

家长心理健康教育培训心得 心理健康教育月活动总结(优秀10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

家长心理健康教育培训心得篇一

我社于20xx年5月期间在xx学院东校区开展了以“微爱，微笑，微成功”为主题的“525大学生心理健康节”的一系列活动，这一系列活动也让我们感受到了“525”的真正意义，增长了更多的知识和见识。

本次的“525大学生心理健康节”，我社与xx学院东校区开展的活动都有：发放调查问卷，签横幅，心理委员的培训，户外团体活动和一个心理讲座。活动内容非常丰富和充实，在我们发放问卷的时候，东校区的同学们都踊跃参与，把自己想知道的东西都留在问卷上，活动开展得很顺利，并且活动结束后进行了长时间的统计和整理，为后来的心理讲座做了一个很好的准备；接下来在签横幅的活动中，我们还加入了一个“心愿墙”和一个“发泄箱”，让同学们可以把自己的心愿贴在心愿墙上，大家都可以观看互相的心愿，这让活动变得更加活跃，“发泄箱”让同学们把平时不敢说或者是不想说的，愤怒的，令他们忧郁、不快的事都写下来并扔进“发泄箱”里，寓意着把烦恼和不快全都扔掉，让自己更加轻松快乐，这也让前横幅的活动锦上添花，使活动更加有趣。当然，周老师和王老师也参与了前横幅的活动，并且对心理委员们进行了培训，更加充实了心理委员们的知识；然后我们进行了一个团体活动，同学们更是在活动中乐趣无穷，不仅能感受到团体的作用，更拉近了同学们之间的距离，活动结束后也非常的圆满；整个一系列活动的最后是周振基老

师东校区的同学们进行了一个以“如何保持良好的心态”为主题的心理讲座，在这次讲座中，很多同学都受益匪浅；最后，“525大学生心理健康节”圆满地落下了帷幕。

在这次“525心理节”的一系列活动中，同学们始终都非常配合，非常积极地参与，也让我们知道，还是有非常多的一部分同学对这个非常感兴趣，也增加了我们的信心，整个活动连贯圆满，同学们都很乐意参与这样的活动，所以应该说这次在xx学院东校区开展的“525大学生心理健康节”是非常成功的。

通过这次“525”，我们都学会了很多，见识了很多，让我们知道了，光靠几个人的力量是支持不起来一个社团的，让我们明白了团结的力量有多重要，让我们知道了心理节的很多内容，也让我们见识到了原来心理学不是那样单调的东西，它是非常有趣的，非常耐人琢磨的，非常吸引人的，更是丰富多彩的，这次“525”也成为了一个让我们增长见识和经验的良好契机，也为以后活动的开展打下基础。

我自己觉得，我在这次“525”中知道的，还不止刚才那些，我觉得让我感觉最深刻的，就是让我更深入地知道了整个社会的心理模型，还有，一些心理有疾病的人，并不是像电视上那样极少数的，而是在生活中，有非常多的人，心理都存在着很严重的疾病，我们要帮助他们，解脱自己，重新认识自己，同时也明白了我们现在学习的重要性，想要以后能帮助更多的人摆脱心理上的烦恼，只有现在好好学习，拥有过硬的本领，才能实现所期望的事，的本身就是学心理咨询的，更加要努力学习专业知识，让自己更加充实，也让自己能够帮助生活中更多的人；其实，本次开展的一系列活动，令我感触最深的就是xx老师在讲座上说的那句话：“一颗阴暗的心，永远托不起一张灿烂的笑脸。”让我真的受益匪浅，真的觉得人的心理对一个人的未来和他的一生真的非常重要，所以，有一个良好的心态非常重要，当然，这次活动所学到的，远远不止这些了。总之，这次的“525”让我获得了

很多很多。最后，祝贺这次“525大学生心理健康节”圆满成功。

家长心理健康教育培训心得篇二

20xx年5月，接到区教体局下发的《关于在全区中小学开展“心理健康月”的通知》，每年一度的心理健康教育月活动有来到我们身边啦！活动月中，阳光心灵心理咨询中心在开好心理辅导课的同时，组织开展了系列活动，提升了师生的心理健康水平。并对心理健康月系列活动进行了部署：组织聘任校外“心理健康辅导员”；志愿者做好‘传、帮、带’，对班级内有心理成长需求的同学进行干预和处置；各种心理健康活动进班级；心灵成长小组活动；心理剧表演比赛等丰富多彩、形式多样的活动。培养了学生良好的心理素质，促进了学生身心健康发展。

校领导对心理健康月系列活动非常重视，各部门团结协作共同努力，按照总体要求，心理咨询中心精心策划组织了各项活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、板报、主题班会、团体心理辅导课、义务心理辅导员培养等形式针对性地向全校师生宣传和普及心理健康相关知识，让老师和学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地面对问题，解决问题。

值得一提的是，针对当前学校师资力量不足，工作任务重的具体情况，“阳光心灵”工作室外聘了十一名公益心理咨询师，为我校心理健康教育工作的全方位开展打开了局面，各种活动精彩纷呈，师生反响较好，也收到了良好的社会影响。全区首次心理健康“优质课”评选在我校成功举办，区教研室领导及专家对我校心理健康教育工作取得的成绩提出表扬。

（一）、5月4日下午七八节课，在学校会议室组织召开了我校“心理健康活动月”的动员及培训班级心理健康辅导志愿者的会议。各班心理健康辅导志愿者对本班级学生的心理健康状况做了细致的摸排统计，并配合班主任统计好各班学困生

名单报阳光心理咨询室备案。结合实际每周五下午第八节进行“心灵成长小组”活动，通过沙盘游戏活动和催眠治疗等，学生的学习及生活表现得到了很好的改善和提高。

（二）、进行了两次以“心理健康”为主题国旗下演讲

5月2日，星期一，升旗仪式上，七年级六班李洛瑶进行了《认识自己、悦纳自己、成为更好的自己》为主题国旗下演讲。

5月21日，七年级八班文鑫宇同学作了主题为《做情绪的主人》的演讲。文鑫宇同学在演讲中，举实例、谈感受、讲心得。获得了师生热烈的掌声。

（三）、办了一期以“心理健康”为主题的手抄报比赛

组织了一期以“关注心理健康”为主题的手抄报比赛，各班级积极进行作品的设计制作。通过认真的板报作品设计，增强了师生的心理安全意识，又有效提高了大家的心理健康水平。

（四）、组织了一次心理剧表演比赛

组织了一次以班级为单位的“心理剧”表演的比赛，比赛中，同学们积极写剧本、选演员、排练、参加比赛。得到了较高的内心成长，提升了学习的积极性及班级的凝聚力。

（五）、安排了一期以心理健康为主题的班会课：

课题：自我管理 with 成长

通过主题班会活动，让学生促进彼此的交流沟通 and 了解，提高了学生的人际交往的能力，增进了同学之间的友谊，形成团结互助，相互关心、友爱的校园氛围。通过自我探索，更

好的认识自我、悦纳自我。让同学们了解自我控制能力表现，以及自制力在学习生活中的重要作用，做到合理运用自身条件，提升学习效率，积极悦纳自我。班会课堂有效的缓解了学生的学习压力，提高了学习效果。

（六）、各级部的团体心理辅导课

分级部进行了团体心理健康辅导课，学生在课堂积极参与活动，交流分享心得，自我成长效果明显。

七年级课题：《认识自我，成就自我》

所有初一学生所有班级学生分期分批进行了“认识自我，成就自我”的团体心理辅导。通过团体心理辅导课，让学生进行自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。正确面对新的环境新的压力，快速进入紧张的初中生活。努力开发潜能，做好自己。

八年级课题：《积极培养自制力》

对初二学生进行了“积极培养自制力”。针对初二学生的特点，通过对学生团体心理辅导课，让孩子们了解自己自制力的基本情况，学会调适自己自制力，保持好的注意力，以良好的姿态投入到紧张的学习生活中去。

九年级课题：《给力中考》

对初三班级学生进行了“给力中考”团体心理健康辅导。针对初三年级更大的学习压力，以单个班级或两个班级集体授课的方式进行分批辅导。活动有效地缓解了毕业班学生心理压力，调适了学生的不良情绪，减轻了中考压力带来的负面影响，让他们以良好的心态、饱满的热情投入到紧张的毕业复习中去。

（七）、进行了“心灵成长”小组活动

心理特困生个别辅导，对于个别心理需求的个案，有针对性地进行辅导和交流，通过心理辅导志愿者对个别学生的个别情况汇报，并及时做好心理疏导和辅导工作，配合班主任的学生日常管理，做到：“把问题消灭在萌芽状态”。

（八）、家长课堂

分别组织了七年级、九年级部分家长成长课堂。活动中，通过各种体验技术，家长们深入体验课堂活动，积极探索自身因素在学生成长中的作用，有效提高了家庭教育的效果，加强了家校沟通的时效性，学生的学习积极性明显提高。

（九）、我区首次心理健康教育“优质课”评选在我校成功举办

5月18日下午，兖州区首次心理健康教育“优质课”评选活动在我校博学楼五楼会议室成功举行。对于本次活动，领导重视，“阳光心灵”活动中心大力协助。活动中，我校宣苓民老师的《让青春远离冲动》获得了教二等奖的好成绩，研室领导和专家组对我校的心理健康教育工作取得的成绩非常肯定。

6月1日下午，整个活动月结束，进行了公开表彰，公示相关获奖情况，对活动中做得还不够完备的地方进行了认真的总结，收到了良好的效果。

总之，在过去的一个月中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作开展的扎实有效。系列活动增强了心理健康教育的实效性，培养了学生良好的心理素质，能够积极接受心理健康教育，遇到问题，能够主动求助，并学会自我调节。营造了健康、乐观、积极向上的校园氛围，起到了宣传和普及心理知识的作用。

今后我们要继续提高认识，转变观念，特别是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能在健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要我们不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更富成效。

家长心理健康教育培训心得篇三

今年的3月29日是第十五个全国中小学生“安全教育日”，我校围绕教育日“加强疏散演练，确保学生安全”这一主题，把3月29日—4月2日作为安全教育周，通过开展一系列形式多样的安全教育宣传活动，增强了全体学生的安全意识，提高了学生的安全防范能力。下面总结如下：

一、

为了更好的落实安全宣传教育活动，取得切实的活动效果，我校专门召开了安全领导班子专题研究会议，在会议中通过了我校的安全教育日的具体活动方案及每位领导具体的责任分工，使每项活动都落实到人，责任到人。

二、

1、校园博客互动丰富活动形式。

针对23日福建南平延平区实验小学发生的凶杀案，我校领导高度重视，立即召开了学校防恐应急小组会议，再次强调了应急小组工作流程与职责，同时利用博客组织全体师生学习了应对突如其来的伤害的自护自救方法，增强了学生的安全防范意识与应对方法。

同时利用博客论坛开展了“针对身边行为谈安全”活动，通过召开主题班会同学们寻找身边的不安全因素，找到应对的

方法，增强了学生的安全意识并采取了防患措施。

利用博客举办了“校园安全小卫士”论坛，通过论坛找寻了工作中看到的隐患，找出应对方法，此项活动使校园安全小卫士工作落到了实处，并激励学生人人争当安全监督员，人人做好安全监督员。

2、人人争当小小安全宣传员。

以防灾减灾和突发事件为主要内容，在三至六年级开展了“珍爱生命、牢记安全”宣传活动，同学们通过手抄报，知识宣传等形式宣传了安全，布置了楼道“安全伴我成长”宣传长廊，一张张图文并茂、精美的手抄报说明“安全”二字在同学们心目中更加重要了。

3、结合少先队日常管理做好安全工作。

为了更加关注学生的上下学路上的安全，我们抓住“安全教育日”的契机，学校少先队对学生进行了交通安全的教育。更换了校园内安全知识橱窗，主要内容为交通安全知识，有交通安全的标志，和安全警示语内容，让同学们懂得了“珍爱生命，安全出行”。让学生掌握了安全常识，提高安全意识，和安全防范能力。

4、加强疏散演练，确保学生安全。

在继消防演练，防震逃生演练后我校在这次安全教育日里组织了针对应对突发事件的紧急逃生演练，并根据应急事件启动方案进行了模拟演练，同时针对突发和防震进行了疏散逃生演练。

总之，通过我们的努力，在安全教育周进行的一系列安全教育活动中，学生不仅丰富了知识，也锻炼了能力，更使我们的校园活动丰富多彩起来。今后，我们会继续加强安全教育，

让学生在形式多样的活动中掌握安全知识，提高安全能力。

家长心理健康教育培训心得篇四

3月30日，是第xx个全国中小学生安全教育日。我校认真贯彻落实xx县教育局关于安全教育日活动的通知，全面深入抓好安全教育工作，并结合学校实际，积极、主动、科学、有效地开展丰富多彩的防灾减灾宣传教育，营造浓厚的宣传教育氛围，动员全校师生共同参与防灾减灾活动，不断提高全校师生的安全意识和应对突发事件的避险自救能力，最大限度地预防和减少各种安全事故的发生。现就活动情况总结如下：

学校领导高度重视安全教育主题活动的开展，牢固树立强化安全意识，提升安全素养，坚持以人为本，本着对学校安全工作高度负责的态度，认真负起学校安全教育的领导责任，切实把安全教育摆上学校议事日程，作为学校安全建设的一项重要内容来抓。并充分利用安全教育日的契机，把学校安全教育推向新的高潮，并把这一主题活动贯穿于全年学校安全工作的始终。

学校认真根据强化安全意识，提升安全素养这一安全教育主题，紧密结合本校实际、结合学生认知特点，制定切实可行的安全主题教育活动方案，明确安全教育目标、组织领导机构、教育活动措施、实施方法步骤等，确保主题教育活动有人抓。

围绕安全教育主题，认真分析学校目前安全工作现状，特别要针对防震、防火、校园伤害、拥挤踩踏、交通、溺水、用电等事故的薄弱环节、存在的突出问题和安全隐患进行一次全面的排查，使学校的安全教育落到实处。

3月30日，学校利用升国旗仪式举行安全教育启动仪式，学校领导做了题为强化安全意识，提升安全素养的国旗下讲话，做好宣传教育发动工作，营造安全教育活动氛围。在开展安

全教育日活动期间，学校结合自身实际，充分利用校园宣传栏、墙报、手抄报、班会活动等方式向学生进行安全宣传教育。各班出一期安全墙报，开一次以安全为主题的班会。

学校在扎实抓好主题教育活动的同时，还结合本校实际，有针对性地开展安全防火疏散演练。演练过程，全校师生积极配合，服从命令，安全有序，在短时间内，师生全部按照预定的疏散路线，快速而有序地撤离到操场中央，达到了预期的目的，取得了圆满成功。推动学校安全教育深入开展，提高广大师生的安全意识和应对突发事件的避险自救能力，不断增强师生防灾减灾意识和防范能力。

回顾安全教育工作，强化安全管理，共创和谐校园，对上级的要求相差有一定的距离。安全无小事，警钟要长鸣。我们相信在各级领导的关怀下，尤其有主管部门的大力支持，安全观念必将进一步深入人心，安全教育工作得到更好的发展。

今后，我们将进一步做好安全教育工作，不断提高我校教育教学工作水平。

家长心理健康教育培训心得篇五

老师们，同学们：

大家早上好！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！

家长心理健康教育培训心得篇六

爱因斯坦有句名言：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”而构成我们个性的，正是日常生活中的一个个好习惯。好习惯养的越多，人的能力就越强。养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打坚定下的基石。

在学习方面，我也有一些比较好的习惯，比如对待作业一丝不苟。每天，老师布置的作业我都要保质、保量地完成，字体也十分工整，一笔一划，清清楚楚，从不写连笔字。就连我的摘抄本也是如此。每次我在摘抄的时候妈妈总是埋怨我写的太多了，密密麻麻的，整张纸没有一点空白的余地，还说我写得太过工整，让我练随手字。可我总不听妈妈的，总是振振有词地说：“字如其人，像我长得这么漂亮的人，哪儿能写丑字呢？”所以，我会一直坚持用最漂亮的字来书写。在学习上，我的另外一个好习惯就是每学期都会准备一个“错题本”，把作业里面出现的错题和遇到的难题都记录在这个本子上，不仅如此我还会在每道题的旁边写上错题分析，然后把正确的答案写在后面。到了学期末，我只拿出这个错题本复习就行了。这样不仅能查漏补缺，还能更好地帮助我巩固知识，提高了我的学习效率。复习也是我一个很好的习惯，每天背着书包回到家时，我第一件事情不是急着打开书包写作业，而是静静地坐在书桌前回忆老师今天所教的内容。孔圣人说：“温故而知新，不亦乐乎？”遇到疑惑的地方我会再打开课本复习一下。如果有时间，我还会把有关的题目再做一遍。要是不这样做，我心里就觉得不踏实，总觉

得少了些什么，空空的。做完这些我才会拿出作业本认真地答题。就这样，我久而久之就养成了这个好习惯，使我的成绩在班中名列前茅。

“思维是地球上最美丽的花朵”，而探索精神是其中最灿烂的一枝。千百年来，人类用孜孜不倦的求索精神，不断扩展着对神气大自然，对奇妙的科学以及对人类自身的认识。在永不停顿的对未知领域的探究中，人类建构起了多姿多彩的迷人世界。

地外文明真的存在吗？动物为什么要冬眠？哥德巴赫猜想是怎么回事？我们能不能跨越时空？这些问题一直伴随着我，为了解开这些我不懂的“迷”我选择了《学生探索百科全书》，我希望它可以给我带来这些我不懂得的问题的答案。科普读物读后感这本《学生探索百科全书》共分为三章——自然探索、科学探索和历史探索。三章的排版都做的很好，让读者很容易便可以找到自己感兴趣的知识，三章都按照各自的特点分为若干节，各节在结构设计上均采用场面宏大的主图以及精彩纷呈的配图以增强视觉冲击力，让读者在准确的文字描述、严谨的原理揭示中愉快地踏上新奇的探索之旅，轻松地掌握的百科知识。读过这本书之后我深深感受到了它对我带来的好处。

首先我在第一章的自然探索中，我了解了来自宇宙深处的信息、漫长的生命之旅在第二章的科学探索中，我了解了无处不在的黄金分割、四色之迷、寻找“幽灵粒子”、我们能不能穿越时空……等等等等，这些知识又是我了解到了科学，学会了科学的方法，科学的理论，科学的发展，科学的分析这些重要的东西，并且在日常生活中遇到的一些奇闻异事我也可以通过科学说法来解答他，这些知识都丰富了我的生活经验，让我不断的健康成长。

看吧！一本知识读物给我们带来了多么大的益处，在这个讲究科学的时代，如果我们不多学习一些有关科学的知识的话，我

们肯定会被这个时代所渐渐的遗忘，我们只会一点一点的落后，选择一本好的科普类读物吧，相信它会给你带来意外的收获！

家长心理健康教育培训心得篇七

20xx年xx月号晚7点，护理班所有同学一起度过了一个愉快的夜晚。同时，莅临本次班会的嘉宾有10级年级辅导员李老师，院团委副书记卜xx同学，前青志协会长阳xx同学，前学生会办公室主任杨xx同学，爱心服务队队长谭x同学，社会实践部部长周xx同学等。

班会是在温馨的烛光和动人的音乐中开始的。在心形的烛光中，张xx同学给我们讲了一个心理大师的艰辛的成长道路，大家都被深深吸引了，听得很认真。在张xx同学最后一句“光明照亮人间”时，教室里的灯也亮了，顿时雷鸣般的掌声。接下来，亲爱的辅导员老师给我们致辞，让我们学到了很多做人的道理。而后，卜学长和阳学长跟我们交流他们在生活和工作中的经验。

整个班会中最精彩的部分就是玩“夹弹珠”的游戏的部分，游戏中所有嘉宾都参与了。其中，李老师和杨学长组成的一队输了，便惩罚他们表演节目。在我们的强烈要求下，在他们两的几经折腾下，他们终于合唱了一首刘德华的《今天》。是的，我们要记住今天，这个让人难忘的夜晚。而号称是黄金搭档的卜和阳学长同样接受了惩罚，他们极富创意的合唱了一首《团结就是力量》，把我们笑得前仰后翻。我们班的同学也踊跃参加游戏，大家玩的很尽兴。

游戏过后，肖，黄，彭，田，胡，刘一起演唱了《爱因为在经常心中》，跟随着音乐，我们的心都聚在了一起。音乐结束后，班会也进入了高潮阶段，在李强老师的带头下，在优

美的背景音乐下，我们一个接一个上台在我们班的标志物上签上名字。

最后，全班同学和李老师一起合影，在大家的欢声笑语中，班会圆满结束。

这是一次难忘的体验，通过本次班会，加强同学之间的交流，提高同学们的积极性，加强班级凝聚力，丰富班级文化建设，让同学们掌握科学的心理调节方法，健康快乐的发展。

家长心理健康教育培训心得篇八

窗外是乌云满天，大雨倾盆，连空气中似乎都带着忧伤的味道。屋内的我站在镜子前，一遍又一遍的问我自己：为什么偏偏是我？为什么偏偏是我？这样一遍又一遍的重复之后，我的眼泪就掉下来了。闭上了双眼，记忆又回到那个黑色的六月。在拼搏了三年之后，我以为自己会收获成功的喜悦。可我等来的却是高考落榜，而且最让我觉得无法接受的就是我们全班五十个人有四十九个都是二本或二本以上，只有我一个，只有我是专科。我不断地问我自己为什么偏偏是我，为什么那么多人偏偏是我被留下来，问到最后除了眼泪什么都没有。那些日子我活在黑暗中，就像一只受伤的狮子在安静的角落静静的舔着伤口。可是我没有选择复读，因为我知道这三年中我付出了多少努力，我也不会忘记自己课桌上写的今朝披星戴月，明朝轻舞飞扬。我知道我尽了全力，这样的结果我也不必挣扎。不理睬老师的谆谆教诲，不顾及父母的苦口婆心，我还是固执的选择了踏上火车，来到大连大学。可当我坐在火车上我的心里突然有种不知所措的感觉，我不知道自己的方向在哪，未来会是怎样，甚至我突然有想要逃跑的念头。

在这样的迷茫中，我到了学校，办理入学手续。到了宿舍，一直到坐在教室里那一刻我的心里依然是空的。起初的几天，我只是机械的上课，下课。我以为我的大学生涯就会这样碌

碌无为的结束。可是无意间在杂志上看到的一句话却是深深的改变了我。它是出自泰戈尔的一句话：只有经历地狱般的磨练才能锻造创造天堂的力量，只有流过血的双手才能弹出世间的绝唱。看到这句话的那一瞬间，我全身的血液似乎都在沸腾，我找到了自己奋斗的理由。我知道上帝给我关上这扇门的同时，就是为了让我知道他想要我以不同方式走出去，我一定要利用好那扇打开的窗。即使跌倒了一千次，我也要一千零一次的爬起。

我开始了自己新的征程，我参加了班里的学委竞选，幸运的是自己被选上了。在当学委的这一段时间，我真的感觉到了自己的蜕变。从不敢在陌生人面前说话到可以侃侃而谈，从不知道怎样去承担到可以独当一面，从爱憎分明到可以冷静的看待每一个人。以前的我是任性的，自己不喜欢的人根本不会去接触，甚至会冷嘲热讽。可现在我懂得微笑的看每一个人，我知道这不是虚伪，这是人际关系的处理。以前的我是脆弱的我，一点点的挫折就会被无限的放大，可现在我知道这是一种考验，就像蝴蝶的蜕变，我只要去做好自己该做的就可以了。就算再大的事只要我敢于担当，只要我敢于面对，就算是哭我也是哭得最漂亮的那一个。成长不是年龄的增长，而是心理承受能力的强大，高考之后的同学聚会我一次也没去，因为觉得自己矮人一截，可现在如果再有聚会，我会自信的去看我以前的老师同学，我会告诉他们我在大学没有一次挂科，没有一次逃课，我的专业成绩排在班级第一名，专业第八名。这是我对于我大学生生活最好的评价。虽然在高考时我被遗忘，可在大学里我在绽放着自己的光彩。

一只丑陋的毛毛虫在挣扎了无数次之后，在努力了无数次之后，总会蜕变为美丽的蝴蝶。

青春的花开花谢，让我疲惫却不后悔。四季的雨飞雪飞，让我心醉去不堪憔悴。轻轻的风，轻轻的梦，轻轻的晨晨昏昏。淡淡的云，淡淡的月，淡淡的年年岁岁。

家长心理健康教育培训心得篇九

(一) 活动时间：4月15号至5月10号

(二) 活动地点：由各小班自己决定

(三) 活动内容：

1、各小班心理委员开展心理健康知识的宣教

2、各小班同学发表自己对心理问题的了解或自己存在的心理问题

3、各小班心理委员针对同学的问题给予回答，积极帮助同学解决心理问题

4、各小班安排人员负责图文资料

(四) 活动对象：13护本同学

(五) 主要负责人：各小班心理委员和班长

(六) 注意事项：主题班会要紧扣主题；

小班心理委员将主题班会的图文资料以电子版的形式发送给大班心理委员

(一) 活动时间：4月15号至5月10号

(二) 活动地点：t1和t4教室

(三) 活动内容：1. 宣传委员和宣传小组出一期以心理健康教育为主

题的黑板报

2、摄影委员拍摄黑板报的内容并保存

(四) 主要负责人：宣传委员、宣传小组、摄影委员

(五) 经费预算：板报纸、水笔等的费用

(六) 注意事项：

1、板报要紧扣主题

2、注意分工，每个人负责板报一部分

3. 摄影委员将图片资料发送给大班心理委员

(一) 活动时间：4月至5月16号

(二) 活动地点：操场

(三) 活动对象：13护本同学

(四) 活动内容：

1、各小班心理委员写好活动策划书，若需要道具可以去心理咨询中心借用

2、各小班心理委员带领本班同学开展心理拓展游戏

3. 各小班安排人员负责活动的图文资料

(五) 主要负责人：心理委员、图文资料负责者

(六) 注意事项：

1、各小班开展心理活动要注意安全

2、若使用道具，要妥善使用并及时归还

3、各小班心理委员将活动的策划书、总结和照片以电子版的形式发送给大班心理委员

(一) 活动时间：4月15号至5月15号

(二) 活动地点：t1和t4教室

(三) 活动对象：13护本同学

(四) 活动内容：

1、心理委员选择适合大学生的心理健康知识读本

2、在活动时间内发给每一位同学

(五) 主要负责人：心理委员

(六) 经费预算：购买心理健康知识读本的费用

(七) 注意事项：

1、选择读本时要从同学们的兴趣出发，选择大家都喜欢的

2、分发读本时要确保每一位同学都有

(一) 活动时间：5月份左右

(二) 活动地点：教室

(三) 活动对象：13护本同学

(四) 活动内容：

1、心理老师以大学生情感问题为主题开展讲座

2、师生互动，解决同学们的情感困惑

（五）主要负责人：心理老师、班委全体成员

（六）注意事项：

1、注意讲座的'秩序和气氛

2、摄影委员和写作委员将活动的图文资料以电子版形式发送给大班心理委员

家长心理健康教育培训心得篇十

20xx年5月25日，我校根据□xx省教育厅关于开展“5.25”心理活动的指导意见》精神及xx区教育局通知要求，结合我校实际，为了培养学生良好的心理素质、稳定的情绪，拥有健康快乐、积极向上的生活环境，促进学生的身心健康发展，树立心理健康意识，进一步推进和谐校园的建设，在全校开展了以“珍惜生命，关爱自己”为主题的“5.25”心理健康日活动。学校领导非常重视本次活动的开展，给予积极支持与指导。并在政教处、总务处的大力配合下，开展了大量富有成效的工作。现将活动开展情况总结如下：

学校及时在校园内展出心理知识横幅及展板，进一步宣传心理学知识，扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过宣传教育，让学生了解心理学基本知识和掌握心理调节方法。逐步推进心理健康教育，促进了学生心理素质的提高。

此活动既普及了心理健康知识，帮助同学们正确地认识自我，同时给自己的心灵解压，面对生活和挑战的同时，也要学会在这个奋斗的过程中保护自己，爱护自己；学会倾诉，吐出心中所有的不快；学会放手，停止所有徒劳的追逐。要更加

地学会爱惜自己，珍重自己。学会爱自己，并不只是单纯地爱自己。而是透过爱自己的方式，去一并热爱自己的生活，热爱自己的同伴，热爱自己生活的蓝天，感染身边的人，促进人际关系良性发展。并希望通过本次活动，让全校学生和教师学会爱生活，爱他人，爱自己，快乐幸福地度过每一天！

利用中午写字课时间，通过校园广播，组织开展心理健康小游戏活动，请班主任配合指导。

a□游戏一：沟通的游戏（拳与掌、人字指）通过活动，在游戏中让学生了解沟通的技巧，学会了多站在别人的角度想问题，加强了自身的心理素质，培养了与老师、同学的沟通和互动。

b□游戏二：合作的的游戏（千手观音）这个游戏通过小组合作，提高了班级凝聚力，人人为集体付出，并在集体活动中获得幸福感受，学生们在游戏活动中体会到集体给予的力量。

c□游戏三：画自己通过学生画自己，了解自己，并进行调整。这是一种心理画的技巧。有助于学生进行自我调节。

这次活动团体情境中提供了心理学的帮助与指导，使学生通过团体内人际交互作用，促使了个体发展。在交往中通过观察、学习、体验，认识自我，探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。

各班心理委员和xx籍学生在看电影《仙境之桥》。共有近80人参加了这项活动。在观看过程中，同学们都很投入。影评过程中，大家积极分享，畅所欲言。九年级王xx同学说：“想象力太奇妙了，也许是我们平时太缺乏想象力，所以生活中少了很多乐趣。其实这种办法可以减压”，七年级张xx同学感悟到：主动帮助别人不需要回报，但是总会得到意想不到的惊喜！所以，帮助别人可以快乐自己！九年级同

学也表达了即将毕业，对学校、老师和同学的留恋之意，非常温暖。

老师也谈到自己的感悟：对于男生和女生的教育，各国家的家长有不同，也许是因为父亲希望自己是男孩所以用男孩的方法教育，今天又坚强的性格应感谢父亲的严厉！

在整个观赏和评论的过程中，大家积极发言，学习到体会他人情绪，愿意帮助他人等品格可以让人幸福，了解自身的优缺点以及正确对待成长中遇到的困难和问题。收到良好效果。

以上是我校在20xx年5.25心理活动日中所做的工作，由于经验少，过程安排不够细致，还存在一些不足之处。今后，我校将继续加强心理健康建设，更好地利用心理健康日开展丰富多彩的活动。