

# 2023年心理健康的论文(大全6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 心理健康的论文篇一

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。

## 心理健康的论文篇二

2、性别视角下的高校女大学生心理健康教育

3、高校院系二级心理辅导站的建设与发展

4、铁路机车乘务员心理健康状况及其影响因素分析

5、基于医患关系浅谈对当前医学生心理健康的工作研究

6、自媒体时代大学生积极心理健康教育方式探析

7、论高职心理健康教育课程的诊断与改进

- 8、高校思想政治教育与心理健康教育融合问题探讨
- 9、高校心理健康教育在辅导员工作中应用的创新模式研究
- 10、地方高校大学生积极人格的培养策略研究
- 11、探究辅导员在大学生心理健康教育工作中的重要性
- 12、幼师学生心理健康问题研究
- 13、在高校心理健康教育课程中应用人本主义理论和方法研究
- 14、中学心理健康教育的问题与应对策略
- 15、大学生心理资本的特点及提升策略探究
- 16、关于大学生心理健康与自我和谐的关系分析
- 17、高校贫困生积极心理健康教育的传统文化融入
- 18、高职新生学校归属感与心理健康探析
- 19、高校学生心理健康档案的建立与管理
- 20、护理本科生专业认同与心理健康程度的相关性研究
- 21、高校音乐表演与大学生心理健康发展的关系研究
- 22、思想政治教育应注重学生心理健康教育
- 23、积极心理学视角下高校心理健康课程改革的研究
- 24、高校计算机心理健康教育体系的构建

- 25、系统论在高校心理健康档案工作中的运用
- 26、新媒体时代高职高专院校积极心理健康教育路径探析
- 27、有效开展健康教育的内容和途径
- 28、军校新生人际关系与心理健康相关性分析
- 29、长治市中学生抑郁情绪与学校教育相关因素分析
- 30、大学生应对方式、疏离感与心理健康三者机制
- 31、高职生消极学业情绪形成原因及教育对策的探析
- 32、高校朋辈心理辅导时代转向的理论条件探析
- 33、近三年某军校研究生新生心理健康水平比较
- 34、医学院校三本学生心理资本与自尊、心理健康的相关研究——以包头医学院为例
- 35、新媒体背景下高校心理健康教育与咨询教师角色定位研究
- 36、学校心理健康教育模式的反思与积极心理学取向
- 37、微电影在中职心理健康教育中的实践与意义
- 38、高职院校大学生思想政治教育与健康教育的融合
- 39、校园网络文化与大学生心理健康教育
- 40、积极心理学对大学生心理健康自我教育能力培养的启示
- 41、当代大学生网瘾对心理健康的影响及其引导策略

- 42、大学生体验式心理健康教育模式的构建与实施
- 43、职业中专学生社团中的心理健康问题分析
- 44、基于积极心理学的心理健康教育创新研究
- 45、职业院校学生心理与学习能力特点分析及对策
- 46、高校心理健康课程对大学生心理素质影响的实证研究
- 47、职业院校学生心理现状剖析与引导教育方式研究
- 48、浅析中国传统文化对大学生心理健康教育的积极作用
- 49、分析少数民族大学生对心理咨询的错解
- 50、浅谈新形势下对农村留守儿童的教育
- 51、护理本科生边缘型人格障碍与自杀意念的相关性分析
- 52、医学生实习阶段心理素质培养的探讨
- 53、音乐教育对大学生心理健康影响的研究
- 54、基于结构方程模型的中医药院校医学生心理健康研究
- 55、留守经历大学新生自我效能感社会支持及心理健康的相关性
- 56、高校心理咨询辅导工作运行机制的多学科对策辨析
- 57、中小學生师源性心理伤害及其应对策略探析
- 58、成都某高校大学生心理危机干预案例分析

- 59、大学生心理亚健康状况对比研究与应对策略
- 60、心理弹性视域下的大学生心理健康教育
- 61、中华茶道思维对高校心理健康教育的影响
- 63、中美高校心理健康教育比较研究
- 64、积极心理学视角下构建心理健康教育新模式
- 65、高校大学生心理危机防范体系构建
- 66、抗逆力理论视阈下高校贫困生心理健康教育研究
- 67、基于积极心理学的团体辅导对提升高职生心理健康水平的干预研究
- 68、学校心理健康教育的系统管理与实施
- 70、高校思想政治教育与心理健康教育的有效契合探讨
- 71、浅论高校心理健康教育的五结合原则
- 72、家庭因素、母亲角色与大学生心理健康
- 73、大学生心理健康教育三元论
- 74、借助心理健康教育提高大学生思政效果的研究
- 75、科学强化农村留守儿童教育的对策研究
- 76、新媒体环境下优化大学生心理健康教育路径探析
- 77、中国中医科学院研究生新生心理健康状况调查及影响因素分析



- 78、心理健康教育系统和道德教育系统的协同建构策略和方法
- 79、网络媒体视阈下大学生心理健康的影响及策略
- 80、心理疏导在大学生思想政治教育中的意义研究
- 81、中职学生积极心理品质现状调查与对策
- 82、浅论大学生思想政治教育和心理健康教育的有机结合
- 83、单亲家庭子女心理健康现状分析与教育对策
- 84、口腔医学专业学生就业前的心理状况分析
- 85、军校学员消费心理及教育引导的基本原则浅析
- 86、幸福教育视野下家庭经济困难学生的心理健康教育
- 87、构建心理健康教育心理学的必要性与价值
- 88、公共艺术教育与大学生心理健康关系探析
- 89、农村寄宿制小学学生心理健康问题分析
- 90、某高校医学生自卑情绪的影响因素调查
- 91、团队心理辅导对医学院大学生心理韧性的干预
- 92、积极心理学视角下新疆地区高中生习惯养成教育状况分析
- 93、心理健康教育实施的价值中立策略探析
- 94、新型城镇化背景下农村中小学心理健康教育发展路径探

究

- 95、农村留守儿童学校疏离感研究
- 96、当前大学生人格障碍状况分析及对策探讨
- 97、高校心理健康教育与大学生健全人格创新培养研究
- 98、高职学生顶岗实习期心理危机与干预措施分析
- 99、论大学生心理健康教育保障机制的建设
- 100、用音乐创新大学生心理健康教育方式
- 101、石油类高校研究生心理健康问题及预防体系的构建
- 102、离异家庭儿童青少年家庭教养方式与心理韧性相关性
- 103、大学生手机使用和学业倦怠关系研究
- 104、体验式心理咨询教学对大学生自我效能和自我接纳影响的研究
- 105、基于积极心理学视角的初中生心理健康教育理念与实施
- 106、从存在主义谈免费师范生积极健康人生的构建
- 107、心理健康教育系统在大学生教育管理中的角色定位——以宿迁学院为例
- 108、封闭寄宿制学校学生心理健康问题及对策
- 109、大学生心理健康教育与思想政治教育协同构建分析
- 110、浅论心理预警视角下高职新生心理约谈模式的构建

- 111、积极心理资本下的研究生心理健康教育探索
- 112、大学生无聊倾向干预机制研究
- 113、时间管理团体辅导对中等职业院校学生心理健康水平的影响
- 114、校园欺凌与暴力是社会之殇
- 115、西部某高校单亲大学生的心理健康问题及对策研究
- 116、大学生隐性自杀行为的概念辨析、识别工具及方法
- 117、民族地区新建本科院校贫困大学生心理脱贫的途径
- 118、积极心理团体辅导促进高职院校新生心理健康水平的效果研究
- 119、基于集成学习算法的高职生心理健康预测方法
- 120、大学生心理危机防控与干预系统的构建
- 121、文化的多元与少数民族大学生的心理适应
- 122、音乐教育对引导重构大学生健康心理的作用
- 123、自我效能感在视障学生心理健康教育中的应用
- 124、大学生心理危机预防与干预体系浅析
- 125、团体辅导对大学生心理韧性培养的研究
- 126、浅谈书院制模式下如何开展大学生的心理健康教育——以肇庆学院为例

- 127、大学生网络心理健康教育的现实困局与多重突围
- 128、聚类分析算法在大学生心理健康分析中的应用研究
- 129、浅析小学生心理健康需求
- 130、互联网环境下的高职生心理健康
- 131、航海类大学生心理健康教育工作评价体系框架研究
- 132、浅析积极心理学视角下的高职大学生心理健康教育
- 133、高职院校心理健康教育的资本投入及其效益探讨
- 134、团体辅导对大学生生命意义感的干预研究
- 135、潍坊市中学生心理健康状况及其影响因素分析
- 136、社会阶层背景对大学生抑郁、焦虑的影响分析
- 137、在职专升本教育护士的自我效能感与心理健康状况现况及相关性研究
- 138、高职院校女大学生心理危机特征及扶助策略研究
- 139、论大学生心理适应性引导与校园暴力策略——以民族高校为例
- 140、高职生职业生涯规划与心理健康的研究
- 141、大学生积极心理品质培养回顾与展望
- 142、学校社会工作介入的模式与方法——以中学生心理健康教育为视角

## 心理健康的论文篇三

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 and 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，幼儿教师的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楚所产生的悲伤、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、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.

## 心理健康的论文篇四

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的联系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,用自己教育事业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.

## 心理健康的论文篇五

摘要:

在素质教育思想的指导下,学科教学不仅要完成基本的知识传授任务,还要发挥其更多的功能,以达到培养学生多方面素质的目的。在高中数学教学中,教师要深入挖掘学科中所包含的心理健康教育元素,在传授数学知识的同时,适时进行心理健康教育的熏陶,培养学生的心理素质。

关键词:高中数学;心理健康教育;数学教学

当前,高中生受社会不良因素的消极影响,他们的心理极易受到冲击,面临着很多的挫折情境。因此,在教学中,教师要利用一切机会,对他们实施心理健康教育,增强他们的抗挫折能力。接下来,我将从以下几个方面谈谈,如何利用高中数学教学培养学生的心理健康素质。

### 一、借助数学中的文化因素陶冶学生性情

数学是一门古老的学科,数学的发展伴随着源远流长的数学文化,这些都是非常好的对学生开展心理健康教育的素材。因此,教师在备课中可以有意地收集一些有关数学的历史故事,一些重大发现的典故,或者一些数学家的故事等。在这些资料中,教师可以引导学生体会努力的重要价值,启发学生相信自己,只要努力,没有过不去的阻碍,没有解决不了的问题。很多的数学家,他们身残志坚,在极其恶劣的条件下,钻研数学知识,百折不挠,这本身就给了学生努力奋进的精神力量。比如,教师可以向学生介绍数学家欧拉,他在失明之后,凭着对数学的强烈兴趣和顽强的意志,在数学上做出来大量重要的研究突破,还陆续出版了400多篇论文和多部专著。这是一种伟大的精神,来自于兴趣,来自于使命感,

来自于对实现人生价值的强烈愿望。

## 二、挖掘学科中的德育因子，开展德育教育

心理学研究发现，很多心理和异常行为问题的出现跟一个人的道德修养有着很大的关系。一个学生对祖国、对政府、对家人失去信心，就容易表现出极度的自私自利、虚无和冷漠的态度。我们知道，人是社会性的动物，只有在集体中，在与他人建立亲密关系的过程中，才不会感到孤单，才会感到归属感，其它的社会需要才能得到真正的满足。因此，我们可以从对学生开展德育教育开始，促进学生心理健康的发展。首先，教师要做好自身的工作，把自己良好的心态展现给学生。在数学课堂教学上，教师要精于专业，把自己丰富的专业知识传授给学生，这样才能让学生信服，也才能让学生以教师为榜样，把兢兢业业的精神运用到学习上。相反，如果教师对于一些数学知识没有做到非常精通，在学生请教的时候，教师对知识缺乏清晰的思路和独到的见解，便会影响到学生对教师和对学业的态度。其次，虽然数学这门学科抽象性强，但其中有很多等待挖掘的教育因素。例如，爱国主义的教育资源，能够对学生进行人生观、价值观的教育。数学课中很多的知识点都可以通过这种方式展开，让学生受到德育的熏陶，且这种熏陶是潜移默化的，教学效果自然更好。尤其在当前这个数学知识被广泛应用于各行各业的大背景下，国家的繁荣富强，离不开数学，实现自己内心的抱负，造福于社会和人民，也离不开数学。作为教师，要在教学中引导学生，让学生树立远大理想，为了美好的未来孜孜以求，奋发图强。

## 三、纠正学生异常心理行为有

些高中生会有一些异常的心理行为表现，如学习态度不端正，上课时注意力不集中，看课外书，甚至睡觉，还有的学生考试时候作弊，对自己的学习缺乏负责任的态度。面对这些问题，教师应仔细观察，及时发现学生身上所出现的种种问题。

必要的时候，教师还可以单独与个别学生进行沟通，了解其行为背后的原因所在，帮助他们主动去解决问题。对于很多学生来说，如果之前的基础没打好，很可能在之后的学习中遇到问题就退缩，认为是自己的智力不行，便放弃努力，消极懈怠。对于这样的情况，教师要帮助其识别原因，把以前落下的课程补回来，逐渐增强他们的自信心，慢慢地，他们的成绩就会提高上来。

#### 四、通过和谐的课堂气氛促进学生的心理健康

课堂的学习气氛是心理健康发展的重要因素。不同的课堂气氛，将直接影响学生的学习积极性、学习的情感和注意力。我们要营造一种良好的课堂气氛，使学生大脑皮层处于兴奋状态，让学生在一种开心的氛围下学习新知识，同时培养良好的心态。在这一过程中，最重要的还是教师。只要教师的心态积极，对各位学生平等相待，营造出一种鼓励、互帮互助的局面，学生自然会受到这种正能量的影响，提高突破困难的勇气。有的教师不注意良好课堂氛围的构建，使得课堂死气沉沉，很多学生也因为讨厌这种气氛，而对数学提不起兴趣。更可怕的是，这种消极气氛会较长时间地影响学生的心情，甚至波及到旁人。从现实情况看来，课堂气氛差的原因，主要是教师有时教学过于严厉，出现过讥讽学生的错误，而学生本性是积极的，追求进步的，一次受挫的心理因素很可能导致他们怕出差错，而不敢于回答问题，久而久之，便形成了不积极思维的习惯。所以，教师一定要多内省，注意调整自己的说话方式，为学生营造和谐的课堂氛围，促进学生的心理健康。

#### 五、及时发现并消除学生在学习方面表现出的忧虑情绪

在应试教育重压之下，很多学校的课业任务繁重，这使得学生的心理承受压力越来越大，特别是高三学生，其产生焦虑异常的可能性越来越大。有些学生更是把所有时间都花在学习上，不注意休息，导致身心疲惫不堪，情绪波动大，记忆



力衰退，注意力不集中。这种过度焦虑会让学生产生不自信，由此带来考试怯场，从而影响考试的正常发挥。所以，教师要关心学生，帮助他们消除忧虑情绪。总之，我们可以利用好数学课堂教学，在传授学生数学知识的同时，从学生的心理发展特点出发，设计安排好课堂教学活动，对学生进行情感教育、自信心教育、挫折教育等心理健康教育，为学生取得学习的成功提供保障。

参考文献：

[1]何元庆,冯娟.论学校心理健康教育的渗透途径[j].中国卫生事业管理,20xx(10):773~774.

[2]李瑞久.高中数学课堂渗透心理健康教育的探索[j].才智,20xx(27):136.

## 心理健康的论文篇六

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和指导，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。