

心理健康自我评价(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

心理健康自我评价篇一

社区位于东新，辖区面积0.92平方公里，住户1617户人口4000余人，人口多成份复杂文化程度差异大是本社区的特点。辖区内有三明八中、梅列教师进修学校、梅列二院、永泰建筑队等四家单位。社区文教资源丰富，努力在社区中营造学习科学、相信科学、依靠科学的良好气氛，对于提高社区居民的科学文化水平、推进礼貌社区的建设显得尤为重要。为此_社区结合社区实际，立足社区资源优势，与时俱进、开拓创新，不断探索深化社区科普工作的新途径、新方法，初步构成了具有社区特色、自成体系的社区科普宣传教育模式，提升了社区的生命力、影响力和凝聚力。现将社区科普工作情景汇报如下：

一、领导重视，健全组织机构，把科普工作落到实处。

弘扬科学精神、普及科学知识、传播科学思想、提倡科学方法，也是社区科普工作的出发点和落脚点。社区班子成员具有较强的科教兴区意识，在今年7月份社区换届的同时，就相应地成立了社区科普工作领导小组，由社区主任担任组长，配备一名委员专职负责科普工作，组织成立了由三明八中、梅列教师进修学校、梅列二院等辖区单位组成的科学教育基地，并以此为依托，在社区中抽选出一些文化程度高、热心科教事业的社区成员和居民代表组成社区科普宣传员和科普志愿者服务队，构建了社区科普工作队伍、科学教育基地、

科普宣传员、科普志愿者队伍自上而下的社区科普网络，有效地保证了社区科普宣传工作有条不紊地开展。

二、强化科教意识，经费投入及时，加强阵地建设。

社区主体徐碧二村小区是一个发展成熟、人口集中、居住稳定的小区，辖区中的“两校一院”为社区开展科普宣传和教教育打下了良好的基础。为强化社区居民的科教意识，确保社区科普活动阵地更好地发挥作用，社区利用各种渠道，经过自筹经费和上级扶持，来完善社区科普宣传设施建设。一是对社区内大小宣传栏、宣传牌做好更新和维护，定期更新、丰富科普宣传栏、健康教育宣传栏、计生宣传栏的宣传资料。今年7月份在市、区科协的支持下，社区内新建了10米长的社区科普画廊，这个画廊将生活中的科学常识栩栩如生、图文并茂地展此刻社区居民面前，深受居民好评，每期更新时，画廊前总有众多的群众驻足观看；二是购置了电视机□dvd□购置各类书刊、杂志等300余册科教必需用品，充实社区阅览室、社区居民活动中心，并专人负责全天候向社区居民开放，使社区居民经常自我“充电”，丰富科学知识，及时获得新的社科信息，为普及居民科普知识供给了有利条件；三是在社区内增设一套室外健身器材便民晨练健身场所，引导社区居民进取参与科学健身的有益活动，提高健康水平，促进科普工作的开展。

三、找准契机，经常性地开展“科教进社区”科普宣传活动。

社区以创立科普示范社区活动为契机，以《科普法》为准绳，紧紧围绕上级党委、政府的工作重点，精心策划和实施科普工作，开展形式多样、富有成效的科普宣传活动。

- 1、抓好日常性的科普教育工作。社区进取发挥社区科普宣传员和科普宣传志愿者的作用，充分利用辖区单位等科教基地和社会各方资源，依托“两校一院”、礼貌市民学校、社区居民活动室、社区人口学校、健身园等场所，举办科普讲座、

健康体检、放映科普vcd片，发放预防“非典”、优生优育、预防艾滋、乙肝病防治等科普资料，普及科学文化知识，倡导健康礼貌生活方式(更多精彩文章来自“秘书不求人”)。截止十一月份社区结合“交通安全进社区”、“法律服务进社区”等活动，以及健康教育、计生、消防、禁毒、殡葬、暑期教育等资料，组织科普培训、咨询、讲座、文艺演出、宣传等活动16场次，发放各类科普宣传材料5000多份，理解咨询服务的群众达1500多人次。

进行逐一反馈。利用“重阳”节，组织居民登虎头山，亲近自然增强体魄;利用春节、元宵节、中秋节、国庆节等重大节日举办晚会、灯谜等活动;并利用各种契机组织居民参加有益的群众性文化体育活动，如徐碧街道共建片区文艺晚会上，社区干部和居民表演的健身操舞蹈获得第三名;街道“共建杯”乒乓球赛中社区居民进取参赛，获得了团体第五名。

在社区的大舞台上经过这些内涵丰富、寓教于乐的科普宣传教育活动，大力宣传科学思想，讲求科学精髓，传播科学知识，倡导科学方法，既使群众喜闻乐见，进取参与，又注意不流于形式讲求实效，不仅仅提高了社区居民的科学文化素养，并且增强了社区居民投身社区建设的凝聚力、向心力。

四、立足社区，切实做好对青少年群体的科普教育工作。

青少年是科普宣传工作的主要对象，在青少年中开展普及科学知识，倡导科学、健康、礼貌的生活方式是社区科普宣传教育工作的重中之重。首先，社区依托辖区单位三明八中加强对青少年以思想道德建设为主线的科普教育。经过开辟了“升旗台”、“社会公德教育长廊”、“红领巾宣传栏”、“精神礼貌长廊”、“社区居民学校青少年学习乐园”等青少年科普教育阵地，并依托学校这块主阵地，开辟第二课堂，开办青少年科普教育班，开设普法课，普及法律常识，在社区内广泛向青少年进行讲科学、爱科学、学科学的教育，努力构成科学、礼貌、健康的生活氛围，引导他们自觉履行道

德义务，遵守法律规范，自觉抵制“____”等伪科学，树立科学的、正确的人生观、世界观、价值观，优化他们健康成长的空间。其次，利用暑期夏令营这个平台，举办科技夏令营活动，组织社区青少年开展“读一本好书、看一部好影片、写一篇好读后感、参加一次有意义的社会活动、参观一个爱国基地”的“五个一”主题活动，加强对青少年群体的科普教育。使社区青少年在暑期中不仅仅增长了见识，提高了青少年的科学文化素养，树立了科学观和法制观，并且活跃了他们的生活，有利于他们身心的健康成长。

一年来，_社区扎实有效地开展了一系列科普宣传和教育工作，赢得了社区居民群众的好评和认可，也取得了必须的成效，在今后的工作中，我们将克服薄弱环节，在现有工作的基础上，不断深化工作内涵，使科普工作更加深入人心，更出实效。

心理建康自我评价篇二

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、新的学习与环境与任务的适应问题

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。

心理健康自我评价篇三

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，自我校心理危机干预四级网络建立以来，在学校心理健康教育中心的指导下，在全院学生的广泛参与下，传播学院结合学生实际，组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、进取向上的学校氛围产生进取的影响。08-09学年我们以配合学校心理健康中心工作、经过常规工作和特色活动预防心理问题发生及做好个案咨询三条主线开展工作。现具体鉴定如下：

一、在配合学校心理健康教育中心的工作。

1、协助做好5.25心理健康节的相关工作。

在我校首届心理健康节中，我们和管理与经济学院共同承办了“心随影动”优秀心理影片展播活动。在活动中，我们选择了《海上钢琴师》等四部心理影片，精心制作海报，联系教室，为大家放映。放映前，我院心里协会广播电视编导专业的学生向观众简要介绍影片内涵，引导同学们从心理角度欣赏影片。此外，我们还组织观众撰写影片观后感，并邀请我院广播电视编导专业教师担任评审，评选出优秀作品。

2、建立心理档案，做好个案咨询

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好20__级新生的心理健康档案建立工作。经过整理档案数据，我们针对新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作；对于心理问题严重的学生，及时反馈给该生辅导员，并经过于辅导员教师的沟通，寻找该生的症结所在，有针对性地做好个案咨询工作，并关注该生在学校的发展，发现问题及时处理。

二、加大工作力度做好大学生心理健康教育和心理危机预防

工作

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是经过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员，开展心理健康知识普及和素质拓展工作，从而有效预防心理疾病的发生。主要经过以下工作具体实施：

1、依托组建心理社团，倡导自我服务

20__年6月，为激发学生进取关注心理健康，学院在心理辅导员教师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了协会名称“聆心心理协会”及logo，拟定了协会章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。协会内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情景，并在例会中上报心理辅导员，然后根据教师的指导寻求解决办法。协会还经过“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础

学院的心理工作主要经过心理委员和心灵护航员开展和落实，他们是学院心理工作的骨干力量，其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质，学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中，学院心理辅导员教师介绍我校心理危机干预的四级预防体系及心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例介绍如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能理解到专业的培

训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自我的工作更加感兴趣了。”

3、注重教育实效，丰富活动载体

学院每学期经过征集问题、张贴海报、主题班会等形式分阶段进行心理知识普及。本学期开学后，为了帮忙08级新生更快、更好的适应大学生活，同时帮忙07级、06级同学及时排解心中的苦恼与疑惑，协会向06、07、08三个年级的同学发去了邀请函，邀请大家参与“最困惑自我的心理问题”征集活动。活动得到了大家的进取响应。大家纷纷写下令自我最困惑的心理问题，并及时地反馈给协会。协会经过向心理辅导员教师反映、利用网络资源查询资料、向心理专家请教等多种渠道寻求解决方案，并及时将得到的信息反馈给大家。在团总支的指导下，各班还召开了“感悟生命”、“朋辈互助”、“如何塑造成功心态”、“怎样正确应对考试”等主题班会，帮忙同学们进一步提高心理素质。

4、打造特色活动，浓厚心理氛围

广泛地宣传和普及。心理活动月历时近四十天，活动形式多样，参与同学多，受到同学们的广泛欢迎。

心理健康自我评价篇四

最近几年，在许多大中城市，逐渐开展对全体学生的心理健康教育，成立了心理健康辅导室。小学教育也必须重视对小学生的心理健康教育，这也是小学生素质教育的重要资料。学生的心理状态是否正常、健康，往往会影响一个学生的学习态度和对前途的看法，关系到学生能否健康成长的重要问题。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险、敢于探索、善于竞争、善于合作、富于创造，是21世纪对人才规格的基本要求，这些品质无一不与良好的心理素质有密切相关。

经过我市开展的班主任研修活动，我对学生心理健康教育有了更深的理解，为了更好的给学生们供给适合身心发展的成长环境，我们的心理辅导活动是经过团体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式开展的，帮忙学生自我认识、自我接纳、自我调节，从而充分开发学生的自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展。

我们做了以下工作：

一、提高思想认识。自从参加我区开展的班主任研修活动以来，全校教师围绕关于在本校开展心理健康教育这一问题进行了认真讨论，经过互相学习帮忙大家提高认识，动员大家进取参与到活动中来。经过大家多次讨论一致认为，开展心理健康教育是十分必要，也是十分及时的，它不可可是全面推进素质教育的必经之路，同时也是全面贯彻党的教育方针，全面提高教育质量的迫切需要，并且还是社会、家长、教师的共同需要。

二、健全了“心理健康教育”辅导领导小组。我们认为要把工作更好的开展起来，必须要有一个经得起考验的领导小组。所以，我们在全体班主任中经推选组成了心理健康教育领导小组，由知识面全教学本事强的年轻教师担任组长，教学经验丰富，知识水平高的中年教师任副组长及咨询教师，各班其他任课教师任小组成员。“心理健康教育”辅导小组成立之后，我们及时向全校学生进行了公布。

三、建立了心理健康教育辅导室和辅导室。为了使受辅导的学生有一个良好的环境，学校准备了一间室内配套设施比较齐全，标准较高的教室，作为心理健康教育的辅导室。“心语室”建好之后，我们在此进行数次探讨和研究活动，进行十几次的心理健康教育辅导和咨询答复，几十次心理健康教育个别辅导。每次辅导都能做到目的明确，针对性强，有的放矢。在那里学生学到了怎样做人，学到了怎样求知，还学到了怎样健体和审美。

四、学校设立了心理健康教育咨询箱。心理健康教育咨询箱安装在“心语室”旁边，让学生把心里话能够及时地向教师倾吐，把自我的成长烦恼和疑惑，把自我对学校管理、班级管理、教学方面的提议向教师提出，把心里迷惑不解的问题向教师咨询，几年来，共收到学生的咨询信件多封，我们的心理健康辅导教师利用课间操及辅导课及时把学生提出的有关问题给予答复，帮忙学生们走出困惑，走向健康的生活，使他们的成长足迹更阳光更完美。

五、校内室内设立心理健康教育宣传栏。充分发挥了校内墙报对心理健康方面的宣教作用。为了加强对学生心理健康方面的及时教育，各班设立了心理健康教育宣传栏。把向学生进行心理健康教育的资料放在重要的位置。并能根据当时学生的实际和各班的班情的变化进行更新和改版，对好人好事及时进行表扬。对不良行为点出现象，使学生学习有了榜样，前进有了方向。

六、注重学生的心理转化。抓受挫折学生的心理转化。学生受挫，人之常情，学生受挫以后一般情绪低落，心态不好。我们注重如何对待受挫的学生呢。为此，我们做了专题研究探讨，我们的想法是：“首先要仔细观察受挫学生的反常现象，并认真分析受挫原因。然后因人制宜采取适当的方法，让其倾吐内心的痛苦，解开心理上的疙瘩。”逐渐帮忙受挫折学生走出困境。

七、班主任是心理健康教育的主将。充分发挥班主任在心理健康教育方面主力军的作用。我们清楚的明白，班级是学校的基础组织，班主任就是这个组织的组织者和领导者。班上学生心理状况的好坏直接关系到学校心理健康教育的优劣和整体水平的提高，而班主任和班上学生直接接触的时间最长，最了解班上学生的心理状况，所以在心理健康教育活动中不可忽视班主任这批主力军的作用，有许多问题还需要班主任去实施去解决，所以，班主任就是心理健康教育的主将。总之，开展心理健康教育以来，我校校风正了，班风好了，

学风浓了。这些成绩的取得，离不开全校师生共同的努力。这些微不足道的成绩，只能作为前进路上的动力，我想也是我们继续开展心理健康教育的起点。

心理健康自我评价篇五

根据兖州区教体局文件精神，针对我校的实际情景，我校于5月举办了以“拥抱阳光五月，健康欢乐成长”为主题的心理健康教育日活动，丰富了同学们课余时间，带给同学们很多文化、心理健康方面知识的同时，促进了同学们之间的交流与沟通，使之起到教师和学生之间的桥梁纽带作用，现将活动总结如下：

1、各班进行了以“重视心理健康，塑造健全人格”心理健康教育讲座，其次为了更好地掌握学生心理状况，有针对性地开展心理健康教育活动，对需要帮忙的学生进行辅导。

2、“说你，说我——聆听成长故事，呵护心灵晴空”主题班会并进行了心理征文大赛，一到三年级每位学生画一幅画，四到六年级每位学生写一篇文章。同学们踊跃参与，在学生作品中评选出了一等奖2名，二等奖3名，三等奖4名。经过心理征文让大学生在简便愉悦的氛围中更好的学习和了解心理健康知识，更好地关注自我，关注心理健康，关注心灵。

3、经过班会心理图片展让同学们从图片中了解心理学、了解自我。展出了一系列有关心理学的图片，引起了同学们的极大兴趣。

4、525(我爱我)相约心理健康月

在5月25日午时我校开展了“5.25”心理健康节”，活动主题为“呵护生命拥抱生活感恩社会”，为了进一步普及心理健康知识，帮忙同学们正确地认识自我，了解自身存在的问题，使同学们朝着进取向上的健康心理发展，向全校师生发出如

下倡议：

感恩社会——山感恩地，方成其高峻；海感恩溪，方成其博大；天感恩鸟，方成其壮阔。感恩之心，能够帮忙我们度过莫大的痛苦和灾难；感恩之心，能够温暖千千万万善于奉献的心。经过各种考验洗礼的我们，更应当心怀一颗感恩的心：感恩社会！

5、经过国旗下讲话、宣传栏等，宣传学生心理健康知识。心理健康活动月”宣传栏，同时在学校广播中播放心理健康教育知识。学生们在课余时间，经过宣传栏、手抄报等形式了解心理健康知识，加强心理危机意识。

6、“决胜心理战场”六年级进行心理辅导(班会)

对学生在考前容易犯的不良心理问题进行了分析，并对同学们的学习、思想、生活等方面加以指导和调节，消除心理恐慌，教会大家如何调整心态、进取应对考试，争取优异成绩。

经过这一系列的活动，在学校营造一种人人都关注心理健康的浓厚氛围，进一步提高广大师生的心理健康意识。当然，在这一系列的活动中，我们也发现了自我的不足之处，在以后的工作中，将进一步注重细节，注重与每位教师的配合与协作，将各项工作做得更好。