

最新护理心理学教案全套(精选5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。那么问题来了，教案应该怎么写？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

护理心理学教案全套篇一

古语有之曰：纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。而作为一名医学生，临床实践才是检验真知最好的工具。同时还可得到一些理论知识中难以学到的东西。

在这一年我们已经经历的大学生活里，学习的大多是理论知识和实验，但却没有到临床真正的实践过。“实践是检验真理的唯一标准”，为了检验一下自己的功底，也为了巩固一下自己的理论知识□20xx年寒假我到遵义市汇川区高坪镇中心卫生院进行了为期一个星期的见习。临床见习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼。这段时间很短，对我们每个人都很重要。我们很珍惜这段时间，并深深的意识到护理专业理论和实际相结合的重要性，巩固和加强了在学校学习的理论知识，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

在见习过程中完成了在护理道路上的第一次。第一次为病人进行静脉输液的紧张；第一次给病人某些操作的尴尬，第一次被病人拒绝时的委屈；第一次面对孩子哭闹的无助：第一次……总之，很多的第一次让我在见习过程中不断成长，慢慢改善，让我知道在以后的工作的道路有更多的责任等着我。

初进病房时，总有一种手足无措的的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有把握，怀疑自己的能力，害怕遇到突发事件。

庆幸的是，有老师为我们介绍病房结构，介绍各班工作，带教老师们经验丰富，让我们可以较快地适应医院各科护理工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院见习打下了良好的基础。

以前只听老师说过护士的工作很琐碎，较之其他工作需要更多的耐心。尽管在未入临床之前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很卑微，可是通过多数人的不理解，我们发现，护士有着独特的魅力。医院不可能没有护士，医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的见习，我们才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

在见习期间，我们按照带教老师的要求穿衣戴帽衣着整洁，行为端庄，面带微笑，充分展现我们白衣天使的魅力。可是后来发现繁重的护理工作迫使我们不得不放下架子，最后只有身手敏捷了。护理工作细致琐碎，从带病人进病房到监督病人按时服药，确认病人吃完药才能离开，耗时费力有时又得不到理解，这白衣天使不是好当的。我们按照医护人员的职业形象，约束和规范自己的行为，塑造和完善自我形象。不断充实自己，加强工作责任感，提高护理质量，把好每一关，把每一个护理措施落实到实处。严格执行各项规章制度及操作规程，认真观察病情，观察不同疾病的重要点，做到自己心中有数。“小事不小”，把小事做好，小事就变成了大事。比如给病人扎针，肥胖患者的皮肤脂肪较多，下针的时候角度应该大一些，身材较瘦的患者的皮肤脂肪较少，下针的时候角度应该小一些，这样才能“一针见血”。如果是小儿患者，扎针时适当转移注意力，争取家长的合作会取得比较好的效果。所以根据患者的身份、年龄、职业、职称选择适当的方式，交流沟通时态度和蔼、热情，交谈时作到语

言准确优美，语流连贯通畅，语态得体自如。从患者易接受的角度入手，更好更多地与患者交流，建立良好的护患关系，才能达到预期的目标。可见，一句优质护理不是空话，把维护病人利益放在第一位，站在病人的角度思考问题才能收到良好的效果。

见习接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础护理操作。社会实践实习的最终目的是训练各项操作技能及提高各种护理工作能力。所以在带教老师严格的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的见习和锻炼机会，通过见习，能够按照各项护理操作规程，积极主动的学习新的操作技巧，对常规操作如内科吸痰、吸氧、导尿术等；外科备皮、灌肠、留置胃管、皮肤按摩等；小儿科的洗胃、头皮静脉针、肌肉注射等操作有了更深的认识，甚至有的操作能按规程准确独立完成。严格无菌技术，严格三查七对。在实习期间，熟练了各科常用仪器的使用及保养。熟悉了各科常见病，多发病的临床表现和护理程序。在带教老师的指导下能够及时准确的完成护理计划，制定并实施护理措施。对患者进行全面评估，掌握危急、重症的抢救原则。

面对那么多的生老病死，我们医护人员会比原来越来越冷静，面对有人离世，有时也只是一声轻轻的叹息，活着的，好好活，走了的，一路走好。不是我们冷漠无情，而是我们不能那么情感丰富，一天感受那么多次生离死别。我们有那么多的工作要完成，每一位患者希望看到的都是我们面带微笑的脸，请体会我们的无奈。

护理心理学教案全套篇二

(一)我的心理发展史

我1980年10月出生在一个农民教师家庭。祖上种地，父亲是民办教师，后通过考试转正，母亲在家务农。我在家是老大，还有个弟弟。自幼家境贫寒，印象中，父亲一直向我们弟兄

俩灌输的思想就是要好好读书，脱离在农村种地的命运。母亲一直教育我们要节省，因为我们是弟兄俩个，家庭负担较重。从小我在父母眼里，就是一个非常听话懂事的孩子。亲戚邻居们都夸我聪明，勤奋，踏实能干，成绩优秀。我也一直认为自己各方面都比较优秀，基本上按照父母的要求生活，成长……初中中考时，我16岁，面临人生第一个重大选择：是继续升学读高中，还是考中专，将来早点就业？当时，我特想读高中，因为我一直就是不服输的性格，别人能做到的事，我也要能做到。我很想读我们当地最好的高中，考上我梦寐以求的大学。至今我还清楚地记得1996年填报志愿的情景：当时我已经填了高中志愿，但是我们副校长把我喊进办公室，让我重新考虑。因为之前我爸爸就已经和校长打过招呼了，让我填报中专。记得那天下午，我课没上，骑车回去问我妈妈。我母亲向我讲了家里的经济状况，让我填师范，如果考上，尽快就业，下面我还有个弟弟也要读书，负担重。我虽然心里很不是滋味，但由于我一直比较听话，是父母眼里的好孩子，最终我还是顺从了父母的意愿。不出所料，我顺利考上了师范，在当时等于拿到铁饭碗。在我们农村人眼里，很是羡慕。可说实话，我并没有觉得很高兴。到了师范，我积极参加自考，希望通过自学，实现自己大学梦想。因为我不甘心，每当我走到天中校园门口时，我还总觉得有点遗憾，没进入高中读书。

当初不应该读中专。一边教书，一边自考拿到了大专文凭。小学最初几年，工作上感到并不顺心。虽然我起早贪黑，刻苦努力，但是，始终觉得教书不够自如。我音乐，体育，美术，一样不精通。我感到自己教书枯燥乏味。我这时才发现自己一直以来只会读死书，我觉得小学老师要棋琴书画，吹拉弹唱，样样精通。我一度认为自己并不适合教小学。当时我很苦恼，彷徨，甚至怨天尤人。我尽心尽力，三年的小学工作，还是得到了大家认可。后来我又调到中学任教。一进中学，我带了两个班语文，一个班班主任，课务很重。工作上，我处处争强好胜，很想表现自己，结果有的人际关系又没有处理好。繁重的课务负担把我压得喘不过起来，再加上

由于自己平时说话比较直，只会教个死书，得罪了中学部分领导。最后，三年初中教学下来，我又被调回原来任教的小学。

重新回到小学教师岗位后，我心里很不是滋味。同事们不理解，社会上的传闻，自己压力很大。我确实有点想不通，工作上，我勤勤恳恳，尽心尽职，教学成绩并不算差。为什么却得不到大家认可呢？自卑的心结从此在我心里埋下了根。我甚至有点自暴自弃，打算放弃教师职业，出去打工。工作上没了激情，人也精神不振。焦虑、困惑、抑郁等等让自己抬不起头来。这时弟弟又读了大学，考了研究生。我更不甘心，我总想证明自己。后来我又利用工作业余时间做生意，但生意并不理想。20xx年，我又迷上了彩票，结果亏了好几万。此时的我众叛亲离。20xx年，我儿子又烫伤，在南京住院二十多天。接连的不顺心，巨大的压力甚至让我想到了死。20xx年我准备离家出走，最终在父母的劝说下，妻子（妻子是中学老师）的感召下，想到自己活泼可爱的儿子，我又回到了温暖的家。父母帮我还了债，妻子也原谅了我。此时我痛定思痛，决定静下心来好好工作，好好生活。通过不断自我充电，加强与同事交流，我在小学工作岗位上还算得心应手。这几年，我和孩子们一同学习，一同进步，工作上得到了领导和同事的一致认可。

（二）、我的奋斗目标

我今年三十岁了，回首往事，经历坎坷，酸甜苦辣遍尝。我对自己总体评价是：勤奋刻苦，正直善良，感恩乐观，有责任心，性格要强还算开朗。我也清醒自己的性格弱点和不足。在情商培养，心理健康方面还需要多学习。人活着就要奋斗，就要追求自我的实现，我要不断学习有益的新知识、接受科学的新鲜事物，不断提高自己的综合素质和文化素养。同时人的一生离不开集体和人群，我们做人就要做正直的人，时时坦诚以待，处处与人为善。尊重自己，尊重他人，积极乐观地去面对生活、面对一切。没有问题的时候，我们避免问

题，发现问题的时候我们不回避问题。当我们无法改变周围的环境，我们就改变自己的心态。总之，我们要自己生活的快乐，还要能带给别人快乐，这就是我的人生的目标和追求。

二、我要成为心理健康辅导员

(一)成为心理健康辅导员应具备的素质。

1、良好的心理素质

心理健康辅导员在参与心理辅导工作的时候，一定要确保自身具有良好的心理品质。心理健康辅导员首先需要建构好自身积极健康的内心世界，树立起适应时代的、正确的道德观、人生观与世界观。这样心理健康辅导员才能承担起有效辅导来访者，使其心理健康的责任。

2、积极的人格魅力及真诚的爱心：

人格力量是心理健康辅导员能否给辅导对象树立榜样的决定因素，也是心理健康辅导员工作是否具有凝聚力与说服力的首要因素。良好的性格特质是心理健康辅导员在工作中向辅导对象展示并感染辅导对象的人格力量的一个内容，总的说来，应该是活泼热情，大方有礼，谦虚大度等。同时，作为一个心理健康辅导员还要有爱心，要爱身边的每一个人，因为只有有爱心才会博得对方的信任，有了信任，对方才能接受你的心理辅导，也就是说，对待每一个心理有特殊问题的人，都要想方设法发自内心的帮助他们。

3、基本的心理学知识

加强心理专业知识的学习是心理健康辅导员与辅导对象心理工作的必备条件。心理健康辅导员要注重教育理论的学习，特别是心理学理论的学习。

(二) 如何将心理健康知识融合在自己的工作中。

我是一名小学教师，我所面对的对象是小学生，在现今社会大背景下，空巢家庭、留守儿童，单亲家庭，隔代教育等一系列现象的出现，使得小学生心理健康方面也出现了这样那样的问题。加强少年儿童的心理健康教育与保健，防备心理疾病，已成为迫切需要解决的问题。在具体的心理健康辅导方面，我们要做到以下几点：

第一，了解辅导对象的心理特点。心理健康辅导员应对每一个辅导对象的品德，学习，生活，行为习惯性格，兴趣爱好，家庭情况等方面了如指掌，以便日后发现辅导对象产生问题的根源，为以后的具体辅导打下基础。

第二，了解辅导对象常见的心理障碍及特殊群体发展的一般规律。心理健康辅导员不需要像心理咨询专业人员那样掌握丰富的心理学专业知识，但是需要了解辅导对象心理障碍的一般表现及特殊群体的一般规律，以便对辅导对象的相关心理障碍进行敏锐的判断，及时发现问题并及时干预。

第三，掌握一定的心理咨询的原理与沟通技巧。心理健康辅导员应会做一些心理咨询的基础工作，并注意采取适当的工作方法，以取得事半功倍的效果。

(三) 我的职业奋斗目标。

加强少年儿童心理健康教育的任务迫在眉睫，作为一名小学教师，我的奋斗目标是——成为一名合格的心理健康辅导员，让自己与时俱进、把握现在、建设未来、与辅导对象共同成长！心理健康辅导员的自我认识和自我成长永无止境。在心理健康辅导员本身成长过程中、在帮助辅导对象自我成长的过程中实现自己的人生价值。

心理健康辅导工作既是一门科学，也是一项艺术。科学的道

理不难理解，而将心理健康辅导的技术个性化地应用于每一个督导对象，则是一件困难的事情，需要长期在实践中摸索完善。心理健康辅导工作是一项艰苦卓绝的任务，未来的道路崎岖而漫长。千里之行，始于足下，我必将积极学习、认真对待，努力的自我探索、自我提高、自我完善，力争做好这份十分困难但却意义重大的事业。

护理心理学教案全套篇三

人总是在一定的环境氛围中生活，而不同的环境氛围对人的精神、心理与情绪所产生的影响是截然不同的。个人心理学分析报告怎么写呢?下面是本站小编整理的个人心理学分析报告资料，欢迎阅读。

看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个学土木的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢?未来，掌握在自己手中。由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生?俗话说，欲行千里，先立其志。否则，漫无目的的乱走一遭，岂不殆误时机，浪费年华?因此，我首先要把自己今后学习生活目标大致计划一下，以便更能多一份力量鞭策我、激励我在未知多变的人生旅途中稳健前行。

一、自我分析

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个

很稳重的人。业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。

1、自身优势

我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。我的家庭收入状况还算可以，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

2、自身缺陷

兴趣虽广，但没有专长的一面；有点内向，有时有点粗心，自控能力有点弱，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。

3、人生观

人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

作为一名即将步入大二的学生，应该树立正确人生观，这样就能为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，热爱自己本职

工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。

二、自我人格培养 人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本. 因此对于人格魅力的讨论便尤为显得成熟而且必要了. 人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在与骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。你真正能打动别人心的只有你的真诚和善良。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自己对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动;对自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑;对待学习、工作和事业，勤奋认真。

第二，在理智上，有意识地培养自己感知敏锐、丰富的想像能力，较强的思维逻辑性和创新意识及创造能力。

第三，在情绪上，学会控制和支配自己的情绪，总是保持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自己情绪稳定而平衡，与人相处时总是给人带来欢笑，令人精神舒畅。 第四，在意志上，训练自己做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔，积极主动等一系列积极品质。

三、环境分析 1、内部环境因素 优势因素：性格开朗乐观，不怕挫折;具有较好的领导才能，能与他人团结合作;具有很强的自信心与自强心;生活学习能够独立，自理能力强;做事认真积极负责，能很好地完成工作，能吃苦耐劳。。。

弱势因素：不够塌实严谨，比较急躁;惰性思想容易作怪，自我控制能力稍弱，有事粗心大意，对于专业知识了解过少。。。

。

2、外部环境因素

当今社会是科技经济飞速发展的社会，我国近几年土木工程发展得相当迅速，特别是改革开放以来，随着经济的发展，出现了建设的高潮。各种工业、民用建设迅速发展，出现了一大批大中城市。就我国目前状况来看，我国正处在工程建设的高潮中，处在有史以来最大规模的基本建设中。最近几年我国又推出了西部大开发政策，西部经济建设的发展要依靠基本工程的建设，这就需要大量的土木工程人才。不仅西部需要大量的土木工程人才，东部城市也同样需土木工程专业人员。随着经济的发展、城市的不断扩大以及城市人口日益集中，这就要求解决交通和住房问题。从市场的需求来说，目前中国的基础建设正在兴起，大跨结构、超高层的项目纷纷立项建设，在未来几十年内这种局面不会有太大变化。这就需要大量高素质的建设人才参与其中。同时我国目前的建设管理水平非常落伍，当前急需一批能够提高建设管理水平的人才。

四、能力提升

1、现阶段自我要求

最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是必不可少。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

2、职业目标

学习各方面土木知识，锻炼自己的管理能力，将来主要往工程技术方向发展，主要意向是房建与桥梁。在以后的学习生活中尽量争取实习机会，再假期尽量前往工地进行见识学习，为自己积累经验。

自己现阶段制定了自己的目标，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

结束语 自我分析，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选，院里组织的演讲比赛，文化艺术节的文艺汇演、英语演讲比赛等。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事

情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。

大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前的时候不会忘记回首凝望曾经的岁月。

人总是在一定的环境氛围中生活，而不同的环境氛围对人的精神、心理与情绪所产生的影响是截然不同的。因此，为了使自己始终保持振奋的精神、宁静的心理与饱满的情绪，每个人都应自觉地、主动地去努力创造一种美好的环境氛围，这也是自我心理训练、自我心理调控的重要方面。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，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。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指

个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与我们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出

现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康我们要：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，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。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、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。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风

是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于我们深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

一、自我成长分析

(一)我的心理发展史

我1980年10月出生在一个农民教师家庭。祖上种地，父亲是民办教师，后通过考试转正，母亲在家务农。我在家是老大，还有个弟弟。自幼家境贫寒，印象中，父亲一直向我们弟兄俩灌输的思想就是要好好读书，脱离在农村种地的命运。母亲一直教育我们要节省，因为我们是弟兄俩个，家庭负担较重。从小我在父母眼里，就是一个非常听话懂事的孩子。亲戚邻居们都夸我聪明，勤奋，踏实能干，成绩优秀。我也一直认为自己各方面都比较优秀，基本上按照父母的要求生活，成长……初中中考时，我16岁，面临人生第一个重大选择：是继续升学读高中，还是考中专，将来早点就业？当时，我特想读高中，因为我一直就是不服输的性格，别人能做到的事，我也要能做到。我很想读我们当地最好的高中，考上我梦寐以求的大学。至今我还清楚地记得1996年填报志愿的情景：当时我已经填了高中志愿，但是我们副校长把我喊进办公室，让我重新考虑。因为之前我爸爸就已经和校长打过招呼了，让我填报中专。记得那天下午，我课没上，骑车回去问我妈妈。我母亲向我讲了家里的经济状况，让我填师范，如果考上，尽快就业，下面我还有个弟弟也要读书，负担重。我虽然心里很不是滋味，但由于我一直比较听话，是父母眼里的好孩子，最终我还是顺从了父母的意愿。不出所料，我顺利考上了师范，在当时等于拿到铁饭碗。在我们农村人眼里，很是羡慕。可说实话，我并没有觉得很高兴。到了师范，我

积极参加自考，希望通过自学，实现自己大学梦想。因为我不甘心，每当我走到天中校园门口时，我还总觉得有点遗憾，没进入高中读书。

当初不应该读中专。一边教书，一边自考拿到了大专文凭。小学最初几年，工作上感到并不顺心。虽然我起早贪黑，刻苦努力，但是，始终觉得教书不够自如。我音乐，体育，美术，一样不精通。我感到自己教书枯燥乏味。我这时才发现自己一直以来只会读死书，我觉得小学老师要棋琴书画，吹拉弹唱，样样精通。我一度认为自己并不适合教小学。当时我很苦恼，彷徨，甚至怨天尤人。我尽心尽力，三年的小学工作，还是得到了大家认可。后来我又调到中学任教。一进中学，我带了两个班语文，一个班班主任，课务很重。工作上，我处处争强好胜，很想表现自己，结果有的人际关系又没有处理好。繁重的课务负担把我压得喘不过起来，再加上由于自己平时说话比较直，只会教个死书，得罪了中学部分领导。最后，三年初中教学下来，我又被调回原来任教的小学。

重新回到小学教师岗位后，我心里很不是滋味。同事们不理解，社会上的传闻，自己压力很大。我确实有点想不通，工作上，我勤勤恳恳，尽心尽职，教学成绩并不算差。为什么却得不到大家认可呢？自卑的心结从此在我心里埋下了根。我甚至有点自暴自弃，打算放弃教师职业，出去打工。工作上没了激情，人也精神不振。焦虑、困惑、抑郁等等让自己抬不起头来。这时弟弟又读了大学，考了研究生。我更不甘心，我总想证明自己。后来我又利用工作业余时间做生意，但生意并不理想。20xx年，我又迷上了彩票，结果亏了好几万。此时的我众叛亲离。20xx年，我儿子又烫伤，在南京住院二十多天。接连的不顺心，巨大的压力甚至让我想到了死。20xx年我准备离家出走，最终在父母的劝说下，妻子（妻子是中学老师）的感召下，想到自己活泼可爱的儿子，我又回到了温暖的家。父母帮我还了债，妻子也原谅了我。此时我痛定思痛，

决定静下心来好好工作，好好生活。通过不断自我充电，加强与同事交流，我在小学工作岗位上还算得心应手。这几年，我和孩子们一同学习，一同进步，工作上得到了领导和同事的一致认可。

(二)、我的奋斗目标

我今年三十岁了，回首往事，经历坎坷，酸甜苦辣遍尝。我对自己总体评价是：勤奋刻苦，正直善良，感恩乐观，有责任心，性格要强还算开朗。我也清醒自己的性格弱点和不足。在情商培养，心理健康方面还需要多学习。人活着就要奋斗，就要追求自我的实现，我要不断学习有益的新知识、接受科学的新鲜事物，不断提高自己的综合素质和文化素养。同时人的一辈子离不开集体和人群，我们做人就要做正直的人，时时坦诚以待，处处与人为善。尊重自己，尊重他人，积极乐观地去面对生活、面对一切。没有问题的时候，我们避免问题，发现问题的时候我们不回避问题。当我们无法改变周围的环境，我们就改变自己的心态。总之，我们要自己生活的快乐，还要能带给别人快乐，这就是我的人生的目标和追求。

二、我要成为心理健康辅导员

(一)成为心理健康辅导员应具备的素质。

1、良好的心理素质

心理健康辅导员在参与心理辅导工作的时候，一定要确保自身具有良好的心理品质。心理健康辅导员首先需要建构好自身积极健康的内心世界，树立起适应时代的、正确的道德观、人生观与世界观。这样心理健康辅导员才能承担起有效辅导来访者，使其心理健康的责任。

2、积极的人格魅力及真诚的爱心：

人格力量是心理健康辅导员能否给辅导对象树立榜样的决定因素，也是心理健康辅导员工作是否具有凝聚力与说服力的首要因素。良好的性格特质是心理健康辅导员在工作中向辅导对象展示并感染辅导对象的人格力量的一个内容，总的说来，应该是活泼热情，大方有礼，谦虚大度等。同时，作为一个心理健康辅导员还要有爱心，要爱身边的每一个人，因为只有有爱心才会博得对方的信任，有了信任，对方才能接受你的心理辅导，也就是说，对待每一个心理有特殊问题的人，都要想方设法发自内心的帮助他们。

3、基本的心理学知识

加强心理专业知识的学习是心理健康辅导员与辅导对象心理工作的必备条件。心理健康辅导员要注重教育理论的学习，特别是心理学理论的学习。

(二)如何将心理健康知识融合在自己的工作中。

我是一名小学教师，我所面对的对象是小学生，在现今社会大背景下，空巢家庭、留守儿童，单亲家庭，隔代教育等一系列现象的出现，使得小学生心理健康方面也出现了这样那样的问题。加强少年儿童的心理健康教育与保健，防备心理疾病，已成为迫切需要解决的问题。在具体的心理健康辅导方面，我们要做到以下几点：

第一，了解辅导对象的心理特点。心理健康辅导员应对每一个辅导对象的品德，学习，生活，行为习惯性格，兴趣爱好，家庭情况等方面了如指掌，以便日后发现辅导对象产生问题的根源，为以后的具体辅导打下基础。

第二，了解辅导对象常见的心理障碍及特殊群体发展的一般规律。心理健康辅导员不需要像心理咨询专业人员那样掌握丰富的心理学专业知识，但是需要了解辅导对象心理障碍的一般表现及特殊群体的一般规律，以便对辅导对象的相关心

理障碍进行敏锐的判断，及时发现问题并及时干预。

第三，掌握一定的心理咨询的原理与沟通技巧。心理健康辅导员应会做一些心理咨询的基础工作，并注意采取适当的工作方法，以取得事半功倍的效果。

(三)我的职业奋斗目标。

加强少年儿童心理健康教育的任务迫在眉睫，作为一名小学教师，我的奋斗目标是——成为一名合格的心理健康辅导员，让自己与时俱进、把握现在、建设未来、与辅导对象共同成长！心理健康辅导员的自我认识和自我成长永无止境。在心理健康辅导员本身成长过程中、在帮助辅导对象自我成长的过程中实现自己的人生价值。

心理健康辅导工作既是一门科学，也是一项艺术。科学的道理不难理解，而将心理健康辅导的技术个性化地应用于每一个督导对象，则是一件困难的事情，需要长期在实践中摸索完善。心理健康辅导工作是一项艰苦卓绝的任务，未来的道路崎岖而漫长。千里之行，始于足下，我必将积极学习、认真对待，努力的自我探索、自我提高、自我完善，力争做好这份十分困难但却意义重大的事业。

护理心理学教案全套篇四

人总是在一定的环境氛围中生活，而不同的环境氛围对人的精神、心理与情绪所产生的影响是截然不同的。因此，为了使自己始终保持振奋的精神、宁静的心理与饱满的情绪，每个人都应自觉地、主动地去努力创造一种美好的环境氛围，这也是自我心理训练、自我心理调控的重要方面。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，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。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化

知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与我们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康我们要：

- 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遨游，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。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、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。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于我们深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

护理心理学教案全套篇五

实习单位□x医院

实习时间：

医院带教老师：

第一部分

曾经听过这样一句话，“时间乃是革新家”，当时还不以为然，现在通过我们的实习情况才深有体会。我们的实习月报从x月x日，x月x日…转眼间被时间革新到x月8日；我们的实习心态和内容也随时间的革新不断发生着变化。或许只有实习的意义不会变，那就是：

- 1、用护理理论指导临床实践，在临床实践中巩固丰富护理理论；
- 2、完成由标准的学生向护士角色转变，认清自己的位置，体会到学习和技术的重要性；
- 3、认真学习护理知识，为将来就业打好坚实的基础；
- 5、学习沟通、人际关系处理、管理等多方面的社会技能，将来尽快适应社会生活；
- 6、顺利完成实习工作，拿到实习的学分，顺利毕业。

第二部分

实习第一阶段刚到医院时我们对所有的工作都充满好奇，但是老师并不会放手让我们做些什么，那时甚至抱怨老师对我们的不信任，后来才明白那段时间应该是我们了解科室布局情况，了解护理的基本工作，适应新环境和发挥“拿来主义”的时候，我们可以有足够的时间观察学习不同老师的工作方式，并根据科室情况制定自己的实习计划；第二阶段在观察和了解护理工作中我们经过了一段时间，紧接着在不忙的情况下老师开始给我们创造动手操作的机会，接触输液、打针、换液这些基本的操作，在这个阶段老师并不要求我们做的很快，他们会很耐心的纠正我们操作不对的地方，只要求我们“稳”，这个阶段相对时间较长，我们还曾抱怨为什么老师对我

们一直不放手。现在才明白那段时间是老师帮我们养成良好操作习惯的重要时期;第三阶段也就是现在的我们,由于季节的原因,来医院的病人越来越多,如果在第二个阶段自己急于求成没有把握好不同阶段的实习重点,现在可能都在糊涂中机械的操作,因为老师不再有那么多的时间监督我们的操作是否正确,老师会让我们自己去做很多事情,甚至会让你一个人上一个班,很简单现在要求速度了,第二阶段和这个阶段综合起来,就是工作效率。我想如果前两个阶段没有把握好今后还不努力纠正的话,或许就是护士分档次的一个台阶。自我感觉这个阶段也是考验我们心态的重要时期,也正是在这个阶段,部分独立的我们形成自己的职业性格。

下个月我们的实习重点应该会有新的变化,我们很期待在这个阶段的实习过程中我们在带教老师的指导下了解并熟悉了各种常见病、多发病的用药原则、护理措施和急救措施,能够把所学的知识很好的运用到实际工作中。能及时、准确观察病情并发现病情变化,作出准确判断,并及时向医生汇报,从而有利于治疗和护理。

我们每三个星期换一个科室,每个科室都有属于自己的特点,已经实习了五个月的我们,老师很少主动给我们讲东西,因为老师们并不知道我们什么地方不懂,这就需要我们进入每个科室之前复习理论知识,进入科室之后结合临床知识,找出自己的疑惑主动问老师,从而提高自己。

从自身来说作为护士要勤学苦练,有过硬的技术,尤其是穿刺技术,没有“一针见血”过硬的基本穿刺技术,谁还相信你其他的技術会好呢?而且许多护患纠纷也是因为没有“一针见血”而发生。所以我们要勤学苦练,多总结多摸索,只要我们肯下苦工夫,多学多看多练,一定可以做到。同时我们所做的一切都以病人的身体健康,疾病转归为目的,我们严格遵守医院的各项规章制度,所有操作都严格遵循无菌原则,严格执行三查七对。我们在病房实习,接触最多的是病人,了解甚深的是各种疾病,掌握透彻的是各项基础护理操作。

实习的及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种护理工作能力。所以我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，如导尿术、插胃管、静脉输液、各种灌肠法等各种基础护理操作。同时还不断丰富临床理论知识，做好知识笔记，在工作之余查找书籍，向老师请教，从而达到护理操作技能提高，疾病认识水平上升，各项护理工作逐渐熟练的目的。