

# 自我心理健康片段 心理健康自我评价(模板10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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 自我心理健康片段篇一

大学生正处于身心发展逐渐成熟的时期。经常会遇见很多的矛盾冲击。如学业情况。在这一学期，我觉得我一直没有进入学习的状态，很多的时间都是迷茫着度过，如今考试将近，所以我的心里不免有些着急。总是临时抱佛脚。但是也怨不得别人，总是以为只要自己看书就可以了，谁知道现在落下了那么多的课程。所以在这为数不多的时间我要抓紧每一分每一秒。现在再抱怨自己已经没用，最重要的是学习，争取把落下的补回来。还有恋爱，求职的成败等等。

第一，培养良好的人格品质。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，化消极因素为积极因素。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、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。

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。

第四、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，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。

第四，积极参加业余活动。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。

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。

## 自我心理健康片段篇二

本人热情、性格开朗，心理素质较好。能自觉遵守中学生守则，认真学习《在校期间，我一直担任学生干部，工作责任心强，有较强的组织能力、领导能力以及较好的团队合作精神；在家尊老爱幼，经常帮爸爸妈妈做家务是家长的好孩子，邻居的好榜样。能认真参加学校及班级组织的各项政治活动和文娱活动。

我的兴趣广泛，喜欢读书、听音乐、体育运动，多次参加各种文体活动并在各种学校学院的活动中取得良好成绩。当然我也深刻认识到自己的不足，字写的不是很好，有时候做事情会只有三分钟热情，我相信只要克服这些问题，我就能做的更好。

## 自我心理健康片段篇三

一项针对在校大学生的调查显示，17%的大学生存在心理问题。交际困难、学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷成为困扰大学生的四大心理问题。

这项调查结果是6月25日发布的，调查由福州博智市场研究有限公司完成，共访问了福建师范大学、福州大学、福建金融职业技术学院、福建医科大学、福建工程学院、福建农林大学等6所大中专院校的1200名大学生。

调查显示，约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

一个多月来，我在公司部门领导和同事们们的热心帮助及关爱下取得了一定的进步，综合看来，我觉得自己还有以下的不足之处：

除交际困难外，学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷等也是困扰大学生的重要问题。

约有30%的大学生感觉压力很大。他们的压力部分来自于所学专业并非所爱，这使得他们长期处于内在冲突与痛苦之中。另外，课程负担过重、学习方法有问题、各种大小不断的考试、严峻的就业形势等，都会给他们带来压力。

即将毕业的小张，已经参加了4场招聘会，都没有找到合适的职位，心情极度沮丧。“我今年要从医大毕业，却没有办法进入好医院工作，我甚至不敢想明天会是什么样子。我不是盲人，但却是择业时的盲人。”

还有近35%的大学生存在情感困惑，由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象，有的人因此而走向极端，甚至

造成悲剧。“在大二时，我的前女友突然提出要和我分手。”一名姓黄的学生说，“我始终无法忘记那名女生，至今觉得无法解脱。”

此次宣传活动我们在准备宣传材料期间进行了多方面的调查研究，利用网络、书刊等方式查阅各种环保知识宣传资料。现将我此次环保知识宣传社会实践活动的总结及心得体会(针对“白色污染”)进行分析。

攀比心理的形成不可避免。我们应该如何面对呢?首先，我们应树立适应时代潮流的、正确的、科学的价值观，逐渐确立正确的人生准则，给自己理性的定位。大学生的确需要竞争意识，但并不是所有的事物我们都需要争，生活上次于别人，并不可耻，没有必要抬不起头来。

调查发现，14%的大学生出现抑郁症状，17%的人出现焦虑症状，12%的人存在敌对情绪。而且，学生心理问题分阶段各不相同，一年级大学生集中表现为新生活适应问题，兼有学习问题、专业问题、人际交往问题；二年级出现的问题依次为人际交往、学习与事业、情感与恋爱；三年级集中在自我表现发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感问题；四年级则以择业问题为多数，兼有恋爱问题、未来发展和能力培养问题等。而和城镇大学生相比，农村大学生的心理问题要更多一些。

过度的.压力使大学生们在情绪上容易失落苦闷。一名接受调查的大二学生说：“我总是有一种难以言状的苦闷和抑郁，感到前途渺茫，对一切都觉得索然无味，老是想哭，但又哭不出来，即使遇到喜事，也毫无喜悦的.心情。现在我睡不好，经常做噩梦。”

如今，不少大学都开设了创业指导课，教授创业管理、创业心理等内容，帮助大学生打好创业知识的基础。大学图书馆也提供创业指导方面的书籍，大学生可通过阅读增加对创业

市场的认识。

针对本次调查中显示出来的问题，心理测评师、哲学硕士张小平分析说，从个体身心发展的角度看，大学生处于青少年向成年的转变时期，这一阶段中，会出现自豪感与自卑感的矛盾冲突，强烈交往的需要与孤独感的矛盾冲突，理想与现实的矛盾冲突等一系列问题。这些矛盾冲突如果存在过于强烈和持久，在遭遇x种刺激时，就容易出现心理障碍，影响个体的健康发展。

从现实生活来看，大学生们在中学时形成的优势消失，“中心”地位受到威胁，也会使之产生失落感和恐惧感。此外，当代大学生中，独生子女占了很大的比重。独生子女常常带有强烈的自我中心意识，缺乏社会锻炼，心理较为脆弱，也容易引发上述问题。

务实性和功利性是当代中学生的教育价值观的另外两个特点。当代中学学生越来越强烈地追求未来教育输出的经济价值，他们中的很多人从经济的角度去衡量所学课程的价值，继而决定自己在不同课程上的努力程度。

当手中有余钱时最愿意选择的消费项目。吃喝，旅游，穿着打扮占比重最大，30%选择储蓄，5%选择买书，1%选择其他。可见民以食为天，吃喝还是主流。爱美之心人皆有之，大学生们也重视自己的穿着打扮，追求时尚成为部分学生的副业。女生中购买化妆品衣服的比重较大，男生用在交际娱乐方面占比重偏高些。

从性别来看，分别有69.4%的男生，45.2%的女生自己寻找兼职，38.8%的男生，25.5%的女生通过熟人寻找兼职，22.9%的男生，27.5%的女生通过中介机构寻找兼职，还有部分同学通过广告寻找兼职。调查还发现，80%以上的同学认为学校非常有必要成立专门的兼职指导机构，以丰富同学们的课余生活并确保兼职的安全。

又是一年暑假，大学生活已经匆匆过了一半，是时候该想想步入社会该作何打算. 所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受.

## 自我心理健康片段篇四

三年高中，我常问自己到底收获了些什么，不是任何时候都能得到满意答复的，直到那闪电告诉了我，学习该是体现自我价值的踏脚石，是俘获成功的敲门砖，是展开并实现梦想的金钥匙，而不是玩的过程，但学习又该是件快乐的事。我最大的收获莫过于养成了对学习的'兴趣。同时金无赤足，但人可以不断完善自己，平凡的人有不平凡的思想，我钦佩具有伟大思想的人，严于律己，从品德上严肃自己，从心灵上美化自己，从思想上提高自己，热爱祖国，对工作认真负责，踏实勤奋。

三年的高中生活使我明白了奋斗方向，泪水与汗水齐流才能笑容和知识共收。我相信我的人生会是美丽的。

致好评。自强不息，努力奋斗是我的人生格言。我热爱班集体，有较强的群众职责感，坚决不做有损班级利益的事，不怕苦不怕累，发扬艰苦奋斗精神。我会坚定理想，确定目标，认定方向，迈者坚毅的步伐，不断走下去。

## 自我心理健康片段篇五

本人忠于人民的教育事业，教书育人，尽职尽责，积极奉献，出色地完成了本职岗位承担的. 工作量和工作任务。经常深入到学生当中去，除了做好学科辅导外，还细致地了解学生，循循善诱、诲人不倦，与学生建立了民主平等和谐的师生关系，工作中谦虚谨慎、以身作则、严于律己、为人师表。教学态度认真，治学严谨。精心备课，教学内容充实、丰富，能吸收学科新知识、新成果，不断更新教学内容，理论联系实际，符合教学大纲要求;能根据课程特点选择恰当的教学形

式、方法和手段，实行启发式教学，做到因材施教，讲授清晰、表达准确，重点突出，难点、疑点处理恰当，课堂设计合理，节奏适度。培养了学学习的兴趣，学生学习的积极性和主动性得到提高，学生分析问题和解决问题能力有明显改善，促进了学生的全面发展。

## 自我心理健康片段篇六

一、心理健康的人接纳自我，喜欢自己，尊重自己，反之，心理健康不良的人就否定自己，不喜欢不尊重甚至讨厌自己。

二、心理健康的人是一个有安全感和自我肯定的人，反之就是自我怀疑，常常觉得不安全。

三、心理健康的人诚实，有勇气面对真实的环境和真实的自我，包括真实的他人的反应，真诚本身就是心理健康状况良好的一个强烈的试金石。说谎是心理健康不良的表现。

四、心理健康的人比较乐观，更多的去注意正面的因素，心理健康不良的人非常容易悲观。

五、心理健康的人清楚个人能力，自己能做到什么和能做到什么程度。

六、心理健康的人能自我控制和自律，反之就是情绪化，容易失控。

七、心理健康的人接纳个人限制，当被批评的时候，不会因此感到不安。

八、心理健康的人有同感，能够感知别人的内心感受。反之，心理健康不良的人特别冷漠，把自己包得紧紧的，在心理封闭的同时也隔绝了大千世界的信息。

九、心理健康的人有信心，开放自己，有勇气表达自我。反之，缺乏自信、封闭自己，不表达自己。

十、心理健康的人关心和爱护他人，心理健康不良的人具有攻击性和敌意。

十一、心理健康的人处理问题有弹性，反之僵硬，一成不变。

十二、心理健康的人自我防卫之心是适度的，高水平自我防卫的人会很孤独，人际关系会出现持久的障碍。

十三、心理健康的人对自己和他人都有正确的期望。

十四、心理健康的人乐意面对新经验，富有挑战性，愿意尝试新的事物，让自己的世界变得更加的丰富多彩。反之，就是很抗拒新的经验，不愿意冒险，害怕失败，最后变得谨小慎微，丧失很多的机会。

十五、心理健康的人积极、从容自在。心理不健康的人非常容易紧张，说明内心的稳定性不是很好。

十六、心理健康的人独立自主，相反就是依赖他人。

十七、心理健康的人非常坚毅，面对挫折有更柔韧而顽强的弹性，相信通过自己的努力可以改变很多的事情。心理健康不良的人做事容易半途而废。

十八、心理健康的人以现在和未来为方向。心理健康不良的人总是向后看，认为自己人生当中有很多的缺憾。

## 自我心理健康片段篇七

高三的生活是疲惫的，但高三的生活也是幸福的。疲惫的是追梦的脚步不肯停歇；幸福的是学校、家长、老师、同伴，



我们始终在一起，没有什么能够阻挡一颗颗奋进的'年轻的心！

在此次心理素质活动中，同学们在勇担责任、突破自我和懂得感恩的幸福感中，放松了心情，收获了成长，增强了自信，这将成为大家高中生活中共同度过的一段美好回忆！

## 自我心理健康片段篇八

心理健康辅导不是一个单纯的语言交流过程，也不是一个简单的情感释放过程，它是生命与生命的沟通，所以心理健康辅导员既要有精湛的专业技能，也要有较高的人格心理品质。为了今后能更好地开展工作，对个人进行分析，是十分必要的。

### 一、自我成长分析

#### （一）人格类型

我属于外向型性格，活泼开朗，善于抽象和逻辑思维。情绪稳定而成熟，能理智面对现实，勤奋，对工作有很强的责任感！有很强进取心和团队协作精神，善于挑战自我。我不认为我比其他人都强，但我有自信做到比其他人都强。做事当机立断，不瞻前顾后。

同事评价：性格随和易相处，为人热情善良，工作认真负责，要求上进，事业心强，容易接受新事物，学习能力强。

这些个性特征的形成与我的心理成长史是密不可分的。

#### （二）个性心理发展史

我出生在农村，父亲是个农民。我的家庭基本上算是标准的中国农民家庭，以农业为最主要的生活来源。父亲文化程度不高，小学水平。母亲是高中生。所以我所接受的教育就是

中国最传统的教育了。我有一个姐姐一个哥哥，在家排行老三。我父亲的教育方式是严格的。对我们的要求是不求能上多高的学，但是一定要学会做人，父亲的要求总的来说就是严以律己，宽以待人。爸妈在空闲的时间能够无微不至地照顾我，姐姐哥哥都让着我，使我的基本生存需要和爱的需要得到满足，由此形成了我对人的基本信任感。

我在小学和初中的读书时间里，对以后的人生是谈不上什么规划的，一切基本上都是听从父母的建议。当时他们的心愿就是想叫我跳出农门，想让我上中专。那时的中专也只有师范类的才包分配，于是我与9月去职教中心，读小学教育专业，开始了我的准教师生涯。

在职专上学期间，我感受到了以前在初中时代里没有的压力。因为当时读职专、中专、师范类的都是各个中学里成绩出众的学生。于是那种在原来中学里的那种成绩上的优越感变成了紧张感。好在职专的学习没有升学压力。在那三年里，我基本是按着自己的兴趣去学习，喜欢阅读，写作，音乐和美术。三年的时间太短，所学太杂，几乎都是浮光掠影。不过在那个环境里也只能这样地囫圇吞枣了。最大的收获是在校住宿，开始了不一样的人际关系学习。一开始根本不知道如何处理与同学的关系，只能在前进中摸索，磕磕碰碰里一直都很迷茫。但是这些经历对我以后参加工作中处理人际关系有很大的帮助。

也正是因为这段难忘的经历，塑造了我生活中更多地做好自己，关心他人、照顾家人，帮助朋友，从而快乐自己。更多的学会取与舍，得与失，真正做到心静如水，心态平和，宽待他人，善待自己！能正确看待自己和他人，不断打磨自己的过程中，看待他人有了更加明确的认识和态度！与他人相处中，总是告诫自己人无完人、和睦相处。首先，要看别人优点，哪怕只有一点点，就足以值得我学习和相处，如果个性不相投，但真诚善良，也可成为真正的朋友！

### （三）我个人的奋斗目标

立足现在，把握今天，做好每一件事，发挥自身特长，完善自我，寻找机会，发展自我，学会各种技能，包括人际交往技能，处理事情的'能力，用发展的眼光看待自己，多发现自身的不足，学习他人的优点，不断向前追求，追求人生的真正价值，展示自我的同时能用自己所学的知识去完善他人，完善社会，为社会做贡献。我先后教了语文、数学、科学、英语、心理健康等学科。

## 二、职业行为分析。

### （一）我为何要成为一名心理健康辅导员。

20xx年四月我外出学习。在学习中，认识了一位心理健康辅导员，自己开始对心理健康教育产生浓厚的兴趣，从事心理咨询的工作，成为一名心理辅导员是我的一个梦想。很多时候我经常看到一些心理辅导员能为一些心理疾病患者减轻痛苦，我非常钦佩。当我看到我的周围有很多人心理非常痛苦的时候，我就更加坚定了我的想法，我想成为一名心理辅导员，能为社会做出贡献，能成为一个对社会有用的人。

成为心理辅导员需要具备的条件：

- 1、要有爱心，要爱身边的每一个人，因为只有有爱心才会博得对方的信任，有了信任，对方才能接受你的心理辅导，也就是说，对待每一个心理有特殊问题的人，都要想方设法帮助他，不是发自外表，而是发自内心。
- 2、需要有专业的心理辅导知识，要知道心理辅导的程序，专业而扎实的知识是一个心理辅导员必备的条件。
- 3、还要有辅导的方法，好的方法不仅能对需要辅导的心理对象有莫大的帮助，而且是辅导成功与否的关键，如果不能对

症下药，那可能就会出现竹篮子打水一场空的局面，甚至还有加重对方心理问题的可能。

4、要有合作意识，解决对方的心理问题，要发挥各个方面的作用，利用能够帮助对方解决心理问题的一切人，一切手段。

我应该在以上几个方面努力。

## （二）我的职业奋斗目标

我是一名小学教师，我所面对的对象是小学生，在现在社会大背景下，留守儿童，单亲家庭，隔代教育等一系列新现象的出现，使得学生中出现了各种各样的心理问题。加强青少年的心理健康教育与保健，预防心理疾病，已成为迫切需要解决的问题。因此成为一名合格的心理辅导员是我需要努力的方向，是我的奋斗目标。我要学习一套完整的心理理论，掌握一套解决心理问题的方法，这样才能科学的解决我需要辅导对象的心理问题。现在我的心理咨询技术还停留在初级水平我要朝着更高一级心理咨询师发展，做一个高水平的心理辅导员。

## （三）希望接触哪一类型的求助者

我所钻研的重点是学生的心理问题，学生在学习和生活中常见的一些心理问题，例如，成长中失落、过度的学业压力、学生考试焦虑、学生厌学心理以及家庭的困境，这些情况在我多年的教学生涯中都遇到过，已有的经验加上这一段时间所学的心理健康辅导员培训知识，相信这方面我还是可以做得很好的。

## （四）我是怎样的一个人

每当认真的去想我是谁的时候，我觉得有以下几个方面来总结自己：

首先，我是一个非常热心的人，我真诚的对待每一个人，我善于运用宽容和理解，能原谅别人的错误。我也是一个很坚强的人，困难对每个人都是一样，我能在困难面前不退缩，敢于挑战自我，这是我的一个优点。我也是一个虚心的人，我经常去发现他人的优点，长处，我向他们学习，完善自己，让在我的事业上能取得更好的成绩。另外，我是一个很执着的人，在目标明确的情况下，我能坚持不懈，不愿放弃。

从我决定走上这条道路的时候，我就知道前面的路很长、很艰难，有时觉得心理压力很大，我就采用自我放松法、宣泄法进行调节，效果还不错，一个个困难都挺了过来。我将一如继往地沿这条道路前进，书写我灿烂的生命，同时帮助别人缔造生命的灿烂。

## 自我心理健康片段篇九

我是一个多血质成分较多，有部分粘液质成分的人。大多时候都很开朗、热情、自觉、独立，自信，喜欢自我挑战。

性格品质中以正直和坚定为主，能忍耐有较高的自制力，喜欢自己目前的工作岗位，很有事业心和责任感。工作和生活有明确的追求和目标，看重自身素质的提高与发展，工作认真，思路清晰，做事有计划、有侧重点。凡事都能从积极的角度进行反思，在处理重要的工作和学习时喜欢先做单独和冷静的思索，有了自己的计划和看法之后喜欢与人交流和分享。

兴趣爱好广泛，往往学了什么就喜欢上什么，如文学、绘画、电脑操作、体育、交友、游玩等都是我的爱好，其中有的还成为我的专长。

情感和情绪稳定，变化的强度较弱，喜欢较明显的表达自己的情绪，能在各种情境中调节自己的情绪，能设身处地为他人想想，能与他人产生同理心，获得同感，但自己的基本情

绪很少受他人情绪的影响。与人交往态度温和细致，有爱心。

思维方式以场独立型为主，逻辑推理思维较强，但有时也喜欢想象和幻想，凭直觉作一些推理。

缺点有时自我中心利益会表现得较为明显，个别时候处事过于多方面的考虑，为够果断。

做心理健康教师的理由：

我最初是喜欢学习心理学知识，想以科学的方法不断提高自己的心理健康水平，不断提高自身素质与修养，以提高自己的生活水平。

后来，是因为心理学技巧给班主任工作和学科教学的带来巨大地促进作用。与学生的沟通与交流中，恰当的心理方法与方法能更好地开启学生的心扉，能更有效地培养全面发展的学生。

现在，我是看到自己的学生面对青春期的烦恼，面对学习的焦虑，面对生活中带来的情绪问题，而我们学科老师的作用明显得出现力不从心，在心理健康辅导的知识和技巧、操作上出现了空白，我需要补上这一课。

更主要的是我任教的山区学校，因为心理健康教育师资缺乏学校无法开设心理健康教育辅导课，学校没有一位心理健康教育的专职教师，面对学生不断出现的心理问题，我决定参加培训学习。

经过前一段时间的学习和培训，更加深刻地认识到做为位心理健康教育对于班主任工作的重要性和实际的工作意义，我坚决要成为一名心理健康教育兼职教师。

## 自我心理健康片段篇十

真心感谢学校所提供的实习机会，感谢带队老师为我们实习生所真诚付出的时间和精力，让我通过实习体验到教师特有的幸福和满足。以下是我教学工作方面的感悟。

一、听课：在实习前，我特地去了哈六中和师大附中听了心

理健康教育的课程，发现每个学校每个班级都有其特点，而呼兰一中九班的孩子们相较其他高中有个最大的特点就是积极，师生配合度高，但相对的就是约束力较弱。对于这一点，没有教学经验的我的确很发慌，不知如何才能让78人的思路跟着我的教学设计走，更不知道如何才能掌握课堂纪律和课程节奏。

二、备课与上课：以前在学习教育心理学时记下一句话“当

学生意识到你是在教育他时，你的教育是失败的。”因此在听了九班一下午课之后，结合学生特点，我对课程设计进行大幅度修改。我需要把自己所学的枯燥无味晦涩难懂的专业知识通过学生所需要的视角用易懂的语言表达出来，还要适当调动学生兴趣，适时控制课堂纪律，说实话，准备过程挺折磨人的。可登上三尺讲台之后，看见那些仰脸用各种表情注视你的孩子们，那时才了解责任的意义所在我要关心爱护他们，尽自己所能帮助他们成长。

三、课后答疑：很多孩子都留下我的联系方式，希望在课下

实习就这么快过去了。我爱那些孩子，舍不得他们，真心希望他们能有更好的发展，与你们相处的那些时光，蔚然老师终生难忘。