# 心理教育班会心得体会5篇

更新时间：2024-01-17

*通过写心得体会我们可以将自己的思考和观察转化为文字，更好地表达想法，心得体会是感受性的文章，因为这是我们向别人展示我们内心的书面材料，职场范文网小编今天就为您带来了心理教育班会心得体会5篇，相信一定会*

通过写心得体会我们可以将自己的思考和观察转化为文字，更好地表达想法，心得体会是感受性的文章，因为这是我们向别人展示我们内心的书面材料，职场范文网小编今天就为您带来了心理教育班会心得体会5篇，相信一定会对你有所帮助。

心理教育班会心得体会篇1

4月18日，贵州民族学院学工部第五期大学生心理健康培训开始了。 我们班的班长，团支部书记，心理委员参加了一个星期的心理健康学习和培训。期间我担任学院小组的副组长，与大家一同分享了这次意义重大的心理健康培训，我们都获益匪浅。

作为班里的一名班长，团支部书记，心理委员，首先就是我们自己要健康,只有自己健康才能更好的帮助同学。班干部的作用不容忽视,虽然这个职位不能与辅导员、班主任相提并论,但它是关系到全班同学心理健康问题,心理不健康就会影响到学习和生活,所以开展这样的培训我觉得非常之有必要,同时在这次的培训中也让我们学到了怎样建立你我他的和谐世界人际交往、有关沟通、交往作风、怎样面对挫折与压力等很多有用的东西。

作为21世纪的大学生,想想当今大学生的处境,似乎并不比怀才不遇的尹天仇好多了。当今的“天之骄子”显然已经成为社会弱势群体之一,大学里我们会遭遇各种各样的问题,从进入大学开始我们就要为我们以后的就业作打算,考虑我们的前途和出路,种种问题都需要我们去解决,去调节。当同学陷入泥塘的深渊时,我们就要善于发现这些现象并协助他们解决这样的问题。

沟通是心灵的桥梁。我觉得我们班干部与同学间的沟通是非常重要的,很多时候只有在沟通中才能发现问题,才能知道问题的关键所在。要想成为一名受欢迎和让人觉得负责任的班干部,就要善于与同学沟通,融入到整个班集体中,要培养自己有一种强化多元的思维模式,遇到什么事从多角度分析。

正确看待自己、学会与人交往、学会学习、关于大学生情感问题、关于贫困、关于前途与出路等种种大学生会遇到的问题,我们班干部都要有所了解,并且要知道一些心理小常识。必须具备一种理解人的能力,当同学向自己倾诉的时候,必须要理解他人的感受,并且要有耐心。因为对人的理解是所有友谊的基础,是人与人之间和谐与合作的基础,理解会让别的同学对自己更加信任。

还有就是觉得我们要学会用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人。也许你不经意的赞赏却会给别人以强大动力，不吝惜掌声，不忘却赞美，人与人之间的距离也不是那么难以逾越。快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。

培训的结业典礼是杨昌儒副校长为我们作了“为了明天”为主题的讲话，他强调我们班干部要学会运用所学知识结合实际情况为同学做好服务。同时与我们分享了关于人生的20个修养，要求我们必需学会关注、培养个人的敏锐度和洞察力。班干部任务是一种服务，要为同学做好服务，要了解同学们想要你为他们做什么，履行好自己的职责，甘当全心全意为同学服务的公仆。这是我第一次参加这样的心理健康培训活动，觉得心理学是一门很奇妙的课程,只要你用心参与就肯定会有收获，不管是理论，还是理论与实际的结合。

很多时候，很多同学的心理问题是我们没办法解决的，但学院辅导员和学校学工部心理咨询中心的专业老师们是我们坚强的后盾。现在，我的初步设想是组织好全体班委的工作，让大家各尽其责,召开一次有关大学生心理健康为主题的班会，做好同学们的心理思想沟通工作。我想我们既然一同从山南海北手持录取通知书平安来到学校，也要四年后大家一起拿着毕业证书平安的离开。我会尽自己最大的努力，将这份工作做好，让同学们能够快快乐乐的生活和学习，少些烦恼和忧伤。

班干部工作让我相信只要真诚待人，便一定会有收获。能否建立一个和谐的班集体，班干部的作用巨大。对于心理健康，我们班干部的工作并没有明确的项目，但我们能做的，值得我们做的还有很多很多。

心理教育班会心得体会篇2

中学阶段是人生过程中一个极其特殊的阶段，又称为“反抗期”，“麻烦期”或“危机期”，而在这个阶段的中学生最容易走进的误区就是对网络成瘾。目前，中国的中学生网络成瘾比例接近10%，网瘾已经成为中学生厌学、休学的一个重要原因，而且这一势头仍在快速发展中。很多孩子染上网瘾的家庭陷入了痛苦的泥潭，家长们百思不得其解，为什么自己的亲生孩子会因为上网不听自己的教导，讨厌父母的唠叨，甚至对父母谩骂、施暴。针对此现象本文对中学生网瘾的心理归因进行了初步探析，并提出几点解决方法。现在有叛逆心理和患孤独症、自闭症等心理疾病的孩子越来越多，这些孩子在生活中有一些愿望，一些自尊得不到满足，就转到虚拟的网络中去寻求满足，但这是使他们放弃在生活和学习中要通过努力方才能获得的满足及自尊，对于学生形成正确的世界观、人生观、价值观极其有害，而且中学生在学校以外缺乏约束和指导的环境中进行互联网娱乐的时候，就很容易发生行为扭曲。据统计我国未成年网民约有1650万，而这些未成年人中的14.8%不仅爱上网，而且着迷上瘾，难以自拔。导致中学生网络成瘾的有两大原因：

一、中学生身心发育尚不成熟是导致易上网成瘾的主观原因。具体表现在：

1、自控能力欠缺。中学生正处于求知欲旺盛的时期，他们对于外界的各种新鲜事物都充满了好奇。相对传统媒介而言，互联网作为一个新兴事物更能吸引他们的目光。他们在好奇心的促使下，抱着试一试、看一看的心理接触网络。但中学生正处于心理、行为上的变动期，价值观和行为方式尚未定型，与成年人相比，其自制性和自律性较为逊色，因而他们一旦上网便难于抵制网络的诱惑，往往可能被网上光怪陆离且层出不穷的新游戏、新技术和新信息网住。

2、认知能力有限。中国青少年从小接受的是正面教育，在涉及国家命运和民族利益的大是大非问题上，他们辨别是非和自己控制能力还是很强的。但是虚拟网络毕竟充斥着大量垃圾信息和虚假资讯，对于身处社会边缘、分辨能力有限的中学生来说，面对网上新奇、刺激的信息极易受其诱惑。

3、自己意识强烈。中学时期是人生中自己意识和叛逆心理最强烈的时期，中学生急于摆脱学校、教师、家庭的管制，丢开书本，追求独立个性和成人化倾向，确立自己价值，网络恰好提供了这样一个虚拟的空间。网络自由平等的特性为青少年创造了“海阔任鱼跃，天高任鸟飞”的天地。在网络上人人平等，在匿名的保护下可以畅所欲言，不用担心受到什么审查，带来什么惩罚，而且观点越新、奇、特，可能得到的反响越大、回应越多。网络成为中学生展现自己的平台。

二、中学生可能身处的不利环境是导致易上网成瘾的客观原因。具体表现在：

1、社会环境。目前，网吧遍布大街小巷，尽管有关部门出台了一系列禁止未成年人进入网吧的条例，但在实践中对网吧尚缺乏有效的管理措施。富有互动娱乐性的网络游戏和网上聊天室对中学生有着强大诱惑，促使他们将网吧当做乐土。

2、家庭环境。当前，我国中学生多属独生子女，且城镇居民以楼房式独门独户的家居结构为主，这在某种程度上不利于身为独生子女的中学生与同龄伙伴交流。在工作生活压力较大的今天，他们的父母极有可能因忙于工作和生计而忽略了与子女的情感沟通。那么，在现实生活中缺少情感交流的中学生，便会在网络中寻找可归依的群体，迷恋于网上的互动生活。

3、教育环境。在电子信息时代的大环境下，电脑和网络成为青少年不可或缺的学习工具，但缺乏老师和家长有效引导的中学生则更多地是把电脑和网络当成一种娱乐工具。另一方面，中学生的学习压力较大，当学生学习上经常遭受挫折，又得不到家人、老师和同学的理解，为宣泄心中的苦闷、逃避不愿面对的现实，往往在网上寻求安慰、刺激和快乐，以宣泄平时的压抑情绪。

到底该怎么样预防学生上网成瘾呢?以下就怎样有效预防学生上网成瘾，本人提出了几点拙见，希望能抛砖引玉，以引起大家疗救的注意：一、端正态度，树立理想，用信念指引人生方向。中学生之所以迷恋网络，很重要的一点是因为他们失去了人生目标和奋斗方向。这就需要广大教师特别是从事学生心理教育的老师更应该加强对他们的人生观、价值观的教育，用正确的舆论引导人，用高尚的情操鼓舞人。可以利用主题班会、板报、演讲等多种方式和途径，寓理想教育于课堂实践，寓人生指引于课外延伸。让学生们从古今中外、身边周围的许许多多的鲜活的事例中感悟理想信念的宝贵与珍重，从而自觉地跳出网络世界的荒诞与虚妄，回到触手可及的美好现实中来，努力创造属于自己的快乐生活。当他们的态度端正了，理想确立了，他们就会自觉形成免疫的抗体，百毒不侵，网瘾也就不攻自破了。二、家校联合、多管齐下，构筑祛除网瘾的立体网络。

教师平时应注重培养学生的自身能力，包括学习能力，不仅从学生文化课的学习入手，还注重于学生生活技能、生存能力的培养，逐步过渡到学习基本技能的培养。这样不仅可以强化他们的素质，同时有助于提升学生的自信心。

但戒除学生的网瘾决不是学校一方所能单打独斗的事情。教师无法唱独角戏。这就需要学校与家长乃至社会的广泛接触和密切配合，从而构筑一道立体的防护网。教师可以多与他们的家长联系，统一对网瘾学生的施教理念和方法。为防止学生上网成瘾，教师应多联系家长对孩子上网时间做出一定的限制，以免孩子沉迷其中难以自拔。另外，要求家长监督学生做到安全上网。比如，在计算机里安装过滤程序或者“防火墙”，以屏蔽不良网站;还要求家长掌握相应的电脑知识，熟悉孩子经常去的网站和聊天室，以便及时发现问题，及时解决。

学校也可以与公安、关工委、工商等部门进行密切联系与配合，呼吁他们积极查处不良网吧，禁止未成年人进入营业性网吧，一有发现，及时举报。网瘾学生由于失去了上网场所，渐渐的也就会收心了。

三、积极引导，活动怡情，转移网瘾学生兴趣偏好。

教师在运用课堂作为教育的主要阵地之外，还应该多开展一些课外活动，培养学生广泛的兴趣爱好，以此来引导学生正确健康的娱乐方式，从而转移他们不健康的网瘾偏好。教师在平时开展各种各样丰富多彩的的活动，既可以丰富学生的课余生活，又可以让那些平时沉迷于网络的学生转移注意力，让他们感受到健康有益的娱乐方式的无穷魅力，领略到“山外青山楼外楼”的辽阔风景。我在担任班主任期间，就非常重视课外活动的设计与安排。我并没有像有的班主任那样放手不管，由学生自行安排。我先对学生进行摸底，根据他们的兴趣特长，分成几个小组，如羽毛球组、篮球组、象棋组、绘画组等，布置任务，让他们在组内活动。我对各组进行检查督促，定期评比，期末进行总评，评出先进组和特长生，作为对学生进行综合素质评价的重要内容。

我班原先有名网瘾学生，其家长很是伤透脑筋。我从学生中了解到他喜欢下象棋。我在掌握这一情况后，并没有批评他上网的事情，而是拿出了一副象棋，以请教的口吻请他教教我。他很高兴，没想到老师还有求教学生的时候。他用连续的几个课外活动的时间耐心的教我，他自己也从中获得了很大的成就感。后来，我对他说，能不能由他带头，组织一个象棋兴趣小组。他很乐意的答应了。从此以后，他看到了自身的价值，做起事来很认真负责。由于他身为“领导”，工作繁忙，又要注意自身形象，此后就再也没有去网吧了。他的网瘾就这样在我悄无声息的诱导下消失得无影无踪。

中学生网络成瘾是现代中国教育面临的一个严峻问题，如何有效治疗和解决网瘾、引导这些孩子走出阴暗心理的泥潭，关系到千家万户的家庭幸福。只要我们这些教育工作者能从对祖国未来高度负责的精神出发，集思广益，全心投入，耐心教导，细心施教，就一定能把这些网瘾学生从深陷的泥潭中解救出来!

心理教育班会心得体会篇3

开学前夕，参加了安阳幼儿师范学校培训中心岳素萍老师讲授的《快乐每一天，我的情绪我做主》心理健康培训，岳老师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训好处重大，通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮忙。下方谈谈自己的几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信在此次的培训中，我不仅仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、用心地适应社会。

当应对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当应对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的潜力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的决定，哪些方面是不可改变的，哪些方面是能够通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地理解，对于能够改变的地方，尽自己潜力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！

新的教育实践要求每一位教师都就应从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，应对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于用心乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，持续心理的平衡，掌握心理调节的方法，个性是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师就应选取适宜的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地理解一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去！

今天，我们举行了学校一场快乐的心理健康活动，这次活动，有许多的家长来当学生义工，我非常紧张。

这次活动的规则是：每组7个人，一开始有16个地毯，我们站在上面，然后我们下来，阿姨就拿掉了一半，我们有站上去，又下来，阿姨有拿掉了一半只剩3个地毯了，我们站上去还可以，阿姨最后拿掉了2个地毯，就只剩1个了，我们想了想，我们就想到了，就是刘昱君抱着我，贾秀琪抱着姚雨辰，我们就成功了，我们玩第2个的游戏的规则师：每组8个人，是先第一个人翻成像棒棒糖一样最后一个人翻的是我站右侧，然后我们就翻好了，我们得了第2名。

然后唐老师就带我去领奖品，我选的是一支蓝色的笔。

心理教育班会心得体会篇4

苏城春光无限好，疫情防控少不了。转眼间学生居家学习已过去两个月，保持心理健康是抗击疫情的重要一环。为帮助学生缓解线上学习产生的负面情绪，用积极的态度和健康的心理面对学习和生活中的问题，提高心理防护水平和居家学习质量，4月18日，星洋学校开设了一节以《疫情居家“疫”样快乐》为主题的线上主题班会活动。

在老师科学的讲解中，学生心中的焦虑和困惑也找到了疏解的方法。尤其是当前疫情防控形势复杂严峻，能保持理性平和，科学的认知，积极地落实防疫要求，并主动调适，保持积极乐观的情绪、健康向上的心态非常重要。

根据同学们在居家学习期间可能会出现的心理问题，例如感到情绪焦虑或抑郁；无心学习，静不下心上网课；生活节奏被打乱，亲子矛盾激增等等，老师提供了很多有益的方法与建议，帮助大家调适情绪、合理规划居家生活，真正做到疫情居家，“疫”样快乐。

通过本次主题班会的召开，同学们对线上学习期间，如何保持健康快乐的心理状态、如何提高线上学习能力、如何和父母和谐相处、如何合理利用电子产品以及如何规划自己的学习和生活都有了清晰的认识和正确的理解。

每一代人有每一代人的责任和使命，居家学习期间每一位同学对疫情带给我们的影响有了更加深入的思考，启发学生奋发图强，努力学习，用知识的力量打败病毒，打破偏见。最后，相信居家学习的每一位星洋学子定会以积极乐观的阳光心态去迎接未来和挑战自己！我们始终相信，疫情终将过去，繁花必将如常。

心理教育班会心得体会篇5

中华文化历史悠久、底蕴丰厚，上下五千年的传统文化更是博大精神。文化是民族的灵魂，孩子是国家的未来。近年来，随着社会经济的快速发展，各种信息的来源渠道不断增多，随之而来的不良信息正悄然影响着中小学生，由此造成的不良后果已经逐步显现出来。在当代各种文化的冲击和影响下，中小学校如何利用结合各地实际，弘扬优秀传统文化教育，是一项刻不容缓的任务。传统文化进校园的切入点是什么呢？我认为万事心生，中华传统文化在几千年社会发展中积累了极为丰富的内涵，其中包含了大量有利于心理健康教育的内容。因此，应深入挖掘其中的宝贵资源，与初中生心理健康教育结合起来，开展具有初中生特色的、初中生心理健康教育和实践活动，以推进初中生心理健康教育。

一、初中生心理分析

如何将中国优秀的传统文化与初中生心理健康教育结合起来，我们首先要对现在初中生的心理进行分析，知道他们在想什么，怎么想，想怎样。那么初中生心理特点是什么呢？归纳起来有一下三点：

1、自己意识高度膨??

少年期是人类第二个自己意识发展高峰，也是最重要的一个时期。孩子在这个时期希望能尽快进入成人世界，希望尽快摆脱童年时的一切，寻找到一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。人际交往欲望强烈，此时学校和同伴的影响超过家庭和父母的影响。

2、性意识的骤然增长

关注自己身体的变化，对异性神秘并好奇，表现出更多的关注，乐于接近异性，甚至对某一个异性若有所思、若有所失，这种关切若得不到控制将引发早恋，造成对学习没有兴趣（厌学）、上课走神，精神恍惚。

3、智力水平迅猛提高

思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。对自然现象、社会现象的理解能力不断提高，但尚不成熟，缺乏社会经验，易受周围环境的影响。

自己意识的高度膨胀、性意识的增长、智力水平的提高使得孩子本来并不成熟的心理变得十分脆弱，导致孩子们情绪波动起伏大。这就是我们常说的青春期叛逆心理。

二、传统文化对于初中生心理健康教育的应用，

传统文化主张修身养性，塑造健全人格，提高心理调适能力。孔子积极主张修身养性，提出“欲先修其身者，先正其心。”强调“心正而后身修”，进而达到“德润身，心广体胖”。就是说人只要具备了较高的修养，就能心怀善，心无愧怍，进而感到舒泰宽阔。孔子还提出：“所谓修身养性在正其心者，身有忿惕，则不得其正。有所恐惧，则不得其正。有所好乐。则不得其正。有所忧患，则不得其正。”进一步阐述了修身养性与心理平衡的关系。此外，《论语》中还描述了“温而厉，威而不猛，恭而安”及“泰而不骄，威而不猛”的人格特征，认为“不得中行而与之，必也狂狷乎！狂者进取，狷者有所不为也”。也就是说，作为君子，能把握自己的内心世界，对外界各种刺激随时控制和调节自己的心理体验，时刻使内心世界居于适中状态。即保持心理的平衡。适度的自信，既不自负、也不自卑，是事业成功的必备条件。面对挫折，过于悲观沮丧会丧失意志，而毫无所谓则会失去前进的动力，只有掌握好尺度才能成为前进的真正动力。因此，要想在日新月异的社会生活中立于不败之地，就要将自己的心态调整到“中”，既不要“过”也不要“不及”，以坦然、平和的健康心理状态面对复杂多变的世界。

增强适应能力，提高抗挫折能力。《孟子》强调“人皆有仁、义、礼、智之心”。所谓知天命，就是能理解并实践仁、义、礼、智，做到“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”。以礼义适应社会，适应自然。强调“君子不器”。孔子十分钦佩颜回，曾说其：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”不仅如此，儒家还认为耐挫是一种美德，《论语·述而》中“用之则行，舍之则藏，惟我与尔有是夫！”，强调面对挫折、遭受冷遇也能坦然接受而不是耿耿于怀。《孟子》中的“得志，泽加于民；不得志，修身现于世。穷则独普其身，达则兼善天下”，反映的是儒家的积极入世的人生理念，表达了得志则造福于黎民苍生，不得志也要洁身自好积极豁达的态度。不仅如此，还要能“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”同时，还强调“小不忍则乱大谋”，对一些不顺利、小挫折要善于忍让、忍耐，以顾全大局，要有善待挫折的坦然心态，提倡“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”、“匹夫不可夺志”、“自强不息”等人格品质。当前初中生在生活上遇到困难，对环境的适应能力不良是心理问题的重要原因之一，初中生心理健康教育的核心内容之一就是要提高初中生的抗挫能力和社会适应能力。儒家思想强调的困而弥坚、挫而愈奋、百折不挠、追求进取的精神对初中生来讲，是一笔宝贵的精神财富，这些思想对促进初中生增进心理健康、增强适应社会的良好能力起到积极的作用。

此外，自强不息，追求积极进取的人生观，实现自己价值。自强不息、积极进取，追求崇高的人生目的，是中国传统文化的重要内容。“天行健，君子以自强不息”，天道的运行，是刚劲强健的，有道德的人应当效法天道，自强不息。老子说：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”要想战胜别人，首先要战胜自己的一切弱点。只有坚忍不拔、强力而行的人，才是一个有志气的人。“自强不息”是中国传统文化中的一种独立自主、奋发图强、百折不挠、锲而不舍的精神。这些品质，无论对初中生世界观、人生观的形成，还是对他们日常的学习、生活，都具有非常好的启迪作用。

知足常乐，顺其自然的乐观心态。中国传统文化主张人生不要刻意去强求不现实的功利或物质需求，而要重视心理的满足。在获得这种心理满足的基础上实现“常乐”，由此可以看到国人乐观的生活态度。无论多么辛劳，只要有希望，便能知足常乐乃至以苦为乐。中国传统文化思想主张“顺其自然”，提出人类要“道法自然”，返朴归真，认为“人法地，地法天，天法道，道法自然。”做人的德行要重视“自然之德”。老子强调“是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃”，倡导人不要勉强去做有悖于自然规律的事情，要顺其自然，保持心境的平和旷达，即不故意做作，目的就在于不扼杀事物自由发展的可能性。庄子主张不刻意追求个人生活中现实的东西，而应顺其自然，强调“天然”；超越一切功名利禄，做到“无功”；忘记一切荣辱毁誉等虚名，做到“无名”。“无为”而最终“无不为”，从而实现“恢恢乎其于游刃必有余地矣”的境界，尽管乐观知足的心态可能会影响人的上进与追求；但从健康心理的角度看，“知足常乐”与“顺其自然”却是初中生自己保护、自己保健的健康心理和行为的反映。

三、如何将传统文化与初中生心理健康教育的实际工作相结合

（1）用传统文化对初中生教育的过程当中，学校老师应当身体力行，努力学习传统文化，特别是对传统文化思想的学习，为初中生作出示范和榜样，此外，学校老师在对初中生日常教育中应严格规范自己的言行举止，用实际行动教育鼓励初中生从传统文化中汲取营养，提高道德素养。

（2）教育内容上。要“取其精华去其糟粕”，要充分考虑初中生的文化水平，尽可能通俗易懂，并贴近初中生日常生活，具有一定的实用性，比如《弟子规》《论语》《孝经》《中庸》，以及《道德经》《逍遥游》。

（3）教育方法上。注重初中生学习传统文化体验心得，加强互动交流，启发初中生“开悟”，注重在改造实践中落实道德细节，形式应丰富多样，切勿“纸上谈兵”。比如可以按学员的兴趣将学员分为三个兴趣小组：儒家学派、道家学派以及佛学派，定期开展辩论赛，并谈谈学习心得，各抒己见，形成一个良好的学习氛围。

（4）与心理咨询矫治部门紧密联系。传统文化教育与心理咨询矫治工作在目的上是一致的，彼此手段不同，可以互通有无，双管齐下，以传统文化教育引发初中生内心震撼、反思，以心理咨询矫治为渠道抒发感受，力争良性工作效能。

可见，倡导传统文化教育，有利于初中生塑造健全的人格，更好地了解自己、悦纳自己，增强自信，并不断完善自己、超越自己、发展自己，提高心理调适能力。

因此，要结合中国优秀的传统文化，使之与当代心理学理论与实践结合起来，广泛及时开展具有校园特色的、卓有成效的初中生心理健康教育和实践活动，促进初中生更好地认识自己，健全人格，以不断适应社会发展。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com