# 心理健康知识与我作文(推荐47篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-04-28

*心理健康知识与我作文1心理健康，美丽人生面朝大海，春暖花开，你为自己描绘了桃花源般的精神家园。我们以为你的内心阳光明媚，我们以为你的人生桃花朵朵开。可我们没有想到，你会作出那样的选择！多少人为你握腕叹息，多少人暗中为你哭泣。你，一个满腹经纶...*

**心理健康知识与我作文1**

心理健康，美丽人生

面朝大海，春暖花开，你为自己描绘了桃花源般的精神家园。我们以为你的内心阳光明媚，我们以为你的人生桃花朵朵开。可我们没有想到，你会作出那样的选择！多少人为你握腕叹息，多少人暗中为你哭泣。你，一个满腹经纶的旷世奇才，为世人留下美丽的诗篇，自己却长眠于冰冷的铁轨。可悲可叹，海子。我们读懂你的诗句，却读不懂你内心的忧郁。或许，你忧郁的眼睛常常诉说着你对生活的不满，对情感的无奈。可是，你为什么不把你的内心世界展现给你的亲人或朋友？难道是对他们的不信任？或是，孤独的你已经习惯于孤独地咀嚼自己的孤独？我们不明白，你可以写出无数的经典之作，却不能道出你内心的苦闷？我们也不赞同，你用轻生的方式来倾诉你哭泣的内心。

有人说，你是一个有心理疾病的人。但我说，你是一个内心封闭的人。内心封闭使你

看不到外面的阳光，使你只会一个人躲在阴暗的角落独自饮泪。

现在，回想已随风而去的你，我们只有感叹。

最近，我常常想，一个人，拥有健康的身体固然重要，但拥有健康的心理更重要。否则，健壮的身体毁于一念之差是瞬间的事。相反，身体残缺，内心完美，却可以活出美丽的人生。你看20xx年感动中国的十大人物之一“丽姐”——李丽，从小患有小儿麻痹症，年轻时好不容易与轮椅说再见，可一场车祸又逼她不得不与轮椅长期作伴。试想，遭受这样不幸的命运，有多少人能坦然地面对？有多少人能够笑着去选择崭新的生活？有的人，或许只会整天以泪洗面，怨天尤人，甚至走轻生之路。我们的丽姐她说不，她穿上漂亮鲜丽的衣服，以“丽美人”的姿态出现在世人的眼前。她要告诉人们，不幸的遭遇可能会改变你的人生道路，但健康积极的心态也可以改变不幸的命运。她认为，面对生活的磨难与挫折，坚强的意志诚然重要，但健康的心理又岂能忽视？因此，她创办了“李丽家庭教育工作室”，帮助成千上万的中学生和服刑人员，帮助他们积极面对生活，面对未来。

她每天为很多人的心理健康而努力工作，她在努力工作中实现自己的人生价值，塑造美丽的人生。

我们比李丽幸运，因为我们拥有健康的身体，那我们又应该怎样去面对自己的人生？那些因为一时挫折而一蹶不振的人，那些因为所谓的失恋而自暴自弃的人，那些垂头丧气，脸上总是阴云密布的人，想想我们的丽姐，或许会有新的改变吧。

**心理健康知识与我作文2**

身心健康知识镜头

大家好，你们一定没发现吧，在你们身边潜伏着许多不良现象吧，比如吸烟、酗酒、赌博……

我们来谈谈吧，就说吸烟吧。吸烟20xx年的人的肺癌的机率是不吸烟人的2倍，香烟所含有尼古丁，尼古丁是一种剧毒物质，实验证明，一支香烟所含的尼古丁为5至15毫克，足可毒死一只老鼠;20支香烟所含的尼古丁可毒死一只牛。很多人一天抽一包烟，为什么不中毒呢？这是因为每次抽烟进入人体的尼古丁不多！但如果长年累月地吸烟，人体便会引起慢性中毒。青少年正处于发育阶段，组织器官都很娇嫩，对有害物质比成年人吸收得快，造成的危害也更大，世界上每年约有200万人由于吸烟而死亡;英国皇家医学会的报告说“每吸一支烟，生命就缩短5分30秒。”由此可见，烟是杀人不见血的刀！

吸烟引发种疾病，其中最明显的就是肺癌！所以吸烟危险。

还有酒的危害，饮酒过量会使自己的神经受到麻醉，有时还会使自己的理智大量丧失。很多经常酗酒的人都有过这样的体验：喝酒过后，人的记忆力会受到严重破坏，从而影响很多事情的正常进行。

据记者所知，我省一山区基层干部，因酗酒过度，几乎变成植物人，三次手术至今未见康复。有报道称年前，一名外商满怀信心到某市投资，市府设宴款待。第一天，官员轮番劝酒，外商勉强应付;第二天，外商烂醉如泥，无法招架;第三天，外商逃之夭夭，投资“泡汤”。

有句话说“车祸猛于虎”，这其中少不了是酒后驾车而引起的血的教训。酒的贪杯换来的是冷冰冰的尸体，还有那丧亲的泪人，悲伤的泣声。等待你的将是法律的制裁，。酒何止乱心，酒亦可毁人于无形啊！莎士比亚说：“要想健康长寿，我们应该避免烈酒。”

还有赌博，有些经营赌博的人会在某些地方做手脚，是你一参赌就身无分文，纵使你下次去赌，诱惑你的思想，是你正常的思想错乱，一心只想着下次赌一定赢。参赌的人小心倾家荡产哦。

这些出现就出现在我们身边，青年人、中年人一定要小心身边的陷阱哦。

**心理健康知识与我作文3**

在五月如花的季节里，我们迎来了学校小学生心理健康宣传活动周。本次活动以“健康，快乐，成长”为主题，宣传心理健康知识，举办各种活动使同学们更好的了解心理健康知识，树立正确的健康观念。活动的形式活泼多样，学生在节目表演、知识抢答、诗朗诵中受到启示。

“心灵感应”活动是以合作为主题的团体心理游戏，培养同学们的合作精神，在合作的过程中感受快乐，体验成长。团体心理游戏包括：心有灵犀，价值大拍卖，走出压力等。其中“心有灵犀”使在没有语言交流并戴上眼罩的情况下进行的数字接。游戏过程中需要每个队员都能心平气和，互相尊重，相信身边的人，在一次次的失败中，不断摸索成功的途径，不断达到心灵的默契。通过本次活动让同学们认识到团队精神和心灵相犀的重要性，多与身边的人沟通理解。每个人都是团队的一份子，只要共同努力，达成共识就能创造奇迹。

“人生感悟”是同学们自己的人生经验和教训的总结，通过与他人分享促进共同的发展。心理健康手抄报比赛提高广大同学参与心理健康教育活动的主动性和积极性。在收集资料的过程中更多的接触，了解心理健康。开展“心灵之约”交友会，“心理小课堂”比赛。每一项活动都为同学们提供一个平台了解，关注，参与心理健康。

我们学校一直很重视学生的心理健康。记得有一段时间，我班同学刘怡，原来成绩很好，在这段时间里，成绩却是一路下滑，而且下课不再和同学玩耍。老师和同学都觉得不对劲，经过老师调查，原来是她的父母离婚了。生活的阴影笼罩了她，老师经常找她谈心，并在学习上给她帮助。通过老师一次次的开导和同学们的帮助，刘怡终于摆脱了心理阴影，重新变得活泼开朗，成绩也逐步上升。

生命需要呵护，健康需要帮助。我们的学校就像一个大家庭，关注每一个学生的健康成长。让心与健康同行，快乐与成长相伴，使每位同学的明天更美好!

**心理健康知识与我作文4**

心理健康与幸福人生

有了健康的心理，才能正确、匆容、坦然的面对一切。才能对幸福有一个正确的理解，才能对幸福有一个合理的追求，你才会有幸福感。

贫困山区的小朋友们在那破烂不堪的教室里，用塑料布蒙盖着窗户、门框，遮风档雨。用石块当凳子，坐在用木板搭起的课桌旁，津津有味地听老师讲课，努力学习的时候，他们的脸上都泛着幸幅的微笑。有老师传授知识，他们能学到知识，他们感到了幸福。因为他们的心理很健康：青少年时期学习是第一重要。所以他们如饥似渴地学习着，吸收着知识的养分，他们快乐着，他们觉得幸福。

同学们，你有何感想？

你有没有感到他们的环境和条件与我们城市里学校有那么大的差别？我们教室宽敞明亮，设施齐备，老师辛勤地教诲着我们。我们是否每位同学都在努力地学习？我们在学习中会遇到疑难，在生活中会遇到同学之间的友谊向题，师生关系的处理问题。我们每个人是否都能正确对待？都能正确处理？我们的脸上是否能都泛起山区小朋友们面颊上的幸福微笑！

问题是我们每个人都要有一个健康的心理。人的一生都会遇到各种困难，都会经受各种挫折，这是不可避免的。我们只有认真面对，勇敢地接受挑战，在困境中求发展，求提高。当我们克服了一个又一个的困难，战胜了一次又一次地挑战，向困难挑战其实是向自己挑战，能一鼓作气通过考验，人生就从突破和创新中获得无限的意义，我们就会有成就感，就会感到快乐。幸福没有距离、没有标准，幸福是一种感觉。当你心满意足时，当你感到快乐时，就是幸福。

**心理健康知识与我作文5**

成材与心理

风儿吹拂，摸着每个人的心，心静了下来，眼前浮起了一条路———通往成材之路，开始，你的人生旋途。在这处事多变的环境里，成材的关键在于良好的心里素质。

人生短暂，生命可贵，要减轻对生命的压力，挖掘生命的压力，正视苦难，承受“压力”让生命加坚强，让生命走向辉煌。

她的爱心得到了人们的肯定，让人们看到了她强大的心灵，让人们明白，一个人无论多么平凡，无论多么脆弱，只要孜孜不倦，奉献爱心，就一定能够促成社会的良好道德风尚。

正因为李丽有一颗善良的心灵，使她战胜了生活的缺陷，正因为她良好的心理素质，使她向成功跨进了一大步。

“怀才不遇”时常有不为人识的苦恼，“木秀于林”常为风来摧之捆忧，成材者前方的旋途，不是大道是小路，在这狭小的小路上，往往有所困难，然而良好的心态会稳住你的心，助你走向成功。

良好的心理，有助于中学生更早地踏入知识的门槛，良好的心理，有助于中学生在成材旋途中随机应变，良好的心理，有助于我们驾驶知识的船浆，良好的心理，有助于中学生做事稳扎稳打，明白“合抱之木，生于毫末，九层之台，起于尘土千里之行，始于足下”的道路。相反地一味追求“立竿见影”的人只会使自己处于忙中添乱之中，有些人好高骛远，只热衷于标新立异，不屑于做那些看似微小的事情，到头来，这样，只会使他成为一名空想家。

没有豪言壮语，没有惊天动地，正是在这样平凡的工作中，李丽表现出坚定的责任感和使命感。折射出强烈的精神。

在成材和心理良好之间，我首先选择了良好的心理，而后选择成材，要知道，良好的心态才是成材的关键。

**心理健康知识与我作文6**

假期不知不觉得来到了，这周，我来到了北京，参加青爱工程的种子教师培训会，青爱工程基金会把培训地点选在了北京市昌平区的香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3:40分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，也许北京就是这么大，倒了四条线路的地铁，最后还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经历吧，每一次出发，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的课桌也是返古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉!

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有了解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊 ，然后引发了一系列的生理、心理问题。

现在，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么回答就怎么回答，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有能力去预防。

教师的教育观念中把对学生的教育从教育慢慢转为心育的时候，学生就会多一些被关爱，多一些人格上的完善

回答学生们提出的问题，一定要真心的回答，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美好，让孩子们对不好的后果要有预期

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

当孩子们来咨询室问及一些问题的时候，我们不急于告诉孩子答案，而是试探性的问问孩子你为什么会对这个问题这么好奇呢?类似此类的问法是想去探索孩子问题背后的动机和背景到底是什么?

培训中，越来越深刻的感觉到全国中小学开展心理健康教育的必要性，在国家日益繁荣发展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候发展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

**心理健康知识与我作文7**

我有幸聆听了三节心理健康教育观摩课，课中，教师优美的语言，灵活的教学方法，活跃的课堂氛围，步步入深的情感熏陶，无一不深深吸引着我，引导我进一步学习。以下是我通过这次学习所得出的感悟：

心理健康教育，顾名思义，重在关注孩子的心理健康。

透过观摩今天的三节课堂教学活动真是让我受益匪浅啊！

首先是苏老师的《快乐成长》一下子就吸引了我，《快乐成长》一课是针对高年级学生易出现烦躁、低落等不良情绪这一现象设计的，选题贴近学生的生活实际，整个教学设计层次清楚，由认识什么是不良情绪到如何消除消极情绪，环环相扣。苏老师及时地引导、恰当的点评是整节课的亮点。比如在讲到怎样消除消极情绪时，苏老师给同学出了很多实用的好主意，无说教之词，学生很容易接受。

通过把自己的心情用颜色表现出来这一活动，让学生知道自己的心理状况，然后通过指导让学生宣泄消极情绪。整个课堂真实，不造作，不夸张。

其次是宋秀美老师的《我挨批评了》，更是让我耳目一新，她先组织了个小品表演《我挨批评了》，真实的反映出日常生活中学生的思维、想法。再结合剧中人物的言行进行讨论，然后引出心理博士对学生们的建议，让学生明白批评和骂的本质区别，再让学生帮助同学解答疑惑谈心里感受，到最后让学生重新演绎《我挨批评了》的小品，通过学生精彩的表演，本节课的教学目标也得到了很好的落实。可以看出这上课老师的用心良苦，而课堂上学生的表现也可以看出十分的有效。

**心理健康知识与我作文8**

首先，通过学习，使我对学生的心理健康有了正确的认识。

学生健康心理发展目标涉及到多个方面：有身体、精神、心理的整体和谐；有自我认同、自我更新与成长；有关怀、尊重与合群；有创造性人格；有应对挑战与困难的能力等。但很多家长和老师对学生心理健康的认识不足，往往忽略了学生的心理健康。我们不仅要遵循教育规律，还要注重学生的心理健康，尽可能满足他们正当的心理需要。对不正当的心理需要，要耐心说服，讲清道理，给予正确引导。其次，通过学习，我知道了学生心理健康的重要性。

在班级管理方面，我们不能够只注重于各项制度的制定、实施，以及学生的学习成绩，忽视了学生的心理感受。经过学习，使我认识到学生作为集体的一员，他们个体的心理感受直接关系到他们的学习、成长，也关系到班集体的建设的成败。特别是听了王磊博士的如何分析学生的心理与行为，怎样激励学生，怎样进行心理辅导等，这些有针对性的可操作的措施给了我很大的启发，也使我认识到学生的心理问题是我们最应关注的，我们要提高对学生的心理健康辅导的水平。对学生主要进行心理训练，提高学生心理品质，培养健全的人格，改善心理稳定能力；增强智力和能力水平，充分发挥心理优势和精神潜力，克服逆反心理和自卑心理。对心理缺陷的学生进行科学的心理训练和纠正教育，采取谈心、对话、座谈、咨询等灵活多样的形式进行心理教育，也只有时刻关注学生的心理，班主任工作才能事半功倍，建立起积极向上的班集体。

最后，要为学生创设良好的心理发展环境。

现代社会关于“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校青少年在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单家家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，青少年存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高心理素质较差有极大的关系。对影响青少年心理健康的因素总结如下：

>一、“心理健康”认识不足

人的健康，应当是身体健康，加上心理健康。青少年正处于青春发育期，学习任务重，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期。我们既要关注他们的身体健康，又要关注他们的心理健康。可是，有些家长只重视孩子的身体发育，而忽视孩子的心理健康教育；有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生的心理健康教育重视不够。因此，许多青少年存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健康成长。

>二、考试压力过重

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，青少年心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的青少年整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

>三、“优越感”太强

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些青少年生活上攀比，摆阔，穿服装，生活上浪费。过生日请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

>四、家庭的变化

社会情况复杂，许多家庭出现异常变化，给青少年的心理带来不良影响。有的父母离异，家庭破裂，给学生的心理带来打击，使学生变得内向、自卑，对他人失去了情感，甚至痛恨社会；有的父母失去了工作，下岗待业，家庭经济困难，生活的艰辛给学生心理带来刺激，对生活失去了信心；有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

>五、“早恋”

青少年内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱异，禁不住对异性好奇、爱慕。有的青少年谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

**心理健康知识与我作文9**

健康这个词所表示的范围是非常广的。可以指好的身体状况，可以形容人思想、品行端正，亦可以说是阳光的生活态度。但我认为心理健康是更重要的。

心理可以左右一个人的行为，而畸形的心理是十分可怕与危险的。马家爵原本可以成为国家的一笔财富，可以为社会做出贡献，但却走上了犯罪的道路，有人说他的错误是社会导致的。但我认为他的行为有社会方面的原因，但更是由于畸形的心理导致的。作为一名贫困大学生，他没有一种正确的心理去面对眼前的问题。一个心理健康的人，当他面临这样的情况时，首先要摆正自己面对现实的态度，应该以坚韧不拔、顽强拼搏的精神战胜困难。而失去理智和任何冲动的做法不仅不能解决任何问题，还极有可能使问题进一步恶化，甚至会产生更严重的问题。所以说心理健康是一个人面对与解决生活中问题的必要条件。

畸形的心理也常导致对事物错误的判断。高呼一句“我爸是李刚！”表现出了其对父亲能力的错误估计更表现出视生命如粪土的变态心理。作为一个正常人在遇到交通事故后，会以正常的方式做出正确的判断——挽救生命，处理事故。而一个没有正常思维、心理畸形的人则会做出这样非人类的行为。畸形的心理不仅使自己的发展出现严重的危机，给他人带来了极大的痛苦与损失，同时畸形的心理也给国家和社会带来了严重的问题。

相比起畸形心理的黑暗，健康的心理常带给世界光明。

迈克尔杰克逊，一个平凡而非凡的人。他平凡在与其他优秀音乐人一样有着强大的创造力，但他却一颗非凡的心播撒着对人类、对地球、对世界的一份深情的爱。他以非凡的歌声与行为呼唤着和平，呼唤着保护环境，呼唤着我们内心对世界的爱，并让世界感受到了温暖。一颗善良美好的心灵传播者希望，向世界给予着幸福。正是这颗善良美好的心温暖了整个世界，带给我们光明。

畸形的心理十分可怕，它给予我们失败，给予我们悲痛，让我们更危险，它是被黑暗笼罩着的。而一颗健康、阳光的心，不仅使人变得更加美丽，而且让人类的生活更加快乐、更加美好、更加幸福。所以我们应在这成长的岁月里让自己更积极、更阳光，造就愉快美丽健康的心，并用心去热爱这个世界，让这个世界满载着美好，这样的世界是多么令人向往啊！所以要有美好的心灵，美好的心灵让我们明天的生活更欢乐！

**心理健康知识与我作文10**

这周星期六七点四十五，在妈妈的陪同下我们一起观看了湖南公共频道的心理健康教育节目。

这个节目是由著名的教育家王金战老师讲的，王金战老师首先出了一道高二奥数题，让现场的孩子来回答。奥数对于我们来说十分难，大部分孩子都不愿意学奥数，都十分讨厌奥数，对奥数完全没兴趣，家长给孩子报个奥数班，一心以为孩子至少能学到点什么。可到头来，班上有人考满分，而自己的孩子却考零鸭蛋。为什么呢？那就是孩子对这门功课没兴趣，没兴趣的话学了也等于白搭！所以，一个孩子最重要的是培养学习兴趣，干一件自己喜欢的事，我相信谁都能做得很完美。

第二点就是别把学习当受罪，一个学生在学习时会有一点小压力，但是决不能将学习当受罪，否则什么也做不好！

令我印象最深刻的还是王老师说的劳逸结合，王老师举了个例子说自己家的女儿高考，时间很紧迫，作业也很多，一天要在学校待十五个小时，回家时便倒头大睡，一直睡到早上六点钟，马上就要上学了，自己作业没做完，可是王老师却说：“你睡了十二个小时，精力充沛，效率肯定比你睡六个小时做五个小时效率高！”女儿一做，果然是这样！

看完节目后，我突然发现，其实作业也没有想象中的那么多，课程也没有想象中的那么难，这都只是自己心理上的压力罢了，如果丢弃这些烦恼与压力，我想学习一定会成为最美好的事！

大家请切记：别把学习当负担，美好迎接每一天！为了自己的美好前程而努力！

**心理健康知识与我作文11**

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

我是学校心理咨询室的王老师。学校心理咨询室位于办公楼四楼，是一个非常温馨、温暖的放松心灵的地方。如果哪位同学遇到了心理上的困扰，无法缓解时，欢迎大家前来坐坐。有些同学对心理咨询有一些误解，认为去咨询的人很可能有什么不正常或有精神病，要不就是有见不得人的隐私或道德品质方面有问题。其实，心理问题是日常生活中人人都会经常遇到的，就这些问题求助于心理咨询并不意味着有什么不正常或有见不得人的隐私，相反，这表明了个体具有较高的生活目标，希望通过心理咨询更好地自我完善。在西方国家，谁有自己私人的心理医生或顾问，则是身份的象征。

在这里，我首先想跟大家分享一个故事。故事的主人公叫克里斯·兰根。他是全美智商最高的人，拿着全奖进了美国颇有声望的里德学院。尽管兰根的家庭缺失温暖——父母离异、家境贫寒——但他的故事似乎告诉我们：智商可以弥补人所有的缺陷，解决所有的问题。事实上是这样吗？进入大学以后，兰根身上的一些问题就显露出来了。他的同学大多来自纽约，兰根觉得他们看不起他，针对他，于是把自己孤立起来，天天待在图书馆。他的成绩单是全优，但他没有一个朋友。大二那年，兰根因为母亲迟交奖学金申请而和老师发生口角，最后选择掇学离开。在另一所大学，兰根因兼职缺席了一场考试，他给教授打电话请求更改考试时间遭到了拒绝，这让倔强又骄傲的兰根再次退学。现在，兰根顶着全美智商最高的头衔，过着最潦倒落魄的生活。

从兰根的身上，我们能感悟到些什么？兰根认为自己家庭贫困，父母离异，又来自于一个小地方，便理所当然地认为来自于纽约大城市、经济富裕的同学们会看不起自己，于是就不跟同学们交往，封闭自己，形成了内向孤独的性格。这是不喜欢自己、不自信的表现。我们所熟知的女演员郑爽，她不断地整容，也是因为她自卑、不自信、不喜欢自己。其实在我们的眼里，本来的她就很清纯，很漂亮了。所以，作为人，我觉得最重要的是要自己喜欢自己，肯定自己，关爱自己。这跟你成绩好不好，长得漂不漂亮，家里有没有钱，没有一点关系。因为，我们每个人都是一个独特的个体，每一个人身上都有自己独特的价值，每一个人对于某些人来说都是生命历程中相当重要的人物。请问同学们，你们有没有发掘自己身上独特的、重要的珍贵品质，从而学会肯定自己，欣赏自己呢？

再看看兰根，他遇到困难，是怎么处理的？他两次在大学因为一些事与老师发生了纠纷，他的处理方式是情绪爆发、发生争吵，然后选择最极端的方式：退学。其实，我们每个人在一生中都会遇到这样或那样的挫折，像我们的同学们，有时会因为考试失败而情绪低落，有时会因为与好朋友发生误解而难过，等等。这都是很平常的。不光同学们会遇到，老师、父母也经常会有这样或那样的烦恼。面对挫折，我觉得，首先，我们要学会关注自己的情绪，及时处理掉不良的情绪，而不是任性地让脾气想发就发。我们可以选择一些比较好的宣泄方式，如体育运动，找好朋友倾诉，看幽默故事，吃东西，听歌等等，把不良情绪宣泄出去，而不是闷在心里或是对人爆发出来。只有情绪处理好了，我们才可能静下心来处理问题。逃避的方式是解决不了问题的。我们应该冷静地思考，想想在这种情况下怎样做才是最好的方式，从而积极去应对。有一句话说得好，办法总比困难多。只要树立了这个信念，就没有跨不过去的坎。

其次，我觉得兰根还缺少一颗感恩的心。他把同学、老师看做是他眼中的敌人，而从来没有想过身边的人给过自己的那些帮助。他带着一双敌意的眼睛看着这个世界，那自然，这个世界上他看到的全是敌人。所以，我觉得我们真的要从内心里树立一种感恩意识，经常对别人说谢谢。当我们经常说谢谢的时候，这不仅给别人一种彬彬有礼的感觉，更会给自己一些积极的心理暗示：你看，有那么多人为我服务，那么人关心我，那么多人帮助我，那么多人给我提供方便……我真的好幸福呀。同时，当我们向别人说谢谢的时候，对方会有被尊重、被肯定的感觉，这种感觉是积极人际交往的催化剂。

从兰根的故事我们可以看出，拥有良好的心理素质，是我们走向成熟、承担社会责任的`前提和基础。本月，学校即将开展的第四届心理健康教育活动月正是为了提高同学们的心理健康水平，增强同学们的心理调适能力，从而促进同学们的健康成长。本届心理健康教育活动月确立了“关爱心灵，引领成长”的主题，将开展团体心理辅导活动“信任之旅”、心理健康教育广播节目、相关主题展板、主题班会、心理漫画作品比赛、心理电影展播等六项活动。我希望各个班级要高度重视此次活动，每位同学要积极参与，力争在全校范围内创造出“人人关爱心灵，处处青春洋溢，彼此互帮互助，共同快乐前进”的氛围！

最后，让我们积极行动起来，人人重视自身心理健康，携手营造良好人际环境，让我们“开心每一天，自信每一天，充实每一天，感恩每一天”！

**心理健康知识与我作文12**

心理健康教育对我来说是一门全新的课程，如何进行实践更是十分陌生。是好奇心驱使我填报参加了本次的培训活动。当然本人的初衷也想从中学到一些心理学的知识，以便指导自己今后的教学实践，同时也想跨学科从中汲取一些有益与语文教学的东西。

本次分组我组的人气最旺，由6人增加到8人，有教语文的，有教数学、英语的，有教美术社政的，我们在一起学习一直很开心，工作时间也很认真。通过一周的学习、听课、评课、讨论交流，本人感觉收获不少。

首先，深刻认识到了心理健康教育的重要意义，意识到当今学校开设这门课程非常必要，它能更好地帮助引导中学生的心理走向健康发展的道路。

本次小组包括指导师所开的课有控制情绪的。有学会感恩的，有指导人际沟通的，有培养自信心的，内容丰富，形式多样；课题针对性强，现实意义大，学生喜欢，别说对学生，就是对本人自己，也起到了一定的教育和启发促进的作用。

在本次活动中，我也体会到了中学教学中学科互相渗透的必要意义。一周的学习、讨论、听课、上课、评课，我发现了不少东西可以为我语文教学所利用，比如课前的小游戏，互动活动，典型的情景故事等等。也发现了不少内容可以当做主题班会来上，这对班级学生的管理以及思想教育大有好处。还有，从不同学科的老师身上得到了不少优点与长处，获得了一些教育教学上的启迪。

总之，参加这项培训，在思想认识和教学实践上获得双丰收。

**心理健康知识与我作文13**

心理素质教育是素质教育的重要组成部分，而人格教育，作为心理素质教育的核心，更应该引起足够的重视，所谓人格教育，是指针对学生的身心特征，在需要、动机、态度、理想、价值观等方面所实施的指导和教育。在教育教学中，我们渗透健全人格教育，促进学生心理健康，形成崇尚健全人格，注重健康心理的学生主流，从而提高学生的心理健康水平。

首先，在教学思想上要渗透健全人格教育。

心理素质教育，首先是做人的教育。至于做什么样的人，需要我们去引导。人格教育，是心理素质教育的重要基础。

其次，健全人格教育渗透于教学内容中。

在教育教学过程中，我们老师面向百百的学生，应该把爱的种子撒向每一个学生，使所有的学生都沐浴在爱的阳光雨露中，既爱金凤凰，也爱丑小鸭。爱一个好学生并不难，因为他本身就讨人喜爱。爱一个‘‘问题学生’’正是教师的天职。每个学生都有自己的个性，没有个性的学生是不存在的，这就需要我们教师在教育教学过程中尊重和培养学生的个性。

心理素质教育是教学方法上的渗透。第一，尊重学生独立的人格。我们要尊重学生的人格尊严，不能对学生讽刺挖苦，肆意辱骂，更不能体罚。一个孩子一旦失去自尊心，就会影响他一辈子。我们教师应该为学生创设一种能够进行创造学习和活动的氛围，使他们认识到自己作为一二独立个体所具有的能够成为一个最好的学生的潜在能力。第二，我们可以组织学生进行人格分析。第三，可以帮助学生完善健全人格。

冰冻三尺，非一日之寒，人格教育并不是短期奏效的，不可能朝夕就获成功的。它是一项复杂艰巨的工程，我们教师要用一颗火热的心，去碰撞每个学生的心灵，直至生产出灿烂的火花。

健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，这次能够参加曹教授心理健康的学习。我感到非常的荣幸。

经历了心理健康教育理论等内容的学习。经过一天的学习，使自己提高了对心理健康教育的认识，现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

“心理是人脑对客观现实的主观反应，是人的各种行为的准则，是个体进行的社会活动思想基础”。从这个定义上我们就不难看出认知对于人的心理的影响。

人本主义心理学认为，人是自主的，可以对自己未来进行选择。正是因为有了自由和自主，人才可以尝试消除种种条件的限制，去发展自我，实现自我，提高生命的质量。

再进一步从个体发展的角度展开之前，我们不妨接受中国古人的一个经典的论断：“人之初，性本善”。这也许能解释人类社会几千年来对于至善至美的不懈追求，这种源自人类自身最深层次的追求是人类成长，进步的基本动力。把古人的这种普适的哲学的观点放在今天的心理学上面来讲就是：人的生命质量的提高（即自我实现）是指向健康的向上的，而不是指向破坏和毁灭的。

心理是脑的功能，脑是心理的器官。而不是过去人们所普遍认为的“心脏是心理的器官”。但对于更多的认识目前我们大多还只停留在一个描述性的阶段。大脑是一个如此复杂而精准的构造，以至于现在的科学还不能完全了解它的工作原理的细节。脑机能定位尝试了解大脑的不同区域对不同心理活动产生及发展的分工情况......

**心理健康知识与我作文14**

一个合格的教师不但要有自身的健康，能和学校、学生的完美相处才更是合格老师的概念，不能总是关注自身的问题，老师就是教导学子，得和学生们建立起良好的关系，“尊重、共情、真诚”才是最重要的，要懂得无私的关爱、充分的信任，当然这个范围也得具体人具体对待，只是我们对于自己最完美的体现。例如一个学生为什么不爱学习，我们得从中分析原因，不能一味的就把过错全部推在学生身上，父母的原因、老师的原因、社会的原因等或许都是左右到这个学生不爱学习的原因，做为老师的认真分析、耐心教导，并懂得尊重他人。“共情”也是一个重要的因素，要与他人建立好的关系，共情成为一个极其重要的条件，要切身处地的体验对方的内心世界，有时候要放弃自己的立场、思维方式、价值观等，要与感知、理解的情感来传递沟通。另外，“真诚”也是一种态度，就是我们有意识地知觉自己和对方内部的感情，用合适的需要和需要形式来表达这种感情而进行的沟通。只要做到这样，相信你已经是一个不错并且相当优秀的教师了，看到这些，感觉收获颇丰，受益匪浅。另外，心理咨询技术的把握也是做为一个合格教师的必要条件，懂得和学生沟通、融合已经交谈，这些才是重要的。

此书给我的震撼不仅仅书本的内容，而是指导我前进的方向和奋斗的目标，书的内容我还要再细细的品斟、了解、认识……

**心理健康知识与我作文15**

一、通过这学期的学习，我对心理健康方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。

二、通过学习，自身心理素质有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的学生，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染另一个学生，促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进自身的健康成长，提高学习教学的整体效益。

三、自己保持乐观的心态，作为当代大学生，我们要有健全的人格和高尚的品德。通过学习，我知道了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。

(一)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，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)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。

(四)乐于学习，并合理安排时间，张弛有度。 (五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。 四、通过学习我知道了我们大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、保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，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，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。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战

为了能促进同学们身心两方面的健康发展，也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质，我们班开展了有关心理健康的活动，通过老师的讲解、耐心疏导，使我懂得了解时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。我们正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展，以及思维方式的变化，就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩，还要看你的综合素质，尤其是心理素质，因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我要不断完善自己，提高自己的综合素质，首先我要辩证地看待我的优趣点，正确认识自己，我相信每个人都有属于的闪光点，只需要我们要善于去挖掘，对于我的缺点我要不断改进。

只有这样，才能以积极健康的热情投入到学习当中去。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索,善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求我们在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的内容，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。我系举行了心理健康活动周,就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

**心理健康知识与我作文16**

作为一名青少年，我们的思想还不成熟，成长过程中会面对许多问题，所以我们需要重视自己的心理健康问题。

心理健康利于青少年培养健康的个性心理。青少年的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代青少年的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于青少年的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

学习是青少年的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

青少年应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为青少年的健康发展提供了课堂以外的活动机会。青少年应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的青少年，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

**心理健康知识与我作文17**

现在我们初中的老师被要求进行心理健康教育考试。为的是可以教育学生。其实我发现老师的心理也不健康，在我们学校，大部分的老师心理不健康。

只有一个时间是健康的那就是暑假。因为那时没心理负担。但是一到开学。心理就又开始不健康了。因为压力实在是太大。首先是到哪里去任教的问题。一不小心你就会被调到偏远的山区。那就有苦吃了。还有就是学科成绩，这是唯一的目标。你是合格还是不合格全看你的成绩。其它的不管。所以一开学就没得空了。心上象有一块沉沉的石头。一直抓学生的成绩。唯恐落后。一直到暑假开始。知道了结果。如果成绩好的话，整个暑假就比较好过。如果成绩比较差。就还是得胆心这个不合格会不会轮到自己头上。所以说老师心理上的这块石头往往影响到对学生的态度上。恨铁不成钢和体罚，变相体罚等等简单粗暴的做法就是这种心态的体现。

以上只是一个方面。还有一个就是待遇问题。虽然老师有假期。但是也没什么可以做呀，旅游需要钱，就那么点钱游多远这一次去海南用了6000多。还真点心疼呢。但平时我们除了工资，几乎没什么钱了。工作时间呢从早上6点多。到晚上5点半。作为班主任的一星期两次要到9点多才能离开学校。上夜课就更不用说了。而其它事业单位就没这种情况了。他们8点钟上班。下午也是很迟才上班的。而我们中午为了抓学生的成绩几乎是没得休息的。他们工资比我们高。高中的老师尽管跟我们差不多辛苦。但他们工资比我们高多了。这样的一比较心态又不平衡了。还有班主任，没几个愿当班主任，因为实在是太辛苦了。整个学校的调查结果显示，没几个愿当班主任，当的大多数是不得已而为之。

最说领导上的课差不多都是副科，不用调测的。有的还不用任课，多余的课压在一部分老师身上，老师累得喘不过气来。他们却在那儿高唱^v^今年我们学校老师超编……^v^活儿谁干得多。谁挨的批评就最多。钱就拿得最少。活儿干得最少的，好事样样有份，坏事一样都轮不到。

所以说要心理疾病要治疗的首先是老师而不是学生。

**心理健康知识与我作文18**

不知道有多少只鸟儿欢快的从我的窗前掠过，只知道坐在窗前的我早已麻木了，我在绝望中挣扎，然而所得的顶多只有痛苦罢了，这一切都来源于心中的那片阴云。

“你有本事就滚呀！真是站着说话不腰疼。”“该滚也是你滚，你冲我吼什么吼！”接着，一阵碟碗破碎的声音随之而来。“吵！吵！吵！你们天天只知道吵，烦不烦呀！”我狠狠地将手中的笔摔在桌子上，我真恨不得拿棉花堵上自己的耳朵，省得再去听他们没完没了的吵闹，我关了灯，钻进被窝，不争气的泪水在眼眶里打转。“为什么一切的不幸都要在我的身上扎根？为什么我就不能拥有一个和睦温馨的家呢？”客厅里无止境的争吵伴着我不可阻挡的哭泣声，显得那么凄凉。

太阳又从云层中露出了笑脸，托出一颗倍爱打击的心，我翻身起床，慢腾腾的穿衣洗漱完毕，暖水瓶里空空如也，我只好空着肚子去上学。上午，好友问我是不是生病了时，我冷冷地抛下一句“严重性心病，说不定随时‘休克’呢！”“啊！有那么严重啊！”好友惊得不得了，我冷冷地笑着，连我的心也几乎在发颤。也许是好友看出了我的心思，午饭时间她提出带我出去散散心，反正我也不愿回家便随声应道：“噢。”好友便拉我冲向那片麦浪滚滚的田野，金色的麦穗在风的吹拂下翻滚着波浪；肥胖的蜜蜂嗡嗡的飞着；粗壮的大树抽出嫩绿的柳条；艳丽的花儿释放出诱人的芳香……我的心境忽然被这幅美妙的彩画点亮了，“看到了吗？它们只为自己开花，没有一丝忧愁，抱着乐观向上的心态去面对生活，你会从中收获很多很多。”好友摘下一朵油菜花轻轻的对我说。“为自己开花？”我问好友，“当然，为自己开花，芳香自我，何乐不为呢？”好友依然笑脸如花。我忽然明白：逃避不了的现实也就永远无法逃避。在好友的安慰下我感到心里疼痛终于解开了，我好轻松！之后的日子依然一如既往，父母之间的纷争永不罢休，我却不再像以前那样烦，我依然做着自己的事，依然只为自己开花，因为我明白活在阴云中永远无法开出美丽的花儿，父母之间的.吵闹只是生活中的一个插曲，我应该大声的笑，欢快的迎接每一天的黎明，惬意的欢送每一个夕阳！

心中的阴云散了，永远不忘为自己开花，为自己的心灵开一朵花，挥洒一片芳香，让心永远艳阳高照。

**心理健康知识与我作文19**

心理健康教育主要是针对儿童青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

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，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被√一秘★√忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路，清华大学生向狗熊泼硫酸便是一个最好的例证。还有的学生甚至迈上了自杀、轻生的道路来面对失败和挫折的压力。可见，心理健康教育是一个教师的重要课题，它应成为我们学校教育的重要任务。

教师作为教育实施的主体，其自身的素质对开展心理健康教育起着举足轻重的影响。当然，社会的力量也是举足轻重的。而获得来自社会的支持和认可，首先应获得来自家长的支持和认可。教师本身也要注重自己的心理健康。教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。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。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。

**心理健康知识与我作文20**

在生活中，在学习中，最重要的是你的心理有没有受到困疑，如果有，又得不到及时解决。那么你就不会把全身心的投入到学习中去，就会天天像幽灵一样不知道自己在做什么。

我们这些学生都是生活在高科技时代，手机电脑是我们的生活伴侣，电子时代让我们生活变得多姿多彩，让我们学习也跟着进步。我们有机器人服务员，扫地机器人等等……。同时，我们也被这些电子产品所毒害，放学回家刷刷抖音打打游戏，让我们忘记学习玩得不亦乐乎。心理不在是单纯的学习生活。这时的我们要学会自我控制，要家长及时的提醒，不能被游戏影响学习，心理才会健康发展。

我们生活在二胎世界，从简简单单天下我最大的大头宝宝，一下子就多个占有爸爸妈妈时间的弟弟妹妹，弟弟妹妹可爱天天陪你玩陪你笑，可也同学觉得弟弟妹妹烦人，在他们学习大喊大叫让你不能专心，玩玩具时跑来抢着就走，爸爸妈妈还总说他们小。如果我们不能懂得敬老爱幼是中华传统美德，不能体会爸妈多了个宝宝负担更重，我们会和爸妈唱反调心理将会不健康。

有些同学父母会给一些零花钱，他们买一些花里胡哨的东西来学校炫耀，忘记学校是我们学习知识的地方，天天为这些高兴忧伤。这个时候需要同学老师及时提醒，自己认真改正明白学习是我们首要任务，明白‘少壮不努力老大徒伤悲’的道理，安心学习将来才能有所成就。

希望我们每个同学都生活得高高兴兴，快快乐乐。在家长老师一起关心陪伴下我们这些祖国花朵，能健康茁壮成长。

**心理健康知识与我作文21**

20xx年3月，我有幸参加了快乐姐姐的心理健康教育课，这堂课，我不仅和大家一起玩游戏，还得到了许多知识。

我是阳光委员，所谓阳光委员，就是性格开朗，能友好的与同学相处，而这堂课的主题就是——与同学团结友爱，成为知心朋友。

快乐姐给我们安排了6个小游戏，快乐姐姐知道大家初次见面，所以就精心准备了几张数字卡片。每人在卡片中抽取一张，抽签完毕，大家与另一位和自己数字相同的同学搭档，我的搭档是南茜，在几分钟的了解之后，快乐姐姐让我们叔叔自己的搭档，有一组同学了解的非常深，所以得到了最佳搭档奖，而我得到了优秀搭档奖。

下面一个是大风吹，当我们听了这个名字后——丈二和尚摸不着头脑，快乐姐姐说完了这个游戏规则之后，我们恍然大悟，哦，原来这么简单啊！快乐姐姐站在圈中，大声说道：“大风吹！”“吹哪儿？”“吹张头发的人！”大家听了，迅速调换位子，可是有一位男生没有找到位子，所以只好当下一轮的主持人。最后有一位男生没有找到位子，个我们表演了一首诗，背到中途，忘词了，脸涨得通红，大家都哈哈大笑了起来。

我觉得最让我难忘的是最后一个游戏——解开结。游戏规则是大家拉一个圈，在圈内随意走动，快乐姐姐一说停，大家就得停，拉起手，任意用什么办法，只要将结解开，就算成功，刚开始前几轮，我们大家乱七八糟，你不是正的她就是反的，可是到了最后一轮，大家找到了技巧，很顺利的解开了结，我们开心地笑了。

这个游戏给我的启示是：这个结就像我们学习中遇到的难题一样，要耐心的，慢慢的，一次次不断的尝试，不能半途而废，要持之以恒，才会成功。

时间就像流水一样过得很快，50分钟一晃就过去了，快乐姐姐和我们说了再见，大家才依依不舍的离开了教室，真期待下一次阳光姐姐再给我们上课啊！

**心理健康知识与我作文22**

活动目标：

1、了解人与人之间是需要沟通的；

2、在情境中体验，理解、掌握人际沟通中正确的态度和方法技巧。

课前暖身（1分钟）

暖身活动：请同学们站起来，我们一起做运动：伸出你的双手1、左手掌放在右手掌上面2、左手放回原位3、右手掌放在左手掌上面4、右手放回原位。请跟着节奏一起做，1、2、3、4……（节奏越来越快）。大家加快点，发现其实这是一个鼓掌运动。好，让我们一起来鼓掌，欢迎大家来上心理健康活动课。

教学过程

一、故事导入

小故事：误会了五十年

（音乐导入：爱尔兰画眉）

一对老夫妻，在她们结婚五十年后，准备举行金婚纪念。就在这天吃早饭的时候，老太太想：“五十年来，每天我都为丈夫着想，早餐吃面包圈时，我都把最好吃的面包圈的头让给他吃。今天，我该自己好好享受这个美味了。于是，她切下了带奶油的面包圈的头给自己，把剩下的给丈夫。不料，她丈夫很高兴，吻了吻她的手，说：“亲爱的，你今天给了我最大的享受。五十年来，我从没有吃过面包圈的底部，那是我最爱吃的，我一直想你也一定喜欢吃那个。”

师：听了这个故事你有什么体会怎样才能避免这样的是发生呢

学生谈谈自己的体会、看法

师总结：我们今天的的主题就是沟通。与人沟通是最重要的就是把双方的意见、想法和观点相统一，再达成一致，这就是成功的沟通。今天咱们就来学学沟通的技巧 。

二、游戏深入，体会沟通的重要

1、折纸游戏

游戏规则：请大家拿出一张长方形的纸，然后根据教师的提示进行。操作过程中第一组学生面对面，可以商量，也可以询问教师；其它六组学生背对背，不能相互商量，也不能询问教师，独立完成。

游戏过程：

折一折：

①把这张纸上下对折；

②再把它左右对折；

③在右上角撕掉一个等腰三角形；

④然后把这张纸左右对折；

⑤再上下对折；

⑥在左下角撕掉一个等腰三角形。

看一看：做完后，请将这张纸展开来看一下，它的形状是什么比较第一组与其它六组学生撕的“作品”，发现第一组学生的作品形状一样或接近，而其它6个组的学生撕出来纸的形状差别很大。

议一议：为什么同样的材料、同样的指令，其它6个组的学生撕出来的“作品”形状会如此千差万别

学生讨论。教师概括学生的讨论结果，如“没有交流”、“不能问老师”、“不能看别人的”等，肯定学生的看法。

2、教师小结：一个小小的游戏尚且因为理解不同又无法沟通而出现了这么多的结果，要是我们的人际交往中缺乏理解交流或者理解偏差可能会造成什么后果。可见人际沟通是双向的只有这样才能实现人际交往愉快，人际关系融洽。

**心理健康知识与我作文23**

高三励志已经是很多高三生的共识，因为有了高三励志的存在，单调乏味的高三生活会变得多姿多彩。但是高三励志的健康存在也要有一个良好的基础，这个基础就是良好的心理健康。

学者说心理健康是一种愉快的体验，不良的体验会让人的心态产生消极，产生自卑感，因而心理健康很重要。心理健康要做到首先就是要正确认识自己，认识自己的优缺不足。面对优点不焦躁，面对缺点不自卑，得失淡然。在和同学交往的过程中，自己保持一颗谦虚热情的心，健康的种子就会在心里萌芽。

其次就是心理健康能够提高人做事的工作效能。因为良好的心理健康能够带动人的大脑细胞，提高人的想象力和创造力。如果在学习的过程中，自己的注意力不集中，学习效能低下，眼睛看书但是心里却没有记住，那么不妨将书本合上，静思一下，或者去做一些文体活动，放松一下自己再回来看书，或许就会有不一样的收获呢。

最后要知道的是不必担心自己高三励志心态不是百分百的好，因为心理健康是没有绝对良好的。心理健康它会随着环境和自身承受力的改变而改变。因而只要你能够时刻告诉自己保持一颗宽松的心态，健康的心理，开朗的性格就可以了。这样即使遇到挫折，相信自己也可以打败它，向着自己的梦想前行!爱生命！”

**心理健康知识与我作文24**

健康这个词大家不陌生吧？那大家知道健康到底是什么吗？让我简短的说一下吧：

一个人的健康包括了身体的健康和心理的健康及良好的适应能力等。如果你缺少一样都算不上健康。

一许你有着强健的体魄，可是你有健康的心理吗？下来让我告诉你，健康心理具备的条件吧！

第一，学习中和生活中能正常的进行一些的活动，也就是智力正常。

第二，能自己把握自己的情绪，使自己每天都保着情绪稳定的效果。

第三，坚定的意志做事要有始有终。

第四，开朗，乐于与人交往，人际关系和谐。

第五，要使自己“惊喜若狂”也不要使自己“怒不可遏”喜怒都要有限度。

第六，正确的认识自己，充满自信。

千万不能出现心理不健康的情况喔u比如，抑郁p多疑p孤独p自卑p依赖p嫉妒p情绪波动等。

杀手大家都知道吧u可你知道心理健康的“杀手”吗？这几“杀手”主要是缺少爱抚过分苛求和惩戒无度。下面就听我细细讲解。

爱是一种高尚的情感。对青少年而言，最具影响力的就是家庭和社会给予的爱抚。由于我国离婚率较高，极巨影响了青少年的心理，他们会表现出恐惧、愤怒、羞愧、做恶梦、烦燥等消极情绪。有的还出现依赖、焦虑、对人存有敌意、冷漠、无动于衷、情绪低落、固执、闷闷不乐等现象。所以缺少爱抚成了心理健康的一个“头号杀手”。

过分苛求就是指在青少年成长过程中，家长对孩子的各种要求脱离了我们实际，提出要求过多、过高，以至于难以达到，到了苛刻的程度。所以苛求也逃不脱心理“杀手”的罪名。

所谓惩戒无度，就是指经常为一点小事，对青少年身体和心理上的惩罚和训诫。经常对他们的惩戒会使他们感到紧张、恐惧、不安、戒备。只有在愉悦状态，人的聪明才能得到最大的发挥。而紧张、忧虑、恐惧、不安就会出现“抑制”。严重的惩戒还可能造成“孤僻、自卑、自毙”等恶果。

从上面来看，心理健康对我们多重要啊！我们一定要有一颗健康的心理。

读书破万卷下笔如有神，以上就是一秘为大家带来的5篇《关于心理健康的作文》，希望可以启发您的一些写作思路。

**心理健康知识与我作文25**

最好的医生是自己，保持良好的心态，就是最成功的健康。我们在生活中，谈起健康，首先，我们会想到的是身体或智力，即外在的健康，殊不知，心理健康才是最重要的健康。一个人，空有一副好的躯体与聪明才智，却含有一颗残缺的心，那么这个人是极度不健康的，而反过来，一个人躯体或智力存有缺陷，但是他心态正常，那么他也是一个很健康的人。

近日，广东省南方医科大学发生了一起命案。一名大三的学生持刀砍人，导致一人当场死亡，而一人因抢救无效也离开了世界。令人惊讶地是：杀人者已经通过了中山大学研究生的初试，即将要进行复试了，成功的大道近在眼前，是什么让他笔走偏锋，不惜以前途为代价而杀人呢？无疑，是他不健康的心理。从报道中我们可知，尽管他的学习不错，但是他与舍友、相关同学、甚至老师的关系都很差。他对待人和事的心理都不正常，做事偏激冲动。最终让他走上了错误的路，跌落到无边的黑暗之中。也给三个家庭带来了无边的伤害。

有些人，亏上天给了他们健康的躯体与非凡的智力，却不懂珍惜。有些人，面对上天给予的考验——身体上的残缺，以积极健康的心态去面对，终让自己的人生散发出夺目的光彩！著名作家海伦凯勒，在幼时就丧失了视力、听力、声音。但是她以正确的心态来对待这些外在的残缺。利用嗅觉、触觉、味觉来感知世界。写出了无数动人的诗篇，鼓舞着无数人！她虽说躯体算不了健康，但是她的心态尤为健康积极，这足以让她成为一个十分健康的人！

躯体的残缺并不可怕，可怕的是你自己都对积极的残缺感到无所适从，没有积极向上的心，只有落寞低沉的情。健康是多样的，它包括躯体与智力等外在的健康，也包括心理上的健康。而后者往往更重要，有了健康的心态，便有了战胜一切的信心，躯体上的残缺对我们的阻碍就不堪一击了！

让我们保持心理健康吧，心理健康，受益你我他！

**心理健康知识与我作文26**

心理素质教育是素质教育的重要组成部分，而人格教育，作为心理素质教育的核心，更应该引起足够的重视，所谓人格教育，是指针对学生的身心特征，在需要、动机、态度、理想、价值观等方面所实施的指导和教育。在教育教学中，我们渗透健全人格教育，促进学生心理健康，形成崇尚健全人格，注重健康心理的学生主流，从而提高学生的心理健康水平。

首先，在教学思想上要渗透健全人格教育。

心理素质教育，首先是做人的教育。至于做什么样的人，需要我们去引导。人格教育，是心理素质教育的重要基础。

其次，健全人格教育渗透于教学内容中。

在教育教学过程中，我们老师面向百百的学生，应该把爱的种子撒向每一个学生，使所有的学生都沐浴在爱的阳光雨露中，既爱金凤凰，也爱丑小鸭。爱一个好学生并不难，因为他本身就讨人喜爱。爱一个‘‘问题学生’’正是教师的天职。每个学生都有自己的个性，没有个性的学生是不存在的，这就需要我们教师在教育教学过程中尊重和培养学生的个性。

心理素质教育是教学方法上的渗透。第一，尊重学生独立的人格。我们要尊重学生的人格尊严，不能对学生讽刺挖苦，肆意辱骂，更不能体罚。一个孩子一旦失去自尊心，就会影响他一辈子。我们教师应该为学生创设一种能够进行创造学习和活动的氛围，使他们认识到自己作为一二独立个体所具有的能够成为一个最好的学生的潜在能力。第二，我们可以组织学生进行人格分析。第三，可以帮助学生完善健全人格。

冰冻三尺，非一日之寒，人格教育并不是短期奏效的，不可能朝夕就获成功的。它是一项复杂艰巨的工程，我们教师要用一颗火热的心，去碰撞每个学生的心灵，直至生产出灿烂的火花。

健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，这次能够参加曹教授心理健康的学习。我感到非常的荣幸。

经历了心理健康教育理论等内容的学习。经过一天的学习，使自己提高了对心理健康教育的认识，现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

“心理是人脑对客观现实的主观反应，是人的各种行为的准则，是个体进行的社会活动思想基础”。从这个定义上我们就不难看出认知对于人的心理的影响。

人本主义心理学认为，人是自主的，可以对自己未来进行选择。正是因为有了自由和自主，人才可以尝试消除种种条件的限制，去发展自我，实现自我，提高生命的质量。

再进一步从个体发展的角度展开之前，我们不妨接受中国古人的一个经典的论断：“人之初，性本善”。这也许能解释人类社会几千年来对于至善至美的不懈追求，这种源自人类自身最深层次的追求是人类成长，进步的基本动力。把古人的这种普适的哲学的观点放在今天的心理学上面来讲就是：人的生命质量的提高(即自我实现)是指向健康的向上的，而不是指向破坏和毁灭的。

心理是脑的功能，脑是心理的器官。而不是过去人们所普遍认为的“心脏是心理的器官”。但对于更多的认识目前我们大多还只停留在一个描述性的阶段。大脑是一个如此复杂而精准的构造，以至于现在的科学还不能完全了解它的工作原理的细节。脑机能定位尝试了解大脑的不同区域对不同心理活动产生及发展的分工情况......

**心理健康知识与我作文27**

青春期，是从童年到成年的过渡时期，尤为重要，是人生旅途的第二个重要环节。我们处于这个阶段，当然要听听发展过程中的一些问题的讲座。

一开始老师放了一个很生动的视频，把一个生命当成50秒，让我们知道我们的时间很短。老师用另一个实验告诉我们，人生就像一个大瓶子，先把石头放大，然后把小石头、细沙、水按顺序放好，让人生变得充实，但是不先把石头放大，大石头可能放不下来，这些大石头对我们来说才是最重要的。

青春期是身体和智力发展的黄金时期。这个时候一定要有充足的营养和运动，对身体发育有帮助，但不要一直累。要劳逸结合，达到最佳状态。而且如果人一直保持紧张，会影响大脑发育。这期间人会变得独立，有逆反心理，不听父母的话，觉得父母在唠叨。所以心情会发生很大的变化，变得烦躁、烦躁。

青春期感觉和别人一样很正常。因为幼儿园男女一起玩，这叫混玩期，慢慢长大。男生和男生玩，女生和女生玩，这叫隔阂期。从现在开始，他们开始喜欢和异^v^往，这叫接近期。长大后开始正式与异^v^往，这叫恋爱婚期。所以现在的主要任务是学习，不可能为了这个关系去影响学习。

听了老师的讲座，我受益匪浅。我决定要快乐地面对青春期，乐观愉快地对待别人，大声呼喊：“爱护青春，珍爱生命！”

**心理健康知识与我作文28**

【活动设计的背景】

根据中小学心理健康教育活动课指南的指导，情绪心理是五年级阶段学生的心理健康教育学习内容。这里面的情绪心理包括了解情绪、控制情感；改变不合理想法、走出情绪低谷；我的情绪我做主。这节课是情绪心理学习的第一课时，主要是通过一些活动游戏讨论让学生了解情绪，懂得情绪对我们的影响，并悦纳自己的情绪，还有就是初步了解如何调控情绪。

【授课对象】

五年班

【授课时间】

十四周 一课时

【教学目标】

1、懂得喜怒哀乐是人之常情，悦纳自己的情绪。

2、让学生懂得合理的情绪不合理情绪对我们身心健康的影响。

3、初步了解如何妥善调控的情绪。

【教学重难点】

了解、悦纳情绪

认识情绪对我们身心的影响

【教学方式】

游戏、故事分享、小组讨论启发

【课前准备】

ppt课件、图片资料、故事资料

【教学过程】

一、创设情景 引入新课

（一）、图片导入

（1）同学们喜欢看运动会吗为什么喜欢

（2）刚刚结束的亚运会给我们留下了很多精彩的瞬间、深刻美好的印象。现在我们再来回顾一下亚运会中的一些精彩、动人的场面。

（3）看到这些照片，你想说什么这就是运动会的魅力。比赛场上形势千变万化，观众和运动员的什么也跟着变化

师：情绪真是一种奇妙的东西。不同的人对同一件事有不同的情绪，同一个人在不同时候也有不同的情绪。今天我们就一起来走进这个《丰富多彩的情绪世界》。（齐读课题）

设计意图：以身边最近发生的热点时事马上吸引学生的注意力，提起学生的兴趣，自然导出课题。

二、思辨探知，初步了解情绪的特点

活动一：猜猜我是谁

步骤：

1、把同学分成小组，每组由教师发给两个写有情绪词汇的卡片。

2、请小组派代表根据词汇上台表演此词汇所表现的情绪。

3、其他小组同学竞猜该同学所表演的是何种情绪。

4、学生归纳情绪的特点：情绪是多样的；最基本的情绪有喜、怒、哀、惧四种。（课件显示）

教师讲解：喜、怒、哀、惧这四种情绪经过不同的调和，就有了形形色色的情绪，如惊喜、悲愤、悲喜交加、又恨又怕等。

设计意图：猜情绪这个活动设计得非常妙，它有趣好玩，抓住学生爱表演的个性，通过猜情绪词语的活动让学生更深切地明白情绪的是多种多样的，甚至有些情绪之间还可以交汇一齐产生第三种情绪。老师把这些情绪词语贴在黑板上，清晰地呈现出来，初步给情绪归类。

活动二：画一画我的情绪彩带

同学们，在上一周有没有些事情或人让你觉得开心、伤心、难过或者生气甚至愤怒的如果，红色代表喜，绿色代表恐惧，蓝色代表哀伤，黄色代表发怒，你能用这些颜色画出你上周的各种情绪吗请大家拿起手中的彩笔，描绘出你的情绪吧！

步骤：

1、回忆上一周你的情绪是怎样的。

2、把每一种情绪用一种颜色来代表，把你体验到的情绪按顺序画成一条情绪彩带。

3、画完之后在班上展示，并说出情绪彩带的特点。

教师归纳：情绪是多样的，又是不断变化的，有的情绪还具有明显的稳定性。

设计意图：当学生初步了解到情绪的多样性，知道情绪的分类后，通过画自己上周情绪，让学生更准确地把握自己的情绪。对情绪的了解更进一层。

三、自我建构

（一）明白调整情绪的必要性

1、观察漫画图

在我们的学习和生活中，有些事情会使我们产生各种相应的情绪，有高兴的，有伤心的，有害怕的……这些情绪是合理的吗不同的情绪伴随着我们，它们会给我们带来什么影响呢请大家看图

2、课堂讨论。

（1）王红落选后的不高兴，与小刚听到要去春游的消息后特别高兴，是正常的\'情绪吗

（2）他们为什么都被老师批评了呢

在讨论中，教师应引导小学生明白：适度的情绪是人们心理活动的正常反应，是合理的；但任何过度（超出正常范围）的情绪，都会给人带来不良影响，特别是消极情绪。对于消极情绪要会控制和调节，要学会做自己情绪的主人。

3、不合理的情绪会给我们带来什么影响

设计意图：初步了解情绪后，让学生就自己身边发生的情绪做分析，看看情绪对我们会有怎样的影响，漫画的形式呈现，会让教学方式显得丰富多样，学生更感兴趣。漫画的具体内容也很贴切学生的实际生活，容易引起学生的共鸣。

（二）、如何调节情绪

消极情绪会给我们带来不良影响。它不但会使我们学习后退，而且会影响与同学、老师之间的关系。可见不良情绪的危害性多大。那么，我们应该如何摆脱不良情绪，走出情绪的深渊，做自己情绪的主人呢

1、 故事启发

从前，有一个老太太，她有两个儿子，大儿子卖草帽，小儿子卖雨伞。两个儿子都很孝顺，照理说老太太应该很开心。可是她却每天愁眉苦脸，为什么呢原来，雨天的时候，她愁大儿子的草帽卖不出去；晴天的时候，她愁小儿子的雨伞卖不出去，于是她晴天也愁，雨天也愁。后来有一个人告诉她，你可以这样想，晴天的时候，你就想太好了，大儿子的草帽有人买了；雨天的时候你就想：太好了，小儿子的生意一定不错。后来他总是这样想。从此以后老太太就过着快乐的生活。

同学们，从这个故事中你受到了什么启发

不错，快乐与不快乐只是一念之差，换一个角度看问题，往往是海阔天空。

2、 调节情绪的方法

以四人小组为单位讨论调整情绪的方法

汇报、总结

设计意图：在学生已经明白了积极情绪和不良情绪的影响后，以一个故事让学生明白“快乐与不快乐只是一念之差，换一个角度看问题，往往是海阔天空”，激发学生让自己多拥有积极的情绪的动力。这时，再通过小组讨论来交流、分享一些调整情绪，让自己拥有积极情绪的方法。

（三）、总结再升华

通过这节课的学习，大家掌握了不少调节情绪的方法。

同学们，我真心希望在我们的集体中，人人都是快乐的天使，而且要做为别人排忧解难的天使。不但要自己保持快乐的情绪而且要留心身边的人，并给他们带去快乐。愿同学们永远快快乐乐。

**心理健康知识与我作文29**

教育目的：

1、通过举例让学生明白体会心理健康的重要，并且引起学生对心理健康课的兴趣

2、通过讲述使学生知道心理健康的标准

3、通过写名片的形式达到教师对学生初步了解的目的，且让他们提出建议

重点：

让学生体会到心理健康的重要，知道心理健康的标准

难点：

能够让学生切实体会到心理健康的重要

教学过程：

（一）简单介绍心理活动课及自我介绍

首先说明本课无教材，指出无教材的好处这是一节心理活动课，本来不同的人就有不同的关于心理方面的问题，不必按照教材按部就班。但同时，这要求师生之间有更多的互动，让老师及时了解学生想要学习什么，由此安排好适合这个班级的课程。随后，自我介绍及留下联系方式。

师：简单介绍心理健康课的特点互动，体验与参与

本课不同于其它课，更注重学生自己的体验，帮助你找到最适合自己的一条路。在心理预防和心理治疗中，很注重当事人自己的想法，通过谈话等手段可以获得比心理测验多无数倍的资料。许多心理学家想了很多方法让当事人表达自己的想法，举例：如箱庭疗法在一个盒子里，由当事人自己放玩具进去，看他们放的玩具和放的方式来了解他们的内心。所以，在这堂课中也需要学生更主动积极的表现自己。

心理活动课是一节相对轻松的课，但是为什么要上这节课呢，引入心理健康的重要。

（二）心理健康的重要

1、讲述心理健康对生活态度及身体的影响

（1）以张国荣为例说明对生活态度的影响

师：同学们知道几年前的愚人节那天，发生了张国荣跳楼自杀

事情吗

师：因为他承受了太大的心理压力，心理素质没有强到可以抵抗这些压力。有一个世界性的研究，发现城市里的自杀率高于农村的，男性的高于女性的。这说明随着压力的增大，心理素质差的人更有可能选择极端。

（2）说明心理对生理的影响

举例：有一个死刑犯人，听说自己会被割腕而死，行刑那天，他被带到了一个小房间，眼睛蒙上了黑布。他感觉到手被划开，随后听到了“滴答，滴答”的声音，感觉到自己的血慢慢的流尽。死亡。但实际上，他的手只是被轻轻的划开，而他所听到的只是滴自来水的声音，但他认为自己在滴血，最终心力衰竭而亡。这就说明，心理对客观的生理也有着影响。

2、 指出良好的心理，会帮助人们做出准确的应对

师：天堂和地狱的例子

地狱中，人人拿着长勺企图喂饱自己，因为其不可能而使生活十分痛苦。在天堂中，人人拿着长勺互相喂食，所以这是天堂。

这个小故事中包含着许多哲理，我想说的是：

生活中，人们往往面对一样的困境，重要的是你的选择，怎样的心态想法，决定了你的生活道路。

3、总结心理健康的重要

师：由此可见人的心理健康是十分重要的，尤其是在现代。

有位教授曾经指出心理健康在贫困时代是奢侈品，在发展中国家是点缀品，在发达国家是必需品。为什么会是这样呢

学生：物质是精神的基础

在贫穷的时候，人和人之间都差不多，到富裕的时候，人与人之间的差距拉大，竞争更激烈，压力大，所以心理健康显得重要。

师：有一个参考的理论，心理学家马斯洛提出的需要层次理论。

师：介绍马斯洛的背景。马斯洛是一位美国心理学家，提倡人文主义。同学们对他可能不太熟悉，在他之前，盛行的是弗洛伊德的精神分析学，弗洛伊德注重本能，认为人只是动物的简单进化，人所做的一切事都是出于本能的驱使。而马斯洛反对这个观点，认为人不同于动物，本能的需要只是较为低级的需要，人还受其它需要的驱使。需要是有不同的层次的，于是提出了需要层次理论。

师：介绍需要层次理论。马斯洛提出人有安全需要，归属与爱的需要，自我实现的需要，生理需要，及尊重的需要。请大家思考一下，哪一个是是最基本的，需要首先被满足的需要

生理需要和安全需要是基本需要，在能保证生命延续的前提下，才可以去满足其他的需要，那些都属于心理需要。这也就解释了，为什么随着时代的发展，物质生活的丰富，心理健康也日益重要。

（三）心理健康的标准

师：那么什么样的人可以称为心理健康。这是一个比较抽象的概念，因此有许多标准，比如前面提到的马斯洛，他就提出了十条标准：

1、充分的适应力；

2、充分了解自己，并对自己的能力作适度的估价；

3、生活的目标能切合实际；

4、与现实环境保持接触；

5、能保持人格的完整与和谐；

6、具有从经验中学习的能力；

7、能保持良好的人际关系；

8、适当的情绪发泄与控制；

9、在不违背集体利益的前提下，能作有限度的个人发挥；

10、在不违背社会规范的情况下，对个人基本需求作恰当的满足。

认识自己

人贵有自知之明。一个人如果只看到自己的短处与缺点，就会丧失信心、缺乏朝气；如果只看到自己的长处和优点，又会自以为是，自我欣赏。这种自卑与自负皆不利于自我成长，只有正确认识自己，才能算是心理健康。

悦纳自己

自己对自己是喜欢还是讨厌，是衡量心理健康的又一条标准。心理健康不仅要求自己能如实了解自己，而且要对自己愉快地接纳。悦纳自己不是说要宽容或欣赏自己的缺点和错误，而是说自己虽然有这样那样的不足，但我仍然喜欢我自己、不憎恨自己、不欺骗自己，并设法使自己发展得更好。每个人要懂得正确的扬长避短。尤其在青春期的时候，生理上的发育和心理上的发展不协调，会产生很多的矛盾。

调适自己：

个人的行为总是受社会的规范和环境的约束，两个人的需求又往往与规范和环境不符，并发生冲突。因此，个人必须经常调适自己，以使个人和环境保持和谐的关系。不能或不会调适自己的人，就会经常产生心理问题，只有经常很好地调适自己的人，才是一个心理健康的人。

最后，还有一个小内容，希望大家做一张名片。

（四）小活动做名片

1、讲述名片的目标为了彼此交流

2、告知名片的要求：姓名，最喜欢的一件事，最不喜欢的一件事，最能代表你的特征，你的偶像。另外也可以附上你对课的提议。

3、收齐名片

听课教师反馈：：

1、同学们在听到例子的时候，都显得很有兴趣。应该注意例子的安排。

2、 马斯洛关于心理健康的十条标准，尽管很有用，但是相对比较枯燥，只捡几条相关的讲一下，效果比较好。

对这堂课，应该加入一个关于心理健康的小测试，能引起学生更多的兴趣。但是，缺少这方面的资料。可以就心理健康的一方面，来给他们做一下测试。

**心理健康知识与我作文30**

一、养成科学的生活方式

生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学的安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活又规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

二、加强自我心理调节

自我调节心理金康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。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。

三、积极参加业余活动，发展社会交往

丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活

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