

最新心理咨询师总结报告 心理咨询师个人工作总结(精选10篇)

通过实践报告的写作，我们可以提高观察和记录的能力。通过阅读这些报告范本，我们可以更好地理解如何撰写一篇出色的报告。

心理咨询师总结报告篇一

心理咨询中心的一个重要工作目标，就是要求咨询员充分利用所掌握的心理学知识，发挥自己的角色优势，解答学生在学习生活中所遇到的心理疑问，指导他们以一种健康的心态去看待并化解这些心理矛盾或心理冲突，避免踏入心理误区，使之走出心理困境，促进心理平衡与心理健康。因此，咨询人员的素质必须不断得到提高。我们采取的方式是定期共同讨论，进行案例分析，将咨询中无法解决的问题、存在的困难拿出来大家共同商议，以此弥补经验与知识的不足，并请导师作出专业指导。同时加强专业课程的学习，扩充心理咨询知识。这是心理咨询软件的建设。

关于硬件设施，本学期将未完善的设施进行了部分完善与更新，在接待室进行心理知识的板报宣传，并对学生心理档案与心理咨询记录进行归类整理。购置部分心理咨询书籍，打印相关心理咨询知识资料，为来访学生了解心理学知识提供了相应材料。

同时，根据学生日益增多的情况，增加咨询受理时间，每星期设置一、二、三、五咨询员值班，为来访者安排咨询者约定咨询时间。

本学期初同时拟订完成已收集的新生心理档案的分析工作，但由于软件没有购置，二、三年级研究生准备开题与论文答辩，同时咨询学生非常多，没有足够的时间，因此这项工作

准备在新学期进行。

心理咨询师总结报告篇二

我校积极倡导广大教师员工学习教育、心理理论知识，提高自身心理素质，重视心理工作对学生发展的重要意义。心理健康教育领导小组成立以来，不少班主任利用班会，逐渐渗透心理辅导内容，以学生关心的心理问题为主题，互相探讨。引导他们正确的看待他人，和他人和睦相处，向他人学习，克服妒忌等不良心理，树立正确的心态。

心理健康教育讲座的开展分为三个部分：第一部分是针对学生开展的教育。本学年主要有《怎样与老师交往?》、《与室友难处怎么办?》、《浅谈高考的心理调适》等心理讲座。第二部分是针对教师的培训。作为一名教师应如何看待学生，如何尊重学生的完整人格，独特的个性，了解学生的内心世界，和学生成为朋友，加强师生间沟通等，使全体教师在树立现代学生观，如何从心理角度理解学生、尊重学生的到了深刻的教育，收获很大。心理健康教育领导小组成立以来主要在区教委的安排下，对全校教师进行心理健康教育的专项训练，并通过区组织的测试，达标率为找总结之百。利用《政教信息》向班主任宣讲心理辅导知识以及指导班主任如何对学生进行心理辅导。同时在我校申请的省级重点课题《无人监考荣誉考场》的科研课题中，许多教师都把学生心理的提高放在了研究之列，并为此阅读了大量的资料。在此过程中，教师们积极开展工作，一方面研究了专项课题，提高教师教科研能力，另一方面在研究过程中自身也不断学习，提高了心理理论和自身心理素质。第三部分是对于家长的教育。为了使家庭教育能更好的配合学校教育，对家长的心理教育指导也是非常关键的，为此利用家长学校为家长们作讲座，指导家长正确认识孩子的心理问题，如何和孩子沟通，怎样从心理角度做孩子的教育等等，使家长对心理健康教育有了一定的了解，对于学校的心理教育工作得更好开展奠定了坚实的基础。

心理咨询师总结报告篇三

心理健康教育不仅仅是开几节讲座，或是开设个别的咨询工作，它应该贯穿于整个教育教学过程中。学生从每一节课上都能获得相应的收获，每一个潜能的发挥都能在每一科教学中找到适当的时机。教师们应力求使学生在学习科学知识的同时，心理也不断得到充实，素质逐渐提高。因此心理健康教育应是每一名教师的任务，使每一名学生的关心的事情，是校园内形成一个良好的心理健康氛围，学生们能够敞开心扉互相讨论各自感兴趣的问题，教师充分关注学生及自身的心理健康，上咨询室不再是偷偷摸摸，怕别人知道的事情。在这样一个大的氛围下，心理健康工作才算是真正到位，落到实处。

在心理健康教育工作中可以发现，学生所反映的心理问题是有共同点的，有很多学生遇到的问题是一致的，主要有：

1、学习问题，包括学习困难，成绩落后，考试焦虑，上课注意力不集中等。学生的主要任务是学习，因此学习问题是大多数学生所困扰的。

2、人际交往问题，包括人际关系问题，异性交往问题和家庭关系。由于自身的某些原因，性格上或是没有掌握好人际交往技巧，和同学之间相处不和谐，要么关系冷淡，凡人不理，要么关系紧张，剑拔弩张。造成这种现象的原因有独生子女从小养成的自我中心的心理，别人都要围着自己转，没有学习和别人交往的技巧，容易和人发生冲突或交往不当。异性交往似乎是青春期阶段学生和教师的永恒话题，现在也是一样的受学生关注。家庭中和父母的关系也越来越多的被学生们提出，认为父母不了解自己，太多的干涉自己，从一系列的由于父母监管过严，孩子杀父母的事件中我们也应引起足够的重视，更多的探讨家庭教育存在的弊端。

3、自信心、自制力、情绪控制等问题，这些应该算是一些常

见问题，是学生们成长的一部分，反映出他们更多的关注自己，感受自己，渴望提高自己的身心素质。

心理健康教育工作开展以来，我校在看到工作取得的成绩的同时，更是认真总结工作中存在的不足，针对这些不足的地方，制订了下学年的指导思想和计划，在保持已有工作的基础上，对于自己不完善的方面，重点开展工作，号召全校领导和师生积极参与进来，给予心理健康工作更多的关注和支持。

心理咨询师总结报告篇四

作为一名护士人员，我每天要面对的是正处于病痛折磨中的患者。在日常的工作和生活中，我总是会看到许多疾病和死亡，也会感受到痛苦与悲伤的气氛，在这种环境之下人的情绪很容易被感染，而作为一名护理人员，我的思想与情绪不仅仅影响到我自己，还很容易会影响到患者的情绪，从而间接影响治疗的效果。因此，在日常的工作和生活中，我十分注重自身的思想政治建设，牢固树立坚定的思想理念，严格尊重和积极拥护医院的各项方针和规章制度，坚定以病人为中心，严格按一名优秀合格额护师标准要求自己，做到视病人如亲人，坚持以质量为核心，病人的满意度为标准。此外，在遵守科室各项规章制度的前提下，我还认真学习各种先进思想，时刻注重自身的党性建设，以牢固树立自身的科学发展观、正确的人生观和价值观，开阔自己的视野，从而进一步引导患者树立正确的思想价值观念，以便于患者的治疗。与此同时，我也积极地响应医院各部门的号召，踊跃参加医院组织的各项活动，不断提升自己，锻炼自己，丰富自己业余生活的同时，开阔了眼界，增长了见识，促进自己全面发展。

心理咨询师总结报告篇五

因为骨外科和脑外科的患者都有着“急”“重”的特点，所

以要求护士除了要具备扎实的基础知识以外，还必须具备娴熟的专科护理技术操作和动态观察病情的能力。为了能够更好的为患者提供服务，帮助患者进行治疗，在xx年来的工作中，我始终坚持积极学习各项新技术、新业务，积极参与各项护士培训，并在空余时间主动学习和阅读相关专业书籍，不断补充自身的专业知识，提升自身的实践技能。此外，我还认真学习了《医疗事故处理条例》及其法律法规，积极参与医院组织的医疗事故处理条例学习活动，丰富了法律知识，增强了安全保护意识。在护士长积极认真指导下，我在很多方面都有了长足的进步和提高，在平时坚持参加科室的业务学习，护理人员三基训练，能始终坚持爱岗敬业，贯彻“以病人为中心，以质量为核心”的服务理念，提高了自身素质及应急能力。在日常的工作中，我一方面加强相关疾病知识的学习，另一方面绝不放过任何机会，学习护士长及各位老师的工作经验、对自己所管病人的管理，出现问题及时对工作重新梳理，找问题，寻差距，在很短的时间内完善自己工作、沟通、操作的能力，工作中精益求精，不出现任何差错事故，努力做一名优秀而又合格的外科护士。

心理咨询师总结报告篇六

为能够进一步帮助患者，走入患者内心，帮助患者建立良好的精神状态与正确的人生价值思想观念。我在日常的生活里，总是以朋友、亲人的心态去面对患者，利用患者的薄弱意识和需要关怀和安慰的情感意识，与患者进行深入的沟通，以便实时了解患者的心理状态，从而引导其进行医学治疗。在对患者的护理和治疗过程中，我在每星期都会定期利用一下午或是一上午的时间对我所照顾的患者进行心理咨询与心理沟通，并研究制作出患者心理测试表和，患者正常身体行动测验方案。利用谈话、心理测试、抑郁自测表、患者行动小测验、以及与其家人和病友进行沟通等方式，及时掌握病人的心理动态，了解病人的心理需求。在沟通的同时，我还会仔细观察患者的表情、身体动作、以及身体状况，如：病患有无哭泣，情绪急躁、心烦、头晕、头痛、失眠等状况，从

而建立起对患者心理状态的初步评估。并对其状况进行详细的记录，在交谈后对其情况进行详细的分析，并主动查阅其病史、遗传史、精神检查以及其生活、婚姻等情况，从而进一步分析其心理因素，并联系科室医生以及其他护士人员，共同对患者情况进行判定，及时辅助医生对患者进行体格检查何必要的实验室检查等，排除各种导致和影响患者正常治疗和康复的原因，并根据其生长环境以及其他因素进行详尽的研究制定出相应的治疗与改善方法，并坚持开展多疗程的反复沟通，为患者提供身心的整体医疗服务。

心理咨询师总结报告篇七

在骨外科和脑外科的工作中，我多面对的患者以病情危重居多，他们大多对疾病知识缺乏了解，很难配合护理工作。所以这一年来，我以心换心，用最通俗易懂的语言和他们讲解疾病相关知识，进行饮食指导，健康宣教。最大限度的和患者们缩小距离，把他们当作朋友，用心与患者沟通，理解患者的难处，设身处地的为患者着想。

在患者人数较多的外科部门中，患者的年龄、性别、性格等都存在着很大的差异性。为能够真正服务患者、帮助患者，我对自身所护理的两个科室的患者，进行了大致的分类与分析，并根据其特点制定出了相关的护理方案。例如：针对年幼患者，我会结合其注意力不集中、心理敏感、易受鼓励和激励等心理特点，用他们能够接受的语言、面带微笑、用活泼的话题和贴心的口吻，与其建立起平等和谐的关系，让其感受到重视与关怀，从而真实地反映出自身病情。在面对老年患者时，我会结合其器官衰老，感觉迟钝，怀旧等特点，在与其沟通时，给与他们高的关心，耐心听其诉说，并对其表示理解，尽可能满足他们的生理和心理需要，带给其安全感和舒适感，从而使其能够顺利杜聪各项诊疗安排等。在护理过程中，我不仅结合了心理咨询的相关内容对患者进行引导治疗，更是注重根据患者心理状态变化，改善其护理方法和方案。例如，为病患提供舒适的睡眠环境，调节室温与湿度，

设置柔和的灯管环境、调小监护仪的音量、提供热水泡脚等服务、改善病患的身心状态。并在对患者进行例行检查和护理时，严密监测病人生命体征，每4小时测量一次病患体温、并仔细评估病人的头痛耐受力，根据医生嘱咐适量食用镇静、镇痛药剂以减轻患者头痛，为患者调解舒适体位，辅助患者建设良好的身心状态。

回首2020年的工作，在医生与护士同时的认真指导下，在我自身的不懈努力下，我所护理的患者整体健康情况与治疗状态得到了明显的提升，许多患者的心理和情绪也逐渐变得开朗、乐观，这让我们院医生以及护士对患者的治疗变得更加轻松和顺利。有我所计划和实验的心理咨询与护理结合的工作方法，也得到了上级领导与医生的一致认可和患者的一致好评！

展望未来，我将会发扬敬业奉献、积极创新的工作精神为患者的护理做出更好的服务。

心理咨询师总结报告篇八

***心理咨询中心面向广大学生开展心理咨询工作，本学期工作重点主要在上学期基础上，继续进行咨询工作，同时，对学生心理咨询中心的各项制度进行完善。

项目 一年级 二年级 三年级 四年级 其他 电话咨询

人数 10 12 7 9 8 6

对咨询现状的分析：由上表可见本学期前来咨询的人数共为52人，其中男生18人，女生34人，其中一年级新生为10人，二年级12人，三年级7人，四年级9人，社会来访者为8人，通过电话书信咨询者6人。

（一）出现的主要心理问题

通过这学期的咨询活动，我们发现我校来咨询的学生的心理问题主要集中在以下几方面，一是因为环境适应不良而陷入心理困境，此种情况依然以大一学生为多。二是因日常生活小事产生心理冲突或一时心理不适；三是因男女交往障碍或恋爱受挫而产生心理矛盾；四是对自我成长的关注而产生的心理困惑；五是来与心理咨询师请教或交流心理学知识。

同时，在咨询过程中，发现以下两方面的问题应该引起我们的关注：

第一、竞争加剧所带来的心理问题：烦躁、脆弱。知识经济时代一个重要的表现就是社会竞争日趋激烈，适者生存，不适者被淘汰。竞争上岗，竞争择业，整个社会始终处在竞争中。在这种激烈竞争的社会背景下，有的人就会感到茫然无所适从，这对那些刚走出校门踏入社会的大学生来说尤为如此。特别是有些即将毕业的大学生，面对激烈竞争的社会，连对自己要选择什么样的职业都不知道，其心理承受的压力可想而知。在咨询过程中遇到多名因为就业压力及考研问题产生心理问题，给自己的生活带来极大的苦恼。

（二）采取方式

对以上几类情况，我们咨询师采用不同的方式来加以辅导咨询。从方法上来看，多数以交谈为主。咨询师运用自身所学的心理学知识（特别是认知心理学和行为心理学），结合来询者提供的个人感受，针对结症所在，加以剖析讲解，以较为现实的方法，帮助来询学生确立一个较为正确的认知态度。有时则采取以来询学生为中心，倾听为主，适量地提出一些问题或给予必要的指导，给来询学生有一个充分表达内心感受、寻找真正自我的空间。来咨询的学生大多数能从我们的咨询工作中获得启发与帮助。然而，在具体的咨询个案里，仍然有不少不尽人意的地方。咨询环境较为单调与咨询手段相对贫乏，在一定程度上也往往影响到我们咨询效果。目前，心理咨询中心正进行硬、软件的建设，以适应我校心理咨询

工作的需要和满足广大学生的要求。

心理咨询师总结报告篇九

一九七二年，我出生于一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。4岁时，到了上幼儿园的年龄，父母把我送去了幼儿园，在那里我认识了许多小朋友，整天在一起玩耍。幼儿园的生活充满快乐，在那里结识了人生的第一批朋友。

进入小学后，我度过了一段天真浪漫的童年生活。许多同学是我幼儿园时的玩伴。在这里，我不仅有儿时的朋友陪伴着，还认识了许多新朋友，这也是我人生的一大笔财富。在他们身上，我学会了包容和接纳他人。在学习上，我的成绩一直很好，虽不是出类拔萃，但我很勤奋而且很听老师的话，因此在老师和父母的眼里我是一个好孩子，他们经常表扬我，我从中体验到了勤奋的快乐，养成了爱学习的好习惯。进入初中后，我学习比较勤奋努力，自己也感觉到父母的喜欢，老师的赏识，同学的友好相待。正因为这些，我被全班同学推举为学习委员，当时真的非常高兴。在初中的生活中，由于父母很民主，很理解我，我没有太多的学习压力，各方面发展还是很顺利，轻松愉快的度过了初中生活。我第一次感觉到我长大是在初一第一次为父母做饭后，看着他们开心的吃着，我很自豪。

初中毕业后，我顺利地考上了市重点高中，高中的生活对我来说是一种身心的考验。周围的同学都是每个乡镇的佼佼者，感到有压力，不论我怎么去努力，可每一次考试都是班里的

中等水平，但我的性格没有让我选择放弃，而是一如既往的努力。由于物理、化学成绩一直不理想，在文、理分科时我选择了文科。高三那年，学习任务重，高考的压力也很大，再加上父母的期望，我知道只有自己加倍努力才不会落后。可是现实却捉弄人，高考失利，这也是我人生的第一个低谷。那年暑假，我是在后悔、自责和矛盾中度过的，经过一番矛盾的斗争，我最终选择了不复读。直接进入了政府部门工作，并用业余时间完成了大专和本科的学业。

结合我的成长过程，我的性格活泼开朗、踏实努力、乐观坚强、善良、真诚、能较强的适应外部环境，朋友们都喜欢和我在一起，节假日期间，我们常常外出旅游，他们大多都认为我是一个积极进取、乐观向上，对生活充满信心，很有奋斗目标的人。大学时做过艾森克的人格测验，我是外向稳定性型人格，具体表现为外向、情感易于外露，开朗活泼，好交际，能很快的适应环境，态度温和，善解人意。我拥有的五个最好的品质是：真诚、善良、乐观、坚持、负责。俗话说“金无足赤，人无完人”，当然我也有我的缺点，比如有时太过于理想化、完美化、太在乎别人对自己的看法。如果用三个形容词来描述自己就是：理性、乐观进取、善解人意。在朋友们眼里，我是一个比较随和，容易相处，对生活充满信心、积极进取的人。

经过多年的磨练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻的体会到努力、勤奋是通向成功的阶梯，人生需要我们一步一个脚印的、踏踏实实的向前走。因此我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成业余大学的学习，努力提高自身的综合素质；工作中成为一名合格的劳动工作者，更好的为每一位劳动者服务；完成心理咨询师的学习，做一名合格的心理咨询师，为家人的心理健康加分。

在人生的成长过程中，遇到了各种的困难和挫折，我认为这是我人生的一笔财富，是我不断成长的基石。在以后的成长中，我还需要不断克服种种困难和挫折，我觉得自己需要加

强的五个方面是：

- 1、永远积极进取、乐观坚强；
- 2、不断学习，充实提高，精益求精；
- 3、永不退缩，勇往直前；
- 4、帮助他人，快乐自己；
- 5、保持一个平和的心态。

一路走来，生活中充满了酸甜苦辣，虽然有些时候比较辛苦，但是却十分快乐，因为我在不断地成长，不断地进步。今天的我不再执迷于个人的得失，而是对周围的人和事有了更多的理解和关怀。没有走不过的坎，只要自己肯努力，一步一个脚印踏踏实实的往前走，就像一个陀螺，在鞭打下仍不失优雅，不停的旋转，在旋转中找到平衡，在运动中实现自我，快乐的缠着既定的目标努力。

开办全国首家私人心理诊所“苏晓波心理诊所”的苏晓波老师说过，“每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外地是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好地帮助别人”。的确，心理咨询师在我心目中，正是一种可以让我的思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一种送人玫瑰手留余香的职业。做一名合格而且优秀的心理咨询师，成为了我心里的渴望和理想。我希望能够帮助一些求助者解决各种各样的心理问题，塑造其健全的人格，尽我所能帮助他们健康发展。这可以说是我选择心理咨询师这一职业的最主要动机。另外，心理咨询行业在我国还处于起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己能在历史的潮流中抓住机遇，在有限的生命里体现个人最大的价值。

1、从知识方面看，我具备成为一个合格心理咨询师的基础。心理咨询只有掌握扎实的理论知识才能更好的采用心理咨询的技巧来帮组那些处于困境的求助者解决心理困扰。在一年多的学习生活中，我系统的学习了发展心理学、基础心理学、社会心理学、测量心理学、变态心理学、咨询心理学、健康心理学等方面的知识，另外我还参加了心理咨询师的培训，对心理咨询的知识和技巧有了更深入和更全面的学习，有了一定的心理学知识和助人技巧。

2、从人格方面看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。心理咨询师的人格条件是做好心理咨询工作的最重要因素，也是心理咨询师应具备的首要条件。我有一个积极的心态，真诚，有良好的适应能力，能妥善地处理好自己的心理冲突。我的情感丰富且稳定，处事比较理智，有较好的沟通能力，为人随和热情具有亲和力，具有敏锐的观察力，尊重他人，具有强烈的责任心和爱心，而且我还不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己。

虽然我具备成为一名心理咨询师的基本条件，但是我也清醒地意识到，目前我的心理咨询知识更多的是理论知识，实践经验也比较少、经验不够丰富。要成为一名优秀的咨询师需要与世界前沿相关专业学术水平接轨，要多看、多学、多听、多思考、多总结，更重要的是多实践，不断创新。记得学习时老师说过，当一名好的心理咨询师要有爱心、要有耐心、还要有恒心。这句话我将铭记在心，它将时刻伴随我的心理咨询事业。

1、期待求助者能敞开心怀，给予我信任，肯定我的工作价值。

2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，使我帮助过的求助者更够健康快乐地生活。

3、期待更多的人能认识和了解心理咨询，在自己需要帮助的时候能及时求助。

我的职业优点是对人性具有足够的认识和感受力，具有足够的爱心和包容心，具有强烈的责任心，还拥有积极乐观的心态，同时还具有一定的心理学知识和咨询的技能和技术；我的职业缺点是：专业理论知识还不够，心理咨询的经验不够丰富，实践经验比较少，咨询的技能有待进一步的学习和提高。

在未来的工作中，对所取得的成绩我会正确面对，成绩只能说明过去，我依然会勤勤恳恳地工作，坚持不懈地努力，让自己有更高更好的发展。对于工作中遇到的责难我也会正确对待，我会理智地去分析问题发生的原因，正视它，解决它，尽量改正错误，做到有则改之无则加勉，使自己不断地走向成熟。

参加心理咨询师培训以来，我的心情是愉快而且乐观的，即使有时发生一些不愉快的事情，我也能够运用所学的心理学知识迅速调整好心态，掌握自己的情绪，做自己的主人。

在学习的过程中，我深刻的体会到；要想真正学好心理咨询，特别是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，有效地帮助来访者解决问题，没有什么捷径可走，只有在实践中边学习、边领悟，逐步提高与完善。心理咨询是一种助人自助的工作，只有一个健康、稳定的人格，才是心理咨询师取得咨询效果的根本保证。心理咨询师人格的健康度和完整度，决定和限制着心理咨询取得疗效的程度。所以，心理咨询师对自己的了解和分析、心理咨询师的自我成长，才是心理咨询中最为关键的因素。

心理咨询是一个助人自助的职业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助求助者解脱心理枷锁、获得心灵自由的过程。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术应用于每一个求助者，则不是一件简单的事。我清醒地认识到自己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待得到身边老师们真诚的

指教，今天当我步入心理咨询的大门，我相信自己的未来会很精彩。

[1]张建新等译。心理咨询师的问诊策略[m]北京：中国轻工业出版社20xx年

[2]葛喜平。如何成为心理咨询师[m]长沙：湖南人民出版社20xx

心理咨询师总结报告篇十

心理咨询工作是心理健康教育的一个重要组成部分。随着学生面对学习压力的增大，竞争日益激烈，青春期躁动以及遇到的一系列青少年常见心理问题，他们迫切需要心理辅导以摆脱日益严重的不良情绪。我校的心理咨询工作充分发挥其职能作用，相应开设了电话咨询、信件咨询、学生个体咨询及家长咨询。

学生有什么心理问题、困惑需要帮助而又因为某些原因不能面谈的，都可以写信投到“知心朋友”信箱，由心理老师写回信放到传达室。为了保密起见，来信与回信均可用笔名，这样学生可直接到传达室自己领取，不会产生其他问题。信箱每天打开一次，保证第二天准时回复。从信件咨询来看，反映的内容主要有学习问题、考试焦虑问题、自制力问题、人际关系、异性交往、家庭关系等等，心理老师都一一作了回复，从专业领域向他们解释、建议、鼓励，从中帮助他们走出困境。

咨询室定于每周五，下午第四节课，学生可以按时间来当面咨询，也可以和心理老师预约时间。心理老师对待每一名前来寻求帮助的学生都耐心和他们一起讨论问题，分析原因，探讨解决的方法，增强他们的自信心，使每名学生都得到相应的帮助。家长咨询，以及一些家长亲自来反映问题。家长从家庭角度反映一些孩子的问题，寻求帮助，不知该如何处

理这些事情，如何教育孩子。心理教师会指导他们正确的看待孩子的心理问题，正面开导，加强沟通，在理解孩子心理的前提下再施以恰当的教育，如有必要，心理老师还会直接找到该生谈心，做到学校教育和家庭教育密切配合，共同做好学生教育工作。

通过各项工作的系统开展，取得了一些成绩和经验。首先，心理教育紧密围绕学生的实际需求开展，抓住了学生的特点，学生感兴趣什么，需要什么就及时开展相应的教育指导工作。如高考临近时，及时出了开设了《浅谈高考的心理调适》的讲座，告诉他们正确认识考试，对自己做出恰当的估计，调整期望水平，降低焦虑。当考试结束后，许多学生的成绩不理想，甚至出现一落千丈的情况。这时指导学生重新定位，用发展的眼光看待自己，重塑自信心，最大限度的减少心理不平衡。因此对于学生的心理教育工作既要按照成长规律进行系统安排，又要兼顾特殊时期、特殊情况出现的问题，灵活掌握，切实满足学生的需求。其次，对于心理咨询工作的时间上应尽量方便同学。正常的教学可以有正规的课时安排，但心理咨询不同，要随时以学生的课余时间作为工作时间。定为下午第八节课，放学后的高峰期，或是另外预约的时间更是不包括在规定时间之内。咨询的时机是千变万化的，一旦错过就很难再找到，而有些学生是鼓足勇气，下了很大的决心来的，如果这次没能及时帮助，也许就不会有下次了。因此，面对这样一种情况，就要求心理教师爱岗敬业，甘于奉献，一切以学生为主。再次，学生渴望心理健康教育。在信息化时代，社会处于日新月异的变化之中，学生们在学校中在体验自身成长变化的同时，还要感受激烈的竞争，学习的压力及以不断变革所带来的不稳定因素的影响，因此他们内心的矛盾、冲突、压抑就更为显著。在开展心理教育的工作中可以明显感受到他们的迫切需求，渴望参与的心情。在这种局面下，就更有利于在学生中间开展各项活动与工作，也能够及时的发现问题进行指导。第四，教师心理水平比以往有了较大的提高。以前很多教师对心理学一知半解，对于学生的心理发展规律、心理健康教育都不清楚。而现在大多数

教师都能接受心理健康教育工作，对学生的心理问题也有了一定的认识，如对学生异性交往问题，不再是以往的严厉批评，生硬拆散，严禁交往.....现在许多班主任对这个问题都有了新的认识，会找同学谈心，和他一起分析探讨，能够正确看待青春期中学生向往异性接触的心理。因此，随着教师心理水平的提高，对学生的教育和管理也更趋于人性化，更注重心理感受，避免了矛盾冲突或直接造成尖锐的问题。

在我校本学年开展的一系列工作取得了很多成绩的同时，不可否认，心理健康教育还在刚刚起步，处于探索阶段，这其中还会有很多困难，存在很多不足的地方，主要有：