# 心理健康教育月心得体会通用6篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-09

*大家写心得体会的过程中我们一定要紧扣主题，写心得体会可以帮助我们更好地记录下自己的成长点滴，职场范文网小编今天就为您带来了心理健康教育月心得体会通用6篇，相信一定会对你有所帮助。心理健康教育月心得体会篇1心理健康教育在现代社会的教育中越来越*

大家写心得体会的过程中我们一定要紧扣主题，写心得体会可以帮助我们更好地记录下自己的成长点滴，职场范文网小编今天就为您带来了心理健康教育月心得体会通用6篇，相信一定会对你有所帮助。

心理健康教育月心得体会篇1

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得：

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育。语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质。数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动。英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性。音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。

在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

心理健康教育月心得体会篇2

我有幸参加了中小学教师心理健康教育与管理能力提升专题培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，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，受益匪浅。以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

一、心理健康教育的重要性

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教有不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

二、心理教育培训对于教师自身的重要性

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

三、提高心理健康的时效性。

在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

有太多的感受，溢于言表；有太多的工作，等着我们去做。作为教师，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

心理健康教育月心得体会篇3

教师的职业是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命,用心灵去浇灌心灵的职业，正如雅斯贝尔斯告诉我们的：“教育意味着一棵树动摇另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教师工作的这一特殊性决定了教师心理素质的重要性。所以，要让学生具有良好的心理素质，首先教师要有良好的心理素质，要提高学生的心理健康水平，首先教师要有较高的心理健康水平。因此，关注教师的心理健康同关注学生的心理健康具有同等的重要性。

作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。读了《教师心理健康》一书后,使我更加认识到了教师心理健康的重要性。

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂;是能者——什么都会;是圣者——不会犯错;是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该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。

通过读了这本书后,使我更加明白了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点;学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力;调整情绪，保持心理的平衡;善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

心理健康教育月心得体会篇4

基本情况：某生倾诉，我是一个性格比较柔弱的男生，曾经是一名学习优秀的学生，可是由于身体的疾病造成精神上的打击影响了学业，学习成绩直线下降，使我自尊心、自信心受挫，产生很强的自卑感。为了引起其他同学的注意，我常常和同学打闹，做出一些让人难以接受的事情。我越是这样，同学越讨厌我，不理睬我，甚至讥讽我，取笑我，说我有“毛病”。我成了一个没有用的人，处处不如别人，我感到孤独、离群、绝望，甚至认为不如一死了之。说实在，我真的很想从这个泥潭中挣脱出来，可又无能为力，希望老师能帮帮我。

心理咨询教师分析：

人的身体健康与心理健康是相互联系，相互依存的。你由于身体疾病而影响学习，造成心理压力和自卑感，又逐渐出现个性行为异常，在孤立无援的情况下，最终导致比较严重的抑郁。针对这种情况，咨询老师提出自己的几点建议：

1、消除自卑，树立自信心。要正确地看待自己，每个人都有长处和短处，如果在自我认识中老是夸大自己的弱点，就会丧失自信心。你曾经是个学习优秀的学生，这说明你基础不差，智力也良好。你要善于发挥自己的长处，不要总担心不如别人，要自己接纳自己，确立自强、自信、自立的心态，在承认差距的基础上正视差距，通过自己的不懈努力，迎头赶上，努力去缩小与别人的差距。

2、要不断磨炼意志，提高战胜挫折的心理承受能力和把握自己命运、行为的能力。生病已成过去，成绩下降可以通过努力提高，轻生是一种懦弱的表现，如果一个人连死都不怕，生活中还有什么困难克服不了，还有什么“沟坎”跨不过去?只要你敢于面对眼前的一切，把挫折当成锻炼自己意志的机会，勇敢地振作起来，相信你能走出困境。

3、调整学习目标，发奋学习。在学习过程中，要克服被动思想，对自己要有一个全面的了解，根据实际情况制定切实可行的学习目标。还应掌握好的`学习方法，除了上课集中精力认真听讲，做好笔记外，对不懂的知识，要主动请教老师，及时解决，不要日积月累，最后导致无法跟上进度。俗话说：笨鸟先飞早入林。知道自己基础不行，就加倍努力，变压力为动力。如果总是消沉，不思进取，混日子，那无非是作茧自缚，永远摆脱不了自卑的境地。

4、主动交际，矫正自己的个性行为，建立良好的人际关系。每个人都希望自己被别人接纳，亲密的人际关系能增强人的自信心，满足人的社交需要。要达到这一目的，必须通过双方的共同努力来实现。在交往中，人的个性行为应符合自己的年龄特征，若是为了故意引起他人注意，而退化为儿童行为或异常行为，喜怒无常，则会引起别人反感。要注意锻炼自己的男子汉刚强性格，说话做事和待人接物，要有适有度;注意克服封闭思想，逐步融洽与同学的关系;对小事不必太敏感，看淡一点，总之，应保持乐观的心境。

5、多与父母和老师沟通，取得宽慰。父母无论在各方面经验都较多，应多和他们交流，获得他们的帮助和安慰，在心理上找到一个支柱点。俗话说：当局者迷，旁观者清。有些想不通的问题，可向老师诉说，通过咨询解疑释惑。

心理健康教育月心得体会篇5

拥有健康的心理是现代人必备的条件和基础，健康的心理是孕育良好素质的保障。叶一舵教授用生动的事例、准确的语言、高度的理论，丰富的内容、实践验证的标准给我们上了难得的一课，通过这次的学习，收获很大。

首先，我感觉教师具有健康的心理非常重要。教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。教师的心理健康主要还是要靠自己的调整和维护。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。从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督——学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。所有的这些人和社会团体都认为自己对教师的工作有评价的权利。对于教师应该怎么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且，教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格、更苛刻。因此，教师应该树立正确而且稳定的自我概念。包括对自己身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识，是一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，把一个人的各种习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯穿于经验和行为的一切方面。正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点 ,不给自己设定高不可攀的目标。同时，个体因为对自己更加了解，由己及人，也就能够客观地评价别人，接纳并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处能处之泰然。这种心态对保持心理健康是非常有利的。教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。教师也可以坚持收集有关他的教学效果和学生学习情况的资料。帮助教师提高教学水平，更清楚地知道是否达到了自己预定的目标。

教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。正因为教师是心理上“开放”的职业，失败和过错发生的机率就特别大。人无完人，每个人都会有错，每个人都会有失败的经历，关键是看怎么去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训、总结经验，失败就是成功之母。而且能减少压力和焦虑的来源，更有利于自身的心理健康。比如，一个对自己的教学能力充满信心的老教师对学生家长和社会上其他人员对课程提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于课程的时候，他心态平衡，语气坚定，因为他知道自己是一个有能力的教师，他知道自己在说些什么。他清楚地知道，自己对问题的直接接触更多，因而对整个教育形式也就有更客观的把握。他从实际工作中建立起来的安全感不会受到影响。因为学生对他友好而不失尊敬，因为他帮助差生并真的使其成绩上升，因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上，正是因为他能接受这些失败，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对失败。教师应该正确的认识和评价生活中所谓的“失败”。也可以说是适时当一下阿 q。

教师在学生面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在学生身上。教师觉得在工作中受到了委屈，很自然地容易把气发泄在座在自己教室里的学生身上，因为学生常常就是让他们受委屈的“罪魁祸首”之一。本来，适当地刺激一下捣蛋学生的自尊对矫正学生的问题行为可能是有效的，然而教师在情绪激动的时候很难把握好这一尺度，常常就可能伤害学生，也破坏了自己在学生心中的形象。如果教师是因为自己遇到了挫折而烦躁，并且因此而斥责学生，学生们是能够意识到的。他们不仅不愿再尊重教师，听教师的话，还可能会报复教师。如果不良情绪积蓄过多，得不到适当的宣泄，容易造成心身的紧张状态。这种紧张持续时间过长或强度过高，还可能造成心身疾病。因此，教师也应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪。情绪的宣泄可以从“身”、“心”两个方面着手。“心”方面如在适当的环境下放声大哭或大笑，对亲近和信任的朋友或亲人倾诉衷肠，给自己写信或写日记。“身”方面如剧烈的体力劳动，纵情高歌，逛逛街，买点自己喜欢的东西等等。还可以出门旅游，从大自然中使自己的情操得到陶冶。

不仅仅是教师，各行各业的人都正逐步认识到，心理治疗，不管是短期的还是连续的，都能帮助他们更愉快、更有效地工作。以前，一提到心理治疗，人们就会把它与精神病挂钩。但现在，人们越来越认识到，求助于心理治疗的教师是诚实、有勇气、愿意进步和发展的教师。要一个被心理问题所困扰的教师硬撑着低效率地工作是没有任何意义的，其结果很有可能是教师把他的消极情绪投射到他所教的学生身上，给学生的心理造成不良影响。现代社会飞速发展，新的知识层出不穷，要想靠在学校学习的十几年就学会人类经历了几千年的知识技能尚不可能，更不用说今天呈几何级增长的新知识。而教师是知识的传播者，是人类知识的代言人，因此，教师不断接受继续教育，学习新的知识，就成为必然之举。所谓“活到老，学到老”就是这个道理。教师如果不学习，就跟不上时代的要求，跟不上社会的发展，而青少年的好奇心强，求知欲强，特别喜爱并能接受新事物，这样教师与学生之间的代沟会越来越大，越来越深，学生还有可能会因此而不尊重教师。所以，积极的参加继续教育也是教师维护自身心理健康的一项重要措施。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。

其次，学生的心理健康也非常重要。心理学研究表明，每一个学生都有很大的潜能，都有可能成为优秀者，天才人物，主要是看后天的教育与影响。而我们作为教师，在平时的教学中应该注重发挥学生的潜能，为学生的发展创造必要的条件，让其充分的发挥出来。在课堂教学中，教师要注意观察学生的实际情况，有意识的培养学生的优势，并注意培养和克服学生的劣势。注意发挥学生的优势，可以促进学生的智力的开发，也要注意采取激励的办法，记得有位学者曾描述这样一个公式：学生的学习成绩 =能力×激励 ,让学生看到自己的优势均 ,自信心增强了 ,就会促进智力的发民展 ,对于后进生 ,我们更要坚持发挥优势的原则来处理问题 .,对后进生更应该要多看他们的优势 ,使用权其能够顺利发展。

通过此次学习，我感受颇深。要想真正做到为人师表，还要不断提高自己的人格魅力，使自己具有良好的性格、高雅的气质、卓越的才能、高尚的品质，真正成为学生学习的榜样。

心理健康教育月心得体会篇6

著名作家刘心武曾说过这样一段话：“一个人的心态，犹如一条线，而人身上的优点，就像一颗颗珍珠。良好的心态会将珍珠穿成一串美丽的项链；而一条脆弱的线，会使珍珠散落在地，失去价值，”的确，优秀的心理素质是一个人所有素质的基础。目前高校大学生心理障碍患病率呈上升的趋势，在大学生开展学生心理健康教育，维护和促进学生的心理健康已是学校教育所面临的无法回避的现实课题，应势在必行。

一、加强大学生心理健康教育的重要性

（1）加强大学生心理健康教育是新时期高等教育发展的必然选择。在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，如何指导大学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。

（2）加强大学生心理健康教育是促进大学生全面发展的必然要求。心理健康是大学生全面发展的重要内容，也是大学生全面发展的重要条件，加强心理健康教育有利于形成良好的道德品质，有利于培养他们良好的个性心理品质和自知、自尊、自爱、自律、自强的优良品格，更好地适应我国在建立社会主义市场经济体制过程中复杂的社会形势，成长为具有较强的心理适应和心理调节能力的全面发展的优质人才。

（3）加强大学生心理健康教育是高校素质教育的重要内容。心理健康教育对于培养大学生良好的心理素质具有直接的作用，是整个素质教育的心理基础，同时大学生心理素质教育是高校德育理论教育和高校德育实践教育得以整合与实现的基础与桥梁，只有加强大学生心理健康教育，确保了高校德育内容的完整性，才能进一步实现高校德育方法的科学性和效果的有效性。

二、当代大学生存在的心理健康问题

大学生是特殊的一个群体，心理健康问题是他们成长过程中影响最大的问题之一，当前大学生主要存在以下几个方面心理问题：

（1）大学生生活适应性差。我们强调大学生生活要“自觉、自律和自省”，“自己事情自己做”等，往往不少学生在进入大学后，不能较快适应大学学习生活等，在学习方面，存在被动学习现象，无法较快的拜托中学“逼学”、“填鸭式”学习思维，形成主动学习习惯；在生活方面，衣服裤子、床单被罩请人洗。且现在多学学生都是独身子女，父母怕孩子受苦事事包办，学校老师“宠着”，一旦在学习、生活和感情上遇到一点波澜，往往显得无所适从，甚至怀疑自己。

（2）追求怪异，讲求独特。“90后”大学生很多都是独生子女，并没有能够供其进行参考和一起成长的`伙伴，所以通常喜欢跟着时代潮流，现在的“哈韩”，“哈日”现象使“90后”盲目跟风及模拟的问题越来越严重。90后大学生有着很强的独立意识，因为这一代的大学生多为独生子女，大多是父母来包办他们的一切事情，自己洗衣服和做家务的次数很少，经济以及日常事务方面都过分的依赖父母。

（3）社会交际能力薄弱。当前进入大学的都是90后学生，面对的是新的室友、同学和老师等，由此形成的同学、师生和异性关系让很多学生极不适应，有的学生一直在父母呵护下长大，从未离开过，不懂得如何去关心别人，帮助人，生活在自我闭锁的世界中，没有倾心交流的知心朋友，遇到问题时无人可诉。

（4）承受挫折能力弱。“90后”大学生成长的良好社会环境和家庭环境使他们成长的道路变得更加顺利，他们的成长被赞扬和呵护不断的围绕着，优越感太强，在他们的世界里充满着阳光和笑脸。但是这样的成长经历使这些“90后”大学生们的心理太过脆弱，不够坚强，一不小心就会丧失信心，严重的情况会导致他们形成厌世的情绪。笔者在本院校系对于“对待挫折态度”的调查，经过调查的100名“90后”新生，在遇到挫折后希望“总结经验，重新来过”的人占73%，大部分“90后”大学生心理素质过差，没有足够强的抗挫折能力。

三、大学生心理健康的教育途径

开展新时期大学生的心理健康教育，促进大学生的健康成长，笔者认为应从以下几个方面来考虑：

（1）正确对待“90后”大学生的心理特点。每个时代的青年都具备自己独有的特点，社会、家庭、个人以及学校的共同作用促使着这些特点的形成。在对待“90后”大学生表现出来的特点时，应该持有一颗平常心，对他们的特点进行适当的利用，针对他们的特点设计出适合他们的教育形式。首先应该对他们身上存在的共同特点予以承认，然后站在他们的角度去看待和思考问题，对他们的行为和态度加以理解，因为只有了解了他们才能采取正确的方法进行心理健康教育工作。

（2）加强课程建设，提高心理健康教育的针对性。按照贴近当代90后大学生的心理、贴近大学生的生活、贴近大学生的实际的原则，开设大学生心理健康必修课程和多元化的相关选修课程。课程设置和内容要有针对性和实践性，心理健康教育要贯穿大学阶段教育的全过程，分年级和专业有所侧重。例如，一年级主要是适应、自我和学习心理辅导，二年级是交往、情感和恋爱心理辅导，四年级侧重于就业和成才心理辅导。大学生心理健康教育课程的内容不能再是一般的心理学理论传授，要有活动性、互动性和体验性，还要有针对性、趣味性和艺术性。

（3）开展心理辅导和健康咨询工作。高校要重视开展大学生心理辅导和健康咨询工作，要积极创造条件面向全校学生，通过个别面询、团体辅导、心理行为训练、书信咨询、电话咨询、网络咨询等多种形式，有针对性地向大学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。

（4）加强教师队伍建设，提高心理健康教育的专业性。按照相关编制规定合理确定高校心理辅导教师人数，建立一支由专职人员、兼职人员、教师和学生心理辅导员多方面联合组成的工作队伍。在班主任、辅导员和学生工作队伍中普及心理健康教育常识与技能，提高心理健康教育的专业化水平。争取校内外心理健康教育专家的支持与指导，建设一支以少量精干专职教师为骨干、专兼职相结合、专业发展背景互补、多学科人才融合、专业综合素质较高、人员相对稳定的大学生心理健康教育和心理咨询工作队伍。加强专业学习培训，把心理健康师资培训工作纳入学校总体培训计划，鼓励心理健康教育教师采取自学、函授等多种方式，提高自己的专业技能和专业资质，同时尽快解决从事此项工作教师的工作量与职称评定等实际问题。

（5）营造良好的校园文化环境。学校良好的校园文化环境是大学生健康成长的外部条件，是一种无形的力量，它可以使大学生感到轻松、民主、和谐，保持良好的心态，还可以使他们有一种归属感，心理上有所依靠。良好校园文化环境的营造还要动静结合，并辅之以丰富多彩的校园文化活动，以便形成一种和谐、奋进的群体心理氛围，使大学生处于一种积极的影响之中，促使他们的精神世界更丰富、更健康，最大限度地减少心理应激和危机感。

（6）大力开展社会实践活动，培养学生健康的心理素质。应将高校的心理素质教育同社会实践相结合，帮助他们认识社会，了解国情，增强建设祖国，振兴中华的责任感。在社会实践中，对一些不良现象给予正确的引导，帮助学生提高分析问题和解决问题的能力，特别是辨别是非的综合判断能力、承受挫折的适应环境能力。

总之，加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。大学生心理健康教育是一项系统工程，也是一项艰苦而长期的任务，要通过多种途径和方法培养学生良好的心理素质和专业技能，促进学生整体素质的全面提高和个性的和谐发展。

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