2023年学生心理辅导感悟(实用5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

学生心理辅导感悟篇一

作为一名心理辅导师，我深深地感受到了工作的挑战和成就感。通过与不同的人群进行接触和交流，我有幸见证了许多人在困境中逐渐变得坚强和积极。在这个过程中，我也从中获得了许多宝贵的经验和体会。下面，我将分享我在这个职业中的感悟和心得。

首先，我认识到每个人都需要被倾听和理解的渴望。在我与来访者交流的过程中，每个人内心深处都有一种渴望被人认真倾听的渴望。即使他们已经有了家庭和朋友，但有时他们仍然感到孤独和无助。作为一名心理辅导师，我不只是提供技术上的帮助，更重要的是给予他们情感上的支持。我们可以通过倾听和理解来满足他们的需求，帮助他们解决困扰并找到内心的平衡。

其次，我深刻体会到了人类情感的复杂性。人类的情感世界是如此复杂多样，每个人都有不同的感受和体验，这使得我的工作充满了挑战。有时，我可能遇到一些表面上看起来简单的问题，但当我深入交流时，我才意识到它们背后可能隐藏着更深层次的情感问题。因此，我必须不断地提升自己的敏感度和理解力，以更好地与来访者进行沟通和处理情感问题。

此外，我注意到心理辅导是一种非常个体化的过程。每个人的需求和背景都是独特的，没有一种通用的解决方案适用于

所有人。因此，作为一名心理辅导师，我必须灵活和个性化地应对每个来访者的问题。我会根据他们的具体情况和需求，制定个性化的辅导计划和目标。这样能够更好地满足他们的需求，并帮助他们走出困境。

此外，我经常被人们内心的坚韧和力量所感动。当面对各种困难和挑战时，人们往往表现出无法估量的坚韧和勇气。他们经历了失望和挫折，却依然选择坚持和面对。这种精神对我来说是一种巨大的鼓舞，也是我从每个来访者身上学到的力量。

最后，心理辅导师这个职业让我不断地反思和成长。在和来访者交流的同时，我也要时刻关注自己的内心世界。通过不断反思和学习，我能够更好地理解自己，并且提升自己的专业素养。这种持续的反思和成长不仅使我成为一个更好的心理辅导师，也使我成为一个更好的人。

总之，作为一名心理辅导师，我在工作中得到了很多宝贵的经验和体会。通过倾听和理解，我满足了来访者的渴望。我也意识到了人类情感的复杂性和心理辅导的个体化。每个人的需求都是独特的，需要个性化的处理。我也被来访者内心的坚韧和力量所感动，并通过这个职业不断反思和成长。与来访者一起度过这段旅程是一种荣幸，我相信心理辅导将继续帮助更多的人实现内心的平衡和成长。

学生心理辅导感悟篇二

作为一名心理辅导师，我一直以来都在倾听、理解和支持他人的心理需求。在这个过程中，我深深体会到心理辅导工作的独特魅力和挑战。通过与众多个案的接触，我不仅积累了丰富的经验，更深刻地领悟到了人类心理的复杂性和多样性。在下文中，我将分享我在心理辅导工作中所得到的心得体会。

第二段：倾听的力量

作为一名心理辅导师，倾听是我最重要的工具之一。在心理辅导的过程中，倾听能够为他人提供一个宽容、非评判性的空间，让对方自由表达内心的感受和矛盾。倾听并不是简单地聆听对方的话语，更需要关注其言外之意。在倾听的过程中，我经常会用肢体语言、眼神接触等方式来表达我的理解和关心，以便让对方感受到我的支持和接纳。同时，倾听也需要耐心和专注。我会时刻保持专注，将自我置于对方的角度去思考问题，用心理学的知识和技巧去分析和理解对方的心理需求，从而为其提供更有针对性、有效的帮助。

第三段：建立信任的重要性

在心理辅导工作中，建立信任是一个非常关键的步骤。只有在对方对我的信任基础上，才能够展开更为深入的心理探讨。而信任的建立并不是一蹴而就的，我需要通过切实的行动和有效的沟通来证明自己的可靠性和专业性。例如，我会保证对方的隐私和保密性，不透露其个人信息和心理问题。同时，我也会坦诚地与对方沟通，告诉他们我的心理辅导方式和方法，以便让对方了解并参与到整个心理辅导过程中。通过不断地在心理辅导中展现自己的专业能力和信任，我能够与对方建立起稳定而持久的合作关系。

第四段：自我反思和成长

作为一名心理辅导师，我深知自我反思和成长的重要性。心理辅导工作是一个双向的过程，我不仅在帮助他人的同时，也在成长自己。每个个案都会成为我的反思和学习素材，我通过找出自己在过程中的不足和错误，不断地改进和完善自己的辅导技巧和方法。此外，我也会积极参加相关的培训和学习，提升自己的专业能力。通过不断地学习和反思，我可以更好地应对不同的心理问题和挑战，为他人提供更为有效的帮助和支持。

第五段：带给他人变化和快乐的喜悦

作为一名心理辅导师，看到他人因为我的帮助而发生积极变化和进步，是我最大的喜悦。有时候，他们可能只是需要一个倾听者，有时候，他们可能需要指导和建议。无论如何，我都愿意陪伴他们走过心理困境，寻找自我的真谛。当我看到他们变得更加自信、积极、乐观，我也会感到自己的付出是有价值的。这种喜悦和满足感让我更加热爱并投身于心理辅导工作中。

总结

心理辅导工作是一项需要耐心、专注和爱心的工作。通过倾听和建立信任，我能够帮助他人解决心理问题，鼓励他们实现自我成长和发展。与此同时，我也在这个过程中获得了深刻的体验和成长。我将继续努力学习和完善自己的专业能力，为更多的人提供更好的心理辅导服务。

学生心理辅导感悟篇三

作为一名心理辅导师，我有幸与许多人接触并帮助他们渡过心理困境。这个过程不仅使我深刻认识到人们内心的复杂性和情感的脆弱性，而且让我领悟到了一些重要的心理辅导原则和体会。

段2：倾听的力量

心理辅导师的首要任务是倾听。在人们面临困难和挑战时，他们渴望有个能够倾诉的对象，而心理辅导师的角色就是成为这个倾听者。通过倾听，我发现只要给予充分的关注和理解，人们就能够找到解决问题的方法。倾听的力量不仅在于让人释放内心的痛苦，更在于揭示出他们内心深处的智慧和力量。

段3：情感的重要性

在与客户交流的过程中，我意识到情感在心理辅导中的重要性。情感是人与人之间连接的纽带，也是变革的推动力。当客户敞开心扉，表达他们内心的情感时，我会感到特别珍惜并对此作出积极回应。与此同时，我也明白了我作为心理辅导师的情感责任，需要保持客观、中立和尊重的态度，以便能最大程度地支持和引导客户。

段4：自我反思

心理辅导师面对各种情绪和问题时，需要对自己的情感和反应进行持续的自我反思。我意识到，只有通过不断反省自己的思维和行为，我才能成为一个更好的辅导者。自我反思不仅让我更深入地了解自己和他人，还使我有机会修正错误并提升自己的职业能力。

段5：持续学习和成长

作为一名心理辅导师，我深信持续学习和成长是不可或缺的。心理学和辅导理论不断发展，每位客户都有独特的需求和情绪体验。因此，我需要不断地更新自己的知识，学习新的技术和方法，以便能够更好地帮助他人。同时，我也发现通过参加专业发展活动和与同行进行交流，我能够不断提升自己的职业水平。

结尾：总结

通过我作为心理辅导师的工作体验，我深刻认识到倾听的力量和情感的重要性。自我反思和持续学习也帮助我成为一个更好的辅导者。我以自己能够为人们提供帮助和支持而自豪，我相信我的经历和见解将不断丰富，让我成为更有能力和洞察力的心理辅导师。

学生心理辅导感悟篇四

除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师应该提高自身的心理素质，了解心理健康教育的专业知识和学生的一般心理特征。下面是豆花问答网为大家整理的心理辅导讲座学生干事心得感悟资料，提供参考，欢迎你的阅读。

心理辅导讲座学生干事心得感悟一

今天的培训内容是团体心理辅导，从没参加过团体心理辅导培训的我感到漠然，不知团体心理辅导是啥东西?然而通过今天的团体心理辅导课，使我豁然开朗，收益菲浅，学到了不少知识。

本次培训，我在培训的课程与对象、课程学习四种观念、团队辅导的动力要求与教学原则等方面有了较全面的认识。在培训中，我们通过找另一半、小组展示、内外圈交流等活动及游戏，去积极的参与并认真体验感知，并在规则中互相认真的倾听对方的事情，对其产生共鸣，感受对方的心声，了解其情况，认真完成培训的目标任务，去提升相关的能力。

虽然只有短暂的一天时间，体验的活动也不多，但我们每一个人都在这些体验中收获颇丰。尤其是像我们一样战斗在第一线的班主任来说，面对有各种各样问题的学生，任务艰巨。此次培训，我认为在班主任实际的教育教学过程中应该关注两点：

一、不断提升自我，做一个心理健康的教师

教师自身的心理健康直接会影响到身边的人，尤其是在处理学生问题上就不能正确理解学生的行为，更无法有策略地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则伤害学生心灵。因此，

作为教师必须是心理健康的人，必须具备以下条件：

1、除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师应该提高自身的心理素质，了解心理健康教育的专业知识和学生的一般心理特征，才能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。

2、老师虽然学过一些教育心理学，但面对层出不穷的学生问题却是处理乏力。只有不断学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力;调整情绪，保持心理的平衡;善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

3、教师还应具有积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。要积极创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

二、时刻关注并积极维护学生的心理健康

学生的心理是否健康直接关系着孩子的学习、生活、成长与成才，作为教师我们有责任关注并维护学生的心理健康。

1、从培养正确的学习动机、激发学习兴趣、养成良好的学习习惯、排除不良的情绪等方面，进行学习心理辅导。平时要注意细心观察学生，要能够平等地与学生沟通、交流，多鼓励学生表达自己的思想，理解、认同不同意见的分歧，创造一个谅解和宽容的气氛。

2、尊重每一位学生，爱护每一位学生，保护学生的自尊心、

自信心。学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素。我们可以创设健康的教育环境、开展心理健康教育活动，多与学生交流学习、生活，与家长沟通思想，相互配合。

3、加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。通过班队会课，定期地让学生把自己生活中的烦恼说出来，在老师的指导下让大家一起分析、探讨、解决问题。这样可以使一部分学生的心理上焦虑和压力及时地得到一定的宣泄和疏导，也使得他们可以轻松愉快的心情投入到学习和生活中去。

当然，短暂的学习时间，肤浅的认识，还不足以全面提升自身的教育能力，我还会一如既往地学习心理健康教育相关的知识技能与策略。

心理辅导讲座学生干事心得感悟二

心理健康的问题在中学生之间是很忌讳谈及的，如果说某个人有心理问题或想心理医生求助过，那么他极有可能因此而背上来自自己和他人极其沉重的心理包袱。在这门课的学习过程中，我首先认识到的就是有关这一点的：心理健康问题普遍存在，或轻或重，需要我们去重视。认识到这一点，我就对心理健康问题有了一个崭新的认识，从而敢于去正视它，正是自身存在的问题。

心理健康有很多标准，其中最普遍化的是国际一般标准：有和谐的认知，有良好的情绪情感，有坚强的意志品质，有优良的个性心理。以这些标准来衡量和评价自己，我感觉可以让我对自己的心理状况有一个更加清醒全面客观的认识，这是我深有体会的第二点。当发现心理健康出现问题时应该及时想心理健康方面的专业人士求助而不是一味地去掩饰;此外我们也可以自己尝试学习一些自我放松治疗的方法来调整自己的心理状况。上完第一节课后我就有了认真系统地学习一

些自我调整方法的想法，当然仅靠这几节课显然是不够的，我会在以后的生活学习中不断地贯彻实施。

另外，通过课堂学习我还认识到优良的思想品德，良好的自我意识，健全的人格，良好的学习习惯，创新意识都可以促进心理健康;同时健康的心理状况也促进我们各方面的发展从而拥有一个精彩的人生。所以，我认为在发展个性品质的同时我们绝不可以忽视自己的心理状况。

课堂上讲的许多案例令我很是震撼：像一个女教师因心理问题而影响自己的工作，许多青少年因心理问题而走上自杀的不归路，中学生因心理问题而严重影响自己的学业等。这些问题如果得到正确的对待是完全可以避免的，恰恰相反，在我国这个大环境下，周围人的不正确对待更加大了心理疾病患者的心理压力从而使他们的心理健康状况越来越糟最终酿成恶果。这种状况必须改变，迫在眉睫!在我看来首先应改变的是我们整个社会的观念和认识。通过各种渠道是心理健康教育普及起来，全社会共同关注共同努力消除偏见更新观念，只有这样我们才能远离心理疾病是社会更加和谐。

心理辅导讲座学生干事心得感悟三

大学生心理健康心得体会一 大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，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、生活快乐的基础。因此，在大学校园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。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，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，那么他就可能存在一定的心理障碍。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，出现在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，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在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、心情沉重，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，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。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，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，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、在有需要得时候主动进行心理咨询。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接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以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。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理

素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

心理辅导讲座学生干事心得感悟四

讲座中讲述到心理健康已经是世界瞩目的现象，无论是发达国家、发展中国家，人们都越来越重视自己的心理健康，在教育领域，从中央到地方的各级教育部门都不断增强对学生心理健康的指导、要求，甚至直接的评估、督导、实施，这项工作已经运作得很好。然而和学生的健康成长密切相关的教师心理健康还是一个空缺，有关的实施和研究很不得力。教师的心理健康和学生的成长、社会文明的发展，尤其和每个教师自身的生命质量又是息息相关的。因此，教师心理健康亟需关注。

心理健康是一种持续而积极的适应状态，意味着当事人不仅能获得自身的平衡，而且可做到与环境的基本协调。影响心理健康的主要因素有生理因素、心理因素和社会因素。在现实生活中，个体能否保持心理健康，取决于心理压力与心理承受力的交互作用状况。

根据国家中小学心理健康教育中心等机构的调查结果，我国教师的心理健康状况不容过分乐观。教师心理健康问题大致有八种表现，其中职业心理倦怠是教师心理健康问题的集中表现。导致教师心理健康问题的主要原因有来自社会方面的和职业方面的原因。

社会支持系统;校长与教育行政的协调和教师自身的调适。教师应树立科学的健康观;正确面对压力，提高应对压力的能力;学习相关心理学知识技能;及时了解自己的心理压力和心理健康状况;采取心理自我调试策略把自己从各类压力下及时解脱出来;采用实用心理自我疗法，及时重建心理平衡;争取社会支持;以及必要时及时寻求专业干预等。

通过本次学习，我知道了一些我们教师自身存在很多不知道的不足，也存在着一些不利于学生不利于教学的心理健康问题。教师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，提高学生的学习质量，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

一、教师心理健康问题的原因

社会的原因:社会变迁和教育革新使部分教师不适应、社会期望与现实差距使教师心理困惑、多重角色冲突使教师无所适从。

个体原因:主要是生物学因素、人格因素、心理防御机制。

二、教师心理调节与维护

一为教师提供心理健康咨询服务、提高学校管理者的素质、减轻教师的经济压力和工作压力、真正提高教师的社会地位。

二教育教学观念现代化

教师观念体系的核心是学生观:学生是发展的人:用发展的眼光看待学生、学生是个性的人:用独特的眼光看待学生、学生是系统的人:用系统的眼光看待学生，积极看待学生。

三学生心理健康是学生学习与生活的前提保障，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

心得三：大学生学习心理健康课的心得体会

学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心。人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

开头和结尾都很自然，可以参考。

心理辅导工作计划

心理辅导心得体会（精品）

学生团体心理辅导活动方案

药学前沿讲座心得感悟范文

学生心理辅导感悟篇五

心理问题多源于家庭或学校不恰当的教育方式，而缺乏有效的心理健康辅导则让形势更显严峻。加强中学生心理辅导的呼声越来越高，教师需要在这项工作中投入更多的时间和精力。

1.学习信心不足。有的学生学习基础没打牢，学习状态不佳，成绩长期落后，一直以来自尊心备受打击，于是逐渐怀疑自己的学习能力。

2.人际交往的自卑心理。自卑心理在中学生中的表现主要是不自然的羞怯感。出于自卑，他们在人际交往时喜欢采取观望态度，事不关己则不予理会，而一旦与人发生摩擦或出现不如意的事，他们往往又不问情由一味归罪于自己。

3.以自我为中心的孤独性。主要表现为少言寡语，缺乏人际交往的热情和主动性。还有些人自大好强，自我评价过高，因此不信任别人，不愿与别的同学交往。

4.自控能力不足。与一些经常贪玩逃课上网打游戏的学生进行交谈，会发现他们其实也明白学习的重要性，但就是控制不住自己，不能坚持学习。

1.注重全体学生的发展。作为中学教师，我们首先要明白中

学生的心理辅导不是心理普查，也不是见缝插针式的心理治疗。中学生心理辅导的定位应当是一种心理疏导服务，其受众定位是全体中学生。无论学生成绩好坏、行为优劣，我们都有责任和义务去引导中学生健康快乐地成长;在关注学生整体的同时，密切观察个体的差异化发展。

2.注重心理辅导的方向。许多人有这样的错误观念，以为心理辅导就是面向那些问题学生，殊不知更该重视的是绝大部分学生的心理成长。不同年龄层次的中学生，他们的心理发展需要不尽相同，如何根据不同年级的学生特点，教会学生适应与交往、接纳和承受，是中学生心理辅导的方向所在。使学生知、情、德、行等方面均衡发展，学生将来才有能力独自面对和解决困难。

3.注重交际活动的开展。中学生心理健康水平的提高不能仅靠知识传授，更要通过多样化的实践活动促进学生与学生、教师与学生的交流。如果脱离了人际交往，心理辅导就是一张空头支票。

4.以尊重学生为前提。虽然名为“辅导”，但师生只有在人格对等的基础上才能真正实现沟通。教师平等地对待学生，学生才能敞开胸怀，完成心理素质的提升，挖掘出自身的潜力。

1.开展专题讲座，对症下药解决问题。以学习心理障碍为例，教师通过一段时间的实际调查，了解清楚学生的学习过程和有代表性的心理障碍后，可以举办有针对性的讲座，内容应当包括中学生的学习适应性、学习的潜在动机、正确的学习态度以及学习方法的介绍等。同时教师应当认识到，几次专题讲座并不能从根本上解决问题，开展讲座的主要目的还是要让学生了解自身学习的问题所在，并为学生提供一个求助的环境，为学生的主动转变打下基础。

2.开展有针对性的个人咨询，切实解决学生困扰。对于前来

咨询的学生，教师首先要尊重，要有倾听的意愿，在肯定学生的勇气后，要给他们切实有效的’帮助。在个人咨询的过程中，要时刻以学生为中心，在帮助学生解除内心困顿的同时，也要试着给他们自己探索成长的信心，让学生学会独自面对问题。

3.坚持写心理日记，时刻追踪心理辅导。为了解和巩固学生心理改善的效果，可以要求学生撰写心理日记，记录每天的学习情态和心理轨迹，通过自我评价的方式逐渐养成自我认识与自我控制的能力。要让学生明白老师的辅导只是一种开始的引导，更多的时候还得靠自己。但对于学生提出的心理问题，教师要及时给予回应，解除学生当下的心理困扰。

总之，中学生心理辅导不是一朝一夕的事情，需要我们时刻关注学生的动态，明白学生的真实想法，这样才能培养出全面发展的人才。