

# 最新心理健康实践报告(精选5篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 心理健康实践报告篇一

在大学的第一个暑假中，我选择了当地的一家服装企业进行为期30天的假期打工生活。据了解，该公司是一家生产冬季服装为主的韩资企业，产品也是主要销往韩国的一些地方。此次打工，目的在于体验工厂的生活，提前接触并尝试适应社会。为将来适应工作环境锻炼锻炼。

7月20日，经过种种，我正式成为了一名该厂的暑假工，被分配到了某工人的旗下，做副工，说好听的叫副工，其实也就是个小工。我这岗位说大也可说小也可。其实还是很重要的一岗位，我的主要工作就是剪线跟整理布片。因为衣服吗，是一片一片的接起来的，所以有的一些就要锁边，这锁边的工作我是做不了，那可是技术活，像我这种小白，是担当不起这样重任的，所以我也就是为她做副工，她把衣服的布片的某些边锁起来，一个连一个的，我就要用小剪刀把它们一个个的剪开，然后整理起来，捆好，送到下一个人的手中再加工。所以说我的工作也是非常重要的。锁边没锁好，线开了，我还要帮她挑出来。因此，这个环节的工作比较重要，产品的质量关系到了公司的声誉。

我们的上班时间也是异常紧

凑，07：30-11：30，13：00-7：00-(加班)。其中早上还要提前十分钟到，会点名，不到者罚款5元一次。后来，我还了解到，也是跟我一样的副工还有其他的学生，比如初中刚刚中考完的，高中刚刚高考完的，其实我是非常支持她们能利

用暑假时间来锻炼的。这是我很欣赏她们的原因。因此，我们最后也成为了很要好的朋友，也经常联系一下，探讨一下杂杂的问题。不过，说归说，做归做，她们的动手能力真的令我吃惊，甚至是一些比我们还小的小女生，像我们这些大学生就先得异常的笨拙。以前说大学生高分低能我还不相信，现在饿也要说，动手能力不强是我们大学生的通病。

也许，工作与生活有着相同之处：都是重复。休息休息再休息，工作工作再工作。来到厂，经理就告诫，这里不是学校，首先是安全第一，其次必须遵守厂规厂纪。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时常响着同事甚至是经理的责备。少说话，多做事；抓紧时间，提高速度，注意品质，我们要出场等等。其实这些都是符合逻辑的，只要有一颗又责任的心，员工可以去认真的做好本职工作。开始的时候，我们常常会想，做这些事情是不是会大材小用了？带着此种疑问，很不情愿的去上班，自然，工作效率比较低。经过经理的一番话，我终于明白到，做好事才是真正的目的，并不是说随便应付就能了事，工作不等同于玩笑，必须做到最好。适应能力也在考验着我。

首先就是工作环境。改变的环境和朝夕相处的人，都要让我面对。努力的做到和善的与人相处，尽量保持工作环境的卫生等等。这个工作环境还真是恶劣的不能再恶劣了，当然不是说的硬件。这个工作是加工衣服，而且是冬衣，里面是毛毛的，满屋子都飘着些细细的毛毛，吸附在衣服上市很难洗掉的，做在身上更是好受不了哪去，逼得我不得不戴上了口罩，每次下班回来都是很痛苦的，就只是洗脸胳膊什么的就要花费些时间，这头发还不算了。每次洗完后水都是黑的，里面只是纯毛毛。呵呵。这环境可真是挑战。

其次是心态的问题。从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花费太多的时间在上面。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快的转变过来。转换好身份，态度要积极，工作才能出效率。

个人能力方面，我也曾经怀疑过，一想到本专业的就业前景，毕业出去到底能从事什么工作？就猛然感到背后的冷汗。除了专业技能，我还有什么呢。一直在思考，作为一名大学生，我们的优势何在。学历？文化修养？专业技能？还有，我认为最重要的就是连自己也说不清楚的素质。

最终挑战自己，我战胜了自己。对于自己的表现我还是比较满意的，有些人没做几天就走人了，大姐们说我们是今年做的最久的大学生了。呵呵，听到这个就感觉到了一丝丝的荣幸。感谢她们。

相信这次社会实践并不只是带给我这些云云，我肯定。

## 心理健康实践报告篇二

春节，对大多数人来说是一家人团圆相聚的期待，是阖家欢乐的日子。但对一些人来说，春节没有欢聚一堂的天伦之乐，而是乡愁弥漫的等待。这些人，被我们叫做孤寡老人。

### 一、选择敬老院实践的原因

自从小学参加过一次校组织的敬老院活动后，很久没有去看望过那里的爷爷奶奶了。对我来说，这么多年没有再来过，心里多多少少有些牵绊。学业忙可能只是借口吧。所以，既是响应我校团委宣传的“三下乡”活动，也是完成我多年来的心愿，春节过后，我叫上了几个小学同学，一起来到了我们石桥镇敬老院，来看望这里的爷爷奶奶们，并进行了几天的义务劳动。

### 二、我们的到来

我们的到来对园长和爷爷奶奶们来说是一次意外惊喜，没有提前通知，是因为我们不想因此打扰了爷爷奶奶们的正常作息和生活。我们同行几人兑钱买了几袋水果，并带来了一些

自家种的蔬菜。隔着敬老院的栅栏铁门，我们看到了正在院内和老人们聊天的院长，那正是我们小学的退休老校长。我们向园长表明了来意，老院长热情欢迎了我们。

### 三、敬老院生活

刚跨进敬老院，它给的感觉是平静、安宁，在和煦的阳光下，老人们三三两两地在阳光底下，安安静静的，他们没有孩子脸上的天真，青年脸上的憧憬，中年脸上的忙碌，他们象在思索些什么？或许是对一路走来，点点滴滴的回忆吧？偶尔头顶上飞过一两只燕子，但他们也从不抬头看，只是默默地低着头，沉溺于自己幸福的回忆。院子里没有太多的绿化，只是一些古树，如同这些老人们经历了几乎一个世纪岁月的洗礼，沉积了太多的历史。

敬老院的生活是自由却井井有条的。他们每天8：00吃早饭，早点是比较简单的，一般是馒头、咸汤，但老人们为有这热乎的饭菜也很满意。听敬老院工作阿姨说：“我们养了不少猪啊、鸡啊给老人们改善伙食，老人们吃的很好。”虽然是几句简短朴实的话语，却藏满了浓浓的幸福与关爱。

### 四、设施与环境

这里的老人收入主要有三大块，村里、财政拨款，每个人每年500元，街道每人每年180元，民政局每人每年2400元。老人生病时敬老院会报销医药费，政府提供老人的衣着等，共有6名工作人员照顾他们的饮食起居，生活状况较好。

### 五、农村对敬老院的态度

在当下农村，一般乡镇敬老院中居住的普遍为孤寡老人，他们依靠村中和政府的拨款，到本地乡镇敬老院养老。但是，农村很多老人，他们在有余力的时候要照看孩子的孩子，要做饭、打扫，还要下地干活，等到干不动需要孩子照顾时，

就被安排到了远离孩子的小屋去独自生活。很多人因为怕别人说闲话、怕被笑话，在完全无法照顾自己父母的条件下，也不愿将年迈的父母送去养老院。这太自私了！

数据显示□20xx年底我国60周岁以上老年人口已达1.94亿，预计20xx年将达到2.43亿□20xx年将突破3亿。数量的快速增长，让养老服务的需求也不断增加，同时，也让城乡区域发展不平衡等问题日益凸显。如今，农村老人多以居家养老为主，即便是国家承诺保吃、保穿、保医、保住、保葬的五保老人，虽然原则上集中供养，但现实却是大部分都在分散供养。

## 六、让爱零距离接触

看着那一位位老人，心里未免有些心酸。我们为他们唱了首歌，发了些吃的，便开始为他们洗脚洗头了。给我印象最深的是一个看起来并不是很起眼的老人，当我们发现他的时候，他正一个人孤单的低着头坐在一个角落里，我们走过去，给了一些水果，谁料，老人竟然簌簌的流泪了，那使被爱融化的眼泪吗？一滴滴，落在了盛放水果的塑料袋上，毫无掩饰，那样的真真切切。一直以来，我总以为这些没有接受多少教育的老人是肤浅的，没有涵养的，不料，他们是那样的出众。听说有一位叫孙国忠的老爷爷，平时省吃俭用，他无儿无女，在村委会的安排下来到了敬老院。在临死之前，他把1000元的积蓄毫不吝啬的捐给了敬老院，他不求名利，但求此生无悔，我想她一定是快乐的飞向天堂的。

## 七、感触和思考

对于一些不具备自理能力的老人来说，他们的日常生活起居需要有人照料，“老有所依”不再仅仅是一句口号，而已成为广大农村老年人的普遍实际需求。但在当今社会，不知道孝敬老人的人不在少数，他们忘记了他们的父母含辛茹苦的把他们拉扯，在自己翅膀硬朗之后，有能力挣钱吃饭后，就忘却了年迈的父母，甚至把他们放在单独的小屋中，全然不

顾老人的心灵所承受的孤单。

从政府的角度的来说，随着中国人口老龄化的不断加剧，养老成为一个不可回避的问题。仅仅依靠法律和道德要求公民尽赡养的义务是不够的，政府需要建立一套符合中国国情的、有效的、完善的养老体系，要尽力改善老人居住的环境，要培养专门照顾老人的工作人员这些都是当务之急。

## 八、实践意义

与我而言，虽然本身就是农村孩子，但三下乡不只是城市的孩子去体验农村的生活，它能给我们带来很多除了辛苦以外更多的东西。就本次实践来讲，它更加增强了我们尊老、敬老的意识和对社会的思考，因为尊老敬老是我们的根，我们的魂。

## 心理健康实践报告篇三

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我潜力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我潜力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际状况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前就应有一个明确的目标，为自我制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自我、提高自我。因此，为了更好的了解社会，锻炼自我，感受社会就业的现状，体验一下工作，这学期的假期我根据时光及自我的实际状况在假期期间找了一份工作，虽然仅有一个月的时光，但我觉得受益匪浅，基本上到达了自我的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自我潜力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

在万众瞩目中，我们迎来了大学第二个寒假，怎样才能让假期更加丰富而有好处呢。在注重素质教育的这天，社会实践是实施素质教育的重要手段，是服务同学们就业的重要举措，对促进我们了解社会，了解国情，增长才干，奉献社会，锻炼毅力，培养品格，增强社会责任感具有不可替代的作用，大学生社会实践更能引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。

## 一、实践目的

让自我应对更多的各种各样的人，增加自我的阅历，因为在以后的工作学习中，需要有更多的体验，更多的阅历。毕竟身在学习，接触社会的机会较少，趁着暑假有这样一个机会何不好好锻炼下自我。让自我能体会父母挣钱的艰辛，从而让自我学会勤俭节约，不铺张浪费；锻炼自我与人相处和对新环境的适应潜力，个性是这家超市位于农贸市场附近，人流量很大，每一天会和形形色色的人打交道，怎样和他们相处这是一门学问。

选取在超市打工是一个很好的与社会各阶层人接触的机会。透过与他们的接触能够更好的接触社会、了解社会。还能够为自我以后的工作打下坚实的基础。虽然这个过程可能有些艰辛，但对于我们有益的事情我们要勇于尝试，用对生活的热爱来击退实践的艰辛。

## 二、实践资料

为顾客介绍、寻找他需要或者是他适合的商品，负责散货的商品归类以及新到货物的搬运，将货架上被顾客拿走的商品及时补齐，不定时的拖地以及抹货架，给货物打价格标签，整理花车。

比如：不能够串岗、不能够闲谈、不能够把手机带在身上等等。所谓不能够串岗，就是不能够擅自离开自我的岗位。我们每个理货员都有自我的岗位——分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不能够随便串岗呢？其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自我的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉！同样，“不能够闲谈”也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一齐闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失！还有，“不能够把手机带在身上”，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发信息，不认真上班，没人看着货物。所以，之后经理就规定了：不能够把手机带在身上！能够把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样貌的，超市的营收和自我的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不能够抽烟、不能够坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

### 三、工作体会：

第二，诚信是根本。不论我们做人还是做事，诚信是我们做人的根本，是我们成功的基本条件。所以说提高超市的诚信度是很重要的。俗话说“诚招天下客，誉从信中来。经商信为本，买卖礼在先。”优质的产品加上优质的服务才能诞生优质的超市。经济效益固然是根本，但是社会效益也是超市发展的助推器。要兼收两个效益，需要经营者与职工共同努力的。作为经营管理者要招具有较高素质的职工，但招高学历的还不太现实，但最起码要有较好的职业操守。有了诚信的员工，就会有诚信的企业，生意也会越做越大。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，

提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自我的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道。社会实践的作用就是让我提前明白自我的缺点，让我们在一次次锻炼中学会客观地看自我，不要把自我看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自我！但是这一切首先，是要拥有知识、潜力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、潜力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁。

## 心理健康实践报告篇四

2、学习的适应。大多数的学生能够在短时间内适应大学的学习，有一小部分的学生认为不知道该如何安排自己的学习时间。中学读书学习比较被动。大学可不是这样，要主动学习，得自己把握，老师讲课只是一种引导，一种启示，要根据这种引导，这种启示去阅读参考书、去思考，这样就要自己学会安排学习计划，学会读书，学会思考，合理安排学习与参加各种社团活动的时间。

3、人际交往的适应。大部分的学生认为能够适应与他人交往，也有一些学生不能够适应。人际交往无非是与两种人交往，一种是熟悉的人，一种是不熟悉的人，与熟悉的人交往，因为彼此了解，一般不会有有什么问题。刚进大学，同学是新的，老师是新的，大家都不熟悉。这样，就有一个了解、融合、相互适应的过程。每个人适应环境所需的时间各不相同。

### 六解决方法

(一)开展相关心理讲座，设立心理咨询室

校方应充分发挥作用，积极引导同学们建立正确的人生观和价值观。心理问题的出现很可能是由于同学们对自我和社会的认知不够，心理教育一方面可以向学生灌输正确的观念，另一方面也可以纠正大家过去的错误观念，帮助有困难的同学走出心理阴影，沐浴阳光。

## (二) 积极参加活动，保持良好心态

多数同学认为自己并不快乐，其实快乐隐藏在生活中的许多角落里。保持良好的心态，首先需要相信：快乐是自己寻找的。自我暗示也是一种有效方法。时刻相信自己是快乐的，就能在无意中将阴霾无限缩小直至消失。积极的参加社会活动，能够增进人与人之间的沟通交流，将自己的不快乐与快乐都学会与身边的人分享，困难时寻求朋友的帮助，失落时寻求朋友的安慰，在这样的氛围中自己也体会到了助人为乐的快乐，进而形成乐观的生活态度。

## (三) 降低压力，促进良性竞争

现代的大学生虽然还没有步入社会，但是沉重的压力却已经在他们身边蔓延开来，就业压力，各种各样的竞争压力，来自父母老师的压力等等，这么多的压力往往压得许多人透不过气来。因此，一方面学生应学会自我调整，学会怎样把这种激烈的竞争环境转化为源源不断的动力，另一方面，学校与家庭应给予他们更多的关心与鼓励，而不是一味地施加压力。只有这样，才能避免过多的压力压垮学生，造成严重的心理问题

七结语大学对于许多人来说都是一个满载梦想与希望的园地，大学也是人一生中最美好的时光，在这里我们不断积累，在这里我们不断成长，在这里我们不断感悟，所以我们应当珍惜自己所拥有的一切，正视一切困难，坚定自己的决心与信心，只有积极向上的生活态度，才能让我们更好地感受大学生活的美好，感受大学生活的多姿多彩，为自己的未来插上飞翔的翅膀。

在这次关于大学生心理健康调查的社会实践中，我们受益颇多，虽然只有短短的十天，但是这十天里的经历却是一分宝贵的财富。

行交流，我们总是心平气和地进行小组讨论，我们总是积极地参与到小组活动中去。这十天我深刻地意识到与人交流沟通的重要性，沟通是人与人和睦相处的重要平台，沟通也是人与人之间互相了解的重要工具，沟通更是人与人之间心灵磨合的润滑剂。与朋友的沟通，与陌生人的沟通，与老师的沟通，面对不同的对象，需要的是不同的沟通方式，但无论怎么样，真诚的心平静的态度都是或不可缺的金钥匙。这十天我也感受到团队合作的重要力量，团队合作不仅仅体现在学校体现在班级里，它还是我们步入社会的一个重要考验。作为小组的小组长，我担负着使组员默契配合的重要责任，团队里既要体现团队合作的精神，也要发挥每一位组员的能力。

十天里帮助我们树立了积极乐观的态度。参加问卷调查的同学都是我们身边的同龄人，对于近年来频繁发生的由于大学生心理健康问题引发的悲剧我们也深有感触，自杀、伤害他人这些原本不该出现在多姿多彩的大学生活里的事，只因为同学们的一念之差而酿成了千年之恨。通过我们自己的实践调查，大家对身边的朋友同学以及自己都有了进一步的了解，也充分认识到了拥有健康的心态，快乐的心灵对于自我生活学习的重要性。

## 心理健康实践报告篇五

高一学生的心理健康水平，不仅关系到自身的全面发展，而且影响到全民族的素质水平和精神文明程度。中学时期是人生成长的重要阶段，是心理健康发展的关键时期。然而，面对现代社会竞争的加剧，教育的局限，家庭教育的弱化，不少的中学生不同程度地存在各种心理困扰和障碍，影响其健康发展。作为教育者，如何根据学生的心理状况有效地培养

和提高学生的心理素质呢?为此,我对我班学生的心理健康问题进行专门调查。

另外,通过问卷,学生会显得不那么拘束,会说出真实的想法。老师和家长可以从中了解到学生的想法,从而适当的改变一些教育方式,增强与学生的沟通交流。让学生在快乐的环境中学习和生活。