

最新关注心理健康手抄报简单又漂亮(优秀8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

关注心理健康手抄报简单又漂亮篇一

近年来越来越多的犯罪分子年龄趋于低龄化，其实这主要是儿童心理不健康造成的，你们知道哪些儿童心理健康知识呢？儿童心理辅导又是怎么回事呢，其实心理健康方面的知识是非常多的，家长们平时要注意给儿童做好教育！

儿童心理健康十项注意

一、注意不要过分地关心孩子。这样做容易使孩子过度地以自我为中心，认为人人都应该尊重他，结果成为自高自大的人。

二、不要贿赂孩子。要让孩子从小知道权利与义务的关系，不尽义务不能享受权利。

三、不要太亲近孩子。应该鼓励孩子与同年龄人一起生活、学习、玩耍，这样才能学会与人相处的方法。

四、不要勉强孩子做一些不能胜任的事情。孩子的自信心多半是由做事成功而来，强迫他们做力所不能及的事情，只会打击他们的自信心。

五、不要对孩子太严厉、苛求甚至打骂。这样会使孩子养成

自卑、胆怯、逃避等不健康心理，或导致反抗、残暴、说谎、离家出走等异常行为。

六、不要欺骗和无谓地恐吓孩子。吓唬孩子会丧失父母在孩子心目中的权威性，以后的一切告诫，孩子就不会服从了。

七、不要在小伙伴们面前当众批评或嘲笑孩子。这会造成孩子怀恨和害羞的心理，大大损害孩子的自尊心。

八、不要过分夸奖孩子。孩子做事取得了成绩，略表赞许即可，过分夸奖会使孩子沾染沽名钓誉的不良心理。

九、不要对孩子喜怒无常。这样会使孩子敏感多疑，情绪不稳，胆小畏缩。

十、要帮助孩子去分析他所处的环境。帮助孩子解决困难，而不是代替他们解决困难。应教会孩子分析问题、解决问题的方法。

当然，要让孩子的心理健康发展，不但要给予他们良好的教育，每一位做父母的更要给他们做出良好的榜样。

儿童心理健康的7个标准

1、能按成人的要求去观察事物，记得快、记得住、记得对。能就具体直观的事物进行概括。肯动脑筋，想像力丰富，善于对周围事物和现象提出各种问题，并能解决一些日常生活和学习中的简单问题。

2、爱父母，爱老师，爱小朋友。能恰当地表达自己的喜怒哀乐。对人有礼貌，会用礼貌用语，有同情心，适度怕羞。

3、跌跤或受点轻伤都不哭，游戏输了不胡闹。不惧怕黑暗和某些形象怪异的小动物。

4、不以满足自己的需要而提出过分的要求。热爱劳动，爱惜物品。喜欢种花和饲养小动物，喜欢听音乐、看图册、唱歌、跳舞、绘画和参加各种智力游戏，并能从中感到快乐。

5、能对自己的行为作具体、简单的评价，能分清自己的和他人的东西。服从约束。接受别人的批评和建议。

6、与大家在一起时比一个人独处时愉快，能遵守游戏规则和顺序，在玩法上服从大家的意见，懂得同伴的感情和需要，不故意找别人的麻烦，肯帮助其他小朋友，能为小朋友取得成绩而高兴。

7、在新环境或不熟悉的人面前，不过份的拘束害怕。不向小朋友、客人要东西吃。能自己到商店去买一些简单的生活日用品，能在车辆较多的马路旁的人行道上独自行走。

培养儿童心理健康的方法

1、放松训练，以便随时保持轻松的状态，从而缓解紧张、焦虑情绪等。

2、简易行为矫治——阳性强化法。通过奖励目标行为，忽视或淡化异常行为，促进目标行为的产生。

3、合理情绪疗法。美国著名心理学家艾利斯认为，引起人们情绪困扰的并不是外界发生的事件，而是人们对事件的态度、看法等认知内容，因此，要改变情绪困扰不是致力于改变外界事件，而是应该改变认知，通过改变认知，进而改变情绪。

4、系统脱敏法。主要用于恐惧症。

5、冲击疗法。主要用于治疗恐惧和其他负性情绪反应。

6、厌恶疗法。常用于戒烟、戒酒、戒除网瘾，治疗强迫症等。

7、认知行为疗法。通过改变思维和行为来改变不良认知，消除不良情绪和行为。

儿童心理不健康的表现

1、多动：儿童的心理行为可以表现在儿童的行为上，有些儿童出现“多动症”。主要表现为好动；注意力不集中；情绪波动大、自我控制能力差；学习受到严重影响等几个方面。

2、焦虑：指突如其来的没有明显身体原因的恐惧状态。具体表现为缺乏自信、过于敏感、食欲低落、无端哭闹。这类儿童陌生环境反应敏感，而担心害怕，甚至惶恐不安，哭闹不停，常常担心被别人嘲笑，对尚未发生的情况，产生过分的关注，并伴有无根据的烦恼。对日常一些微不足道的小事，也显得过分焦虑。

3、常年情绪低落：如果孩子常常无缘无故地郁郁寡欢，那很可能就是自卑心理使然。

4、恐怖和失眠：恐怖表现在对某些事物或情景产生惧怕和逃离的心情，如怕打雷闪电，极度紧张，抱头乱窜。儿童对于一些没有危险或基本没有危险的东西也感到害怕，而且这种害怕十分突出，儿童由于恐怖而出现回避、退缩行为。失眠的孩子入睡困难，睡中不时惊醒、大声哭闹，甚至梦游四方，但白天回忆不起来，只觉得精力不足，情绪不稳。

5、过度怕羞：儿童，特别是女童略有怕羞纯属正常，但如怕羞过度(包括从来不敢面对小朋友唱歌，从来不愿抛头露面，从来不敢接触生人等等)，则可能内心深处隐含有强烈的自卑情绪。

6、攻击：这类孩子整日东奔西跑，经常搞恶作剧，喜欢讽刺挖苦别人。对美好的物品毫不爱惜，摔打成为癖好，表现出攻击性。

7、语言表达较差：据专家所作的统计，高占8成以上的自卑儿童的语言表达较差。他们或表现为口吃，或表述不连贯，或表达时缺乏情感，或词汇贫乏等等。

8、恶劣的人际关系：儿童的人际关系主要是指他们与父母、教师以及同伴之间的关系，从这些人际交往中可以反映出儿童的心理健康状态。心理不健康的儿童一般没有融洽的人际关系，往往由于个人心理不健康等原因，与人产生交流障碍。不能与人合作，对人漠不关心，缺乏同情心，有猜疑、嫉妒、退缩现象，不能置身于集体，与人格格不入。

结语：儿童的健康成长是家长们最关心的事情，尤其是对于年龄不是过于成熟的孩子来说，大家平时要多多了解这些儿童心理健康常识，这样可以帮助孩子更加健康的成长！

关注心理健康手抄报简单又漂亮篇二

区教师进修学校于xx年暑假举办了教师心理健康教育培训，本人有幸参加了三天的学习。虽然时间不长，却从中收获了一些实用的知识。对于自己的生活和工作都颇有益处。在此阐述自己的一点心得体会。

一、通过学习认识到了心理健康教育需要专业常识。作为一名班主任，经常要关注学生身心健康问题。以前，我也知道学生的心理健康要及时关注，这对孩子的成长非常重要。但本人学的并不是心理健康专业，平时与学生接触时也只是以自己的大致理解去处理一些问题。并没有把心理健康教育放在一个专业性的高度上。而通过这次学习，我明白了：要想真正关注孩子的心理健康，首先自己得有一定的专业知识，不能靠直觉，不能盲目摸象。

二、通过对儿童的性心理学习，我释然了平时的一些困惑。我对儿童性心理这节课受益匪浅。这表现在两个方面。一是，通过学习，让我掌握了在生活中如何与自己的孩子谈论性知

识。知道该用什么样的态度和方式去对待。二是，通过学习，我能够解释一些在平时的教学中碰到的发生在孩子身上的奇怪的性现象。

三、通过室外心理活动实践，我掌握了一些心理学的活动开展方式。

这次学习不仅有理论传授，还有心理活动实践。通过一些具体的室外活动，让老师们放松心情，互相了解，增进友情。在这次活动中，我认识了一些同行，也掌握了一些心理学方面的游戏，可以运用到自己的教学中。

总之，非常感谢xx区进修学校为我提供了这样一次学习机会。让我在担任班主任的道路上又成长了一次。

关注心理健康手抄报简单又漂亮篇三

尊敬的家长朋友：

您好！

迎着朝阳，伴着晚霞，你们在各行各业忙碌着，为了生活，为了家庭，承担着孩子们还不太能理解的压力和辛酸，您辛苦了！

生活的艰辛可能让您正承受着委屈、气愤或茫然，在家可能还要面对孩子的无理取闹、拖延等，甚至偶尔还会发生一场家庭的“世界大战”。您也可能对孩子有着不少的期待，希望孩子可以更听话、要健康、要孝顺、要懂事、要聪明、要优秀……有时也会陷入无奈：“我尽其所能为孩子付出，为什么我的孩子依然不够优秀？”

其实，孩子对您也有一点期待：或许是您真挚的一句肯定和欣赏，是您深夜回家的甜美微笑，是您一顿香喷喷的饭菜，

又或许是一场轻松的亲子游，他们希望从这些里面感受到您的关心和温暖。

相信您一定深爱您的孩子，爱是世间最具治愈的力量。恳请您把对孩子的这份爱从心底拿出来，放回到实实在在的生活里。我们建议您从这几个方面让孩子真切感受到您对他们的关心和爱：

一、做好亲子沟通与家校沟通。

新学期，学生易发生开学适应性心理问题。需要家长帮助孩子平衡学习与玩乐之间的冲突，必要时请家长与班主任多沟通，了解孩子在校动态，并就学校的生活学习，与孩子进行至少每周一次的分享、勉励和适度关怀。

二、对孩子的评价要以鼓励为主。

当孩子犯错误或者遇到挫折时，他们心里也会难过和担心，很需要家长的洞察和鼓励。家长要善于发现孩子哪怕是‘很小很小的’成绩和进步，及时地给予不同形式的表扬与肯定，这样会让孩子感受到自己身后有父母的支持，特别温暖。

三、陪伴是最好的教育。

（一）是尽量陪伴。家长可以一起接送孩子，一起做饭用餐等等，寻找和孩子建立温馨家庭交流时光。

（二）是提高陪伴质量。在周末，家长应放下手机，尽量抽时间陪伴孩子，让孩子感受到天伦之乐，感受到父母亲人间的亲密感。

四、及时发现孩子异常行为。

本着早期发现、及时介入、有效干预、防止特殊突发事件发

生的原则，密切关注孩子异常心理、行为特征，配合学校做好排查工作。如发现异常情况的，请家长及时、如实与班主任沟通，以便家校合力、尽早介入，保障学生心理健康。

五、及时就诊，尽早治愈。

若孩子疑似出现异常情形，家长应及时与班主任沟通，并到权威医疗机构诊断，积极治疗，争取早日治愈。家长需明确，孩子的生命无比重要，决定孩子一生的，不是学习，而是鲜活的生命和健全的身心！

亲爱的家长，让我们家校携手，共同关爱孩子，呵护孩子身心健康快乐成长！

顺祝各位家长身体健康，工作顺利，家庭幸福！

关注心理健康手抄报简单又漂亮篇四

尊敬的各位家长：

小学阶段是人生重要的成长阶段，是孩子身心发展的关键时期，处在心理学家埃里克森说的“勤奋对自卑的冲突”阶段，这个阶段过渡得好，孩子能形成勤奋和自信的品格，为进入青春期打下良好的基础，降低将来出现重大心理问题的概率。家庭是孩子成长的第一所学校，父母是孩子身心发展的第一任老师，小学阶段家庭教育对孩子终身发展的影响尤为重要，为此，我们需要您的配合。现在，我们就小学生家庭教育中需要注意的问题和您沟通一下，建议您做好以下几方面，陪伴孩子健康快乐成长：

一、创造充满关爱，富有亲情的家庭环境

各种调查研究显示，良好的家庭氛围是孩子身心健康成长的重要影响因素之一，父母关系和谐能让孩子产生安全感和幸

福感，为孩子的心灵注入成长的力量。不论是完整的'家庭或者单亲家庭，请父母双方尽量不要在孩子面前说对方的坏话，不要把孩子变成父母婚姻关系不和谐的替罪羊，这会给孩子的心灵造成阴影。

二、倾听孩子的心声，尊重孩子的情感需求

和孩子建立良好的亲子关系，首先要耐心倾听孩子的心声，了解他们的内心世界。倾听的重点是对孩子的想法抱有开放的心态，允许孩子有各种各样的奇思妙想，不去评价和指责。尊重孩子的情感需求，例如他们需要和同龄的伙伴玩耍，希望得到家长的关怀、肯定和鼓励等。同时，请家长与班主任、科任教师多沟通，了解孩子在校动态，并就学校的生活学习，与孩子进行至少每周一次的分享、勉励和适度关怀。

三、多鼓励，少表扬

美国教育家德雷克斯说：“孩子需要鼓励，就像植物需要水”。表扬是站在大人的立场，居高临下地评价孩子，关注的是孩子行为的结果。鼓励是平等地对待孩子，站在孩子的立场上，看重的是孩子努力的过程；孩子取得的成果是他自己的功劳。表扬培养的是“他信”，鼓励培养的是“自信”。8句鼓励的话可以常说：“你付出努力了，你该得到它。”“你一定会为自己而感到骄傲！”“你对此感觉如何？”“你自己就找到了解决问题的方法！”“我相信你的判断。”“你能决定什么对你来说是最好的。”“我相信你可以从错误中吸取教训。”“不管怎样我都爱你。”

四、建立规则，并以身作则

小学是孩子建立规则、遵守规则的重要阶段。家长们要帮助孩子建立良好的学习和生活习惯，同时要以身作则，成为孩子们学习的榜样，因为身教重于言传。

五、每个孩子都是独特的

小学阶段是孩子形成“自信”或“自卑”心理品质的重要阶段，常常拿孩子跟其他的孩子比较，希望通过打压孩子来促进他们产生良好的行为是行不通的，因为只有美好才能唤醒美好。家长希望孩子有好的行为，就要用好的方式来引导他们。尊重孩子的个性特点，接纳他们的不完美，关注孩子的优点和特长，力所能及地提供合适的环境，促进他们的发展。每个孩子都是独特的，都值得我们的欣赏和关爱。

六、如果发现孩子有异常行为，及时与班主任联系本着早期发现，及时介入，有效干预，防止特殊突发事件发生的原则，家长们要密切关注孩子异常心理和异常行为表现，配合学校做好排查工作。如发现异常动向的，请及时、如实与班主任沟通，以便家校合力，尽早介入，保障学生心理健康。家长需明确，孩子的生命无比重要，决定孩子一生的，不是学习，而是鲜活的生命和健全的身心！

一切为了孩子，家校携手，共创未来！

关注心理健康手抄报简单又漂亮篇五

这次我参加了贵州惠智学校段老师主持的心理健康学习，给我们两周的心理健康教育辅导，使我深受感触，认识到我现在是什么的一个人，该做些什么，做了些什么，还要做些什么，在我的心理有了一个明确的答案：

一、心理健康是实施素质教育的一个组成部分，掌握心理特点是培养孩子的一个必备因素。

二、作为一个教育工作者，应当以教育的人格为基础，只有人格才能影响人格的发展和形成，只有性格才能形成性格，教育者的人格是教育者的一切。

三、在工作和生活中，要用和适的爱心、恰当的责任去关心、教育每一个孩子，要用博大的胸襟、宽容、关爱、理解学生，走进学生的心灵，了解他们的内心世界。

四、特别是在游戏课上，帮助了我从一个内向的阴影世界中走了出来，原来不爱说话，发言、胆小、害怕，通过两天的团队游戏活动，使我认识到如何在互动中去沟通交流，了解他人，认识自己，取长补短，从而体会到在工作和生活中，要去改变那些可以改变的事实，去接受那些不能改变的事实。如何去对待身边的人，关心下一代的成长。

五、作为一名教育工作者，学好心理健康非常必要。在教育工作中掌握儿童的心理，走进他们的内心，去了解他们的心理状态，关系他们伤痛的心事，让他们过得更幸福。无论在什么情况下都不能创伤他们的心理，把握好时机来表扬他们，激励他们。通过各种游戏，让孩子们在互动中和老师、同学之间建立感情，让他们和老师交朋友，促进他们心里健康成长。

总之，这次培训，我对小学儿童心理健康知识有了不少的了解，给了我在教育教学工作中极大的动力，我要把这次学到的知识运用到教育教学工作中去，不断提高素质教育，让孩子们得到全面发展。

关注心理健康手抄报简单又漂亮篇六

前段时间明星乔任梁因抑郁症自杀逝世的事让小编觉得很惋惜，这也再一次提醒我们要关注心理健康问题，关爱身边的人。以下是小编为大家整理的关注心理健康活动总结。

作为我院进行心理辅导教育的重要而有效的形式，由心理健康辅导站举办的第七届心理主题班会已经圆满落幕。20xx年以“悦纳·欣赏·成长”为核心主题的心理班会，汲取了以往各届心理班会举办的经验，对切实解决学生在面临学习生

活，人际交往和自我认知等心理问题方面起到了积极的作用。在举办程序、形式等方面都有创新，让心理班会的意义更加突显出来，使主题得到了很好的诠释和升华。

根据10年上半学期的实际情况，在征求了各班心理委员的意见后，此次心理班会根据各个年级的不同需求制定了不同的主题，旨在切实解决每位学生的心理问题，让学生在轻松融洽的班会气氛中放松自己，正确面对自己的问题。心理班会主题确定之后，我们将心理主题班会的具体要求以书面的形式整理出来并将其张贴于商学院公告栏，使各班心理委员对本次班会的主题有了正确的认识，为各班成功举办心理班会提供了参考和方向。

心理班会顺利完成后，我们要求各班心理委员对本班班会做好总结，并以书面形式按时上交于心理健康辅导站，同时发送电子版到辅导站邮箱。在对各班上交材料进行了整理比较之后，我们根据评比细则认真的进行了筛选，按年级评选出切合主题，内容深刻，具有深远意义的班会并给予一、二、三等奖。我们将最终评选结果以展板的形式公布于商学院大厅并将发放奖状，以资鼓励。

此次活动中涌现出一批优秀的主题班会，现选取一部分表现优异的班级介绍如下：

xx工商管理七班的“千帆竞渡，敢于勇者胜”很好的诠释了本次09级心理班会的主题。他们通过召开趣味运动会，以别开生面的形式举办了这次心理班会。在活动中，同学们增强了自信，提升了自己抵抗挫折的能力，也感受到了团队的重要性。活动结束后，他们发布了通讯，制作了展板，对宣传其班会成果起到了很好的作用。

xx级金融四班的“互帮互助共成长 突破自我创辉煌”。他们进行了充分的准备，于4月17日晚6：00---8:30在学院楼247成功召开了班会。他们先是进行了几个小游戏，在不知不觉

中拉近了同学们的距离，增加了同学们交流的机会。随后他们又进行了自我剖析，让同学们加深了对自己和对他人的了解，真正共成长，突破自我，取得了良好的效果。班会结束之后他们采用了展板的形式进行了宣传，并取得了良好的宣传效果。

除此之外□xx旅游管理的心理班会也举办的有声有色。他们选取“载着自信飞翔”作为班会的主题。他们邀请了班里的同学同大家一起分享了自己的经验，一起观看了视频《永不放弃》，最后还随机分组在食堂里共进晚餐，加深了彼此的交流。班会结束后，他们也制作了精美的展板，进行了及时有效的宣传。

心理班会结束之后，我站对本次活动的所得所失，经验教训进行了总结讨论，为今后开展相应工作提供了借鉴，要扬长避短，在内容和形式上不断创新，推动我院的心理健康辅导工作步上新的台阶，为广大同学提供一个健康、完善的平台。本次心里主题班会的举办工作在时间安排上略有仓促，导致后续工作过于仓促，没有达到预期的理想效果，产生了或多或少的问题。但是吸收教训，引进先进理念，相信我们商学院包括心理主题班会在内的心理健康教育工作会更加深入人心，再创辉煌！

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，又是社会发展对人的素质要求的需要。2006年，我院十分重视大学生心理健康教育工作，将心理健康教育与其他教学管理工作相渗透，心理辅导员融入学生当中，成为他们的知己，抓住社会转型期学生的心理问题，在师生和谐的互动中，采取了一系列切实有效的措施，帮助学生解决成长发展过程中面临的困惑与矛盾。不断增强服务意识，系统、全面地开展工作，普及心理科学知识，提高了学生心理学健康水平。现将一年来的工作简要总结如下：

一、组织健全，加强管理

本年度我院成立了心理健康教育领导小组。加强了心协干部的选择和培养，和班级、宿舍心理信息联络员队伍建设，多次举办交流会，促进了心协干部的认识和理论水平。

构建了心理健康问题预警上报快速反应系统。在各班级宿舍都设立了心理联络员，保持信息畅通。对重要情况，立即向报告，及时为学生提供帮助、进行危机干预。本院赵耀东同学因肝炎导致心理障碍产生轻生想法，发现以后，多次找其开导，由于其不接受转介治疗，建议其休学疗养，及时化解了危险；一年中，学院无一例因心理问题导致的事故。

此外，本年度我院重视了心协会员的发展工作，今年新发展会员80多人，会员人数翻了近两翻，新生入会率达到了百分之七十。为我们院开展心理健康教育奠定了良好基础。

二、常规工作，常抓不懈

为全面科学地了解我校20xx级入校新生的整体心理健康状况，在校心理中心的帮助下，我院对120多名本科生进行了心理普查，施测率达100%，普查结果出来后，心理辅导员又及时对可能有心理问题的学生进行了面谈，约请面谈学生达20余人，并同时建立了问题学生的心理档案。通过此次普查为我院的学生教育管理工作提供了极为重要的第一手资料和建议，也为下一步心理健康教育工作和研究的开展提供了宝贵的科学依据。

按照“及早预防、有效干预、快速控制”的总体要求，建立完善了学生心理危机干预机制。开展心理问题高危人群摸排工作，做到及时发现、及时报告、及时疏导，严防危机事件发生。为更好地帮助有严重心理问题的学生度过心理难关，避免学生中可能出现的心理危机事件，减少学生因心理危机带来的生命损失，我院今年新开设了学院心理辅导室，建立

学生心理个案台帐、相关记录齐全，并做好了保密工作。加大了心理咨询开导密度及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。截止到12月，共接收到了16人次的学生到访，建立了2例学生心理问题档案，同时进行跟踪帮助，其中1例学生已克服了自己的心理障碍，投入到正常的学习和生活中；对有轻微厌学、考试焦虑、人际交往恐怖症、神经症(如强迫症、抑郁症、)情感问题的学生给予了适当的关心和帮助。从咨询总的效果来看，取得了较明显的效果，缓解了求询者的心理问题。通过面对面的心理危机干预，积累了许多成功的经验，避免了部分学生因心理问题而休学、退学。在为学生提供心理咨询服务过程中始终贯彻全心全意为求询者服务的宗旨，热情诚恳地倾听学生的困惑，认真负责地疏导。与此同时，注意心理辅导与学院其他思想政治和学生管理工作相互配合，全方位帮助心理问题学生，极大地减少了学生出现心理障碍机率。

关注心理健康手抄报简单又漂亮篇七

20xx年的12月26日至今我有幸参加了国家中小学心理健康辅导员培训远程培训，通过整整两个多月的网络培训和教材自学，我学到了许多关于心理学方面的知识，受益匪浅，收获颇多。透过一粒沙子，我们可以看到整个世界。本次培训时间虽然短暂，却撬开了我们广大教师的心灵之门，为我们教师提供了一个了解自身，完善自我的平台。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用。因此，教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的人生观、价值观，教会他们处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位；在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、

宣泄情绪、发表观点；教师以引导着、协助者的姿态出现，做为新一代的教师，不仅要对自己的工作要充满活力与热情，并且对自己的学生要充满信心，相信他们会做的很好。每一个学生都有自己身上的发光点，教师在平时教学中要善于从生活中发现他们的亮点。

青少年是祖国的未来，民族的希望，是中国特色社会主义事业的建设者和接班人，青少年的思想道德状况、心理品质如何，不仅关系着自身的健康和家庭的幸福，而且直接关系到我们中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。鉴于这一点，组织教师心理健康辅导员培训班势在必行。心理健康辅导员培训班就是针对中小學生出现的一些问题而举办的，作为一名参训学员，我会尽全力学好这方面有关知识，为青少年心理健康辅导献出一份力量。

教师这职业有太多矛盾的地方，社会责任大，待遇一直很低，脑体倒挂严重，看起来有很多假期，可实际上没有白天黑夜，作为班主任夜半被家长电话叫醒的有人在。说起来崇高伟大，可是人格尊严常常受到挑衅，奉献多回报少。这些都是教师产生心理问题的原因。学习了教师心理问题的自我调适，我知道原来心情也是可以自我调适，可以选择的。有些人在失意时悲观、懊悔，而有些人却能够泰然处之。关键是一个人在主观上如何看待这些问题。假如我们能够一心献身于社会主义的教育事业，做到遇困难时坚忍不拔、对待他人宽厚仁慈、对待名利不琐屑较量、对待挫折不悲观丧气，那么我们在工作中就能时常保持乐观向上的心理。当然，要做到性格开朗，泰然处事，决非一朝一夕之功。但只要我们平时留意加强心理素质的培养，增强心理承受能力和行为的控制能力，努力克服自己性格上的弱点，凡事都能想开一点，我们就一定可以做到乐观向上，泰然不一样的我，就像昨天的不愉快过去了，今天又是崭新的一天，心想事成是一天，苦闷也是一天，我为什么不选择开心呢。所以，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，看待自己的优缺点；学习掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力；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；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。

关注心理健康手抄报简单又漂亮篇八

当今教师要有健康的心理素质，21世纪是竞争的世纪，教师要适应社会的发展、时期的挑战，坚持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难假想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。

经过心理健康教育培训，我的收获很大。学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要坚持心理健康，教师本身也要坚持心理健康，而这个问题一直是被我们大家疏忽的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的迷惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着领导他们成长的重担。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。

一，要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰盛起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有材料指出：运动时，身体内部会分泌一种物资，俗称“快乐物

资”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择邻近的地区游览，逛逛市区，或者去故乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能浮浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！器重我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。盼望我们都能坚持开阔的心情，良好的心态！