# 高一心理素质自我评价(汇总13篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-05-25

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。高一心理素质自我评价篇...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**高一心理素质自我评价篇一**

随着家庭教育的重要性越来越受到人们的关注，学校也开始为家长开设相关的心理课程。作为高一的家长，我最近参加了一次学校组织的家长心理课程，收获颇丰。接下来，我将分享我的心得体会。

第二段：课程内容。

这个家长心理课程主要围绕着高中生的成长和家庭教育展开，课程内容包括家庭教育的原则、高中生心理健康的关键和提高沟通技巧等方面。通过参加这个课程，我们家长对如何让孩子更好地成长有了更深入的认识，同时也学会了更多成长的技巧和方法。

第三段：收获体会。

首先，我意识到了家庭教育的重要性。在培养孩子的过程中，家长往往起着至关重要的作用。为了让孩子更好地成长，家长需要建立正确的成长观。其次，我学会了更多的沟通技巧。学会倾听孩子的心声，尊重孩子的选择是建立亲密关系的基础。通过练习这些技巧，我相信我可以更好地和孩子沟通，从而更好地引导他们成长。

第四段：对于孩子的启示。

参加这个家长心理课程，除了让我学会了更多的育儿技巧，也让我更加了解孩子的内心。我们需要建立更有信任的家庭环境，让孩子能够更加自信和开朗地面对未来。同时，我们也需要理解孩子的努力和付出，并为他们提供必要的支持和鼓励。

第五段：总结。

在全球化和信息化背景下，家长的教育观念也在不断发生着变化。参加这个家长心理课程，让我更好地了解了家庭教育的方式和方法，更好地引导孩子的成长。我相信，只要我们不断学习和锻炼自己，为孩子提供更为完整的成长环境，我们的孩子一定能够茁壮成长。

**高一心理素质自我评价篇二**

本次进行的中学生心理健康调查主要以问卷的形式进行，调查问卷主要由我校七年级的学生完成。通过调查研究，对本校学生的耐挫、自卑和闭锁心理健康情况有了初步的了解，为准确地把握学生的心理动向、深化教学改革、加强教育教学的针对性和实效性、探索实施素质教育的新方法和新目标，提供了客观和主观上的依据。

：问卷调查。

各位同学：你们好！下面这份问卷是为了对大家的学习生活心理方面作个了解，请你仔细阅读每一个题目，按照自己的想法填写，每一个题目没有对错之分，这可不是考试哦，请放心作答。

班级性别年龄1、您觉得自信吗？（）。

4、上中学后，您觉得您最大的挫折是什么？（）。

5、您每个月的生活费用够用吗？（）。

8、我觉得大多数人都不可信任（）。

10、您最不喜欢老师哪一种做法？（）。

（1）找家长（2）当众批评（3）罚站（4）其他。

12、你认为怎样学习效果会好点（）。

a。共同学习b。孤军奋战c。没想过。

13、你在学习上的时间分配（）。

a。对喜欢的科目下狠功夫b。平均分配c。对不喜欢的放任自流。

15、你最佩服的人物是（）。

a。伟人b。明星c。父母d。班上成绩冒尖的同学。

16、当大家注视你时，你会（）。

a。不好意思b。无所谓c。自豪。

17、对着镜子时，你注意的是自己的（）a。优点b。缺点c。没想过。

18、别人批评你时，你会（）。

a。接受批评b。为自己辩解c。不知所措。

19、你的好友获奖了，你会感觉（）。

a。和他一样高兴b。不舒服c。与自己无关。

20、你对自己的穿着要求是（）。

a。一定要穿名牌b。无所谓c。只要整洁大方就可以。

21、你晚上的睡眠情况如何（）。

22、你对师生关系的满意程度是：（）a。很满意b。一般c。不满意。

23、你对同伴关系的满意程度是：（）a。很满意b。一般c。不满意。

24、你对父母亲近感的程度是：（）a。很亲近b。一般c。不亲近。

25、你最喜欢的课外活动是（）。

a。体育活动b。上网打游戏c。读书看报d。和朋友聊天游玩。

26、你和父母的交流沟通情况是（）。

27、你认为目前影响你学业的最大因素是（）。

a。学习方法b。情绪c。教师的授课水平d。学校学习环境。

28、你认为影响你情绪的最大因素是（）。

33、你在遇到挫折的时候，是否依赖朋友（）。

a。不是，独自面对b。会听朋友意见，但以自己为主c。偶尔会d。完全是。

34、你是否受过很大挫折？你能否面对（）。

35、对于有些学生自杀的行为，你认为（）。

36、当发现自己存在心理问题时你会（）。

37、假如你遇到不顺心的事，你通常会向谁倾诉（）。

a。家长b。老师c。朋友d。不会向他人倾诉。

38、如果你愿意去咨询，你希望用什么方式（）。

a。面对面交谈b。电话c。书信d。网络e。随便。

39、假如你碰上有人敲诈威胁你，你的做法是（）。

调查显示，大部分学生能够正确地面对挫折，对挫折的承受能力较强，对学习及生活充满信心。但有20%学生面对生活和学习中的困难时无所适从，不敢独自面对；30%的学生存在一定的自卑感，来自于家庭，学习等方面的压力；10%的学生不愿与别人交流，特别是与老师之间存在着一定的距离，没有与同伴和父母相处时的亲近感。

为了适应教学改革新形势的要求，实现全面实施素质教育的要求，我们应积极地帮助中学生形成健康的心理，更有效地对学生进行心理健康教育，这就需要学生、学校、家庭和社会等多方通力协作，共同来完成。

谐的人际关系。在日常生活中，要形成健康的情绪和情感，懂得生活知识，正确对待生活中的矛盾，养成有规律的生活习惯。

2、还要掌握一定的心理学知识，了解自身心理发展变化。如学会微笑；多角度思考问题，辩证看问题；想自己高兴的事；及时转移、暂时回避不愉快的事；掌握一些转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段。

1、改善社会大环境，全社会关注教育改革，切实减轻学业负担，社会各界人士应努力为青少年创造良好的社会氛围，让学生在宽松、和谐的气氛中健康成长。

2、社会舆论应该积极发挥其导向作用，对中学生进行正面的引导和教育，培养中学生形成良好的心态和情感。社会有关部门应大力抵制大众传播媒介中一些格调低下、观念错误的东西，以免对中学生思想意识产生侵蚀带来消极影响阻碍他们健康成长。

3、各级教育行政部门可组织有关专家编写一些适合各级、各类学校学生心理健康与辅导的通俗读本，供学生阅读，让学生多掌握一些心理自我调适的方法，也可多开设网上心理咨询。

1、转变家教观念。注重培养孩子健康的心理，尊重孩子的选择，给孩子创造一个宽松和谐的成长环境。通过科学讲座、座谈等活动，提高家长的自身素质，增强科学教育孩子的能力，并能够妥善处理孩子某一阶段发展所面临的某些特定问题。

2、首先家长应该多与学校联系，及时了解孩子在校的思想、学习、生活及心理健康等状况，尽最大可能缩小“代沟”与“科沟”。

3、树立正确地培养观，对孩子的期望值要符合实际。正确估量自己的孩子，尊重孩子的个性和爱好，为他（她）的发展和成长确立一个科学的可行的目标，切不可给孩子提不切实际的要求。

1、学校要转变教学观念。学校把心理健康教育真正作为素质教育的一个重要组成部分摆在学校教育的重要地位。建立和完善心理咨询和教育体系，坚持学生自我调适为主，教师辅导为辅，重点医治的方针，采用多种方式方法，普及心理健康教育，从而提高学生的心理素质。

2、加强校园文化建设，创设学校心育环境如校园内葱郁的花草树木、洁净的校园环境、积极向上的校园文化以及良好的校风、班风、学风、人际关系等，都可使学生从中得到教育和心灵的净化。

3、提高教师心理健康水平，树立新型师生关系。教师要提高自己的心理健康知识水平，让自己处于一种积极、乐观、平和的健康状态，以良好的情绪状态感染学生，促进学生健康心理的形成与发展。

4、开展心理健康知识讲座，普及学生心理健康知识，拓宽心理健康教育渠道。可通过开展心理健康专题讲座、活动课等形式，根据学生心理问题的实际状况进行有针对性的辅导。

5、关爱特殊学生。特殊的心理问题往往出在特殊的学生身上，关爱特殊学生是帮助他们走出心理困境的必要手段。关爱特殊学生应采取个性化的实施办法，将特别的爱送给特别的学生，帮助他们回归正常的心理状态，形成积极向上的心理品格。

**高一心理素质自我评价篇三**

work是一个汉语单词，由动词和名词两部分组成。作为动词，它有操作、动作、操作、操作等含义。以下是为大家整理的关于,欢迎品鉴！

今年上半年，办公室、机关党委在团市委党组的正确领导下，在机关各部门和直属单位的大力支持下，按照实现一个目标(工作创一流)、提升两个水平(着力提升政务服务水平和后勤服务水平)、推进三大工程(机关办公楼二期改造工程、网络改造工程、人才培训工程)、建立四大机制(构建信息报送机制、督查督办机制、综合协调机制、考核评比机制)的总体思路，充分发挥办公室第一窗口、第一环境、第一形象的作用，高标准、高质量、高水平、高效率地完成了上半年的各项工作任务。

办公室工作千头万绪，有人形象地概括为“上管天、下管地、中间管空气”，充分说明办公室工作的复杂性、艰巨性、繁琐性，在众多的工作事项中，我们始终把政务服务作为办公室工作的重中之重，花大力气、下苦功夫提高政务服务水平。

(一)参谋力求抓住关键。办公室按照团市委全年工作目标任务，密切关注和把握全委工作重点和全团工作动态，前瞻思考，超前谋略，为党组和书记班子提供富有实效的政务服务。今年上半年，办公室紧紧围绕市委二届四次、五次全委会、中央8号文件精神的贯彻，组织筹备召开了共青团重庆市二届二次全委会，积极配合机关部门提出了共青团参与新型工业化建设的具体措施，整理上报了切实加强未成年人思想道德建设工作的十大举措，充分发挥了智力服务的作用。

(二)办文力求精品力作。公文代表着机关的形象，其质量高低，直接反映办公室工作的水平。在办文上，我们坚持“两手抓”，第一手是抓公文起草工作。对重要文稿实行主任牵头理思路，文牍主任出提纲，文秘人员收材料，千锤百炼成文稿的工作方法。强化精品意识，既重“文以载道”，又讲究成文之法，追求文字表达“准、实、新”，从领导平常说话中琢磨其思路，从每次领导改稿中体会其风格，力求综合文稿思路清、高度够、表达清、特色明，彰显领导风格。另一手抓好公文运转工作。在格式上，保证规范性，在内容上保证可行性，在程序上保证合理性，在时效上保证及时性。上半年，办公室共编印了《重庆共青团工作通报》79期、《重庆团情要讯》9期、《会议纪要》10期，起草各类文件50份，撰写各类重大活动稿件50余篇。办公室工作得到了市委办公厅和团中央办公厅的高度肯定，今年3月，团市委办公室在直辖以来第一次被确定为全市党委办公室主任会议交流发言单位。今年4月，在全国省级团委办公室主任会议上被确定为4个发言单位之一，发言内容在《全团要讯》刊载，这是《全团要讯》首次专门刊登省级团委办公室工作。

(三)信息力求又快又准。及时、准确、全面地为领导和上级机关报送信息，始终是办公室的重要职责。随着对信息要求的拓宽、速度加快、要求提高，我们在信息工作中努力做到“收集信息第一时间、报送信息第一时刻、处理信息第一时段”，确保信息快速报送。今年以来，我们收集、处理各类信息是75000余件，上报团中央206条、市委69条，重庆团市委加强信息调研工作等4条重大信息被团中央《全团要讯》采用，重庆市加强和改进未成年人思想道德建设有2条信息被中央办公厅采用，信息工作在全团名列前茅。

(四)督查力求落到实处。今年以来，我们进一步落实了督查制度，对上级团组织和本级党政的重大决策、重要工作部署，重要会议、重要文件、重大决定事项的执行，领导交办事项和群众反映的突出问题处理的贯彻落实情况，组织开展督促检查，重点围绕六大重点工作的推进，了解掌握贯彻落实过程中的进展情况和存在的问题，较好地推动了上级和党组重大决策的落实和各项目标任务的全面完成。做好了人大代表提案、政协委员议案的回复工作，上半年共完成团中央、市委、市政府和市级有关部门以及团市委领导交办的任务80余件。

后勤服务是保证日常工作正常运转的重要举措。办公室后勤工作我们坚持按照“干大事，从细节做起;做小事，从大局着眼”的总体要求，增强工作的前瞻性和主动性，作到工作早准备、程序巧安排、费用细打算、服务高质量。

(一)积极改善办公条件。一是配合有关部门认真做好机关办公楼二期工程改造准备工作，完成了团市委机关大楼的外部装修。二是认真做好内部装修的前期准备工作，坚持多方协调，装修方案六易其稿，实现了装修进程力争提前，装修材料力争环保，装修细节力求完美的目标。三是充分考虑广大干部职工的利益，确定机关临时办公地点，为机关全体干部职工告别陈旧的办公条件、简陋的办公设施创造了条件。四是积极与相关单位进行前期协调和沟通，为办公条件的进一步优化做好准备，切实改变机关全体干部职工的办公条件。

(二)切实加强财务管理。今年以来，我们坚持“两手抓”，一是抓开源，不怕说破嘴、跑断腿，做到了以情感人、以事动人、以理服人，积极争取财政支持，进一步加大经费争取力度，多渠道争取资金，壮大机关的整体财力。今年上半年，争取财政资金同比增长41.09%。二是抓节流。我们严格财务制度，规范财务管理，做到多次审核，一支笔审签，做到精打细算，勤俭持家。今年，机关经费支出在活动多、任务重的情况下，支出进度基本与往年持平。

(三)大力加强安全工作。今年以来，我们始终把安全工作作为重中之重，切实抓紧抓好。一是进一步加强重大活动的安全工作，严格安全工作责任制，严格节假日及夜间安全值班制度，定期组织集中安全检查隐患;二是进一步加强了文件\_，加强文档管理工作，加强文档工作人员防泄密意识教育，加强了机关文印、办公用品的管理，无文件泄密事件发生;三是进一步加强车辆安全，狠抓驾驶员思想、安全教育，坚持和完善车辆报修制和定点维修制度，服务质量得到明显提高，确保了机关公务用车，共出动车辆行程50万余公里。

(四)认真做好服务工作。一是积极为干部职工中午就餐创造条件，努力改善职工工作餐质量，确保干部职工吃得安全、吃得舒坦。二是按照党组要求，切实为广大干部职工做实事、做好事，为机关全体干部职工发放了防暑药品。三是积极争取了机关全体正式职工集资建房有关工作，主动加强与机关事务局的协调和联络，确保机关全体干部职工的利益。四是配合机关网络工程改造，积极为网络的整体升级、网络办公系统的优化、网络硬件条件的改善创造条件，提供服务。

综合协调是办公室工作的一项重要职能。做好综合协调工作直接关系到党组决策能否落到实处，关系到办公室工作的质量和效率，关系到办公室工作的整体形象。今年以来，我们注重加强上下左右的相互沟通，切实完成了综合协调的各项任务，积极营造了把握全局和服务全局的良好氛围。

(一)上行协调多汇报。今年以来，团市委承办了多项全国性、全市性的重大活动，我们在与市委、市人大、市政府、市政协、团中央的协调工作中，坚持多汇报、多请示，认真做好协调工作。我们在承办全国省级团委办公室主任会议、“美化新三峡、保护母亲河”全国性示范活动、“为了山里的孩子”大型电视文艺晚会的工作中，认真做好与市委、团中央的工作协调，实现了活动成功举行，各方满意的效果。

(二)平行协调多交流。今年上半年，团市委办公室在协调工作中，坚持多交流、多沟通、多报告，认真做好与市级相关部门的工作协调，市委二届二次全委会的召开、纪念五四运动85周年“青年晚会”的举办、亚欧青年水文明之旅活动的开展、少年宫改建工程开工仪式和“六一”纪念活动的成功举行、西部计划志愿者的成功培训，团市委各部门的各项活动的实施，办公室与市级有关部门进行了有效的综合协调，保证各项工作的顺利实施。同时，我们加强了与其他省市的协调联络，对四川团省委、绵阳团市委、德阳团市委成功进行了考察交流。

机关党的工作是推进共青团事业可持续发展的组织保障。今年以来，我们按照推进党的新的伟大工程的要求，认真树立和落实科学的发展观，切实加强团市委系统机关党的思想建设、组织建设、作风建设、队伍建设。

(一)抓学习。今年上半年，机关党委把抓好机关和直属单位党员干部的学习作为重要任务，年初下发了学习通知、学习安排和主要学习内容，重点抓了机关和直属单位两个《条例》的学习活动，听取了中央监察部关于两个《条例》的辅导报告，取得了明显的成效。

(二)抓教育。围绕党员先进性的发挥，机关党委着力抓了“保持党员先进性”教育，开展了推进团市委系统党员先进性教育的前期准备工作，并在4—6月集中开展了“保持党员先进性”读书心得活动，共收集优秀征文20余篇。

(三)抓活动。今年以来，机关党委围绕科学发展观的落实，开展了丰富多彩的文体活动，在机关和各直属单位举行了青春杯”乒乓球比赛、“我为党旗添光彩”演讲比赛、“先进基层党组织、优秀共产党员和优秀党务工作者”评选活动，并在7月1日上午于重庆青年管理干部学院会议室隆重举行了团市委系统纪念建党83周年大会，党员宣誓仪式并进行表彰，激发了党员的先进性，增进了党组织的凝聚力和战斗力。

(四)抓机制。为了进一步加强团市委机关和直属单位党的建设，专门出台了团市委《党支部年度工作创先争优目标管理考核办法(试行)》，建立健全了目标考核制度，落实了组织生活内容和开展情况，促进机关党的工作制度化、规范化。

今年上半年，办公室认真贯彻落实团市委党组的重大决策和工作部署，确保团市委政令畅通，整体取得了一定的成绩。简单总结团市委办公室上半年的工作，创造了五个第一：一是二次团代会以来，第一次成功接待共青团中央最高领导;二是二次团代会以来，第一次成功举办全国性会议后得到团中央的感谢信;三是第一次部门工作被团中央《全团要讯》刊载;四是第一次部门单项工作得到市领导的批示;五是直辖以来，第一次被市委确定为党委办公室主任会议交流发言单位。但我们的工作还有进一步完善的地方，服务质量有待进一步提高，服务意识有待进一步加强，我们将在下半年的工作中加以改善。最后，我代表办公室向一直关心、支持、理解办公室工作的领导和同志们表示最衷心的感谢。

高中学习生活是我一生中最重要的阶段。三年不仅是我不断增长知识，开拓眼界的三年，更是我在思想、政治文化上不断提高认识，学会做人的三年。我已逐渐成为一名有理想、有道德、有文化、有纪律的合格中学生。

在学习方面，始终遵守学校的各项规章制度，坚持实事求事的原则，认认真真的学习每一个知识点，对老师讲的各个知识要点都能熟练的运用，对老师布置的习题也是认真的完成，养成了良好自学的习惯。有良好的学习作风和明确的学习目标。

在生活方面，我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风，平易近人，待人友好，一直以来与人相处甚是融洽。

在工作方面，有强烈的集体荣誉感和工作责任心，认真负责，一丝不苟。在担任学生干部期间，不怕苦、不怕累，认真负责的为同学们做好每一件事，得到同学们的一致好评。在课余时间，我积极参加体育锻炼，增强身体素质，也热爱劳动，积极参加校开展的各项活动，参加社会实践，继承和发扬了艰苦奋斗的精神。

在思想品德方面，我思想端正，能吃苦耐劳，有崇高的理想和伟大的目标，有良好道德修养和生活作风，并有坚定的政治方向。我热爱祖国，热爱人民，坚决拥护共产党领导和社会主义制度。爱护公共财产，团结同学，乐于助人。关心国家大事。并以务实求真的精神热心参与学校的公益宣传和爱国主义活动。作为跨世纪的一代，我们即将告别中学时代的酸甜苦辣，去寻找另一片更加广阔的天空。在这最后的中学生活里，我将努力完善自我，提高学习成绩，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以此为人生篇章中光辉的一页。

在全党开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育，是加强党的思想政治建设的重大部署，是面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动全面从严治党向基层延伸的有力抓手。合兴村党总支“一班人”紧紧围绕上级决策指示，结合各级关于抓好“两学一做”相关要求，牢牢把握夯实“学”这个基础，抓住“做”这个关键，突出“改”这个重点，开展各项工作。

一是提前进入状态。“两学一做”学习教育在全党深入展开后，党总支“一班人”超前谋划、提前进入状态，为了“抢占先机”，第一时间安排人员收集整体各级关于“两学一做”学习教育的指示精神和主要做法，确保党总支开展“两学一做”教育活动，方法活、路子正、成效显。二是做实计划方案。通过学习其它单位好的经验做法，结合本村党员干部的实际情况，制定出符合合兴村党总支开展“两学一做”学习教育的计划方案，力争工作走在前列、有序开展。三是措施“亮点突出”。强调指出“两学一做”学习教育“基础在学、关键在做”，党总支“一班人”紧紧抓住“做”这个关键，把“四讲四有”作为衡量标准，讲政治有信念，讲规矩有纪律，讲道德有品行，讲奉献有作为，真正把合格的标尺立起来，把做人做事的底线划出来，把党员的先锋形象树起来。

一是区分层次系统“学”。根据不同层面党员的特点，区分学习标准和考评办法。针对年轻党员和学历层次较高的党员，要求既要原原本本读原著，又要认认真真抓研讨，还要实实在在写体会。针对年龄偏大和文化层次较低的党员，帮助划出学习重点，要求背记“应知应会”常识，真正做到学懂、学深、学透。二是联系实际深入“抓”。宣传鼓动全体党员要把立足岗位作贡献作为考评标准，把党员先锋模范作用发挥作为应尽之责，把干好本职工作作为崇高事业来践行。有效激发党员干部时时有激情，处处在状态，永葆共产党员先进性、纯洁性。三是突出重点认真“改”。把开展“四个专项整治”作为学习教育的重要内容，认真对照、深入自查、彻底整改。坚持标本兼治，注重从源头上找原因、建制度、堵漏洞，强化制度执行，坚决防止同类问题出现第二次。要求党员干部对照《合兴村党员考评量化细则》及时列出问题清单，明确整改时限，采取“拉单排查”、“挂账销号”的方式，清理广大党员们存在的问题和不足。

一是依托制度“管”。依托党内制度，推动思想政治建设抓在平常、融入日常、体现经常的积极探索，能够充分调动党员干部自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的积极性和主动性，使党内教育成为一种习惯、一种自觉和一种责任。二是开展活动“学”。通过开展“上一堂革命教育课、过一次红色组织生活、写一篇感悟文章”等配合活动，把红色资源搬上讲台、挂到网上，促进党员教育“智慧升级”。让全体党员感受“红色精神”，大力推行“党员活动日”，实现党建微信平台与新媒体作用的有机融合。三是运用机制“抓”。为使“两学一做”教育学习入脑入心，支部书记带领全体党员逐字逐句读党章、学党规。对行动不便、阅读困难、交通不利的党员，安排支部成员上门专人一对一进行辅导，现场进行解疑释惑。

1、半年以来，本人能保持良好的工作作风，尽职尽责工作积极主动向上，认真学习、扎实工作，严格遵守社区规定的各项规章制度，全心全意为辖区居民服务。经常利用晚上节假日休息时间下片区入户，给居民宣传好的国家政策、法律、法规。紧紧围绕“四知、四清、四掌握”的工作机制使入户率、知晓率、双认率达到了100%,使我所包啤酒十二片区的人口信息、户籍家庭信息、流动人口管理信息100%地全部录入了城乡数字平台，照片上传率达到了98%以上，时刻做好了流动人口的跟踪服务，及时解决辖区居民的矛盾纠纷及热点难点问题，时刻做好两劳释放及监外执行人员的帮教工作。给本片112名育龄妇女宣传并指导了应知应会答卷，同时给流动人口育龄妇女宣传了去市计生委免费检查身体政策。还为本片30户领证家庭上报了独生子女保健费享受金，积极推荐下岗失业人员、大中专毕业生、贫困户就业。

宗教问题突出事件应急预案等档案。

1、加强自身电脑操作系统学习，努力提高业务水平和综合办公的能力。

2、多给辖区领证家庭宣传计划生育五大奖扶工程，使居民都能了解和知道国家对领证家庭的奖励政策。

3、努力提高为民服务的满意率，及时解决或上报辖区居民提出的热点、难点问题，

4、多为辖区居民做好各种宣传工作，多搞一些有意义的宣传活动，以人为本，多为居民做好事办实事，为建设和谐社区奉献自己的力量。

**高一心理素质自我评价篇四**

光阴似箭，高一生活在不知不觉中飞逝而过。回首一年来的历程，我从一个懵懂顽童成长为一名品学兼优的高中毕业生，即将面临高考的选拔，我首先感谢培养我的学校、社会及养育我的父母。

作为一名高中生，我明辨是非，关心国家大事，为使自己成为社会主义伟大事业的接班人而努力学习。在校，我模范遵守校纪校规，以强烈的集体荣誉感和高度的责任感为班级工作出谋划策。这一学期我担任班级学习委员，组织辩论赛、知识竞赛等活动，表现出较强的.组织能力，成为老师的得力助手，并在同学中树立较高威信。我严于律己，进取心强，报名参加学习小组，努力提高思想觉悟，向党组织靠拢。平时积极参加社会实践，注重培养自己的能力。多次参加青年自愿者活动，具有乐于助人的品德。由于各方面表现突出，高中一年均被评为校三好生，并于高一年被评为市级三好生。

学习成绩优异，勤学好问，刻苦钻研，在学习过程中不断总结，能融会贯通，发挥思维敏捷，理解能力强的优势，力求做到精益求精，多次取得文科一、二名的好成绩，并参加数学、英语、生物竞赛班，努力为校争光。荣获省第六届中学生生物竞赛xx赛区三等奖，在一年全国高中数学联赛中获福建省三等奖，全国优胜奖。

在日常生活中，我十分重视锻炼身体，具有良好的心理和身体素质，体育成绩优秀，体锻达标。我兴趣广泛，热爱生活，尤其喜欢唱歌和绘画，曾在年段书法比赛和手抄报比赛中获奖。热爱劳动，能认真负责做好每一次值日生工作。

经过这一年的学习，我在德、智、体诸方面都取得了长足的进步，但也清醒地认识到自己的不足之处，学习还应更细心，防止因审题粗心而失分，争取在在一年后的高考中发挥自己的最好水平，向祖国汇报。

**高一心理素质自我评价篇五**

大家都知道绿色食品有益于身体健康，它是指经专门机构许可，使用绿色食品标志的无污染、安全、优质、营养类食品的统称。由于与环境保护有关的事物通常都称之以“绿色”，为了更加突出这类食品出自良好的生态环境，因此定名为绿色食品。

绿色食品必须具备的条件是什么?

绿色食品必须具备以下条件：

1、产品或产品原料的产地必须符合农业部制定的绿色食品生态环境标准;。

3、产品必须符合农业部制定的绿色食品质量和卫生标准;。

4、产品外包装必须符合国家食品标签通用标准，符合绿色食品特定的包装、装磺和标签规定。

产品或产品的主要原料产地必须符合绿色食品的生态环境标准的含义是什么?

产品或产品的主要原料产地必须符合绿色食品的生态环境标准是指：农业初级产品或食品的主要原料，其生长区域内没有工业企业的直接污染，及水域、上游、上风口没有污染源对该区域构成污染威胁。使该区域内的大气、土壤质量及灌溉用水、养殖用水质量均符合绿色食品大气标准、绿色食品土壤标准、绿色食品水质标准。并有一套保证措施，确保该区域在今后的生产过程中环境质量不下降。

绿色食品生产操作规程的主要内容是什么?

绿色食品的生产操作规程包括农产品种植、畜禽饲养、水产养殖和食品加工等操作规程。

种植业的操作规程系指农作物的播种、施肥、浇水、喷药及收获等各个生产环节中必须遵守的规定。其无公害生产控制的主要内容是：(1)植保方面，农药的使用在种类、使用浓度、时间、残留量方面都必须符合《生产绿色食品的农药使用准则》;(2)作物栽培方面，肥料的使用必须符合《生产绿色食品的肥料使用准则》，化学合成的肥料和化学合成生长调节剂的使用，必须限制在不对环境和作物质量产生不良后果、不使作物产品有毒物质残留积累到影响人体健康的限度内。有机肥的施用量产控制的主要内容是;(1)必须饲养适应当地生长条件的种畜种禽;(2)饲料原料应主要来源于无公害区域内的草场和种植基地，饲料添加剂的使用必须符合《生产绿色食品的饲料添加剂使用准则》;(3)畜禽房舍内不得使用毒性杀虫、灭菌、防腐药物;(4)不可对主畜禽使用各类化学合成激素、化学合成促生长素、有机磷和有机药物，兽药的使用必须符合《生产绿色食品的兽药使用准则》。

水产养殖过程中的绿色食品生产操作规程，要求养殖用水必须达到绿色食品要求的水质标准，鱼虾等水生物的饵料，其固体成分应主要来源于无公害生产区域。

必须达到保持或增加土壤有机质含量的程度品种选育方面，选育的品种尽可能地适应当地土壤和气候条件，并对病虫害有较强的抵抗力。

畜牧业生产的操作规程系指：畜禽在选种、饲养、防治疾病等环节必须遵守的规定。其无公害生剂等添加剂。允许使用的要严格控制用量，禁用糖精及人工合成添加剂。食品生产加工过程、包装材料的选用、产品流通媒介都要具备安全无污染条件。

绿色食品的卫生标准内容是什么?

绿色食品最终产品必须由中国绿色食品发展中心指定的食品监测部门依据绿色食品卫生标准检测合格，绿色食品卫生标准参照有关国家、部门、行业标准制定，通常高于或等同现行标准，有些还增加了检测项目。绿色食品卫生标准一般分为三部分：农药残留、有害重金属和细菌等。农药残留通过检测杀螟硫磷、倍硫磷、敌敌畏、乐果、马拉硫磷、对硫磷、666、ddt、二氧化硫等物质的含量来衡量;细菌通过检测大肠杆菌和致病菌等来衡量，另外，有些产品的卫生标准中还包括黄曲霉毒素和溶剂残留量等。

例1：粮食类产品的绿色食品卫生标准检测项目有：磷化物、氢化物、二硫化碳、氯化物、氢化物、黄曲霉毒素b1、七氯、艾氏剂、狄氏剂、666、ddt、敌敌畏、乐果、马拉硫磷、对硫磷、杀螟硫磷、倍硫磷、砷、汞、镉，共二十一项指标，而常规的粮食类产品卫生检测项目只检测马拉硫磷、磷化物、氢化物、二硫化碳、氯化物、砷、汞、666、ddt、黄曲霉毒素b1等十项指标。

例2：全脂加糖奶粉的绿色食品卫生标准检测项目有：铅、铜、汞、砷、锌、硒、硝酸盐、亚硝酸盐、666、ddt、黄曲霉素、抗生素、细菌总数、大肠菌群、致病菌十五项指标。奶粉常规卫生检测一般只检测细菌、大肠茵群和致病菌。

这就是绿色食品卫生标准和普通食品卫生标准在检测项目方面的区别所在。

食品污染的主要来源有哪些?

食品污染主耍来自四个方面：一是工业废弃物污染农田、水源和大气，导致有害物质在农产品中聚积;二是随着农业产品使用量的增加，一些有害的化学物质残留在农产品中;三是食品生产、加工过程中，一些化学色素、化学添加剂的不适当使用，使食品中有害物质增加;四是贮存、加工不当导致的微生物污染。品标志的标准图形、标准字体、图形与字体的规范组合、标准色、广告用语及用于食品系列化包装的标准图形、编号规范均作了严格规定，同时例举了应用示例。

《农业部“绿色食品”产品管理暂行办法》第四条规定，绿色食品产品出厂时，须印制专门的标签，其内容除必须符合国家gb7718—94标准外，还应标明主要原料产地的环境、产品的卫生及质量等主要指标。

绿色食品产品的包装、装璜、商品的标签有什么特殊规定?

绿色食品标志含义?

绿色食品标志是由中国绿色食品发展中心在国家工商行政管理局商标局正式注册的质量证明商标。

绿色食品标志由三部分构成，即上方的太阳、下方的叶片和中心的蓓蕾。标志为正圆形，意为保护。整个图形描绘了一幅明媚阳光照耀下的和谐生机，告诉人们绿色食品正是出自纯净、良好生态环境的安全无污染食品，能给人们带来蓬勃的生命力。绿色食品标志还提醒人们要保护环境，通过改善人与环境的关系，创造自然界新的和谐。

绿色食品标志作为一种特定的产品质量的证明商标，其商标专用权受《中华人民共和国商标法》保护。

什么是绿色食品工程?

所谓工程是指将自然科学原理应用到工农业生产部门中去而形成的学科的总称。绿色食品工程是指将农学、生态学、环境科学、营养学、卫生学等多学科的原理运用到食品的生产、加工、贮运、销售以及相关的教育、科研等各环节，从而形成一个完整的无公害、无污染的优质食品的产供销管理系统。

绿色食品工程注重生产基地、环境和食品监测、市场运行、科研教育等各子系统之间的结构和联系，通过标志管理等方法，宏观调控系统因子。各层次之间的平衡，使其达到一个完整的有机整体。以市场为先导;无污染的原料基地为基础;环境监测、食品检验为保证;教育培训、宣传为推广手段;依靠先进的科学技术，带动生产条件的优化、耕作技术的改进，推动农业现代化进程，逐步实现经济效益、社会效益、生态效益的良性循环，为我国的环境保护事业做出贡献。

**高一心理素质自我评价篇六**

在全党开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育，是加强党的思想政治建设的重大部署，是面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动全面从严治党向基层延伸的有力抓手。合兴村党总支“一班人”紧紧围绕上级决策指示，结合各级关于抓好“两学一做”相关要求，牢牢把握夯实“学”这个基础，抓住“做”这个关键，突出“改”这个重点，开展各项工作。

一是提前进入状态。“两学一做”学习教育在全党深入展开后，党总支“一班人”超前谋划、提前进入状态，为了“抢占先机”，第一时间安排人员收集整体各级关于“两学一做”学习教育的指示精神和主要做法，确保党总支开展“两学一做”教育活动，方法活、路子正、成效显。二是做实计划方案。通过学习其它单位好的经验做法，结合本村党员干部的实际情况，制定出符合合兴村党总支开展“两学一做”学习教育的计划方案，力争工作走在前列、有序开展。三是措施“亮点突出”。强调指出“两学一做”学习教育“基础在学、关键在做”，党总支“一班人”紧紧抓住“做”这个关键，把“四讲四有”作为衡量标准，讲政治有信念，讲规矩有纪律，讲道德有品行，讲奉献有作为，真正把合格的标尺立起来，把做人做事的底线划出来，把党员的先锋形象树起来。

一是区分层次系统“学”。根据不同层面党员的特点，区分学习标准和考评办法。针对年轻党员和学历层次较高的党员，要求既要原原本本读原著，又要认认真真抓研讨，还要实实在在写体会。针对年龄偏大和文化层次较低的党员，帮助划出学习重点，要求背记“应知应会”常识，真正做到学懂、学深、学透。二是联系实际深入“抓”。宣传鼓动全体党员要把立足岗位作贡献作为考评标准，把党员先锋模范作用发挥作为应尽之责，把干好本职工作作为崇高事业来践行。有效激发党员干部时时有激情，处处在状态，永葆^v^员先进性、纯洁性。三是突出重点认真“改”。把开展“四个专项整治”作为学习教育的重要内容，认真对照、深入自查、彻底整改。坚持标本兼治，注重从源头上找原因、建制度、堵漏洞，强化制度执行，坚决防止同类问题出现第二次。要求党员干部对照《合兴村党员考评量化细则》及时列出问题清单，明确整改时限，采取“拉单排查”、“挂账销号”的方式，清理广大党员们存在的问题和不足。

**高一心理素质自我评价篇七**

高一学生的心理健康水平，不仅关系到自身的全面发展，而且影响到全民族的素质水平和精神文明程度。中学时期是人生成长的重要阶段，是心理健康发展的关键时期。然而，面对现代社会竞争的加剧，教育的局限，家庭教育的弱化，不少的中学生不同程度地存在各种心理困扰和障碍，影响其健康发展。作为教育者，如何根据学生的心理状况有效地培养和提高学生的心理素质呢?为此，我对我班学生的心理健康问题进行专门调查。

另外，通过问卷，学生会显得不那么拘束，会说出真实的想法。老师和家长可以从中了解到学生的想法，从而适当的改变一些教育方式，增强与学生的沟通交流。让学生在快乐的环境中学习和生活。

调查问卷共发放了54份，有效回收54份。

利用班会发放、填写、回收调查问卷。

表格略

1、学生的学习状态较差,对新学习环境不适应。上课时，集中注意力学习的时间短，容易走神;如果别人不督促，很少主动学习;在学习和娱乐发生冲突时，74%的学生拿不定主意，而主动选择学习的竟是0%;经常很想学习，但总是无法集中精力学进去的占44.5%;能按计划学习的人只占5.5%;77.7%的学生学习劲头时高时低;等等。高一学生承担的学习负担与压力和初中相比更重，高一阶段的课程明显增多,难度增大,教学进度比初中明显加快。此外高中老师对学生提出更高的期望和要求,积极引导学生对教学内容进行更深层的探究,去发现一般性规律。随着学习科目的增多和学习内容的加深以及方法的改变,学生难以很快适应任课教师新的授课方式,在方法和学习习惯上仍沿袭初中的老习惯。因此,对于刚进高中的新生来说新学习环境的确是不易接受。

2、学生感到学习压力较大。42.6%的学生感到学习负担很重;9.2%的学生常为短时间内成绩没有提高而苦恼不己;42.6%的学生经常讨厌考试;学习压力主要来自激烈的升学竞争和家长、老师的高期望。学生们谈到，各个方面反复警示他们的是:过得了高考独木桥即是阳关大道，过不去则跌入万丈深渊。在这种偏颇的教育观念之下，学生的学习被层层加码，在校学习时间很长。与此同时，课后作业繁重，考试频繁，且不断公布分数排位，学生们承受着身体和心理的双重重负。如果有一场考前心理讲座，53.7%的学生希望的内容是情绪调节。

3、学习目标不明确，但能及时调整。仅有5.5%的学生为自己刚开始的高中生活有详细规划的;92.5%的学生认为学习是不得不做的事; 62.9%的学生有时能能按计划学习;等等。学生在初中阶段尤其是初三学年，都是勤奋、拼搏的，考上重点中学的信念和父母的期望促使他们在初三学年竭尽全力，当终于结束中考，有一部分学生便松懈下来，完全没有了以往的拼搏精神。这些学生认为考上高中了可以休息下了，高一学年不必太紧张，不妨先放松一下，学习自觉性和积极性下降。对自己的未来失去了方向感，感觉迷茫，产生了失落感，学习目标不明确，失去了自己的人生坐标。但是，72.2%的学生，当给自己定的学习目标有困难可能做不到时，他们会缩小目标;51.9%的学生有时会为了实现一个大目标，给自己制定循序渐进的小目标;等等。说明学生一旦认识到现状就能调整目标，调整心态。

4、责任心不强，缺少担当。3.7%的学生希望在班级中当干部;主动参加班级的各种活动的学生大致占14.8%。大部分学生很自我，一切以自己为准，不替他人不替班集体考虑，常常是“事不关己,高高挂起”,班集体荣誉感薄弱。

无论学生出现哪种心理障碍，对他们的学习和成长的消极影响是显著的、巨大的`。因此，作为教育工作者，尤其是高一年级的班主任，一定要做预防心理失衡的提前指导，二是要注重做好疏导工作。下面，本人根据自己对教育、教学工作中的体会，谈一谈对高一学生心理障碍的预防与疏导。

1.关心学生的心理。作为老师，不但要重视学生的学业发展，而且关心学生的身心健康。教师虽然掌握了一些心理健康的知识，但是要处理学生的心理问题还是有难度的。其实，中学生有他们自己的特殊心理，比成年人更加的敏感和脆弱。工作中遇到的一些心理问题，首先跟家长取得联系，不然会使学生失去信心，从而导致学生的心理问题的出现。良好的心理环境不但是提高教学的有力保证，而且是培养学生健康心理的保证。教师要主动同学生进行交流，这样不仅加强了学生兴趣、信心、和勇气，而且培养了学生的协作、共同探究和积极向上的精神。

2.引导学生正确辨识自我，提高适应环境的能力。高一学生受认识水平的局限，还不能正确、客观地评价自己，往往由于自我估计过高或过低，造成主客观不协调，无法满足自己的心理需求，于是有可能出现以上一系列心理问题，所以教师有必要帮助学生正确认识和评价自我，学会情绪调节，发挥自身潜能，面对现实，迎难而上。教师如能对学生作出恰如其分的分析与评价，可增进学生自我认识的能力。另外，班主任可通过家长会向家长授课，使家长正确对待考试成绩，从而减轻学生来自家长的压力。

3.学习方法指导。学业压力无疑是中学生心理压力的主要来源。进入高一以后，学习负担加重，表现为科目增多，对学生的自学能力要求高。一些学生从一开始没有很好地加以调整，掌握高中阶段正确的学习方法，以适应这一转变时期，就会感到学习压力大，学习效果差，成绩跟不上。所以，高一班主任教师要注重学生学法指导，引导学生合理利用时间，学会科学用脑，注重劳逸结合，制订学习计划，这样，从预习到考试，都不会感到压力大，无形中减轻了焦虑程度，考试也能应付自如了。

4.开好班会，建立新型师生关系。良好班集体是一个巨大的教育力量，对学生的心理发展产生着不可忽视的功效，对引导他们树立正确的理想信念有着重大的意义。其实，不少学生的心理问题，有时是来自于与集体的不同步，班主任可利用班会，有意识地组织一些与学生近期心理动向相关的主题班会，借此对他们给予开导，这样有利于心理障碍的排除，又可使其自尊心得到满足。同时，还要利用多种渠道，积极开展丰富多彩的文体活动，鼓励各类型学生参加课外科技、文艺、体育、制作等兴趣小组和校园文化活动，使大部分学生在各类型的群体活动中发挥自己的特长。这样，既为学生创造了实现自我价值的机会，保持愉快、积极的情绪，又可促进建立团结和谐的师生关系，从而使教师及时掌握学生的思想动态，及时做好疏导工作。

总之，中学生的心理问题并不可怕，班主任只要能掌握一点心理学和教育学知识，在学生中树立公正、无私的班主任教师形象，以爱心感染学生，教育学生，帮助学生制定切合实际的学习目标和计划，帮助学生解决学习和生活上的困难，做学生的知心朋友，就能减轻学生的心理压力，预防学生心理障碍的出现，并能做到及时发现问题，及时做好疏导工作。

**高一心理素质自我评价篇八**

此次活动以社会学院历史学生为样本，进行抽样调查，以问卷调查为形式，以安徽师范大学学生心理健康情况为调查目的，共发放问卷96份，回收90份，回收率为93.75%，其中有效问卷81份，有效率为90%.。报告从有效问卷采取抽样的方法，选取20份作为样本进行分析，现将结果公布如下：

一，学习问题。

在此次调查中，学习问题是同学最为关心、也是反应最为突出的问题。例如，第33题将下列几项所带来的心理压力由大到小排序，其中有44%的同学认为，学业所造成的心理压力最大。这说明刚刚进入大学生活，有近一半的同学对大学生活不适应，尤其对大学学习方式不适应，感到心理压力很大。从紧张的高考中走过，许多同学不能适应大学开放宽松的学习方式和生活方式，或过于精神紧张死扣书本，不能从高中应试教育中解脱出来，或感觉生活空虚，整日无所事事，荒废了学习，虚度了年华。再如第29题上大学后，你觉得你最大的挫折是什么?其中33%的同学选择学习成绩不理想，由此可见，大一学生在学习上急需得到指导并寻求得到心理上的成就感。

二，业余生活。

在所调查的学生中，有45%的同学感觉大学生活自由开放，同学也比较重视学习，学习自觉性较高，其中56%的同学在第3题你业余时间主要做什么?中选择在业余时间上自习或听课，与此相反，只有10%的同学选择上网玩游戏或谈恋爱。但这也从侧面反应了同学心理上的学习压力依然很大。

三，经济生活。

如今大学生在经济生活方面基本没有太大困难，在第6题你每个月的生活费用够用吗?中，有67%的同学基本够用，更有11%的同学有剩余，与此同时，在第7题中你认为每个月生活费对自己是否是一种负担，造成心理压力?有60%的同学认为没有压力。以上都说明随着社会的发展进步，人们生活水平的不断提高，大学生生活水平也在提高，由于经济生活造成大学生心理压力的情况明显下降。

四，人际交往。

人际交往问题是在本次调查中反应较为突出的问题。在第33题，请将以下几项所带给你的心理压力由大到小排序，有33%的同学认为人际关系所造成的心理压力最大。而在第8题，与一群朋友在一起，你常感到孤独或失落吗?有79%的同学选择是或有时是，这反应了当代大学生与他人交往的能力欠缺。同样，在第29题上大学以后，你觉得最大的挫折是什么?选择不适应宿舍生活的同学占到33%，与选择学习成绩不理想的人数相当，这体现了学习方法与人际交往是与此次调查中同学们反应最为严重的两个问题。

大学生中，有相当一部分同学来自农村地区。在以前的日常生活中焦急范围较窄，与人交往的机会也较少，初到大学，面对如此开放自由的环境，面对如此多的同学。面对如此多的公共场合，一下子不知所措，乱了阵脚，于是羞于表达形成内向性格。而在城市中长大的同学，来自独生子女家庭，难以体会农村地区同学的情况。于是形成隔阂。与此同时，在第20题你觉得大多数人都不可信任吗?有78%的同学认为是或偶尔是。这更反应了大学生人际交往中出现了一些问题。

五，心理平衡。

在第1题你觉得现在学校与你理想的大学有多差差别?中，有56%的同学选择很大，这反应了同学同学理想中的大学与现实中的学校还是有还是有一定差距的。在13题你觉得自信吗?，有69%的同学选择了不自信或有时不太自信。在第5题现在自己在大学生活中，你认为自己哪些方面最差?有57%的同学认为自己缺乏自信，这两题都反应了我们的同学对自己没有足够的自信心。然而在第23题中关于自己的烦恼有口难言吗?常常觉得自己是失败者吗?只有20%的同学认为自己没有这方面的问题。在第26题：你总有明确的生活目标吗?你在为之不懈奋斗吗?只有31%的同学认为是。这两题又都体现出同学们对于自己的未来并没有明确的目标，对自己的明天没有信心。以上的几题分别从不同角度说明同学在心理上并没有达到平衡，理想总是与现实存在差距的。

本次调查充分反应了以社会学院07历史班同学为典型的当代大学生存在的一系列心理问题。为学校心理健康教育提供了真是、丰富的资料和鲜活的事例，达到了此次活动的目的，活动较为成功。本次活动得到了各个方面的大力支持，特再次向海星调查研究社和07历史班表示衷心感谢!

**高一心理素质自我评价篇九**

活动目标：

1、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区;。

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

活动准备：

1、主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语;。

3、班会活动前由值周班长负责布置好场地。

活动过程：

主持1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮;。

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，非常高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。今天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们一定会正确处理。我只是希望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，集体讨论，组长代表本组小结)。

话题一：友情是亲密的，要不得距离。

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因在人际交往中，每个人都要求独占一定的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要一定的独享的心理空间。日常学习生活中，很多同学一度关系很好，无论做什么都要结伴而行，甚至入厕也要同行，可结果往往是好景不长，或渐渐疏远，或不欢而散。以致有的同学抱怨说，我对他很好，他为什么疏远我，背叛我?其实，哪里是什么疏远与背叛，很大程度上是对方感觉到“人际气泡”的“拥挤”，想尝试着拉开一点距离，而种尝试一旦得不到另一方的理解甚至被误会，结果可想而知。所以距离实在是很微妙的东西，太远了，不，无法沟通;太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅可以使双方获得足够的心理自由度，感到舒服和自在，还可以增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间?有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们可以从调整空间距离入手，来控制与之密切相关的心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动保持一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依赖性，;行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

生硬地回避着，那“疖子”无法出头，友谊只会渐渐霉变。冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法保持清醒的理智而伤害到友情。对此，我们必须牢记这样的原则，即面对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而应该采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出爱情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的好奇心、神秘感的驱使;有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引;有的是羡慕对方的知识和才能;有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，时隐伏着触礁沉没的危险。因此，可以积极参加一些文娱体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动种培养健康情趣，发展爱好特长，使过剩的“青春能量”得到有益有效的利用;还可以在各种活动种促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和能力;假如收到情信，你不知如何处理，可以去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话非常切中，道理也说得很对。我想同学们应该明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人际之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮助他人，一定能与他人保持和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**高一心理素质自我评价篇十**

本人，热爱祖国，遵纪守法，以自己是一个中国人而感到自豪，祖国的每一点变化，都牵动着我的心。每当在电视里看到国旗升起的时候，就情不自禁地起立敬礼。曾经当过学校护旗手，也一直是我自豪和荣耀的经历。当国旗升起，国歌奏响后，我的内心就充满了自豪感，每天的`新闻联播是我必看的内容。

学习之余，坐在车里，观看家乡的夜景，是让我最放松的一件事，这几年家乡的变化太大了，立交桥，景观大道，休闲广场，人们的生活环境越来越好了，我热爱祖国，热爱家乡，一定努力学习，争取为祖国和家乡的发展多做一份贡献。

本人做事认真负责，在各项工作中，能把同学们团结到一起，善于与他人协同“作战”，社会实践能力强，对新事物接受能力快，乐观向上，爱好广泛，并能努力做好每一件事。能够积极上进并主动挑战一些困难。在学习上，比起上学期有了很大的进步，在阅读课外书的数量上有了大大的增多，不但坚持每个星期看至少两篇英语短文以上，还坚持每次看完之后就写下阅读笔记，将重要的知识点记下来，使自己以后有时间就经常打开来看看。在生活上，我基本上都可以和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自己的事情自己做，形成独立自理自立的良好品德。纵上所述，虽然我在这个学期有了一定的进步，可是我仍然存在不少缺点，还有很多需要改进的问题。

**高一心理素质自我评价篇十一**

高一学习生活是我一生中最重要的阶段。二年不仅是我不断增长知识，开拓眼界的二年，更是我在思想、政治文化上不断提高认识，学会做人的二年。我已逐渐成为一名有理想、有道德、有文化、有纪律的合格中学生。

在思想政治上，我热爱党、热爱社会主义祖国，关心国家大事，每天注意收看新闻联播。我参加过政治夏令营，获得演讲比赛二等奖。我富有爱国主义精神，满怀激情地参加了庆香港回归的踩街活动，向群众宣传祖国统一大业。我富有助人为乐精神，积极参加捐书、捐款活动，为“希望工程”尽自己一点棉薄之力。我参加青年自愿者服务队，为欲返乡的\'打工者送水送温暖。

作为一名班长，我在班级各项活动中都能起带头作用，对工作认真负责，富有主人翁精神，能做老师的得力助手。我认真遵守学校纪律，热爱班级集体，积极参加学校或年段组织的各项集体活动，如校运会、篮球赛，为班级夺得不少荣誉。我的劳动积极性强，不怕脏，不怕苦，在创卫劳动中有突出表现。

学习上我自觉、认真，学习方法较灵活，能科学安排好时间。有竞争意识，分析问题、解决问题能力较强。我课前做好预习，课堂上积极思维，大胆发表意见，配合好老师，能较高质量完成作业，课后及时对知识进行归纳、梳理，使我的知识系统化。学习成绩保持在年段前茅，在会考中取得8科优。在“海尔杯”作文比赛中获奖，曾参加英语奥林匹克竞赛。曾被评为“校优秀团员”，“市三好生”。

我热爱体育活动，认真上好体育课，积极参加体锻，体育成绩优秀。我加入校篮球队，曾代表学校在市女篮比赛中获三等奖。我热爱各项文体活动，兴趣广泛，经常利用课余时间画画，阅读各类进步书籍。但我还存在缺点，如对不良行为不敢大胆批评。我们是跨世纪的人才，任重道远。今后我将朝“四有”方向继续努力。

**高一心理素质自我评价篇十二**

学校教育要树立“健康第一”的思想，新形势下如何针对少年儿童成长的特点，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、较强的活动能力、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗和团结合作的精神，使他们更加适应现代社会的需要，是初中阶段的体育和健康教育迫切需要解决的新课题、新任务。因而本着科学、全面、可比、可行性原则，制定本计划。

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避免意外伤亡事故，增强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础。

1、提高学生卫生知识水平；

2、降低学校常见病的发病率；

3、提高生长发育水平；

4、促进儿童少年心理健康发展、预防心理卫生问题；

5、改善学生对待个人公共卫生的态度；

6、培养学生的自我保健能力。

1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。

3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

总之，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、健康的生理和心里、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗、团结合作的精神，是学校教师的职责；学校体育、卫生工作，必须抓紧抓好，使学生不仅能学到知识，而且身心健康，体格健壮，使我校的健康教育工作及卫生管理工作再上一个台阶。

**高一心理素质自我评价篇十三**

三年的时光匆匆而逝，回首往事，三年里，我取得了一些成绩，但我坚信，未来，我将做得更好。

在两年前，通过努力，我正式加入了中国共青团员，坚决遵守共青团员的规章制度，坚定的拥护中国共产党。我热爱祖国，衷心的拥护党的领导，关心时事政治，思想健康进步。在学校里，自觉遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，具有较强的集体荣誉感，热爱劳动，先后担任过班级的体育委员和宣传委员。能以一名团员和班干部的标准要求自己，团结同学，配合老师工作，任职期间获得了老师和同学们的一致好评。

我勤奋好学，在高中三年的学习生活中取得了较大进步，并做到了各科的均衡发展，在完成课业学习任务的同时，我积极参加了化学学科的夏令营和竞赛活动，拓宽了自己的课外知识面。

我还具有一定的组织才能，高一时曾成功地主持了一次主题班会，在全校性评比中获得了第一名。我爱好书法，具有一定的基础，曾在高二学校组织的“新年书法现场表演赛”中获得三等奖，我创作的黑板报也曾在学校举办的黑板报设计比赛中获得优秀奖。

除此之外，我还热爱文学，曾经担任过《青年文学报》和《难过诗报》的特约记者和撰稿人，一些文学作品也曾在报上发表。高一、高二时，我还在课余时间里担任学校图书馆管理员，课外知识丰富，曾在高二时学校举办的“中秋知识竞赛”中获得第一名。

在体育方面，我爱好球类运动，达到了国家规定的体育锻炼标准，高一时，在学校举行的田径运动会上曾获得男子组3000米长跑比赛第三名。高二时，我参加了学校健美体操队，并代表学校参加了全市中学生运动会健美操比赛，获得了团体第二名，为学校赢得了荣誉。

三年的高中校园生活是我人生的一大转折点。我于20xx年9月以优异的成绩考入徐州中学。三年的校园生涯和社会实践生活我不断的挑战自我、充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。一直都认为人应该是活到老学到老的我对知识、对本专业一丝不苟，因而在成绩上一直都得到肯定，每学年都获得三等奖学金。在不满足于学好课本知识的同时还注重了计算机应用软件和硬件的学习。

有广泛爱好的我特别擅长于排版及网页美工和多媒体的制作，就任本班组织委员的同时也加入了校学生会宣传部。对工作热情、任劳任怨，和部内成员团结一致，一年间我由部委升为部长。在任部长期间注重配合学校、学生会其它部门，出色的完成各项宣传工作，促使学校的各种运作更顺利的同时行。

同时也注重于对社会的实践。本着学以致用，实践结合理论发挥。20xx年我以熟练的计算机技术应聘为学校网站的管理员，做出了大量出色的工作，得到同学及老师的一致好评。

另外在业余爱好方面，我还积极参加体育锻炼，体育体锻达标擅打篮球。在20xx年5月获市篮球比赛一等奖，注重团队合作精神和集体观念。在走出校园开始工作，我将以我最高的热情，迎接工作中的调整，发挥运动精神，改善不足，提高职业能力。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找