

# 最新健康成长主持词(汇总9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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 健康成长主持词篇一

情绪是有能量的，就像钢琴和长笛的声波是不同的，每一种情绪的能量感应也是不同的。如果你正在体验喜悦，你送出的就是喜悦的感应，你的言语会充满愉悦、嘴角会绽放着阳光，你身边的人也会以相同的声波与你呼应，分享彼此的喜悦。如果你正在体验沮丧、那你散发就是沮丧的感应，你的眉头会紧锁着阴霾，声音中回荡着叹息，会吸引着悲观的人和令人沮丧的事然后一起同是天涯沦落人一番，这对于改善我们的心情和处境并无益处。良好的情绪状态无声无息的左右着我们的生活，影响着我和我们身边的人。

### 一、学会表露

也许我们曾有过这样的经历，家长会 被老师留下来开了小会 亦或是刚买的股票就踩上跌停板心情也随着指数跌倒的谷底 不知何时才能触底反弹，然后寄托于像能曹孟德那样何以解忧唯有杜康，但请记住杜康无法带走您的不快，随着酒精挥发的只有您的健康。所以当你正经受着烦恼折磨的时候，尽量找机会表露出来。的确，我们每个人都有不善于用自己的烦恼去给别人添麻烦的倾向，但这些烦恼会不断纠缠着你，即使你已经忘了在家长会后的小会上孩子期中考试几门红灯、已经不清楚那个跌停板里自己一共损失了多少，但这些负面的情绪还会在潜意识当中折磨着你，你可能会变得易怒感到莫名的抑郁甚至心力憔悴，虽然你或许已经不知道这是为了

什么。压抑这些烦恼本来就是很累人的事情，弄得不好还会招致健康问题，所以我们需要表达、沟通，让自己认识自己，仅在头脑中反诉思索、苦苦纠结无法让我们感到放松愉悦，说的人本心理主义一点就是通过表达使自己看见自己的情感。多花一些时间和那些能帮助你找回正向情绪的人在一起，这样可以使你的心境有极大的不同，他们的倾听和支持将会使你看清自己的内心世界，重拾那份宁静和微笑。即使是伟大的佛洛伊德也曾在给弗莱斯的信中写道“我的朋友，此时此刻，我真的需要你的倾听”。也许，你会觉得自己的烦恼羞于启齿无法言表于他人，但通向愉悦的大门依旧时刻敞开，你自己就是最好的听众，试试吧，把烦恼和抑郁用纸和笔表达出来，让自己理解自己，无数的华彩诗词诞生于忧伤的不眠之夜，我们不必达到“载不动许多愁”的意境，也无需拥有“小楼昨夜又东风”的感慨，但你会惊奇的发现，你的忧伤和烦恼正随着你笔尖的滑动而渐渐远去。

## 二、养成良好的情绪习惯

如同我们的喝茶的浓淡一样，情绪也是有习惯的。面对半瓶美酒，张三会哀叹“只剩半瓶了”，李四会惊呼“还有半瓶能喝啊”。情绪的习惯时时刻刻影响着我们的看待世界的态度、左右着我们每日的悲欢喜乐。如果你的情绪习惯倾向于负面，那无意识中，你可能会更关注于悲观的信息、更易于记起伤感的回忆，在你看来，世界可能笼罩在一层灰色之中，原本充满欢乐的事物似乎也成了暂时的、虚假的，仿佛马上就会从指间流过。但如果你的情绪习惯倾向于正面，你可能就会更关注令人愉悦的信息、幸福快乐时时充盈着你的思绪，世界是充满希望的，连天际的阴云都能透射出金色的阳光，所以，请不要在那些烦恼上投入过多的关注，请微笑着看待世界，这样快乐才会与你如影随形。习惯都有个养成的过程，想要培养真正良好的情绪习惯而非掩盖真实感受，有时候必须接受不自在的感觉，要用意识去引导规制思想一开始总是有些辛苦，就像穿新鞋走路开始总有隔脚的感觉，但付出是值得的，因为你正一步步走向欢乐的大道。

### 三、发现生活的真谛

工作和娱乐、家务和休息本不是同一维度下的对立面，烦躁、焦虑这些负面情绪的产生往往是由于在面对某一客观环境时的条件反射。我们或许都有这样的体验，家务为什么总是干不完、工作为什么总是那么多，休息放松的时间为什么总是那么短，我们敲击键盘的时候会觉得手发沉，当然拿起扫把的时候总觉得家里的灰尘会不断冒出来。事实上，快乐、愉悦并不只存在于一些我们过去普遍认为的快乐情境中，不论我们做什么事都可以体验到愉悦和成就。我们每一个人都在创造属于自己的道路，而且当我们发现自己处在知足和平静的状态里，感受到自己的内心的灵动时，就能发现生活真谛。所以请静下心来，重新审视一下面前，或许在周立波喝下拿杯苦涩的咖啡而把香气播撒给人间的时候，就能体验到了无比的愉悦和快乐，快乐就是这么简单、无处不在。

### 四、给予帮助

## 健康成长主持词篇二

在老师的推荐下，近期我读了芭芭拉·弗雷德里克森的《积极情绪的力量》，作者用实验证明了积极情绪对人类的积极影响，这是具有一定意义的。在这本书的开头作者写到：“我写作本书的目的，是为了揭示关于这些常常被人忽视的心理状态的迷人事实，以激发读者在它们自己的生活中开始尝试产生积极情绪”。这本书分为积极情绪的神奇作用和达到最佳情绪配比这两大部分。接下来谈谈我的心得。

在我看来，有一个积极的情绪是做成一件事情的推动剂。比如说不同的人在面对相同的事或者做同一件事情时，想法做法都会有所不同，而有积极情绪的人要比有消极情绪的人要更容易做成这件事。积极情绪，是那种轻微短暂且愉悦的心理状态。在书中，作者指出，这种心理状态，让人放松，进而能让我们健康长寿、能让自己的思维更有创造力，并且能

在遇到困难时保持韧性。但是生活中的威胁和挑战当然也不会完全消失，生活中的美好是客观存在的，威胁和挑战带来消极情绪，消极情绪让我们防御戒备，生活中的美好带来积极情绪，积极情绪让我们成长，所以说消极情绪和积极情绪都是不可缺少的，但是，积极情绪多一些，我们才能成长得更快更好。我们对积极情绪的渴望就像植物对阳光的渴望一样。

在书中芭芭拉认为快乐是个太宽泛的词语，所以她总结并列举了十种具体的积极情绪，分别是喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩，以及爱。另外，芭芭拉认为身体上的快感不同于积极情绪，它们在身体出现需求并被满足时才会被感知，更像是消极情绪，会让人的视野变得狭窄。与消极情绪不同的是，这种感知让人走进某种情境而不是逃离。将人类活动分为维持性活动和生产性活动、休闲性活动，所以可以看出：快感起到的是维持作用，而积极情绪是在维持性活动之后出现，通常与休闲活动有关。她还提到：积极情绪微弱短促却能让人愉悦舒畅，由衷的积极情绪总是无法持续很长时间，所以，要想让生活更美好，不要试图抓住积极情绪不放手，而要想办法增加积极情绪。

《积极情绪的力量》这本书告诉我：解除痛最好的方法，是付出比痛更多的爱，从而实现“从负到零，从零到正”的突破。这本书的意义终是为了有美好的生活，有活在这个世界上的意义。就让我们每天保持一颗乐观、积极的心，从内心深处由衷的表现出积极情绪，用它去思考生活中的每件事的意义，不仅在这过程中享受了在这个世上的美好，更为自己积极情绪的成长铺平了道路。我要在今后的生活和学习中，运用书中的方法，积极地打造自己，不断的提升自己。

### 健康成长主持词篇三

我认为作为学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情

绪;和同学们关系和谐,很好的融于群众;能很好的适应环境…心理咨询,是指咨询员运用心理学的知识,透过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之,心理咨询是指运用心理学的方法,对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理援助的过程。

透过这学期对大学心理的学习,我对心理知识有了必须的了解,首先是对心理学的发展史有了必须了解,然后是学习了一些团体活动的知识,并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识,在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉,用心的参与到了群众的活动中,在此中再一次体现了群众的力量。

在心理咨询的活动课中,我认识到了人心中脆弱一面,有时心灵事多么的需要他人的呵护,那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦,我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演,但是大家真诚的心却又不能不让感动,初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。活动课是实施素质教育的有效形式,是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的激情,活跃课堂气氛,真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪,促进知行的结合。

而且在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与实践,让我学而致用!完成了大学心理学的学习,我对自己大学四年的生活有了初步的规划,对以后的路,对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见,心理学对我们大学生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。这门选修课我很感兴趣的一门,我有种不用逼自己去专心听课,而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊!虽然我选修的心理课结束了,但我对心理知识的学习却还没有结束,或许心理学

跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

心满阳光心理教育心得5

## 健康成长主持词篇四

根据当前教育环境面临的新形势新任务，20\_年12月11日，教育部对原有《纲要》进行了修订，印发了《中小学心理健康教育指导纲要》，提出了“十六字工作方针”——全面推进、突出重点、分类指导、协调发展，以及“四个结合”基本原则——科学性与时效性结合，发展、预防和危机干预相结合，面向全体学生和关注个体差异相结合，教师的主导性与学生的主体性相结合。

该指导纲要主要陈述了五个方面的内容：一、心理健康教育的指导思想和基本原则，二、心理健康教育的目标与任务，三、心理健康教育的主要内容，四、心理健康教育的途径和方法，五、心理健康教育的组织实施。

通过该纲要的学习，我充分意识到了当前学校心理教育重要性和必然性，作为一个老师尤其作为一个班主任，必须加大对学生心理发展的学习和关注，唯有如此，才能更好地开展教育工作，才能为国家和社会真正培养身心健康的栋梁之才。

虽然，国家各大文件精神 and 政策要求学校开展心理健康教育专题，建立心理咨询室，全方位为中小学生的心理发展提供帮助和指导。但是，毕竟，心理学的知识博大精深，不是所有老师都接受过正规的心理辅导培训的，另外就是心理咨询室，虽然各学校都有设置，但实事求是的说，一方面是普通学校的心理咨询室的配置都比较简陋，另一方面，学生对于心理问题普遍认识不够到位，缺乏主动寻求心理帮助的勇气，

有了心理上的问题，连主动向班主任求助的想法都很少，想要学生主动走进心理咨询室更是难上加难。所以，这就对老师们提出了更高的教育要求，要在日常的教学中主动自觉地遵循学生心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用。但不得不考虑当前的中学教育环境，还是普遍讲升学率作为衡量学校的第一标准，学校自然还是将教学成绩作为评价教师的第一标准，那这就在很大程度上限制了老师们对于学生心理状况的关注，有的老师发现学生课堂有异常行为，无非就是两种处理方式，要么作为课堂捣蛋分子交由班主任作为违纪情况处理，要么以扰乱课堂秩序为由直接训斥学生，这些都不利于学生的心理健康发展。

学校固然也有不定时开展的心理健康教育讲座，但是由于场地、经费等等各方面的原因，毕竟很少，而全体学生都能参与的机会少之又少，即使参加，群体活动，起到的作用也是微乎其微的。

综合来看，真正能够为学生心理发展挑起重担的责任还要落到班主任肩上，还要落到班级管理的方方面面，班主任在班级管理中对学生开展心理教育才是有效引导学生心理健康发展的最可行最有意义的方式。而班主任班级管理的重要任务之一是班会的组织和开展，班主任在班会组织中积极开展心理教育课，合理加入心理素质拓展活动，包括团队建设、心理训练、情景设计、角色扮演、团队游戏、心理情景剧，等等，将空泛的心理教育化为实实在在的学生亲身参与其中，真实感受，自我内化提升的真正有助于学生身心发展的心理教育，同时，对学生长远发展的意义是深刻深远的。

心满阳光心理教育心得4

## 健康成长主持词篇五

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。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。

衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它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。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在此刻心理活动和行为方面。表此刻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。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。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。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

- 1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，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，提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、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。心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

(一)建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我

评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三)提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各

种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了进取作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到资料很精彩，讲的很全面，所举案例让人心境沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。学校安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

在此，谈谈个人对学校安全工作的体会：

一、加强组织领导，落实安全工作责任制党中央、国务院十分重视安全工作，学校“提高认识，加强管理，以对学生极端负责的精神做好学校安全工作。”为此，我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理责任制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿学校内安全隐患，努力创立一个管理有序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全礼貌学校，确保学校有良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

二、强化安全教育，树立安全意识安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展“六防”教育、克服四种疏理、

坚持“四不放过”、营造“四讲”氛围。六种意识：即“大于天”意识、“职责”意识、“忧患”意识、“第一”意识、“防范”意识、“共管”意识；开展“六防”教育，即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故教育活动。营造“四讲”氛围，即利用横幅标语、学校广播、班级黑板报、主题班会等多种形式进行广泛宣传，营造了一个“人人讲安全，处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全”的浓厚氛围。

### 三、建立各种报告制度，加强安全管理

1. 建立安全工作日报告和安全整改通知书制度。制定了《学校安全自查范围》，在全校各班级、各处室部中设立了安全检查员，要求每一天对各自范围内的学生动态、教学生活设施、设备进行检查、记录，并向班主任和各部门负责人汇报，最终上报校长；然后由校长签署处理意见，限期整改；在学校各区域配备、完善消防设施，专人负责，定期检查，使学校安全管理网络覆盖到学校的每一个区域，每一个角落，每一个时段。

2. 重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故，应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因，对事故职责者给予严肃处理，事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者，要追究有关人员的职责。近年来，我校在教育局的正确领导下，始终把安全工作放在学校工作的突出位置。从增强师生安全意识，强化学校安全管理入手，经过明确职责，落实措施，将努力营造一个安全、礼貌、健康的育人环境。

心满阳光心理教育心得3

## 健康成长主持词篇六

经过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的资料与方法。而心理健康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

### 一、新的学习与环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要进取主动调试自我的心理，明白适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

### 二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的

关系，保证大学生心理的健康发展。

### 三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

### 心满阳光心理教育心得2

## 健康成长主持词篇七

我是一个阳光的女孩，今年十三岁了，我叫谢文怡。我像一朵向日葵，不管遇到什么困难和挫折我都不会让“金豆”落下。

以前的`我可不是这样，一遇到伤心和委屈的事就泪流成河，可是哭过之后想想还真不值得。我决定要改改这不珍惜“水”资源的毛病了，我要做个阳光女孩。

考验我的时候很快就来了。那一天，我和好朋友约好去广场

玩。我比较早到，恰巧看到了一个溜冰摔跤了的小妹妹，我赶紧跑过去扶起她，还未及小妹妹说话，就听到一个熟悉的声音：“哎哟！谢文怡，沦落到欺负小朋友的地步啦！”我一抬头，发现是我的“死对头”在胡说八道。我打算分辩，话还未出口眼泪差点下来了。

可是一想到我要做个阳光女孩的决定，又想到以前满脸眼泪的狼狈样，我就在心里对自己说：“我不会哭的，因为我要做坚强的我！”

正好这时我的好朋友来了，她对那位说：“你看到了什么？你就敢随便说？”我真想上去对着“死对头”踹上一脚，可是我忍住了，我为何跟她一般见识，况且还有小朋友在旁边。

突然，小妹妹的话打破了这僵持的场面：“是我摔跤了，大姐姐扶我的，你们别怪她！”我的心一下就温暖了起来，我的“死对头”也不好意思地朝我傻笑，好朋友拉起我的手看着我的脸，又惊奇又高兴。我摸了摸自己的脸，没有一点泪水，我开心极了。

从那以后，我常把自己想象成一朵金色的向日葵。

现在，考试没考到好成绩我不会像以前那样哭鼻子，被冤枉时也不会流眼泪，与朋友闹矛盾也不会让金豆子随意落下，我是阳光女孩。

我是阳光女孩，我能看到自己的进步，我能看到同学的闪光点，我应该有办法和“死对头”变成好朋友。

## 健康成长主持词篇八

今天，我跟表哥闲聊的时候，不知道怎么提到了心理健康这个话题。

《生命教育》课的蒋老师告诉我们，不光要注意身体健康，心理也要健康。蒋老师曾经给我讲过考试不可怕、想哭就哭、克服嫉妒心理……这些内容，遇到那些情况时产生的情绪，我就觉得没什么压力了。表哥说他们也有一门叫《心理健康》的课程，最有趣的是他们那个老师居然还有潜意识催眠的本领。有一次上课的时候，老师就露了一手。老师让他们趴在课桌上，心里放轻松。然后放了一些轻松的音乐，口中轻轻念叨着一些引导的词语。表哥他们就感觉自己的意识不受控制了，心里觉得飘飘然，耳朵里只回响着老师的话，但说的什么却一点儿也不知道了。最后，表哥他们班上有一个同学当场睡着了，别的同学都进入了半睡眠状态。

我听了以后，觉得很神奇，要是我长大了，也能学会这种本领就好了。

- 1、精神胜利法在你的事业、爱情、婚姻不尽人意时，在你因经济上得不到合理对待而伤感时，在你无端遭到人身攻击或不公正的评价而气恼时，在你因生理缺陷遭到嘲笑而郁郁寡欢时，你不妨用阿q精神调适一下失衡的心理。
- 2、难得糊涂法是心理环境免遭侵蚀的保护膜。在一些非原则性的问题上“糊涂一下”，以恬淡平和的心境对待各种生活紧张事件。
- 3、随遇而安法生活中，每个人总会遇到一些不愉快，生老病死、天灾人祸都会不期而至，用恬淡的、随遇而安的心境去对待生活，你将拥有一片宁静清新的心灵天地。
- 4、幽默人生法当人受到挫折或处于尴尬紧张的境况时，可用幽默来化解困境，维持心态平衡。幽默是人际关系的润滑剂。
- 5、宣泄积郁法心理学家认为，宣泄是人的一种正常的心理和生理需要。如悲伤忧郁时不妨与异性朋友倾诉，或进行一项你所喜欢的运动，也可作一次旅行来改变郁闷的心境。

6、音乐冥想法当你出现焦虑、忧郁、紧张等不良情绪时，不妨试着去做一次“心理按摩”——音乐冥想。

## 健康成长主持词篇九

### 积极情绪的力量读后感（一）

在同学的推荐下，我阅读了《积极情绪的力量》一书。读之前并未抱着太大希望，但读完之后，感觉受益匪浅，以下是读完此书的一点感想，希望大家批评指正。

杰出的积极心理学研究者芭芭拉·弗雷德里克森将其归纳为积极情绪的力量。

让那一大早起来就对美好一天的到来充满无限的希望与动力的我们就是积极情绪，积极情绪是我们每个人天生就拥有的宝藏。它体现的真相之一就是让我们感觉良好。我们并不是因为生活圆满、身体健康才感受到积极情绪的，而是由衷的积极情绪创造了圆满与健康，请注意，是由衷的积极情绪。

积极情绪与消极情绪，表面上这两者完全相反，但是在心理学家们的研究中，此两者关系密切，3:1的积极情绪与消极情绪共同构成一个名词——积极率。更明确的说就是积极情绪受到一个临界点的调控，也就是积极率。

因为消极情绪，我们得以活到今天。比如说远古时代，我们的祖先遇到凶残的生物产生了恐惧感，于是这情绪触发了“特定行为倾向”，也就是逃跑的冲动，因此祖先得以存活，如此演变下来，我们人类有了生存的空间，打造了现在的世界。

积极情绪则让我们活得更好。它没有消极情绪产生的作用那么明显，只是扩展人们关于可采取的行动的想法，打开我们对常规之外更广泛的思想 and 行为的意识，它涉及的尺度更大。

积极情绪开启我们，它能扩展我们的思维，拓宽我们的视野，敞开我们的心灵和头脑，使我们更善于接受、更富有创造性。这是积极情绪的第一个核心真相。在改变思维这方面，它倾向于相处，包括和陌生人和大自然之间的和谐相处；第二个核心真相是积极情绪让我们变得更好，为我们构筑最美好的未来。通过开放我们的心灵和思想，使我们能够发现和构建新的技能、新的关系和新的生存方式。从构建心理优势、良好的心智习惯、社会联系、健康的身体来帮助我们做一个成功的自己。

由此可以看出积极情绪和消极情绪的不同以及它们之间的相互联系。积极率至关重要，它可以预示你的生活轨迹将给你带来衰落失败还是欣欣向荣。但是问题出现了，既然3:1的积极率能带来欣欣向荣，那我们为什么不努力追求达到100:1，甚至更高？“物极必反”，的确，达到理想状态固然是好的，但是爬得越高摔得也越痛。数学告诉我们，欣欣向荣的上限是11:1. 让生活中消极情绪的比例越来越小并不是什么好事，有内疚和羞愧这样的消极情绪才能让我们去弥补做错的事情，否则，我们可能就是自高自大的人了。

举个我们学生的例子，在不懈努力复习功课取得了好成绩得到了老师同学的鼓励，喜悦感油然而生。这就是由衷的积极情绪。在奋斗过程中碰到的难题迟迟得不到解决，于是有个热心的同学主动帮忙解决，这时产生的也许就是感激之情。这也是由衷的积极情绪……积极情绪的表现除了喜悦与感激之外还有宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩与爱十种形式。这些都是我们再熟悉不过的东西，只是奔波于现实生活的我们很少细细咀嚼它们的美妙之处。体验积极情绪，我们所需要的不只是想或者简单的说：“要开心，相信自己……”这听起来很空洞，它仅仅是一个愿望。还要去做去减少消极情绪，增加积极情绪，提高自己的积极率。就像书中所介绍的方法——也许对于我们是适用的——反驳消极思维、打破思维反刍的桎梏、真诚、找到生命意义、品味美好等等。

这本《积极情绪的力量》，寻寻觅觅的一切目标终是为了有美好的生活，有活在这个世界上的意义。让我们每天保持一颗乐观、积极的心，从内心深处由衷的表现出积极情绪，用它去思考生活中的每件事的意义，不仅在这过程中享受了在这个世上的美好，更为自己积极情绪的成长铺平了道路。我要在今后的生活和学习中，运用书中的方法，积极地打造自己，不断的提升自己。

## 积极情绪的力量读后感（二）

汉沽实验幼儿园石丽

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学，它的三大支柱即三大主要研究内容之一便是积极情绪体验。积极心理学家们认为积极的情绪对人的身体心理等各个方面都会产生很好的影响，让人们的生活变得欢乐、充满活力、充实和更加欣欣向荣。培养幼儿的积极情绪对促进幼儿的体、智、德、美诸方面的发展也有着正向的推动作用，所以，无论是在家庭中，还是在幼儿园里，家长和幼儿教师都应该创设一个良好的环境氛围，努力培养幼儿积极向上的情绪情感。现在就谈谈父母要怎样教导孩子控制自己的情绪！

第一：让孩子感受到父母的爱。

如果你的孩子出现异常行为，父母就要反省，是否自己不能使孩子感受到自己的爱。假如孩子能够感受自己的爱，那么孩子就会敞开心扉，父母教育起孩子来也会简单的多。没有那个父母是不爱自己的子女的，但是，要怎样才能让孩子知道自己是爱他的呢？是不是要用语言或者态度表现出来呢？倘若父母觉得在教育孩子的时候困难，那么就表明你没有将自己的爱传递给孩子。第二：正确的批评孩子。

父母要学会欣赏、宽容孩子，并不是说父母不能去批评孩子。

而是父母不能够因为自己心情的好坏而去批评孩子，当孩子违反了规定就应该给予批评。批评孩子也是一门学问，父母要控制在1分钟内，就事论事的批评，批评孩子的错误行为。父母批评完孩子不能够是愤怒的样子。这时你要做的是对孩子进行安抚，激励孩子去改正错误，加强孩子改正错误的决心。

第三：让孩子觉得自己是被信赖的。

父母要接受孩子的实际情况，不能以自己的要求去要求孩子，要告诉孩子，你是爸爸妈妈的小宝贝，你在我们身边，我们就感觉到很幸福了，不需要你去学习太多。“你怎么总是学不会呢？你真笨。”爸爸妈妈你们知道吗？这样的话语对孩子来说是一种伤害，当孩子感觉到自己被轻视的时候，孩子的心就会慢慢的封闭起来，什么事情都不去做，成人也是这样的。当孩子感到自己被人信赖认同的，那么孩子的情况就会得到改善。

可见，父母一定要营造一个幸福的家庭氛围，让孩子感受到充分的爱，让孩子知道自己的优点和做得不对的地方并及时给予鼓励和正确批评，让孩子充满自信。这样，孩子一定能够控制自己的情绪。

积极情绪的力量读后感（三）

情绪是有能量的，就像钢琴和长笛的声波是不同的，每一种情绪的能量感应也是不同的。如果你正在体验喜悦，你送出的就是喜悦的感应，你的言语会充满愉悦、嘴角会绽放着阳光，你身边的人也会以相同的声波与你呼应，分享彼此的喜悦。如果你正在体验沮丧、那你散发就是沮丧的感应，你的眉头会紧锁着阴霾，声音中回荡着叹息，会吸引着悲观的人和令人沮丧的事然后一起同是天涯沦落人一番，这对于改善我们的心情和处境并无益处。良好的情绪状态无声无息的左右着我们的生活，影响着我们和我们身边的人。

一、学会表露也许我们曾有过这样的经历，家长会 被老师留下来开了小会亦或是刚买的股票就 踩上跌停板心情也随着指数跌倒的`谷底不知何时才能触底反弹，然后寄托于像曹孟德那样何以解忧唯有杜康，但请记住杜康无法带走您的不快，随着酒精挥发的只有您的健康。所以当你正经受着烦恼折磨的时候，尽量找机会表露出来。的确，我们每个人都有不善于用自己的烦恼去给别人添麻烦的倾向，但这些烦恼会不断纠缠着你，即使你已经忘了在家长会后的小会上孩子期中考试几门红灯、已经不清楚那个跌停板里自己一共损失了多少，但这些负面的情绪还会在潜意识当中折磨着你，你可能会变得易怒感到莫名的抑郁甚至心力憔悴，虽然你或许已经不知道这是为了什么。压抑这些烦恼本来就是很累人的事情，弄得不好还会招致健康问题，所以我们需要表达、沟通，让自己认识自己，仅在头脑中反诉思索、苦苦纠结无法让我们感到放松愉悦，说的人本心理主义一点就是通过表达使自己看见自己的情感。多花一些时间和那些能帮助你找回正向情绪的人在一起，这样可以使你的心境有极大的不同，他们的倾听和支持将会使你看清自己的内心世界，重拾那份宁静和微笑。即使是伟大的佛洛伊德也曾在给弗莱斯的信中写道“我的朋友，此时此刻，我真的需要你的倾听”。也许，你会觉得自己的烦恼羞于启齿无法言表于他人，但通向愉悦的大门依旧时刻敞开，你自己就是最好的听众，试试吧，把烦恼和抑郁用纸和笔表达出来，让自己理解自己，无数的华彩诗词诞生于忧伤的不眠之夜，我们不必达到“载不动许多愁”的意境，也无需拥有“小楼昨夜又东风”的感慨，但你会惊奇的发现，你的忧伤和烦恼正随着你笔尖的滑动而渐渐远去。

二、养成良好的情绪习惯如同我们的喝茶的浓淡一样，情绪也是有习惯的。面对半瓶美酒，张三会哀叹“只剩半瓶了”，李四会惊呼“还有半瓶能喝啊”。情绪的习惯时时刻刻影响着我们的看待世界的态度、左右着我们每日的悲欢喜乐。如果你的情绪习惯倾向于负面，那无意识中，你可能会更关注于悲观的信息、更易于记起伤感的回忆，在你看来，世界可能笼罩在一层灰色之中，原本充满欢乐的事物似乎也成了暂时

的、虚假的，仿佛马上就会从指间流过。但如果你的情绪习惯倾向于正面，你可能就会更关注令人愉悦的信息、幸福快乐时时充盈着你的思绪，世界是充满希望的，连天际的阴云都能透射出金色的阳光，所以，请不要在那些烦恼上投入过多的关注，请微笑着看待世界，这样快乐才会与你如影随形。习惯都有个养成的过程，想要培养真正良好的情绪习惯而非掩盖真实感受，有时候必须接受不自在的感觉，要用意识去引导规制思想一开始总是有些辛苦，就像穿新鞋走路开始总有隔脚的感觉，但付出是值得的，因为你正一步步走向欢乐的大道。

三、发现生活的真谛工作和娱乐、家务和休息本不是同一维度下的对立面，烦躁、焦虑这些负面情绪的产生往往是由于在面对某一客观环境时的条件反射。我们或许都有这样的体验，家务为什么总是干不完、工作为什么总是那么多，休息放松的时间为什么总是那么短，我们敲击键盘的时候会觉得手发沉，当然拿起扫把的时候总觉得家里的灰尘会不断冒出来。事实上，快乐、愉悦并不只存在于一些我们过去普遍认为的快乐情境中，不论我们做什么事都可以体验到愉悦和成就。我们每一个人都在创造属于自己的道路，而且当我们发现自己处在知足和平静的状态里，感受到自己的内心的灵动时，就能发现生活真谛。所以请静下心，重新审视一下面前，或许在周立波喝下拿杯苦涩的咖啡而把香气播撒给人间的时候，就能体验到了无比的愉悦和快乐，快乐就是这么简单、无处不在。

四、给予帮助快乐的源泉是需求的满足，人的需求很多但总的来说分两类以满足自身需求为主的匮乏性需求以及关爱他人和自我发展的成长性需求。索取得到可以感到愉悦，给予付出也同样可以得到快乐，所以伸出你的双手帮助他人是一种很好的调节策略，无论行为是多么的微小，都可以创造出爱和喜悦的感觉。好的行为不一定要伟大或精心的策划，一声问候、一把援手都会使你和你帮助的感到温暖和友善，授人玫瑰手有余香，快乐其实就在我们手中。

当你感到气馁、无精打采、没有灵感时，请提醒自己，你的目标何在，重新激发你的热情（无论是创造一个有爱的特别家庭，还是发展一份实现个人抱负的事业），同时一定要调高灵感的音量。无论遭遇到什么困难，你都会找到解决之道，继续朝你的命运迈进。

消极情绪让我们人类活到了今天，而积极情绪能够让我们活的更好。这是一本教我们追寻幸福的书，通过书中所列出的10多种方法，我们可以提升自己由衷的积极情绪，降低有害的消极情绪，最终实现欣欣向荣。

这11种方法是：

- 1、真诚；
- 2、找到生命的意义；
- 3、品位美好；
- 4、数数你的福气；
- 5、计算善意；
- 6、追随你的激情；
- 7、梦想你的未来；
- 8、利用你的优势；
- 9、与他人在一起； 1
- 0、享受自然的美好；
- 11、打开你的心灵。