

最新学校心理健康教育活动总结美篇标题 学校心理健康教育活动总结(优秀8篇)

教师总结需要结合实际情况，具体分析教学目标、教学内容和教学方法的有效性和适用性。请大家仔细阅读下面的知识点总结样例，相信会对你的写作有所启发。

学校心理健康教育活动总结美篇标题篇一

经过心理健康教育，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅仅要求我们具有健康的身体，并且需要健康的心理状态和良好的社会适应本事。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自我必须是心理健康的人

经过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。所以，为了更好地教育学生，教师自我首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自我维护。一个优秀的教师应当能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自我的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自我一向处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，仅有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，开拓自我的视野，也能使自我站在

更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是十分辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。所以，教师能够试着在假期给自我充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自我也做一次大厨。新的工作体验不仅仅能使教师得到放松，并且能够开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师能够把从其他工作体验中获得的经验、进取情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应当尽心尽责，遇到问题学生怎样办呢必须要充分利用班团体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，经过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的团体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、主角扮演和行为训练等多种方法来激发学生进取参与的内在动机，并在活动中得到领悟。经过一系列的团体辅导活动，不仅仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。在研究学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮忙。在对学生的个别辅导中，我一方面经过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。经过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮忙学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自我的心理，正视我

们自我的问题，看到自我的优势，找到自我的不足，这样才能更有效的帮忙我们身边的人，期望我们都能坚持开阔的心境，良好的心态！

学校心理健康教育活动总结美篇标题篇二

结合学校实际，制定了学校20xx年心理健康月活动方案。主要是面向全体学生，通过开展内容丰富，形式多样的心理健康教育活动，提高学生心理健康水平。通过宣传普及心理健康知识，营造良好心理健康教育氛围，提升师生对自身、对他人心理健康的关注，促进学校心理健康教育和谐发展，探索同伴互助的积极发展理念及其实施方式。

从10月8日开始我们利用宣传栏对学生进行教育。

在活动月期间，学校面向全校学生宣传普及基本心理健康知识的同时，通过丰富多彩的活动，促进同学们造就健康的自我，陶冶情操，建立自信，提高人际交往能力，从而增强心理素质。我们在广大师生中先后开展了心理辅导课、制作心理自信卡、心理健康宣传的黑板报、心理研讨会等一系列丰富多彩的活动，在广大师生中产生了较大影响，受到了广大师生的热烈欢迎，收到了理想的效果。比如：学生制作以“放飞希望拥抱梦想”为主题的手抄报。通过手抄报的制作，使学生主动学习心理健康知识，并能够感恩现在的生活，关爱自己的心灵。再比如：学生制作“自信卡”，使学生能够正确认识自己，明确自信是一种积极的心理品质，培养积极的人生观。

总之，在10月心理健康活动月里，我们通过开展内容丰富，形式多样的心理健康教育活动，提升了师生对自身、对他人心理健康的关注，促进了学校心理健康教育的和谐发展。让我们的校园更阳光，让我们的学生快乐自信每一天！此次活动开展地很成功，也深受学生的喜爱。我校将在以后的教育中，再接再厉，为学生创造一个阳光快乐的环境。

学校心理健康教育活动总结美篇标题篇三

伴随着教育的不断推进和我市生命教育的广泛开展，我校“十一.五”科研课题“高中生学习心理的分析与辅导”已圆满完成任务，并取得了可喜的成绩。心理健康教育作为素质教育的重要组成部分，已被我校列为校本课程，在全校推广。丰富多彩的心理教育活动的广泛开展，在促进学生潜能开发、个性完善、生命和谐发展方面，在促进班级和谐、学校和谐、家庭和谐、社会和谐方面做出了积极的贡献。

人的一生要怎样活，才能活出精彩、活得有意义？这是每一个正常人必须思考的问题。特别是高中生，正面临着人生的十字路口，需要对自己的人生有个正确的抉择，就要充分地了解自己，有目的地发展自己，微笑地面对挫折，坚定自己的目标，用行动诠释生命的价值。适时地启迪学生的心灵、鼓舞学生的激情，让每个生命都闪耀自己最独特的光辉，是我们教育的责任和义务。

由于不同的学生具有不同的个性和生活环境，对待生活的态度和对生活的感悟不同。不是每个学生总是快乐的、和谐的、有目标的；不是每个学生，你讲了、你说了，他就会听懂，并采取合理的行动去完善自己；也不是他们愿意没有快乐、没有激情、没有斗志；只是他们缺乏对自己的了解和认识、缺乏信心与支持，缺乏对生命的理解和对社会的认知，缺乏维护自身和谐的心理品质。作为素质教育的重要组成部分，心理健康教育正是以人的生命个体与整体为对象，以形成和促进生命个体不断向更好的方向发展所具备的认知、情感、意志品质、行为能力、良好个性品质等为重任，以促进人的全面和谐发展、提升生命质量为宗旨的教育。作为心理健康教育工作者，我们从不知到知，从不会到会，逐渐摸索、学习、总结、实践，逐步形成了自己独特的教育模式——以学校心理健康教育辅导为中心，以班级心理辅导活动为主阵营，以团体心理辅导和个别心理辅导为两翼，以教育教学活动为载体，以学校大型活动和各种比赛为梯台的立体的以整体带

个体，以个体促群体的心理健康教育辅导模式。

我校心理健康教育辅导从最初的单一班级心理健康教育课逐步过渡到个别学生心理辅导，又从个别学生心理辅导发展为多种形式的心理健康教育辅导，我们一步步走来。在教育教学中，我们本着引领人、发展人、成就人的理念，通过形式各异的心理健教育康活动，多角度、全方位地启迪学生的心灵，营造互敬、互爱、互助、积极、快乐的整体氛围，让每一个学生的生命活动充满活力、让每一名学生都能适度地彰显自己的生命魅力，使他们活得真实、活得自在、活得健康快乐、活得有尊严、有品位。为此，我们开展了“一日一歌一活动”，“一笑一语一感谢”，“每日有感恩”，“三言两语对自己”等日常快乐心理健康活动、各种个人才艺比赛活动、以班级为单位的各种评比竞赛活动、心理社团的组建活动、心理健康辅导课等，从培养学生良好的“心念”出发，引领学生积极参与体验与行动，即“心动”，进而收获内心的喜悦与幸福，健康与快乐，即达到“心悦”的目的。

日常快乐心理健康活动，是我们提倡的整体与个体每日需加的心理健康营养餐：“一日一歌一活动”，即每个班级每天都要进行班言班歌说唱活动，每个学生每天都要进行一项自己喜欢的活动，为生命的精彩加力助威。“一笑一语一感谢”，即每一次与人见面或交流要以一个微笑、一个问候开始，以一声谢谢结束；“每日有感恩”活动是学生每天做一项感激父母的事情；“三言两语对自己”是建立一种自我激励机制，每天早中晚对自己各说三遍令自己愉快和进取的立志语，中午和晚上各说两遍赞赏自己的语言；培养学生有益的行为习惯和懂得感激、懂得给予，自我激励的良好心理品质，从中体味对生命的理解与尊重，体会生活的快乐与美好。

学生的各种才艺表演和比赛包括绘画、书法、美工展评，科技作品展评，文明礼仪活动评比，校刊《晓荷》文章征集，学校宣传展板的设计，各种演讲比赛、学生会的竞选、心理

健康报制作评比等，学校在发展学生的个性、特长上不遗余力地创造条件，营造成长与发展的空间，使学生在高中学习期间不仅学会了学习，学会了沟通、也学会了做人和自我成长，体现了生命活动的不同特色与意义。

以班级为单位的各种评比竞赛评比活动：包括同伴辅导活动比赛、班级与班级的辩论赛、班级“一新天地”心理健康宣传评比、班歌班言评比，春季艺术节、秋季体育节、新生军训、队列队形比赛、各种球类比赛等。学生的心理健康状况的改善、心理素质的提高、生命价值的提升与个体对事物的辩证领悟，以及外界环境对个体良好心理形成的推动有关，因此我们非常注重学校整体心理健康氛围的营造。通过各种比赛活动，丰富了学生的成功体验，增强了学生的团体意识、集体荣誉感，锻炼了学生的意志，使学生积蓄的能量和情感有了释放的途径，同时也缓解了学生紧张的学习压力，为学生尽情展示不同群体的生命特质提供了舞台与氛围。

心理社团的组建：由于我校是独立高中，生源来自各个不同的地区，学生的各种适应能力不同，学习基础不同，人与人的关系比较复杂，为能使学生较快的进入良好的学习氛围，培养学生健全的人格，促进学生心灵的健康成长，我们组建了学校“一新”心理健康社团，成立了各班“一新”心理健康小组，目的是通过心理健康小组成员，在各自的班级近距离的与同学沟通，以自己健康的心理状态、适宜的语言与行为，理解、鼓舞、带动班级同学形成积极健康的学习心理氛围，及时给予需要帮助的同学以关心、支持，并将班级学生的具体情况反映给心理老师，使心理辅导更具现实性、目的性，实效性。

这些心理健康小组成员都是经过“一新”社团组织的团体心理辅导培训的骨干，经过培训，他们基本掌握了有关的心理健康方法和心理辅导技术，能够胜任班级心理健康辅导助手的重要任务，为营造学校整体心理健康氛围起到了重要的作用，极大的推进了我校心理健康教育的发展和生命教育的深化。

心理健康“一新”社团自成立以来，积极开展心理活动，每学年一次的心理心理健康活动宣传周，参与人员多，活动内容丰富，影响广泛，效果明显。协助心理咨询室建立新生心理档案，协助管理网络心理咨询中心（即学生心理档案管理系统）。利用橱窗、小报等方式宣传心理知识，营造良好的心育氛围。

培养一大批学生心理骨干，强化他们“心理宣传员、疏导员、预警员”的作用，让心理健康教育到班级、贴近每一个学生，从而使沟通更为顺畅、问题解决更加及时、办法更易被接受，早期发现、早期预防心理危机，提前预警，杜绝不良事态的发生发展，促进学生人格完善和生命活动的正常进行。每年政教处、团委、心理咨询室、学生会、“一新”心理社团等部门联合举办心理宣传周，在5、25全国大中学生心理健康日来临之际，举办以宣传心理知识为主题的宣传报评比活动，班歌班言演唱活动，心理日志制作活动，文明礼仪实践活动，弟子规学习践行活动等，极大地提高了学生的心理健康意识和参与活动的积极性。

同伴心理辅导是我校心理健康辅导的主要形式，成员由学校心理辅导室下设各班心理健康小组成员（组长、联络员、宣传员、自愿者）组成。同伴辅导在学校心理辅导室的指导帮助下，具体开展工作。两年来我校学生心理辅导开展得有声有色，丰富多彩，学生参与人数逐年增多，学生的心理健康水平逐年提升。

团体心理辅导是在心理老师的精心策划下，分期分批进行的。在团体辅导过程中，我有如下体会：

- 1、心理健康小组的成员选择很重要。我们必须选择那些有爱心、有责任心、有信心、有恒心、有耐心、有上进心、有一定组织能力、性格开朗、热情大方、乐于助人的学生加入这个组织，他们经过培训后能马上投入工作，并能把班级其他同学的积极性调动起来，这将大大缩短学生对各种环境的适

应时间，较快地推进了班级学习心理氛围的形成，提高了心理辅导的效率。

2、团体培训的时间选择也很重要，我们往往选择在学生刚入学的第一个月开展工作。我们施行的是边培训边实习的模式，针对学生刚入学的不适应，我们进行的是交往培训：包括如何介绍自己，如何认识他人，心情故事，学习方法探讨等活动，通过活动使同学之间的距离很快的拉近了，这对稳定学生的茫然情绪和建立新的同伴支持系统起到了重要的作用。

3、要严格遵守心理辅导的保密原则，只有这样才能获得学生的信赖。心理小组成员要严格遵守保密原则，对在同伴辅导过程中了解的有关个人隐私，不准向其他人泄露，最大限度的保护同伴的有关信息。做到不指责、不挖苦。

4、心理健康小组成员要不定期向心理老师反映班级同学情况，跟踪某些学生的心理发展，以便总结心理辅导的经验，形成各班级独特的心理辅导模式。

5、定期组织心理健康成员交流和培训，掌握心理健康成员的心理状态，提高他们进行心理辅导的能力，更好地服务于同学，以保证心理健康工作的深入开展。

6、定期走访学校领导、教师和学生，切实掌握有关信息，使心理辅导的开展，方向明确、方法得当。

学校心理健康教育活动总结美篇标题篇四

一年一度的“5·25——我爱我”大学生心理活动周也是我校心理健康教育工作中的重要部分[]20xx年5月民族师专大学生心理发展中心开展了以“扬起心帆，筑梦远航”为主题的心理健康周系列活动。

一、活动宣传

制作横幅标语“关注心理健康，幸福伴你成长”让“心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛”挂在校园显著位置；在心理委员群中发布5·25心理活动周详细计划，让心理委员在班级中做简要宣传□20xx年5·25心理活动周从20xx年5月xx日启动，历时两周，包括心理委员培训、心理电影赏析、心理拓展训练、辅导员培训、心理健康教育班会、最美笑脸征集等一系列丰富多彩的活动。

二、全校心理委员培训

以“朋辈心理辅导技巧”为主题的心理委员培训于20xx年5月xx日进行，侯xx老师对全校心理委员进行系统培训，培训通过大量实际案例引入、现场模拟咨询等形式进行，通过此次培训心理委员能够学会如何在谈话中运用倾听、共情、自我表露等心理技术，提高了心理委员的朋辈辅导技能。

三、经典励志电影赏析

经典励志电影赏析活动于20xx年5月xx日统一进行，本次活动赏析的电影是《叫我第一名》、《当幸福来敲门》。电影赏析活动由每个班级心理委员自行组织，观影结束后，要求心理委员在班级组织分享活动，班级所有学生可以畅所欲言，谈谈自己观影后的感受，心理委员对此次观影活动进行总结。

学校心理健康教育活动总结美篇标题篇五

为了促进学生科学文化素养同身心健康协调发展，更好地推进素质教育，提高学生心理调节能力，培养良好的心理品质，以积极阳光的心态迎接学期末，时家店学校于7月14日上午开展心理健康教育主题班会活动。

班会第一项，班主任教师总结期末阶段班级总体情况，赞扬学生们勤奋学习的健康品质，指出了学生们需要改进的方面，并提出心理健康的重要性，希望全班同学们能够以积极阳光

的心态，珍惜学习时光，迎接期末的挑战。接下来，班主任教师紧密围绕心理健康教育，以科学的理念介绍了心理健康的标准和重要性，在学生学习生活，家庭及朋友关系的处理上，情绪调节的方式方法等方面进行了心理健康教育，指导学生培养坚忍不拔的性格，以积极乐观的心态应对学习生活，爱护自己，关爱他人。

最后，各班主任教师组织学生讨论课余生活中可以培养的健康生活方式与兴趣爱好，为学习生活增添乐趣和色彩。

本次班会活动，宣传了心理健康教育的重要性，让同学们能够健康成长，明确自己在生活中的奋斗目标，朝着自己的梦想努力前进，以饱满的精神状态投入学习和生活。

它山之石可以攻玉，以上就是为大家整理的5篇《学校开展心理健康教育月活动总结》，希望对您的写作有一定的参考作用，更多精彩的范文样本、模板格式尽在。

学校心理健康教育活动总结美篇标题篇六

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xx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20xx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！

学校心理健康教育活动总结美篇标题篇七

大学生生活，从“心”开始。良好的心理素质、稳定的情感、较强的适应能力、和谐的人际关系以及乐观向上的生活态度对大学生尤为重要。一年一度的“我爱我”大学生心理活动周也是我校心理健康教育工作中的重要部分[]20xx年5月xx民族师专大学生心理发展中心开展了以“扬起心帆，筑梦远航”为主题的心理健康周系列活动。

制作横幅标语“关注心理健康，幸福伴你成长”让“心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛”挂在校园显著位置；在心理委员群中发布心理活动周详细计划，让心理委员在班级中做简要宣传[]20xx年心理活动周从20xx年5月15日启动，历时两周，包括心理委员培训、心理电影赏析、心理拓展训练、辅导员培训、心理健康教育班会、最美笑脸征集等一系列丰富多彩的活动。

以“朋辈心理辅导技巧”为主题的心理委员培训于20xx年5月xx日进行，侯颖超老师对全校心理委员进行系统培训，培训通过大量实际案例引入、现场模拟咨询等形式进行，通过

此次培训心理委员能够学会如何在谈话中运用倾听、共情、自我表露等心理技术，提高了心理委员的朋辈辅导技能。

经典励志电影赏析活动于20xx年5月25日统一进行，本次活动赏析的电影是《叫我第一名》、《当幸福来敲门》。电影赏析活动由每个班级心理委员自行组织，观影结束后，要求心理委员在班级组织分享活动，班级所有学生可以畅所欲言，谈谈自己观影后的感受，心理委员对此次观影活动进行总结。

以“团结互助，共筑美好心房”为主题的心理拓展活动在20xx年5月26日开展，本次拓展活动主要分为五个环节。从破冰游戏——松鼠和大树开启了此次拓展训练的序幕，破冰活动主要的目的是让学生能够活跃起来。在接下来进行的起队名、珠行千里、无敌风火轮游戏中，学生们都表现出了极大的参与热情，团队竞技性游戏会有输赢，但是友谊无队别。此次拓展活动，激起了很多同学对心理学的兴趣和热情，学生们在活动中学会了团结协作、合作共赢，也学会了如何分享自己内在的感受。

20xx年6月2日开展了以“呵护心灵，点亮心灯”为主题的辅导员培训活动。赵艳杰老师根据自己多年从事心理健康教育与咨询的经验，结合本校心理健康教育现状，对12类值得关注的现象进行讲解培训，不仅让辅导员们对我校的心理健康教育现状和心理咨询室情况进行了了解，更对我校辅导员有效预防处理心理危机事件、做好班级学生管理工作具有重要作用。

心理健康教育班会以“扬起心帆，筑梦远航”为主题，从5月25日开始至6月9日结束，由各个班级心理委员自行组织开展，最终上交总结资料，各班级通过心理情景剧、小组讨论分享、集体游戏活动等形式多样的节目来全面和深刻的理解大学生心理健康教育的相关内容。此次班会有助于增进了同学之间的感情，帮助同学们构建和谐的'人际关系。

我校今年第一次组织最美笑脸征集活动，通过面向全校学生征集集体笑脸照片，最后将所有笑脸照片制成相片墙，通过这个活动可以将爱和微笑传递给每个学生，让每一个学生都感受到微笑的力量，增进同学之间的友谊。

5月25日是全国大学生心理健康日，xx民族师专大学生心理健康发展中心结合这一主题组织了一系列活动，旨在丰富心理健康教育形式，提高大学生的心理素质，实现培养高素质人才的最终目标。

学校心理健康教育活动总结美篇标题篇八

伴随着教育的不断推进和我市生命教育的广泛开展，我校“十一·五”科研课题“高中生学习心理的分析与辅导”已圆满完成任务，并取得了可喜的成绩。心理健康教育作为素质教育的重要组成部分，已被我校列为校本课程，在全校推广。丰富多彩的心理健康教育活动的广泛开展，在促进学生潜能开发、个性完善、生命和谐发展方面，在促进班级和谐、学校和谐、家庭和谐、社会和谐方面做出了积极的贡献。

人的一生要怎样活，才能活出精彩、活得有意义？这是每一个正常人必须思考的问题。特别是高中生，正面临着人生的十字路口，需要对自己的人生有个正确的抉择，就要充分地了解自己，有目的地发展自己，微笑地面对挫折，坚定自己的目标，用行动诠释生命的价值。适时地启迪学生的心灵、鼓舞学生的激情，让每个生命都闪耀自己最独特的光辉，是我们教育的责任和义务。

由于不同的学生具有不同的个性和生活环境，对待生活的态度和对生活的感悟不同。不是每个学生总是快乐的、和谐的、有目标的；不是每个学生，你讲了、你说了，他就会听懂，并采取合理的行动去完善自己；也不是他们愿意没有快乐、没有激情、没有斗志；只是他们缺乏对自己的了解和认识、缺乏信心与支持，缺乏对生命的理解和对社会的认知，缺乏

维护自身和谐的心理品质。作为素质教育的重要组成部分，心理健康教育正是以人的生命个体与整体为对象，以形成和促进生命个体不断向更好的方向发展所具备的认知、情感、意志品质、行为能力、良好个性品质等为重点，以促进人的全面和谐发展、提升生命质量为宗旨的教育。作为心理健康教育工作者，我们从不知到知，从不会到会，逐渐摸索、学习、总结、实践，逐步形成了自己独特的教育模式——以学校心理健康教育辅导为中心，以班级心理辅导活动为主阵营，以团体心理辅导和个别心理辅导为两翼，以教育教学活动为载体，以学校大型活动和各种比赛为梯台的立体的以整体带个体，以个体促群体的心理健康教育辅导模式。

我校心理健康教育辅导从最初的单一班级心理健康教育课逐步过渡到个别学生心理辅导，又从个别学生心理辅导发展为多种形式的心理健康教育辅导，我们一步步走来。在教育教学中，我们本着引领人、发展人、成就人的理念，通过形式多样的心理健康教育活动，多角度、全方位地启迪学生的心灵，营造互敬、互爱、互助、积极、快乐的整体氛围，让每一个学生的生命活动充满活力、让每一名学生都能适度地彰显自己的生命魅力，使他们活得真实、活得自在、活得健康快乐、活得有尊严、有品位。为此，我们开展了“一日一歌一活动”，“一笑一语一感谢”，“每日有感恩”，“三言两语对自己”等日常快乐心理健康活动、各种个人才艺比赛活动、以班级为单位的各种评比竞赛活动、心理社团的组建活动、心理健康辅导课等，从培养学生良好的“心念”出发，引领学生积极参与体验与行动，即“心动”，进而收获内心的喜悦与幸福，健康与快乐，即达到“心悦”的目的。

日常快乐心理健康活动，是我们提倡的整体与个体每日需加的心理营养餐：“一日一歌一活动”，即每个班级每天都要进行班言班歌说唱活动，每个学生每天都要进行一项自己喜欢的活动，为生命的精彩加力助威。“一笑一语一感谢”，即每一次与人见面或交流要以一个微笑、一个问候开

始，以一声谢谢结束；“每日有感恩”活动是学生每天做一项感激父母的事情；“三言两语对自己”是建立一种自我激励机制，每天早中晚对自己各说三遍令自己愉快和进取的立志语，中午和晚上各说两遍赞赏自己的语言；培养学生有益的行为习惯和懂得感激、懂得给予，自我激励的良好心理品质，从中体味对生命的理解与尊重，体会生活的快乐与美好。

学生的各种才艺表演和比赛包括绘画、书法、美工展评，科技作品展评，文明礼仪活动评比，校刊《晓荷》文章征集，学校宣传展板的设计，各种演讲比赛、学生会的竞选、心理健康报制作评比等，学校在发展学生的个性、特长上不遗余力地创造条件，营造成长与发展的空间，使学生在高中学习期间不仅学会了学习，学会了沟通、也学会了做人和自我成长，体现了生命活动的不同特色与意义。

以班级为单位的各种评比竞赛评比活动：包括同伴辅导活动比赛、班级与班级的辩论赛、班级“一新天地”心理健康宣传评比、班歌班言评比，春季艺术节、秋季体育节、新生军训、队列队形比赛、各种球类比赛等。学生的心理健康状况的改善、心理素质的提高、生命价值的提升与个体对事物的辩证领悟，以及外界环境对个体良好心理形成的推动有关，因此我们非常注重学校整体心理健康氛围的营造。通过各种比赛活动，丰富了学生的成功体验，增强了学生的团体意识、集体荣誉感，锻炼了学生的意志，使学生积蓄的能量和情感有了释放的途径，同时也缓解了学生紧张的学习压力，为学生尽情展示不同群体的生命特质提供了舞台与氛围。

心理社团的组建：由于我校是独立高中，生源来自各个不同的地区，学生的各种适应能力不同，学习基础不同，人与人的关系比较复杂，为能使学生较快的进入良好的学习氛围，培养学生健全的人格，促进学生心灵的健康成长，我们组建了学校“一新”心理健康社团，成立了各班“一新”心理健康小组，目的是通过心理健康小组成员，在各自的班级近距离的与同学沟通，以自己健康的心理状态、适宜的语言与行

为，理解、鼓舞、带动班级同学形成积极健康的学习心理氛围，及时给予需要帮助的同学以关心、支持，并将班级学生的具体情况反映给心理老师，使心理辅导更具现实性、目的性，实效性。

这些心理健康小组成员都是经过“一新”社团组织的团体心理辅导培训的骨干，经过培训，他们基本掌握了有关的心理健康方法和心理辅导技术，能够胜任班级心理健康辅导助手的重要责任，为营造学校整体心理健康氛围起到了重要的作用，极大的推进了我校心理健康教育的发展和生命教育的深化。心理健康“一新”社团自成立以来，积极开展心理活动，每学年一次的心理心理健康活动宣传周，参与人员多，活动内容丰富，影响广泛，效果明显。协助心理咨询室建立新生心理档案，协助管理网络心理咨询中心（即学生心理档案管理系统）。利用橱窗、小报等方式宣传心理知识，营造良好的心育氛围。

培养一大批学生心理骨干，强化他们“心理宣传员、疏导员、预警员”的作用，让心理健康教育到班级、贴近每一个学生，从而使沟通更为顺畅、问题解决更加及时、办法更易被接受，早期发现、早期预防心理危机，提前预警，杜绝不良事态的发生发展，促进学生人格完善和生命活动的正常进行。每年政教处、团委、心理咨询室、学生会、“一新”心理社团等部门联合举办心理宣传周，在5、25全国大中学生心理健康日来临之际，举办以宣传心理知识为主题的宣传报评比活动，班歌班言演唱活动，心理日志制作活动，文明礼仪实践活动，弟子规学习践行活动等，极大地提高了学生的心理健康意识和参与活动的积极性。

同伴心理辅导是我校心理健康辅导的主要形式，成员由学校心理辅导室下设各班心理健康小组成员（组长、联络员、宣传员、自愿者）组成。同伴辅导在学校心理辅导室的指导帮助下，具体开展工作。两年来我校学生心理辅导开展得有声有色，丰富多彩，学生参与人数逐年增多，学生的心理

健康水平逐年提升。

团体心理辅导是在心理老师的精心策划下，分期分批进行的。在团体辅导过程中，我有如下体会：

1、心理健康小组的成员选择很重要。我们必须选择那些有爱心、有责任心、有信心、有恒心、有耐心、有上进心、有一定组织能力、性格开朗、热情大方、乐于助人的学生加入这个组织，他们经过培训后能马上投入工作，并能把班级其他同学的积极性调动起来，这将大大缩短学生对各种环境的适应时间，较快地推进了班级学习心理氛围的形成，提高了心理辅导的效率。

2、团体培训的时间选择也很重要，我们往往选择在学生刚入学的第一个月开展工作。我们施行的是边培训边实习的模式，针对学生刚入学的不适应，我们进行的是交往培训：包括如何介绍自己，如何认识他人，心情故事，学习方法探讨等活动，通过活动使同学之间的距离很快的拉近了，这对稳定学生的茫然情绪和建立新的同伴支持系统起到了重要的作用。

3、要严格遵守心理辅导的保密原则，只有这样才能获得学生的信赖。心理小组成员要严格遵守保密原则，对在同伴辅导过程中了解的有关个人隐私，不准向其他人泄露，最大限度的保护同伴的有关信息。做到不指责、不挖苦。

4、心理健康小组成员要不定期向心理老师反映班级同学情况，跟踪某些学生的心理发展，以便总结心理辅导的经验，形成各班级独特的心理辅导模式。

5、定期组织心理健康成员交流和培训，掌握心理健康成员的心理状态，提高他们进行心理辅导的能力，更好地服务于同学，以保证心理健康工作的深入开展。

6、定期走访学校领导、教师和学生，切实掌握有关信息，使

心理辅导的开展，方向明确、方法得当。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)