

# 2023年心理健康论文段(精选7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 心理健康论文段篇一

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

心理健康是大学生成才的基础：

1、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。

2、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。

3、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，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

4、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。

教育部日前印发了关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见，要求各地教育部门和高校要充分认识加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务：依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校德育工作的重要组成部分，这就要求学校对大学生进行心理测试，分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

那么，如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？其具体的

途径和方法如下：

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第三，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果

总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，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，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，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。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相

结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

大学生心理健康论文(五)

## 心理健康论文段篇二

随着社会、经济的发展，人们对幼儿教师的素质、能力水平提出了更高的要求。中国的家长自古以来对子女成才的期望就高，社会上“不要让孩子输在起跑线上”等口号不绝于耳，家长与社会的高期望直接转嫁到了幼儿园教师身上。家长不仅要求孩子在幼儿园吃好、睡好、玩好、绝对安全，还要求幼儿园成为人才的摇篮，要求幼儿教师成为孩子成才的第一保证人。随着幼儿教育改革的深入，幼儿园课程的内容日益丰富、复杂，教学方法、手段、模式的快速变化令许多教师无所适从，力不从心。在与幼儿教师们的交谈中，我们经常听到：“每天太累了，回到家只想安静地休息一会，话都不想多说一句。”“莫名其妙地回到家就想发脾气。”这些话反映出许多教师真实的心理状态。据调查：有26.1%的教师需要接受心理指导，48.1%的幼儿教师需要接受心理咨询。工作中的困惑、竞争中的压力，同事间的矛盾等等，给幼儿教师心理造成了很大影响。关注幼儿教师心理健康问题，不仅丰富了健康心理学、心理卫生学等相关学科，而且对维护教师自身的心理健康，科学的教育幼儿都有重大的现实意义。

### 一、幼儿教师心理素质的研究

幼儿教师心理素质主要包括职业心理特征、人格心理特征和适应性心理特征三部分。职业心理特征作为幼儿教师心理素质中对于教师职业的心理认知成分，是作为一名幼儿教师所应具备的基本心理素质，根据幼儿教师职业的特殊性，它可以分为灵敏性、创造力、非权势性、期望感、移情性、激励性、教学效能感七个方面；人格心理特征是从教师人格特征中提取出来的、体现幼儿教师职业特点的一些心理特征，该特征对幼儿习惯的养成及人格的形成具有潜移默化的影响，包括有恒心、自信、成就动机、责任感、客观公正性、自尊感六方面；适应性心理特征包括幼儿教师的人际适应和职业适应，是幼儿教师在工作生活中获得更多的职业幸福感和成就感，顺利开展自己工作的保证，具体包括乐群性、心胸豁达、监控性、轻松兴奋、挫折耐受性五个因子。职业心理特征、人格心理特征和适应性心理特征围绕幼儿教师职业本身构成了幼儿教师心理素质的基本结构。

西南师范大学张大均提出：幼儿教师心理素质包括教师的情感特征、意志品质、职业兴趣、智力与教育能力、人格特征及教育信念。上海师大李伯黍、燕国材认为：教师心理素质的结构应包括教育机智、教育能力(组织教学的能力、言语表达的能力、了解学生的能力、独立创造的能力、实际操作的能力、适应新情景的能力)、人格特点(正确的动机、浓厚的兴趣、热烈的情感、坚强的意志、良好的性格)等。

在心理学上，人们普遍把心理素质分成认知、个性和适应性三个方面，幼儿教师心理素质中的认知能力应该渗透到教师的职业心理特征中，更多体现在教师对职业本身、对自身角色以及对幼儿教师与幼儿发展关系的认识上。这种认识应区别于传统意义上的观察力、想象力、智力等认知能力。个性方面则突出教师从业过程中对幼儿发展、对教师职业成长成熟有重要影响的人格心理特征。适应性方面重点强调幼儿教师角色的转变和各种环境适应。

## 二、幼儿教师心理健康问题的现状分析

从现有的研究来看，幼儿教师心理健康问题可以分为情绪问题和行为问题两类。其中，情绪问题主要表现为焦虑和抑郁。行为问题主要有强迫、偏执。

情绪问题主要表现为焦虑。焦虑是一种比较常见的情绪障碍，是指对即将面临或预期可能出现的问题或痛苦所产生的悲伤、忧虑及不安等交织而成的复杂情绪状态。教师的焦虑主要表现在对工作是否得到认可的担忧及对孩子安全、健康等异常关注，在工作中出现紧张、逃避、不耐烦、不愉快、恐惧、注意力不集中、健忘等症状。适度的焦虑对于提高工作效率、保证工作质量是必要的，但过度焦虑将直接导致教师工作质量下降，甚至产生心身疾病。抑郁也是常见的心理问题，是一种由情绪低落、冷漠、悲观等构成的复合性负情绪。主要特征是丧失，如丧失信心、丧失兴趣等。

行为问题的主要表现为强迫——心里总笼罩着一种不安全感，常处于莫名其妙的紧张和焦虑状态。教师常见的强迫表现是，要求孩子必须按照自己的方式来学习，否则觉得很别扭，以至严重影响自己的学习、工作和生活，对自己或身边的人要求尽善尽美，明知做不到还是希望自己努力去实现等等。有的还表现为偏执。有偏执心理问题的人往往容易广泛猜疑，过分警惕与防卫，常将别人无意的、非恶意的甚至友好的行为误解为敌意或歧视。教师存在的偏执主要表现在对同事是态度上，总觉得同事的工作、言行对自己是一种潜在的威胁。

### 三、幼儿教师心理健康问题的成因

1. 工作压力。面对新时期的社会变革及教育的改革，社会对教师职业的高期望，家长、学生对教师的高要求，岗位竞争以及多种角色的担当等等，给教师造成了较大的职业压力，从而使他们心理焦虑、情绪不稳、缺乏安全感等，加上教师待遇菲薄、工作繁重，致使教师很难在教育工作中实现“抚育英才”的理想和抱负，而不易获得满足感与成就感。也有许多教师的教学方法与教学能力的欠缺使得教师压力更为严



重。教师的工作是相当繁重的，不仅工作量多，学科复杂，而且工作时间长，很多教师的工作时间远远超过8小时，并且经常需要早出晚归，工作超负荷，这使的他们的精神负担加重，由此教师的身心健康，容易发生身心障碍或身心疾病。

2. 自身成长。作为教师，一要学习专业知识，精通本专业的基本知识，这是搞好教学工作的基础和前提；二要学习教育理论，掌握教育规律和技巧，这是教育活动成败的关键；三要学习相关知识，具有广博的相关学科知识和广泛的兴趣爱好，这是增强教学效果、适应科学发展的需要。这些来自专业发展方面的问题常常困扰教师，越是责任心强的教师，心理冲突越突出，时间越长，心理越不平衡，压力越大。教师是教人的专业工作者，常与人接触，需投入大量的心力和情感，但其成就如无法获得立即的反馈，易导致教师对职业的不满意。缺乏职业满意感最易产生职业厌倦，教师对工作厌倦与教师离职、旷职及退缩行为有关，对学生品质亦有消极影响。

3. 环境因素。幼儿教师在与学生、同事、家长、领导交往中，关系是否融洽，能否相互支持和配合。因为不能很好在处理各种关系，而产生矛盾冲突，使自己激动、不安、烦恼和痛苦，如果这种矛盾不能得到很好地解决，不仅影响工作，而且极大地损害了幼儿教师的身心健康。创造良好的人际关系才是教师拥有良好心态的关键。

#### 四、幼儿教师心理健康的培育

解决幼儿教师心理问题的对策是多方面的，最主要的是幼儿教师要有心理健康的意识，同时要有意识的进行呵护，努力培养。教师心理健康的具体策略有以下几方面：

1. 注重幼儿教师在校期间心理素质的养成。随着我国教育事业的发展，教师的素质在不断提高。大批师范生陆续走上了工作岗位。要使他们尽快适应幼教工作，并成为幼儿园教师

队伍的主力军，就应该抓好在校期间的心理教育与养成，重点培养学生良好的认知、情感、意志、性格等方面的品质。在教育学、心理学等学科知识的教学和其他学科有关心理教育知识的教学中，注重提高师范生的自我教育水平，引导师范生主动参与到活动情境中感知、体验，解决他们的一些心理问题，影响他们的行为改进，而且，要通过丰富多彩的课外活动和定期深入实际的教学实践，促使师范生个性的健康发展，使他们能自觉地去学习、思考和创造，逐渐了解幼儿园的工作、生活环境以及人际关系。同时，要通过开展学习、生活、交往、情绪等方面的专题心理辅导和个别心理咨询，使他们的情绪得到调节，建构良好的心理结构，从而增强适应学习和生活的能力。

2. 注重健全人格和品质的养成。古人训：“人贵有自知之明”、“天生我材必有用”，相信具有某些优势的自己只要努力，完全能和别人一样获得成功。同时也要悦纳自己，即能看到自己的优点，也要认识自己的不足，只有以积极、乐观心态面对一切，待人、处事、接物都要懂得随缘，才会自在；强求攀缘，那将痛苦无边。教师在多元多变的环境中，要先培养自己正确的认知，只有对自己的角色先予以接受与肯定，才可以化消极的态度与作为，不畏外来的冲击与挑战，于工作岗位上，愉快而有效地执行教育的任务。

3. 注意良好的人际关系的养成。幼儿园是女人的世界，作为女人，幼儿教师大多都爱面子，不服输。有无意间的一句话、一个眼神，园中的一次小小的评比都会使人际间的关系变得紧张、微妙，甚至在有的幼儿园中还存在教师和园长之间的“敌对”关系。所以，要努力建立融洽的人际关系。在工作中，只有对同事善良友好、以诚相待，别人才会对你敞开心扉，形成一种和谐融洽的人际关系，努力培养正确的人际交往认知；掌握基本的人际交往技能；广泛地与人交往，真诚对待交往对象；掌握与学生交往的分寸；把握交往中的教育目标；研究交往与沟通的艺术。同时，还要具备爱心和同情心，宽容、豁达，乐于接纳幼儿，不仅接受孩子们的长处

和优点，还要能容忍、接受他们的不足和缺陷。良好的课堂氛围，融洽的师生关系，是教师最佳心理状态形成的基础。师生关系不融洽，教师走进教室就会有一种无形的心理压力，也就势必影响教师的授课情绪和心理状态。《华记》云：“亲其师，乐其友，而信其道。”幼儿只有信任老师，愿意与老师交朋友，才容易相信老师所传之“道”。教师所面对的群体除了幼儿之外还有领导、同事和幼儿家长等，如何协调好与这三者的关系，也是保持良好工作氛围的关键。在工作中教师之间难免会有磨擦和分歧，要有种宽容之心，善于和领导、同事进行沟通、协调，积极化解矛盾，消除误会。

5. 注重创设解决幼儿教师心理健康问题的模式。心理健康问题在不同时期的不同阶段，人人都会存在，幼儿教师也不例外。幼儿教师在得知自己存在一些心理健康问题时，大可不必惊慌失措，也是应当寻求解决这一问题的途径和方法。这就需要幼儿园多为幼儿教师多创设一些解决幼儿教师心理健康问题的模式，解开教师心中的困惑，缓解各种压力引起的心理健康问题。可以通过举办心理健康讲座，邀请心理专家为幼儿教师作心理健康讲座，向教师宣传有关心理健康的一些常识，指导教师掌握心理健康的理论知识。

也可以开设心理健康，当教师感到心理有困惑，遇到什么解不开的心结时，可以通过热线向心理专家咨询，使教师正确认识自我、接受自我，扬长避短地发展自我、完善自我，提高心理成熟度，引导教师排除心中的忧郁。还可以定期对幼儿教师进行心理健康检查。定期邀请专家或引用量表对教师进行心理健康检测，让教师了解、选择、调整自己的心理状态。

总之，要解决幼儿教师的心理健康问题，不仅要靠师范学校、幼儿园的支持，也需要包括学生家长在内的全社会来关注和研究，特别是幼儿教师自身要养成良好的道德品质，磨练坚强的意志、养成乐观向人的人生观，善于自我调节心理状态，

努力成为一个合格的幼儿教师。

参考文献：

[5]郑晓边. 现代幼儿教师的心理压力与应对策略[j].学前教育研究 20xx 3 5-7.

## 心理健康论文段篇三

1946年，世界卫生组织对健康进行了定义：“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的心理、生理状况和社会适应能力。”那么，何为心理健康？所谓的心理健康，指的是一种持续保持的心理状况，一方面要没有心理的疾病，另一方面要有积极健康的心理，做到这两点，就拥有了我们所说的健康心理。那么，目前我国学生的心理现状是怎样的呢？体育训练强度与心理健康有着怎样的关系呢？如何调试体育训练与心理健康呢？接下来我们就一一解答。

随着社会的不断发展与变革，人们的生活步伐逐渐的加快，社会上的竞争也在日益的加剧，人类的情绪已经进入了严重负重的时代。正是这种社会上的变化，严重影响着大学生的心理健康，目前，大学生的心理健康问题已然引起了全社会的广泛关注。据资料显示，我国的大学生身体素质正在呈逐年下降的趋势，而心理问题更是迫在眉睫，1988年的大学生抽样调查显示，大学生患有心理疾病和心理障碍的人数已经高达99%。可见，心理健康问题已经不容小觑，严重影响着我国大学生的发展。另外，在这些患有心理疾病的人群中，其中由于心理问题而休学的学生人数占有所有休学学生人数的64.4%，高居心病休学之首，这也更加说明了心理问题对我国大学生的影响，也更加证明了培养学生健康的心理的重要性。

### 1、适度训练对心理健康的影响

(1) 适度锻炼，促进身体发展通过适度的体育锻炼，可以促进身体的健康发展，为心理成长提供扎实的物质基础。体育竞赛是体育活动的常用划分形式，其中往往伴随着成功和失败，可以在一定程度上锻炼学生承受失败与挫折的能力，培养学生克服困难、不屈不挠的优良品质。体育竞赛中，存在着严格的规则与纪律要求，对于培养学生超强的自控力与纪律性有着很大的积极作用，并且还能够在锻炼学生开拓创新、团结协作的优秀精神。另外，体育锻炼一般都是室外活动，风吹日晒，略微恶劣的环境更能对学生进行考验，有利于培养学生刚毅的性格。

(2) 适度锻炼，促进人际交往通常情况下，体育锻炼都是以班集体为单位进行的，师生共同参与，这样一来，学生可以和更多的同学交流与互动，能够充分激发学生的人际交往能力。体育课堂其实就是一个小的“社会课堂”，课堂的形式和内容都是模拟的社会生活，在课堂中，学生会受到胜利，会受到挫折，会受到成功，会受到失败，会受到优势，也会受到劣势等等，一系列的体验，都能够让学生对自身的素质有了更深一步的认识，有助于自我认知，也有利于交到更多的朋友。

(3) 适度训练，增强信心体育训练通常都是激烈、艰苦、竞争的，对学生的情绪和意志力都是很大的考验。适度的体育训练，能够培养学生吃苦耐劳、克服困难、坚持不懈、勇往直前的思想作风，有助于培养学生集体主义、团结友善和爱国主义精神，也有利于培养学生沉着果断、机智灵活的意志品质，这些都是积极向上的心理状态，因此，适度的体育训练能够对学生的心理健康发展起到不可比拟的作用。

(4) 适度锻炼，缓解紧张疲劳适度的体育训练能够帮助消除疲劳、缓解紧张情绪。疲劳是一种综合性症状，和我们的心理状况息息相关。如果一个人长时间的从事一项令其情绪消极的任务或工作时，他的生理和心理上都会产生疲劳与紧张。但是，如果保持适度的体育训练，并且在锻炼过程中保持良好的情绪，就能够明显的减轻疲劳。与此同时，适度的体育

锻炼对于治疗神经衰弱也有着十分显著的效果，这就是人们经常说的“积极休息”。另外，适当的训练可以有效的增强心理坚韧性，减轻在工作过程中产生的消极情绪，根据研究显示，进行体育锻炼的学生比不锻炼的学生心理承受能力要强好几倍。

## 2、超强的体育训练对心理健康的影响

根据英国专家的研究显示，高强度的体育训练对人的身体或是心理都具有不利影响，过度的训练会造成体力的大量消耗，形成较大的心理压力，对免疫系统会造成一定程度的损伤。在过度的训练时，会产生大量的负荷，促使机体内产生大量的肾上腺皮质激素和肾上腺素，这些激素对淋巴细胞(免疫系统的前线战士)会有抑制作用，血液中的抗体数量也会由于训练强度的提高而降低。所以，高强度的体育训练对我们的身心发展并没有好处，并且不利于健康。训练是一个漫长的过程，不可以一蹴而就，需要细水长流，有一些人急功近利，想要一举而成，总是长时间的高强度训练，导致后天性免疫缺陷综合症的出现，影响了生理和心理的发展。

## 3、低强度的训练对心理健康的影响

其实这应该是众所周知的，低强度的训练对学生的心理健康没有直接的不良影响，不会像高强度的训练那样严重影响身心发展，而是对学生有着间接的影响。就比如一个体育生，长期不坚持锻炼，每天只是跑几百米的训练强度，虽说对身体无害，但是长此以往，体育成绩会一落千丈，与其他人差出水平，到时候学生自己就会产生自卑心理，会怀疑自己的能力，造成心理上的影响，日复一日，心理就会产生疾病，不利于心理健康的发展。综上所述，是我国学生心理健康的现状与不同的体育训练强度对心理健康的印象，可见不同的训练强度对心理健康的影响大不相同，其实毋庸置疑的是我们要作用科学合理的方法进行锻炼，适度的训练强度对我们的身心发展都是有利无害，而不管是高强度还是低强度都不

利于心理健康的发展，望大家都能够合理训练，培养健康的心理状况。

[1]普照民. 云南省体育与非体育专业大学生心理压力和心理复原力的对比研究[d].云南师范大学,20xx.

[2]邱达明. 健美操锻炼对女大学生身体自尊、整体自尊、生活满意感及免疫球蛋白[t淋巴细胞亚群的影响[d].江西师范大学,20xx.

[3]翟芳. 不同强度、项目的身体锻炼对男大学生心理健康认知维度若干指标影响的实验研究[d].扬州大学,20xx.

[4]吴波. 我国心理健康服务方法的现状研究[d].西南大学,20xx.

## 心理健康论文段篇四

如何提高中职学生的心理健康水平，促进中职学生身心健康发展是新时期中职教育工作者面临和探讨的一个重要课题。本文，笔者结合自己的中职教育工作实践，对目前中职学生中普遍存在的心理健康问题进行归纳总结，并提出相应的解决问题的措施，以期为同行提供一些借鉴。

中职；心理健康；问题；对策

在目前多元化的社会大环境下，对于文化知识基础薄弱、综合素质相对偏低的中职学生来说，大多数的中职学生普遍存在着或多或少的心理健康问题。深入了解中职学生存在的心理健康问题，并积极采取相应的措施，提高中职学生的心理健康水平，对中职学生的健康成长、全面发展具有重要的意义。

1、自卑心理，对前途没有信心

升入中职学校的大多数学生，都是因为初中阶段文化成绩不理想或中考失利，成绩不够理想的学生，还有一部分可能是因为家庭经济情况较困难而选择进入中职学校学一门技术来谋生。加上社会上存在的对中职学生的偏见和歧视，相当大的一部分中职学生不能正确的认识自我，对自己的评价很低，缺少自信心，甚至看不起自己，导致不少中职学生性格内向、消极被动、不敢或不愿意尝试去努力学习，对前途失去信心。

## 2、厌学心理严重，自控力差

升入中职学校的大部分学生的文化成绩都不够理想，很多学生文化知识基础薄弱，学习目标不明确，学习习惯比较差，更没有掌握科学正确的学习方法。在平时的学校学习生活中，很多学生不能严格要求自己，自控力差，没有组织纪律观念和时间观念，行为放任自流，不少学生会迟到、早退、旷课、上课睡觉或玩手机等。加之，在进入中职学校后，不少学生因为学习能力较差、知识基础薄弱等原因，学生接触陌生的专业理论知识和专业技能培训时，会感到困难重重，难以下手，久而久之，便会产生严重的厌学心理。

## 3、不少学生逆反心理严重，情绪波动大

中职学生一般都在十六七岁，他们正处于青春期，这个时期的青少年情感丰富，敏感，自我意识在迅速发展，内心非常渴望独立自由，渴望挣脱成年人的约束。这些学生的情绪波动比较大，容易叛逆，对学校的规章制度有严重的抵触心理，对教师和家长的教育和提醒直接无视，甚至故意唱反调。不少学生容易感情用事，做事容易冲动，处理问题不够冷静，容易受到社会上种种不良社会现象的影响，从而出现打架、出走、自残、轻生等种种问题。

## 4、不少学生情感封闭，对外界环境的适应能力较差



目前的中职学生有独生子女占了很大比例，他们受到亲人的细心照顾和爱护，这些学生在家庭里容易以自我为中心。但当他们离开家庭，进入学校、社会时往往容易产生很大的心理反差。还有一部分学生他们的家长长年在外地打工，家庭里存在或多或少的问题，造成这些中职学生亲情缺失。另外，中职学生正处于心理发展的过渡阶段，他们的思想正在不断形成和逐步完善，当他们的个人目标、行为与社会的要求不相符合时，便会不知所措。或者当他们的生活、学习环境改变时，不能及时对自己的心理状态和行为进行调整，缺少战胜困难的信息，也缺少解决困难的能力。另外，还有不少学生封闭自己的情感，在平时的学习、生活中会选择隐藏自己的真实感情，不愿意与老师、亲人或朋友沟通，听取老师、亲人或朋友的建议或意见，这样使得学生容易产生焦虑、惶恐不安、社交恐惧感和郁闷等情绪。

## 1、重视校园文化建设，营造和谐的心理健康教育氛围

环境对人的影响是潜移默化的，优美的学校环境、优良的校风，严谨的学风可以陶冶学生的情操，培养学生形成高尚的品德，促进中职学生人格的不断完善，可以促进中职学生心理素质的不断提高。因此，要重视校园文化建设，不断美好校园环境，努力改善学校的教育教学软硬件设施，让校园环境对学生的心理健康教育发挥积极的作用。可以利用学校的宣传栏、校园广播站、校园心理信箱、心理咨询室等向学生介绍心理健康教育知识，了解中职学生的真实的心理状况，准确把握这些学生的心理变化轨迹，为学生提供心理健康咨询服务，指导学生解决在平时学习生活中遇到的困惑或人际交往的困难或问题，帮助学生学会正确理智地对待学习生活中遇到的困难或挫折，指导学生尽量避免挫折或困难对学生可能造成的消极影响，让学生受到良好校园文化的影响，让学生在能够快乐地学习、健康地成长。

## 2、重视为学生开设心理健康教育课，让学生了解心理健康方面知识

学校要根据《中职学校心理健康教育指导纲要》的要求，安排具有较高心理健康教育专业知识和专业素养的教师为学生开设心理健康教育课。作为教师要深入了解所教的中职学生的兴趣爱好、个性特点、文化知识基础和学习习惯等实际学情，然后根据所教的中职学生身心发展的特点，并结合职业发展的具体需要，分成不同阶段、有针对性地对学生进行《心理健康教育》课程教学，精心选择心理健康教育的内容，灵活运用多种教育方法和方式，让学生了解心理健康方面的知识，让学生认识到心理健康教育的重要性，指导学生掌握心理调适的一些基本方法，让学生了解个体在生理和情感方面的发展变化过程，树立心理健康的意识。帮助学生克服在学习生活、人际交往中遇到的困难，帮助学生消除不正常、不健康的心理状态，让每个中职学生都能够得到心理健康教育方面的训练，促进学生身心健康的不断成长。

### 3、在学科教学中注重渗透心理健康教育，提升学生的心理健康水平

在平时的各学科教学中，各门学科的任课教师也要重视把心理健康教育渗透到具体各学科教学中，找准各学科知识与心理健康教育的契合点，在具体的各学科教学中指导学生学会正确地认识自我，制定符合自身实际情况的积极向上的生活和学习目标。指导学生学会有效地学习，提高学习效率和实际效果，指导学生学会团结协作，正确地看待和处理合作与竞争的关系。在各学科的具体教学中，培养学生的职业兴趣，激发学生的创新意识，培养学生的责任感和实践能力、促进学生形成自强、自信、自律、敬业等良好的心理品质，促进学生应对挫折、求职就业、适应社会等能力的不断提高，全面提高学生的心理健康水平。

### 4、开展丰富多彩的各类活动，为学生提供展示自我的平台

相当一部分中职学生情感封闭，人际交往能力比较差，不知道如何与人更好地沟通与相处。而在平时的中职学校教育教

学中，开展丰富多彩的各类活动，如组织足球、篮球、排球等球类比赛、举行歌唱舞蹈比赛、各种主题的演讲比赛和晚会等活动，这样可以扩大学生的人际交往范围，减少学生人际交往的恐惧心理，可以很好地培养中职学生的人际交往能力。开展各类活动，特别是要重视举办各类职业技能比赛，这样可以给学生提供展示自己特长的机会，让学生在参与各类活动中发现自我、让学生克服自卑感，学会战胜自我和正确地认识自己，这样有利于激发学生的创新精神，增强学生职业发展的信心，还有利于陶冶学生的情操，磨练学生的意志，培养学生良好的个性，促进学生综合能力的提升。

## 5、密切联系家庭，形成教育合力

学生所在家庭的父母关系好坏、父母对孩子的期望、家庭教育方式、家庭成员的榜样作用、家庭里发生的重大事情等等因素都会对学生的心理产生重大影响。因此，要想取得良好的心理健康教育效果，在平时的中职教育教学中，除了教育工作者要重视对学生进行心理健康教育，也要联系家长，请家长共同参与对孩子的心理健康教育。教师要密切联系家长，帮助家长加深对心理健康知识的了解，指导家长了解青少年心理发展的规律，提醒家长增加与子女的情感交流、沟通，促进家庭教育宽松的氛围的形成，让家校联动，形成心理健康教育的合力。总之，中职学生的心理健康教育是中职教育的一个重要组成部分，作为中职教育工作者在充分认识到心理健康教育的重要性，灵活采用多种方法和方式对学生进行心理健康教育，给予中职学生必要的关心和指导，促进中职学生人格的不断完善，促进中职学生心理健康水平的不断提高。

## 心理健康论文段篇五

心理健康教育是面向所有受教育者实施的旨在提高其心理健康水平的基础教育，是实施素质教育的要素之一。近年来，由青少年心理障碍造成的社会问题时有发生，心理健康教育

也得到普遍重视。中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中就明确指出，要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。在第三次全国教育工作会议上下发的中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中进一步指出，要“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会的能力”。可见，心理健康教育已经成为促进受教育者形成健康心理和健全人格的不可或缺的重要手段。

那么，在学前教育阶段，我们应该怎样开展和加强幼儿心理健康教育？幼儿心理健康教育的主阵地又在哪里？几年来，我们通过对幼儿心理健康教育的探索实践，认为：在幼儿期实施心理健康教育，由于受幼儿理解、认知等方面能力的限制，幼儿心理健康教育应以培养幼儿形成良好的行为、生活习惯为主，把一日活动作为开展幼儿心理健康教育的主阵地。在一日活动各环节中，有机地渗透心理健康教育思想，关注每个幼儿的心灵成长，充分利用一日活动中丰富的心理健康教育因素，不断优化幼儿的心理环境，调动幼儿积极参与到学习、游戏中，使幼儿在获得知识的同时，潜移默化地受到心理健康教育，并在不知不觉中，使这种心理影响逐步积淀在幼儿的心理结构之中，形成一种有益于心理健康发展的心理定势或反射。

对于幼儿的心理健康，近年来国内外有不少教育工作者与心理卫生专家共同研究，对此提出了初步看法，认为一般情况下心理健康的幼儿有如下特点：智力发育正常，喜学好问；情感丰富，性格开朗；行为活泼而有一定的自我控制能力；合群、乐群，能适应集体生活，能与同伴友好相处，等等。

围绕上述观点，我们对幼儿心理健康教育进行了初步探索，认为应该从以下几个方面着手开展幼儿心理健康教育，以促进幼儿形成良好的心理素质和健全的人格品行。

## 一、建立平等和谐的师幼关系

人本主义心理学家罗杰斯指出：“创设良好的教育气氛，是保证教学有效进行的重要条件，而这种良好的`教学气氛的创设又是以建立良好的人际关系为基础或前提的。”可见，良好的师幼关系是幼儿形成积极心理状态和学习行为的前提，而良好的师幼关系又是建立在教师对幼儿博大的“教育爱”的基础之上的。因此，教师要树立以人为本的教育理念，树立尊重幼儿的教育思想。在组织一日活动中，教师应真诚地关心、爱护、赏识每个幼儿，走进每个幼儿的心灵世界，尊重、信任他们，具体做到以下几点。

学会倾听。教师要把幼儿当作有独立人格的个体，尊重每个幼儿。从幼儿的心理需求出发，主动、积极地去倾听幼儿的种种诉说，并真诚地与他们交谈，使幼儿得到心理上的满足，增强幼儿对教师的信任感、亲切感。

学会接纳。教学中，教师要理解每个幼儿，允许幼儿在学习、交往、自我表现等方面呈现不同风格。正确对待这种个性差异，正确评价幼儿，及时发现幼儿身上的长处和不足，帮助他们巩固优点，战胜和克服自身的弱点和不足。

学会尊重。教师要尊重幼儿的人格，与幼儿平等相处，要认识到每个幼儿的生命及尊严都是至高无上的。教学中，要以看“一个与自己平等的人”的眼光对待幼儿，保护幼儿的自尊心，用欣赏的眼光、鼓励的话语真诚而积极地评价幼儿。将每一次教学过程都作为师幼双方一次心灵的对话过程，敞开心扉，无拘无束地交流，相互启发，相互接纳，在这个过程中，使幼儿的想象力、创造力和主体性得到充分发挥。

## 二、创设愉悦的乐学情景

教学中要创设一种民主、和谐、积极的气氛和情景，让幼儿在欢乐的氛围中学习，在愉快的学习中求得发展。

教师的心理状态和情趣影响一日活动各环节。因此，教师要用真诚的微笑、友善的目光、亲切的赞语营造和谐热烈的教学气氛，努力创造出一种生动活泼又可操作的乐学环境。在这种愉悦的学习环境中，幼儿通过主动、自由的学习、实践、参与、发现，在整个过程中生成一种积极的自我价值观，使教育要求、目的变为幼儿的内在需求，并使这种需求能鼓励幼儿积极主动地去寻求知识、建构自我，从而向自主、独立、创造和自我成熟的人生迈进。

在一日活动中，还应注意把握好各年龄段幼儿的生理特点和幼儿的个体差异。组织教育教学、游戏活动时做到因材施教、深浅得当，保证每个幼儿在适合自己能力、水平的活动中体验学习成功的快乐，增强学习的意义感和价值感，从而对学习保持浓厚兴趣。

### 三、采取多样化的教学手段

为了培养幼儿良好的心理品质，激发其创造潜能，教学活动中，教师要采用多种教学方法和活动形式，让幼儿在丰富多彩的活动中体验、感受、认识，丰富心理世界，发展心理素质。

提倡幼儿自主学习。幼儿是教育过程的主体，教师要尊重幼儿的主体地位，调动幼儿学习的主动性、积极性。在教育过程中，必须把幼儿当成一个有需要、有尊严、有动机的相对自主、不断变化的人。一日活动要以幼儿为中心，尊重幼儿，充分考虑幼儿的兴趣、爱好及独特性，尽可能多地给幼儿一些选择的权利和承担责任、表现自我的机会，使他们能够积极主动地达到学习目标、有效地增强自制力和责任心、逐步形成良好的心理素质和终身学习的能力。

开展探究式学习。在教育活动中，教师应尽可能地利用各种自然空间和幼儿身边的事物，让幼儿通过看看、说说、问问来调动多种感官学习，从而养成观察、思考的习惯，并能在

实践探索中积累知识经验，陶冶形成爱自然、重实践、相信事实的唯物观点。

提供独立完成任务的机会。在适当范围内，教师要鼓励幼儿去承担一定的任务，让幼儿拥有自主权、选择权，去独立完成任务，培养独立能力。当然，当预见到任务中可能出现的困难时，应先让幼儿想办法解决；如果完成任务确有困难时，则应采取“帮助而不替代”的态度，去帮助他们解决。这对培养幼儿的独立性、创造性和不畏困难的精神、健全的自我意识等良好个性有着积极的作用。

#### 四、组织开展丰富多彩的活动

丰富多彩的活动是对幼儿进行心理健康教育的基础。因为人的各种高级心理机能都是在活动和交往中不断内化的结果。因此，一日活动中，要以引导幼儿学会做人为主线，坚持平等、理解、关爱的教育原则，不断加强对幼儿的心理健康教育。

首先，应从幼儿的年龄特点出发，注重幼儿日常行为习惯的培养。通过行为规范训练，抓好幼儿生活卫生习惯、文明礼貌习惯、学习习惯、劳动习惯、举止和语言习惯的培养训练，并开展诸如“我爱家乡美”、“老师妈妈亲”等活动；还可以组织幼儿参加丰富多彩的社会实践活动，如去公园开展环保小卫士活动，向福利院、贫困山区的孩子献爱心，不定期去部队、工厂开展社会实践活动等，让幼儿从广阔、博大、深邃的社会变迁中，感受乡情、历史的厚重及人文变迁的有力脉动，培育他们心中美好的社会情感。

其次，应以艺术教育为突破口，开设各类艺术教育活动课程，如书法、美术、陶艺等。通过音乐、美术、文学等艺术熏陶，将幼儿引入艺术的神圣殿堂，为他们个性、特长、人格的健全发展开辟和提供一个广阔的天地。健康活泼的艺术教育，不仅能激发幼儿的学习兴趣，使其获得积极的审美体验，而

且能陶冶幼儿志趣情操，促进幼儿人格的健全发展。

## 五、运用积极的评价手段

对幼儿的学习进行经常性的评价是促进幼儿学习的重要手段，同时也能促进和维护幼儿的心理健康。因此，我们要求教师要客观公正而积极地评价幼儿，让幼儿体会成功的快乐，增强学习的兴趣和自信，准确认识自己的潜能和优点，悦纳自己的不足，从而树立起良好的自我意识，激起积极进取的动力，形成正确的人生观。

从幼儿成长的需要出发，对幼儿进行心理健康教育，要整合各种教育要素，抓住各种教育契机，采取行之有效而又符合幼儿身心特点的教育方法，力求使幼儿园一日活动成为师幼情感交流、理智碰撞、人格濡染的过程，以此来促进幼儿身心健康发展，使每个幼儿成长为人格健全、对社会有用的人。

## 心理健康论文段篇六

赏识教育就是以适当的语言巧妙的夸大学生的优点长处，以赞赏的语言表情及动作来欣赏赞美学生，以唤起学生在人格上的自尊心得到保护，唤起他们学习的动力以促进学生心理的健康发展。本文就何为赏识教育，赏识教育的作用以及如何进行赏识教育等提出个人的见解。

### 赏识教育, 尊重, 需求, 教育方法

赏识, 让学生在生活中唤醒。赏识, 让学生在学习中满足内心深处的需求。虽然我们的教育还做不到真正意义上的因人施教、因材施教, 但我们能从生活中来就能到生活中去, 就地取材, 因时而教, 激发学生学习的情趣, 潜移学习的方法; 能做到在课堂上不流露鄙夷的眼神, 不说尖酸刻薄的话语等, 从而加强学生的心理健康水平。



赏识教育的核心内容就是赏识,就是学会发现他人的闪光点,学会用赏识的眼光看待身边的人和事物。赏识教育是根据儿童的社会性需要,在承认差异,尊重差异的基础上而产生的一种良好的教育方法,他符合孩子那种希望得到他人肯定和欣赏的心理。

赏识教育为何能激发出这么大的潜力?原因就在于它满足了孩子内心深处的需求。吃饭、穿衣、身体健康只是孩子有形生命的需要,而内心世界的满足和愉悦是所有孩子无形生命的需求,是一种高级需求,就孩子的无形生命而言,他们仿佛是为了得到赏识而到人世间的。

可是,我们有的家长忽视孩子的无形生命,不知道孩子心灵深处最强烈的需求是什么。他们认为,只要在物质上、生活上对孩子尽量满足,吃的、穿的、住的、玩的,都是最好的,对孩子来说,就足够了。这也正是他们苦思不得其解,为什么为孩子做了那么多,孩子却并不领情的原因。

孩子的潜能需要星星之火的点燃。赏识教育的奥秘就是让孩子觉醒,推掉压在无形生命上自卑的巨石,于是孩子的潜能像火山一样爆发了,排山倒海,势不可挡。所有的学习障碍在孩子巨大的潜能面前,都是微不足道的。

## 1. 学生自赏。

为了充分发挥学生自我积极评价的激励作用,可以召开“我就是我”、“我欣赏自己”、“我能行”等系列主题班会,开展特长展示,如“星光闪闪”等系列个性展示活动,让学生充分展示自我、欣赏自我、肯定自我,从而树立自信,达到自我教育的目的。

## 2. 学生互赏。

心理学家说过:人类本质中最殷切的需求是渴望被赏识。人性

如果得不到这种需求就会像得不到太阳的庄稼一样枯萎,为此我们可以开展“我心中的榜样”、“我的偶像”、“我最欣赏的一个同学”等系列主题班会活动。让同学们自由发言,寻找身边同学的闪光点,涉及范围包括学习、纪律、卫生、体育、劳动、做人等诸方面。

### 3. 家长欣赏。

家长是孩子的第一任老师,家庭教育在受教育者社会化过程中具有特殊的价值。一个家庭只有一个孩子,自信心的培养与家长的态度有着至关重要的联系,只有学校和家庭形成教育合力才能达到最佳教育效果。因此教师有责任对家长进行教育方法的培训,使家长不再是孩子生活上的保姆,更重要的是使之成为有一定赏识教育理论的初级教育者。为此我多次召开家长会请家长观看周弘老师的赏识教育讲座录像,讨论交流教育孩子的成功经验,使人人学会寻找孩子身上的闪光点,学会与孩子沟通,懂得信任,尊重、了解、激励、宽容孩子,激发孩子的自信与自强。让家长每学期两次配合学校对学生进行家庭情况考核,请家长给孩子分配固定的家务劳动,在劳动中发现孩子的优点,从而欣赏孩子、鼓励孩子,同时也使孩子在劳动中体验生活的艰辛,充分感受成功的愉悦,更坚定明天会更好的信念。

### 4. 教师欣赏。

有位心理学家这样比喻:孩子需要鼓励,如同植物需要水一样,而老师的鼓励则更为孩子所期待。因此教师的赏识更应该是一种深层次的赏识,即用心温暖学生,用情去激励学生,用爱去鞭策学生,用自己对教育事业的执着追求和对工作认真负责、精益求精的态度去感染学生。适时赏识每个学生的点滴之长,时时注意对每个学生赋予积极的期望。为此我坚持从学生的学习、日常生活和各种活动等方面观察了解学生,把握他们的思想脉络,掌握他们的心态变化,了解他们对不同事物各种现象的评价,注意他们的自我表现,及时归纳他们的成长点和激

活点,为激励他们成长寻找客观依据。每天早读时,及时总结表扬好的方面及个人,并提出希望,让学生感悟到教师发自内心的关心、爱护、尊重、信任和希望,从而激发出积极向上的热情。

总之,沟通、平等、赏识是朋友;鼓励、帮助、启发是良师。让我们为了学生的美好明天创造出良好的育人环境,用我们的激励的语言,让学生充满自信,用赞美的语言让他心存感恩;用嘉许的语言,让他们爱人爱自己、让学生在教师的认同中掌握目标,公平中维护正义,友善中关怀世界,祥和与平和待人。为了学生的将来,为了将来的学生,让我们从“心”开始,用“心”对待,从而使学生健康快乐的成长!

[2]王安兰.适当的劣性刺激是“助长剂”.山东教育,20xx—33.

[3]石华恒.奖励幼儿要恰当.学前教育研究,20xx(1).

[4]林裕辉.不妨来点“惩罚教育”.班主任之友,20xx(11):22.

## 心理健康论文段篇七

初中阶段是学生的“困难期”、“危机期”、“反抗期”,其主要特点是身心发展不平衡,自我成熟与半成熟现状之间的矛盾致使他们感受到许多心理冲突和压力,在情感情绪、性格特征、行为表现等方面出现了种种问题,甚至厌学、失足等。班主任作为中学思想教育的直接实施者,应以科学而有效的方法把握学生的心理,因势利导地促进各种类型学生的健康成长,这对教育工作的成功有决定性的作用。因此,将班主任工作与健康教育有机结合起来,显得尤为重要。

### 一、现代初中生的心理健康存在的问题

1、学习方面。厌学是目前普通中学学生学习活动中比较突出

的问题，虽然他们普遍比较聪明、有特长，但很多学生对学习兴趣不大，有的因基础差学不进，没有耐心和恒心，因而产生了厌学情绪。

2、情绪、情感方面。主要表现为：喜怒无常，易冲动，爱与人争执，爱幻想，以自我为中心，忽视他人的感受，妒忌心强，一般不喜欢别人比自己强，常把错误归结于别人，偏执、自大、虚伪。

3、人际交往方面。代沟冲突多，师生关系不良，与父母关系不良，与父母关系不协调，存在隔阂，夸大了“代沟”，认为父辈观念陈旧，觉得父辈不理解自己、为难自己、有意与自己过不去。

4、行为方面。竭力表现自己与众不同的个性，当发现自己在某个方面不如别人时往往选择其他方式获得心理的满足，如上课捣蛋、行为自由散漫，自控能力差，做事不顾后果，有强烈的反叛意愿，与长辈的期望及要求唱反调，与学校的纪律规定对着干，意志调节能力差，明知道某种行为不好，又不能严格要求自己，督促自己去做好。

5、早恋方面。性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾是中学生心理健康教育中应当深刻认识的一个问题。青春期的到来，使他们对异性产生了好奇与倾慕，加之电影、网络、文学作品中关于爱情描写的刺激日益增多，更容易引发他们对异性交往的向往甚至性冲动，因此易陷入早恋、困惑、苦恼甚至失足。

6、挫折适应问题方面。忍耐力较差，缺乏吃苦精神；抗挫折能力相对较弱，决心大、行动小；做事只顾考虑自己，不考虑别人，遇到问题后先让父母去解决，推脱责任，常有意把挫折夸大，或认为自己什么都不行，自暴自弃，破罐破摔。

## 二、化解现代初中生心理健康问题的对策

1、班主任应增强自身素质。对教育工作要有责任感和使命感，树立现代教育理念，针对现代学生问题，从过去“纪律监督”、“政治说教”、“活动保姆”的角色中解放出来，关注学生的思想转化和行为改变。

2、给予学生充分的理解、宽容与尊重。问题学生不一定是坏学生。特别是中小學生，他们正处于身心发展阶段，是非观念尚未成熟，对一些问题有不正确的看法或错误的做法是难免的。因此，对待这些问题学生，班主任应真诚地与他们进行情感沟通，平等地对待他们、尊重他们、理解他们，消除他们的敌视，从而使他们接受教育、争取上进。

3、学习教育对策。

(1) 对学生进行内外时事和理想教育，明确时代需要，用知识改变命运；让他们体验有文化与没有文化生活不同的对比。

(2) 教会学生学习态度、学习方法，逐渐前进，一步一个脚印。成绩不代表一切，要学会减压、懂得考试。

(3) 平常在学生面前多夸科任教师，消除学生对个别课偏科的现象，与科任教师一起营造学习气氛。

(4) 建立互助小组，让学生学会互帮互助合作共赢。

4、教会学生调节情绪，保持乐观心态。要教会学生分析情绪、情感特点，帮助他们找出情绪波动的原因，教会学生调节情绪的方法，如注意转移、内心宣泄、深呼吸调节法、理性升华法等。

5、人际关系及行为方面的问题对策。

(1) 人际关系方面，根据初中生认为与长辈有代沟，而对同伴关系更看重的特点，可积极组织集体活动，如开展“我是

班上的成员”的演讲比赛，举行体育运动比赛、野炊等活动，使学生有一个想集体、爱集体、为集体争光的主旋律，培养团队精神。

(2) 针对与长辈的代沟问题，学会换位思考，进行角色互换训练，如周日替父母洗一洗脚活动，或我来做家长，体验父母的辛苦、苦心。要多与家长联系沟通，共同教育关心问题学生，使他们健康成长。

## 6、学会克服青春期的烦恼。

(1) 召开青春教育主题班会，教会必要的生理和心理知识，认识自己的身心特点，学会正确对待自己生理和心理的变化。

(2) 培养学生健康的兴趣爱好，转移注意力。

(3) 组织丰富多彩的班队活动。

(4) 加强性道德教育，让学生明确哪些是丑的、善的，什么是美的、高尚的，正确处理好与异性朋友的关系。

7、面对受挫学生，应以心理疏导为主诊方法。班主任要扮演好心理医生的角色，协调好社会、家庭、学校各方力量，给困难、受挫学生以教育和帮助，教会学生应对挫折的方法。如应对挫折的关键是自己；用伟人、名人战胜困难、挫折，在逆境中自强不息的例子鼓励自己；学会寻求帮助；发挥多方力量。

总之，在日常教育教学中，只要班主任对这些心理有问题的学生多一点呵护、多一点宽容、多一份热情，就会让他们拥有愉快的心境，成为身心健康、积极向上的阳光少年。