

2023年暑假健康计划 大学心理健康心得 体会心理健康心得体会(优秀5篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

暑假健康计划篇一

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活

的环境,使他们难以适应。因此,大学生必须注重心理健康,尽快克服依赖性,增强独立性,积极主动适应大学生活,度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化,大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式,择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征,是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征,通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征,性格除了气质所包含的特征外,还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等,这些有利于大学生的健康成长。

我认为,心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识,能很好的把握自己控制自己的情绪,妥善处理同学、师生间关系,积极融入集体,热爱并勤奋学习,更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同,然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务,有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中,拼命地汲取新知识,发展多方面的能力,以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛,这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面,现代社会中英语已经成为了一种趋势,也可以说是每个人必备的素养之一,这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境,对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等,如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展

示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、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训练，使自己真正懂得：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，从而使我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！

暑假健康计划篇二

3月26日，我有幸聆听了王加绵教授做的关于“中小学生的心理问题及纠正对策”的讲座。王教授结合自己多年的教学经验和研究成果就中小学生常见的心理问题进行了深入浅出的讲解，为在场的教师送上了一道丰盛的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教育部在_年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效的进行心理健康教育是实现现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。

(一)厌学

小学生厌学的成因很复杂，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。教师与家长要密切配合，认真分析，找出原因，对症下药，才能有效的解决问题。要把尊重与爱撒给每一个学生，从他们的心理需要出发进行教育和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教育的要求，从而顺利走完健康成长的历程。

(二) 说谎

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知能力的发展未臻成熟，说谎不但会严重影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育带来巨大的困扰，直接影响学生教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在小学阶段的学生需要正确的引导，教师要给孩子以心灵的安慰，给孩子提供改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟悉的每一个人。这样每个孩子才能诚实、自信、健康，茁壮的成长。

(三) 早恋

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充满着好奇、爱慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不可避免的会出现这种令人担忧的现象。作为教师要细心观察，实施温情教育。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友谊进行正确的引导。家长要给予积极的配合，未雨绸缪。早恋既是一个教育问题，又是一个社会问题，要让所有的孩子都有一个充满阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。

教育家夸美纽斯说：教师的职业是太阳底下最光辉的职业。

教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

一、“心理健康”认识不足

人的健康，应当是身体健康，加上心理健康。中学生正处于青春发育期，学习任务重，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期。我们既要关注他们的身体健康，又要关注他们的心理健康。可是，有些家长只重视孩子的身体发育，而忽视孩子的心理健康教育；有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生的心理健康教育重视不够。因此，许多中学生存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健康成长。

二、考试压力过重

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，中学生心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的中学生整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

三、“优越感”太强

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些中学生生活上攀比，摆阔，穿名牌服装，生活上浪费。过生日

请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

四、家庭的变化

社会情况复杂，许多家庭出现异常变化，给中学生的心理带来不良影响。有的父母离异，家庭破裂，给学生的心理带来打击，使学生变得内向、自卑，对他人失去了情感，甚至痛恨社会；有的父母失去了工作，下岗待业，家庭经济困难，生活的艰辛给学生心理带来刺激，对生活失去了信心；有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

五、“早恋”

中学生内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱异，禁不住对异性好奇、爱慕。有的中学生谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

六、迷恋“网吧”

许多中学生迷恋“网吧”，网上聊天，网上交友，沉迷于虚拟的世界里，自我“陶醉”而不能自拔。自我多情，弄虚作假，欺骗别人的感情，有的“通宵达旦”夜不归宿，身心极度疲劳，荒废学业。这种例子不少见，报纸已加以报道。更有甚者，有的猎奇不健康的内容，自甘堕落；有的零花钱不够消费，就从家里偷，甚至向小学生敲诈，走向犯罪的道路。

七、“意志力”差

温室的花朵经受不住暴风雨的打击。许多中学生从小一帆风顺，“要风得风，要雨得雨”，不知愁滋味，缺乏生活的磨炼，心理脆弱，心理承受力差。在学校里，教师一句善意的

批评，就感到委屈，痛苦；一次考试成绩不理想，就感到失意，失去信心；没有被评上先进，就恨教师、恨同学；在家做错了事，父母责备几句，就离家出走。更有甚者，遇到挫折，就寻短见。这都给家庭、学校带来了严重的危害。

学校、家庭和社会应当通力合作，加强青少年心理健康教育，为他们的心理健康发展创设优良环境。

一、青少年进行专门的心理健康教育

在中小学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理学知识，掌握一定的心理调节技术。课程可分为两部分：心理卫生与健康理论部分和实际训练操作部分。前一部分为心理健康知识普及课，后一部分是在中学生中开展心理健康教育最为有效的方法。其实际训练活动操作内容包括角色扮演、相互询问、人际交往训练，掌握一些转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段。防患于未然。

二、设立心理服务室，进行心理咨询与治疗。

由于学生们对提高心理健康水平的要求日益迫切，心理咨询服务室的建立也就势在必行。无论初中高中，城市乡村，中学生已开始从拘束、害羞地进门到落落大方自然地进行心理咨询；从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。时代的发展显示出，开展心理咨询与治疗服务已不仅仅是个别中学生的要求，而是一种时代的趋势了。

三、兼顾对学生家长及其他方面进行心理宣传。

研究表明，学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直接或间接的关系，有些甚至是家庭问题的表现和延续。因此，无论是了解学生心理与行为偏异的原因，还是咨询、矫治计划的制订和实施，都需取得家长的积极支持

和配合，因此学校心理健康方面的教育要兼顾对学生家长及其他方面的宣传。

以上是我听了张教授关于“对青少年进行心理健康教育”报告之后的一点的体会。当然，随着社会的不断发展和变化，青少年各自的个性特点也会越来越复杂，如何扬长避短，使他们健康成长，是一门需我们广大教育工作者继续摸索继续探讨的学问。但我想，无论如何，热爱学生、鼓励学生、赏识学生，对学生予以积极的期待和肯定，永远是做好这一工作的前提。让我们多一点爱心，多一丝宽容，多一份期望和鼓励，我们的天空定会充满阳光！

暑假健康计划篇三

经过本次心理健康训练学问的学习，让我了解了心理健康训练的意义以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：学校生心理健康训练关键是老师，老师要敬重同学。

不行有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的训练教学物质环境，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，让他们欢快的成长。创设美丽、平安、舒适的物质环境。

干净美丽的物质环境唤起了学校生对生活的喜爱，陶冶了学校生情操，充实了学校生生活，激发了学校生的求知欲，培育了学校生的探究精神与生活情趣。要创设民主、和谐的训练教学精神环境，公平相待同学在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。

作为老师，在同学面前必需表现一个真实的自我，用真诚的.爱去对待每位同学，才能使同学感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。老师应重视那些存在各种缺点的同学，多关怀有心理障碍的同学。由于这些同

学经常由于这样或那样的缘由，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当同学遇到不顺心的事时，就会产生不良心情，并对学习和生活造成必需的影响。

如何让这种消极的影响降到最小?我认为老师应深化了解同学，擅长与同学沟通，进行谈心、沟通，进而开导同学，倾听同学的内心境感，感知同学的内心世界，以老师真诚的爱去关怀、呵护每个同学，让同学的心灵得以寄予，让同学的情感得到倾诉，精神得到依靠。当同学需要关怀、帮忙时，老师应准时伸出救济之手帮忙同学，使同学幼小的心灵得到鼓舞，让同学信任自我必需能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康训练是当前学校训练改革在新形势下的新视角，它注意全体同学的心理素养的进展，虽然，开展心理健康训练的方法与途径有许多，但我个人认为，事实也证明白，当同学需要关怀、帮忙时，老师仅有对同学倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化同学的心灵，才能让同学更好地去把握科学文化学问，同学仅有在老师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康训练不行缺的方法与手段。

暑假健康计划篇四

icu患者情危重，集体教育和板报等健康教育的形式是受到限制的，只能对病人单个的进行健康教育。

1. 口头讲解：是最基本也是最主要的教育方式。针对患者的病情，讲解疾病的过程、症状、处理，使用各种监测仪器的目的、注意事项，术后的指导，恢复期的锻炼等。
2. 提问问答：重视教育信息沟通的双向性。鼓励病人提出问题，由护士予以解答。对于不能进行语言交流的患者，如气管插管、接受呼吸机辅助治疗等病人，神志清楚，通过患者的表情、手势判断他们所要表达的意图，或在纸或手上写简

单 的文字进行交流。

3. 示教模仿：对于清醒病人，可以由护士进行示范演示。指导病人掌握一些简单的操作方法，如咳嗽、排痰、翻身、术后早期床上功能训练等。

4. 文字图册阅读：采取健康教育小册子、宣传卡片、图文像册等书面形式，将教育内容交给患者自己阅读，护士给予必要的解释。

1. 掌握交流与沟通技巧：有效的交流与沟通有利于家属接受教育的内容。进行交流与沟通前，应对家属可能存在的健康问题进行分析，充分掌握患者的病情及治疗护理计划，并注意选择恰当的交流时机和地点。

2. 实施有效健康教育的途径

(1) 给icu家属分发宣教书面材料（“给icu患者家属的一封信”、“致icu出院患者家属的一封信”□“icu临终患者家属心理支持”），是一种节省人力和时间，同时又具有显著效果的健康教育方法，值得推广和借鉴。

(2) 培训2名健康宣教专科护士，专门为家属提供患者信息，回答家属提出的问题并为其提供一些指导性服务，为家属在患者初入icu及转出icu时遇到的一些心理和情绪上的障碍起到有效预防和帮助效果。

暑假健康计划篇五

本文目录

1. 健康心得体会
2. 大学生心理健康主题班会心得体会
3. 学习心理健康与和谐社会心得体会

4. 心理健康教育培训心得体会

今天参加了我园健康基地的培训活动，在活动中我最大的感受就是参与性和互动性很强，既有对基本动作概念的总结，又有亲自体验的部分。这种动静交替、互相结合的方式，让我对培训的内容印象深刻。

此次活动的重点是对幼儿园队形和队列的了解。首先在活动中，老师们讨论了队形和队列练习的概念。同时梳理出了整队的基本动作。整队的基本动作对于幼儿园小中大不同年龄班的孩子有不同的要求。在这个环节中，采用了各园共同参与的互动方式。每个幼儿园负责思考一个基本动作，总结出小班、中班、大班的动作要领供大家分享讨论，使概念更加的清晰和完整。同时，我们在思考的过程中，既整理了自己平时教学中的方法，又得到了更好的提升和学习。

其次，在老师的口令也有要求，如“立正”、“稍息”都是短促而简短的口令。“原地踏步”“齐步走”“向左转”“向右转”等口令则需要有预令。队形要求，如小班是围成圆形，一个跟着一个走；中班是切断分队走；大班是左右分队走等等。

最后，通过这次可贵而精彩的培训学习，我们更前进了一步。希望这种互动式学习能够更好的开展，希望老师们在活动中都能有更大的收获！

健康心得体会2篇 | [返回目录](#)

今天我们班召开了一场关于大学生心理健康的主题班会。本次班会由心理情景剧、“专家”讲心理dv播放等很多有趣而有意义的环节组成，其中给我映像最深的是dv播放环节。

dv播放环节主要是通过dv播放的方式来对我们大学生在日常生活的一些不健康心理的展现于揭露，再结合同学们的积

极发言从而达到及时纠正、预知与了解相关知识的目的。这样一来不仅将心理健康这一严肃的主题活跃化为大家提供了一个正视自己心态的机会，更加重要的是在3段dv的创作与录制的过程中、通过这些有趣而有意义的合作拉近了同学心与心之间的距离，加强了整个班集体的凝聚力与向心力。

这一环节中主要体现了沉迷网游、自恋等心理问题，同学们的精彩表现以及动画制作的诙谐幽默都将此次班会推向了高潮。博得了观众和评委的一致好评。

通过全班上下的一致努力我们的精品班会取得了圆满的成功。我相信通过本次班会不仅会在一定程度上帮助同学们树立良好的心理坐标而且也会促进我们整个班集体更加和谐有序的发展。

健康心得体会3篇 | [返回目录](#)

健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，这次能够参加曹教授心理健康的学习。我感到非常的荣幸。

经历了心理健康教育理论等内容的学习。经过一天的学习，使自己提高了对心理健康教育的认识，现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

“心理是人脑对客观现实的主观反应，是人的各种行为的准则，是个体进行的社会活动思想基础”。从这个定义上我们就不难看出认知对于人的心理的影响。

人本主义心理学认为，人是自主的，可以对自己未来进行选择。正是因为有了自由和自主，人才可以尝试消除种种条件的限制，去发展自我，实现自我，提高生命的质量。

再进一步从个体发展的角度展开之前，我们不妨接受中国古人的一个经典的论断：“人之初，性本善”。这也许能解释人类社会几千年来对于至善至美的不懈追求，这种源自人类自身最深层次的追求是人类成长，进步的基本动力。把古人的这种普适的哲学的观点放在今天的心理学上面来讲就是：人的生命质量的提高（即自我实现）是指向健康的向上的，而不是指向破坏和毁灭的。

心理是脑的功能，脑是心理的器官。而不是过去人们所普遍认为的“心脏是心理的器官”。但对于更多的认识目前我们大多还只停留在一个描述性的阶段。大脑是一个如此复杂而精准的构造，以至于现在的科学还不能完全了解它的工作原理的细节。脑机能定位尝试了解大脑的不同区域对不同心理活动产生及发展的分工情况，并已经取得很大成果。这是对古代人类迷信的认为灵魂是脱离肉体独立存在的否定。进而我们有理由相信，我们是可以想控制身体其他部位一样，控制我们的心理活动（当然这种控制并不是绝对的控制）。这给“人拥有自主的意识”以科学的依据。人也就可以通过控制自己的心理，进而掌握生命的主动权，提高自己的生命质量。

通过上曹教授心理健康讲授，我还了解了许多关于心理方面的问题，这也使我更好的认识了自己，懂得了心理健康对一个人成长的重要性。

健康心得体会4篇 | [返回目录](#)

20xx年8月23日“有幸”参加了30xx年江苏省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了江苏省委教育纪工委蒋书记关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康？”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和

谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生活中力所能及的去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师……各方的合力才有可能解决。作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。回到报告来，其实听了蒋书记的报告，我还是体会颇多，辅导员老师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员的言行对学生的影响是巨大的，尤其是在刚刚入学的

新生同学们眼中，辅导员老师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是权威者——甚至比父母还高的权威力量，因此辅导员老师的言谈风度、待人接物……都会使学生受到深刻的影响。所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里面会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里面正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更加努力了。

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给 学生做好示范的同时也会使做人做事的效

果收到事半功倍的作用。

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作；学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作；学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作；甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师；每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会感觉有些许的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食，看个电影。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。正如报告中蒋书记所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的最大区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说的是，高校的最大功能就是教书育人、为社会培养“健康”（身体健康、心理健康和良好的社会适应能力）的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需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、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。