

最新心理健康职业生涯规划(精选5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

心理健康职业生涯规划篇一

首先呢，我想说一下，选上你的课真的非常幸运，由于是选修课学分不够，通过补选才上的。虽然说是误打误撞吧，但是，上完老师您的《大学生就业指导》，真的很有感触，似有“与君一席话，胜读十年书”。

原先的天真烂漫的想法从脑海中浮现，又消失，替代的是新的观念，稳重了，踏实了，似有惊醒梦中之人。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实渴求什么，踏踏实实的走好每一步路，理想和现实是有着不可越过的鸿沟，但经过细心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。

上老师您的课，从中得到的最大收获不是理论部分，现在想想，理论知识，在脑海中的印象似乎荡然无存。但让人记住的是那些老师向我们讲的身边实际经历的事情，身边的事情总是最真实、最具震撼力、最让人有一种与社会接触的感觉。我觉得，读他人的故事，就像读历史一样，一页一页的翻开，一页一页品味，有一种使人明智的感觉，知兴衰，知得失，更知己知彼。

其实，作为大学毕业生的我们，此时应该多一点“大丈夫能屈能伸的豁达”，不要过分计较一时的顺逆，坚信“天生我才必有用”的信念，从“零”做起，从基层做起，最终定能在社会上找到自己的位置。

社会竞争是异常残酷的，要好好准备，使自己在学习上有紧张感，激励自己在这四年不断进取，奋发向上，勇于拼搏。要立足当今如此竞争激烈之世，唯有自强才是唯一出路，唯有自强才会闯出一片天地！

就业，是一种人生转折的的抉择，没有回头路可走。唯有自信、自强、有准备的上路才能走的轻轻松松、走的很远。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

心理健康职业生涯规划篇二

要看到师生之间是“平等合作、教学相长”的关系，要主动与学生沟通，善于和学生交往。读完这篇文章和它的反思，结合我平时的工作，使我了解到要正确处理好师生关系要注意以下几点：

倾听是实施有效教育的基础和前提。心理学研究表明，人在内心深处，都有一种渴望别人尊重的愿望。作为一个新教师，要对学生进行有效的`教育，就必须尊重学生，倾听学生的心声，了解学生的难处，知道他们在想什么；做什么？有什么高兴的事？有什么烦恼的事？他们学习中有什么成功的地方？有什

么困惑?对这些问题有个比较清楚的认识,就可以对症下药,有的放矢。所以在了解学生时候,就要放下老师的架子,平易近人,和蔼可亲,增加老师的亲和力,学会倾听。这样学生们就感受到老师对他们的尊重和关怀。他们就愿意把自己的想法、愿望、要求、困惑告诉你,求得老师的关怀和尊重,求得老师的宽容和理解,求得老师的帮助和解释。这个时候所进行的交流,就是心与心的交流。所以,倾听是实施有效教育的前提。

欣赏是有效实施教育的态度,是有效教育的重要途径之一。在学会倾听的基础上,欣赏学生。不仅包含了对学生的理解和宽容,更重要的是把学生当做和自己一样平等的人;不仅欣赏优秀学生的优秀品质,而且,要学会欣赏学生的缺点和失误。

赞美是欣赏的结果,是对倾听和欣赏的巩固。它和表扬不同。它不是当着学生的面的表扬,而是在学生背后的赞美。他是融洽人际关系的法宝。老师的倾听是不是假的,老师的欣赏是不是做作出来的,只有当学生听别的同学说出来的时候,才会从内心深处认同,才会对老师的教育感激,对老师的教育感恩,才会肯定老师的诚意,才会不自觉地老师的期望的方向上,迈出步子。作为一名合格的教师,一定要知道充分利用教育资源,在其他学生面前中肯的指出你试图教育的学生的优秀品质,赞美他的行为和思想,叫他知道你对他的关注,叫他知道你对他的关怀,是发自内心的对人的尊重。

总之,做好班主任的工作,做好教师的工作,一定要根据学生的特点,在关心、关怀的基础上,倾听学生的心声,真诚地欣赏学生的长处,赞美学生的优秀品质,就一定能够很好的处理师生之间的关系,带领学生一起进步。

心理健康职业生涯规划篇三

作为学生,职业高中学生的主要任务也是学习,因此学习的

辅导也是心理健康教育的主要内容。学习辅导的目的是帮助学生确立学习目标，改进学习方法，提高学习成绩。职业中学的教学内容更多地侧重于实用教育，需要学生具备熟练的动手能力及扎实的基础理论知识。因此，职业高中心理健康教育中的学习辅导，要在知识学习的方法辅导的基础上，增加技能学习的心理辅导。

生活辅导的内容主要包括情绪辅导和社交辅导，情绪在我们的生活中占据非常重要的地位，情绪是我们对客观事物的一种内心体验，情绪情感对人的行为具有支配作用。因此，情绪辅导十分重要。情绪辅导的目的是要让学生学会正确表达情绪，有效控制情绪，合理宣泄情绪。社会交往以及在此基础上建立的友谊，是学生多彩人生的重要组成部分，对学生健康成长具有特殊重要的意义。社会交往辅导的目的，是让学生掌握与同学交往的方法，积极面对交往中的困惑，增强交往的能力。

职业是指“个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作”，职业的种类繁多，加拿大编制的《职业分类辞典》把职业分为23个大类，81个小类，499个细类，共包含7500个不同职业。选择正确的职业，有利于实现个人的价值和精神追求，有利于家庭生活条件的改善，有利于个人身心健康，还可以促进社会的进步和繁荣稳定，提高人民的幸福感。作为职业高中的学生，现在就要面临自己所倾向职业的选择，因此，职业辅导在职业高中心理健康教育中显得尤为重要。职业辅导的内容包括职业内容的介绍，学生自身的特点了解，职业内容与自身特点的匹配，社会情况的了解。职业辅导的目的是要让学生了解职业的特点，提高对职业和自身特点的认识，树立正确的择业观，帮助学生选择正确的职业。

心理健康教育的主要任务是帮助学生树立在遇到心理问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质。建立完善的心 理健康教育体系，可以给学生提供充足的求助资源，提供有效的帮助。在提高对心理健康教育重要性的认识下，在学校

领导的带领下建立一个由学校管理层到系部级再到每个班的心理健康教育管理机制，再配合心理咨询室、校团委和学生会对学生进行全面的心理健康教育。以监督心理健康教育工作的顺利实施，提高心理健康教育的有效性。

在学校心理健康教育中，心理辅导课有着不可撼动的主体地位。在心理辅导课上，老师充分运用心理学知识，确立明确的目标，对学生进行有效的心理辅导，教给学生具备实用价值的心理调节方法，帮助其形成健康的心理。通过心理辅导课，学生系统地掌握了心理卫生知识，形成了全面的、科学的健康观，认识到了心理健康对于自己成长的重要意义。心理辅导课形式多样，内容丰富，多以活动引出结论，更加生动形象、印象深刻，深受学生欢迎。心理辅导课是针对学生的共性问题，而心理咨询室解决的就是学生的个性问题。因为心理问题有其私密性，学生大多不愿将其公开，在遇到心理困惑时，具备保密性和专业性的心理咨询室的存在就十分有必要了。心理咨询室有着舒适的环境，再配合专业的咨询师，能帮助学生处理好各种困惑，提高其认知水平，进行心理调整，达到心理平衡。

学生处在学校的大环境中，与他交往最多的还是同学。学生活动内容新颖，能够给人以新鲜刺激，使人身心得得到享受，学生参加各种活动可以提高个人素养，完善个性品质。特别是职业高中的学生毕业后就可能步入社会，多参加社会活动有利于增强他们适应社会、服务社会的能力。将心理健康教育的理念、内容融入到学生活动中，可以达到社交组织能力和心理调节能力的双提高。

家庭对学生的心理健康方面的影响是学校教育远不能及的，一个孩子的成长和教育，家庭有义不容辞的责任和义务。因此，加强和家长的沟通，针对学生的心理健康教育与家长达成一致，增加家庭心理健康教育，可以提高职业高中学生的心理健康水平，培养学生健全的个性品质，促进学生的可持续发展，达到事半功倍的效果。职业高中的学生是一个比较

特殊的教育群体，他们有着更多的学习问题、心理问题、就业问题。所以，职业高中的教育要更加注重学生的心理健康教育，增强心理健康教学质量及水平，从而帮助学生完善自身发展。

心理健康职业生涯规划篇四

适应新环境

1、让学生能较好地适应中学生活，尽快完成从小学到中学的过渡期。

2、引导学生正确地与同学友好交往，开始快乐的中学生活。

多媒体设备、心型卡片等

分析初中生入学心理适应问题；

活动一：找小组成员

活动步骤：

3、小组成员互相介绍自己的姓名；家庭住址；原来所在的小学；自己的兴趣爱好等；

活动结束后让学生讨论、自由发言：怎样才能用最快的速度找齐小组成员？根据学生的讨论结果，教师归纳、概括，得出结论。

活动二：制定班级目标与规范

活动目的：建立班级目标与规范，增加班级凝聚力，树立良好的班风；

活动步骤：

- 1、小组讨论分析本班发展状况，找出满意与不满意的地方；
- 2、各小组订立班级发展目标与规范；
- 3、小组合作进行美术设计，将小组订立的班规制作成墙报；
- 4、小组代表发言，介绍自己小组的合作情况及解释小组订立的班规；
- 5、评出最佳班规；最佳美术设计；最佳解说；
- 6、教师与学生一起整合出本班本学期的发展目标与规范；

1、请每小组的代表谈谈本节课的体会和收获。

2、老师致结束语：

同学们，我们的中学生活是多姿多彩的，我们要共同创造融洽的班级气氛，使同学们在班级团体中感到温暖；理解，班级成员之间相互尊重；相互关心；希望你们能大胆地用你们青春的画笔，把真诚、纯洁、美丽、幸福、幻想都画进你们绚丽多彩的人生画卷中。结束时播放歌曲《同桌的你》。

心理健康职业生涯规划篇五

浙江省温州第二职业中等专业学校曾慧慧

心理健康是培养学生健全人格，帮助学生正确处理生活、学习、就业和人际交往的有力措施。中等职业学校是学生学习技能和形成独立的世界观、人生观、价值观的重要阶段。它对孩子未来的发展起着重要的作用。因此，重视学生的心理健康教育，让学生了解必要的心理知识和心理健康标准，能

促使他们全面的正确认识自己，提高自我教育能力，自我调节能力。从而培养良好的情操，形成很好的个性。塑造完美的人格，始终处于饱满的热情，乐观向上的情绪。真正做到在校高高兴兴的学习，健健康康的走向社会，正正确确的实现自己的人生价值。笔者结合自己的班主任工作经历，就如何对职高学生的心理健康教育谈谈自己的一些看法。

一、认识心理健康的重要性

心理健康是健康的重要部分，是指一种持续的积极发展的心理状况。在这种状况下主体能做出良好的适应，能充分发挥身心潜能，而不是没有心理疾病。职业教育需要有技能人才，需求的是德才兼备的优秀人才，尤其是有健康心理的人才，所以学校要让他们健康快乐的走上社会。

1. 提高心理卫生的认识

职业学校要对学生进行必要的心理健康教育，普及心理卫生科学知识，提高学生自我心理保健意识，使其自觉培养健康心理。增强心理防卫能力，克服心理行为中尤其是个性方面的不足和偏差。及时调节和控制自己的不良认识、情绪和行为，自觉地接受心理咨询指导，定期进行心理测试，了解自己心理的优势和不足。

2. 处理好与人的交往

人在社会中生存，就必须与人进行交往。职业学校的学生从家庭的圈子中来到陌生的学校，吃住都要自己管理，处于一个新的环境之中脱离了原来的人际关系支撑。由于新的人际关系尚未建立。在逐渐适应于磨合的过程中，在自我稳定感和社会安全感方面就可能出现危机。在新的人际关系建立起来之前，会一直处于高度的自我防卫状态。这种情况下，只有与别人建立了可靠的人际关系后。安全感才能得到确立。

3. 重新塑造自己

正确认识自己是与人相处的基础，是心理健康的关键因素。一个人首先应自我接纳，才能为他人所接纳。自我接纳就是接受自己的一切，要平静而理智地对待自己的长短优劣，以正确的眼光来看待自己，不回避，不自责，不失落。在接纳自己的同时，培养自信、自立、自强、自主的心理品质。从而发展自我，更新自我，控制自我。

二、提高职高学生心理健康意识的策略

1. 加强心理教育

心理教育，就是运用心理学，教育学，社会学等学科的知识原理，对于受教育者的心理发挥积极的干预和影响，形成维护和促进他们的心理健康。中职生的心理素质发展非常关键。学生们正处以青春期的变化，也要经历心理发展的困惑，自我意识明显增强，不甘寂寞，有强烈的参与意识，但又心理闭锁，在感情上表现为活泼，热情，但容易急躁，激动，感情用事，不善于用意志控制自己的感情。使得他们的心理状态表现出不稳定性和冲。

2. 创造良好的育人环境

在心理教育中要善于优化新需要的育人环境。有意识的通过改善物质文化设施来净化心理环境，教室，宿舍，操场，绿色草地，鱼池，假山，曲径通幽的小道，成为学生修身养性的环境，这就需要加强校园文化建设，创造和谐的校园好，使学生潜移默化的受到文化环境的熏陶。和谐对优化学生心理至关重要，外部环境无时无刻对心理产生影响。譬如，教学楼的走廊和教室，挂科学家的画像。格言警句，先进事迹，激励学生奋发学习。

3. 重视宿舍活动场所

宿舍是中职生在校的生活场所。是培养，形成和维护学生良好心理的基地。如何让学生住宿如家，既能感受到家的温馨和亲情，又能养成良好的生活习惯，是所有职业学校面临的课题。学校要以宿舍为载体，大力倡导宿舍文化，养成良好的行为习惯。宿舍见证着学生们的朝气和执着，记录了他们的喜怒哀乐。来自四面八方的学生，敞开心扉，接受着磨合，最后融合，成为亲兄弟亲姐妹。在改变与被改变中，每个宿舍形成了不同的风格。学校既要使每个宿舍保持鲜明的个性，又要对宿舍进行严格管理。宿舍卫生和纪律是两大难题，学校要充分做到以学生为本。将管理制度条例化，不生硬，不教条，充满人情味，让同学们感到亲切，丝毫不要产生抵触心理，潜移默化中养成良好的生活习惯，宿舍就是我家。

4. 正确把握学生的内心世界

中职生开始把注意力集中在自己的内心世界上。从而意识到自己的思想情感和其他许多不同于他人的心理。同时也由于其社会生活经验的逐渐丰富。他们开始意识到人与人之间心存善意和不相容，对自己的知己倾心相吐，对排斥者不愿交流。内向的学生通常通过写日记，看课外书籍，上网等表现自己的内心：外向的学生则容易演变成吸烟喝酒，寻找事端，破坏财物等方式来发泄自己内心。他们是很需要别人关注和理解。青春期的矛盾不能得以化解，很容易产生逆反心理，而年轻的血性使得他们考虑问题容易偏激，固执。

5. 做好学生心理疏导

心理疏导是有计划的协助学生发展健全的个性。防止产生偏异心理的一种教育过程。如何变被动为主动呢？随着现代生活水平的不断提高，当今的学生备受家庭和社会的宠爱。他们从小受赞扬多收购批评少：主观意识多客观分析少：自我为主多理解和宽容少，过分的保护使他们不知受挫的滋味是什么，面对困难无所适从，惊慌失措，要让他们在现实生活中懂得，人在达到目标的过程中，既不是望而生畏，束手无

策，也不是一帆风顺，轻而易举。而是需要付出努力，以增强自己的心理承受能力，懂得如何迎接困难和挑战，以适应未来激烈竞争的社会。

职业教育是全面的教育。其根本目的是全面提高学生的综合素质，促进就业能力。未来的人才应具备较高的政治素质，思想道德素质。文化素质，业务素质。心理素质和身体素质，心理素质不仅是整个素质结构中的重要组成部分，而且还是其他素质的基础和载体。