

心理健康学习笔记(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康学习笔记篇一

一、开展同伴互助小组活动，学会自我调节。

开学初期，与心理社的成员共同商定每周活动时间，制定活动方案，以大家能接受的形式开展活动。先后进行了讲座、拓展等活动。正面地向学生讲授心理健康知识和心理调节方法。

二、创办心理社刊，发挥同伴教育作用

由心理社组稿学生投稿的形式，为学生提供一个相互交流个人成长经历，个人维护心理健康例子的天地，起到共鸣和共同借鉴参考的榜样教育效果。

三、结合个别辅导，解决学生心理困惑

当个别学生出现心理困扰，心理问题时，就需要进行个别辅导，这样辅导的方式一般以心理咨询的形式为主（个别辅导），防止极端事态的发生。如某班学生，因疾病导致心理、行为有些异常，甚至产生抑郁情绪。在个别辅导过程中，了解到这一严重情形，通过一段时间的心理辅导，及时防止了事情的恶性发展。

在心理健康教育工作中我们发现，学生所反映的心理问题是有共同点的，有很多学生遇到的问题是一致的，主要有：

1、学习问题，包括学习困难，成绩落后，考试焦虑，上课注

注意力不集中等。学生的主要任务是学习，因此学习问题是大多数学生所困扰的。

2、人际交往问题，包括人际关系问题，异性交往问题和家庭关系。由于自身的某些原因，性格上或是没有掌握好人际交往技巧，和同学之间相处不和谐，要么关系冷淡，凡人不理，要么关系紧张，剑拔弩张。造成这种现象的原因有独生子女从小养成的自我中心的心理，别人都要围着自己转，没有学习和别人交往的技巧，容易和人发生冲突或交往不当。异性交往似乎是青春期阶段学生和教师的永恒话题，现在也是一样的受学生关注。家庭中和父母的关系也越来越多的被学生们提出，认为父母不了解自己，太多的干涉自己，从一系列的由于父母监管过严，孩子杀父母的事件中我们也应引起足够的重视，更多的探讨家庭教育存在的弊端。

3、自信心、自制力、情绪控制等问题，这些应该算是一些常见问题，是学生们成长的一部分，反映出他们更多的关注自己，感受自己，渴望提高自己的身心素质。

在心理健康教育工作中我们还感觉到，心理健康教育不仅仅是开几节讲座，或是开设个别咨询工作的问题，它应该贯穿于整个教育教学过程中。学生从每一节课上都能获得相应的收获，每一个潜能的'发挥都能在每一科教学中找到适当的时机。教师们应力求使学生在学习科学知识的同时，心理也不断得到充实，素质逐渐提高。因此心理健康教育应是每一名教师的任务，是每一名学生的关心的事情，是校园内形成一个良好的心理健康氛围，学生们能够敞开心扉互相讨论各自感兴趣的问题，教师充分关注学生及自身的心理健康，上咨询室不再是偷偷摸摸，怕别人知道的事情。在这样一个大的氛围下，心理健康工作才算是真正到位，落到实处。

心理健康学习笔记篇二

一、气氛和谐,方法灵活

对于小学生来说,他们的年龄小,感知、思维等方面的能力以及知识经验都非常有限。故而,在教学内容上,教师应该根据教学大纲的要求和学生的实际情况,力争做到深浅适度,精讲巧练,符合儿童的智力发展水平以及已有的经验。语文教学,关键在于一个“活”字,作为小学语文教师,要容忍、宽容学生在学习过程中的偏执,真正确立学生的主体地位,热爱、尊重、理解、相信每一个学生,建立民主、平等、和谐的师生关系,要以表扬鼓励为主,要善于倾听不同的声音,适时地选择一个既合本意,又易于为学生接受的实事求是的表达,打动学生的心弦,引起他们的共鸣,使得课堂成为平等、和谐、围炉夜话般的温馨境地,在轻松和谐的气氛中,让学生想说就说,敢于表述不同意见,使学生的个性得到充分发展。

从小学生的心理发展上来看,他们在感知过程中,还不能自觉地调节和支配自己的感知,不善于对物体进行综合分析,目的性不明确,无意性和情绪性明显;在注意上,小学生是无意注意占优势,注意力不稳定,不持久,容易被一些新异刺激所吸引,此阶段,他们的有意注意也在发展,但还达不到完善的程度。这就要求老师在教学方法上,应该精心设置,有意注意、无意注意交替出现,教学中可采用直观形象的教具、学具,也可以运用现代教育技术,例如多媒体电脑等,化抽象为形象,帮助学生理解。我们还可以推出课本剧,让学生对课文进行创造、加工并演出,合适的篇目让学生自编、自导、自演、自评,从而全方位地投入到了语文实践中。通过灵活多变的教学方法,充分调动学生学习的积极性,激发学生的创新意识,让学生在轻松愉快中获取了知识。

二、树立榜样,陶冶性情

小学语文教材中,选入了大量文质兼美的优秀篇章。同时也塑造了丰富多彩的人物形象。有勤奋学习,刻苦钻研,为人类社会的进步作出贡献的科学家;有为保卫祖国,忠贞不屈,抛头颅,洒热血的民族英雄、钢铁战士;有心地善良,乐于助人,勤勤恳恳的农民;有热爱学习,人小志大的红领巾;有鞠躬尽瘁,死而

后己的人民总理等等,古今中外,无所不包。这是一条极其精美、丰富的人物画廊,老师应该让学生在认识这些人物高尚灵魂的同时,引导学生把这些人物形象作为榜样,树立在心中。榜样的力量是无穷的,他们或是具体、明确,或是间接、潜移默化地教育了学生,使学生在学语文的过程中,心灵得到了净化,情操得到了陶冶,形成了健全的人格。

例如,教学《十里长街送总理》一文,我们可以先让学生观看电影《周恩来》,让学生通过影片初步感知周总理的伟大人格。在学习课文的过程中,老师引导学生体会文章字里行间所蕴含的人民对总理的真挚情谊,并启发学生理解人民为什么如此尊敬和爱戴周总理。课后可以让学生搜集有关总理生前事迹的资料,并举行一个汇报会,再让学生讨论自己应该怎样学习周总理。通过一系列的活动,让学生充分感受、理解周总理一心为公,为祖国、为人民甘愿奉献自己的一切等崇高品格。让学生把这一形象作为榜样牢固树立于心中。尽情渲泄,保持心境心理健康的人也有各种消极的心理体验,此时,人总有表达的*,所以说“一吐为快”。小学生的情感易外露,自制力较差,情绪很不稳定,容易激动和爆发。遇到高兴的事就喜形于色,连蹦带跳,碰到困难和挫折就垂头丧气,甚至哭泣。为了让学生保持良好的心境,的方法是让他们把自己的心事倾诉出来。老师、家长、同学都可以是倾诉的对象。

然而这些人不一定就会那么及时地,时地随时随地地倾听你的诉说。从而,作文本便成了学生最忠实的听众。在作文教学中,老师要设计一些便于学生表达内心情感活动的作文题目,例如《老师,我想对您说》《妈妈,您听我说》《今天我真高兴》等等。鼓励学生要在作文中讲真话,表真情。还可以鼓励学生多写日记,随时记录下自己的真实感受,在受到不良情绪影响和干扰时,及时地在日记中渲泄出来,从而摆脱消极的心理体验,使自己的心境始终保持活泼、开朗、稳定、充满朝气。同时,也有利于教师及时把握学生的心理动态,适时进行疏导、教育。

我的班级曾经有一位女同学。很长时间以来,我发现她的胆子很小,上课从不敢主动发言,特别对考试很紧张,答题时显得谨小慎微。前不久,我在批阅她的日记时,发现这位同学对自己的父亲“积怨”很深,认为父亲对自己极为“凶狠”,甚至怀疑自己是不是父亲亲生的,其措辞令我很是震惊。课后我立刻找到这位同学,同她谈话,对她进行心理疏导。此后,我又赶紧与她的父亲取得了联系,向这位父亲通报了孩子近期的表现,以及孩子的心理负担,并同他探讨了教育孩子的方式问题。

交谈中,孩子的父亲主动认识到,自己在教育方法上可能过于简单粗暴,对孩子的学习要求也过于苛刻了,以至造成孩子的心理负担过重,表示要和老师一道教育好孩子。第二天,孩子主动找到了我,告诉我,爸爸昨天晚上和她谈了很久。她也认识到,爸爸所做的一切都是希望自己能够成才,只是方法不够好,并表示今后要多理解爸爸、妈妈。在此后一段时间的观察中,我发现孩子开朗、活泼了许多。

心理健康学习笔记篇三

一、常见的心理问题:

(1) 学习和升学竞争导致的过度焦虑。望子成龙,望女成凤,已经成了一些家长的愿望。

(2) 交往中的心理矛盾与冲突。现在的小学生,绝大部分都是独生子女,许多人从小养成了自我为中心,不关心他人,依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重,这使他们在处理人际关系方面,面临很大的问题。

(3) 与父母、师长难以沟通,相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长,使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。

二、如何克服心理障碍:

1、学会建立理性的价值观念

- (1) 了解人的基本心理需求及期望。
- (2) 增加对价值的察觉：理解价值如何影响人的抉择和行为。
- (3) 学习多侧面、多角度地看待学习和生活。

2. 学会建立良好的自我观念

- (1) 增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受；学习描述自我感受；认识思想、感受与反应之间的关系。
- (2) 学会自我接纳：以己为荣；认知自己的优、缺点
- (3) 建立积极的自我概念：发展自信心和自身能力，成为独立的、信任自己的人；提高与周围人交往的自信心；坚持自我努力，体验成功的喜悦。
- (4) 增强自我监控：敢于自我肯定，善于自我激励；对他人对自己的认识态度反应适度；能反省自己的不足，并以积极的态度处之。

3. 学会建立和发展良好的人际关系

- (1) 了解人的交往心理需求。
- (2) 熟悉与人沟通的技巧
- (3) 学会处理人际冲突

4. 学会提高调控情绪的能力

- (1) 了解体察情绪的多样性情绪自觉：对自己情绪的认识和辨别，倾听内在的自我对话。

(2)学习分析不同情绪状态的前因后果情绪监察：留意是否有自我贬抑的消极信息，了解情绪的真正原因。

(3)学习情绪状态下的控制和疏导方法情绪管理：延迟满足；衡量情绪的强度，克制冲动，减轻压力。

(4)学习分析情绪与行为的差距情绪决策：了解别人的观点；了解哪些行为是可以被接受的，恰如其分地表达情绪；对人生抱有积极的态度。

5. 学会增强耐挫能力增强耐挫意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习接受和适应遭到的反对和不成功；学会给予和接受有益的批评；学会响应指示和接受社会生活中的种种限制。通过讲座了解到，要使学生的心理得以健康发展，班主任于社区卫生服务中心医务人员就必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。课后了解到通过健康教育有90以上的师生了解，查找到自身存在心理健康问题，决心以后加以改正，达到了健康教育预期目的。

心理健康学习笔记篇四

心理健康教育在我国才刚刚起步，尤其是它很强的科学性尚未被许多学校领导和广大教师所了解，还没有充分意识到开展这项教育活动的重要性和迫切性。两年来，我们从提高对心理健康教育的认识着手，不断增强实施心理健康教育的自觉性和主动性。从领导班子与研究骨干抓起，采取理论学习、问题讨论、专题讲座、工作研究、经验总结等方法，逐步引起大家对这一课题的重视，逐步统一思想形成共识，为心理健康教育在学校的研究和实践打下思想认识基础。

二、以全员培训为龙头，强化心理健康教育技能

学校心理健康教育，虽然国内才刚起步，但是发展迅速，有些地区已经推进到了一定的深度，形成了一些有效模式。我们认为学校心理健康教育的开展，不管哪一种模式，落脚点都在教师，首先要对教师进行培训。不但要对专兼职心理辅导教师进行重点培训，而且要对全体教师进行培训；不但要提升全体教师的心理健康教育理论水平，而且要增强他们的实践技能；不但要提高全体教师自身的心理素质，而且要树立他们的心理健康教育观。我们以行政管理人员为先导，让专兼职教师着力跟进，在全体教师中普及的“三部曲”思路分层次组织培训。

三、以多种形式相结合，拓展心理健康教育渠道

1、集体教育和个别辅导相结合。

中学生心理健康教育应树立面向全体学生，以班级集体教育和个别辅导相结合，全体参与和个别对待相结合，使全体学生都能受到适当的教育，又使个别学生的各种特殊问题得到及时解决。与此同时，我们从学生之间存在的差异出发，建立了个别辅导模式，以弥补“集体辅导”的不足，为此，学校开展心理咨询活动。

2、心理健康教育与学校、家庭、社会教育相结合

心理健康教育不能仅限于学校教育这一领域，它应当以更积极、更主动的姿态拓展阵地。我们全面分析了学校教育的网络特点以及影响学生素质提高的各教育因素，觉得家庭与社会亦是心理健康教育的重要阵地。特别是家庭教育，它直接与学生心理健康状况相关联。利用家长学校进行心理卫生知识教育，以家庭教育指导为链接，加强学校与家庭的联系。实践表明，家长能够配合学校促进子女全面健康成长，成为学生心理健康教育中的一支重要力量，形成关心、支持、参与心理健康教育的良好环境，使学校心理健康教育得到横向发展。

3、心理健康教育与德育、教学工作相结合

学校德育工作、教学工作和心理辅导的主要对象都是学生，它们共同服务于年轻一代的健康成长和个性的全面发展，服务于学校教育的总目的。它们的具体任务在一定程度上互相交叉和渗透，但又各有侧重，不能相互代替。当前的主要问题是，由于传统的工作模式，学校的空间、时间、财力、物力和师资，几乎都被学校教学工作所占有，特别是为应试教育所占有。因此，要理顺心理健康教育工作和学校其它工作的关系，要转变教育观念，真正使学校从应试教育转轨到素质教育，我校的心育工作领导小组由校长、副校长、教导主任组成，我校的工作思路是把心理健康教育融入到日常的德育工作、日常的教学工作中去，从而为心理健康教育在学校的顺利开展创造和提供必要的条件。

4、课题研究 with 常规工作相结合

我们坚持了“点”上的试验与“面”上的逐步推进同步实施的工作，使心理健康教育涉及的各个专题都能由点及面，有序展开。班主任工作一项重要内容就是抓好学生的心理健康教育，教育学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生存、学会健体、学会审美。事实证明课题研究与班主任工作相结合是课题实施的有效而重要的途径。

四、以阵地建设为手段，规范心理健康教育辅导

1、建设心理辅导室。配备了办公桌椅、必备的书籍资料、张贴挂图，尤其是辅导室的环境布置，给人一种幽雅、清静而又温馨如家的感觉。在辅导室醒目处挂有工作人员守则等条例，承诺心理辅导教师对辅导过程的绝对保密性原则，以消除学生的顾虑，力求辅导活动的正常有序开展。

2、设置“心理辅导信箱”。鼓励学生把自己生活的苦恼、学习的烦躁、成长的困惑等问题写在纸上投入信箱中，心理辅

导老师每天定时开箱，通过书信、电话及面谈等形式，帮助学生自我探索，排忧解难，这里，我们强调对任何一个问题都给予积极的关注和理解，使学生的心理问题得以及时的疏导，与“心理辅导信箱”配套的我们还设立了“热线电话”，开通以来受到了全体学生的好评，来参加咨询的学生不少，同时为营造良好气氛奠定了基础。

3、利用黑板报、广播站和宣传橱窗。学校宣传橱窗开辟每月一期的心理宣传专刊。学校广播站专门开辟了“知心话题”栏目，及时传播心理健康教育知识，解决一些普遍性的问题。各班的黑板报要求认真收集资料，根据需要，有针对性地设计有关栏目，如开学初，设计“推出自我，认识朋友”；考试前，设计“考前心理调节”等栏目，如此，有效地调动了学生的积极性和主动性，使专刊真正成为学生学习健康知识的园地。

4、开展课外活动和体育活动。我校每天坚持课外活动，活动内容以初三年级中考体育项目为主，活动采取班主任带队、值周老师监督、体育老师管理的方式进行。充分利用每天的课外活动和体育活动课，让学生积极参加不同的体育课外活动，在大自然中陶冶情操，放飞心情，缓解学习压力。

5、组织主题班会课。各班级充分利用班会活动课，每月进行一到二次心理健康教育主题活动，班主任老师根据学期计划及学生的特点，积极有效的开展活动，进行团体辅导，在活动中加强心理健康教育。我们先后进行了“成长中的我”、“我与青春对话”、“我和青春有个约会”、“培养良好的心理”、“寻找最佳学习方法”、“如何交往”、“面向社会”、“抵抗诱惑”、“正确面对人生挫折”、“如何自我表现调整”、“如何面对考试”、“接除考试心理压力和焦虑”等主题班会活动，通过活动对学生进行心理健康辅导。

总之，通过开展心理健康教育，使我们拥有了一批高素质的

教师队伍。那么如何让这些教师在实际教学工作中去开展心理健康教育，采取何种方法、手段、模式进行心理健康教育，这些都是要进一步深化研究的问题。我们也清醒地认识到，我们这项研究仍处于探索阶段，有许多方面还不够完善，有待进一步深化研究，任重而道远。我们将把已有的成绩作为新的起点，为更广泛深入地开展心理健康教育，全面推动素质教育的进程而做出不懈的努力。

心理健康学习笔记篇五

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，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。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉睫的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，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。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。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。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

- 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。

- 3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们的心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

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，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

1. 大学生心理健康心得
2. 大学生心理健康总结1500字
3. 大学生心理健康活动总结
4. 大学生心理健康主题活动总结
5. 大学生心理健康教育心得体会1500字
6. 大学生心理健康心得字
7. 大学生心理健康心得体会
8. 大学生心理健康总结800字