

呵护心灵成长班会 关注心理健康讲话稿(精选9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

呵护心灵成长班会篇一

尊敬的各位领导、老师们！亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲话的题目是《让我们的心充满阳光》。

同学们：每个人都想拥有一个快乐的人生。但在你慢慢成长的过程中，你会发现自己不再是那个无忧无虑、天真烂漫的孩童了，开始有了各种不如意、会遇到各样的困难、甚至体验到痛苦的折磨，这说明你们正在成长，这说明你们开始懂得人生需要承受，生活需要担当。

“不如意事常八、九”，长大了的生活原本如此。任何一个人的生命历程，不可能总是一帆风顺，或早或晚，总会遇到各样的痛苦磨难。当面对这些痛苦磨难时，你的生活还快乐吗？你还能拥有一个快乐的人生吗？我想如果你的心充满坚强！充满乐观！我相信无论面对怎样的痛苦磨难，你定将拥有一个快乐的人生！

学会坚强！学会乐观！你的心自会充满阳光的力量。

今天我要告诉大家一个真实的故事：某某某是20xx届我校高

中毕业的一位同学，她是一个文弱的女孩，来自农村，是父母的独女。在她小的时候，母亲就患病，后长期卧床，父亲年岁已大，只能靠种一点菜卖，换点钱，生活主要靠每月几百元低保金维持，还要时不时给母亲买药，生活的艰难自不必说。20xx年四月的一天，长期患病的母亲未能看到女儿长大，便突然离开了她。那时，她还是高一年的学生，还未满十六岁啊，当她还沉浸在失去母亲的巨大悲痛中，仅仅10天后，疼爱她的父亲在卖了豌豆回家的路上，因劳累过度引发脑梗，一头栽倒在路边，再没醒来。未满十六岁的她，一下成了孤儿，没了家。

同学们：你们能体会得到她当时的痛苦有多么大吗？

同学们：你们经历过的痛苦有她的大吗？

处理完父亲的后事，她便回到学校继续上学。她和班主任老师说：从小我就梦想做个医生，治好妈妈的病。现在父母都不在了，我的梦更加强烈，我要加倍努力，将来做个医生，治好更多人的病。

同学们：你们能感受到那么一个文弱的不满十六岁的女孩内心的坚强吗？生活的痛苦、不幸虽像铁犁一样，一道道划过她那年少、柔弱的内心，但！她没有被那巨大的痛苦击败，她自强不息、坚强乐观，勇敢的面对着这不幸的生活。在学校、老师、同学、社会的关爱下，她凭着坚强的意志、乐观的精神，在学习上不断进步。高一进校时，她只是普通班的学生，成绩在班级也只是中等，高一结束时，她以普通班第一名的成绩进了入理科重点班。她的事迹感动了许多人，高二时她被评为安徽省“国家资助助我飞翔”励志成长成才优秀学生典型。

我曾是她的生物老师，但她何尝不是我的老师？

我常常会想起她！我想：和她比，我们那点痛算得了什么！正

如身残志坚的歌手郑智化“水手”里所唱：风雨中这点痛算什么；擦干泪不要怕！至少我们还有梦！

同学们：坚强乐观！就是你心中的阳光！你坚强乐观！你的心自会充满阳光的力量。我们相信：乌云遮不住太阳！是的！遮不住的！

同学们：让我们的心充满阳光！忘掉昨日的烦恼痛苦！去迎接明天的快乐人生！

呵护心灵成长班会篇二

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学生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，培养跨世纪高质量人才的重要环节。”心理素质不仅是学生素质的重要组成部分，而且对其它素质(如科学文化素质、思想道德素质)的形成有重要影响。“因此，对中小学生及时有效地进行心理健康教育是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。”

世界卫生组织报告说：全世界抑郁症患者已经达到2亿人，已经成了世纪病；有30%至40%求医者有精神卫生问题；20%人口存在心理卫生问题和精神障碍；据联合国统计，自杀居意外死亡之首。

在经济迅速发展的中国，心理疾病已成为公众关注的焦点。1992年在南京召开的“首届全国危机干预自杀研讨会”上，中科院一项调查批露：中国每年死于自杀的人数14至16万，平均每天400人(不包括自杀未遂的，更不包括曾有自杀意图的)。

1989年国家教委的一份报告：对全国12.6万大学生抽样调查结果表明，心理疾病患病率达20.23%。上海的一项调查表明，34%的中学生有心理问题；本人曾经对西部五个省市20个地区的中学生做过调查，发现有77.9%的中学生存在各种轻度的不良反应，有5.2%的中学生存在着各种明显的心理障碍。

心理健康有诸多标准，马斯洛在《变态心理学》一书中提出了10条标准：

- 1、有足够的自我安全感；
- 2、能充分的了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价；
- 3、生活理想切合实际；
- 4、不脱离周围现实环境；
- 5、能保持人格的完整与和谐；
- 6、善于从经验中学习；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、能适度地发泄情绪和控制情绪；
- 9、在符合集体要求的前提下，能有限地发挥个性；
- 10、在不违背社会规范的前提下，能恰当的满足个人的基本要求。

1，有正常的心理活动，智力正常，与同龄人有大致相同的喜怒哀乐和行为表现，言谈举止和思想活动符合社会规范。

2，人际关系和谐，尊敬师长，信任同学，能宽容和谅解有缺点和反对过自己的人。喜欢和老师、同学在一起。

3, 能正视现实, 适应社会环境和自然环境, 根据环境和形势要求改变自己, 也能创造环境。

4, 有乐观、积极、进取的精神。对现状感到满意, 对前景也觉得光明美好。

5, 能冷静、理智地去对待生活中的挫折的打击。学会用正确方法和态度去对待错误, 对强弱不同的刺激能做到适度的反应, 有忍受挫折、从失败中学习和总结经验教训的能力。

6, 有自知之明, 知道自己的优点的缺点, 不患得患失。能扬长避短, 有切合实际的志向水平;能正确认识自己的价值, 不把获得的成绩看作高于一切或毫无意义, 不自卑, 不过分自责, 有安全感。

7, 有从事各种活动的兴趣、信心, 能充分发挥自己的能力, 能有效地完成各种任务。

8, 在有利于社会或集体的前提下, 能保持自己个性的独立性, 保持认识、情感、意志行为的协调和统一。能独立地作出决定, 并对决定负责任, 而不受别人的任意控制和支配。

中学生, 一般为十一、二岁至十七、八岁, 这一阶段总的可成为青春发育期, 或青少年期。我们都知道, 青少年期的中学生身心都正处在急剧的发展、变化和成熟时期。如果这期间发展(尤其是心理方面)出现问题, 这种不良影响极可能伴随他一生。

目前, 我国中学生心理健康现状如何呢?有关专家学者们进行了调查研究。有关调查表明, 有心理和行为问题的初中生约为15%, 高中生约为19%, 大学生约为25%, 这些枯燥的数字反映出我国教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。

近几年，国内有关中学生心理卫生方面的许多调查都表明，在中学生中具有不同程度的心理疾病者，其比例在10~20%左右。应该说大多数中学生的心理是健康的，有些只是偶尔存在心理问题，但在不长的时间内就消失了，真正有心理疾病的中学生是为数不多的。当然，不同年龄段的学生有不同的集中反应。根据已有知识和实践经验，

适应的本意是指人们对来自外界和内部的刺激在持续不断的影响个体时，所产生的感受能力。适应不良即对刺激的持续作用感受能力差，它将会降低人们对刺激的承受心理，是人与周围环境不能相对平衡。适应不良的问题集中表现在初一和高一年级，尤其是初一。

因为，进入中学后，他们会发现中学的学习生活与小学是完全不同的：

其一，由一个学校到另一个新学校，环境发生了变化，许多地方都相对陌生。

其二，生活上，进入中学后大多数学生才开始住校生活，脱离了父母的照顾和保护，很多事都要自己亲历亲为，重新学习去做。对于那些在溺爱下长大的孩子来说，独立生活也很困难。

其三，中学的学习内容明显大增，课业负担重，难度也加大了，而且学习方式肯定与前一阶段的不同，所以，刚上初中或高中的学生在这方面也可能不适应。

其四，人际关系的变化，新的人际圈需要自己去建立，对于不善交际的人来说，又会感到困难。因此，适应不仅是指要适应新学校的新环境，它还包括适应完全不同于小学的学习方式、方法、内容，更包括人际关系的适应。新生往往会被这一问题困扰，而感到烦恼，要么是学习跟不上，要么是人际关系处理不好。但是，这样的问题大多在第一学期后会得

以解决。而这个问题解决不好，就会有严重的心理压力，导致情绪失调，重则会诱发为心理疾病。

青少年正处于生长发育阶段，这个年龄段正是主观需求欲望比较多、比较强烈的时期，而家庭、学校和社会又不能完全满足他们的欲望和要求，于是必然产生心理上的不平衡，抑郁、暴躁等。他们的这种不满往往直接指向父母。进入中学后，他们的认知能力、学习能力等各方面都得以发展，自认为自己已长大成人了，不想父母过多地管教，最易产生逆反心理，往往采取与积极向上相对独立的行为方式，带着偏激、盲目的色彩，或以极端方式发泄，久而久之与父母在感情上出现裂痕，不愿与父母沟通等，这必然会给他们带来苦恼，带来不愉快的情绪体验。

在情感上，中学生难以解决的另一个问题是异性交往。13、14岁的少年正是情窦初开的时期，他们对情爱都充满美好的向往。因此，这个时期，尤其是初中生，容易出现令老师和家长害怕的“早恋”问题。其实异性吸引以致的异性间的单独交往也属正常，只是交往双方，无论他们是不是真的在恋爱，都会遭到教师、家长以及周围人的压力和反对。而他们自己也面临着以学业为重，还是以感情为重的选择，于是他们的内心充满了困惑、矛盾和痛苦，他们稚嫩的双肩怎能担负这些呢？于是，出现问题在所难免。高中生在这一问题上要比初中生好。因为他们的身心发展相对成熟，由于知识的积累对性也有了较为正确的认识，不会因为性好奇而做出一些让自己后悔的举动。

这是作为一个学生在整个学习阶段中都存在的问题。有的学生学习刻苦，态度端正，智力发展正常，可学习效率低下，他们要么是学习技能障碍，要么是方法欠缺，长期失败使学习自信心丧失。对中学生而言，也存在上述情况。但初三、高三的学生，承受着巨大的升学压力，心理问题尤为严重。据调查，初三、高三学生中，相当部分会出现不同程度的紧张、考试焦虑，甚则会失眠、患神经衰弱症。这对他们考试

时正常水平的发挥，乃至今后的成长都是不良的影响。

中学生中常见的不良行为有：多动症，攻击行为，破坏行为，懒散，对抗行为等。这些多见于初中低年级学生群体。值得注意的是，近年来在商品经济的浪潮下，追求虚荣，追星族心态和迷恋电脑游戏的不良行为快速上扬。

人格也叫个性，是一个人具有的一定倾向性的心理特征的综合。人格偏离主要是个体人格发展不健全，性格缺陷等原因造成的心理问题。中学生中常见的人格偏离有：(1)自我意识偏差，初中生独立意识增强，但自我认识和评价不全面、不准确，因而抑郁、闭锁。(2)自我中心倾向，他们只考虑自己，较少考虑他人的需要。(3)自卑心理。(4)嫉妒心理，有这种心理的人往往是心胸狭窄、好表现的。这些不良心理品质不仅会让自己生活无乐趣，还会阻碍自己健康成长，面对不容乐观的中学生心理健康现状，是分析原因，寻找出路的时候了。

中学生的心理问题主要有上述四大类，这些问题的产生是受多种因素影响的，我们应当从生理、家庭、学校、社会等生物的、环境的、教育的几个方面来分析。

众所周知人的发展是指身心健康、平衡发展，生理和心理是相互影响的。在成长过程中，任何生物、化学、物理因素影响了脑的健康发展都可以影响孩子的心理健康水平。

遗传素质对于人体的成长发育及性格、智力的形成与发展都有着十分重要的作用。通过家谱分析研究，有心理健康问题的学生家族中患有各种精神病、发育迟滞等病史者明显多于正常学生。这说明遗传因素在心理发展方面的作用不容否认。

遗传因素是通过母亲怀孕来完成的。因此，在母亲怀孕时，其营养、情绪及身体健康状况都会对孩子心理健康产生很大影响。母亲营养不良可使儿童智力低下，失去好奇心等，母

孕期若遭受严重外伤，或分娩时发生诸如早产、难产，新生儿窒息等都会影响孩子心理功能的健康发展。

出生后至成熟期(16岁左右)的一段时间，孩子的生长发育与营养对孩子心理发展有十分重要的影响。生长发育迟缓、营养不良在幼年时可表现为说话晚、走路晚、运动不协调、环境适应能力差等。这类儿童长大后出现各种心理障碍的机率明显高于正常发育儿童。

诸如在成长过程中的外伤、躯体疾病、中毒等直接影响脑功能而造成心理障碍的意外情况。

孩子最初的教育是由家庭提供的，父母是孩子的第一任老师，孩子在怎样的环境中成长起来，接受什么样的教养，对他们的心理发展具有直接影响。影响孩子心理健康的家庭因素有以下三类：

家庭环境应该包括住房环境、家庭成员组成、经济条件等自然结构。住房环境拥挤、嘈杂、经济落后、信息闭塞会阻碍孩子们的心理发展。从小环境来说，若夫妻不和睦、经常吵架、打架对孩子也很不利。如果家庭结构不完整，父母离异、一方或双方遗弃、死亡等对青少年的心理健康十分有害，青少年违法犯罪多源于此。

父母的教养态度大致有溺爱型、专制型、放任型、民主型四种。而其中以民主的教养态度最好。家庭成员对子女教养态度一致，以平等的态度、民主的方式对待子女，严而不厉、宽而不娇、爱而不溺、放而不纵，注意满足孩子的正当需求，启发孩子的自觉性，培养孩子求知向善的自主能力和勤奋好强的品质。反之，其他教养态度都不利于孩子的健康成长。

学校是通过各种活动，有目的、有计划地向学生施加影响，促进其成长的场所。学校作为社会中的一部分，是中学生长期生活学习的主要场所。如果学校的教育方针正确，方法得

当，就可以源源不断地向社会输送身心健康的人才。反之，如若教育方针、方法上存在问题(具体可表现在教学水平、学校的教育指导思想、教育方法、教师素质、教育态度、学校人际关系、校风等方面)，就会阻碍学生的心理健康发展甚至会导致各种心理障碍的发生。

社会心理学家研究结果表明：一定社会的文化背景、社会环境、社会经济地位、风俗习惯等因素都会对学生的心理健康产生影响。中学阶段正是个体的理想、信念、价值观等心理品质形成时期，若受社会不良风气，像金钱至上、追求享受、“走后门”、吃喝送礼、黄色刊物等的影响，对学生健康向上的品质的塑造百害而无一利。社会是一个复杂的大染缸，人生活其中，很难不受影响，因此，良好社会风气，健康社会文化才是有利于青少年健康成长的“营养品”。

第一，美好的愿望与心理准备脱节的矛盾

第二，浓厚的享受意识与劳动观念淡薄的矛盾

第三，心理闭锁与渴求理解的矛盾

第四，独立意识与依赖心理的矛盾

第五，进取心强与自制力弱的矛盾

第六，乐于助人与道德水准不高的矛盾

作为家长应给予孩子足够的关注，给他们充分的自由空间和家庭民主权。做父母的应该既注重孩子自主性的发展，也注重培养孩子遵守纪律和规则，积极鼓励孩子平等地交换意见。而不是将自己的观点和行为准则强加给孩子。若必须行使父母权利时，也应向孩子说明为什么必须这样做的理由。这一点对青少年非常重要。

面向全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。具体而言，包括智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分如注意力、观察力、记忆力等设计的训练活动等；学习心理指导。

即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机以及学习习惯的训练、学习方法的指导等；情感教育。

即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理疏泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自表训练、放松训练等等；人际关系指导。

即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则；健全人格的培养。

即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等各方面人格素质的培养；自我心理修养的指导。

即通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足以及自信培养、良好自我形象建立等；性心理教育。

即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和对性别认同，以及指导学生正确认识和掌握异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

今天的中学生是21世纪的主人，他们不仅要有真才实学，而且要有良好的社会适应能力，他们应该具有勇于参与竞争的

良好心态。可是他们中的不少人的社会适应能力比较弱，也缺乏社会交往能力，而许多心理障碍与疾病都与适应能力差及人际关系紧张而产生的焦虑有关。因此，心理健康教育必须以增强学生适应社会交往的能力为主要目标。

呵护心灵成长班会篇三

第一段：引言（字数：200）

师生心理状态是教育工作中一个重要而又容易被忽视的方面。在日常的教学中，我们常常关注学生的学习情况，而忽略了他们的心理状态。同样地，作为教师，我们也需要关注自己的心理健康。只有关注师生的心理状态，才能够更好地提高教育质量，构建良好的师生关系。本文将从师生心理状态的重要性、关注手段以及心得体会等方面展开阐述。

第二段：师生心理状态的重要性（字数：250）

师生心理状态对于教育工作的发展至关重要。师生的心理健康直接关系到教学效果和师生关系的建立。只有师生心理状态良好，才能够积极投入教学过程，激发学生的学习兴趣 and 主动性。同时，良好的师生关系也可以促进教育的顺利进行。关注师生心理状态不仅可以提高教育质量，还能够对学生的未来发展产生积极的影响。

第三段：关注师生心理状态的手段（字数：250）

关注师生心理状态需要采取多种手段。首先，教师可以通过定期开展心理健康教育活动的形式，让学生了解并培养积极的心理品质。其次，在教学过程中，教师可以注重与学生的沟通，关注学生的情绪变化，并给予适当的指导和安慰。此外，学校和社会也可以提供心理咨询和支持，帮助师生解决心理问题。多种手段的结合将有助于关注和改善师生的心理状态。

第四段：心得体会（字数：350）

作为一名教师，我深刻地体会到关注师生心理状态的重要性。我始终将学生的心理健康放在教育工作的首位。在课堂上，我经常观察学生的表情和行为，以此了解他们的心理状态。我也鼓励学生表达自己的感受，并与他们建立良好的师生关系。我还参加了心理健康培训课程，提升自己的心理辅导能力。通过这些努力，我发现学生们更加积极地学习和面对困难，师生之间的关系更加融洽。

第五段：总结（字数：150）

关注师生心理状态是教育工作中一项重要而必要的任务。只有关注并改善师生的心理健康，才能够提高教育质量和建立良好的师生关系。通过定期的心理健康教育、有效的沟通和心理咨询支持等手段，可以有助于关注和改善师生的心理状态。作为教师，我们应该关注学生的心理健康，为他们提供必要的支持和引导。同时，我们也需要关注自己的心理状态，保持良好的心态和情绪。只有这样，我们才能够更好地履行教育使命，培养优秀的未来人才。

呵护心灵成长班会篇四

浅析当代家庭结构变化对消费的影响

家庭是社会的基本单位，某种程度上也可以说是消费行为的基本主体，所以研究家庭消费是一个不小的课题。中国改革开放不仅使经济·社会发生了天翻地覆的变化，而且给中国的婚姻和家庭结构带来了前所未有的影响，这一系列的变化也深刻地影响着中国家庭的消费。

今年来中国家庭规模出现向小型化发展的趋势，以前的几代人一家变为一两代人一家，这样的变化，家庭结构的变化展现出比较的时代性和典型性，由此给家庭消费带来了革命性

的变化：

(1)在消费内容上，从量的消费?质的消费?感性消费转变。随着家庭收入水平的提

高，消费主要内容已不再是吃饱穿暖等数量化的消费模式，量的消费时代已经

过去，高科技的创新与市场化，为中国家庭迅速过渡到质的消费时代奠定了基

础。为了最求更高的情感需求家庭消费的感性取向越来越明显。

(2)在消费心理上，从功用消费?体验消费?符号消费转变。传统观念注重商品的'使

用寿命，越耐用越好，强调的是商品满足人们需要的功能。然而当代家庭的消

费追求远不止如此，他们把消费看作社会识别的标志用消费来彰显身份地位修

养。

(3)在消费的逻辑上，从功能组合?系统组合?格调组合。商品不止满足了家庭的物

质需求，还满足了家庭的精神需要和社会需要，家庭消费成了家庭的自我写照，展示了家庭的个性。

(4)在消费理念上，从物质需要?精神需要?生态需要。物质资料是维持家庭正常运

转的基础，然而在家庭结构急剧变化的社会背景下家庭消费

结构也从物质消费

转向对精神产品的消费。在生态消费的观念下，家庭的自我化逐渐向社会化转

变，创造天人合一的消费环境。

在家庭规模小型化的过程中，家庭结构呈多样化，如：空巢家庭·丁克家庭·单亲家庭等。其中单亲家庭在近年来越来越多。如同飞速增长的经济一样，近年来中国的离婚率一路狂飙。据相关数据显示，我消费者行为学论文国离婚率已连续七年递增，平均每天有3800个家庭解体，离婚使家庭经济能力下降，家庭消费缩水，单亲家庭的主要消费支出大部分用于子女。

呵护心灵成长班会篇五

第一段：引言（字数：100）

在我们的日常生活中，快乐与成长一直是人们追求的目标。而心理快乐成长则是实现这一目标的关键。经过长期的探索与体会，我发现关注心理快乐成长不仅可以提升自身的幸福感，还可以帮助我们更好地应对生活中的挑战和困难。在接下来的文章中，我将分享我的心得体会，希望能够给读者一些启发和帮助。

第二段：学会积极思考（字数：200）

积极思考是我认为实现心理快乐成长的基础。通过积极思考，我们可以改变对周围事物的看法，把焦点放在积极的方面。面对挫折和困难时，我常常告诉自己“失败是成功之母”，相信自己的能力和努力。这种积极思考的意识使我充满动力，找到解决问题的方法，同时也让我体验到快乐的源泉。

第三段：培养积极心态（字数：250）

除了积极思考，培养积极心态也是实现心理快乐成长的重要方面。我发现，在生活中，我们面临的很多困难都是暂时的，只有保持积极心态，才能勇敢面对它们。我经常在每天早晨醒来时，告诉自己“今天是新的开始，今天一定会过得很好”，这种积极心态让我对未来充满期待和信心。同时，我也学会了淡化对外界事物的执着和纠结，学会适应和接受，这样我可以更好地享受生活带来的快乐。

第四段：保持平衡和多元化（字数：300）

在追求心理快乐成长的过程中，保持平衡和多元化也非常重要。我们不仅要关注个人的内在成长，也要注重外在的发展。我常常努力追求自己的兴趣爱好，参加各种活动，与更多的人交流和互动，不断丰富自己的生活经验。同时，我也注意身心的平衡，注重休息和放松，保持身体健康。保持平衡和多元化使我有更多的机会去体验快乐，也让我的生活更加充实和有意义。

第五段：反思和成长（字数：250）

关注心理快乐成长需要不断反思和总结经验，以及进行自我调整和改进。我发现，每个人的心理快乐成长之路都是独一无二的，我们需要不断寻找适合自己的方法和途径。我会定期回顾自己的成长历程，总结自己的成功和失败，找出自己的优点和不足，进行改进和调整。同时，与他人的交流也是我成长的重要途径，通过倾听和分享，我可以从他人的经验中汲取营养，提高自己的心理快乐成长水平。

结尾（字数：100）

通过关注心理快乐成长并付诸实践，我经历了内心的转变和成长。积极思考、培养积极心态、保持平衡和多元化、反思

和成长都是实现心理快乐成长的关键要素。希望我分享的心得体会能够激励更多的人去关注自身的心理快乐成长，以实现更加幸福、充实和有意义的生活。

呵护心灵成长班会篇六

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。

对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，与他人同心协力，合作共事。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还

会是今天的机会。

当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

呵护心灵成长班会篇七

前不久发生的大学生“伤熊”事件引起了社会的广泛关注。虽然此事属个别现象，但它所反映出来的却是目前青少年中较为普遍存在的心理健康问题，这是毋庸置疑的，也是不容忽视的。

心理健康如同身体健康一样重要。光有身体健康而没有心理健康，那不是真正的健康。人的心理特别是青少年的心理如果不健康，存有障碍，不仅影响着青少年的正常成长，而且还会导致犯罪，甚至酿成悲剧，这方面的案例近年来屡见报端。因此青少年的心理健康问题，已经成为当今家庭、学校和社会一个亟待关注的重要课题。

据了解，目前全国有3000万心理有问题的青少年，其中小学生心理障碍患病率为21.6%至32%；大学生有心理障碍者占16%至25.4%。而且，近几年又有上升的趋势。

青少年心理障碍问题，归根到底是素质教育问题。目前我国的教育不是“以学生为主体”，而是以“教学大纲”为主体。以分数和升学率来衡量学生、老师和学校，忽视了道德品质和人生观的教育，这是一种片面教育，是一种“功利主义”。学生普遍感到学习没有愉快感，是被动的。同时，学校又较少关注学生的心理健康，再加上家庭“老母鸡式”的教育和社会上的各种不良影响，所以青少年的心理健康问题越来越突出。

目前我国教育机构的心理健康教育体系还没有建立起来。中小学生学习心理教育基本处于空白状态，不少学校从教师到领导对心理教育的意识还很淡薄；大学生心理健康教育工作队伍也相当薄弱，据统计，北京67所高校中，设有心理咨询机构的只有28所，占41.8%。而在国外高校，每个学生就有一个心理辅导员。

青少年的心理健康教育应该被看作是德育工作的延伸，是我国正在倡导的素质教育的一部分。加强心理健康教育，是学校思想政治工作的需要，也是素质教育的需要，更是我们这个时代需要。如果轻视或漠视青少年心理健康教育，全面推进素质教育就很难落到实处。由此看来，重视和加强青少年心理健康教育已成为学生全面健康成长和全面提高教育质量的关键。

心理健康直接影响到社会发展的效率，影响到社会的稳定。因此，全社会都应行动起来，重视这个问题，特别要对青少年加强心理健康教育。

呵护心灵成长班会篇八

人的一生中，心理快乐成长是每个人都渴望的目标。如何实现心理快乐成长，并在成长过程中保持积极的心态、享受过程中的种种美好，是我们每个人都需要思考和实践的问题。在我长期的观察和体验中，我认为关注心理快乐成长有以下几个重要的方面：摆脱负面情绪，培养积极心态；接受挑战，不断突破自我；拥抱变化，适应环境的改变；保持内心的平静，重视自我成长的过程；注重与他人的连接，建立良好的人际关系。

首先，摆脱负面情绪，培养积极心态是实现心理快乐成长的首要任务。人们常常会受到各种负面情绪的困扰，例如焦虑、压力、沮丧等等。这些情绪无论对身心健康还是心理的成长都是有害的。因此，我们应该学会摆脱负面情绪，并培养积

极的心态。这一方面需要培养自己的心理素质，学会自我调节。另一方面，也需要寻求外界的帮助，例如和朋友、家人倾诉，听取他们的建议和支持，以摆脱负面情绪，保持积极心态。

其次，接受挑战，不断突破自我是实现心理快乐成长的重要途径。只有不断地接受挑战，我们的能力和心理素质才能得到锻炼和提高。曾经，我得到了一个机会参加一个大型的演讲比赛，但是我从未经历过这样的挑战。刚开始的时候，我感到非常紧张和害怕，但是我决心挑战自己，不断练习，最终我成功地完成了演讲，并取得了好成绩。这个经历让我懂得，只有接受挑战、突破自我，我们才能在心理快乐成长的道路上越走越远。

第三，拥抱变化，适应环境的改变也是实现心理快乐成长的重要因素。人生充满了变数，我们不能一成不变地对待生活和工作中的各种变化。相反，我们应该学会拥抱变化，主动适应环境的改变。例如在工作中，当我们遇到新的工作任务或者新的管理模式时，我们应该积极学习，努力适应，并不断提升自己。只有这样，我们才能保持快乐的心态，享受变化中的乐趣，并获得更多的机会和成长。

第四，保持内心的平静，重视自我成长的过程是实现心理快乐成长的必备品质。在追求心理快乐成长的过程中，我们不能追求一蹴而就的结果，而要注重自我成长的过程。正如一位名人所说：“过程即是奖励。”只有通过不断的自我探索和成长，我们才能真正达到心理快乐成长的目标。因此，我们应该保持内心的平静，享受并珍惜自我成长的过程。

最后，注重与他人的连接，建立良好的人际关系是实现心理快乐成长的关键。人是群居动物，我们的快乐成长离不开他人的支持和帮助。建立良好的人际关系，可以提供我们情感上的满足和支持，促进我们的心理成长。而对他人的关心和帮助也会带给我们快乐和成长的回报。因此，我们应该注重

与他人的连接，建立良好的人际关系，并懂得给予和接受他人的关心和帮助。

总之，关注心理快乐成长需要我们从多个方面进行努力。我们需要摆脱负面情绪，培养积极心态；接受挑战，不断突破自我；拥抱变化，适应环境的改变；保持内心的平静，重视自我成长的过程；注重与他人的连接，建立良好的人际关系。只有在这些方面做到了，我们才能实现心理快乐成长，并享受成长带来的幸福和满足。所以，让我们一起关注心理快乐成长，让自己的人生更加美好！

呵护心灵成长班会篇九

最近，我有幸参与了一次关于服刑人员心理状况的研究，并在此过程中深受触动。作为一个普通高中生，我之前并没有太多关注过服刑人员的生活，更不会去关注他们的心理状态。但是通过这次研究，我深深地感受到了他们内心所承受的苦难和压力。

首先，我们发现服刑人员大多数人都经历了一次或多次失败和挫折，这些挫折让他们伤口累累，严重打击了他们的信心。于是，在监狱中他们不得不一遍遍地面对自我否定、挣扎、煎熬，心理压力不断累积，难免容易产生对未来的恐惧和绝望。

其次，服刑人员与外面的世界几乎隔绝，社交空间受到限制，自由度极低，这让他们很难得到外界正常社交所带来的温情与安慰。监狱中的生活单一，饮食低微，缺乏外界的生活体验也让一些服刑人员心理上感到极端空虚和孤独。

面对这些困境，我不禁产生很多思考。

首先，我们应该更多地关注服刑人员的服刑体验，并为他们提供心理帮助。我相信，很多人像我之前一样，没有太多关

注服刑人员的心理生活，或者只是单纯的讨论「死刑」、「无期徒刑」这些问题，而共情和细节缺失恰恰会让我们失去了关注微小之处，进而无法真正理解服刑人员内心的真实感受。因此，我们应该通过自己的力量去帮助他们，以及社会力量为他们的服务。

其次，我们应该关注他们的再教育，通过创造正常化的环境和增加人际互动，帮助他们尽早融入社会，回归生活。毕竟，对社会而言，监狱不是终点，而是再做事业、打拼人生的新起点。

与服刑人员沟通研究的过程尽管不是一帆风顺，但是让我迅速进入到服刑人员的内心，与他们真正地沟通，更帮助我了解了我们这个社会更广泛的现象：当我们忽略某些群体的生活和心理状态时，就与这个社会缺少了一份关爱，也为自身的未来留下了隐患。

通过这次研究，我也明白了我们每个人都有一个是需要倾听、理解和关注的灵魂，我们也都需要在一起创造包容和温馨的社会环境。