# 心理健康感受800字作文(优选17篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-03-30

*心理健康感受800字作文1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...*

**心理健康感受800字作文1**

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\_今年我们学校老师超编……\_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。

**心理健康感受800字作文2**

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

心理健康，是现代人健康不可分割的重要方面，那么什么是人的心理健康呢？人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康标准不及人的生理健康标准具体与客观。了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。当人们掌握了衡量人的心理健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

**心理健康感受800字作文3**

健康是人生的第一财富。那么，怎样才算健康呢?同学们也许会说：“健康就是不生病，身体好。”其实，这样的回答是不全面的，健康除了指身体健康，最关键的是心理要健康。健康的心理有利于培养优秀品德，有利于提高学习成绩，有利于身体健康，更是个人事业成功的重要保证。而心理不健康能导致内脏功能受阻、思维紊乱、记忆力衰退等。长期被不良心理笼罩，就会导致生病。所以我们必须拥有健康的心理。

健康不是天生的，需要在家庭、学校、社会所提供的良好的环境中，依靠自身努力和锻炼形成。在班里，我是一名清洁委员，也许有的人会看不上这个“七品芝麻官”，但我深知整洁的环境不仅能使我们的校园更加美丽，而且对我们的学习也有很大的帮助，所以我总是认认真真把自己的本职工作做好，因此经常受到老师的表扬。可是有一天，我一直忙着做作业，忘了检查卫生，教室里被几个平时不讲卫生的同学弄脏了，老师毫不留情地批评了我，还扣了我的分。当时，我心里甭提有多难过了，真想痛痛快快地哭一场。但我很快就平静下来，心想：这次扣了就扣了，自己端正工作态度，以后一定更好地做好检查督促工作，为班级的卫生工作尽力。正因为我有这样良好的心理品质，真正做到了“胜不骄，败不馁”，所以我很快调整了自己的心态，以一颗平常心接受了老师的批评。后来，我以更积极的态度对待工作。在我的努力下，我班的卫生工作真的搞上去了，教室里再也不见乱丢纸屑的人。我们整天都在洁净的环境里愉快地学习和生活，同学间的关系也更加融洽了，大家的集体荣誉感也增强了。

由此可见，健康的心理对于我们的学习、生活是多么重要。正如巴德舒尔伯格说的，只有在受批评时不气馁，受表扬时不骄傲，才会取得成功。是啊，健康的心理对于我们每一个人都很重要。只有平衡好自己的心理，以健康的心态对待一切，我们才能把事情做得更好。时代呼唤心理健康，让我们每一个人都拥有健康的心理。

**心理健康感受800字作文4**

在当今日益复杂的社会中，我们不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

通过学习我知道了，学生心理上的健康和学习成绩的高低一样重要，并且只有心理健康的孩子学习才会更加出色。在今后的教育中，作为班主任的我，要更加注重学生的内心世界，做学生的好朋友!

**心理健康感受800字作文5**

带着一份憧憬，一份喜悦，一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康培训，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，让我受益匪浅，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。通过学习，我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，感受颇深，受益匪浅。

>感受一：认识心理健康重要，促发展。

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，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。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。

>感受二：提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。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。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，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，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之， 这次教师研修培训，让我感受着新课程理念的和风，沐浴着新课程改革的阳光，拓展了我的教育视野，提升了我的教研能力，让我的教育思想和教育行为有了真真切切的转变。

**心理健康感受800字作文6**

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！

**心理健康感受800字作文7**

10月31日上午，班委组织进行了一次心理主题班会，本次班会班委组织尽心尽力，全体同学积极热情，很好地展现了我们昂扬向上的风貌。

心理健康教育”是大学生德育的基础，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诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。

我们紧抓心理健康这一主题，传播心理健康知识，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识 我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

通过这次班会也帮助我们树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展，正确认识自我，增强自信心，学会合作与竞争，同时培养学生的专业兴趣和乐群的心理品质,提高学生应对挫折，适应社会的能力。

心理健康主题班会的展开也让我们意识到面对丰富多彩的大学生活，我们要不断增强自己的心理健康意识，不断促进我们人格的健全发展，正确认识自己，同时提高我们应对挫折，适应社会的能力。这次班会也让我们懂得人际交往，建立和谐的人际关系的重要性。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好!我们只有保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

**心理健康感受800字作文8**

儿童的身心正处于迅速发展的阶段，他们心理的特征是与他们的身心发展紧密联系在一起的。下面谈到的儿童心理的标志，是“理想”的标志，每个儿童都可能有这方面或那方面的不足。之所以提出的标志，可以把它看成是培养儿童应努力达到的目标。

>（一）智力发展正常

正常的智力水平是儿童与周围环境取得平衡和协调的基本心理条件。为大家所公认的是，把智力看做是以思维力为核心，包括观察力、注意力、记忆力、想象力等各种认识能力的总和。智力的高低是先天遗传和后天环境共同作用的结果。

>（二）情绪稳定

情绪反应适度情绪是一个人对客观事物的内心体验。它既是一种心理过程，又是心理活动赖以进行的背景。良好的情绪，反映了中枢神经系统功能活动的协调性，表示人的身心处于积极的平衡状态。心理健康的儿童“身在福中知福”，愉快、乐观。当心里有了委屈、痛苦、挫折时，能合理地宣泄不良的情绪。

>（三）乐于与人交往，人际关系融洽儿童的人际关系虽然比较简单，人际交往的技能也比较差，但是，心理健康的儿童乐于与人交往，也希望通过交往而获得别人的了解、信任和尊重。

>（四）行为统一和协调

随着年龄的增长，儿童的思维变得有了条理，主动注意时间逐渐延长，能较好地控制自己的行为，表达情感的方式日趋合理和成熟。

>（五）性格特征良好

性格是个性的最核心、最本质的表现，它反映在对客观现实的稳定态度和习惯化了的行为方式之中。心理健康的儿童，一般具有热情、勇敢、自信、主动、诚实等性格特征。在日常生活中，一个心理健康的儿童应该表现出：有充沛的精力；心情开朗、愉快，乐观；态度积极主动；能与小朋友和睦相处，在集体中受到欢迎和信任；能较好地适应环境的变化；没有不良行为、不良习惯；注意力能集中；睡眠好。

**心理健康感受800字作文9**

读了《做一个心理健康的教师》这本书后有一种“同道”中人，身临其境的感觉。这么多的案例中，有一些，仿佛我都有与其同样的经历。

教师这一职业是与“人”打交道的职业，而且这些“人”是可爱的，调皮的，叛逆的孩子们。社会赋予教师的责任是培养好“祖国的未来”。实践告诉我们，教师应具备这些:自信积极、宽厚仁爱、交往和谐、善于适应、充满活力。

因此做一个好教师真不容易。但是，即便如此不易，我们选择了这个职业，就得坚持的走下去。坚持着一路走来,有过很多次抱怨,有过很多次厌倦,更有很多次被学生气得想大声的哭,但是当看到学生能流畅,有表情得演唱我所教给他们的歌曲时,我会心满意足,比拥有一款漂亮的首饰更开心;当听到学生与我迎面走来时的那一声“老师好”，我会忘记他们的调皮，觉得孩子们时那么的可爱;当我的论文或是教学设计获奖时，我会感到生活时如此有意义。

就是在这些苦恼和喜悦交替中，我在音乐教师这一岗位工作了八年。算一算，我还将工作二，三十年。我该怎么坚持的走下去，怎样才能做一个心理健康的教师呢?我思量很久，终于有了一个答案，那就是我的心里应该充满阳光，拥有阳光般的心态。

用阳光心态寻找美好，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏学生们的每个瞬间，要热爱每个孩子，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战和应付麻烦。也许当接受一个公开课的任务会感到压力，但回过头看来，这一过程是多么宝贵，它让我成长，让位哦收获，让我体现了人生的价值。

阳光是世界上最纯粹、最美好的东西。它驱除阴暗,照耀四方,让人心旷神怡;让世界满是向上和成长的力量。所以我要以阳光的心态做一个心理健康的教师，用这美好的光芒，照耀我的学生们，也让我的人生如七色光一样丰富多彩。

**心理健康感受800字作文10**

我喜欢上心理健康课程的理由之一是老师会与我们做交流、给我们做心理测试、课堂活动。最后一次课堂老师给我们做了这么个活动，让我们绘制自己的心情图，从星期一到星期日，看情绪表的波折。我发现自己课多的那一天心情最差，课少的时候最高兴。后来老师给我们讲了ABC法则，是说性格的，大家做了性格测试，希望老师多在课堂上做一些这样的活动，不仅使课堂气氛更活跃了也让我们更起劲去学习心理健康教育。

另外生活中，我们要保持积极乐观的心态，多想一些开心的事情，必要的时候改变自己，心态很重要，同一件事情不同的看法就会有不同的结果，另外，一定要坚持自己对的、优秀的好的思想，这样就不会把自己变得对自己很失望，和同学和睦相处。就我自己来说，我觉得我最需要改变的是说话，说话的方式和音量。我说话声音太小，有时说话并没有表明自己的真实想法，有时又不得已违背了自己的意愿，就要自己调节一下，幽默可以让气氛活跃，也让谈话轻松。

通过上心理健康课，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩;有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

**心理健康感受800字作文11**

小学教师工作任务十分繁重，长年劳累，加上小学教师普遍责任心较强，很注意自己在学生中的形象，为此过分追求人格的完善，过分限制、约束自己，关心各种细节，常有自我责备、谴责的倾向，再加上社会期望值偏高，使得教师难免产生焦虑、恐怖情绪，影响了教师的心理健康。但是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。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。我们要正确地认识压力。当压力来临时，相信压力也蕴藏机会，进而主动地适应压力。教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。

端正专业态度。专业态度不端正而感受很大工作压力的教师，应时常检讨自己的教学态度，热爱学生，热爱教育工作，培养敬业精神，并改变权威和严厉的管教方式，提高教育专业素养。只有这样，才能与学生建立和谐亲密的关系，有效地进行教学和辅导工作，借以降低工作压力。

保持乐观，提高情绪的调控力。与别人相处，难免有不愉快的事情，但必须适当控制自己的情绪，当忍则忍，才不会使事情越弄越糟。有些人的不佳情绪没有得到合理的疏导，于是将它发泄在其他人或事物上面，这就是所谓的“迁怒”。迁怒最容易破坏人际关系。这就要求我们要善于自我调节，控制情绪，保持愉快心境与乐观情绪。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当\_无所不能\_的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

**心理健康感受800字作文12**

首先感谢教育局领导高瞻远瞩的决策，请来心理学专家为我们指点迷津，使我们对教育学生和自己的孩子有柳暗花明，豁然开朗的感觉。确实提高了我们的育人观念，是我们虞城县教育质量的又一提高。

听了这些专家的报告和真实的案例分析，我确实明白了教育学生不能一味的批评指责，而应该走进学生的内心，观察学生的思想动向，找出问题的根源所在。特别是对那些“问题”学生，更应该关心，鼓励用温和的眼光来发现他的优点，在生活中多关心他，照顾他。这样，他就会知道老师能看得起他，在重视他，原来放纵的行为就会慢慢收敛。王教授说：“那些调皮的学生之所以会屡次犯错误，是因为他觉得没人注意他，有失落感，想得到别人的重视，所以才会找茬。”当我们教师了解了他的心理后，对症下药是很容易治愈的。

听了周晓萍教授讲的团体心理辅导，特别是增加团体凝聚力的那些小有戏，对我们更实用。这不，上个星期我们学校刚转接过来的六年级新生，来到中学不太适应，看到一张张陌生的面孔，他们感到孤独想家，于是，我就教他们做“解开千千结”“突破困境”“帮助盲人”等一些游戏，果然，在做游戏的过程中，孩子们相识了，熟悉了，亲密了，一切困难迎刃而解，这就是心理教育的伟大力量。

再者，作为教师如何教育好自己的孩子是我们的难题，听了王滨教授讲的孩子厌学的最主要原因是‘家庭因素’，我不得不考虑自己管教孩子的方法。总是把自己的孩子看作是最完美的，不允许他有任何缺点，总是拿孩子的缺点与学生的优点比，难怪孩子会说：“谁好，就让谁当你的孩子吧。”想想也是，毕竟是十来岁的孩子，我们不能拿成人的眼光看他，我们为什么看别的孩子那么优秀，是因为我们对他没有那么高的期望值。因此，我们对自己的孩子更要鼓励，多沟通交流，谈心。

总之，我们只要多学习，勤思考，敢探索，会既种好事业的田，又育好自家的园。

**心理健康感受800字作文13**

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。

**心理健康感受800字作文14**

20xx年4月17—22日，衢州市组织了教师心理学C证资格培训。真是千载难逢的机会，使我有幸与心理学导师、专家零距离接触。以下我就这次培训活动谈谈自己的一些感想与体会。

>一、认识了道德问题与心理问题的区别

以前，一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育他们做好。但通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们存在着一定的心理问题，而不是道德上的问题。因此，我们要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

>二、了解了心理健康辅导的基本技巧

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情等。说说很容易，但真正要做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，我们首先要接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，我们做教师的，要改变一下心态，无条件的积极关注，倾听，共情等，真诚地对待每一个学生别人，促进其人格的健康成长。

>三、懂得了提高自身素质的重要性

教师自身的素质直接决定着教育的行为。只有掌握关于儿童青少年心理发展的科学知识、按照科学的规律和方法开展教育工作、处理学生日常表现出的心理行为问题和意外事件，教师才能真正做到将心理健康教育落在实处，才能真正促进学生心理健康的发展。

实施心理健康教育，是一项长期而艰巨的工作。我们要在实践中不断探索，不断总结，注重各种教育渠道的整体配合，同时要努力提高自身的理论水平和业务能力，让心理健康之花，结出更丰硕的果实。

**心理健康感受800字作文15**

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u

第一，学习中和生活中能正常的进行一些的活动，也就智力正常。

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”主要缺少爱抚过分苛求和惩戒无度。下面就听我细细讲解。

爱一种高尚的情感。对青少年而言，最具影响力的就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。

**心理健康感受800字作文16**

智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当\_无所不能\_的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

**心理健康感受800字作文17**

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!

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