

心理健康思政课 豫教思语心理健康教育 日思政课总结(实用5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。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理健康思政课篇一

今年__月，我校进行教育体制改革，实行全乡集中办学，中小学一体化管理。在改革过程中，我校各领导积极服从上级部门的指导，坚持以人为本的原则和学生的主体地位，更加注重学生德育发展，尤其注重学生心理健康教育。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，中小学心理健康教育是帮助学生在生活、学习中体验解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健全人格，培养自主自动参与活动的的能力。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求，是培养社会各类型人才的重要保证。

为了提高小学生心理素质，我校根据学校的改革实际，开展了丰富的心理健康教育活动，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。在此，特此对我校以往心理健康教育工作做以下总结：

一、心理健康教育工作目标

1、坚持以人为本，根据学生的心理特点及发展规律和《_____

乡九年制一贯制学校德育建设方案》，明确各年级的心理健康目标。运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进学生的身心全面发展。

2、立足教育，重在指导。遵循学生身心发展规律，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生，保证心理健康的实践性和实效性。

3、提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、积极向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力，从而提高我校教育教学质量。

5、建立问题学生心理健康教育档案，结合其班主任进行实时跟踪，定期询问，关注学生心理健康发展和心理健康方案调解。

二、具体工作实施与成效

(一)具体工作实施

我校学生心理健康教育主要围绕《____乡九年制一贯制学校德育建设方案》进行开展，以学生为主体，班主任及各科任教师为主导，面向全体学生开展心理健康教育，注重问题学生的心理健康引导。

1、班会辅导形式

由政教处根据《____乡九年制一贯制学校德育建设方案》，统一制定各年级各时期的心理健康教育主题，传到相应班级和班主任，由班主任在班会课上进行辅导和教育，各科任教师根据班级实情，实时进行学生心理健康教育辅导。

2、黑板报表现形式

由学校团支部确定主题，通知各班级班主任、学生干部，在班级板报上定期出与心理健康教育知识有关的黑板报。并由团支部组织相关人员进行检查打分。

3、校园广播形式

由团支部组织校园优秀播音员，准备好与学生心理健康和心理健康调解方法的相关材料，在每周一17:35进行播音，对个别案例进行解析，对一些常识性的问题进行解答，让学生在学习、生活中随时保持正常的心态；指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：如学会放松、与人谈心和学写日记或周记。

4、公开课形式

由政教德育工作处安排有关教师准备心理健康教育课件和材料，定期定时对学生开展公开课。并及时接受学生心理反馈信息，进行必要的问卷调查，及时统计并评估我校学生心理状况。

5、家庭心理健康辅导形式

家庭是学生的来源与归属，中小学生学习心理健康最后要归结于此。因此，学校班主任及教师与家长积极配合，形成合力对孩子进行心理健康教育，利用家长学校、家长会、电话联系等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展中小学生学习家庭心理健康教育。

6、学校心理辅导室

辅导人员为我校政教处相关人员，辅导对象为班主任调节效果不明显，心理健康状况问题较严重的学生。针对上述学生，

我校心理辅导室进行长期的、定时的教育辅导和实时跟踪，不断根据班主任、学生和家长的反馈信息，对教育辅导方法进行优化调整，正确引导学生心理健康发展。

(二)取得成效

我校学生心理健康教育辅导，得到学校领导和全体师生的大力支持，对于辅导对象的学生转化、自我修正的效果较好。通过开展学生心理健康教育，我校学生心理健康得到很大程度的提升，同时也从一定程度上杜绝了安全事故的发生。现学生心理健康状况只存在较小问题，如部分学生厌学等情况。

以上为我校前一年度的心理健康教育工作总结，我校各领导不忘育人使命，坚持共产党的领导，结合实际、积极寻求方法，引导学生身心全面发展，培养优秀人才。

心理健康思政课篇二

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学开展心理健康教育，既是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。本着以学生发展为前提，营造校园的心理教育氛围，扩大心理健康教育的影响，打开学校心理健康教育的新局面。为了营造人人关注心理健康、人人参与心理健康教育的良好氛围，促进心理健康教育进一步广泛深入的开展，今年我校结合本校学生特点及环境因素，特制定我校在这次心理健康教育月活动总结如下。

一、国旗下讲话：在星期一升旗仪式上，以《“走进幸福的成长季节”》为题进行国旗下讲话，使学生了解有关生命的来之不易与宝贵，懂得要热爱生命。引导学生不断增强自我保护意识，远离伤害、危险，安全健康地生活。鼓励学生激发生命的潜能，提升生命的质量，努力实现生命的价值，让生命焕发光彩。

二、推荐阅览相关书籍：学校广泛利用图书室，学生借阅了有关课外书籍，了解了有关热爱生命、善待生命的健康知识，做好读书笔记。

三、创编黑板报：每班创编一期以““走进幸福的成长季节”为主题的黑板报。

四、开展主题班会：各班以““走进幸福的成长季节”

为主题，召开了一次主题班会活动课。通过活动课，让学生懂得了我们要热爱生命、善待生命，让生命的音符弹奏出更加雄浑的乐章，谱写出一曲灿烂的生命之歌。

五、学生制作手抄报：高年级举行了有关““走进幸福的成长季节”为主题的手抄报比赛。

完善健康心理，塑造健康人格。通过系列活动，取得了

良好的效果：学生的心理素质增强了，正确的心理健康观念逐步形成，他们理解了生命的真正意义，以生命安全为重。懂得保护自己和别人的身体，珍爱宝贵的生命。学会珍惜今天拥有的幸福生活。用微笑面对人生，给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生！立志从我做起，从身边的一言一行做起，在健康的氛围中幸福成长！

心理健康思政课篇三

10月8日—11月8日是宣城市中小学心理健康教育月，主题是“快乐学习，幸福生活”。为推进心理健康教育系列活动深入开展，今天利用“学生教育日”讲话活动时间，对同学们进行一次主题教育，我讲话的题目是“中学生如何做到心理健康”。

首先心理健康的同学，有着正确的人生态度。正确的人生态

度来源于正确的认识，正确的世界观。抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，因而在不同的成长阶段，都能够跟上时代的步伐，头脑清楚，眼界开阔，立场坚定，既不保守，也不冒进。正确的人生态度使他们在分析和处理问题时比较客观、稳妥，并能做好本阶段应该做好的事情，心态始终保持健康水平。

其次，心理健康的同学，有着满意的心境。满意的心境是健康心理的重要内容，心理健康的人对自己、对他人、对学习、对生活都比较满意，没有心理障碍。满意的心境来源于正确的认识，由于他们能一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。

再次，心理健康的同学有着和谐的人际关系。乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解、彼此感情融洽，协调一致，相互配合默契。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。人际关系和谐了，心情当然就比较舒畅，心理就会处于健康的状态中。

第四，心理健康的同学，有良好的个性，统一的人格。所谓的个性，不是追求怪异的发型，另类的打扮，出格的言谈举止，魔鬼词典里给“另类”下的注解是：成绩差，脑子笨，搞怪出洋相。而良好的个性是健康心理的重要标志，无论在什么情况下都应保持统一的人格，做到自信而不狂妄，热情

而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，幽默而不油滑，勇敢而不鲁莽，既有坚持到底的精神，又不顽固执拗，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

同学们，通过刚才的分析，看来，要做一个心理健康的人，既难，也不难。如果你已经具备了正确的人生态度，满意的心境，和谐的人际关系，良好的个性，恭喜你，你是个心理健康的中学生了，如果在以上四个方面中还有些小问题，不要担忧，阳光每天都会洒进打开门窗的房间内。那就让我们面带微笑，敞开心扉，迎接她的光临吧！祝老师、同学们健康快乐地过好每一天！我的讲话结束了，谢谢大家！

心理健康思政课篇四

一、指导思想：

随着素质教育的进一步深入实施，小学生心理健康教育问题也显得更加突出，本学年，我们要以全面贯彻党的教育方针，全面提高学生的素质为根本目的，在全校学生中开展好心理健康教育。逐步通过多种方式，对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

二、教育目标：

帮助学生认识自己，悦纳自己；学会调控自我，能够克服心理困扰，提高承受挫折、知应环境的能力；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使用权他们尽快摆脱障碍，增强自我教育能力。

三、开展健康教育的原则：

1、根据学生心理发展特点和身心发展的规律，有针对性地实施教育。

2、面向全体学生，通过开展教育活动，使用权学生对心理健康教育有积极的认识，使用权心理素质逐步得到提高。

3、关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他的心理健康水平。

4、以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，要把教师在心理健康教育中的科学辅导与学生对心理健康教育的主动参与有机的结合起来。

四. 实施途径和方法：

1、加强对心理健康教育工作的领导。

学校成立心理健康工作领导小组，负责规划、组织学校心理健康教育工作的开展，定期研究并解决心理健康教育工作中遇到的问题，定期开展检查和督促，从人员、资金及时间上保证学校心理健康教育活动的积极、有效地进行。

2、加强师资队伍建设

加强师资队伍建设，提高广大教师的心理健康教育水平，是保障心理健康教育正常、有效开展的重要条件。学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与的心理健康教育的师资队伍，学校将为教师学习、培训有关心理健康教育知识提供必要的条件，定期开展知识讲座、案例分析等，把对心理健康教育教师的培训列入学校师资培训计划。

3、优化环境

学校要在开展心理辅导活动的同时，要充分地利利用心理信箱、心理小报、网络、小广播等形式对学生进行相关教育，向师生宣传心理健康知识，针对出现的热点问题及时地疏导。

4、学校教育过程中全面渗透心理健康教育

(1)心理健康教育要与学校德育工作和学生管理紧密结合，学校的德育队伍要明确心理健康教育的要求，掌握心理健康教育的内容、理论和方法，提高自身心理素质，在提高德育工作实施的同时，扎实有效地渗透心理健康教育。

(2)各科教学要善于从教材中挖掘心理健康教育的内容，进行有机渗透，从知识、意识上循序渐进地教育，帮助学生不断提高心理素质。

(3)学校要为心理健康教育提供舞台，创设文明健康的校园氛围，为学生心理健康教育创设良好的环境。

5、开设心理健康教育课

积极开设心理健康教育课，普及心理科学常识，帮助学生掌握一般的心理知识，培养良好的心理素质，提高学生的人格水平。

6、开展心理咨询与辅导

学校建立了“心语室”，属学校德育领导小组管理，成立了一支热爱心理辅导的师咨队伍。通过不断完善，使学校心理咨询室能承担以下职责：

(1)为有需要的学生做团体或个体的心理咨询与辅导，帮助学生解决心理困扰。

(2)通过心理咨询与辅导，访谈调查与心理测量，建立学生心理档案，及时发现需要给予特别帮助的学生，并且掌握一般学生的心理状况。

(3)承担及指导其他教师开设心理健康教育课程，帮助教师掌

在教学过程中提高学生心理健康水平的有关知识和技能。

(4) 开展心理健康知识有宣传及普及工作。

(5) 开展升学指导。

7、开展个案研究

逐步建立心理疏导的个人档案，对有心理困惑的学生进行跟踪性的，研究性的个案辅导，并进行具体分析，从而能够确实的解决学生所遇到的问题，帮助他们更加顺利地完成学业。

8、积极开通学校和家庭实施心理健康教育的渠道

通过家长学校、家长会、家校路路通等方式，向家长普及心理卫生知识，引导和帮助家长树立正确的教育观念，营造良好的家庭教育氛围，调动家庭和社会的各种力量，共同创建起符合学成长的环境。

9、加强学校心理健康教育的科研活动

为了加强学校心理健康教育的科学性、针对性，学校将要求教师从我校学生的实际出发，以我校学生在成长过程中遇到的各种问题和需要为主题，撰写有关的心得体会与论文，并进行交流，以提高学生心理健康教育工作的实效。

心理健康思政课篇五

第一期心理健康培训已经结束了，但我深知我们的心理健康的学习之旅才刚刚开始，也懂得努力的重要。听了那么多专家的专题讲座，对心理健康的认识也趋于理性和全面，也深深感受到做一名幸福的老师其实并不难。

如今我们已经步入21世纪，我们赖以生存的物质生活日益丰

富。可我们惊奇地发现，我们的幸福感却并没有相对提高，反而有降低的趋势，社会上也时有一些自残自杀甚至伤害他人的事件发生，甚至连到我们原本安静的校园也会有不太平。当听闻一些小學生、中學生乃至大學生发生跳楼等事件时，在为生命之花过早凋谢而痛心的同时，强烈地感受到一个人的心理健康远比比生理健康、学识才能重要，如何科学正确地进行学生心理辅导已是当务之急。因为心理健康从学校抓起，从老师和学生入手，才能更好地防微杜渐，培养出有学识有才能更有良好心理素质的国之栋梁，家庭之希望。

可心理健康到底是什么？这次心理培训无疑是场急时雨，不仅让我真真切切触摸到了这个学科，还让我掌握了一些比较专业的知识。认识到心理学并不神秘，其实我们平时在教学时在为学生释疑解惑疏导情绪时就会无意识地运用到了一些心理学知识，只是我们并不清楚这就属于心理学范畴。通过本次学习，认识到心理学是一门科学，它的分支很多，任何一个分支都能发展一个专业，比如发展心理学中的幼儿心理学就是心理研究的一个专题。我们不是心理学专家，而且学习也是刚刚起步，所以目前而言只需掌握心理学的基本概念，内容特点、分类及发展规律和必要的咨询技巧就行。可真正要消化好这些知识，还需要多下功夫，注意理论与实际的结合。

更重要的是明白心理学在疏导不利情绪，调适心情等方面尽管有其不可替代的作用，但并不意味着它是万能的，能独挡一面，单兵作战。心理学教育只是学校教育的一部分，它与学校终极目标即育人相一致，是一种有效地辅助性教育手段。另外它能更好地发挥作用并不是辅导者一个人就能做到的，需要受辅导者积极配合，而且这个效力的产生也不是立马就显现的，需要一个过程。这时辅导者除具备了一定的专业知识外，爱心和耐心也是必不可缺的。

认识到心理健康教育的意义，懂得此次一县教育局的高瞻远瞩的战略意识和良苦用心，我们这期培训的老师应该有种责

任感和使命感，从自己做起，快乐自己，影响和带动他人，共同创造和谐环境，齐育芬芳桃李。

第一，心中应有理想。理想是照耀我们前行的指路明灯。一个人有理想，有追求，有目标，才会有热情，才会一往情深，也会一往无前。遇到了困难不会退缩，受到了排挤不会泄气，遭遇了失败不会放弃，永远保持一颗向上努力进取的心，向着自己的理想进军。但我们在树立目标时，不要过大和不切实际，如果是一个大目标，不妨将它分成几步，将整转化成零，一小步一小步地逐一去实现，满足感会越来越强，幸福也就越来越多，信心和动力随之加强。如此一来，成功也就越近，成绩也就越好，心里的甜蜜也少不了。

第二，热爱生活。记得白岩松在谈到他的工作时，说过“痛，并快乐着”的话。其意思就是说即使从事的职业很累很辛苦，但只要是我的选择，我热爱这份职业，那么我会认为我的付出是值得了，并为此感到快乐。诚然老师的工作是单调的，烦琐的，辛苦的，但只要我们拥有一颗热爱之心，我们就会从平淡中发现美丽，从平凡中感悟美好，从点滴中觉察珍贵，心存感激地认真过好每一天。既然我们选择了老师这份职业，我们就不应只单单将它看成我们谋生的手段，而应发自内心地去热爱这份职业，从学生的进步中感受教育的伟大，去感受自己存在的价值和意义。

第三，学会宽容。宽容不仅是对别人而言，对自己也要宽容，即学会悦纳自己。“人无完人”，这一点我们都清楚。可落到现实时，我们很多人觉得自己不够优秀，于是不满意自己，处处跟自己较劲，弄得自己不开心，甚至很抑郁。不妨换过思路，正视自己，既认识到自己的优点也坦然接受自己的缺点，扬长避短，努力进取，不断完善自己。于是你会发现生活很美好，自己很重要，幸福快乐也会常相伴。

第四，与人为善。人活于世，不可能不与别人打交道。与人相处，建立和谐的人际关系，关键就是应学会与人为善。友

好地与人相处，降低姿态，平等交流，既尊重自己也尊重别人，心存善念，少计较得失，热心助人，方便别人，快乐自己。一旦拥有了别人的信任和尊重，无论是开展工作，还是过生活，都能顺利轻松，快乐美好。

第五，知足常乐。这就要我们放下名利思想，不被荣誉所累，多点精神追求，少些物质攀比，但求无愧于心。拥有一颗平常心，就能够坦然面对周遭的环境，能够不被不利因素，不良风气影响，心也就因为没有过多奢望而变得平静，也就没觉得自己生活的差，也就少了抱怨之气，没了愤愤不平，烦恼没了，快乐也就随时来敲门。这时，你的心理应是最健康的。

第六，常锻炼身体。我们常说身体是革命的本钱。所以没有了身体的“1”，后面的理想、家庭、事业、成就、名誉等“0”再多也就没有了任何的意义。从事教育的老师脑力活动更多于体力，所以注意劳逸结合，积极锻炼身体就显得尤为重要。与只有这样，才能保证每天能以饱满的精神，旺盛的精力面对自己的工作，向学生传输积极的信息，树立良好的教师形象。

以上就是我对本次心理健康培训的一些肤浅认识。也许有些地方还值得商榷，但是航船已经扬帆准备起航，尽管一路上波滔汹涌，一路上风云变幻，都无法阻挡我追寻心理健康教育的决心。我也相信，努力就有获得。