

2023年心理健康讲座 大学生心理健康教育讲座活动总结(模板5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

心理健康讲座篇一

3月26日，我有幸倾听了王加绵教授做的关于“中小学生的心理问题及订正对策”的讲座。王教授结合自己多年的教学阅历和探讨成果就中小学生常见的心理问题进行了深化浅出的讲解，为在场的老师送上了一道丰富的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教化部在8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教化的若干看法》中明确指出：良好的心理素养是人的全面素养中的重要组成部分，是将来人才素养中的一项非常重要的内容。培育学生良好的心理素养，是素养教化的重要组成部分，是实施《面对21世纪教化振兴行动安排》，落实跨世纪素养教化工程，培育跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生刚好有效的进行心理健康教化是实现现代化教化的必定要求，也是广阔教化工作者新面临的一项紧迫任务。学生心理问题形成于家庭，表现在学校。在青少年成长的过程中他们的心理问题表现的较为突出的是以下三个方面：

（一）厌学

小学生厌学的成因很困难，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。老师与家长要亲密协作，仔细分析，找出缘由，对症下药，才

能有效的解决问题。要把敬重与爱撒给每一个学生，从他们的心理须要动身进行教化和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教化的要求，从而顺当走完健康成长的历程。

（二）说谎

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知实力的发展未臻成熟，说谎不但会严峻影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的'教化带来巨大的困扰，干脆影响学生教化任务的完成与教化目标的实现。因此，在小学阶段的学生须要正确的引导，老师要给孩子以心灵的劝慰，给孩子供应改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟识的每一个人。这样每个孩子才能诚恳、自信、健康，强壮的成长。

（三）早恋

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充溢着新奇、仰慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不行避开的会出现这种令人担忧的现象。作为老师要细心视察，实施温情教化。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友情进行正确的引导。家长要赐予主动的协作，有备无患。早恋既是一个教化问题，又是一个社会问题，要让全部的孩子都有一个充溢阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。教化家夸美纽斯说：老师的职业是太阳底下最光辉的职业。老师的工作是一种艰难、困难的培育新人和创建精神财宝的脑力劳动。作为教化战线的一员，我会不断地寻求现代教化的新路，切实以新理论、新方法、新志向来做好学校的德育工作，提高学生的心理素养，充分开发他们的潜能，培育学生乐观向上的

心理品质，促进学生人格的健全发展。

心理健康讲座篇二

健康生活，健康教育，以下就是来自随笔网小编为大家整理的新教师心理健康专题讲座感悟随笔，欢迎阅读和借鉴。

新教师心理健康专题讲座感悟随笔【第一篇】：教师心理健康学习心得

暑期有幸学习了《教师心理健康与心理咨询》，通过学习，我认识到，一个健康的心理对一个人是非常重要的，当今社会是一个充满竞争的社会，因此，人们的心理或多或少都会存在健康隐患，要建设一个和谐的健康社会，必须坚持两个文明一起抓得战略，物质文明和精神文明都是我们建设的目标。

只有人们的心理和谐了不再有心理疾病了，我们的社会才会健康和谐的发展，作为人类灵魂的工程师，处在这个充满竞争的社会，教师的心理必须得到社会的充分重视，教师群体只有健康的身体是不够的，更应该拥有一个健康的心理，这样我们的下一代才会得到一个健康的身子。因此，教师必须要有心理健康方面的学习机会，必须接受切实的心理方面的按摩，让我们的老师都拥有一个强壮的身体、健康的心态，让他们每天都在充满希望，充满快乐，充满无穷的爱的环境中工作，去施展自己的才华，奉献出自己的爱心，只有这样，我们的后代才会拥有一个健康的心态，我们的民族才会有希望。

教师工作负担沉重是造成心理压力负担的重要因素，教师除了上课，还要备课，批改作业，指导课外活动，做学生的思想工作，从事教学研究，业余进修等，加上学科竞赛，升学率等压力，几乎使教师难以承受，时时刻刻紧张，任何教师都必须处理好教师与学生、与领导、与家长、以及与家庭、

社会上所有人的关系，但教师因为工作的关系，竞争的压力及个性的特征，常会使人际关系僵化，这样就影响了教师之间的交往，也影响了与学生的交往。2004年北京晚报报道一名班主任因为心情不好迁怒学生猛抽女学生两耳光，很多老师因为家长的压力、成绩的压力、生活的压力等，因无法释放压力，很可能就把自己的压力转到学生头上当作发泄工具，这些败德行为严重的违反了教师的职业道德。

读书的时候，我以为老师是个很轻松的职业，有许多学生仰慕，当我从事教师这个职业时，压力就随之而来，繁重的备课任务，人际关系，学生成员，家长的压力有时压的我喘不过气来，通过这次学习，我知道只有教师的心理健康才能促进学生身体、心理、行为全面地健康发展，所以，我要学会积极乐观的生活，保持良好的心态，同时要努力建立良好的人际关系，理解领导工作，同事间经常沟通，尊重家长与学生，善于按捺自己与别人；积极参加丰富多彩的文体与社会活动，培养多方面的兴趣爱好，注意劳逸结合，养成健康的生活习惯。

近日读到一篇一位老师的文集《空地闲草》，他在自序中两段话令我难忘：

“人的生命是短暂的，但我过去的生命过于拥挤。我的日程表上排得很满。我把太多的时光抛洒给了紧张和时间。我终于老了，老了的人更显卑微，老和卑微使我有了一块空地。当我来到空地上的时候，我无事可做，也无人做伴，我只有一个人在空地上徘徊。徘徊久了，我突然感觉脚下有青草长出。空地上的青草，激起了我对自身意义的渴望。”

我不敢说我能全懂这位老师的那种孤独、卑微和满足，但通过这次学习，我明白了生活给予我们的东西是丰富的，有人说上帝塑造美一个人，都是让人有意义的，怎么话出意义？上帝没有给出答案。我想，拥有快乐，健康生活，应该是一种答案吧！

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是至关重要的。由于社会、学校、家庭多方面因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康的心理，严重的影响了教与学工作，故而我对心理健康的问题非常感兴趣：

（1）通过学习我认识到了教师心理健康的重要性。一个成功的教师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，教师的言行对学生有很大影响，在学生心目中，教师是智者——什么都懂，是能者——什么都会，是圣者——不会犯错，是权威者——具有比父母还高的权威性。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等都会使学生受到深刻的影响。人格健全的老师，能为学生创造一种和谐的学习氛围，使学生轻松的掌握知识，而不是一味地严厉，用威严去束缚学生，使学生在一种恐怖气氛里学习，反而会达不到预想的效果，所以，教师完善的心理素质和人格是构成良好师生关系的基础，是实施科学教育的完美出发点；（2）通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，认真的对待自己的优缺点，学习心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；（3）通过学习，我还知道了如何掌握学生的心理倾向，学生正处于成长阶段，各方面都还不太成熟，需要我们耐心的教导，他们虽然人不大，但自尊心却极强，往往我们会因为一句话，一件小事儿而伤害了一颗纯真的自尊心，给学生们日后的发展造成心理上的阴影。因此，我们应该多和学生进行心理沟通，应该尊重他们正确的选择。田国秀教授曾说过“语言攻击比行为攻击更可怕”，当我们面对每个个体生命时，就特别要注意他们的心理需求，如关心、关注、鼓励、肯定、友谊、亲情、开导、沟通等。

教育是生命与生命的相遇，教育是心与心的同行，教育是生命对生命的影响。所以，在当今这个飞速发展的社会里，教师与学生是同路人，只有老师把自己经营的好一些，才能用自己高质量的生命去影响学生，教师应养成良性的思维习惯，这样才能让生命之花绽放。通过此次学习，我更加深刻的体会到“人生的目标不是要摆脱困难，而是要积极面对，因为

把握生活从改变自己开始！”

不能改变环境，但可以改变自己，我会努力让自己做的更好，肩负起祖国给予的使命，给自己的生命一个全新的诠释。

新教师心理健康专题讲座感悟随笔【第二篇】：《心理健康教育专题讲座》有感

2016年5月21日上午，我有幸听取了海南省中小学心理健康教育专家陈玲老师的讲座《做一名幸福的教师》。

学习、许多先进教育工作者的教育思想。对在座的每位教师都是一次灵魂的洗礼，心灵的净化。正如陈老师所说，幸福无时无刻不在我们身边，只是我们缺少发现的眼睛。幸福的人生会更精彩。作为一名教师，幸福的工作会赢得学生的喜爱。同样面对一件事，幸福感强的人会积极面对，相反则会充斥着抱怨与无奈，其实不论怎样我们都得面对，不管是责任还是荣誉、快乐还是悲伤。每个人都想幸福的生活，拥有快乐的一生，但在当今社会物欲横流的时代，能幸福而开心的工作却成了一件难事。在实际工作中，我们经常会不自觉的发出牢骚和抱怨的声音，也许说者无心，但却给听者带来不快。我们不可否认现在的学生不好教育，会给老师带来很多麻烦，但作为教育者，应该调整心态把这些当做乐趣，只有这样，才能从工作中找到幸福感。幸福是一种心态，是一种感受。丰厚的收入也许不会给你带来幸福，而面对学生们一张张可爱的笑脸，我们的心里会不由自主的看到明天的希望。作为一名教师，幸福是学生点滴的进步，是对老师的声声呼唤，是你在说教之后学生感激的脸，是一次次教室里传出的爽朗的笑声。

是啊！选择了这份神圣的工作，就应告诉自己应默默的付出，在学校的这片净土上辛勤的耕耘，时刻露出幸福的笑脸，对学生，对同事，对所有爱我们的人。与其漫无目的的抱怨，还不如沉下心来思考自己的人生：想做一名幸福的教师吗？

想做一个完美的人吗？行动起来吧，从今天做起，开心的工作，用放大镜寻找学生身上的优点，用一颗包容与感恩的心与同事相处，用自己足够的耐心理解现在的学生，那么，你一定会成为一名幸福的教师。反思自己在以往工作中，也曾迷失过方向：没有好好备课就走进课堂，结果学生一个不经意的的问题把我难倒时的尴尬会让我面红耳赤；用过于苛刻的语言训斥学生，结果课下学生不计前嫌的问候又使自己后悔莫及。孩子是无邪的，他们在课堂上的无礼一定是不经意的，作为教师的我们应该多给学生机会，学会等待，而不应心急与攀比。

有的老师可能会觉得自己认真的工作却几年都未评优秀，未得到公正的评价，哪来的幸福感呢！其实你可以这样想：不是你不够优秀，而是别人比你更好，你还需要等待。想想我们每天得有一半的时间是在学校度过的，如果不开心的工作，幸福哪会主动敲你的门啊！幸福像花儿一样，而对于工作不积极的人这花儿只是昙花一现，相反，如果我们努力地实现自己的价值，幸福的鲜花会永远盛开在我们的心田里，从不曾凋谢！努力的工作，热情快乐地生活，争做一名幸福的教师。

新教师心理健康专题讲座感悟随笔【第三篇】：教师心理健康

一、教师缘何“心病”不断？我想，造成教师心理问题的原因是多方面的，但主要来源于三个方面：

职业特点：教师的工作不仅要向学生传授知识，还要培养学生优良的品质与个性，促进学生身心的健康发展。在知识突增、信息爆炸、大众传播媒介迅速发展的今天，教师在很多知识上不再比学生“闻道在先”，威信受到了一定的动摇和影响，由此产生一定的心理压力。他们的教育对象大多是90年代以后出生的独生子女，在个性方面存在着许多缺陷，如自私、任性、依赖、孤僻、缺乏集体意识和劳动观念、意志

薄弱等。同时，他们的自我意识觉醒早，又受到多元文化的冲击和影响，思想困惑多，心理冲突多，教师工作中的难题增多了，已有的方法不能解决新的问题，新的理论和方法又没有系统全面地掌握，因此造成教师的心理压力。

教师本人：教师对自身能力、水平认识不足，过高估计自己，自我期望值过高，经常导致活动失败而引发心理压力。另外教师本身的人格缺陷，如名利思想、患得患失、追求完美、意志力差等造成的心理压力；三是教师思考问题的方式和角度不正确而造成心理压力。

社会环境：首先，社会成员对教师的要求和期望过高，这种要求和期望最主要地体现在对教师培养人才的质量上。学生、家长、学校及各级领导、社会上的其他人都以升学率的高低来评价教师。他们要求教师恪守职业道德，只求奉献，不讲享受，认为教师应该安贫乐道，任何事情都比一般人做得好。其次，社会经济发展过程中脑体倒挂导致教师的心理失衡和心理压力。越来越富的大款与教师长期的贫困形象形成了鲜明的对比，超负荷的劳动付出、劳动创造出来的巨大的潜在价值、对社会发展所起的巨大推动作用与教师微薄的工资收入形成了强烈的反差。再次，社会发展过程中许多不正之风的蔓延及其对学生的影响，使得教师的成就动机难以实现，因而造成教师的心理压力。

二、教师心理健康的标准

1. 能积极地悦纳自我——即真正了解、正确评价、乐于接受并喜欢自己。承认人是个体差异的，允许自己不如别人。
2. 有良好的教育认知水平——能面对现实并积极地去适应环境与教育工作要求。例如，具有敏锐的观察力及客观了解学生的能力；具有获取信息、适宜地传递信息和有效运用信息的能力；具有创造性地进行教育教学活动的能力。

3. 热爱教师职业，积极地爱学生——能从爱的教育中获得自我安慰与自我实现，从有成效的教育教学中得到成就感。
4. 具有稳定而积极的教育心境——教师的教育心理环境是否稳定、乐观、积极，将影响教师整个心理状态及行为，也关系到教育教学的工作效果。
5. 能自我控制各种情绪与情感——繁重艰巨的教育工作要求教师良好的、坚强的意志品质，即教学工作中明确目的性和坚定性；处理问题时决策的果断性和坚持性；面对矛盾沉着冷静的自制力，以及给予爱和接受爱的能力。
6. 和谐的教育人际关系——有健全的人格，在交往中能与他人和谐相处，积极态度(如尊重、真诚、羡慕、信任、赞美等)多于消极态度(如畏惧、多疑、嫉妒、憎恶等)。
7. 能适应和改造教育环境——能适应当前发展、改革与创新的教育环境，为积极改造不良教育环境、提高教学质量献计献策。

三、缓解心理压力的方法：

知道了问题的严重性，我们就应该想办法保护自己。

我听过这样一个故事：哲学家带领他的弟子们来到一片旷野，问：如何除掉旷野上的杂草？弟子们有的说铲掉它，有的说用火烧，有的说撒上石灰，还有的说斩草需要除根。哲学家摇摇头说：“如果没有理想的答案，明年再到这里来吧。”第二年，弟子们都来了，只见昔日的旷野如今已长满了绿油油的庄稼。他们突然醒悟：原来除掉杂草的最好办法是——种植庄稼。

是的，铲除杂草的最好方法是一种——种植庄稼。如果我们把来自各方面的压力称之为杂草的话，那么教师的心理自助就是

绿油油的庄稼。如果你觉得你近来不太好，有些抑郁、焦虑、透不过气来，不妨来试试下面这些调节情绪的方法：

第一个方法：轻装上阵。

“心是有限的舞台，那里不可能摆放太多的座位。”所以，从学生放学的那一刻起，你就要把时间交给自己，整理整理一天的用品，写一写明天需要的东西，做这些事时可以听听你喜欢的音乐，或者是悠扬的曲子，或者是最新流行的歌，都可以帮你缓解一天的压力。或者你还可以把自己喜欢看的书放在随手可触的地方，哪怕只看一两段，这一天里你总算给了自己一点时间，为自己而活着。你会发现，你不但是教师，还是一个不错的歌星、诗人、或者哲学家……只要你愿意，一切都是美好的、美丽的、美不胜收的！

曾经看过这样一个故事：一个旅行者步履蹒跚地走着，他左手拿着一块大石头，右手拿着一块砖头，背上背着一代泥土，腰上缠着一圈圈草绳，头上还顶着一个南瓜。大家会觉得可笑，可是我们往往就是这样，自己身上所累，自己浑然不知。

他遇到一个农夫。农夫问他：“疲惫的人啊！你为什么要拿着一块大石头呢？”旅行者回答，“咦！对啊！我实在没有注意到。”所以，他把那块大石头扔了，觉得这下好多了。

他又碰到一个村庄里的人，那人问他：“疲惫的人啊！你为什么头上顶着那么重的南瓜呢？”旅行者说“真高兴你告诉我！我不知道我在做什么呢！”所以，他又把南瓜扔掉，更轻松地赶路了。

一个又一个，村庄里的人使他知道了抛弃不必要的负担，所以，他一个又一个地把包袱丢掉。最后，他是自由的人，轻轻松松地赶路去了。

生活中，我们同这位旅行者一样，也给自己的心理负载了太

多的负担，不必要的禁忌、消极的思想、阴郁的情绪以及时时困扰心灵的焦虑等等，都让我们举步维艰，而我们自己却不知道。我们总是关注别人对自己的看法，总试图获得他人的支持，更加重了对心灵的束缚。所以，放下不必要的心理负担，才能轻装上阵，这样既可以集中精力于你应该完成的事，也可以给内心腾出更多的空间，使心理的潜力释放出来，享受精神的自由。

第二个方法：简化生活。

让我们一起来欣赏这样一篇文章吧！

生活原来如此简单

有个年轻人在脚踏车店当学徒。有人送来一部有毛病的脚踏车，年轻人除了将车修好，还把车子擦洗得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。后来，车主将脚踏车领回的第二天，年轻人被聘到那个车主的公司上班。

——原来要获得机会很简单，勤劳一点就可以了。

有个小孩对母亲说：妈妈你今天好漂亮。母亲问：为什么？小孩说：因为妈妈今天一天都没有生气。

——原来要拥有漂亮如此简单，只要不生气就可以了。

有个牧场主人让他的孩子每天在牧场上辛勤地工作。朋友对他说：你不需要让孩子如此辛苦，农作物一样会长得很好的。牧场主人回答说：我不是在培养农作物，我是在培养我的孩子。

——原来培养孩子很简单，让他吃点苦头就可以了。

有一个网球教练对学生说：如果一个网球掉进草丛里，应该

如何找？有人答：从草丛中间地方开始找。有人答：从草丛的最凹处开始找。有人答：从草最长的地方开始找。教练宣布答案：按部就班地从草地一头搜寻到草地的另一头。

——原来寻找成功的方法很简单，从一数到十不要跳过就可以了。

住在田边的青蛙对住在路边的青蛙说：你这里太危险，搬来跟我住吧。路边的青蛙说：我已经习惯了，懒得搬。几天后，田边的青蛙去探望路边的青蛙，却发现它已被车子压死了。

——原来掌握命运的方法很简单，远离懒惰就可以了。

有一只小鸡破壳而出时，刚好有只乌龟经过，从此以后，小鸡就背着蛋壳过了一生。

——原来摆脱学生的负荷很简单，放弃固执就可以了。

有几个小孩都想成为一位智者的学生，智者给他们一人一个烛台，要他们每天擦拭烛台使之光亮。结果一天天过去了，智者一直没有出现，大部分小孩已不再擦拭那烛台了。有一天智者突然到来，大家的烛台都蒙了厚厚的灰尘，只有一个被大家叫做“笨小孩”的孩子，在智者没来的日子里也每天擦拭烛台，结果这个笨小孩成了智者的学生。

——原来想实现理想很简单，只要实实在在地去做就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一人快乐地走着，别人问：你为何如此惬意？他笑着说：因为我带的东西最少。

——原来快乐很简单，不要斤斤计较就可以了。

原来生活很简单，简化生活，没有过多的奢望，一切就轻松

起来。

新教师心理健康专题讲座感悟随笔【第四篇】：教师心理健康讲座

半数教师存在心理问题

这项引人瞩目的调查是国家中小学心理健康教育课题组进行的，调查对象是北京100所城乡中小学的2000多名教师。

这项调查此前还没有向社会公开过。

在关于教师工作状态的问卷中，有近一半的老师认为“工作太累”，其中37%的教师每天工作时间超过8小时。86.7%的教师认为自己主要的工作是备课、上课、应付检查和考试。

同时，该课题组对北京100名教师的心理检测发现，焦虑、睡眠障碍成为突出问题。

40岁教师压力大

课题组专家认为，40岁以下的教师作为教学体系的骨干，面临着事业和生活的双重压力。

参与教师心理课题研究的北师大心理咨询中心老师聂振伟表示，40岁的老师虽然是教学骨干，而在近年对素质教育和教学方法的改革中，青年教师更具有优势。他们要在保证正常教学过程和承受生活压力的同时，“加紧充电，并与青年教师竞争。”

[来源：中国新闻网]

【问题聚焦】

在我国目前中小学就学人数进入高峰期、升学教育压力大的

情况下，中小学教师负担已十分繁重，职业压力在不断增大，心理疾患已远远高出社会一般人群。教师是一个容易产生心理问题的职业，其心理健康状况实在令人担忧，它实际上已经成为污染学生心理健康的重要源头。

（一）教师心理健康的意义

教师是教育影响的主导者、支配者，教师的一个皱眉、一个微笑对学生的影响都是深刻而长久的。由于学生的认知水平有限，很容易把教师的一切视为自己效仿的榜样，从人格到认知、意志、情趣、行为习惯，从有意识到无意识，教师对教育环境的调控对学生来说可能是“决定意义的”，教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，只有心理健康的教师，才能培养出心理健康的学生，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

1. 残酷的现实呼唤教师心理健康

2. 教师的职业特点要求教师的心理健康

教师的基本职能、劳动对象和劳动手段的特殊性决定教师职业劳动具有复杂性、艰巨性，而心理健康是人们正常生活和积极工作的基础。教师的身心健康，既有利于个人的成长与发展，也有利于教育教学质量的提高。

教师劳动又具有长期性和示范性的特点。所谓“十年树木，百年树人”说明培养人的周期比较长，而教师老松的示范性表现为教师将自身的各种特性作为手段去影响劳动对象，以使受教育者的身心发生预期变化。

教师劳动同时又具有创造性和情感性，创造性表现为教师对象的差异性，由于每个学生的生理心理特点不同，因次教育教学要特别注意个别差异，因材施教，教师劳动的情感性是因为教师、学生都是有思想、有感情的人。只有在长期的、连续的教育过程中建立真诚融洽的师生情感才能增强教育效果，提高教师威信。

教师职业的特殊性，决定其造成的损失是总体的、社会的、长远的。教师人格与心理健康比教师的专业学科知识、教学方法和管理工作更为重要，素质教育的发展离不开心理健康的教师队伍。

教师的教育方法、人格特点及心理健康水平体现在教师的主导性作用中，心理健康的教师，为学生塑造完美健康的形象，使学生在潜移默化的影响下向健康方向发展；反之，教师心理不健康，直接危害学生的心理发展。心理健康水平高的班主任，他们的学生心理健康水平也高，因为在班级“心理场”中，教师占主动、支配地位，班主任与学生“有效接触”每天达7-8个小时，比家长还多，而学生认知能力有限，易把教师的一切视为自己模仿的榜样。教师对学生的影响是全方位的、深刻的、长远的。好教师不仅传授知识，还要塑造学生健全的人格、为学生设计良好的心理成长环境。因此，教师的人格、心理健康水准，从某种程度上说比他的专业知识水平更重要。

3. 教师的自身发展需要心理健康

教师也是人，教师自身发展也存在生存与发展问题：待遇一般、工作压力大、教育政策变化快等，威胁教师的人格、工作、生活。易产生消极紧张的情绪。如果这些问题不及时有效地解决，就会形成心理疾病，那么会对教育事业、对社会产生负面影响，对个人来说，就无法从事有益的社会工作，或发挥不出工作潜能，工作效率低，影响教师的其他生活质量，重者还会对家庭和社会造成威胁。

4. 学校发展需要心理健康的教师队伍。

学校肩负着为高校、为社会输送高素质人才的任务，面临着巨大的升学压力和社会与家庭的高期望，面临着学业发展与全面素质发展的巨大矛盾，使得教师们更容易产生心理问题，难以真正认识和完善自我。面对激烈的社会竞争，面对未来对人才全面发展的要求，需进一步转变教育教学观念。学校必须坚持“以人为本”的办学思想，强调以学生为主体，尽可能地为每一位学生提供适合其潜能开发和个性发展的教育条件。让每一个学生都感受到尊重和成功的快乐，实在是教育者责无旁贷的义务。而这需要加强教师心理健康教育来保证。

努力为学生创造一个健康的社会环境，营造高品位的健康向上的文化氛围，培养学生良好的心理素质，促进其潜能的最大发挥，已成为家长和社会的强烈需求，那么，加强教师心理健康教育，就成为了当前教育工作的当务之急。

（二）教师心理问题的表现

根据对教师心理健康的定义，按照程度的不同，可以将教师心理问题的类型划分为三类：发展性心理问题、适应性心理问题与障碍性心理问题。

1. 发展性心理问题

所谓发展性心理问题，主要是指教师自身不能树立正确的自我认知，特别是对自我能力，自我素质方面的认知，其心理素质及心理潜能没有得到有效、全面的发展。

发展性心理问题的解决重在帮助教师提高心理素质，健全人格，通过有针对性的教育和训练，培养其良好的心理素质，塑造健康，完整的人格，成为适应现代社会需要的合格教师。

其特点主要体现在以下方面：

(1) 发展性心理问题针对的是心理健康、身心发展正常的教师，但在发展方面仍有潜力可挖，心理素质尚待完善。

(2) 发展性心理问题的解决，重在引导教师在一个更新的层面上认识自我，开发自我潜能。而这种潜能的开发因为更具有突破自我认识局限性的特征，往往使教师在能力发展，信心重建等方面实现一定的飞跃，使自己得到更充分的发展。

(3) 强调发展的原则，发展性心理问题的解决，虽然也对教师的工作、适应、发展等问题给予指导与帮助，但更侧重于“发展”方面，即促进心理素质的发展。它对教师所作的一切工作包括指导教师调节和控制情绪、改善精神状态、建立自信心等，都是以教师能够更好、更充分地发展为目的的。

原来老师也缺乏自信

今年元旦晚会，由于种种原因，我也需要到校晚会上歌唱一曲。说实话，本人不擅长歌唱，尽管小学3年级时，有老师想让我登台演出过，都被自己拒绝了，现在回想，那时真大胆，竟然敢对老师说“no”可是工作了，就要把它当成政治任务来抓。怎么办，练吧。于是乎，我选了自己最喜欢的一首歌：“快乐老家”，每天练习，简直比准备优质课还积极。可是后来，唱给懂的老师听，原来还是有那么多的错误地方，好吧，再纠正，再练，直到快上台的几天，还是有不足之处，心里那个窝火啊，真想不唱了。

可是，这却不是我的风格，临阵脱逃，既然答应了，就得承担起来，哪怕效果不够理想，只要认真对待，才能不去后悔。虽然，有人对我说，唱歌不是练出来的，是要靠天分的，我可是坚信什么都需要学习的，只是看你是否用心而已。

后来，我发现，其实我缺少的是对自己的自信。本来，像我们这样的晚会节目，是师生同乐的，没有人要求你非得唱的和歌手一样好，只要是上去大大方方投入的走一趟，感染师

生感动自己，那就是很成功的。于是，我放松的走上舞台，原来这种感觉真的很好很好，如果有机会，我奉劝所有的我教过的学生，我认识的朋友都给自己一次这样的机会，那种收获不是用语言可以表达的。

这个小故事说明了教师也会缺乏自信，缺乏自信是教师自我认知方面的问题，是发展性心理问题的一种体现，如果教师不能够进行自我调节，会影响其心理素质的健康成长。

新教师心理健康专题讲座感悟随笔【第五篇】：听心理健康课有感

3月25、26日两天，我有幸来到厚生幼儿园，聆听为期两天的心理健康课。这两天的活动分为四个主题，25日上午的主题是“分享快乐”，下午的主题是“挫折教育”，26日上午的主题是“自控能力”，下午的主题是“学会合作”。

健康不单单指身体健康，心理也是健康的一方面，在幼儿园的课程中没有专门地安排心理健康课，但是心理健康的教育时时存在于幼儿的一日生活之中。虽然只有短暂的两天，但15位教师活跃的教学氛围，多样的教学方法，逐步深入的情感熏陶，精彩纷呈，每一个教学活动都深深吸引着我，带来不少的启发，使我受益匪浅。

这么多的课中，最让我印象深刻的是来自开发区幼儿园金丽老师带来的一节有关“自控能力”的活动《小乖，忍一忍》，教师运用故事导入，然后联系自身经验，学用魔语“宝贝，忍一忍”，接着气球诱惑，迁移经验，最后草莓实物，升级体验。这活动的亮点有很多，我特别欣赏老师的体态和语言，因为是小班幼儿，教师的语言表情带给孩子宽松自由的氛围，这也是心理健康课中教师需要把握的一点，而教学活动中，气球的出现让整个教学活动推向高潮，因为有个别孩子跟随

气球而去，有孩子说不能去，这个相互的矛盾让幼儿得到情感的体验，从而达到活动目标。

活动后，专家对每个活动都做了点评。一堂好的好心理健康课，像点评的老师说的一样，需要宽松、自由的氛围，对幼儿来说，材料操作、内心体验、情绪内化是非常重要的。在教学活动中，师生之间有互动，活动过程有讨论活动，孩子们的内心有所触动，解决问题会有行动，这样的心理教学活动才是完整的。

听完这些心理健康教学活动后，我想，在今后的一日活动中，我会更加注意一些细节。

心理健康讲座篇三

20xx年9月24日晚上七点

图书馆三号报告厅

艺术设计与计算机学部生活部

本次讲座主要是针对xx级女生展开，帮助她们了解一些有关的常识。这对刚进入大学，即将走向社会的同学们是非常必要的。

主题为女大学生的健康心理，内容包括女大学生相关的生理、心理、职场、恋爱和婚姻问题。演讲中主讲人幽默风趣，以深入浅出的方式、良性互动的氛围带动了全场的'气氛，广大同学积极配合，整个演讲取得一定的成功。

讲座现场氛围，很好。开始之前，我们增加了一个点歌环节，让同学们愉快渡过那一段等待讲座开始的时间，同时也想借

此来扩大影响力，吸引其他在附近活动的同学前来参加。据说音乐可以帮助人们打开心扉，因此，在听过一些自己喜欢的音乐之后，同学们的情绪都比较放松。在讲座过程中，谈到敏感话题时，同学们都表现得比较自然，没有出现特别尴尬的情绪。

讲座计划分为两个环节：一是，专家进行有关方面的讲解；二是，在场同学向专家提问，与专家进行面对面交流，或以纸条的形式写出来。但是，由于时间原因，第二环节被取消了。不过，专家还是留下了她的联系方式，以便于与同学们私下交流，这样也更合适，更有针对性，只是为医院进行商业宣传提供了方便。在讲座过程中，专家主要是从女性生理特点和日常保健等方面进行讲解，并结合一些图片，视频等。语言生动有趣，多采用我们日常生活中的有关事例进行分析，专业术语较少，有利于同学们能够更好地理解。不少在附近活动的同学也被吸引而来。

我们举办这类型活动的主要目的是在于帮助同学们树立正确的恋爱观和婚姻观，尤其是现在青春期这个关键阶段，更为必要。

从整体来讲，本次讲座举办得很成功。虽然出现了一些意外状况，但都及时解决了。比如，多媒体外音设备故障，我们马上请相关人员调适好了，并建议学院定期对多媒体设备进行检修。我们起初计划，讲座主要是针对xx级女生，可是由于与其它活动时间冲突等原因□xx级女生只有一小部分能够前来参加，但总人数也不少，其它大多都是较高年级的同学，也有其他院的同学。她们或是被音乐吸引，或是自己真正感兴趣才加入的。由此可以说明，这类活动可以也有必要持续开展下去。各部门委员不够清楚此次讲座的具体进程，不了解各部门及其委员的相关工作。希望我们以后可以更好地把握时间，未雨绸缪。场地的检查不够到位，比如风扇是否能正常使用。部分风扇已坏，应上报相关部门进行维修工作。

如此，我们还应该在一些地方加以改善。例如，就讲座的整个内容来看，颇有些单一，主要只是从生理角度来分析。这可能是由于专家是来自医院的原因。我们以后可以多请其它相关的专家来进行讲座，从心理特点和社会背景等多角度来分析，使同学们理解得更全面，透彻。这样也更符合我们举办这类型活动的宗旨。

从整体上讲，这次心理讲座活动比较成功，但也存在着一些不足之处，通过这次活动，我们争取在不断努力中将以后的每一次活动都做的完美起来。总之，我们以后应当多多关注广大同学各方面的需要，并主要以活动的形式对同学们进行合理的引导，提供一些必要的帮助，同时我们也有必要提高活动的含金量，使同学们对活动既感兴趣，又能够真正有所收获。希望在以后的生活、学习和工作中我们都能调整好自己的心态，以健康的心态去做每一件事。

心理健康讲座篇四

企业要发展，离不开员工！对员工的关爱活动开展，是很多企业面临的课题和难题。在现今互联网大背景下，如何借助互联网的力量，让企业对员工的关爱活动做到既事半功倍，又新颖奇特，让员工更乐于接受和认同，从而达到企业的目的和效果！

很多企业的员工都是外来人口，远离家乡和亲人，来到一个陌生的城市打拼！但是远方的牵挂时时都会在每个人的心里，牵挂父母，牵挂儿女，牵挂亲人！其实企业对员工的关爱，除了对员工本人在精神和物质方面的关爱之外，如果能够力所能及地帮助员工可以更好地照顾到远方的`父母、儿女和亲人，那一定会让员工倍感温暖，员工也会由衷地感谢企业！除了物质上的帮助之外，企业如果可以通过一些活动让企业员工在精神上也获得一些满足感和成就感，这样的话，员工才会切实地感受到企业对于员工的关爱！

借助互联网的力量，真正做到花小钱办大事，让企业在物质上帮助员工，更可以使员工通过帮助别人的行为获得精神上的满足，有成就感！

通过金新大礼包卡，在免费商城领取商品，让每个员工都可以在物质上更轻松地照顾到远方的家人，而且可以持续不断地和家人联系，给予家人一定的物质帮助！也可以利用大礼包卡，去帮助一些需要关心和帮助的群体！企业可以借助大礼包卡，几乎不用投入任何成本，在三年内不定期地组织员工开展各种公益慈善活动，让企业员工在精神上获得满足感和成就感！

1、金新大礼包卡简介：金新大礼包卡是由东莞市金新实业有限公司和全国最大免费商城联合众多厂家共同合作打造的，基于互联网免费商城的一种礼品卡，真正做到了免费领取商品。每张礼包卡包含了价值10800元的商品（涵盖了家居、玩具、服装、化妆品、日用品等各个方面），只要有了礼包卡，就可以在免费商城注册，注册后就可以在商城免费领取商品，每月领取一次（价值300—500元），可以连续领取36个月。

2、企业只需要提供一个机会给到员工，让员工可以接触和了解大礼包卡。金新大礼包卡在推广期间，企业员工只需支付很少的成本，就可以拥有一张大礼包卡。

3、东莞市金新实业有限公司还额外赞助一批礼包卡，由合作企业提供给夫妻双方都在外务工，儿女留守在老家的员工，让他们也可以每月都领取喜欢的商品寄给远方的儿女和家人。

4、通过一张大礼包卡，企业可以有效地凝聚员工的向心力。在三年间，可以经常组织员工利用大礼包卡从事有意义的公益捐助活动，使员工在精神上获得满足感和成就感，而企业和员工几乎不用再投入任何成本。

5、活动实施细则及方式

a□企业以文件的方式，下发到各个部门，由各个部门向员工详细介绍大礼包卡；

b□以微信群的方式宣传大礼包卡；

c□企业在员工中开展义卖活动；

d□企业在员工中开展认购活动；

e□认购和义卖活动同时开展；

f□经双方沟通后的其它方式；

三、此方案只是一个提纲部分，由于每个企业的实际情况不同，具体实施细节需要双方具体项目负责人沟通后才可以确定。

心理健康讲座篇五

通过几次家长学校的学习，收获许多。虽然我自己也是一名老师，但我从家长学校中也学习了许多东西，受益匪浅。主要有这样几方面体会：

一、要注意对孩子进行情感、看法、价值观的教化

第一期家长学校聘请的特级老师钱金铎老师所做的如何对孩子进行数学辅导的讲座，对如何辅导孩子做数学作业大有裨益。尤其是在辅导中要重视对孩子进行情感、看法、价值观的教化，对孩子数学的学习可起到事半功倍的作用。听了之后，让人感觉受益匪浅。

二、要学会培育孩子良好的阅读习惯

听了小珠老师的讲座，对培育孩子阅读实力的重要性有了充

分相识。以及如何培育孩子良好的阅读习惯，应从何入手，有好多收获。

比如要引导孩子多视察自然、视察社会，从而发觉问题，产生怀疑，萌发求知欲望。要适当满意孩子对读物的爱好取向。为孩子订购图书、报刊时，要尽量实行指导、建议与商议结合的看法。要多激励孩子读书，给孩子肯定的自主权，让孩子自己选择一些感爱好的图书，从而逐步提高阅读的实力。

培育孩子良好的阅读习惯，还可带孩子去书店，让他自己选择自己宠爱的书。对孩子养成良好的读书习惯也是大有裨益。

其次，培育孩子良好的阅读习惯，要激发孩子阅读的爱好，提高和保持孩子读书的热忱。心理学分析，只有不断地利用外界刺激加以强化，爱好才能保持长久和稳定。当孩子对某种读物产生爱好时，要实行主动参加的看法，对孩子的读书活动赐予关注。找机会让孩子讲书中精彩的内容，讲他的感想，参加孩子探讨读后感。结合孩子在语文课学过的有关内容“借题发挥”。这样强化孩子的读书爱好，使之坚持读书热忱。当孩子读了书、增长了学问，产生了感想，提高了实力，获得了进步，要刚好赐予确定。在阅读过程中好可以帮助孩子驾驭一些简洁的常用字，而不是孤立的去识字。正确的引导，孩子从中体验到阅读的开心从而产生再阅读的愿望，抓住时机，对良好阅读行为进行强化。最终，为孩子读书创建条件，优化环境。小珠老师强调外界环境条件是孩子读书的外因，父母的素养、住房的条件、家庭生活习惯、住地环境的氛围等诸多方面均是影响孩子读书的因素。父母应起表率作用，多读书多看报，不断更新和增长学问，对孩子起到潜移默化的作用。家庭生活习惯要留意，假如孩子看书，家长应对孩子读书的干扰；要给孩子创建一个小天地，有光明而柔软的光线，舒适的桌椅，好用的书柜，有这样一个相宜放松的环境，使孩子感受到读书是一种享受。

三、要重视孩子的心理健康

孩子的心理健康关系一个民族的将来。假如自私、冷漠、孤僻、只讲索取不愿奉献占了上风，真让我们为将来捏一把汗。知心姐姐告戒我们家长不要片面看待孩子的分数，只抓分数而忽视了非智力因素，这样会给孩子带来很多心理问题：敌对心情、心理负担重、脾气怪异、不关切他人、自私自利等。因此，家长必需转变观念、实事求是依据孩子的实际状况设置目标，重视孩子的全面发展。培育一个真正完整的人。