

# 心理健康自我鉴定 心理健康教育个人自我鉴定(汇总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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 心理健康自我鉴定篇一

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七届心理主题班会已经圆满落幕。20\_\_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进取的作用。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景，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一样需求制定了不一样的主题，旨在切实解决每位学生的心理问题，让学生在简便融洽的班会气氛中放松自我，正确应对自我的问题。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供给了参考和方向。

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鉴定，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，资料深刻，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：

\_\_工商管理七班的“千帆竞渡，敢于勇者胜”很好的诠释了本次09级心理班会的主题。他们经过召开趣味运动会，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，提升了自我抵抗挫折的本事，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。

\_\_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我和对他人的了解，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，\_\_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齐分享了自我的经验，一齐观看了视频《永不放弃》，最终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，经验教训进行了鉴定讨论，为今后开展相应工作供给了借鉴，要扬长避短，在资料和形式上不断创新，推动我院的心理健康辅导工作步上新的台阶，为广大同学供给一个健康、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，没有到达预期的梦想效果，产生了或多

或少的问题。可是吸收教训，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！

## 心理健康自我鉴定篇二

小学心理健康教育是根据学生身心发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动。是全面推进素质教育，培养高素质人才的重要环节。一学期来，我校十分重视学校师生的心理健康教育，在学校德育处的指导下，针对我校师生的心理特点，开展了一系列行之有效的心理健康教育。下头将我校一学期来开展心理健康教育的情景做一鉴定。

### 一、以人为本，促进教师的心理健康和学生的人格健全。

社会的发展与变革以及基础教育的改革与发展的不断深化，无疑给教师的心理和行为带来了巨大的影响。如何帮忙教师应对社会和教育的改革与发展的新挑战，排除消极心理，优化心理状态，提高心理承受本事，已经成为学校必须重视和关注的问题。我校提高了认识、更新了观念，加强对教师的人文关怀，定期组织教师学习心理健康常识，指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态，并在学校管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，进取建立和谐的人际关系，努力为教师的工作、生活和学习供给支持性的心理环境。同时，进一步深入贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改善未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，采取切实可行的措施，把心理健康教育作为实施素质教育的着力点和提高德育工作实效的突破口，着眼于每个学生健全人格的培养和心理潜能的开发，不断促进学生的健康成长。

### 二、创造条件，努力开展好学校的心理健康教育工作。

我校充分认识开展好学校心理健康教育工作的重要性。立足学校实际，建立心理咨询室，注意贴近学生生活，盘活教育资源，发挥学校优势，争取家庭和社会的配合，全方位、分层次、多渠道地开展心理健康教育，力求在范围上有所拓展、在形式上有所创新，努力提高学校心理健康教育的科学性、规范性和实效性。

(1) 团体教育和个别辅导相结合。心理健康教育应树立面向全体学生，以班级团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“团体辅导”的不足。

### (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，它应当以更进取、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。异常是家庭教育，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。实践研究证明，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，构成关心、支持、参与素质教育的良好环境，使学校素质教育得到横向发展。

### (3) 心理健康教育与德育、教学工作相结合

学生道德品质的构成与心理发展水平密切相关，而心理问题与道德问题无论从问题的特性、资料，还是从产生源头上看都不是一类问题，它们既有区别，又常常交织在一齐。实践证明：开展心理健康教育能够有效地丰富思想道德教育的途径，拓宽思想道德教育的渠道，提高思想道德教育的成效。所以，我校树立“以心育心、以德育德”的教育理念，把心理健康

教育作为增强德育工作的针对性和实效性的突破口。同时，逐步完善心理辅导室建设，充分发挥参加各级心理健康教育师资培训的专兼职教师的作用，面向全体学生，定期开放，加强心理辅导和心理咨询，及时对有心理障碍的个别学生进行心理危机干预，帮忙他们排除心理困扰，并进取做好心理健康档案的建设与管理。

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，几乎都被学校教学和德育工作所占有，异常是为应试教育所占有。所以，要理顺心理辅导和学校其它工作的关系，要转变教育观念，真正使学校应试教育转轨到素质教育中来。

### 三、不断探索，以骨干教师为龙头，强化心理健康教育技能

(1)以行政管理人员为先导。学校校长和中层领导人员，是一所学校的头脑，决定着学校教育教学的目标和方向，没有他们的重视，学校开展心理健康教育将是一句空话。所以，学校以德育处为指导中心，全面落实心理健康教育工作的落实。

(2)让班主任教师着力跟进。心理健康教育专兼职教师，是学校心理健康教育的业务骨干，他们不仅仅有自身素质的提高问题，并且还将承担对全体教师的基础培训任务，这是分层次培训中的培训重点和难点，对他们的培训，不能局限几次短期培训了事，而要求系统进行。

(3)在全体教师中普及。有专家以往指出，中小学生的心理健康问题，70%产生于学校。且不论此话是否言过其实，至少说明学校是学生心理问题的发源地之一。学生在学校，正面接触最直接、最多的是学科教师，教师的人格修养、教学行为乃至言谈举止经过学生的感观直达学生的心灵深处。其影响是正面的，还是负面的是信心和鼓励，还是失落和压力是情与爱的感化，还是责罚与伤害一切取决于教师的管理与教育教学过程是否规范科学。所以，在全体教师普及心理健康教

育知识，提高师德修养，规范教育教学行为，决定了学校心理健康教育的得失成败。我们的做法是：首先有针对性地进行师德和教师行为规范培训。其次，经过教育心理学、青少年儿童心理卫生、心理健康教育技能等常识的培训，使全体教师掌握基本的学校心理卫生基本理论和实践技能。初步实践证明，这种教师全员培训是十分必要的，不但教师自身心理素质提高了，并且改变了许多教师的育人观，学生问卷调查也充分说明了这一点。

四、加强学习，大力开展心理健康教育实验研究工作。

心理健康教育工作正在受到人们重视，我们在这方面经验是不足，为了不断提高心理健康教育的水平，我们进取参与心理健康教育有关的专题师资培训、活动课观摩、案例论文评选、经验交流等活动，不断提高学校心理健康教育工作水平。

总之，我们相信，只要坚持以培养健全人格为目标，以教师为主导，以学生为主体，以科研为先导，心理健康教育将愈发显示出强大优势，教师工作身心愉悦，幸福指数提高；学生的心灵必须会充满阳光，学生必须会愉快地学习，欢乐地成长。

### **心理健康自我鉴定篇三**

坚持心理健康，既能过着平平淡淡的日子，也能经受各种事件的发生。心理健康突出在社交、生产、生活上能与其他人坚持较好的沟通或配合。下头是小编为大家收集的一些关于心理健康的心得体会，欢迎大家参考！

在科学技术飞速提高，知识的今日，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。可是，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，梦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齐，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、生活欢乐的基础。所以，在大学学校开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，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，我们如何来确定自我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，那么他就可能存在必须的心理障碍。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，出此刻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，最终不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻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、心境沉重，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，所以大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

- 1、坚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，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，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理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够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。还能帮忙学生正确认识自我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们在心中感到压抑时，就应当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，全面提高自我的身心素质，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。

## 心理健康自我鉴定篇四

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，所以构成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应当是多渠道、全方位的。本学年我校心理健康教育在学校“育人为本，和谐发展”以及“乐和”学校文化的理念下主要开展了以下几方面的工作：

### 一、主要工作

#### 1、认真做好上海市心理达标校评估工作

本学期是上海市心理达标校的首次申报和评估，学校心理健康教育中心根据我校心理健康教育工作和学校的要求首批进

行了申报。鉴定了近三年的工作情景，认真撰写了评估报告，并查找材料制作汇报ppt按照评估标准逐条梳理几年来的文字，进行很多材料的搜集、整理、补充和装订工作。在区通过率78%的情景下顺利经过了区的评审，最终上报上海市教育评估院评审并成为全区首批上海市心理达标校(全区中小学首批经过的26所之一)。

## 2、举办第六届学校心理剧大赛

举办了第六届“明明白白我的心”心理剧大赛，本届大赛的主题是：“乐和少年健康欢乐”，要求参赛班级围绕学生的学校生活、家庭生活以及成长历程中的自我意识、学习适应、人际交往、亲子沟通、网络游戏、情绪调节、青春期等方面的问题、困惑以心理剧的形式演绎，鼓励原创。各班在知心委员的带领下，在班主任教师的关心指导下，进行自创自编自演。参与师生的热情和进取性都很高，首场中预年级和第一场初一年级的比赛中，有部分班级的心理剧主题深刻、资料丰富、表演精彩，体现师生对心理剧比赛的关注和日益重视。

## 3、开展青春期主题教育活动

青春期健康教育也是学校心理健康教育的重要组成部分。为进一步加强女生生理和心理健康教育，增强女生青春期的自我保护意识，深入开展“关爱女孩行动”，学校“成长驿站”心理中心和吴泾镇妇联联合举办了以“关爱女孩，关注未来”为主题的女生青春期保健知识讲座。六年级50名女同学参加了此次活动。就青春期女孩子的生理特点、心理特点以及在生活中如何进行自我保护等方面经过游戏的方式分别作了系统讲授，此次活动不仅仅让女生了解了青春期的心理、生理的变化，以及如何正确地看待这些变化，并且让女生们认识到自我所存在的问题，在以后的学习生活中进行改善更好地成长，深受女生们的欢迎和好评。

#### 4、家庭教育工作渗透心理健康教育

家长是学生的第一任教师，家庭教育环境深深地影响着孩子的成长，家长、教师、学生是创设良好学习心理环境的重要主体，三者缺一不可。同时，素质教育发展的要求，家庭教育工作中不可或缺的需要渗透心理健康教育。本学期举办了“玫瑰课堂——女生家长性教育”讲座。此次家庭性教育讲座应吴泾镇妇联的要求在吴泾中学进行试点，我认真制作讲座ppt精心准备讲稿，经过视频资料、很多的数据、案例，剖析了引起当前青少年性开放、少女流产等问题原因，引起家长对此重视并要求在家庭教育中对孩子进行性观念、性道德、性伦理等的教育。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今后要重视家庭性教育问题，来帮忙孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的知识，开启孩子健康欢乐的人生。

#### 5、进取参加心理培训和完成相关调研

本学期我参加了上海市“家庭治疗”的专业培训，路程远，培训量大，每次都在完成了工作了以后认真参加培训，圆满完成本学期的培训任务。利用暑假参加了ncdacdf国际生涯发展咨询师课程的学习，并取得了证照。另外配合上海市人口发展中心开展随迁子女人际交往状况调查，工作量大，涉及到每个年级好几个班级，我都认真按要求事先做好学生抽样工作，然后协调年级组和班主任分批完成学生测量工作，得到了人口中心工作人员的赞赏。

## 二、日常工作

### 1、加强咨询工作落实个案跟踪

为使学校的心理教育能够提高全体学生的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心经过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展供给必要的服务，指导和帮忙。同时，对极个别有心理

问题和心理偏差的学生进行心理辅导工作，及时疏导学生的负面心理情绪，给他们供给心理帮忙。如重点关注初三人际关系适应不良的学生、初一与家长关系不良的学生等，另外对学校其他一些存在心理困惑和偏差的学生进行了咨询和疏导，效果良好，取得了教师们得认可和赞赏。本人每周一到五心理值班3-4次，每学期咨询量达五六十次，有详细记录的咨询辅导近二十次，个案跟踪2-3个，其他几位心理教师金黎芳、何蓓蕾等也作了不少的辅导咨询工作。

## 2、开展心理社团活动和知心委员队伍培训

开展心语心愿社团活动，一方面能够为对心理健康感兴趣的同 学供给一个平台，让他们先行理解心理学的知识、理念，学习初步的心理学的助人自助的技巧，体验心理学的团体活动并从中获益，更加完善自我的心理状态，让健康的心理充满阳光；另一方面，社团本着“关心你、我、他，为每一位会员的心理健康相互支持，奉献爱心，协同发展”的宗旨，经过以社团成员为核心开展一系列活动，以点带面建立学生层面的心理互动机制。按照“帮忙他人，提升自我，发动学生，助人自助”的工作思路，每班延续传统设置班级心理委员制度，了解班级学生心理情景和宣传心理健康知识，开展知心委员培训、开展团体活动，不断完善助人自助的学生自我宣传教育体系。

## 3、制定心理健康教育新三年规划

根据吴泾中学20\_\_—20\_\_三年建设规划和“欢乐学习健康成长”新优质学创立的要求，本学期重新修定了《上海市吴泾中学20\_\_—20\_\_心理健康教育三年规划》。从心理健康教育中心硬件建设、心理健康教育队伍、欢乐心理课堂、心理校本课程建设等方应对学校心理教育进行了三年规划，以期经过努力在硬件方面到达基本配置齐全，队伍方面构成专职+兼职+全员的“金字塔”心理辅导教师队伍以及构成我校心理健康教育特色等，并进取向上海市心理健康教育示范校目标努

力。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于“乐和教育”背景下心理健康教育工作的思路、途径、资料与模式，我们还将进一步摸索和研究，期望得到学校领导的支持，以及专家的帮忙和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为“乐和”学校作出新的贡献。

## 心理健康自我鉴定篇五

大学是一个大的团体，我们每一天生活在其中，每一天总会与各种各样的人接触，而如果而我们没有一个健康的心理，就无法与人正常的相处，无法建立自我的人际关系网，这将会导致我们觉得生活是孤单的，是无助的，从而产生一种迷茫的时生活状态，这对我们的大学生活是致命的，毕竟大学生活是我们人生中最宝贵的经历，我们也将经过大学慢慢的融入社会，而不完整的大学生活将无法为以后步入社会做好铺垫，这就导致我们无法对每一天的生活充满活力。

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，是其它素质构成和发展的基础。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。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、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。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益

加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速提高，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，我们大学生更应当有一个健康的心态，进取的态度去应对。

为了我们的心理健康，了解与掌握心理健康的定义是必不可少的，这对于增强与维护我们的健康有很大的意义。当我们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自我，进行心理健康的自我诊断。发现自我的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有必须距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期到达心理健康水平。

所以要想成为一名优秀的大学生，要想拥有一个完满的大学生活，心理的健康是必不可少的。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。也就是说，我们仅有心理健康了，才能去应对生活中发生的各种事情，而至于因为一点小事就闷闷不乐好长时间，也不至于因为一点挫折而自暴自弃，产生各种沮丧悲观的想法。

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。

经过这次的讲座，我深刻的看到了健康的心理对我们的重要性，一个幸福的人生必须要有健康的心理作为坚实的后盾，在以后的学习与生活中，健康的心理将会帮我们一步步的走向成功。所以，以后我们必须关注自我的心理健康，努力的去使自我的生活变得完满。