

最新心理健康方面自我鉴定 心理健康的自我鉴定如何写(汇总9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康方面自我鉴定篇一

介绍5种让心快点静下来的方法。现代的生活，我们为了工作、赚钱、健康、伴侣、孩子等等问题焦虑着。

让我们勇敢面对焦虑吧，在你打开电视看新闻之前，世界上确实有太多的事情让我们烦躁。这意味着，当大脑有一点空闲的时候，它似乎常常用焦虑来填满。

当你想要解决问题的时候，焦虑是有用的。但当焦虑仅仅让我们不开心或者打扰了我们的正常生活的时候，它就不那么有用了。

解决日常焦虑的基本心理学方法其实非常简单。但是因为它们的简单、几乎大家都知道而常常被忽略，所以我们需要时不时被提醒着使用这个方法。

所以这个方法叫做“静心”，一共有五步。事实上这个方法是由心理学设计出来的，最开始用于罹患痴呆症的人(paukertetal.)因为因为这个原因，这个方法非常关注行为层面的放松，而对认知的层面关注较少。这和我们这里的目的刚好符合：认知的东西(你所焦虑的事项)可能非常个人化，但行为动作的放松，每个人都可以做。

1、意识到焦虑的根源

这个步骤大部分人都跳过了。为什么?因为好像我们已经知道的答案，你也许认为自己知道是什么让你焦虑。

有时，仅仅是这个步骤就足以帮助人们处理他们的焦虑。就像我一直坚持说：意识到焦虑是改变的第一步!特别是在习惯养成的这个领域。

2、专注于呼吸

如果你看壹心理已经有一段时间了，你会了解很多大脑和身体如何相互反馈的知识。例如：自信的站着让人们感觉更自信【1】。人的大脑不仅影响身体，身体也会影响大脑。

对于焦虑来说也是一样的：有意识地控制你的呼吸会给大脑传递信息。

所以，当你感到焦虑的时候(通常都伴随着浅而快的呼吸)，试着将它改变为放松的呼吸，更慢更深的呼吸。你可以在吸入和呼出时慢慢的数数，尝试将你的手放到你的肚子上，感受气流进入，呼出。

另外，采取任意使身体感到放松的姿势(在公众面前演讲时突然躺下似乎有点儿太离谱了)。这通常就像放松肌肉，采取一个开放的姿势一样(打开双臂，微笑)。

3、冷静的思维暗示

关键是，要提前准备好冷静的思维暗示。他们可以是一句简单的暗示“冷静下来!”，但是这些必须是对你最有效果的。要努力找到什么形式的词语或者想法最适合你。

4、抽身去开始活动

如果说更多的活动是解除焦虑的关键好像有些奇怪，因为我们倾向于觉得焦虑的解决办法是放松，做更少的事情。

感到焦虑的时候，你会不想去参与让你分心的活动。但参与活动恰恰是解除焦虑的关键，所以你现在应该明白问题的关键了。

其中一个解决办法是提前写好一个令你开心的活动列表，当你焦虑时，你可以马上抽身去做一些占据你思维的事情。

试着把一些你喜欢做，并且容易开始的事情写到你的清单里面。例如：“发明一个时光机”可能太过难了一点，但是“去压马路”就是可以实现的。

5、睡眠技巧

通常，当人们焦虑的时候他们的睡眠也会出现问题。有时当你感到焦虑的时候，没有什么比躺在一片漆黑的环境里，感觉自己的注意力被焦虑一点点占据更糟糕了。

然后，因为缺少睡眠导致人们焦虑睡眠，从而恶性循环地导致更加糟糕的睡眠。

心理健康方面自我鉴定篇二

本学期xx月份以来，我校心理咨询室为全校学生组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，营造健康、乐观、进取向上的学校氛围。起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，到达了预期的目的和效果，取得了圆满成功。下头简要进行这个月的活动鉴定：

一、领导关心，组织策划，学生会工作人员协作配合，进取互动。

校领导十分重视这次活动，按照学校的规定和要求，和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地应对此刻，应对未来。

二、活动鉴定，成效创新

xx月14日午时，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导教师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同学认真分析了图片的涵义；更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自我的完美愿望，将自我的真心话传达给自我和朋友，很好的激励自我，表达情感；也有很多同学乐于做心理测评，更好的了解自我的性格和气质类型，为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多，但同学门仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们进取参与，也有教师加入活动互动中。

xx月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展，经过此次团体辅导活动，促进彼此的交流沟通 and 了解，提高学生人际交往的本事，增进同学之间的友谊，构成团结互助，相互关心、友爱的学校氛围。经过自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。

xx月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动，有效的缓解了他们学习压力，放下思想包袱，简便应对高考。

xx月24日，关于“让心灵沐浴阳光”心理健康手抄报评比活动也已开展完毕，已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。可是不足之处就是有些班级上交材料不进取，以后工作

中，我们需要注意研究好时间安排。

三、认真交流，鉴定表彰

xx月31日整个活动月开展完毕，对活动中做得比较好的进行了表扬，公示相关获奖情景，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的鉴定，收到了良好的效果。

总之，在过去的一学期中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作取得了很大的提高。今后我们要继续提高认识，转变观念，异常是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要我们不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更有成效。

心理健康方面自我鉴定篇三

“心理健康教育”是德育的基础。德育是以心育为前提的，搞好心育促进德育，解决了德育二层皮“知，行”分离的不良倾向。在知识经济，信息时代里，人们面对快节奏的生存环境，高质量高效率的生活方式，会不会进行心理活动，会不会进行正确认识心理活动，已经摆在每一个人的面前，接受心理教育已经成为社会进步的必然。

心理健康教育是社会主义精神文明建设的核心，离开心理健康教育精神文明将失掉灵魂，健康的身心是一切的保证。现代社会要求现代人用高尚的道德，健康的身心，善于合作的意识去适应社会需求，健全人格，努力达到“德智心体”全面发展。

本学期我校“心育”工作注意观念的提升，认识的提高，开展“强国要强民，强民要强心”主题系列活动。

学校概况：

我们新春小学是今年隶属南岗区管辖的一所小学,一切都在步入正轨的过程中.现有学生800余人,15个教学班.先后参加“中华民族传统美德教育”,“德育读本”等多项德育科研课题实验,取得了一定的成果,也积累了一定的心育科研的点滴经验.初步形成了以“心育”,“传美”,“德育读本”为实验课题的教育体系.本学期我校牢牢把握住新课程改革的机遇,积极探索心育的可操作性,尊重地摊的“打工一族”文化多元性的特色,不拘一格,开展行之有效的“心育”活动.

心育实验研究对我们理性启迪

1,“人性化”教育

在实验中我们深深感觉到,把学生当作人看待不能当作知识容器,要尊重学生的人格,与学生建立和谐的,平等的,民主的相互尊敬的师生关系.要做到这些,首先在两方面急需改进:[1]课堂教学过程中,教师多设计一些走进学生中间的讨论性问题,减少在讲台上讲的时间,据心理学家介绍:空间距离与心理距离是成正比的,所以老师离学生越近,其心理距离就越近,那就要求老师多走到学生中间去,与学生交谈讨论,从心理上缩短师生的距离.这种师生的交融符合新课标的理念.[2]为了使学生达到教育的预期目的,教师的赏识要有“度”.任何教育都不是盲目的,尤其现代教育有很强的目的性,而不是一味的赏识,赏学生欣赏之处,识学生整体,有的放矢地运用“赏识”,激发孩子的闪光点,应该成为辩证地操行“赏识教育的一种重要思想.

2,“个性化”教育

在研究过程中我们还认识到,一定要“张扬学生的个性,过去张扬是贬义词,谁一表现就说人家张扬,出风头,现在就怕你不突出,我们要在教学中培养学生的批判性,创造性的思维,使学生敢有怀疑的态度,有发散性的思维,有标新立异的答案,甚至是荒诞的思维都可以,一定给学生创造一个宽松的课堂教学空

间,使学生能有信心去思考,那么作为教师不仅要有教学意识,(根据大纲的意思,教会学生知识,)而且要有课程意识,教什么怎么教的问题.要创造学生的个性,哪个方面有发展就培养他哪方面的特长,给他们心理支持,帮助孩子认识到,只要努力,有锲而不舍的精神,人人都能成为人才的思想观念.

三,我们在实施“心育”实验阶段研究中的具体做法.

完善机构,逐步步入正轨

建立了校长室,教导处,科研室为核心的领导小组.每个学年有实验班级,每个班级有本学期的实验计划,阶段总结,实验过程的详实材料.并将心育课列入学校日时日程,将心育内容渗透在课堂上,各实验班级建立了心理信箱,成立了“心语小屋”咨询室.

讲究科学方法,推进“心育”.

优化一个实施过程:全程全员全方位

全程:开展活动,培养集体主义意识.运动会,科技节,劳动节,艺术节等校园文化都是培养学生的主人翁和社会责任感的意识.

全员:建立家长,学生,教师共同参与的网络,建立实验教师,实验班学生的档案管理.学科渗透单靠一个教师不行,音体美审美观念,小科目的综合知识都会拓宽渗透途径.

全方位:形成“三位一体”的合力.家长会,座谈会与班会的结合,有经验的教师,家长介绍经验.

构建二个体系:

心育课程体系.

学科渗透, 心理健康课定期专题讲座.

挖掘出心育与学科的教育点, 找心育与信息技术结合点, 找心育与教师技术的结合点.

心育健康教育课紧扣

以问题为重点, 以学生为中心, 以教师主导为要点, 在教学环境中启发学生积极思考, 自觉的行为.

心育环境体系. 校园管理体系: 学校是家庭和中介, 学校是一个心理教育对一群孩子的教育; 校园文化体系: 板报, 手抄报, 文体活动; 家庭环境体系; 现代的家庭一般是两个家长对一个孩子的教育, 家校的共同目标是希望达到心目中完善的培养.

队伍建设寓教育教学中

培训教师是心育的基础

传达会议精神(口头, 书面)学习观摩, 了解理论(转变教育观念八本书).

及时总结实验工作, 使成果得到升华, 相互借鉴. 召开论文, 案例信息交流会, 互通有无.

结合月考前后召开“不怯场”, 抗挫折“等心育班会, 并上交记实.

在教学中挖掘心育方法, 渗透在自己的教学中, 写在教案上.

定期检查学习笔记, 随时随地以不同方法进行交流.

教学, 教育活动是心育的主阵地

教师进课堂要微笑, 创设生动有趣的课堂氛围.

课堂结束要有启发性, 创造性. 学生愉快的离开课堂.

作业批改要有感情, 鼓励性的文字.

心理辅导设计, 除讲的教材外, 热点问题不可忽视.

班会活动开展依赖信箱通道提供的共性问题, 进行心理健康辅导.

”德育“工作是伦理性, 社会性的教育,”心育“工作诗人的社会性和自然性的教育.”心育“教育是学生终身发展的奠基工程, 育心是为了更好的育人, 为了学生的心灵健康, 我们要象抓学校基础教育工作一样对待. 建设优良健康的的人文环境: 校容, 校貌校风学风教风, 它是广大教育工作者义不容辞的责任. 现代教师要有现代观, 现代教师必备的”心育功能“包括启迪情商, 她将成为学生营养自己, 建设自己, 发现自我发展自我关爱生命价值的引领者. 相信只要有坚强有力的领导集体坚定正确的教育观念,”心育“这一实验课题一定会在新春小学开花结果.

心理健康方面自我鉴定篇四

关于心理健康与否的话题首先是针对一个现实生活着的人而言的, 而一个人所进行的现实生活的基本形式就是与这个现实世界建立起各种各样的联系。一个人与这个现实世界所建立的联系越广泛、越亲密, 其心理和生理的状态就越积极, 这种状态保持的时间越长, 就越利于在这个现实世界的正常存在和发展, 因此就越健康。而在相反的意义, 一个人若因需求总是不能达成或生活中遭遇了太多的或巨大的挫折和失败, 同时社会支持系统力量不足, 关爱缺失, 那么他就会由恨这个现实世界发展到厌弃、恐惧这个现实世界, 最后导致从这个现实世界的退缩和逃避, 于是他与这个现实世界所建立的联系就会越来越少, 与这个现实世界的心理距离就会越来越疏远, 严重的还会以自闭或停止身体功能的形式去割

断与这个现实世界的一切联系，其心理和生理的状态就会由越来越消极到功能全部丧失。这种情况由于不利于该人在这个现实世界的正常存在和发展，所以其心理和生理就是不健康的或是病态的。按照以上的思路来研究人的心理健康问题，我们得出如下结论：

一、关于心理健康的定义

心理健康作为一种概念具有与心理疾病相反的意义。现代医学所列举的心理疾病种类计有：烦躁、恐惧、焦虑、妄想、抑郁、癔病、人格分裂等，通过对这些心理疾病发病原因的研究，发现所有心理疾病都是从与现实世界中某种客体事物的冲突开始的。由于无法克服现实困难导致其具体的生活目标无法实现，该人就必然与所谓的“困难”形成冲突和对抗；困难不能解决会使对抗持续存在，此时该人便会烦躁。烦躁就是调动和集聚起来的心理能量不能有效宣泄的一种表现。若调动和积聚了能量仍然克服不了“困难”，该人就会体验并认识到“困难”的强大和自我的弱小，于是就会从与“困难”的对抗变成对“困难”的恐惧，由恐惧一物泛化为恐惧一切，由此产生焦虑和妄想。焦虑和妄想是自我意识持续弱化的结果，这种弱化进一步发展必然会使该人因恐惧现实而逃避现实，表现出来的症状就是抑郁、自闭或人格分裂等。一切心理疾病由轻到重的演化规律就是从与这个现实世界的对抗、分裂开始，经厌弃疏远、恐惧逃避等过程再发展为自闭和与现实世界的隔绝。可以看出，心理疾病的实质就是仇恨、厌弃、恐惧和逃避现实世界的特定心态外在的表现形式。

心理健康既然是一个与心理疾病相对的概念，则必然也是一种特定的心态，这种特定心态的外在表现形式就必然是热爱和亲近这个现实世界。一个人之所以会热爱这个现实世界是因为他感知到了这个现实世界的美好，而热爱现实世界就必然表现为对现实世界的亲近，亲近的形式就是与自然、与社会、与别人乃至与自己的和谐相处。由此，我们可以给心理健康作如下定义：所谓心理健康就是以热爱现实世界和与现

实世界保持和谐联系为标志的一种积极的心理状态。

二、关于心理健康的程度

心理疾病有轻重之分，而心理健康也有程度之别。因为心理健康是以热爱和亲近现实世界为标志的，所以，热爱现实世界的程度和与现实世界的亲近程度(即和谐程度)就对应着心理健康的程度。

(一)、热爱现实世界的程度

客观现实世界是一个在深度和广度上都不可穷尽的无限存在，而人凭借自己身体的感官和行为则只能对其中的一个层次和一个极其有限范围内的事物进行感知并与之建立起具体的联系。不同的人由于给自己确定的人生意义不同(即在这个现实世界追求的目标不同，寄托的希望不同)，所以，其选择认知的现实客体事物就不同，而且与之建立联系的方式也不一样。有的人因其理想远大，抱负宏伟，就会对这个现实世界中很多的事物都感兴趣，他不仅会去主动地感知和了解很多的客体事物，而且也总会看见该客体事物上美好的一面，于是便会在热爱该客体事物并与其建立亲近联系的基础上发展为去热爱整个现实世界；有的人则因其无远大理想，对这个现实世界没有大的需求，所以就只能看见眼前的急功近利，对现实世界客体事物热爱的范围就比较小，认知和与其建立亲近联系的客体事物也比较少；同理，一个人如果不再对这个现实世界寄托任何希望，丧失一切现实理想和追求，那么就会主动放弃对现实世界一切客体事物的感知和了解，并拒绝与其建立任何积极的联系，具体表现为不仅不爱这个现实世界，而且还会仇恨、厌弃、恐惧这个现实世界和以自闭的方式去逃避这个现实世界。

一般地，一个人对这个现实世界的爱越强烈，则在这个现实世界生存的欲望就越高，关心、接触、感知、了解的现实世界客体事物就越多，与其建立的联系就会由亲近发展到融合

或同一，于是与这个现实世界的结合就越紧密，其生命存在的状态就越积极，越健康；一个人如果对这个现实世界的热爱程度降低了，则在这个现实世界生存的欲望也会随之降低，所选择认知和与之建立亲密联系的现实客体事物就会减少，也就是与这个现实世界紧密结合的“点”就会减少，于是和现实世界的亲密程度就会减弱，疏远的程度就会加大，其生命存在状态就会消极和不健康。一个人对这个现实世界热爱和亲密的程度由弱到强大体可以分为：

1、热爱自己，悦纳自己。具有此一特征的人群主要是儿童。一个成年人如果也只爱自己不爱别人(即被称为“绝对自私”)，那么就必定有其具体的原因：要么其心理成长滞后而表现出幼稚的特征，要么是因为生活中遭受挫折导致其不敢相信别人，于是在思想和行为上就会发生退行性变化，直至退回到儿童状态。

2、热爱家庭，只重亲情。具有此一特征的人群主要是那些没有社会责任和政治抱负的人，即所谓的“寻常百姓”。他们生存的全部意义就是为了自己、家庭和亲人，与家庭成员和亲人之间的情感联系往往处于不分离状态，而对其他人则比较疏远。

3、热爱家乡，热爱祖国。具有此一特征的人群主要是那些有一定社会责任和政治抱负的人。他们在这个现实世界生存的意义不仅是为了自己的家庭和亲人，而且还要为更多、更广大的人民谋取利益，因此其心胸会更广阔，与这个现实世界的联系会更紧密。

4、热爱全人类，热爱一切生命，热爱整个现实世界。具有此种思想境界的人虽然很少，但他们对这个现实世界热爱的范围和程度却是远远地超过了一般的人(比如那些所谓的“圣人”或伟人以及具有强烈宗教情结的人)，因此，其生命存在的状态就会比一般人更积极，更特殊。

上述情况是对一个人热爱现实世界的广度划分，广度越大，其与这个现实世界联结的“点”就越多，与这个现实世界结合的就越紧密，因此就越利于在这个现实世界的生存和发展。此外，一个人对这个现实世界的爱还有深度上的区别。所谓深度，就是爱的程度和联系的紧密程度，即一个人与现实世界的心理距离亲近程度。泛泛的爱是肤浅的爱，只有那些刻骨铭心的、朝思暮想的、并且力求与之同一的爱才是深刻的爱。

(二)、与现实世界联系的. 和谐程度

一个人对整个现实世界的热爱必须首先表现为对自己能力所及的现实世界的热爱，或者说必然要表现为对现实世界中自己所选择的具体人或具体事物的热爱。爱是一种情感，而爱的情感一旦产生就必然会外化为亲近所爱对象的具体行为，即表现为与现实世界中各种相关的人或事物建立起起来的亲密、和谐的联系。一个人与现实世界联系的和谐程度由低级到高级可以划分为：

1、与自我之间的和谐。这与热爱自己、悦纳自己的情感相对应，具体表现为对自己的生存状态比较满意，不仅在体相方面自我悦纳，而且也不存在心理冲突(即现实自我和非现实自我或理想自我之间不存在冲突)。有时，尽管别人对自己有不好的评价，但也不为所动，依然自以为是，我行我素。这种与自我的和谐虽然是一种比较低级的和谐，但也能成为其在这个现实世界继续生存的理由和成为其他高级和谐的基础。

2、与别人之间的和谐。即和与自己生活有关的人能友好相处，既能真诚地爱和帮助他们，同时也受到他们的尊敬、爱戴和支持。这种和谐基本上属于寻常百姓日常生活的主要内容。

3、与社会之间的和谐。属于有一定的社会理想和政治抱负的人与这个现实世界建立的联系方式。他们热爱并与之建立联系的人除了亲人、朋友、熟人以外，还包括一些陌生的人，

所建立的联系会从直接联系发展为间接联系，比如县长会通过与乡长、村长的联系而与“寻常百姓”建立起亲和联系等。

4、与自然之间的和谐。具体表现为在热爱一切生命和非生命的基础上，用一体同悲之心(即大慈悲之心)去对待自然界和人类社会中的一切事物，与自然的关系不是对抗关系，而是亲近、融合、同一的关系(即和谐的关系)。这种和谐是大和谐，是最高境界的和谐。

(三) 爱与和谐之间的关系

热爱现实世界是与现实世界具体客体事物建立和谐联系的前提条件。你只有真心地去爱某一个人或某一事物，才会去亲近这个人或该事物。在与这个人或该事物建立亲善、和谐的联系过程中，你会进一步体验、感受到该人或该事物的美好之处，因此就会更爱这个人或该事物，并进一步泛化为更爱这个现实世界。因此，爱与和谐互为因果，并形成良性循环(恨与不和谐也互为因果，并形成恶性循环)。

三、关于心理健康，心理疾病和心理亚健康的界限

一个在现实世界生活着的人就必须要与这个现实世界中具体的人和事物建立起一定的亲近联系，换言之，就是必然要牵挂、思念一些人或事物。一个人的心里无时无刻都有一些念头如流水一般在来来去去，而这些念头又都是从现实世界各种具体的人或事物上抽象出来的“意象”。这些意象一旦在心中显现，便会与“心”粘合在一起而成为一个人的“心”与生活于其中的这个现实世界相联系的媒介和粘合剂。也正是由于“心”与这个现实世界中具体的人或事物的结合才导致了该人在这个现实世界的存在和发展(即形成自我意识并外化为身体的行为)。然而，除了那些所谓的“圣人”、伟人和具有强烈宗教情结的人以外，绝大多数的人都不能做到无条件的去爱现实世界中的一切人、一切生命和一切物；同样，除了具有严重的精神疾病的人之外，绝大多数的人也不能全恨

这个现实世界。客观的情况是：人们一边在爱着一些人或事物，一边也在恨着另外的一些人或事物，其心理往往处于对这个现实世界“亦爱亦恨”的状态。加之一些关于“要爱朋友，恨敌人”和“要爱‘真善美’，恨‘假恶丑’”的说教和文化背景又在支持和助长“爱恨并存”的心理状态，于是，博爱就被视为抹杀了矛盾的客观性，不仅不能做到，而且也是一种错误。

绝大多数活着的人都具有“亦爱亦恨”的心理状态，而这种心态又会因爱和恨的比例不同而有区别。有的人会“爱多恨少”，有的人则是“爱少恨多”。按照心理健康的标准来衡量，有爱就有健康，而对现实世界的“爱”越多，其心理就越健康；有恨便有损于健康，而对现实世界的“恨”越多，其心理就越不健康。在此意义上，我们对心理健康、心理疾病和心理亚健康的界限作如下划分：

1、心理健康。绝对的心理健康就是无条件地爱整个现实世界(即所谓的泛爱或博爱)的一种心态。这种心态必然就在行为上表现出与这个现实世界中的一切人、一切生命和一切物的亲善、和谐的联系。

2、心理疾病。比较严重的心理疾病其本质是一种对这个现实世界只有恨而没有爱的特殊心态。这种心态必然表现出拒绝、逃避、疏远这个现实世界的行为，即所谓的心理疾病症状。

3、心理亚健康。这是一种对现实世界“亦爱亦恨”的心态在行为上表现出来的一组综合现象。可以看出，绝对的心理健康和具有严重心理疾病的人在整个人群中占的比例都很小，而绝大多数的人其心理都处在亚健康状态。也就是说，在心理健康和心理疾病之间的心理亚健康(也可以叫做“准疾病”)是一个十分宽广的灰色地带。按照人们通常的理解，所谓的心理健康其实是指心理亚健康地带中比较明亮的部分(爱多恨少的时段)；所谓的心理疾病其实是指心理亚健康地带中比较灰暗的部分(即恨多爱少的时段)；所谓的心理亚健康其实

是指那些爱与恨基本上势均力敌，避与趋的人生选择遇到困难时的一种爱恨交加的心理体验。此时，该人会感到有心理冲突，能实现对自己负性情绪的监管，于是会感到压抑。这是一个人在爱与恨两种心理能量对抗和争夺身心控制权时的一种特殊体验。按照人们的通常理解，心理健康，心理疾病和心理亚健康之间无法划出明显的界限，对于该三种心理状态只能在相对意义上去理解和把握。

四、关于心理保健和心理指导

一个人要想在这个现实世界正常的生活和更好地发展，就必须以热爱这个现实世界为前提，而且对这个现实世界爱得越多，越深刻，越强烈，就越利于在这个现实世界的生存和发展，因此心理就越健康。而一个人对这个现实世界中的具体人或事爱的数量减少，程度降低，或者所恨的人和事物数量增多，程度加强，则心理健康的程度就会降低，而心理不健康的程度就会加重。然而，人们往往不能从这个角度来看问题，而是认为有爱有恨，或爱爱恨恨就是生活，就是人生的全部内容，并且只有恨过才知道爱或只要爱过才知道恨；认为对这个现实世界只恨不爱固然是一种疾病，而只爱不恨似乎也不正常。这实际上是一种认识的误区。事实的情况是，对这个现实世界哪怕只有一丁儿的恨或只有一丁点儿的不爱都会导致其对这个现实世界的疏远，都会对在这个现实世界的正常存在和发展构成负面影响。在此意义上，心理保健和心理指导的任务就是要主动地调查发现一个人对这个现实世界究竟有多少恨以及之所以恨的原因，并帮其用转变观念的方法去放弃恨或变恨为爱。人们都想预防疾病和保有健康，而实现此一愿望的唯一方法就是千方百计地去爱这个现实世界，要对这个现实世界寄托更多更美好的希望，要与这个现实世界中更多的具体人和具体事物建立起更亲善、更和谐的良性联系。也只有这样，一个人才会真切地体验到生活的美好，才会有有效的保有健康的心态，进而保有健康的身体，并创造出一个积极、乐观、健康、长寿的生命来。

心理健康方面自我鉴定篇五

本人对工作认真负责,能熟练操作电脑办公软件,从事文职工作有一定的经验.平时工作中从事对文件资料及通知通告等的发放和管理;准备每次本科室及部门会议前中后的所有事务,整理好会议记录,发放及存档;为人乐观,沉稳,诚信,勤劳,冷静,对工作认真负责,有事业心,能开拓进取、坚韧不拔,善于思考,有较强的动手能力,有很好的团队精神和创新意识,在工作中我会不断的学习,吸收更多的经验,学会怎样更好的与同事沟通,学会怎样做好每一项工作.说得好不如做得好,相信自己能用实际行动证明这一切!

本人生活态度求真务实,为人热忱、随和、宽容,严于律己;赋有进取心,无论是在学习中还是业余时间都能够不断地充实自己,提升自己的知识层面和工作能力;有着很强的敬业精神,做每一件事都会尽自己最大的努力。

有较强的组织能力、活动策划能力和公关能力,如:在大学期间曾多次策划和组织大型文艺演出,并取得良好效果。

有较强的语言表达能力,如:在大学期间参加校园论赛、英语演讲

比赛和英语小品比赛都能获奖。

有较强的团队精神,如:在同学中,有良好的人际关系;在同学中有较高的威信;善于协同“作战。”

有较多的教学实践经验,如:在大学期间连续两年参加为初中生

上心理辅导课的义教工作,表现突出。

心理健康方面自我鉴定篇六

心理咨询活动在学校里起到举足轻重的作用，本学期我们重点进行此项活动的开展，首先，我们建立了心理咨询室，聘请寇宝顺老师为我校心理咨询师，要求学生在每周二、五进行心理咨询，此活动，受到同学的欢迎，真有许多同学心理有障碍，纷纷写信咨询，为此，每周一次信箱的开启也就成了我的惯例，对学生的来信我们一一认真阅读，并及时给予答复，做到学生百分之百的满意。

在此活动开展的同时，我认为，做学生的思想工作也是心理健康教育首当其冲的任务。我们学校三年级有一名学生叫王桐，在班里很有权威性，组织能力较强，嫉妒心也很强，其他学生都围着她转，因她妈妈与她同班同学的妈妈有过节，就组织全班同学疏远她，不与她玩，背地里给别人出坏主意，还经常找茬打架，看谁不顺眼，就拉拢全班同学故意冷落人家，在全校造成很不好的影响，她的“专横”造成家长的极为不满，一致倡议要学校杀杀她的威风、掐掐她的尖儿。

针对此情况，我首先找到班主任，打听这孩子的情况，据全面调查，该生思想偏激，但聪明、学习好，懂事多，任何事有自己的见解。

如果正确引导将来是个人才。怎么办？既不打消她的积极性，还要转变她的思想，怎样做好她的思想工作，我着实花费了一番脑筋。

对！解开心理上的结，我先是找她聊天，引她说出件件事情的经过，帮她分析其中的好与坏，让她明白不要掺和家长之间的恩恩怨怨，同学之间应该团结友爱、互相帮助，这是优秀学生的条件之一。

接着，组织学生活动时，我让她们自由组合，在我从中调和下，她俩终于坐到了一起，握手言和了，看到她们在一起学

习、游戏，我开心的笑了。我的小儿子也为此事受到株连，班长被撤职，心理很不平衡，学习不塌实，情绪不稳定，成绩直线下降，为此，我多次与他谈心，激励他上进，一周后，他又在班中名列前茅了。看到孩子们一天天进步，我心里比吃了蜜还甜。

与孩子交心也是排除的有效方法，随着年龄的增长同学们不怨言表，我认为以书信的形式更有效。

心理健康方面自我鉴定篇七

1. 忧郁症：

小资大多还是有才的，钢琴弹得、小提琴拉得、弄弄古典诗词也在行，所以总在“天生我才无处用”的顾影自怜中。她们的口头禅是：“人家伤感死了。有一天上帝终会让她们得偿的，在伤感中死去。

2. 孤独症：

她们最欣赏的话是“在路上”，所以一生都在寻找。她们不喜欢望星，热衷追星，见到优秀的异性是要追的，追到手之后再怎么办，就不是新新人类的事了。他(她)们的爱情原则是：只爱一点点，只爱陌生人，只爱不言婚。小资男人认为好女人永远是别人的老婆，小资女人认为这世上好男人已经死光了，剩下的不是懦夫就是色狼。所以最终的结局是两种：或像王小波在大叫一声后满腔悲愤地死去，或像张爱玲悄无声息地死在美国的客舍里。只有一点相同：都太孤独。

3. 网络中毒：

网上恋爱、网上情人、网上约会，她们自要烂熟。闲时到聊天室装装纯情发发浪，到bbs里捣捣乱，十分疯狂全占，一点儿正经没有。

4. 心力衰竭：

5. 安逸而死：

除了打麻将和睡觉找不到别的生活乐趣，存折基本不动，脑袋基本不用。因为长期“两耳不闻窗外事，一心只看小资书”，导致目光短浅，如养在深闺的十二楼的女人，一是落后于时代，为时代所淘汰，二是落后就要挨打，被强人逼死。古人云：“生于忧患，死于安乐。”

心理健康方面自我鉴定篇八

漂亮的脸蛋只是吸引人一段时间，没有好的心灵，终将惹人厌烦。美化自己的心灵，拥有了自信，怎么活着都是快乐，记得你不是活在别人的嘴里，你是为自己的幸福而活。

给别人留点空间，也是给自己留有余地。“利不可赚尽，福不可享尽，势不可用尽”，这个世界不是哪一个人的世界，而是所有人的世界，所以凡事都要留有余地。“腹中天地阔，常有渡人船。”多一分宽容，就会多一分理解；多一分善良，就会多一分希望。与人方便，自己方便。别人有路可走，你才不会陷入绝境。

心善，自然美丽；心直，自然诚挚；心慈，自然柔和，心净，自然庄严。三千繁华，弹指刹那，百年过后，不过一捧黄沙。以岁月做笺，在时光的隧道中播种美好，欣然每一个日出，用心感悟，释然每一个日落，用心聆听，抖落岁月的尘埃，以一颗无尘的心，还原生命的本真，以一颗感恩的心对待生活中的所有。

人生山一程水一程，总会有高低不平，掬一捧光阴，握一份懂得，穿越一场又一场的生命迷雾。不是没有忧伤，是我们学会了坚强，不是没有挫折，是我们学会了面对。每一场经历都是生活的积累，每一次坎坷都是生命的历练。春暖花开，

打开心灵之窗，走过阴霾，只要明天的太阳还会升起，生命就会在阳光中怒放。

被人误解时，常常会选择不解释，也不想解释，因为不懂你的人不配你去解释。被人委屈时，往往会难过，不必辩解，辩解也没有结果，清者自清，浊者自浊。不是所有的是非都能理清，不是所有的付出都有收获。有些选择是无可奈何，有些失去是注定的。与其无法言说，不如一笑而过；与其无法释怀，不如安然自若。走自己的路，做自己的梦，没必要拿别人的地图找自己的征途。我的人生我做主。

每个人都有一行热泪，苦也要面对，因为坚强；每个人都有无言的伤，痛也要承受，因为成长。人生是一场跋涉，走久了，才知心酸，才知艰难，才有坚韧，才有渴望。前方的路，尽管遥远，尽管颠簸，但脚步依然，追求依然，方向依然。人生几何，总有些坎坷需要跨越，总有些责任需要担当，不断的跌倒，才有不变的顽强与收获；不变的风雨，才有不断的历练与懂得。做生命的强者，且行且歌。

人的一生很累，总有追求、成功、长大、生存的奔波；人的一生很苦，总有跋涉、受伤、离别、孤独的煎熬；人的一生很烦，总有纷扰、是非、虚伪、无助的牵绊。累，才是生活；痛，才是经历；苦，才是味道；做，才能拥有。多务实，少虚度。幸福，是经营出来的。快乐，是制造出来的。唯累过，方得闲；唯苦过，方知甜；唯伤过，方心坚。要活出自我，活得精彩，活出内涵，必须用一生的勤奋去换取。

人生就是一场修行，修的就是一颗心。心柔顺了，一切就完美了；心清净了，处境就美好了；心快乐了，人生就幸福了。不管活成什么样子，都不要把责任推给别人，一切喜怒哀乐都是自己造成。心宽了，烦恼自然就少了，日子自然就顺了，人生也就圆融自在了。在意多了，乐趣就少了；看得淡了，一切皆释然。

任四季交替，任时光飞逝，爱过的痕迹，痛过的泪滴，却一直深藏在心底，未曾远离。不联系，不代表不想念；不提及，不代表不回忆。有情有义的人，都不会把彼此真正忘记。相伴过的往昔，已然是一生的美丽。

人生旅途，总有人不断地走来，有人不断地离去。当新名字变成老名字，当老的名字渐渐模糊，又是一个故事的结束和另一个故事的开始。在不断的相遇和错开中，终于明白：身边的人只能陪着自己走过或近或远的一程，而不能伴自己一生；陪伴一生的是自己的名字和那些或清晰或模糊的名字所带来的感动。

眼里的世界，从来只是表象；心灵的声音，才是生命的真谛。一片落叶，是衰败的迹象，还是重生的征兆，取决于心的方向。美好如阳光，心里布满阴霾，阳光就走不进来。心存美好，判断人事的标准就会偏向美好。太阳之所以温暖，在于内心永恒的热情。追求美好生活，先美化自己的心灵。

心理健康方面自我鉴定篇九

人活一世，草木一秋。有人活得像大树，有人活得像小草，有人活得朝气蓬勃，向着太阳，有人活在阴暗的角落里，心情阴郁。这都是因为我们对人生的态度，我们要坚持对自己心灵的修行，总有一天，小草也能在阳光下蓬勃生长。

1、心善，乐善好施；2、心宽，宽大为怀；3、心正，正大光明；4、心静，静心如水；5、心怡，怡然自得；6、心安，安贫乐道；7、心诚，诚心诚意。常提醒自己是否做到了这7种境界，使得我们心明眼亮，心平气和！

一、心善，乐善好施

心地善良是每个人天生的秉性，无须矫揉造作、故弄玄虚。心善了就应该有自己做人处事的原则，不能总是在坐井观天

地摆出一副“事不关己，高高挂起”的势态。而是我们自己应当有所心甘情愿的行动，也就是日行人善地收获心善的丰硕果实。乐善，是一种自觉的真心付出，是一种自然的真情流露，是一种自序的真挚施舍。和善的与人相处是十分平易近人的礼尚往来，从善如流是大爱无疆的蔓延，积善成德是让爱充满人间的快乐美好。

二、心宽，宽大为怀

俗话说：心宽体胖。一个时常都是心宽的人，这人每天一定会是满面春风、笑容可鞠的人。苗没有树大，树没有山大，山没有海大，海却没有心大！做人就要记得经常宽大为怀，不要老是为了一些鸡毛蒜皮而贪小便宜，也不要为了一点绳头小利而斤斤计较，更不要为了一时的升官发财而明争暗斗！假如互不相让及尔虞我诈的话，到头来大家两败俱伤，使之别人渔翁得利！因而，不管在何时何地我们都要宽大为怀，有时候“急流勇退、退避三舍、明哲保身”一下也为何不可。这是一种以退为进的淡定，也是一种足智多谋的恬静，更是一种釜底抽薪的深沉。

三、心正，正大光明

心正是没有任何的私心杂念，是仁厚耿直的美好凸现。心正不是伺机的铤而走险，而是真诚的虚怀若谷；心正不是狡猾的利诱相逼，而是坦荡的助人为乐；心正不是阴险的同流合污，而是透明的开诚布公；心正不是故意的弄虚作假，而是有意的查漏补缺；心正不是冲动的偷梁换柱，而是坚定的持重老成。心正者身正，身正不怕影子斜。

四、心静，静心如水

心静是我们平心静气的显现、是自己笑看风云的舒畅、是自己洗心革面的超然。静心如水，不是自己象波澜壮阔似的那样乘风破浪、勇往直前的驾驭风帆，而是自己犹如纹丝不动

的潭水一样静谧安详却慢条斯理的涟漪。如此，静心如水的
人，往往是静水深流地表现出一种博大精深的最高境界！

五、心怡，怡然自得

怡然自得，是一种风调雨顺时的热切希望，是一种五谷丰登
时的热烈期望，是一种满载而归时的热情祈望。怡然自得，
是我们坚持到底的达观与看开，是自己忠贞不渝的淡泊与明
智。

六、心安，安贫乐道

心安才能理得，心安是人有了理想的收获之后的沉稳与欣慰，
而理得是我们处之泰然的一种风华和敦实。当然随遇而安也
是我们知足常乐的一种真实内涵，只要我们能够习以为常的
面对一切风云变幻，我们就会赢得威信与可靠，将会博取崇
尚与高雅，那么，安贫乐道即是人生的一种至善至爱的美好！

七、心诚，诚心诚意

心诚是人最能够表现我们自己有文化、知识、品味、个性、
性格、气质、教养、修养、涵养的一面镜子，没有心诚休想
在生活的空间里拥有一席之地。显然，诚心诚意是人际关系
交往的一种最直接的表达方式，同时诚心诚意也是众望所归
的一种牢固信赖，诚心诚意更是人们最终必须追逐的一种品
质和道德。

有了“人生的七心灵丹”随身携带在我们左右，那么我们也
将是拥有了生活行事的妙药，自己也就可以时刻施展“妙手
回春”的本领！自己的一生便是“世上无难事，只怕有心人”。