

2023年心理健康教育活动感想(优质8篇)

心理健康教育活动感想篇一

这是大一的第二个学期，课程依旧排的那么的紧密，心里不免对排课教师有些埋怨。可是心理课的课堂上，气氛却并没有那么的严肃，大家总是会很放松，或许是因为教师主修心理学，对我们这些青少年比较了解的缘故。教师是一个漂亮的女教师很年轻，或许是因为年龄差距不大的缘故，所以让我们与她能够更加亲近。

总的来说我对教师的教学水平还是挺佩服的，三言两语之间便为我指点迷津。或许这是术业有专攻吧！

首先，我要承认一个错误，作为一个心理委员，自我本身的心理知识还是太缺乏了，没有很好的尽到自我的职责。上了心理课给我最大的感受便是心理学知识的浩瀚，应对它们我可是是大海里的一滴水，无论怎样做总是无法一览无余。

在上心理课之前，我对心理课总是有些不待见了，因为作为心理委员，听过一些学校组织的心理讲座，加上自我十几年的人生经历，自我认为在生活中也算是一个善于调节自我情绪的人，总是对一切都有一些自我主观上的看法和见解。

总感觉自我对心理学的知识已经有了很多的了解，认为毕竟心理学是来源于生活吧。可是现实告诉我，这可是是我一厢情愿的想法，心理学确实来源于生活，却又高于生活，我想心理学或许是哲学之下科学之上的一门学科吧！当然这或许也是我自我的看法，谁明白呢？毕竟一千个人眼里有一千个哈姆雷特！

在课程之前的我，根本不明白什么是自我意识、什么是人格概述、什么是人际交往是的心理甚至恋爱的心理这一系列的

心理学名词。或许此刻的我也不是很了解，可是却在脑海里有了一番新的想法和一种全新的，在价值观上的新想法！是的我的价值观发生了些许的微妙的改变，可是却不会影响我本身存在的根本定义！

心理学的课堂上，让我了解到了“困境”的真谛。当人需要直面困境，无处可逃时总是能够爆发出强大的力量，这种力量不是来源于身体而是心灵，心灵的力量，虽然虚无却又真实存在。如果人总是沉浸在自我的困境里，不去应对，除了会对自我产生伤害还有什么用处呢？这不仅仅是对自我的伤害，还是对一切关心你爱护你的父母亲人朋友的伤害。

在心理课上所学习到的对人际交往的知识，就告诉了我们在和父母亲人朋友相处的时候如何把握交往的方式，学会换位思考，学会直面他人，学会对人要抱有宽容的心，少一些争吵，多一些交流，这样无论对别人还是你，或许都能够得到更大的欢乐。

这短短五节心理课虽然短暂，却真的让我获益匪浅！

心理课上，我想收获最大的不是心理学上的知识，而是待人处事的道理。

不是如何解决问题的办法，而是应对问题时的心态。

不是如何社交，而是如何选择真正的朋友。

不是如何找女朋友，而是对待感情的心理。

不是如何平复情绪，而是如何调节管理情绪。

最终这个学期的心理课也已经结束了，觉得时间过得很快，一转眼，我的大一心理课上完了，想想抓住了什么，后头一看并没有太多硕果。继续努力吧，让自我做得更好！在那里

向我的教师你问好，真的很感激你的教导，虽然相处的时间不多，但还是能够感觉的到教师的用心，真的很感激。多谢！

我想这五个星期的心理课上，最想告诉我们的莫过于书上的最终一章，我也是翻着书才猛然想到这些，那就是珍爱生命，仅有拥有健康的身心，才能拥有开心欢乐的生活。人生可是如一道青烟，然而每个人却都想活的犹如耀阳，那么或许唯有珍爱生命，坚持健康的心态才能够做到吧！

总而言之活的开不开心，决定权在于你的心！

心理健康教育活动感想篇二

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。

作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

一、新的学习与任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，

则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。

因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，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，认识到大学生的社会责任，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。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

大学生健康问题是我們大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个

礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

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。

那么，如何消除他们的心理障碍呢？其具体的途径和方法如下：

第一，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。

第二，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。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。

第三，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。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。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。

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。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。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

心理健康教育后感想篇三

总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已。却不知道《心理健康教育》对于人们如此重要，特别是做老师工作的。

学习了《心理健康教育》，懂得了改善自己的心理健康状况，不断地释放自己，从而去了解对方的心理，协调自己的人际关系，是自己得到身心的正常健康发展。

学习了《心理健康教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯

基说，老师不仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是老师的心理健康要保证。其中，老师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作；二是有积极乐观的人生态度；三是具有健全的人格；四是较强的环境适应能力，有和谐的人际关系。老师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自己扮演的角色。职业的特殊性要求老师的心里健康必须处于较高的水平。

而且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，但是要落实到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康老师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了《心理健康教育》，我明白了老师的心理健康有双重方面的影响。老师的心理健康不但对老师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。老师的情绪不好，就会影响课堂效果；老师的失误判断，学生会产生对抗和偏激的习惯，形成心理障碍。

学习了《心理健康教育》，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应该常抓不懈，把心理健康教育的内容渗透到其他学科之中。只有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名老师，我庆幸自己学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自己的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊！

心理健康教育系列活动感想篇四

一个月来，我学区几所小学在“心理健康教育月”中，开展了以“热爱生命、善待生命”为主题，以“国旗下讲话”、“心理健康教育卡片”、“黑板报宣传”、“征文”等形式的心理健康教育系列活动，收获颇多。具体活动内容如下。

一、国旗下讲话：

在星期一升旗仪式上，以《热爱生命、善待生命》为题进行国旗下讲话，使学生了解有关生命的来之不易与宝贵，懂得要热爱生命。引导学生不断增强自我保护意识，远离伤害、危险，安全健康地生活。鼓励学生激发生命的潜能，提升生命的质量，努力实现生命的价值，让生命焕发光彩。

二、推荐阅览相关书籍：

学校广泛利用图书室，学生借阅了有关课外书籍，了解了有关热爱生命、善待生命的健康知识，做好读书笔记。

三、创编黑板报：

每班创编一期以“热爱生命、善待生命”为主题的黑板报，学校进行评比，评选出了一、二、三等奖，优秀作品在学校宣传栏展示。

四、开展主题班会：

各班以“热爱生命、善待生命”为主题，召开了一次主题班会活动课。通过活动课，让学生懂得了我们要热爱生命、善待生命，让生命的音符弹奏出更加雄浑的乐章，谱写出一曲灿烂的生命之歌。

五、手抄报比赛：

高年级举行了有关“热爱生命、善待生命”为主题的征文比赛，中年级举行了手抄报比赛，低年级举行了画画比赛。每年段各评选出一、二、三等奖。优秀作品在学校宣传栏展示。

完善健康心理，塑造健康人格。通过系列活动，取得了良好的效果：学生的心理素质增强了，正确的心理健康观念逐步形成，他们理解了生命的真正意义，以生命安全为重。懂得保护自己和别人的身体，珍爱宝贵的生命。学会珍惜今天拥有的幸福生活。用微笑面对人生，给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生！立志从我做起，从身边的一言一行做起，在健康的氛围中幸福成长！

心理健康教育感想篇五

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，在学校心理健康教育教师的指导下，在全校学生的广泛参与下，组织开展了“红领巾广播站心理健康教育专题”活动。

一、活动目标明确

通过广播方式对全校学生进行心理健康教育，培养学生真诚交往，和谐相处的美德，通过本次主题活动让学生能与家人、同学、朋友分享个人成长的快乐点滴，与人和睦相处，进而促进学生人格的健全发展，创造和谐班级、和谐校园、和谐家庭。

二、活动形式新颖

根据计划我校开展了红领巾广播站心理健康教育专题活动。，红领巾广播站每天宣读一篇关于心理健康的稿件，学生能够认真听讲，并从日常生活、行为习惯中看到了学生们的进步。

三、活动效果显著

此次活动效果显著，影响深远。通过广播，对学生进行心理辅导，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、用心向上的校园氛围产生用心的影响。

心理健康教育活动感想篇六

通过老师讲授中小学心理健康教育绪论一课，并通过认真学习，我学到了很多，有了深刻的体会。我认真思考、理解、考察，与别人讨论，这激发了我对学习研究的热情，扩充了知识，拓展了视野，我相信这对我以后的老师生涯会有很大的帮助。我从心里接受了这门课程，愿意将自己的体会跟大家分享。

老师给我们讲授了六个大问题，包括开展心理健康教育的意义，心理健康教育的基本任务、途径、策略，心理健康概念的历史与发展，心理健康标准的探讨，青少年不健康的心理表现和心理疾病的防治。虽然不是很多内容，但这对我的影响是很大的，我对这六大内容有了深刻的理解，懂得了作为一个中小学教师应该注重心理健康教育，不仅是对自己，而且对学生都有很大的帮助。

教育不是一成不变的，社会在不断发展，人类也要跟上时代的步伐。随着科技和经济的不断进步，我们人类达到了前所未有的高峰，有得必有失，在某些方面也存在一些弊端。我们如何对待这些因发展而带来的问题呢？开展心理健康教育，实在是太必要了。注重中小学心理健康教育是避免各种突发事件，维护社会安定稳定，学校正常运作，学生家庭幸福的需要；注重中小学心理健康教育，是保证学生正常健康发展的需要；注重中小学心理健康教育，是青少年发展特点的需要；注重中小学心理健康教育，是当前社会变动时期的需要。作为老师一定要正视现实，做好心理准备，正确客观地实施教

育方针，深入探讨根源，采取切实有效的措施，这样才是学生的心理健康的正确引导人。

德育包括政治、思想、道德和心理健康教育，这说明心理健康教育是很重要的。所谓心理健康教育，是根据心理活动的规律，采用各种方法和措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。心理健康与身体健康是统一的，要身体健康，还要心理健康，这样才是真正的健康。心理健康教育从内容上可分心理素质培养与心理健康维护两项任务。要帮助学生形成自我调控能力，要帮助学生摆脱不利的心理状态，要有助于自我教育，要有助于生产劳动，要有助于医疗，要有助于各方面的应用。心理健康教育是很重要的，特别是对于中小學生。

怎样的心理素质才达到心理健康呢？传统观点认为心理健康的标准是智力是否正常，情绪是否稳定，心理机能是否平衡，行为规范是否与社会相适应，意志是否坚定。这种观点有它的合理之处，但随着时代的发展，许多观点都被淘汰了。因此，近年世界卫生组织提出了心理健康的标准是人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求。我认为这种观点是比较合理的，我们就以这几方面判断中小學生是否存在心理问题，这是每个中小學老师都应该懂得的。

在今天社会，青少年存在各种各样的心理问题。这些心理问题是存在轻重之分的，由心理异常，到心理缺陷，到心理障碍，到心理变态，最后发展为心理疾病。现在中小學生的书包越来越重，本来属于他们的假日假期，也都被送去什么少年宫、辅导班去了，有些有兴趣的还能承受，可那些硬逼着去的，可苦了他们。每年都有那么多学生自杀了，曾口头说过要自杀的也不少，这一股势头已成为一种社会风气了。我想这些不仅是因为压力大造成的，还因为是学生存在严重的心理问题造成的。这些心理问题是普遍存在，如果不注意，将会对学生，对家庭，对学校，对社会造成不良的影响。

面对这些心理问题，我们该如何做呢？惟有是进行心理健康教育。如何进行心理健康教育，塑造中小学生健康的心理素质呢？下面我将提出我的看法。

第一，明确心理健康教育的原则。心理健康教育是遵从一定的原则的，不是随便地进行的，要有针对性，这样才能真正地塑造中小学生健康的心理素质。这包括几个原则：

1、教育性原则。要注意防止心理健康教育学科化、教学化、医学化、科研化的倾向。中小学在心理健康教育活动中，要注意把握好教育性原则。

2、整体性原则。心理健康教育的根本目的是全面提高中小学生的心理健康整体水平。

3、差异性原则，也叫个性化原则。中小学生心理发展的差异包括群体差异和个体差异。一般来说同一年龄段的中小學生群体，其心理发展具有大体相同和相对稳定的心理特点，而不同年龄段或不同年级的中小學生群体则无论是智力因素还是非智力因素都存在着明显的差异性。

4、保密性原则。心理健康教育是一项保密性很强、职业道德要求很高的十分严肃的工作。心理老师要具有良好的职业道德和个人修养。要遵循保密性原则，对关系到学生的隐私、名誉、人身等问题要严格给予保密。

5、主体性原则。心理辅导的实施过程中，为充分发挥老师主导作用基础上的学生主体作用，要以学生为本。作为老师，一定明确这些原则，这样才能使心理健康教育真正地落实。

第二，加强老师学习，提高老师的心理素质。对学生进行心理健康教育，首先要提高老师的心理素质。现代生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面的压力，使一些老师产生心理冲突和压抑

感。老师不健康的心理状态，必然导致不良的教育行为，对学生产生不良影响。老师要重视自身的心理健康，老师的职业性特征要求老师要有极强的自我调节情绪的能力。老师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

第三，在中小学开设有关心理健康教育的课程，对学生进行心理素质教育。目前不少中小学已开设心理健康教育课，但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。真正提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理问题，使每个学生都能达到人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求的心理健康标准，全面提高学生的心理素质。

第四，加强心理咨询和心理治疗。心理咨询是根据心理特点与规律，运用心理学方法，帮助心理出现问题的个体摆脱不利的心理状态，或排除各种心理障碍，回复到健康状态。教育者要提供一个能自由倾谈的环境，让学生主动前来咨询。心理咨询一般是补救性的，它所面对的主要是心理处于不平衡状态的学生或者是程度较轻的心理不健康的学生。心理治疗是指运用心理学方法，对已经产生较严重心理障碍的人员进行专门的调节，使之回复到正常状态。心理治疗是补救性的，它的对象是有比较严重的心理问题的学生，往往需要较长的时间与周密的治疗处理，有时要辅之以药物。进行心理治疗要求要有专门训练的、有较高技术的人员。要加强心理咨询和心理治疗，使产生心理问题的中小學生恢复心理健康。

这些就是我学习心理健康教育绪论的一些体会。作为一个师范生，以后出去当中小学老师，我深深地懂得心理健康教育的重要性。我要加强学习，提高自身的心理素质。我相信这对我是很有用处，无论是现在，还是以后。以后成为一名老师，我一定要让我的学生成为心理健康的学生，这样才能使

他们学习轻松愉快!

心理健康教育活动感想篇七

心理健康教育的重要意义，以及大学生遇到的普遍心理健康问题。然后是班上同学发言，讲述自己在大学学习生活中遇到的各种心理健康问题。紧接着班会进入了自由讨论环节，全班同学分成四个小组，围绕“怎样正确处理大学生心理健康问题”进行讨论。在这个环节，大家积极讨论，畅所欲言，针对自己的具体情况，直抒己见，并诚恳地提出很有实际意义的意见与建议。同时大家联系自己的实际谈论自己的亲身体会，从自身出发，提出正确处理心理健康问题的方法。然后每组派代表发言，就该组讨论结果进行总结并提出建议和具体方法。

接着，机械二班班长对同学们的讨论结果做了总结，并对班上同学遇到的心理健康问题做了分析，提出了相关的建议和处理方法，要求全班同学在平时的学习生活中要树立正确的心理健康观念，正确地面对学习生活中各种各样的压力，改变不健康的生活方式和态度。

最后，辅导员对此次班会做了总结。他指出大学生心理健康教育在我们学习生活中的意义和重要性。心理健康教育是大学生德育必修课，也是提高大学生心理素质的基础。我们在平时的学习生活中要以正确的态度面对生活中各种各样的压力，改变不健康的生活方式和态度，提高抵御精神健康问题的能力，帮助自己树立正确的心理健康观念，掌握必要的心理调适方法。

这次主题班会，通过全班同学的积极参与和认真讨论，使同学们充分认识了大学生心理健康教育的重要性，同时也进行了一次心灵之海的探索活动，潜能得以挖掘，心态更加积极，推动了同学们对大学生心理健康的认识。对于学生认识自我，了解尊重他人，培养良好的人际关系具有良好的促进作用。

从同学们参与情况和反馈信息看，同学们内心深处体会到了大学生心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更加重要，清醒的认识到只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身发展奠定内在基础。

心理健康教育活动感想篇八

听了主讲老师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽

人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我

们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！