# 健康心理教育总结推荐8篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2023-12-29

*教育总结的写作是每一位教师都会遇到的，保证了教育总结的质量之后，我们的教学水平才会得到显著提升，以下是职场范文网小编精心为您推荐的健康心理教育总结推荐8篇，供大家参考。健康心理教育总结篇1一、 活动主题“阳光心态，健康成长”二、 活动目的及*

教育总结的写作是每一位教师都会遇到的，保证了教育总结的质量之后，我们的教学水平才会得到显著提升，以下是职场范文网小编精心为您推荐的健康心理教育总结推荐8篇，供大家参考。

健康心理教育总结篇1

一、 活动主题

“阳光心态，健康成长”

二、 活动目的及意义

促进我校学生心理健康成长、优化教师职业心态、提升和谐校园氛围的形成。为师生搭建起提升心理素质，提高心理承受能力的平台，推动学校心理健康教育工作向纵深发展。

（一）宣传普及心理健康知识，使学生了解更多的心理现象，引导他们正确面对解决生活上学习上的问题，促进学生的健康成长，使学生更好地接受所在校内的系列心理辅导及培训等工作；

（二）面向全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育活动，引导学生关注心理健康，培养积极心理，促进心智成熟；

（三）面向毕业班学生，开展以考前心理辅导为主的心理健康教育活动，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战，实现远大理想，提升自我规划能力。

三、机构组成：

四、活动时间

20xx年5月

五、活动内容

（一）启动xx中心小学校心理健康教育宣传月活动

5月9日 周一许佳慧老师国旗下讲话，启动xx中心小学校心理健康教育宣传月活动，引导师生重视自身心理健康，学会维护心理健康的方法，塑造积极的心态。启动仪式宣传内容：20xx年五月为我校心理健康教育活动宣传月，本次活动我校主题为“阳光心态，健康成长”，届时我校德育处将组织心理健康教育主题班（团队）会、黑板报比赛、手抄报展示等活动，进一步促进我校学生心理健康成长、优化教师职业心态、提升和谐校园氛围的形成。请各年级组要本着“健康第一”的思想高度重视并落实各项活动，要充分发挥共青团、班集体等组织的主导作用，把开展学生心理健康教育与丰富多彩的校园文化活动紧密结合起来，与解决学生在学习、生活方面存在的实际问题紧密结合起来，切实提高心理健康教育宣传活动的实效性。

（二）开展多方位的宣传活动

（1）“阳光心理，健康成长”黑板报活动

5月30日之前，各班围绕“心理健康”主题，突出“阳光心理、健康成长”内容的黑板报在5月30日进行了评比，评出一等奖3个，二等奖6个，三等奖9个。学生通过黑板报了解到很多心理知识，也从中学会了心理调试的办法。

（2）“阳光心理，健康成长”广播活动

5月30号之前，以“阳光心理，健康成长”为中心的广播活动，对学生进行普遍的心理教育。

（3）“阳光心理，健康成长”电子屏目宣传

5月20-30日，每天一句激励性的话语和名言帮助学生走出心理的迷茫，帮助学生树立信心。

（三）开展丰富的心理讲座活动

5月19日，应黄泥山小学的热情欢迎，心理健康教育专家陈湘萍老师来我校进行心理讲座，针对五年级学生开展了一次“阳光心态，健康成长”的主题活动。

5月26日星期四下午3点整在我校阶梯教室召开了一场别开生面、趣味十足的心理健康教育讲座。本次讲座以“做一个自信的小学生”为主题，主要围绕陶冶情操、激发学习兴趣、学习自信心和学习上进心等方面进行讲解，这样的机会促进学生的身心和谐发展，为学生的成长提供一个和谐发展的平台。本次活动旨在帮助三年级的学生更好的树立自信心，适应三年级的从低年级向中年级的过渡学习，改进学习方法，提升学习效率，从而真正享受到学习的乐趣。本次讲座的主讲王根生老师，擅长儿童认知发展方向，王老师善于观察学生，打开学生心房，经过王老师细致生动的讲解，同学们都获益良多。整场讲座在轻松愉快的氛围中结束。讲座后同学们纷纷表示会做一个自信的好学生，保持乐观积极的心态，做到好好学习，胜不骄败不馁，每天保持微笑这的状态面对任何事情。

（四）开展“心灵手巧——书签制作”活动

5月16日-18日，学校里举行了“阳光心态，健康成长”五年级学生书签制作比赛。两百多名学生，用稚嫩的画笔留下了他们对于阳光心态的以及阅读的理解，一张张精美的书签在他们的手中出现，一句句有关“阳光心态、健康成长”的名言警句、诗词歌赋、励志语录赫然呈现。

（五）开展“我分享，我快乐”绘本图书漂流活动

5月23日—5月27日，我们利用绘本图书的基本特点，通过绘本图书漂流活动，从激发学生的阅读兴趣和创新思维出发，让孩子仔仔细细地去看那些图画，引导孩子在看图中读懂故事、发现细节、感悟内涵，促进师生共读、伙伴共读、亲子共读，，让学生在读书分享中健康成长。《我的爸爸焦尼》、《风中的树叶》、《我爸爸》、《生气汤》、《蚯蚓的故事》、《西西》等文质兼美、人文性浓厚的绘本图书给学生、老师、家长都带来了思想的启迪和感悟。

（六）开展“每班一节心理课”活动

4月~5月，我校各班进行了“每班一节心理课”活动。经过各班主任的积极筹备，心理课得到有序开展。本次活动以发展学生个性、尊重学生为基础,建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系,营造创造教育氛围,创设创造性人格形成的有益的外部环境,促进学生创造性心理品质的形成和发展。

六、活动效果

我校5月以“阳光心态，健康成长”为主题的心理活动主题月，时间长，活动效果显著。宣传普及了心理健康知识，增强学生的自我心理保健意识，营造校园的心理教育氛围，养成了正确的心理健康观念，培养了学生健全的心理素质。每次活动在校园网都有详细报道，图文并茂，产生了一定的影响。

健康心理教育总结篇2

为了在本校学生中营造一种关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康的氛围，精神医学系通过设计、组织一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的活动，在宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台，全方位地加强对我校大学生的心理健康教育。我系党总支于5月4日——25日在全校组织开展了一系列以“提高心理品质，构建和谐校园”为主题的5·25心理健康月系列活动。本次系列活动普及、宣传了心理健康知识，达到了让全院学生重视心理健康的目的，创造了良好的校园氛围。本次心理健康月活动在系部领导的关怀和支持下，在心理咨询中心老师的帮助下，通过全系同学的齐心协力，取得了圆满成功。现对5·25心理健康月系列活动总结如下：

一、活动进程：

(一)系列活动宣传

负责部门：实践部、体育部

进行时间：5月4日——25日

活动地点：一二食堂前

活动目的：通过条幅、展板、广播站、学生论坛等方式，宣传心理知识及本次活动的内容，让同学了解心理健康、关注心理健康。

活动进程：

1、4月25日主席团与老师共同商定活动喷绘的具体样式、图案、数量，并在4月28日确定制作5张关于不同活动的喷绘展板和一张大型许愿墙。

2、5月2日喷绘和许愿墙制作完毕，并于当晚确定了展板和许愿墙安放的位置。

3、5月3日晚，许愿墙首先被安放于预定位置，并确定了精神医学系志愿者服务队的展板搬放人员安排。

4、5月4日——5月25日由志愿者服务队同学和实践部、体育部同学分批次在早晨和晚上完成收放展板工作。

(二)“呵护青春，关爱心灵”心理专家做客广播站

负责部门：宣传部

进行时间：5月8日、5月9日、5月16日、5月25日

活动地点：一二食堂前、广播站

活动目的：在一二食堂前收集同学们提出的心理问题，邀请心理教研

室的心理专家做客广播站为同学们答疑解惑。

活动进程：

1、5月7日在一二食堂前向全校师生征集心理问题，并对精神医学系各年级学生征集问题。

2、5月8日下午进行了首播，院大学生心理咨询师中心主任做客广播站，就我校开展大学生心理健康月活动情况、我校大学生心理困惑的主要表现，以及何种情况下需要寻求咨询等同学们关心的问题做了一一解答。

3、5月9日下午，大学生心理咨询师中心老师做客广播站，就学生考试焦虑、新生入学失去学习动力及参加活动过多影响学习等问题进行了讲解。

4、5月16日大学生心理咨询师中心老师做客广播站，就大学生恋爱、感情问题进行了解答。

5、5月25日大学生心理咨询师中心老师做客广播站，就大学生就业压力、发展方向问题进行了耐心讲解。

健康心理教育总结篇3

一、工作思路

1、面向全体学生，立足于学生发展性、预防性的心理健康教育，做到预防、疏导为主，干预、治疗为辅。

2、密切与班主任的联系，争取每个班主任每学期能专门开2次心理健康专题班会。

3、认真细致地做好个别咨询辅导工作，力求在个案上有所突破。

4、加强泉州市十三五规划课题、福建省中小学十佳百优示范项目建设课题和教育部福建师大基础教育课程研究中心20xx年开放课题研究工作。

二、具体工作

1、积极开展心理咨询工作。心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，本学期我校将积极开展针对学生和老师的个体咨询和针对学生的团体咨询。做好学生的个别辅导工作，为来访的学生提供咨询，对学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰。每周一至五中午12：00—2：00，下午17：00—18：30咨询室有咨询老师值班。

2、针对学校师生心理发展的需要积极开展心理讲座。心理讲座是有效的心理教育途径，特殊的空间和环境能起到积极的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势。本学期从以下几个方面开展工作：

（1）针对初一高一新生入学适应，开展新生入学适应性心理教育讲座；

（2）针对毕业班学生开展考前心理调适；

（3）开展针对班主任的心理讲座。从学生的心理特点、心理发展规律、心理诉求等进行介绍和讲解，促进师生关系的改善，促进和谐班级建设；

（4）利用家长会授课宣传家庭心理教育的有关内容。

3、在学校各科教学中渗透心理教育。学校各科教学应当以素质教育的总体目标为依据，结合自身教育、教学的内容、要求等特点，建立相应的心理素质培养目标，使各科教学过程和学校心理教育相互渗透、相互促进，并通过促使学生心理素质的发展真正提高各科教学质量和效益。

4、营造积极、健康的心理健康教育环境。利用好学校的各种现代化设施，通过黑板报、宣传橱窗、广播、国旗下讲话、校园网等宣传途径对学生进行心理健康教育，营造良好的心理健康教育环境。通过开展丰富多彩的校园文化活动，为学生搭建表现才华的舞台，调节学生的身心，释放学生的潜能，并通过各种竞赛，来培养学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都将在潜移默化中培养学生良好的心理素质。

5、建立学生心理档案。为了完善本校学生的心理档案，本学期，学校将利用学校校园网络平台，通过scl90心理健康自评量表对学生进行心理测试，通过有关心理测试，对班级或年段的学生的心理素质情况进行评估。形成评估报告，将评估结果向班主任和学校领导报告，以便有针对性地对学生进行心理健康教育。

6、以科研促心理健康深入研究。

（1）做好20xx年福建省中小学德育建设“百优”示范项目《加强青春健康教育彰显学校德育特色》的研究工作。围绕“立德树人”这一根本任务，突出社会主义核心价值观培育践行、学科渗透德育、文化育人、管理育人、网络育人、活动育人、心理健康育人、家校协作等方面创造青春健康教育进校园的德育特色。

（2）做好教育部福建师大基础教育课程研究中心20xx年开放课题立项《构建农村中学心理危机干预体系的实践研究》的课题研究和泉州市教育科学“十三五”规划（20xx年度）立项小课题《农村中学心理健康三级预防系统建设的实践研究》的课题结题工作，迎接泉州市教育科学研究所的检查。

（3）做好泉州市“十三五”规划（20xx年度）立项小课题《积极心理视野下的中学生挫折教育研究》的县级课题申报研究。

7、发挥德育特色辐射作用，不断深化生命健康教育。

（1）由于我校心理健康教育工作显著，办学特色凸显，20xx年8月3日，我校入选“福建省中小学心理健康教育特色学校”，本学期我校利用我校入选福建省中小学心理健康教育特色学校为契机，进一步提升特色学校的创建水平，巩固开展青春健康教育活动成效，进一步探索特色办学、多样化发展的新途径。

（2）以创建“福建省中小学心理健康教育特色校”标准为指引，提高升级后心理辅导中心的使用效率，组织学生通过参加心理测评软件文件调查，了解学生心理存在问题，积极落实有针对性指导。同时健全农村留守学生关爱服务体系，加强对农村留守学生心理危机干预，预防学生各种心理疾病的产生，减少其产生心理问题的潜在可能性，并对已出现的异常心理和行为进行鉴别和指导。

（3）要牢固树立“安全第一”的思想，通过开展同伴教育、青春阳光服务和红十字“体验式生命教育——十个一基本动作”等活动，教育引导学生牢固树立安全防范意识，努力掌握自我防范、自护自救知识，机智处理遇到的各种异常情况和危险。

健康心理教育总结篇4

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意;由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去;结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。

心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竟争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因紊、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。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：

1、坚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邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

健康心理教育总结篇5

心理健康教育是大学生德育的基础，但同时社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现的诸多的不适应，有针对的做好大一学生心理教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题活动总结如下：

一、活动背景：

大学的确是一片崭新的天空，这里的生活有着与高中时代截然不同的自由自在，多姿多彩。但据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度的大学生比例高达25%至30%，因此我班开展一系列心理健康教育活动，让心理走进班级。

二、活动目的：

面对新的适应，我们需要的不是逃避和害怕，而是要以平常心态探求大学新生的适应性问题有哪些，原因是什么，应该怎样对待，怎样更好地走进新生活的心理适应期，更好地实现新的平衡，因此我班组织了班会以及心理团训来帮助大家尽快适应大学生活，学会自我心理调适，提升心理素质，达到新的成长。

三、班会总结：

为了让同学真正了解，重视心理健康，我班开展心理健康教育主题班会，向同学们讲述心理健康内容以及其意义。本次班会同学们积极参与，热情高涨，并提出许多现实中遇到的问题，心理委员就大家提的问题进行了解答并给出建议。这次班会普及了大学生心理健康知识，培养其良好的心里品质，引导其养成科学的生活方式，进而加强其心里调节能力。

四、团训总结：

然而空有理论是不够的，所以我班决定开展心理团体训练，使其印象深刻。

首先，我们开展了风中劲草的游戏。让同学门围成一个向心圈，并且选一个人来当草，草站在圈中间，双手抱在胸前，并拢双脚，闭上眼睛，身体绷直的倒下去。倒的过程中不能移动双脚或脚分开。游戏开始时，向成员询问是否准备好。草可以选择任意方向倒下，草倒向哪个方向，站在那个方向的成员就需要在草即将倒在自己身上时，伸出双手轻推向另一任意放向。

通过游戏，所有人通过沟通互相了解，达成共识，同时通过游戏，可以畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

这次活动，丰富了学生的心理健康知识，教授同学们人际关系的技巧，促使本班同学了解心理健康的价值和意义，增强了班级凝聚力，所以说本次活动意义非凡。

健康心理教育总结篇6

现将我校近年来的心理健康教育工作总结如下：

一、学校开展心理健康教育的必要性

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。高中生正处在身心发胀的重要时期，随着生理、心理的发育和成熟，社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题，他们缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。因此，在学校开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

二、我校在心理健康教育的开展中遵循了心理健康原则。

心理健康教育要适应社会发展的需要、教育改革的要求和青少年心理发展的规律。我们也遵循了以下原则：

1. 目标性原则

学校心理健康教育的根本目的在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生的优良心理品质，提高学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。围绕这些目标，学校心理健康教育的内容主要有人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、自我觉察与认识、潜能开发、青春期人际交往训练等。除此，还包括与之相关的心理测试、心理讲座、咨询辅导、课程安排、活动训练等各项工作。

2. 发展性原则

学校心理健康教育的最终目标是促进学生的发展。因此，确定学校心理健康教育的内容时，我们注重“面向全体、注重发展”，选择具有普通意义和有代表性的主题内容，从而有效地发挥心理健康教育“预防、促进”的功能。

3. 差异性原则

在学校心理健康教育中，我们发现学生的心理健康水平存在明显的差异，不仅有个体差异，还有年级差异。因此，我们在确定心理健康教育内容时遵循了差异性原则，以满足不同年级、不同学生的心理需要，这成了保证我校获得心理健康教育效果的前提。不同年级学生所讲内容不同，不同学生指导方法也不同。

4. 活动性原则

我们根据实践性和实用性的要求，在确定学校心理健康教育的内容时，我们突出以活动为主的特点，把心理健康教育的内容渗透在灵活多样、富有情趣的活动中，发挥活动的优势，注重活动过程的教育作用。在学校心理健康教育的内容中，创造性地设计了各种丰富多彩的活动，让学生在活动中、在参与中、在亲身体验中获得成长与发展。

三、通过心理健康教育活动，我们不断完善了我校心理健康教育的内容。

根据学校心理健康教育的目标，我们确定了我校心理健康的内容分为：

1. 心理健康的维护

这是面向全体学生、提高学生基本素质的教育。具体包括：

（1）学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学的认识，培养学生养成健康积极的学习态度、学习动机，训练学生养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法等；

（2）情感教育，即教会学生把握和表达自己的情绪情感，学会有效控制、调节和合理宣泄自己的消极情绪，体察与理解别人的情绪情感，并进行相关技巧的训练；

（3）人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，知道学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括解决冲突、合作与竞争、学会拒绝，以及尊重、支持等交往原则；

（4）健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力应具备的健康人格品质，如独立性、进取心、耐挫能力等；

2. 学生心理行为问题矫正

这是面向少数具有心理、行为问题的学生而开展的心理咨询、行为矫正训练的教育。具体包括：

（1）学习适应问题，主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等；

（2）情绪问题，主要指影响学生正常生活、学习与健康成长的负性情绪；

（3）常见行为问题，主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、胆怯等；

（4）身心疾患,主要指因为心里困扰而形成的躯体症状与反应等。

四、心理健康教育的开展

1.学校心理健康教育

（1）团体辅导。通过心理健康活动课、专题讲座、主题班会等形式，为学生提供全面的辅导。主要塑造班集体良好的氛围和班集体的良好行为，激发群体积极向上的精神面貌。联系班主任，根据本班的实际和团体辅导计划进行心理健康教育。

（2）心理咨询室。开放心理咨询室，面向学生个体或小组的咨询。心理咨询室有专任教师负责并有专门的工作计划，有固定的开放时间，固定的场所。心理咨询室的环境布置除了符合心理咨询的要求，还要符合中学生的特点，让学生一进门便能感到轻松，有利于咨询的开展。

（3）个案分析。以智优学生、智力临界学生、模范学生、问题学生为研究对象。以告之和不告之两种方式进行研究。采用跟踪研究，合作研究的方式进行。

（4）心理信箱。学生书面提出的各种心理健康问题,均可投入心理信箱,由心理辅导教师作出解释或个别辅导,帮助学生健康心理的形成。

（5）教室墙报宣传。利用墙报的形式,介绍心理健康教育的内容和方法,解答同学们提出的各种心理健康教育的内容和方法。同时为展示我校师生风采提供一个平台。

2. 指导中学生进行自我心理调节

指导中学生学习有效的自我心理调节方法：

（1）学会放松。让中学生知道紧张时正常的心理反应，可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、参加体育活动、听音乐、唱歌、阅读等方式调节心态，放松心情。

（2）建立心理支持体系。让学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也有谈心的对象。

（3）学会合理宣泄。让学生知道心里有不良情绪是要学会合理宣泄，不要郁积在心里。宣泄的方法有：学习写日记或周记，中学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹、心里的不良情绪用文字描述下来，对心理健康成长有很大帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，公开日记要得到本人允许。中学生也不用过分担心自己的内心秘密被他人知道，要学会坦然地面对自己与他人。

五、工作汇总

1. 让心理健康课走进课堂。全校各班每个星期上0.5节心理健康课。

2. 开放心理咨询室对学生进行个体心理辅导。开放时间为每周星期日和星期四下午5：00——6：30

3. 开展心理健康的专题讲座和班会活动

4. 对新生进行入学心理健康专题讲座；

5.对新生进行心理问卷调查

六、存在的不足与对策

1.心理辅导室建设未够完善

利用现有条件，完善心理辅导室功能室各项功能，主要包括：心理教师办公室、心理咨询室、心理咨询接待室、团体辅导室和宣泄室等。

2.心理健康讲座开展的面还不够广

教师和家长的心理健康影响着学生的心理健康，目前我们的讲座都是针对学生开设的，今后将尝试和探索面向老师和家长开展讲座活动。

3.与其他学校有了沟通和交流，但仍缺乏合作

我校的心理健康教育和咨询工作起步较晚，与市里一些心理健康教育工作方面开展得相当好的兄弟学校缺乏交流与合作，有待于进一步加强。

4.宣传力度还不够，需进一步加强宣传

在工作中发现社会上有些人对心理咨询仍存在误解，一些学生受社会影响，也对心理咨询存在误解。在今后要通过更多的途径开展宣传工作。

总之，我们尽我们的最大努力，利用一切可利用的资源，在中学开展心理健康教育，促进全体学生身心健康发展。

健康心理教育总结篇7

在学校的教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能、促进形成学生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我。在教育活动中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处。

一、共同努力营造心育环境。

把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

二、以班级为主题开展心理健康教育。

积极发挥班主任的心育作用，做好班级学生的心理辅导工作，解决学生的实际问题。在班级内开展形式多样，丰富多彩的心育活动，提高学生的适应能力，进而提高学生的心理健康水平。

三、重视学法指导。

通过开展学法指导课等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

四、关注毕业班。

毕业班工作是学校的重点工作之一。关注毕业班学生的心理健康状况是也学校心理健康教育工作的重点之一。因此。我们针对九年级开展了《轻松迎考》的心理讲座。通过放松训练，学法指导等活动，帮助学生减轻心理压力，提高学习效率，轻松迎考。

五、关注教师。

为教师提供心理服务，帮助教师工缓解压力，调整状态，提高工作效率。特别关注班主任的心理健康状况，减轻精神紧张和心理压力。帮助教师学会心理调适，增强应对能力，有效地提高心理健康水平。

六、关注学生家长。

通过指导家长转变教子观念，了解和掌握心理健康教育的方法，提高自身良好心理素质，营造家庭心理健康教育的环境，引领孩子的健康成长。

总之，学校心理健康教育工作日益受到大家的欢迎和认可，体会着学生走出烦恼的喜悦感，感受着为学生家长带来帮助的满足感，为教师专业发展助力的成就感。我们深深感到学校理健康教育工作任重而道远，还要加倍努力提高自身素养和业务能力，更好地服务于广大师生和学生家长。

健康心理教育总结篇8

心理健康教育是素质教育的基础，学校在实施素质教育的过程中，如果缺少心理健康教育，那么这个素质教育就是不完整的。心理学家认为：小学阶段是社会化的关键阶段，现实证明人的许多心理素质都是在小学阶段形成的。因此，心理健康教育要从小学阶段就重视起来。依据《中小学心理健康教育指导纲要》的指导思想、方法等，结合阳光小学实际情况，先总结如下：

1、心理健康教育的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现，离不开教师。教师与学生朝夕相处，在向学生传授科学知识和组织各项活动的过程中，在与学生的日常交往中，无时无刻不在以其自身的人格力量影响学生，教师的作用是无处不在、不可取代的。教师的心理素质直接影响着学生心理素质的发展，影响着教育教学工作的成效。因此，首先要求教师阅读了什么是心理健康、如何维护自身的心理健康，如何保护学生的心理资源、如何对学生进行一般性的心理辅导等方面的书籍。并时时、事事、处处为学生做榜样，要求学生做到的自己首先做到。

2、心理健康教育的一项重要内容是对学生进行学习心理辅导。会学习的人轻松愉快富有成效。进行学习心理辅导，能帮助学生学会学习，这既是当前提高学生学习效率和效益的需要，也是使学生将来能有效地进行终身学习、适应飞速发展的社会的需要。学习心理辅导通过包括学习智能辅导，辅导，、动机、和习惯的辅导，预防学生学习疲劳，减缓学生考试心理压力等。不当是学生较突出的心理问题，应加以辅导。

3、课堂教学方面，充分发挥课堂教学主渠道作用。通过教学中的创造性教育，发展学生的求同思维和求异思维，注重激发学生的探索欲望，培养学生的创新精神，提高学生的创造性;通过心理健康教育，培养学生的心理品质;通过文学欣赏、艺术欣赏课，培养学生的审美观。

4、以发展学生个性、尊重学生为基础，建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系，营造创造教育氛围，创设创造性人格形成的有益的外部环境，促进学生创造性心理品质的形成和发展;组织创造性实践活动，通过组织主题活动、校外活动，为学生提供参加创造性活动的机会，发挥学生的积极性和主动性，培养学生的创造性人格品质。心理健康教育有助于在班主任与学生之间建立起平等、和谐的师生关系，为班级工作的开展、良好班集体的形成，创设了和谐、融洽的心理氛围。

5、努力营造有利于学生创造性人格形成的文化氛围，通过组织参加艺术节、、课外活动、各种竞赛等，营造发展个性、师生平等的创造教育氛围，教育学生敢想、敢说、敢做，敢于向权威挑战，激发学生的创造意识，培养学生的创造心理。

6、在学校与社会结合方面，通过与家长及时的沟通，随时了解学生思想动态，取得家长的有效配合。

7、组织全体教师参加心理健康培训，并上交。

总之，只要教师要真正融入学生当中，成为他们的知己，在师生和谐的互动中，正确引导、矫治学生的不良倾向，最终会解决学生的心理健康问题，把心理健康教育真正落到实处，这也就达到了心理健康课开设目的了。

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