# 2025年春季开学心理健康第一课(三篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-06-18

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。春季开学心理健康第一课篇...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**春季开学心理健康第一课篇一**

怀着激动的心情，我们来到了多媒体教室。宽大的教室里现在却挤满了人，到我的时候，已经没有位子了，只好端凳子坐在旁边。

在这堂课中，我知道了什么是心理健康。一个人是否心理健康，是有着很多方面的。老师给我们提供了几个方面：第一，能够正确认识自己，友好的与他人相处。第二，能够做到成功了，不骄傲；失败了，不气馁等。

在我的眼中，一个心理健康的小学生应该是活泼开朗、有着良好人际关系、能够正确认识自己，并且言行一致、爱憎分明的。

听着娄老师的讲座，我开始分析自己心理是否存在问题。经过分析，我发现：我是一个活泼开朗的孩子，但是人际关系并不是很好，其原因在于我不懂得关心他人、体谅他人，经常以自我为中心，不考虑别人需要什么。我能够正确认识自己，并且言行一致、有着良好的情绪，但是我的意志力和抗干扰能力很差，经常写作业时看到有人在玩儿就忍不住了。

为了让我能够成为一个心理健康的.学生，我决定从现在起，经常做换位思考，并提高自己的自制力和抗干扰能力。希望我们都能愉快地度过小学最后一学年！

**春季开学心理健康第一课篇二**

我们青少年在成长过程中需要重视心理健康，健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在青少年全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为青少年，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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。

心理健康是青少年成才的基础，心理健康可以促进青少年全面发展，健康的心理品质是青少年全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使青少年克服依赖心理增强独立性。因此，青少年必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应学校生活，度过充实而有意义的学校生活。

所以我们应该更加重视自身的心理健康问题!

**春季开学心理健康第一课篇三**

学习了《中学生心理健康教育》，让我对心理健康有了新的认识：

1、心理健康教育主要是针对青少年心理发展的需要而开展的教育活动，提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当应对现实生活中所面向的各种压力，如何进行情绪的调节等等。使学生更有效的适应自身的发展化，促进青少年心理健康的发展。

2、心理健康问题是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战。

整个学习过程我们是快乐的，收获是丰厚的。

“无论未来的路有多远，岁月有多久，我们始终会记得，这真心相伴的一刻。”老师从高深的专业理论到经典的个案解析，学员的交流都是那么的认真，那么的细心，保持关系比教育更重要。

在这次培训中，我收获不小，我觉得这次培训使我感到这不仅仅是一次心理健康教育的专业培训，也是一次心灵的洗礼，一次精神的盛宴。

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