

综评心理健康 企业心理健康心得体会 会(汇总10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。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。

综评心理健康篇一

随着现代社会的不断发展，企业心理健康已逐渐成为人们关注的焦点之一。在我工作多年的过程中，我深刻体会到了企业心理健康的重要性，并从中获得了一些宝贵的心得体会。在这篇文章中，我将分享我对于企业心理健康的思考和认识。

首先，在企业心理健康中，营造良好的工作氛围是至关重要的。作为企业的一员，需要关心和关爱员工的情感需求，给予他们更多的关怀和尊重。开展团建活动、员工培训等形式，激发员工之间的合作与沟通能力，建立良好的团队合作氛围。一个积极向上的企业文化和工作环境，能够有效提升员工的工作积极性和工作满意度，从而促进企业的发展。

其次，在企业心理健康中，注重员工的心理健康教育和帮助也是至关重要的。现代企业员工的工作压力不断增大，需要企业提供心理健康教育和帮助的机会。企业可以开展心理健康讲座、心理咨询等活动，帮助员工提升心理素养，提供解决问题的思路和方法。此外，企业还可以设立心理咨询热线，让员工在工作中遇到困难时能够得到及时的支持和帮助。通过这些方式，企业能够更好地关心员工的心理健康，提升员工的幸福感和工作质量。

然后，在企业心理健康中，管理者的角色至关重要。管理者

是企业中的重要角色，他们不仅应该具备专业管理知识和技能，还应具备一定的心理学知识和心理辅导能力。管理者应该注重培养员工的心理健康，关注员工的情绪变化和工作压力，及时给予员工帮助和支持。管理者应具备良好的沟通和聆听能力，与员工建立良好的关系。同时，管理者也应注重自身的心理健康，保持良好的心态和情绪，以身作则，为员工树立榜样。

此外，在企业心理健康中，平衡工作和生活也是非常重要的。工作是人们生活中不可或缺的一部分，但工作也不应是全部。过度的工作压力和工作负荷会导致员工的心理健康问题。企业应倡导员工工作生活平衡，鼓励员工合理安排工作和休息时间，提供文体活动或健身设施，让员工能够健康愉快地工作和生活，达到身心健康的平衡。

最后，企业心理健康需要全员参与。不能仅仅依靠企业的管理者去关心和照顾员工的心理健康，每个员工都应当对自己和他人的心理健康负起责任。员工可以通过充分利用企业提供的心理健康教育和帮助机会，提升自己的心理素养，学会管理自己的情绪和应对压力。此外，员工也可以互相关心和支持，在工作中建立良好的人际关系，共同创造一个积极向上的工作环境。

总之，企业心理健康对于员工和企业来说都是至关重要的。通过营造良好的工作氛围、关注员工的心理健康、培养管理者的心理辅导能力、平衡工作和生活，并全员参与，企业能够有效提升员工的工作积极性和幸福感，推动企业的发展。我对于企业心理健康充满信心，相信通过不断努力和关心，我们可以共同创造一个健康、和谐的工作环境。

综评心理健康篇二

心理健康教育是学校教育不可或缺的组成部分，也是全面推进素质教育的重要着力点。20xx年教育部印发的修订版的《中

《小学心理健康教育指导纲要》对心理健康教育的总目标作了具体阐释：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。”《纲要》字里行间为心理健康教育所指明的积极的发展趋向清晰可见，但是长期以来，在以消极取向为主流的心理学理念的指导下，学校健康心理学教育在具体实践过程中表现出种种问题。基于此，积极心理学相关概念的引入，必将以新的视角，弥补先前学校心理健康教育工作的不足，为完善学生心理素质注入不竭动力。

一、积极心理学及其基本思想

积极心理学兴起于20世纪末，由美国当代著名心理学家赛里格曼率先倡导，该理论以积极因素为着眼点，以追求幸福为主题，注重关怀人的精神价值，强调人类自身固有的、积极潜在的建设力量，试图扭转心理学背离其研究宗旨、即将转入病理学学科性质的局面。主张用一种更加开放的、欣赏性的眼光看待人类的潜能、动机和能力；提倡通过挖掘人类自身的内在资源，激发自身力量和优秀品质来满足自我实现的需要，获得美好生活；关注处于平均水平的普通人如何在良好的条件下发展、生活。积极心理学致力于帮助所有人获得幸福，其主要的研究内容包括三个层面：一是积极的主观体验，二是积极的个人特质，三是积极的团体和社会制度。

二、消极心理学取向下学校心理健康教育存在的问题

（一）目标定位片面化

在具体实践过程中，心理健康教育目标仅达到了使学生不受心理疾病困扰的最低标准，无法满足促进学生全人发展的高级要求。心理健康教育目标的偏离，导致心理健康教育对象局限在个别、有问题学生身上，不仅埋没了其本具有的帮助学生“自我实现”的积极价值，反而凸显了其关注弱点和错

误的消极倾向，导致心理健康教育前瞻性、预防性功能被掩盖，应用范围被限制在“补救作用”的狭窄空间，削弱了其帮助学生挖掘自身正向力量的积极影响，不利于心理健康教育推进学生全面发展工作的顺利开展。

（二）实践形式有待整合

目前各地学校所开展的心理健康教育活动，遵循的主体思路是以问题为中心，以解决问题为切入点，以消除紊乱为最终目标。在此观念指导下形成的教育形式大致有以下几种：

1) 建立学校心理咨询室，对少数或个别学生的心理不适应和障碍问题进行单一的咨询辅导或诊断治疗。这种方式有很强的针对性，但不免有使心理健康教育医学化的倾向，同时，学生出现问题的原因是多方面的，从问题着手，如果寻根究底的话，有可能造成“拔出萝卜带出泥”的危险，若是以消除负性症状为目标，则有“头痛医头、脚痛医脚”之嫌，难以帮助学生建构对对抗心理问题起根本作用的积极的个人特质。

2) 开设心理健康教育课，面向全体学生进行，注重心理理论的讲授和心理问题的预防。此种方法虽然有利于心理学知识的普及，但学科化的心理健康教育模式偏重影响学生的认知，对学生的主观感受，尤其是积极的个人体验引导不足，难以深入触动学生心灵。

3) 不定期地开展形式多样的心理健康活动，包括建立心理健康档案、举行心理健康专题讲座、设计心理情景剧等。灵活多变的心理健康活动能够充分调动学生的兴趣和主动参与性，但也有相当数量的学校是打着心理健康教育的旗号开展德育工作，更有甚者是为了满足应付检查、评比、达标等活动的一时之需，致使心理健康教育流于形式。

总的来说，现有的学校心理健康教育模式在消极心理学取向

指导下虽形式多样但有待整合，表现出对学生积极的主观体验调动不足、对学生充分认识自身积极品质的引导力量不够、对潜移默化影响学生心理健康的组织环境的创设尚不完善等问题，实效性需进一步加强。

三、积极心理学理念下学校心理健康教育实施策略

（一）丰富和深化积极的主观体验

学校无论以何种形式开展心理健康教育，都应该注重丰富和深化学生积极的情绪体验，以此来催化其知、情、意、行的良好发展，帮助学生养成对刺激事件进行积极解释的习惯，从而为发展学生的积极力量、积极品质和积极人格奠定基础。此外，学校可通过引导学生关注自身情绪变化，提高其体验积极情绪和情感的敏感性，帮助学生逐渐掌握由一种积极情绪启动其他相关积极情绪的能力，形成多种积极情绪的共振效应，进而扩大积极体验的影响，使学生学会在接受积极事件带给我们愉悦的同时，通过主动的发现和用心的关注，来引起、延长和增强积极体验。

（二）挖掘和塑造积极的个人特质

有研究表明，中小学生在成长过程中形成的积极心理品质越多，他们对生活的满意度就越高、主观幸福感越强。因此，学校心理健康教育的重点应集中在对学生的积极心理品质进行开发、训练和培养。对于普通学生，注意发现其身上的闪光点，多使用积极词汇给予鼓励和肯定，科学运用心理测验帮助学生关注自己的优势和美德，建立自尊和自信；对于有心理问题的学生，不能简单地将其看成被动的接受治疗者，而是将其作为具有自助能力和自我恢复功能的主动决策者。

（三）创建和营造积极的组织环境

学生直接或间接接触到的环境主要是学校、家庭和社会，他

们的个人体验和积极品质的塑造得益于三者的通力合作，其中其主导作用的是学校。因此，学校应创设积极向上的校风，构建和谐宽松、健康阳光的群体心理氛围，把心理健康教育全面渗透到学科教学中，对学生和教师加强人文关怀和心理保健，同时加强学校和家长和相关社会机构的沟通交流，形成以学校分管领导为统领，以专业心理教师为核心，以班主任为骨干，以学科教师为主力军，以家长为后援的多位一体式心理健康教育组织环境。

综评心理健康篇三

各位老师、同学们：

大家上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理，健康成长》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而，人们常常重视身体健康，忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习负担重，人际关系复杂，心理健康受到极大地威胁和损害。在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事与别人争吵；有的人意志消沉，迷恋网吧；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失；大而言之，影响着一个人的工作、学习和生活，甚至决定着一个人事业的成败。

同学们，我们正值青春年华，这是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，也是一个从幼稚走向成熟的过渡期，还是面临种种压力的时期。在这样的人生季节里，有朝我们微笑的阳光和彩虹，也常常会有寒风冷雨。在成长的过程中出现一些心理困扰是很正常的现象，关键在于我们如何正确对待它们。

良好的心理素质是我们未来成功的保证，在学习和生活中我们应该有意识的培养和塑造自己的个性，调节控制好自我的情绪情感。

1、多给自己积极的暗示，集中注意于自己的长处。要记住：自己有很多优点是别人不具备的。现在我所拥有的一切，都是最好的：我的同学是最好的、老师是最好的、我的学校是最好的。

2、相信自己，不过分敏感他人对自己的评价。爱迪生说过，生气就是拿别人做错的事来惩罚自己。世界上没有任何一个人比你更了解自己。

3、我自信，我一定会成功。你要相信，通过你的努力，你的目标终会实现。

衷心祝愿同学们掌握好成长之舵，因为有阳光的心理，就一定有健康的人生，幸福的未来。

我的演讲完毕，谢谢大家！

综评心理健康篇四

第一段：引言

企业心理健康是现代企业发展的重要方面，它关乎员工的心理健康状况，直接影响其工作效率和个人发展。在过去的几年中，我所在的企业注重员工心理健康的关注和培养，我通过参与各种培训和实践，深刻体验到了企业心理健康的重要性和影响。在这篇文章中，我将分享自己的心得体会。

第二段：设立心理健康服务机构

我所在的企业在关注员工心理健康方面做了很多有益的探索。它为员工设立了心理健康服务机构，提供了心理咨询和辅导服务。在工作中，我遇到了许多压力和挑战，常常感到疲惫和焦虑。然而，在接受心理咨询的帮助下，我学会了面对问题和压力，减轻焦虑和负面情绪，提高自我调节和心理适应的能力。因此，企业设立心理健康服务机构对于员工提供了宝贵的支持和帮助。

第三段：管理层重视员工心理健康

除了设立心理健康服务机构外，我所在企业的管理层也十分重视员工心理健康。他们定期组织听取员工的意见和建议，了解员工的心理需求，及时调整企业的管理策略。此外，他们还鼓励员工参加各种培训和活动，提升员工的心理素质和职业技能。这些举措既有助于提高员工的工作动力和创造力，也能够增强员工的心理抗压能力和适应能力。因此，管理层重视员工心理健康是企业发展的重要保障。

第四段：企业文化建设

除了关注员工的心理健康外，我所在企业还注重企业文化的建设。他们倡导积极向上的工作态度和团队合作精神，营造了和谐的工作氛围。企业定期组织员工活动和团队建设项目，增强员工的凝聚力和归属感。在这样的工作环境中，我感到充满动力和激情，能够更好地面对挑战和困难。这些企业文化的建设措施为员工提供了心理上的支持和满足感，有助于促进个人和企业的共同发展。

第五段：个人成长与企业发展的良性循环

在过去的几年中，我深切感受到了企业心理健康对自己的影响和帮助。通过关注自己的心理健康状况，并逐步提升自己的心理素质，我在工作中取得了更大的成就和满足感。同时，我也能够更好地与企业共同成长和发展。个人成长与企业发

展形成了一种良性循环，彼此相互促进。因此，我相信企业心理健康是企业可持续发展的重要支撑。

总结：

在经历了企业心理健康的实践过程中，我深刻体会到企业心理健康对于员工和企业的重要性。通过设立心理健康服务机构、重视员工心理健康、积极培育企业文化，企业能够提升员工的心理素质和工作效率，建立和谐的工作环境和企业形象。个人成长与企业发展形成良性循环，共同推动企业的可持续发展。在未来，我将继续关注自己的心理健康，并在工作中积极实践和推动企业心理健康的发展，为企业的繁荣做出贡献。

综评心理健康篇五

段落一：引言（论述企业心理健康的重要性）

当今社会，企业心理健康已经成为人们关注的热点话题。随着竞争压力的增加和工作强度的不断增加，越来越多的员工面临着心理健康问题。企业心理健康不仅影响到员工的工作效率和幸福感，还会对企业的长期发展产生负面影响。个人以及企业都应该重视心理健康的问题，通过不断探索和实践，我对企业心理健康有了一些体会和心得，下面我将与大家分享。

段落二：建立良好的工作环境和文化

首先，为了保障企业心理健康，我们需要建立一个良好的工作环境和企业文化。一个优秀的领导团队应该注重员工群体的心理健康，积极倾听员工的呼声，创造和谐的工作氛围。同时，企业应该注重员工的职业发展和培训机会，让员工感受到企业的关爱和支持，增强他们的工作动力和幸福感。

段落三：建立心理健康管理机制

其次，企业还应该建立健全的心理健康管理机制。通过定期进行心理健康宣传教育活动和培训，帮助员工了解心理健康的重要性，并提供一些常见心理问题的应对方法。同时，企业还可以建立心理咨询机构或者聘请心理健康专家，为员工提供心理咨询和辅导服务，帮助他们解决工作和生活中遇到的问题。

段落四：关注员工个人需求

另外，企业需要关注员工的个人需求。每个员工都是一个独立的个体，拥有不同的性格、价值观和需求。企业应该充分尊重员工的个性差异，提供个性化的工作安排和福利待遇。适当的工作压力和工作时间的合理安排，可以帮助员工更好地平衡工作和生活，从而更好地保持心理健康。

段落五：倡导积极健康的工作和生活方式

最后，企业应该倡导员工积极健康的工作和生活方式。通过开展各种体育健身活动、员工户外拓展培训等，提升员工身体素质，并加强员工之间的沟通和团队合作。此外，还可以通过组织心理健康讲座等活动，帮助员工了解压力管理和心理调适的方法，增强他们的心理抗压能力。

总结：在竞争激烈的商业环境中，企业心理健康已经成为一个不容忽视的问题。建立良好的工作环境和企业文化，建立心理健康管理机制，关注员工个人需求，以及倡导积极健康的工作和生活方式，这些方法和措施都有助于保证企业心理健康。作为员工和企业的一份子，我们应该共同努力，关注和重视企业心理健康的问题，为实现个人和企业的可持续发展做出贡献。

综评心理健康篇六

女人在现代社会扮演着重要的角色，她们承担着家庭和事业的双重负担，忙碌而不快乐。因此，女人的心理健康问题受到越来越多的关注。本文旨在分享一些我的女性心理健康方面的体验和感悟，希望能够对广大女性有所帮助。

第二段：情感自我管理

情感的波动不可避免。作为女性，我们经常会面临情感问题，比如焦虑、恐惧、失落和疲惫等。身体和情感的疲劳会对工作和生活产生负面影响。我通过学习情感自我管理技巧，比如冥想、休息和愉悦活动，减轻了负面情绪和疲劳。每天花10-15分钟冥想，放松身心，可以有效地帮助我自我治愈。

第三段：情感支持网络

团队和家庭是女性最重要的支持系统。通过与亲近的人分享自己的情感问题，能减轻负担，增加自信和自尊。我发现，当我与家人或朋友交谈并分享我的困惑时，他们能从不同的角度看待问题，提供情感支持和建议，这样我就能够走出低谷。同时，我也愿意为我的亲朋好友们在需要的时候提供支持和安慰。

第四段：健康生活习惯

身体和心理健康的联系密切。通过健康的饮食、锻炼和保持充足的睡眠，我们可以保持身体的健康和心理的平衡。我每天保持运动、维持健康的饮食和规律的生活习惯，并且尽量避免过多的药物治疗以及自己的调节恶化情况。

第五段：寻求专业帮助

当情感问题影响日常生活或影响个人和家庭关系时，寻求专

业的帮助是很重要的。与专业心理师交流后，我发现自己变得更加理性和冷静，并且能够找到解决问题的方法。有时候，我们可能需要在多个方面接受帮助，因此还要积极主动寻求适当的康复机构和治疗。

第六段：结语

在日常生活中，我们经常会受到压力的影响和生活的负面情绪。“女人心理健康”是我们生活中最重要的一部分。学会情感自我管理、寻求支持和专业帮助，以及保持健康的生活方式，可以帮助我们更好地应对压力和情感问题，达到更健康的人生。

综评心理健康篇七

各位老师、各位同学：

大家上午好！

今天我讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

那我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

谢谢大家！

综评心理健康篇八

随着社会的不断发展，生活节奏愈发快速，人们的压力逐渐

增大。特别是女性，面对工作、家庭、婚姻等多方面的压力，不少女性会出现心理问题，影响到身体健康和生活质量。作为一名女性，我深知健康的心理状态对于身体的健康和生活的幸福具有重大意义。在多年的生活实践中，我了解和掌握了一些关于女性心理健康的经验和心得。在此，我特与读者分享这些体会。

首先，保持积极的心态是女性心理健康的关键。在面对工作和生活中的种种挫折时，积极的心态能够激励我们重新振作起来。我曾遇到工作不顺利、烦心事不断的情况，当时我选择的是调整自己的心态，信心十足地面对问题并积极解决。这种心态不仅让我更加坚强，也更加自信。因此，不管遇到什么挫折，我们都要秉持着乐观积极的态度去面对，才能保持心理健康。

其次，学会正确的情绪调节，也是女性心理健康的核心。在工作、生活中，女性往往存在一些消极情绪，如忧郁、烦躁等。在遇到这种情况时，我们可以采取一些有效的措施进行调节。例如，可以通过听音乐、看书、逛街等方式转移注意力，让自己保持心情愉悦。另外，还可以尝试做一些冥想、瑜伽等活动，来调整自身的情绪状态。这些措施不仅能够缓解负面情绪，还能让身体得到锻炼，从而更好地保持心理健康。

第三，注重自我情感的认知和表达也是女性心理健康的重要组成部分。女性做为一个感性的群体，很容易受到情感的困扰，所以要学会正确的认知和表达自己的情感。首先，我们要认知和理解自己的情感，了解自己对他人的情绪反应，在情绪受到刺激、受挫后，及时寻求真正的、长期性的解决方案，而不是过度抱怨或者忍耐自己受到的事情。其次，我们还要学会正确的情感表达，与自己的亲友等沟通，让自己的情感在情路得到舒缓。恰当的表达出自己的情感，让人感到更加真实、亲切和舒适，能进一步强化人际互动，帮助女性保持良好的心理状态。

第四，建立良好的社交圈也是女性心理健康的重要因素之一。适度的外出活动，增加自己的社交圈和交往的人数，可以让女性拥有更多的情感支持和人际关系的支持。一个良好的朋友圈，可以帮助女性在工作、家庭和情感上得到更好的帮助和支持，有效缓解自己的心理压力和出现的心理问题。

最后，坚持适度的运动，保持健康的体魄，对女性心理健康同样有重要的作用。适应性的运动，能够让女性全身心地放松，缓解自己的焦虑症状和烦躁情绪。积极地参加各类运动，还能增强女性的自我价值和自信心，让自己更加健康快乐，远离心理问题的纷扰和身体健康的问题。

总之，女性心理健康是女人幸福的基础之一，同时也是维系社会和谐的关键要素之一。只有始终注重自身心理健康、坚持适度的心理调适，女性才能在职场与家庭中保持自己的平衡感，得到更好的生活和工作质量，赢得更多的幸福和成就。

综评心理健康篇九

教学目标：

- 1、让学生想他人之所想，急他人之所急。
- 2、让学生学会推己及人，将心比心。

教学方式：专题教育

教学重难点：让学生想他人之所想，急他人之所急。

教学手段：图片、课件

教学过程：

一、观察岛

出示图片

看到图中小狗和小猫的遭遇，你会想到什么？

二、活动营

活动一：妙手撕纸

撕纸步骤：

- 1、将纸对折。
- 2、再次对折。
- 3、对折后撕掉左上角的一个小小的三角形。
- 4、把手中的纸再次对折，然后撕掉左上角的一个小小的扇形。

活动二：一人分饰两角

请上台表演情景里的不同角色。准备两张椅子，当你坐在椅子a上时，就扮演自己；当你坐在椅子b的时候，就扮演童童，并自己设计对话。

扮演不同的角色时，你分别有什么感受？

三、分享屋

当我做了错事，我希望别人指责我吗？不希望！我希望被原谅！

当我遇到挫折，我希望别人冷嘲热讽吗？不希望！我希望被理解、被帮助！

当我不开心时，我希望别人漠视我吗？不希望！我希望被关

心、被安慰！

四、拓展园

想想最近与家人、老师或同学的一次矛盾或冲突。

让我做一回你

综评心理健康篇十

健康的心理是我们成长必的备件条件！

同学们，请想一想，如果给你两个人让你选择其中一个做朋友的话，前一个是对生活充满了积极的心态，不管遇到了什么事情都能一笑带过对你每天笑脸相迎的人，后一个是为难发愁，遇到难题总是怨天尤人，每天对你愁眉苦脸的人。不用说，大家都会选择前者，这由此可以看出一个健康的心理是我们成长的必备条件。

何为健康的心理呢，能够正确对待批评与表扬，正确处理成功与失败，对任何有益社会和人类的事能够充满信心与希望，有一个积极向上的心态，这才是一个健康的心理。反之一个人受到表扬时就得意忘形，忘乎所以，沾沾自喜，受到批评就垂头丧气，丧失意志，不思进取或对任何事都抱有消极的态度，这是不健康的。

怎样才能有健康的心理呢？首先要加强自我修养，“静以修身”这要求我们心要静，要学会目标转移不胡思乱想，用学习来充实自己。另外，要加强我们的道德修养，提高自制力。在学习生活中要“严以待己，宽以待人”善于创造和奉献，对老师，同学要以诚相待，尊敬师长，团结同学，多做一些助人为乐的事情，还要不断克服自己的不足，虚心听取被人的意见，能和反对自己的人正确相处，只有这样才能有一个

健康的心态去迎接生活面对学习。

同学们，相信我们只要具备了健康的心理并坚持不懈的为自己的理想而奋斗，就一定能创造奇迹，取得成功。

心理健康体会