# 心理危机如何自我调节作文(20篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-06-19

*心理危机如何自我调节作文1我有幸参加了学校组织的教师心理干预技能培训，这次培训不同于一般的培训，随着时代的发展，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...*

**心理危机如何自我调节作文1**

我有幸参加了学校组织的教师心理干预技能培训，这次培训不同于一般的培训，随着时代的发展，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。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，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。

>1、通过学习，我认识到了教师心理心理干预技能的重要性

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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师什么都懂，什么都会，教师是很神圣的。教师的言谈举止，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。教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，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。

此外，教师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；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，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；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；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

>2、通过学习，我也认识到了干预学生心理的重要性

中学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们总能在报纸或新闻中看到中学生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的趋势，这就说明现代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。在层出不穷的新现象、新问题面前，心理教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，无法改变社会，就改变自己，我们惟一能做的是改善自身。

总之，教师的目的就是教书育人。首先，为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

**心理危机如何自我调节作文2**

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、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己调节，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，应该具备良好的情绪状态、正确的自己观念、恰当的自己评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

（一）建立积极的自己观念，激发自己潜能大学生心理问题的核心在于自己观念问题。在团体情境中，成员之间通过个体的自己分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自己评价，建立积极的自己观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自己潜能。在团体中形成新的自己观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

（二）纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的积极目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。通过团体活动可以改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，可以创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自己表露，在团体中将与自己有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，可以促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足一定的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

（三）提高人际交往能力人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓒曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员可以学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自己的意见等。通过小组成员相互作用的体验，学习对自己、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

（四）增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员通过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是积极变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了积极作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到内容很精彩，讲的很全面，所举案例让人心情沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。校园安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

**心理危机如何自我调节作文3**

正文：

大学生群体，一个看似轻松，事实上却承担巨大压力的群体。学业、生活、情感、就业多重大山的压迫下，大学生的心理健康已经告急。一个个血淋淋的事实，在不断警示我们，要关注大学生心理健康。

2024年，由北师大心理系团总支、学生会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为全国大学生心理健康日，目的是呼吁大学生关注自己的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康热潮。

大学生心理健康已经渐渐成为社会关注的焦点，随着越来越多的大学生因心理问题休学、退学，甚至自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸报端，直到20\_年初发生的刘海洋硫酸伤熊事件，社会对大学生心理健康的关注达到高潮。

人们不禁要问——现在的大学生怎么了？目前的中国大学生看起来有喜有忧。喜的是，他们已有了很强的独立性和自我经营、学习、发展的能力。忧的是，他们的心理状况与整个社会大背景下国人的心理健康状况密切相关，社会上各种各样的风气不断影响着原本清纯的迹帆汪大学校园，校园已不是一片净土，大学生的心理问题已经十姿仔分集中和突出。

大学生心理健康教育是个社会系统工程，学校、家庭和社会都要密切配合起来，共同努力，使心理健康教育与心理咨询工作能够在大学生的成长与成才中发挥出更大的作用。学校要营造和优化一个健康向上、积极进取的校园文化环境，以促进形成良好的校风、学风和团结友爱的人际氛围，形成一个群体心理健康的大环境。

其次，心理健康教育的开展也要将国外的科学理论与我国的国情结合起来，创建有中国特色的大学生心理健康教育模式，并与德育、传统文化教育和成才教育充分结合起来。更重要的是，我们全社会都要正视大学生心理健康问题，学生家长和我们的基础教育应该从小就加强中小学生的心理健康教育，增强其自我教育、自我管理、自我服务、自我约束的能力。

事实上，大学生心理健康与不健康也并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都散落在这一区域内。这说明，对多数大学生而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以矫正。

与此同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题，当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或加重。在心理上形成心理冲突是轿碧非常非常正常的，而且是可以自行解决的。

事实上，不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题，随着个体的心理成长而逐渐调整而趋于健康。 心理健康的标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。

如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力，都可追求自身心理发展的更高层次，从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准，是他们能够进行有效地学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持，就应该及时予以调整。

大学生心理危机的预防：可以有暗示调节、放松调节和呼吸调节等方式。

1、暗示调节

心理学研究表明，暗示作用对人的心理活动和行为具有显著的影响，内部语言可以引起或抑止不好的心理和行为。自我暗示即通过内部语言来提醒和安慰自己，如提醒自己不要灰心，不要着急等等，以此来缓解心理压力，调节不良情绪。

2、放松调节

用放松的方法来调节因挫折所引起的紧张不安感。放松调节是通过对身体各部主要肌肉的系统放松练习，抑制伴随紧张而产生的血压升高、头痛以及手脚冒汗等生理反映，从而减轻心理上的压力和紧张焦虑情绪。

3、呼吸调节

这也是情绪调节的一种方法，通过某种特定的呼吸方法，来解除精神紧张、压抑、焦虑和急躁等。比如，紧张时，采用深呼吸的方法可减缓紧张感。平时也可以到空气新鲜的大自然中去做呼吸训练，使情绪得到良好调节。

心理调节的意义

学会善于掌握自我，善于控制和调节情绪，对适应社会发展、维护心身健康却是至关重要的。因为情绪活动可以说是心理刺激中对健康影响最大、作用最强的成份。人的任何活动莫不以情绪为背景，伴有情绪色彩的。因此我们要注意培养健康的情绪生活。要注意情绪表现的适当性及情绪的紧张适度。

情绪的适度紧张不仅使人们生活富有节奏和情趣，而且能高效地发挥人们的潜能，从而获得心身和谐和心理健康。情绪的表现适当是该哭就哭，该笑就笑，而不要无限地压抑自己的情绪。此外，培养乐观的态度、幽默感，都能保持自我感觉良好，及时缓解心理紧张。

**心理危机如何自我调节作文4**

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。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是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。

其次就是自己性，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，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，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。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的!

20xx年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我在学习了大学生心理健康教育这门课程后，我受益匪浅。它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。刚开始面对这一切，我茫然不知所措，后来大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自己观念。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自己观念;然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的估计自己，尽量保持适中的自己期望水平。在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的“课堂”，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。子曰：“有才无德，小人也;有德无才，君子也;然德才皆具者，圣人也。”大学生心理教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。学好大学生心理健康教育这门课，不仅关系着我们个人的德性，也与我们的前途惜惜相关。从现在开始，培养健康有益的心理。

**心理危机如何自我调节作文5**

通过此次培训，让我对心理教育又有了新的的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我很认真的听了赵教师的讲解，让我受益匪浅，以下是我在这次培训中以及对于未来的一些所思所想。

通过学习，我更清晰地认识到大学生心理健康教育老师首先要具备健康的心理。大学生心理健康教育教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，一名优秀的大学生心理健康教育教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，大学生心理健康教育教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位大学生心理健康教育教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。通过学习，我认识到了大学生心理健康的重要性。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

1心理健康可以促进大学生全面发展；

2心理健康可以使大学生克服依赖心理，增强独立性；

3心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础；

4心理健康有利于大学生培养健康的个性心理。

经验可以参照、但决不能照搬。总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我们需要的工作态度。每一个学生都是一个独特的个体，每一届学生也都具有新的时代特点，我们必须能沉进去，也能跳出来，不能为过去的经验所累，不能为过去的思想所束缚。在今后的具体工作中则需要我们将每一批学生都当作第一批学生，用最初最真最深的爱与热情去关心他们、爱护他们、教育他们、引导他们，并在工作中向书本学习、向他人学习、向学生学习、向社会学习，让我们的学生能在大学校园这一沃土上健康愉快地成长成材。

大学生心理健康教育教师需要有强烈的社会责任感，需要有敏锐的政治洞察力，更需要有足够的爱心与智慧；既需要广博的知识、宽阔的胸怀、成熟的思想、淡泊的心境；更需要忠于本职、甘于寂寞、勇于奉献，把握时代的脉搏，贴近学生的实际，与时俱进，开拓创新。

**心理危机如何自我调节作文6**

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，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的心情。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

通过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更知道怎样去理解父母，爱自己的父母。希望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。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。

通过半个学期的学习，让我有机会接触大学生心理课，让我明白了，原来成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：保持心身健康。心理健康的影响因素，心理保健的方法；学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自己学习的方式，了解到大学生情感与健康种。种问题及调节方法；学习了大学生的自己意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自己意识，塑造健全的自己意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己；对于很多大学生都会关心的问题：大学生恋爱。从第一节课我们就学习了这方面的知识，对恋爱方面的知识，虽然不是陌生的，但是老师给我们剖析地更彻底，的确大学生恋爱现状让很多人忧心，由于刚上大学，又对恋爱的向往，大都为了寻求精神寄托、寻找学习动力、追求浪漫，也有盲目攀比、满足虚荣心的、满足好奇心的，更有摆脱压抑感，甚至有游戏人生的。

通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱；而学习了个性健康后，又知道了更多有关大学生的个性：气质，性格，能力，大学生能力的培养是很重要的，能力与活动紧密联系，能力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人能力，又要做到：建立和优化合理的知识结构，积极参与实践活动，注重非智力因素的培养；发现原来有很多阅人的方法，各种各样的个性，当然也加深了对同学的认知，更融洽了同学间的关系；也熟悉人际关系与交往的方法与艺术，对自己以后的人际交往有一定的帮助，面对大学生常见的挫折与压力时，不再是以前那个只会等别人帮忙的小女生了，而是有能力自己帮助与帮助同学，合理地应对与调节遇到的困境，直面危机。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。

**心理危机如何自我调节作文7**

在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅，它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自己剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心，人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

**心理危机如何自我调节作文8**

这个学期我有幸选上了学校开设的《大学生性健康教育》课程，说到体会，一个词，受益匪浅。学到了很多以前我从来都不知道的知识，以前总认为自己了解的很多，但通过学习这门课程我才知道我对这方面的知识还很浅薄。而我欣然地选择了这门选修课。

课程确实很有意思，生动形象。以前从来没有在这样一个公共场所听人这样公开的讲“性”，而且也打破了我看见的大课堂的纪录，从来没有看见过这样大一个教室坐得满满的，而且每个人都还这么认真的在听，对老师都抱有很大的期望，我能看出她们眼中的求知欲有多么的强烈。

说真的老师讲得很好，讲课也非常生动有趣，但绝对不会让你觉得低俗、下流。老师给我们讲起了关于“艾滋病”、“婚前性行为”、“安全套”等敏感话题等知识，在高校课堂上不再羞羞答答。我觉得在高校开设这门课的好处非常多。开设这门课程一方面是一件好事，说明我们正在进步，正在准确的认识我们的性教育；另一方面也说明我们的教育是存在问题，这样的性教育是不是太迟了些，对于已经成年人阶段的高校学子是否就像一个笑话。

我们应该改变我们的观念和意识，我们常常说中学的“生物课”没有上好，是因为老师没有传道授业解惑，没错，这是老师的责任，但是我们也该改变我们的认识，抱着正确的认识态度，去学习，千万不要简单认识就是交我们如何爱爱，我认为我们的选择是完全正确的，对于自己有了一个交代。因为我学到了别人没有学到的，我在这方面的知识比别人多，我对这感到骄傲。

通过学习我彻底认识了自己的身体的构造，认识了自己的性器官，认识男女对方的身体，同时从我自己的经历我能够非常清楚的明白性教育的必须性。我以后把学到的知识会传授给我的朋友以及更多的人让他们也少走弯路。

其实，性教育是家庭教育、学校教育和社会教育中的一项内容，性健康教育不是只靠老师就能完成的，他需要学校、家庭和社会形成合力。进而促进性教育的开展。我们发现许多人谈论性教育都是在孩子身上做文章，很少强调对成年人的教育，其实在现在成年人也缺乏对性的了解和性的知识。很多家长对孩子是避而不谈，更有的是谈性色变。甚至有些老师也是谈性色变，好像只要一谈到性这个词就是下流的、羞耻的。更不用说对学生进行性健康教育。头脑中还存在“无师自通论”、“教育诱\_”、“素质无关论”的错误观点。不同程度地阻碍了性教育，性教育的有效开展。所以家长和老师一定要转变性的观念，正确的教育和引导，了解孩子各阶段的身心发育规律和特点，理解孩子和尊重孩子，提高性教育的科学性和有效性，帮助懵懵懂懂的孩子们身心健康发展。在学校，不要认为一谈到性就很下流很色，只有很色的人才去上这门课，才去了解这方面的知识。如果条件允许的话，我们的性教育应该从幼儿就开始，特别是初中的生理课一定要上好，不要避而不谈，这样这会增强学生的好奇心和增加性的神秘感，反而会引起不良的影响。

**心理危机如何自我调节作文9**

健康的生活习惯就是我们的工作和作息要有规律，要有良好的心理承受能力，又良好的人际关系，不要把家庭生活中，同事朋友间的烦恼事情带给学生，一定要敬业，当你站在讲台的一刻起，你就是他们的护航人，是舵手，你要带领他们愉快航行，驶进安全的港湾。良好的生活作风就是生活作风正派，不以权谋私，要遵守法律法规，要正直、善良，要遵守一个老师应尽的职责。所谓立人先立己，先从自身做起，树立榜样，严格要求自己。

其次，在工作中要认真细致，有爱心、热心、恒心、耐心，。教学要以人为本，善于照顾学生的情绪，时时留意学生思想动态，要多和学生沟通，多表扬，少惩罚;要宽容、理解，少责骂。要真正从学生的需要出发，在学习上，在生活上关心他们。尤其现在流动人口多，他们的父母工作很忙，无暇顾及他们生活的方方面面，尤其思想动态方面，很多都是放任自流。他们生活不固定，思想复杂，很容易沾染社会上的不良风气。比如说流连网吧，可以说网吧是一个大染缸，那里的人流复杂，多数是一些无所事事，好吃懒做的混混或地痞流氓，学生的生活经验浅，自制力差，容易上当受骗，为他人所利用，走上犯罪的道路。我觉得这是教育的一个大难题。面对这些群体，我们老师更要付出巨大爱心去关怀他们，引导他们，他们的流动性也增加了他们的社会阅历，增长他们的知识，开阔他们的视野，我们要尽量发掘，让其闪光，增强他们对学习的信心。不但是对他们，其实很多学生对学习都缺乏信心，都有挫败感，又厌学情绪。我们也要及时跟踪，及时采取措施，跟家长多联系，多沟通，争取学校家庭通教育。这也是符合教育原则的，就是给学生营造良好的学习氛围，建立良好的学习环境。有句话不是说“近朱者赤，近墨者黑”吗?l历史上不也是有“孟母三迁”的故事。可见，一个好的学习氛围，对学生完美性格的塑造是多么重要。

同时，我也觉得在学校开设心理辅导课是非常必要的。不单是生理课，心理课也势在必行了。前些年还提倡给学生减负，减到哪里去了，还不是雷声大，雨点校真正实施了吗?学生的书包还是那么重，这还不算，本来属于他们的假日假期，也都被送去什么少年宫、辅导班了，他们的负减了吗?没有。我觉得还变本加厉了，有些有兴趣的还能承受，可那些硬逼着去的，可苦了他们。怪不得每年都有那么多学生自杀了，上有大学生不等，近来有向下发展的趋势，一些中小学学生都有这些趋向了。曾口头经言语过要自杀的也不少。看来这一股势头已成为一种社会风气了。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。我想这都是将成为我更加努力的动力，我将会学习中得到的体会实践于我的教学工作中。

**心理危机如何自我调节作文10**

听了这次这次讲座，使我对“健康”有了重新的认识，在日常的生活我们往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，更应当关注心理的健康。

大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮忙我们增强心理调适本事和社会生活的适应本事，预防和缓解心理问题。帮忙我们处理好环境适应、自己管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑。

如何拥有健康的心理：第一，需要我们培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应当正确认识自己，培养悦纳自己的态度。第二，养成科学的生活方式。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期坚持学习的效率，必须科学地安排好每一天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。第三，加强自己心理调节。进行自己调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的梦想目标。

听了这些，我觉得我还有很多地方都做得不够，比如科学的生活方式和自己心里调节这两个方面。很多人来到大学后就变得松散，逃课、泡网吧、谈恋爱。在大学我们肩负改变自己命运的职责，所以要坚持心理健康。第一，我们应当坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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。第二，学会坚持和谐的人际关系，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。积极参加业余活动，发展社会交往。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为，如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉，我们需要培养健康的恋爱心理行为。第一，加速自己的心理成熟。培养独立的人格，能体贴、关怀、尊重他人。第二，培养与异\_往的本事。异性间的交往需要注意的是：注意交往的范围、间距、场合、分寸。第三，选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐，减轻恋爱对心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。第四，学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生，必须要摆正学业与感情的关系，学业永远是第一位的，如果学业没了，感情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧，借用身上的物品当武器，如尖头鞋、高跟鞋、发卡甚至钥匙，来攻击“色狼”，另外，最好在自己的小包包里准备一个小别针，以便不时之需。

人们都说恋爱是大学的必修课，也是一堂考试，这样的考试会让我们增强我们的职责意识。总而言之，在恋爱中要学会培养健康的心理行为，要把握好度、学会正确对待和处理恋爱和学业问题。

**心理危机如何自我调节作文11**

成为一名大学生是每一名学生的梦想，而我有幸的成为一名皖南医学院的学生。在那里，我学习到知识，认识许多关系要好的同学，同样还过着自己在大学里丰富多彩的生活。可是，每一位大学生在大学生活里都会遇到或多或少，或大或小的问题。与此同时，大学生心理健康教育这门课给广大大学生供给了一条了解自己，改正自己不良习惯并获得自己提升的途径。学习这门课并结合自己身边的生活使我有很多体会和感悟。

在第一次上这门课的时候，教师向我们详细的介绍了心理健康的意义，心理健康的概念以及大学生心理健康的标准等资料。这让我有耳目一新的感觉，在过去和这些资料有关的课是十分少的。此后教师们一个个生动的事例让我体会到拥有健康的心理对于一个人的重要性。随着课程的继续，我又了解到了许多与大学生心理健康相关的资料，而这些资料都十分贴切大学生的生活，能够帮忙我们大学生解决自己日常生活中的常见问题，从而避免很多事情的发生。

每一位学生都有着自己的生活习惯和小嗜好。但这并不是在任何场合下都适合的。比方说我就有几位喜欢晚上在宿舍熬夜打电话或者干其他事情的同学。他们经常在夜里弄到很晚都不睡觉，还发出很大的声音。这种行为其实会影响到同寝室其他同学的学习和休息。但由于既是同学又是室友的关系，其他室友又不好意思提出意见。结果导致他们一向忍受着学习和休息受到影响的折磨。其实他们的做法都是错的，我们在做自己事情的时候不仅仅是保证自己做自己想做的事，同时还要顾及别人的感受。生活在同一个寝室中，大家享有共同的空间，我们所做的每一件事都不仅仅只关乎我们自己，更关乎别人。所以，我们日常在寝室里做事情的时候必须要顾及室友们的感受，尽可能不去打扰到别人。而室友们一旦受到了别人长期的打扰，也不能总是忍气吞声，忍受折磨。而是要经过恰当的途径向打扰到大家的同学提出意见，帮忙他改正自己的错误。这样不仅仅会带给大家一个舒适的学习与休息的环境，同样会让大家明白尊重他人对于我们的日常生活是多么的重要，加强寝室里同学们之间的友谊。我想，这一点我们作为和别人共同生活在一间寝室的大学生都要做到，尊重他人，同时也善待了自己。

每一个生活在这个社会中的人都会体验到不一样的情绪，以及不一样的情绪所带给我们的影响，情绪犹如温度计，能使人沸腾，也能使人冷却。对于我们大学时期的青年人来说，情绪正处在一个丰富多变、相对不稳定的时期。而在我们的日常生活中良好的情绪能够促进我们的身心健康，不良的情绪会对我们的身心造成伤害，同样也会影响到别人。我想，在我们的日常生活中，焦虑和恐惧也许就是表现的最多的两种情绪。而当这两种情绪表现出来时，如果我们没有采取适当的方法来减轻自己的压力和不良情绪，就会对我们的身心造成不良的影响。经过课上的学习我了解到我们能够经过眼泪、运动、或者找人倾诉等途径来进行宣泄。而我们同时要注意适当的控制自己的情绪宣泄，不能因为自己情绪不好而影响甚至伤害到别人。我想，这些方法和提议在我以后的日常生活中必须能够用到，我将会最大化的控制自己的不良情绪，适当宣泄自己的正常情绪，不因为自己的情感变化而影响到他人的正常生活和工作。

英国哲学家罗素曾说过：“没有公民道德，社会就会灭亡；没有个人道德，他们的存在也就失去了价值。所以对一个完美的世界来说，公民道德和个人道德是同样必要的。”所以，在我们的日常生活中，我们时刻要注意自己的道德现状。

而在我的身边就有许多违背道德的现象时常发生，有些事情甚至触犯了法律。在我的宿舍楼层的走廊里，时常可见有人随地吐痰或者乱丢垃圾，还有人半夜12点在宿舍楼里发出很大的声响，吵得大家都得不到休息，有时即使很多人发出意见甚至破口大骂，发出不必

要声响的同学也不管不顾，依然我行我素。在操场打篮球时，经常有同学有东西被偷走，我的一位室友就在最近被偷走了一部手机。我想这些行为都是违背道德甚至触犯法律的，而作为大学生的我们更要注意自己的日常行为。所以我们

在日常生活中要经过良心的自律以及舆论的监督来保证自己的道德不丢失，更要注意自己的行为不触犯法律。努力让我们成为一个拥有健康道德和心理的大学生。

在我们的日常生活中，人际交往也是十分重要的一部分。心理学家的研究证明，在正常情景下，一个人除了几小时的睡眠外其余70%以上的时间花在人与人之间直接或间接的交往上。由此可见，人际交往活动在社会活动中占据着多么重要的地位。在人际交往中是有许多规律和技巧的，这些都需要我们自己去掌握。我们要经常换位思考，这对建立良好的人际关系很重要。同样我们要善用赞扬和批评，一般情景下，应多作赞扬，少用批评，批评是负性刺激，通常仅有当用善良、贴合事实、方法得当时，才有可能产生积极的效果，才能促进对方的提高。批评时应当注意场合与环境，应对事不对人，不能对一个人做全盘否定，这样会挫伤对方的积极性与自尊心，应就此刻的一件事而不是将以前的事情重新翻出来，措辞与态度应是有好的、真诚的。同样主动交往，帮忙别人，选择适当的交往时机及场所也是十分重要的。我想，当我们经过做正确的方法和途径与他人交往时，必须会创造出一个和谐，愉快的氛围，同样会给他人留下好的印象。

压力同样是我们日常生活中常见的一个问题。适当的压力能够促进我们前进，而压力一旦过度就会影响到我们的身心健康。所以学会控制和恰当的释放压力是一件十分重要的事情。

大学生的生活中，最常见的压力就是学业上的压力。作为一名大学生，学习仍是一项重要的事情。而伴随着学习，压力也会随之而来。所以我们在日常生活中要掌握适当的学习方法，提高自己的学习效率，并要注意适当放松自己。从而减轻自己在学习上的压力，到达更好的学习效果，并为自己的未来打下良好的基础。

经过大学生心里健康教育这门课的学习，我懂得了很多以前所不明白的知识，掌握了很多在我以后日常生活中能用的到的技巧。当我以后遇到一些情景时就能及时的运用所学的知识和技巧来解决问题，同样能够尽我所能去帮忙别人，为和谐的生活氛围做出一些努力和贡献。从而让自己所学的知识发挥最大的作用。我想，这一学期的大学生心理健康教育这门课的学习让我受益良多，我也将会一向关注心理健康方面的知识，不断使自己获得提升。

在此，我感激大学生心理健康教育这门课的开设以及教师们对于我的教导。

**心理危机如何自我调节作文12**

4月18至19日两天时间，我有幸参加了在台州学院临海校区举办的北京大学徐凯文博士的大学生心理危机干预专题培训，收获很大。为了便于大家学习，我按章节进行了详细梳理。

>第一讲：xx后大学生肿么了？

1、利用官方网络平台第一时间发布信息，并持续提供最新消息，这样做能够有效阻止谣言四起。

2、对（自杀）危机事件的信息报道不宜过于详细，尤其是不能包含细节，避免有人效仿。因为诸多事实表明，媒体报道的（自杀）细节越多，（自杀）模仿行为就会越多。

3、发布的信息要客观真实。

4、发布信息时不要将焦点关注在事件的起因上，而应该将焦点放在对受害者的人文关怀上。

紧接着，徐博士又从为洗刷“死亡之桥”而改造后的韩国麻浦大桥高自杀事件讲起，向我们阐明了自杀的著名效应、模仿效应和呼救效应，同时也告诉我们：自杀是可以预防的。

然后，徐博士紧密结合自己的调研和所干预的个案，向我们阐述了中国人精神疾病的发病率逐年增高，尤其是抑郁症和神经症；自杀的影响因素有很多，有经济因素、政治因素和文化因素；自杀在理论上是可以预防的，从中国大学生的自杀率显著低于美国大学生的自杀率这一事实发现，在高校教育管理方面存在显著差异。中国高校大学生的自杀率之所以低于其他国家和中国其他群体，是因为有一支强大的辅导员队伍。据北京大学统计，危机事件的反馈有73%来自院系，自己求助的仅有18%。由此可知，院系辅导员的作用甚为关键，做好危机干预的第一步是要学会识别心理危机事件，并做好信息上报至关重要。

最后，徐博士对当代大学生的心理健康问题主要特点进行概括：

1、心理问题越来越多和严重，主要体现在极端个案；心理危机问题越来越多，心理健康问题主要以神经症为主要问题类型，越来越多呈现出人格障碍问题为主要问题类型和工作难点。

2、学生心理健康问题不仅仅是心理咨询或治疗问题，而与社会文化因素密切相关。社会经济的高速发展，家庭结构的不稳定，早期创伤和寄养经历，应试教育体制等成为心理问题的越来越重要的根源。

3、理想、信仰、价值观、生命价值与意义、学习价值与意义等成为影响大学生心理健康的主要因素。

>第二讲：理解危机中的人

在徐博士的精心安排下，我们中午利用休息时间观看了电影《少女初体验》，直观地了解到抑郁症病人自残、自杀的原因。在下午的课程中，徐博士紧密结合电影情节和多个案例讲起，让我很形象深刻地认识到：

1、失恋只是自杀的诱因，其核心原因来自家庭。

2、对于人格障碍患者，很重要的是重新获得关心与界限。

3、有儿童期虐待和家庭功能失调等人属于高危人群。经过创伤后，当事人一般会有压力减少行为：自毁行为，无节制地狂欢、发泄，过度地和不适应地性行为等。

4、在处理群体性的PTSD时，一定要团队工作，做到彼此相互支持、及时督导，否则很快就会崩溃，出现替代创伤。

>第三讲：心理危机的行动干预

首先，徐博士提出心理危机干预的树理论。他指出，树理论对于心理危机的评估与治疗是非常有效的。树理论对自杀风险个案评估的有效性高达xx%，远高于MMPI的有效性（）。他把一个人看做一棵大树，树根是指家庭与依恋关系，树干是指社会支持和信仰、价值观，树叶是指成就感、自我实现，阳光雨露是指社会环境。

接着，徐博士利用10道测验题目指出了我们对自杀的认识误区。我认识到了：

1、自杀身亡的人中有25%—50%的人曾有过尝试自杀。因此，在工作中，我们一定要掌握曾有自杀尝试的学生信息，并给予高度关注。

2、心理健康与性格外向、内向无关，性格奔放活跃的人也可能出现问题；性格外向的也会有抑郁，是常被我们忽视的微笑抑郁或阴性抑郁。

3、谈论自杀的人不会自杀，这是错误的。谈论或关注自杀可能是一个呼救的信号，我们应该科学决断，不能自欺欺人。

4、考试、失恋不是心理危机的根本因素，社会支持系统缺失才是根源。

5、有自杀倾向的人恢复正常时，危险并没有结束，心理危机者往往经历一个“挣扎—呼救—平静”的过程，平静期往往是最危险期。因此，对于刚康复出院的病人，我们还需要进一步关注和干预。

6、心理干预是干预者不能回避自杀等敏感问题，需要用坦诚和专业与被干预者建立信任关系。与有自杀倾向的人谈论自杀并不会引发他下决心自杀。

7、如果一个人已经下定决心要自杀，他人则通常无法控制。这种认识错误的，因为没有谁真的想死，自杀成功的人多是因为身边没有人制止，或者没有人可以求助。在我国，人没有自杀权，阻止他人自杀不属于侵权行为。

下午，徐博士从“如何拯救危机干预67小时”个案出发，对咨询师的评估记录和干预过程进行点评，指出了该咨询师的诸多不当之处，同时也让我们更深刻地认识到了不同情况下的危机个案处理办法。具体如下：

1、危机干预的首要原则是保障安全。不管危机个案在哪里，我们最重要的是要确保当事人的生命安全，打探当事人的地点、通知他的紧急联系人，确保他的身边有人，暂时打消自杀念头。

**心理危机如何自我调节作文13**

在学习贯彻教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》的基础上，结合我校的实际，积极开展心理健康教育，借此机会将我校开展心理健康教育的一些做法和思考。

>一、学习《纲要》，统一认识，关注学生心灵成长

我校充分利用每周一次的行政例会、年级组长和每两周一次的教师学习工作会议，组织学校行政、教师认真学习《纲要》，吃透精神，统一思想，明确心理健康教育的目标，把握心理健康教育的任务，通过学习增强对开展心理健康教育重要性的认识。我们认为，《纲要》明确了心理健康教育的原则、目标、对象，规划了不同年龄阶段心理健康教育的内容、方法和途径，对于我们把握中小学心理健康教育的，科学有序的开展心理健康教育提供了依据，指明了方向。对学校心理健康教育工作有高度的指导性、鲜明的针对性、切实的操作性。

为了有效地做好对学生的心理健康教育，我们还结合学习对学校、教师、学生心理健康教育状况进行了分析：学校多年来牢固树立“德育领先，五育并举”的办学理念，突出以“五爱”教育为重点，以养成教育为基础，以教学生做人为核心，确定了“播种、培育、收获、提高”的德育工作思路，取得了一些成绩，积累了一些经验，同时也造就了一支敬业爱岗、乐于奉献且热心德育工作的教师队伍，学校的“三风”建设和学生的思想道德素质有了不同程度的提高。当然也应该承认随着经济社会的发展和人们的思想也在发生巨大的变化，多元文化思潮冲击着学校教育和家庭教育，诸如独生子女问题、留守儿童问题，特别是在学生身上普遍存在的环境适应、同伴交往、情绪情感、行为表现、个性问题以及趋势越来越严重的学习困难综合症等诸多方面的问题，都深切地让家庭和学校感受到要关注学生心理健康教育的必要性、迫切性。

通过学习、分析，我们认为开展心理健康教育，首先要从学校的实际出发，针对小学生身心发展及现状，确定符合学校实际的开展心理健康教育的思路——全面规划，分层推进，面向全体，点面结合，育心活动，贯穿始终，家校牵手，整体促进。在此基础上学校完善了学生心理健康教育机构，将关注学生心理健康，促进学生心灵成长学校整体工作的列入议事议程，建立了校长室、教导处、德领组、医务室和年级组长组成的领导小组。每学期将开展学生心理健康教育纳入到学校工作计划之中，年级组及班主任工作计划中也将关注学生心理健康教育作为重要的内容和工作来抓落实，以确保该项教育落在实处。同时学校还加大了对教师队伍的培训工作，以建立一支勤于钻研、乐于奉献的师资队伍。

我校在开展学生心理健康教育的过程中，注意充分发挥以班主任、辅导员、教师为主体的作用，不时派出教师参加省市县各级相关培训和交流，同时还将教师心理健康专业培训纳入到校本培训的范畴之中。我校从20xx年开始先后邀请了徽州师范的金水老师来校做专题讲座，邀请“知心姐姐”报告团和南京大学心理研究课题组成员来校为教师和家长做报告；我校舒立新老师参加省陶研会归来为全体教师作了《全面把握当今学生特点，积极实施有效教育》的汇报辅导报告；从20xx学年度开始我校开始实行班主任月例会制度，以此来加强理论探讨，交流工作体会，探寻学生思想道德教育和心理健康教育的有效途径。

>二、从心开始，积极探索，关注学生心理健康

关注学生心理健康，促进学生心灵成长。不能仅仅停留在口号上，而应该扎扎实实地落实行动上，学校要以师为根，以生为本，一切从“心”开始，让心理健康教育全面渗透在学校教育教学的过程中，在学科教学、班主任工作、各项教育活动中都应注重对学生心理健康的教育。同时心理健康教育必须遵循小学生身心发展的规律和年龄特征，以提高学生的心理素质为基点，以趣味性、活动性为基本特色。

1。注重校园文化的建设。作为百年老校虽然空间狭小，但是近年来挤出资金努力打造小而精的校园文化。在校园文化建设中，我校坚持两种环境的创设，一是创设心理健康教育的显性教育环境，充分体现校园文化建设的育人功能；二是创设心理健康教育的隐性教育环境。学校的文化长廊及宣传橱窗，是学生们“露一手”的舞台；教学楼上的各式宣传标语，是学生们熏陶心灵窗口；教室里的黑板报，是学生们展示风采的基地；走廊上的名人名言，是学生们走近科学的殿堂；自来水龙头旁、垃圾箱前、楼梯口上的温馨提示，是学生们自己的心语；每学年开学学校门口的横幅，“欢迎新同学入学，欢迎同学返校”，让学生感受到学校“家”一般的温暖……

浓郁的校园文化氛围，温謦的育人环境，让学生的心灵得到了美的陶冶，使他们的心理得到了和谐的发展。在实小这个乐园里，我们的孩子喊出了“同在蓝天下，雏鹰展翅飞”的快乐口号，发出了“在这里起步，让明天更美好”的呼声，并以此作为学校宣传橱窗的主题，每一期橱窗内容的更新，都成了学生们肯定自己，张扬个性，展现魅力的所在，引来了居民驻足观看。很多的家长和同行都说：你们的氛围真不错，做你们的学生幸福。学校努力创设符合学生心理健康要求的多元环境，使学生在潜移默化中形成健康心理。

2。建立和谐师生关系。教师要了解学生的心理特点，尊重学生的人格，与学生建立起和谐、平等、民主、相互尊重的师生关系，拉近与学生的心理距离，以实现教育的人性化。只有心理距离近了，才能让空间距离拉近。为此学校一方面积极开展和谐校园的创建，努力建立新型的师师、师生、生生关系，另一方面又积极开展诸如“师德师风建设系列教育活动”等，以提升全体教师都能在新课程背景下“以德修己，以德育人”的自觉性。老师应主动关心、爱护每一个学生，给学生更多的理解和爱。如果发现学生有不良情绪，一定要及时个别谈心，弄清原因，采取恰当的方法来帮助解决。

例如我校上学年六（1）班的学生汪同学，原本有一个幸福的家，爸爸妈妈都非常疼爱她，尤其是爸爸，对她视若掌上明珠。可就在她8岁时，爸爸被诊断出患了一种不治之症——肝癌。为了攒钱给爸爸治病，妈妈一边忍受着巨大的痛苦，一边忙打理着自己的店铺。爸爸在病情稳定的时候，也坚持给妈妈帮忙。汪同学对于这样的打击，她还是无法平静。上课时，汪同学变得神色游离，精神萎靡不振，班主任发现后就主动找到了她，向她了解了情况。经过班主任的悉心开导，了解了实情后，班主任通过耐心细致的开导，使学生紧皱的眉毛舒展开了，孩子放下了沉重的心理负担，拉近师生心理距离，教师只有成了让学生可以信任和依赖的朋友，就能使学生的心理健康教育取得良好的效果。这也就是“一把钥匙开一把锁”吧。

3。贴近实际开展特色活动。心理健康教育的内容是从现实生活中产生的。因此，心理健康教育的内容只有贴近学生实际，谈论与学生关系密切、学生最想了解的话题，才能使心理健康教育起到良好的辅导作用。这就要求辅导教师密切注意学生的思想动态、生活情况，以选择恰当的内容，进行精心的设计。为此在建立平等师生关系的基础上，学校先后多次开展了学生心理调查活动，以较为全面地掌握学生的心理状况，发现带有普遍性的心理问题，以便有针对性地开展心理辅导，学生反映的以心理适应问题居多，如学习方面最突出，其次是生活、交友、认识自己问题等。

从学生身边的事情出发，有的放矢地开展心理辅导，效果自然水到渠成。如二年级（1）班里有个姓张的同学，是个小姑娘腼腆、胆小。老师每次叫她回答问题，她站起来，总是低着头，脸涨得像块红布，说话的声音都打颤。一次主题班队会，同学们要演出，班主任老师就有意锻炼这个小姑娘的意志，在班上提议让她担任一个角色，演“小白兔”，她当时的第一反应是“不行，我不敢”。“试试吧，老师相信你准行，”班主任老师亲切地鼓励她，“大家帮助你多排练几遍，好不好？”最后演出成功了。从此，张同学变得大胆、开朗起来。还有的班主任老师结合学生的实际开展了以“知识越学越有趣”、“我不做小拖拉”、“同好书交朋友”为内容的心理辅导，都取得较好的教育效果。

同时我校还经常开展丰富多彩且富有特色的活动，以拓展心理健康教育的平台。坚持开展以《守则》、《规范》为基础的养成教育系列活动，教育学生从小养成良好的行为习惯将终生受益；坚持开展路队、“两操”、卫生等“五项评比活动”，教育学生树立集体荣誉感，在学生幼小的心灵根植下“人人为我，我为大家”的种子；坚持开展多种综合实践活动，如“春秋游活动，参观爱国主义基地，寻访家乡巨变，走进街心公园清除垃圾、走上街头文明劝导等，让学生在实践中去认识，去锻炼，去形成良好的心理品质和行为习惯；坚持暑期开展“走进军营，走进红色老区”和“勤奋努力，走进文化科技”夏令营活动，教育学生学会珍惜今天，磨练意志品格，感受民族传统文化和科学技术的日新月异。

我校还注意发挥现代教育技术的作用，拓宽心理健康教育内容，以学校“红领巾广播站”、学校局域网、多媒体教室和学校网站等为物质基础，组织开展“每周一歌”、“英语每日一句”、“师生来稿每周一播”、“‘校园之星’每月一评”、“学生佳作网上登载”、“德育天地网上交流”、“大课间活动我来评说”等，以真正起到了沟通、咨询、宣传、解惑的作用，既解决了学生的心理疑难，又给学生指明了方向，还调动了学生的积极性，开发了学生的智慧潜能，培养了他们的创造力。

4。各科教学中积极渗透心理健康教育。课堂是素质教育的主阵地，也是心理健康教育工作的主阵地。在学科教学中以学科知识为载体，全面渗透心理健康教育内容，通过学科渗透心理健康教育，使教学活动和学科知识成为有助于提高学生心理素质的载体。在教学内容中寻找，挖掘心理健康教育的因素。如：教学《比金钱更重要》一课时，现在的学生大多是独生子女，他们较多地生活在亲情血缘关系中，过多地接受着别人主动的奉献，所以他们很难摆正自己在人群中的位置，为别人着想的意识不强，人际相容性差。同学之间的不和谐使他们产生许多心理问题。遇到问题进行换位思考，是培养学生的爱心，使他们能主动地理解、关心、帮助别人的有效方法。

而该文讲述的是“我”深夜开车回家碰坏了一辆红色小汽车的反光镜，“我”在四下找不到人的情况下留了纸条希望车主和“我”联系，后来，车主致电表示感谢，并拒绝了“我”的赔偿，告诉“我”诚实和信任比金钱更重要。课文要表达的中心是人与人之间那种“互相理解，互相信任”的可贵。教师课前假如布置学生了解身边同学间曾发生的小摩擦及解决情况，并思考这是否是最佳解决方法。鼓励学生将自己处理得好的事讲给大家听，对那些能站在他人立场思考、看待问题的学生加以赞赏，这样一来，孩子们以自己为中心的少了，班里互相体谅、互相信任、互相关心的气氛逐渐浓厚起来。

再比如《落花生》一课，就可以通过课文对学生进行增强自信心的教育。结合花生虽不好看可是很有用这样的实例，教育学生要正确看待自己及周围的同学。告诉学生一个人不漂亮，或不引人注意不要紧，只要他努力，勤劳，关心他人，那么他就会成为一个对社会、对他人有用的人，他不但不该自卑，而且应该比别人更自信的生活。这样就利用课文的学习对学生进行了心理健康教育，帮助一些有自卑心理的孩子恢复了自信。在教学方法中渗透心理健康教育。

如：新课程标准就积极倡导自主、合作、探究的学习方式。在课堂上遇到难以解决的问题教师可以采取小组讨论方式，让学生共同总结出答案。这种教学方式就使学生潜移默化的受到了合群教育。只是学生虽然和同学合作了，自己却可能并未意识到这样得出的答案其实是群策群力的结果，所以教师要适时指出，个人做不到的事，凭借集体的力量有时轻松就可以完成。这就是集体的力量，我们每个同学都该使自己融入到集体中去。当然还有在教学过程中渗透心理健康教育，在教学评价中渗透心理健康教育。近几年来，在课堂教学中教师不再吝啬语言评价，大多以商量的口吻，鼓励的语气，启发式的询问，而且多年来我校教师坚持在填写学生素质教育发展报告单时，只表扬优点、以极其委婉的方式指出学生的缺点，并鼓励学生改正，就避免了对学生的伤害，帮助学生树立了学习信心，这一点，就做到了在教学评价中渗透心理健康教育。

5。家校牵手构建学生心灵成长有效平台。“关注孩子心理健康”是我校家校结合推进学校心理健康教育步伐和家长学校向纵深发展步伐的一项新举措。为此，我校网站开辟了“网上家长学校”、“校长信箱、校长博客空间”平台，精心编印校刊——《家校园地》，开辟了“家校通”，利用这些途径重视加强对个别学生的心理健康教育。对一些特殊学生建立了心理档案，以便及时了解、跟踪、疏导、把握他们的内心世界，更好地挖掘他们的心理潜能。学校以创建现代家庭教育课题研究之成果——“快乐学习型家庭”为载体，提倡“大手牵小手，共同向前走”的理念，开展“亲子共同成长”活动，利用家长学校授课交流育儿经验，指导家长运用科学的育人方法，努力构建具有“优美的家庭环境、和谐的家庭氛围、健康的家庭心理、积极的家庭行为”特征的家庭教育新格局，提高家庭综合素质，培养孩子的健全人格。家庭与学校相结合，拓展了心理健康教育实效性研究的。把心理健康教育列入家长学校培训内容，先后多次邀请心理辅导专业人士向家长传授心理辅导的理念、内容和方法，开展多种形式的家校联谊活动，走进彼此心灵，共育一代新人。

>三、心理健康教育，举步维艰，任重道远

我校的心理健康教育才刚刚起步，却遇到了诸多的问题，诸如缺乏具备专业知识的教师，缺少应有的指导和培训，几句加强自己学习的口号式话语不能调动教师的积极性；现在学生难教已是普遍性问题，再加上留守学生、隔代教育、单亲家庭学生在迅速增长，而导致的问题学生数越来越多，班主任教师每天都要花大量的时间苦口婆心疏导教育，教师负担重、责任大，已到了难以承受之地步；加上良好的社会氛围尚未形成，出现了问题一股脑地责怪教育如何如何失职，学校、教师肩负的精神压力太重太重……其实在我们关注学生心理健康的同时，也要关注教师的心理健康。关注心理健康，促进心灵成长，真可谓是任重道远啊！

**心理危机如何自我调节作文14**

>1、人际关系问题

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分。然而，由于人际关系、社会的复杂性与学生心理的单纯性，使得大学生常常在人际交往中受挫。相当一部分大学生缺乏人际交往经验，缺乏在公众场合表达自己与他人交往的能力和勇气，面对各种各样的活动，既充满了兴趣又担心失败，久而久之，甚至回避参与，妨碍了良好的人际交往圈的形成。有的学生则因对自己、对他人的认识问题，很难与人深交或缺乏知心朋友，有的则因人格因素，带来交往中的矛盾与冲突。与此同时，由于个体间的正常交往不够，又易引发猜疑、嫉妒等，极不利于学生的健康成长。

>2、情绪起伏问题

大学生处于青春发育的“暴风雨时期”，生理发育极为迅速，已基本趋于成熟，但由于阅历较浅，社会经验不足，对人生和社会问题的认识往往飘忽不定，加之青年特有的任性和理想的困惑交织在一起，极易出现各式各样的心理矛盾，很容易受外界各种因素的干扰和影响，会因一点小小的胜利而沾沾自喜，也易为一次小考失利而一蹶不振，自己控制和自己调适能力较低，并由此导致其心理偏差和行为怪僻。大致表现如下：部分大学生出现焦虑和恐惧情绪，情感过于压抑，整日焦虑不安;部分大学生则易于感情用事，喜怒无常，情绪好时待人处事入情入理，情绪差时，拒人于千里之外。这种群体性的负性情绪还是校园事端的直接制造者，学生的群体情绪一旦激发，很难受到理性与校纪校规的约束，往往会造成一些恶果，而一旦情绪稳定下来，又多是后悔不已。

>3、学业成就问题

**心理危机如何自我调节作文15**

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

>一、新的学习环境与任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

>二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

>三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

**心理危机如何自我调节作文16**

即使你已经有了自己的看法，但如果有十位朋友的看法和你相反，你就很难不动摇。这种现象被称为“韦奇定律”。它是由美国洛杉矶加州大学经济学家伊渥.韦奇提出的。

韦奇定律有以下观点：

一、一个人能够拥有自己的主见是一件极其重要的事情;

二、确认你的主见是正确的并且不是固执的;

三、未听之时不应有成见，既听之后不可无主见;

四、不怕众说纷谈，只怕莫衷一是。

不要让闲话动摇了你的信念。一旦确立了自己的目标，就要一直走下去，如果自己觉得那就是自己想要的，就不要在乎别人的看法，努力达成自己的人生目标。

**心理危机如何自我调节作文17**

大学时期是人生的重要阶段，这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力，再加上社会转型与变革的时代背景，种种矛盾冲突交织在一起，对大学生的心理产生了广泛的影响，使得部分大学生存在许多心理问题，相当比例的大学生患有明显的复杂多样的心理障碍与疾病，且比例呈逐年上升趋势。大学生是未来社会的领导者和建设者，他们将在很大程度上决定着未来社会的走向和发展状况，他们的心理健康与否，不仅影响着他们的学习和健康成才，而且对整个社会都至关重要。因此，重视和研究大学生的心理状态，引导大学生排解心理障碍，培养大学生健康的心理素质是高校教育的一项重要任务。

**心理危机如何自我调节作文18**

心理危机干预对于我们辅导员的重要性不言而喻，但由于其涉及的内容非常深奥，对专业的要求极高。而对于专业背景不是心理学或相关学科的辅导员来说，往往采用的是不够专业的做法，比如试图用简单的谈话来化解心理危机，有的采用现身说法，以自身经验说教，但这些做法很难在面对心理危机事件时做出行之有效的干预措施。

学工处组织了很多次的辅导员培训，这些培训使我们受益良多。但是如果要深入了解这些专业知识，达到专业化标准，我们自己要做的还有很多。我们目前能做到的对心理干预最有效的措施是将重要信息及时上报，积极寻求专业心理工作人员的指导。这就需要我们必须具备根据危机事件的性质做出准确判断的能力，刘慧老师的讲座就在危机风险评估这一问题上给我们上了很好的一课。消除危机有其最佳时机，我们在面对严重的事态下，应在第一时间上报有关领导和部门，形成“事不过夜”的职业素养，及时对症下药，实施危机干预，避免延误干预的最佳时机。确保学生得到专业的心理咨询和心理治疗后，我们的主要工作应当是配合专业心理工作人员开展工作，从老师的角度为学生的心理康复做出努力。

从我接手的一个学生突发心理抑郁症的事件中，我发现出现心理危机的学生身后多半有一个不够理想的家庭环境。学生的原生家庭环境在解决学生心理危机过程中有重要作用。我们平常要多和学生家长保持联系，如果学生在校期间发生了心理危机，我们应及时通知家长，取得家长的配合，让他们共同参与到学生心理危机的干预中来。

**心理危机如何自我调节作文19**

初中生美术学习心理特征及教育策略

六安八中 方 涛

在现实生活中，人们似乎太偏爱儿童了。或许因为“儿童期的成长易于进行”（哈佛大学茄德纳博士语），于是研究儿童画和包括幼儿、小学阶段美术教育，几十年来的热情不减。在学校美术教育中，从小学到大学，开课最正常的是小学和初中阶段，高中“美术欣赏课”停留在素质教育“装饰”作用层面上，“正规”的则表现在“高考培训”层面上，都偏离了素质教育的本质。而小学美术教育，由于学生兴趣的浓，家长、学校支持，可谓生机勃勃，但初中美术教育却波不惊，一方面学样还能“开足开齐”课程，教师教学态度端正，学生也能认真“上课”，一方面，学校设备不能配套，学生作业质量下降。所以完成初中美术教育使命，必须研究初中生美术学习的心理和教育现状，探索教育策略。

一、初中生美术学习处于“断乳期”

并非每个学画画的人都是为考取美校，并非每个人都想当画家，但爱美是儿童的天性，画画是他们传情达意的手段，是获知的途径——这是一个共识。儿童从开始认识这个世界就处在浓厚的美术氛围之中，即以听觉为主要途径来获取信息，涂涂画画表达“思

想”，形象思维非常活跃（虽不高级）。于是，家长纷纷给孩子买积木，买“简笔画”，买纸笔等。这不仅给儿童提供了丰富的学习材料，而且还进一步诱发了儿童对美术的兴趣。而小学各学科的课本里也配有大量的图画（如插图、图解、彩页），对儿童美术学习发生潜移默化的影响。同时，在成人的眼里，儿童画和儿童一样可爱，不论他画得怎样都会得到赞赏，都可以挂在这里自我欣赏。换句话说，在小学阶段儿童是在愉快的心境中学习美术的。

然而到了初中，这些情况发生了巨大变化。首先，没有适合初中生的美术读物。除了课本，最多的就是“成人画风格”的连环画，枯燥的读本不仅削弱了学生的美术兴趣，也束缚了老师的教学，教师的课堂教学很难有生气，教与学双方都是在被动和缺少激情的状态下进行的。其次，家长和老师对初中生学画的态度发生了改变，他们大多认为学画耽误时间，影响语、数、外等主课的学习，对学美术不支持，甚至明确反对，造成了学生画画就像是违反了某种规定的心理，严重伤害了学生学习美术的心情，挫伤了他们学习美术的积极性，即使是少数持支持态度的老师，特别是家长很能大程度上也是“别有用心”：支持的目的是为了促其学好美术、考美校。再次，学校领导普遍没有小学领导那样关心和重视，至多是睁一只眼、闭一只眼去让美术老师开展这样那样的活动，美术教育和美术活动的条件也普遍较差。更值得警惕的是，这如同断乳的孩子，既

没有奶吃，也没有足够全面的营养，而“大人们”却硬说是为了孩子好。

从绘画心理发展历程看，7、8岁→11、12岁儿童的绘画发展正从意象后期向写实期过渡，即从“模式化”视觉性描绘向写实描绘过渡。艺术教育家H·里德认为：大

约在十一岁的时候，獐便有那种打破或分解他最初那单一知觉的能力了，随着他对细节万分的分解与比较能力的出现，逻辑系统的进一步发展??那种表达性视觉或造型模式会表现出逝去的倾向。美国著名的心理学家阿恩海姆（）认为儿童创作相当于他们知觉到的物体的二度空间结构时，儿童造型的完善和儿童知觉煌分化是并驱齐进的，在发展中早期简单的画是视知觉未完全分化完善，随着视知觉的分化，为儿童画复杂的画提供了可能；但其认知水平和表现技巧出现了新的不平衡，学生由于年龄的增长，认知水平的增加。由于头脑中客观表象贮存少，感到绘画符合不能充分表达思想情感，转而不再单纯依赖绘画符合与外界交流，而更多的依赖语言文学等抽象的符号系统并逐渐替代形象的视觉符号，这就是困难产生的心理根源。

从心理发展规律来看，初中生处在童年期向青年期过渡阶段，是生理趋向成熟的高峰期，精力充沛，情感丰富，自我意识增强。一是兴趣爱好更回味广泛，参加体育活动的心理需要剧增，静心作

画的兴趣减少；有目的交往增多，画画时间减少。二是审美主动性增强，审美视野拓宽。不再唯师是从，不再只关注课本上的几幅画，他们开始有自己朴素的审美观点，有了执著于自己的审美判断的心理，对环境、服装、影响、广告、书画展览产生兴趣并积极进行评价，特别钟爱卡通画。书包、文具盒、笔记本上贴满了被他们称之为“酷毙”了的卡通画。三是对“成人画”产生兴趣，开始小看“儿童画”，主动叛离儿童画，追求现实性和科学性。

二、初中美术教育处于“危机”期

美术教育在这一时期遭遇了“青小年危机”（美国学者霍华德·茄德纳博士研究成果）。它表现为教育的几个矛盾日益尖锐突出。如：幼年原发性的绘画兴趣使用仍然存在与文化课负担加重的矛盾，“成人画”的欲望与实际绘画技能不相应的矛盾，逻辑思维能力逐步提高与形象思维更加活跃的\\\'矛盾，书面语言能力大大增强与绘画作为语言能力渐渐减弱的矛盾。

教育主体的错综复杂性必然给教育活动多种困难，而初中美术教育理论和研究成果又极端匮乏，教学活动很大程度上是处在无序状态下，随意性大，或空口说教，或无可奈何地重复儿童画教学。美术的素质教育意义降低到了极限，甚至成为学生的负担。

其次，初中美术教师的专业化和美术教师知识结构的缺陷把初中美术教育引向误区。由于高校美术教育“重技轻教”的现象一直

没有改变，不按教育教材上课，甚至凭着自己的举，拿出自己的所谓强项，要么“素描——素描”，要么“国画——国画”，把本来就有些枯燥的教材变得更加索然无味，要把学生分化成两类：一是“考学”的“培训班式”教育，上美术课只学素描、色彩；二是“闹着玩” 的“教学式” 上美术课仅作紧张学习之余的一种消谴，严重偏离了美术教育的方向。更可怕的是，这种“培训班”式的教育因为有时能培训出几个“人才”（即：考取中专美术专业或美术专科学校的学生），这种“教学式”教育未“冲击”文化课“升学教育”活动又提高学校升学率而大有“推广”和蔓延的势头。

显见，初中美术教育已到了危机四伏的程度。

三、教育策略

如何帮助学生渡过这一困难期呢？艺术教育家H·加登纳提出：这个年龄段由于身心的发展，逐渐由参与者变成一个批评者，对自己作品要求严格，因此儿童必须在这段过渡期内取得足够的进步，以使他在有自我批判能力之后，不致于发现自己的作品太不够格而停止绘画，由艺术活动的积极参与者变成旁观的批评者。儿童视知觉的分化，为儿童观察复杂的外界事物，表达复杂的画提供了可能。同时通过对外界事物的观察写生及临摹优秀作品也为儿童绘画提供丰富的视觉刺激，促进视知觉的进一步分化，即在认知水平提高的同时，以加强对外界事物的观察写生和优秀作品听临摹作为桥

**心理危机如何自我调节作文20**

时间总是过得那么快，8周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自己认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更能吸收所学知识。自己认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的人际沟通有重要的启示。首先在与人沟通之前要要充分了解自已，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信基础上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，避免产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以避免的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。爱情又酸又甜，并不总是美好的。所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的计划与现在应该努力的方向。通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的计划。有了这样明确的计划，可以是我的大学生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更更好的摆正心态面对挫折。从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，最应该学会的就是如何独自应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中时都十分优秀，但是步入大学学习完全依靠自觉，所以以前从未经历过的挂科出现了。这就需要我们正确认识这个问题，找到原因，而不是自暴自弃。同样的挫折还有很多，都需要我们自己冷静下来分析，不慌不乱寻找解决的办法。当然，也可以与要好的同学倾诉，通过他们寻找解决的办法。当然我们不能总依赖别人，依靠自己解决问题才是最好的解决办法。

总之，通过这八周的学习体验，我了解到了大学生心理健康对我的大学生活以及今后发展起到了很大的帮助。使我能在今后的大学生活中做更多有意义的事，正确处理更多的问题。对自身的发展有重要作用。

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