这半年中最大的活动，“5·25心理情景剧”以及“5·25心理健康周”活动了。为了将心理情景剧演绎的更出彩，更好的体现我系的风采，我们在开学后不久就进行了系部初选的工作，4月初，又同商学系与中文系一起举行了初选。功夫不负有心人，最后我系的节目在院里的决赛中，取得了三等奖的好成绩！

另外，在本学期的日常工作中，我部门制定了数学系大一大二各班级心理稿件上交制度。每周在大一4个班级、大二5个班级中各有一个班级按要求至少上交一篇心理稿件，其他班级自愿上交。我部门每周都按质按量向心理咨询室上交心理稿件，且有多篇被评为优秀心理稿件。

在工作期间，我们知道，每一份工作，都需要用心的去完成，因为这是我们的责任。工作中遇到的困难也让我们明白，光有责任感还不够，还需要有工作热情、工作激情。不能把事情当做任务去完成，而需要当成一次又一次的人生经历。

总体来说，从本学期的活动中看出，活动的主题、活动的内容、活动前的组织是很重要的三要素，特别是组织，每一次的活动，都必须策划好，提前安排好，这样才会有很好的效果。通过本学期的工作，学到了很多，也注意到了很多之前多没注意过的问题。我们会继续努力，减少犯错的次数，让本部的工作更上一层楼。

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇三

在上级领导的重视，大力支持下，为使学校的心理教学能够适应基础教育改革的发展需要，提高全体学生共性的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施，通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务，指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作。

在培养良好的个性品质形成过程中，心理健康教育以发展学生个性为目的，有计划，有目的地对学生心理施加直接或间接的影响，通过学科教育，班主任工作，德育工作及心理咨询，讲座与辅导等优化学生良好的心理素质，从而提高学生：

- 1、心理能力教育：如自理能力，应试能力，自学能力，自我教育能力，适应环境能力，实际能力，耐挫能力，竞争能力等；
- 2、智力教育：如观察力，注意力，记忆力，思维力，创造力等；
- 3、心理辅导：包括对学生生活，学习，升学，自我认识，修身养性等；
- 4、非智力因素教育：如动机，兴趣，情感，意识，性格等；
- 5心理卫生教育：如青少年青春期，性别，差异等。

通过参观大，中名校，听老师讲解，让学生感触中学生生活和大学生生活的气息培养他们求知的情趣，鼓励他们向往高等教育，发展各方面的能力，让他们随着知识的水平的提高，自然而然地发展内在力量，增加认知度的成熟。

在人性开拓的主旋中，校内外活动的积极开展，不断为学生引导着正确的认识因素，准确地把握学生品德发展阶段的水准。它胜于学生呆板地坐在板凳上听那些枯燥的言谈，逆反心理的压制和强制的服从办法，更胜于讲解儿童难以接受的大道理。那么针对少年儿童活泼好动的年龄特点，开展丰富多彩的活动，为他们创造良好的教育情境，培养健康向上的班风，学风；积极推进班级管理和教育方式的民主化，是充分发挥学生自主管理的有效途径。

为解决毕业班学生对考试的紧张，焦虑和恐惧等情绪障碍，心理教师积极配合毕业班教师对学生进行考试考虑心理的调适，包括深呼吸松弛法，联想放松法，积极暗示法，转移刺激法，模仿学习法，系统脱敏法，等一些心理辅导，坚定学生的信念和决心，增强临考心理素质。

在心理咨询过程中，由于他们年龄小，经验少，有些问题只能感受不能提出，如果被动地遵循心理咨询的自愿求助原则，

许多学生就会永远徘徊在心理咨询室外，失去许多成长的契机。心理教师必须带着职业的敏感度和高度的责任心，主动接近学生，及时地给学生们以恰当的指导和帮助，使他们得到适宜的心理援助，就象种子发芽，小草破土一样地抚慰中成长。心理咨询就像一个避风的港湾；一条呵护心灵的小溪；一段真情温馨的记忆……心理教师一个关切的眼神，一首轻柔的乐曲，一席恬情的话语，都能驿动学生们的心扉。使他们敞开心灵的大门，勇敢地去尝试学习生活，不断地完善自我。

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。

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇四

努力培养学生“自知、自尊、自制、自信、自强”的心理素质，让每一位小学生都拥有健康的心灵，并真正成为身心健康的新一代。使学生不断正确认识自我，增强自我调控，承受挫折，适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

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。

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，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，并把这些问题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。

随着自我意识和独立性的增强，学生的心理困扰也会不断增多，利用课堂教学向学生传授相关的心理学知识，组织学生进行积极的情感体验，让学生掌握自我调适的能力，可以使学生做到悦纳自己，并且经常保持积极乐观的精神面貌。当然课堂教学的形式要灵活多变，讲解复杂的心理学理论要深入浅出，注意联系学生的经验，激发学生的兴趣和积极性。

教学内容可以是统发的教材，也可以自选题目，内容要有针对性，对学生的学习和生活都要有帮助的，如怎样减轻考试焦虑、如何调节自己的情绪、怎样与人交往等等。

充分利用学校的心理咨询室和心理活动室来帮助这些学生。在整个辅导过程中辅导教师都是以朋友的身份参与心理辅导，不太强调老师的身份，同时也注意为这些学生保守秘密，让他们觉得安全、可靠，获得他们的信任，使他们更好地把问题拿出来共同解决。健教老师在课堂上，也通过各种课外活动加以宣传，让师生们对心理辅导有更多的认识和了解，从而能够积极、主动地去配合辅导老师。

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，“要抓好心理健康教育骨干教师队伍建设，同时在总结经验的基础上加强区域性心理健康教育的整体推进工作”。学校老师会把最新的教育信息进行反馈，定期交流教育经验，这样更好地提高教师的专业水平。

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇五

“以构建健康、向上的心灵世界来拥抱更加美好、和谐、幸福的生活”向来是我们管理学院心理协会的宗旨，那么借此机会，我想以“心世界，新世界”这个主题来介绍我们我们学院这一年的心理健康工作。

我将从传统和创新这两个方面来进行阐述，首先是传统活动：

接下来是心理健康教育，各专业辅导员围绕当下大学生/心理问题的主要表现及应对措施，开展了心理健康线上家长会，引导家长提升对于大学生在学习、生活中身心状态的了解，更好的与学校老师共同扮演好学生成长过程中“引路人”的角色。

此外，心协还组织以返校后学生的心理适应情况为主要内容，召开心理健康主题班会，再次强调良好心理素质对学业生涯发展的重要性，进而以知识分享、方法引导等方式增强学生心理适应能力，激发内在动力，构建一种从健心育性到增强导行的引导机制，促进学生整体素质全面提高。

而创新向来是管理学院心协的一技之长，我们充分与学院重点工作相结合，通过在党史学习教育和学风建设活动中融入心理因素，着重开展我们的心理健康教育活动，以多领域丰富的活动形式，来构建同学们个体与个体之间，个体与群体之间内部支持性的网络，进而带动我们心理健康活动的渲染力、和宣传教育的作用，辐射不同的团体。党建引领、学风建设、心理健康、文体活动，处处都活跃着我们心理协会的身影，下面就请跟随我一起走及管院心协的创新一角，感受我们的精彩瞬间吧！

健康的身心需要以高远的理想为指引。学院心理健康协会以借助学院“一起学党史”系列专栏，带领各部门同学重温红色故事、追忆峥嵘岁月、传承红色基因，以学促思，以学带悟，以思想引领带动精神建设、丰富心理感悟，促进个人身心健康发展。

此外，管理学院心理协会还前往周邓纪念馆进行学习。一幅幅生动的照片，一个个感人的事迹，全面形象地再现了当年波澜壮阔的伟大场景，同学们深受感动。希望管院的每一位成员，都能做到弘扬伟人革命精神，再创辉煌佳绩！

值得一提的是，管院心协为帮助20级新生尽快适应大学生活、转变角色定位、同时引导新生培养自我管理、自我教育的意识，我们还举办了心理大侦探”系列主题活动。推理与演技，是心理的博弈；平淡的说辞，实则暗流涌动；入未知剧情，追溯百变人生；寻剥丝抽茧，细品背后真相。

最后也是管院心理建设最有特色的一点，我院为进一步探索

以学生为主体的心理健康普及、宣传和教育的的形式、新方法，管理学院聚焦学生健康成长，坚持积极正向引导，努力营造健康向上的学习、生活氛围，于开学初积极开展心理健康教育系列活动，关切学生成长需求及凸显问题，促进学生自我成长。

我想隆重向大家介绍一下我们的微笑征集活动

什么是快乐星球？在无处不在的学业压力和生活压力之中，我们怎么才能找到属于自己的快乐星球？“积极心理学之父”赛里格曼认为人们应该更多地关注幸福快乐的原因，学会主动发现身边值得快乐和幸福的事情。“心微笑·幸福放大镜”通过收集、展示大家由心而发的微笑图集——用每天让自己感到幸福的微笑，为自己的快乐星球添砖加瓦！

此次活动进一步激发了各班的学习与生活热情，营造良好的大学氛围，充分调动大家的积极性。同时也是对班级活动组织者的组织策划管理能力的考验。通过班级组织者的组织，更快更好地凝聚班级，关注同学之间的心理问题，发展健全人格，为新时代大学生的素质培养增添光彩。

心理健康部工作总结

心理健康教育工作总结

心理健康教学工作总结

小学心理健康工作总结

个人心理健康工作总结_个人工作总结范文

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇六

首先，心理咨询工作。可能是因为心理健康教育正式走进课堂的原因，这学期开学以来，接待来访的学生不是很多。而来咨询的学生存在的主要的问题是：一般学习问题(包括厌学)、考试焦虑、人际交往、神经衰弱(包括失眠)、适应问题、个性发展问题、情感问题等等。从咨询的内容来看，高一年级的学生主要是适应性、人际关系和家长沟通的问题；高二年级的学生则主要是学习、恋爱的问题，高三年级的学生则以高考焦虑以及和家长沟通交流等问题。

从总的咨询看，取得了明显的效果，解决了来访者的心理问题。通过面对面的心理危机干预，积累了许多成功的案例，解决了许多学生的心理问题，避免了部分学生因心理问题而休学、退学、转学的现象，心理老师在为学生提供心理咨询服务过程中也始终贯彻全心全意为咨询者服务的宗旨，热情诚恳地倾听学生的困惑，认真负责地科学疏导，为处于危机中的学生提供及时的心理服务。

其次，开设心理健康教育课程。将心理学的基本常识直接引进课堂来实现心理健康教育知识的普及。今年，学校为高一年级的学生开设了心理健康教育课，并选择了合适的心理教育教材，同时，我们心理老师根据实践和我校学生的实际情况，每节课都围绕一个中心，对学生进行感情、意志及人际交往等方面进行指导，并运用故事法、情境法、角色扮演法、讨论等方法，在老师精心设置的轻松、愉快的情境中完成人格重塑、心理调适等。

再次，开展心理讲座，进行多种形式的心理健康教育。由于高三学生承受着高考的压力，每次模拟考试后，学生的信心受到打击，因此常出现考试焦虑，为了能让高三的学生顺利进行高考并考出好的成绩，心理辅导老师定期的为高三学生做一定的心理讲座，让学生重拾信心迎战高考。

最后，学校对心理健康教育知识进行了广泛的宣传。充分利用学校的宣传栏、校园广播等宣传心理知识，同时学校还组织了学生开展以心理健康为主题的主题班会，制作心理小报、黑板报等。同时，学校还组织我们心理学老师去参加贵阳市组织的各种有关心理健康教育的培训学习活动，让老师的理论知识和上课技巧都得到了提高。

本学期的工作到此就告一段落了，结合本学期的工作，我们在不断总结经验，争取在以后的工作中有更高的创新。

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇七

北京八中从“着眼于未来，着力于素质”的办学思想出发，积极开展心理健康教育，经过20年的探索实践，形成了比较完整的心理健康教育体系。

从19xx年起，在高一年级开设学习方法指导课，系统而有针对性地对学生进行学习方法和学习心理品质的辅导[]xx年，又率先在初一年级开设心理健康辅导课。

从19xx年起，建立心理辅导室，为来访的学生解决了生活、学习、人际交往、情绪情感、自我意识发展中的诸多问题，促进了其人格的健康发展。在此工作中，还曾及时发现和转介了有心理障碍倾向的个别学生，使他们得到了及时地帮助和治疗。

从19xx年起，开始为全校学生建立学生心理档案。每年对初一、高一学生实施《学习能力诊断测验》、《学习适应性诊断测验》、《心理健康水平诊断测验》、《问题行为诊断测验》、《亲子关系诊断测验》，为教育教学提供依据；一年后，进行复测，检验教育效果。

从19xx年起，成立家长学校，聘请本校有经验的优秀教师为辅导员，系统而有针对性的为各年级家长开办讲座，接待家

长的来访；曾编辑《好家长育人经验集锦》，发给家长们学习。家长学校不仅受到家长们的欢迎和好评，还曾被评为西城区优秀家长学校。

2xx0年，建立心理健康服务中心，有校长、副校长直接领导。中心聘请全国青少年心理卫生专业委员会副主任为心理顾问，另有专职教师两人，兼职教师一人；内设谈心室（个别心理辅导室）、会客室、心理阅览室、团体心理辅导室和开心屋（心理活动室）。中心通过开放硬件设施，开展有关心理健康的宣传、选修课、专题讲座、个别心理辅导和团体心理辅导，为学生的心理健康提供发展性和预防性教育、指导；同时中心对全校的心理健康教育发挥着规划、组织和督导的作用。

20xx年，本校与全国青少年心理卫生专业委员会、西城区心理教研室合作，成功举办了“心理健康教育培训班”。该班聘请国内知名心理学专家11位，共上课两百多学时，系统讲解了心理健康教育的有关知识和方法。我校有70多位教师参加了培训。此后，本校又连续举办了系列专家讲座、优秀班主任心理健康教育工作经验介绍和交流。经过校领导和教师的共同努力，教师基于心理学、教育学的教育观念和教育能力得到改善和提高，本校的心理健康教育取得了突破性发展，班主任成为心理健康教育的骨干力量，课堂教学、班集体建设、各种活动成为心理健康教育的主渠道。本年度，本校被评选为北京市心理健康教育实验校。

20xx年，《重点中学心理健康教育的理论和实践研究》被北京市教育学会批准为“十五”科研规划课题。此课题由副校长直接负责，各年级组长分别担任“提高初高中一年级学生适应能力”、“初高中二年级学生青春期教育”、“初高中三年级学生升学应试心理调整”子课题的负责人。在课题已进行的过程中，教师参与热情高，同时得到了来自北京师范大学、首都师范大学、中科院心理所专家教授的帮助和指正。此课题将带动本校的心理健康教育工作进一步朝向具有本校

特色的、科学化、规范化、系统化的方向发展。在此期间□20xx年有十一位教师的心理健康教育方面的论文在全国青少年心理健康教育专业委员会年会上获奖□20xx年六位老师的论文在中国心理卫生协会年会上交流（其中一篇被选为大会发言）。

1、心理健康教育有指导、有协调、有落实、有研究，重实效。

2、全体教师参与，面向全体学生，重视学生品格修养、生活体验和自我调适。

3有机实现了课内与课外，教育与指导，咨询与服务的紧密配合。

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇八

大家早上好！今天，我发言的题目是《心灵护航，健康成长》。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的心灵偶尔也会“感冒”。同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，师竹楼心理辅导室的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的老师们将本着“助人自助”和保密的原则，耐心倾听同学们的心里话，帮助同学们解开心理困惑，以更加积极乐观的心态迎接各种挑战！

为了更好的帮助全校师生，提高师生的心理素质和健康水平，营造积极和谐的校园心理氛围，10月至11月底将开展__省__高级中学20__年心理节活动。心理节将以积极心理学为指导，针对各年级开展如银杏讲堂、素质拓展、学法指导等内容丰富、形式多样的系列活动，欢迎同学们踊跃参与！

我的发言到此结束，谢谢大家！

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇九

我今天讲话题目是《认识自我，改变自己，超越自我》，同学们当你在失败和挫折中，自己看不上自己，自己和自己赌气，摔东西、骂人、捶打脑袋、无休止地长吁短叹时，你有没有想过，这并没有解脱你的失败，减轻挫折。你有没有想过，是谁在阻挠你取得成功呢？这个人正是你自己。

你可能知道“白天鹅”的故事。当一只天鹅掠过长空，那洁白的羽毛，端庄的体态使人们赞叹不已。可是，在丹麦童话作家安徒生的笔下，这只美丽的天鹅，原先却是一只“丑小鸭”。当它刚刚破壳而出的时候，生得很瘦小，那些自以为是的鸭子根本瞧不起它。它默默地、日复一日地坚持训练自己，最后终于在一个早晨振翼飞向蓝天。

美国参议员艾摩·汤姆斯16岁时，长得很高，但很瘦弱，别

的小男孩都喊他“瘦竹竿”，他每一天、每一小时都在为自己那高瘦虚弱的身材发愁。后来的一次演讲比赛，使他发生了大的转机。在母亲的鼓励下，他花了很多功夫进行演讲准备，他把讲稿全部背出来，然后对着牛羊和树木练了不下100遍，终于得了第一名。听众向他欢呼，讥笑他的那些男孩羡慕不已。从此他的信心增加了万千倍，逐步走向成功的大门。

从古至今功名显赫的名人激起多少人的羡慕，钦佩，当这些人站在人们面前时，使人感到浑身上下都有一种人格魅力，可他们并非都是丰功伟绩的幸运儿。翻开他们每个人的经历，几乎都有过“丑小鸭”的坎坷经历。他们善于把自己的缺陷当作人格完善大厦的铺垫，从而铸就了不屈奋斗的个性。

1. 意识到挫折的存在性。同学们应意识到挫折是客观存在的，人生并非处处美好、舒适，从而在心理上做好准备。如读书、社会生活、与人交往等活动中可能出现挫折。

2. 意识到挫折的两重性。挫折的结果一般带有两种意义：一方面可能使人产生心理的痛苦，行为失措；另一方面它又可给人以教益与磨练。同学们应该看到挫折的两重性，不应只见其消极面，而应以乐观的态度对待生活中的挫折。

3. 培养积极乐观的人生观。挫折可成为弱者巨大的精神压力，也可成为强者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨练，决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过：倘不是就眼泪吃过面包的人是不懂人生之味的。所以，要树立坚定的目标，培养乐观精神，这样一来就能从逆境中奋起。

4. 寻求心理咨询。同学们可以向老师、同学诉说你的心事。通过个别交谈，排除心理障碍，达到摆脱矛盾，稳定情绪的理想效果。

至此，我们可以悟出这样一个哲理：“认识自我”是人类智

慧的表现，“改变自我”是成功人生的敲门砖，只要敢于突破自己那颗脆弱的心，拿出行动，你就能超越自我。“丑小鸭”就会变成世界上最美丽、最有活力、最有价值的人。

心理健康工作总结 心理健康的发言稿篇十

转眼一学期又要过去了，学校的心理健康教育工作也又开展了一年了，学校的心理健康教育逐步朝着有系统的，朝着正规化的方向发展。

首先，基本工作有条不紊的开展着：

心理咨询作为一个为学生解除烦恼、吐露心声的重要途径，继续受到学生的欢迎，在心理咨询室学生们打消顾虑、畅所欲言，而心理老师也作为他们的朋友，平等的和他们对话帮助他们自己解决自己的困惑和问题。心理热线也是一个重要的心理健康教育的方式，经常有学生会打来热线电话，吐露心中的秘密，畅谈自己的观点，这是心理咨询的有利补充，她使得一些不敢或不愿意咨询的学生可以“安全”的与心理教师进行交流而不会有顾虑。平时，了解学生的思想动态和内心的真实想法，并据此有针对性的开展心理健康工作。随着工作的开展，在学生中有了一定影响，校心理咨询为各个年级分别做了一次心理健康讲座，在学生中起到了积极的作用，关注自身心理健康的意识已为他们所接受，而这就是对学生最有益的。

其次，积极打开其他途径的工作：

的心理测试，还由专业公司开发的软件引进了学校，通过标准化的计算机软件测试，为预初年级、初一年级建立了心理档案，为班主任的工作提供了数据方面的支持。

最后，加强了研究工作：

基于对学生状况的了解和原始资料，为进行研究提供了良好的基础。比如：心理咨询的资料，学生的心理档案参加了区里对学生的学习干扰性的研究，对学校里的班级进行了抽样。另外，还参与优质生与差生受学校环境影响的研究课题，正在进行有关部门方面的调研。

当然，工作还缺乏深度和广度，有些学生还未接触到心理健康教育，而且从总体上来看效果不是非常显著，而且心理健康教育工作还要继续加大力度，同时在形式上采取创新方式，争取更贴近与学生，更好的帮助学生！