

心理健康教育教后反思 学生心理健康教育 教育教学总结(通用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

心理健康教育教后反思篇一

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理健康教学。心理健康教育是提高中小学生学习心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。加强心理健康教育、提高学生心理素质、使他们健康成长，这是历史赋予我们每一个教育工作者展务圣的历史使命。

在教育实践中我深刻体会到良好的、健康向上的心理素质是学生全面发展的基础，因此有必要对学生进行心理健康教育，帮助学生提高心理素质，增强学生接受挫折、适应环境的能力。我在教育、教学工作中，是这样做的：

心理健康教育的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现离不开教师。教师与学生朝夕相处，在向学生传授科学文化知识和组织各项活动的过程中，在与学生的日常交往中无时无刻不在以其自身的人格力量影响学生，教师的作用是无处不在、不可取代的。教师的心理素质直接影响着学生心理素质的发展，影响着教育教学工作的成效。因此，我首先阅读了什么是心理健康、如何维护自身的心理健康，如何保护学生的心理资源、如何对学生进行一般性的心理辅导等方面的书籍。学习心理健康教育理论，和学年组教师共同研讨心理健康教育的详细操作方法，并身体力行，时时、事事、处处为学生做榜样，要求学生做到的自己首先做到。

学科教学为主渠道进行学习方法的辅导，并在教学过程中渗透心理健康教育。学校心理健康教育的一项重要内容是对学生进行学习心理辅导。会学习的人轻松舒畅富有成效。进行学习心理辅导能帮助学生学会学习这既是当前提高学生学习和效益的需要也是使学生将来能有效地进行终身学习、适应飞速发展的社会的需要。学习心理辅导通过包括学习智能辅导学习方法辅导学习态度、动机、爱好和习惯的辅导防备学生学习疲惫减缓学生考试心理压力等。学习方法不当是学生较突出的心理问题应加以辅导。虽然智力水平高的学生常能通过摸索把握一些有效的学习方法，但多数情况下要走一些弯路，而许多学生很难在学习中“自然而然”地掌握科学的学习方法，所以有必要对学生进行科学的、系统的学习方法辅导，帮助学生积极主动地建立自己的学习方法体系。

课堂教学方面充分发挥课堂教学主渠道作用。通过学科教学中的创造性教育发展学生的求异思维，注意激发学生的探索欲望，培养学生的创新精神，提高学生的创造性思维能力。

要求每个学生既能自觉遵守学校的健康制度，又能当好义务宣传员，向社会，家庭，个人传播卫生保健知识，提高自我保健能力。养成健康行为，纠正不良习惯。

通过健康教育，使青少年在掌握卫生科学知识的前提下促进大脑的发育和智力发展。通过心理卫生教育形成健康的心理状态和健全的人格特征，使青少年获得正确的思维方法，为智力的充分发挥和才能的发展奠定基础。。

心理健康教育教后反思篇二

为了更加准确掌握学生心理健康状况，防止学生因心理问题引发心理疾病和突发事件，提高心理危机预警和干预工作的有效性，进一步做好学校心理辅导工作，及时帮助心理异常学生拜托心理困扰，进一步加强学生心理辅导工作，我校按照上级要求，对我校心理健康教育工作进行自查、整改，现

将我校该项工作开展情况汇报如下：

一、成立心理健康教育工作领导小组，加强领导。

为了将此项工作落到实处，强化责任意识，我校成立了白家务寄宿制小学学生心理健康教育工作领导小组，成员及分工如下：

组 长：___(校长)

职 责：全面负责我校心理健康教育工作的管理和实施工作

副组长：___(德育副校长)

职 责：负责我校心理健康教育工作的宣传工作

副组长：___(政教主任)

职 责：负责我校心理健康教育工作的实施工作

成 员：___

职 责：分别负责本班学生心理健康教育的实施。

二、全面摸底，细致排查，逐一化解。

按照上级部署，我校随即对所有学生进行一次细致的心理健康状况的摸底工作，对学生学习和生活中的矛盾，人际交往和情感情绪等健康问题进行细致的排查。我校采取调查法、访谈法等方法对全校212名学生进行全面摸底，排查。经过细致的排查，排查学生学习矛盾5起，生活矛盾9起，情感情绪问题3起，经过老师耐心细致的心理疏导，以上问题已经全部化解。

三、具体工作实施及部署。

1、开设心理辅导活动课。选取充分适合学生的实际需要的心理教育题材，以教学班为单位，对学生的认知，情感、态度、行为各方面有目的的施加积极的影响。以教学班为活动单位，便于组织管理，且能使班级全体学生在辅导活动中受益，将心理辅导列入课程，也使这项工作的开展，在人员、时间上有了保证，因此比较正规。学生接受辅导的面广，有利于整体提高。

2、个别辅导。个别辅导是辅导教师通过与学生一对一的沟通互动来实现的专业助人的活动，是团体辅导的有益补充。我校采取的主要的方式有心理咨询、知心老师信箱、家访、班主任电话、个案研究等。

3、团体辅导。其成员多为同年级的、同年龄学生，且有类似的待解决的心理困扰。小组由学生自愿结合形成，推举热心于活动、态度热情、工作负责的同学当组长。应该强调指出的是，组织学生参与各种社会实践活动是学校心理辅导的一条重要途径。

4、举办有关的知识讲座。通过有关的知识讲座，结合校本课、校刊，向学生传授、普及心理辅导有关知识，对于帮助学生，正确认识自己，有效地调控自己心理和行为。

5、在各学科中，渗透心理健康教育。各科教师在学科教学中履行好班级团体领导者的角色，通过新型师生关系的确立和鼓励学生进行合作式学习，在学科教学中渗透心理教育因素，促进学生成长。

6、利用社会、家长、学校进行心理健康教育。利用网络、社会主要事件，任务对学生进行心理健康教育，通过家长学校、家访、家长会对家长进行正确的家庭教育方法疏导，帮助其重视子女心理健康教育。

7、开展宣传教育，普及心理健康知识。

我校将心理健康教育知识通过宣传栏、板报等宣传方式进行宣传，扩大心理健康教育工作的影响。让更多学生了解心理健康教育对个人发展的益处，及时与辅导老师沟通交流，提高自己的心理健康水平。

8、充分利用好互联网加强对学生的心理健康教育。互联网已经成为现代人生活中不可或缺的重要组成部分，因此我校将利用互联网做好该项工作。一是利用网络上的优质资源为学校心理活动服务，由于我校没有专业心理健康教师，束缚了我校心理健康教育的开展，因此可以利用网络学习相关专业的知识、方法，用于心理健康教育的实施。还有也可以利用网络加强师生、家校联系，促进我校心理健康教育的有序开展。

9、成立心理健康教育活动室。心理健康教育活动室工作室全天对学生开放，解决学生出现的各项心理问题和心理咨询。

心理健康教育教后反思篇三

人类对健康内涵的认识不断丰富和深化的同时，个体的心理健康日益得到现代社会的广泛重视。

一、心理健康的定义及标准(theconceptandstandardaboutmentalwellness)

(一)心理健康的定义

对于心理健康的认识许多学者有不同的观点，如《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是：心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美的状态。日本的松田岩男指出：心理健康是指人对内部环境具有安全感，对外部环境能以社会上认可的形式来适应，即个体遇到任何障碍和困难问题，心理都不会失调等。第三届国际心理卫生大会认为，心理健康

是指在躯体上、智能上、情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

综合各种认识，可以认为，心理健康是个体的一种持续的积极的内部状态，个体表现出良好的社会适应性，并充分发挥其身心的各种潜能，在应付各种问题和环境时更多表现出积极的倾向。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准至今说法不一，综合各种国内外各种观点，心理健康应符合以下条件：

- 1) 智力正常：智力是个体从事一切社会活动的前提和基础，是其了解、认识外部世界的十分必要的条件。只有智力正常的人才能正确的评价自己，并具有情绪体验能力，从而自我效能感增强，而智力落后者经常遭遇失败，伴随烦恼、痛苦的体验，产生自卑感。
- 2) 适当的情绪调节能力：由于社会环境的影响，个体在生活中总会遇到挫折和困难，如果不能正确处理，个体就会被消极情绪所困扰，而这些消极情绪得不到有效宣泄的话，就可能使自己产生心理疾病，并可能对生理健康造成损害，患上身心疾病。同时，不良情绪的发泄方式必须考虑道德及社会的评价。
- 3) 自我评价恰当：心理健康者能充分了解自己，既看到自己的长处，又看到自己的不足，以便扬长避短，在学习、工作上获得成功，在生活中同他人和谐相处。心理不健康者，往往将失败归因于机遇和任务难度，整日怨天尤人，或将自己看得一无是处。
- 4) 具有良好的人际关系：心理健康者乐于与他人交往，建立了较为和谐的积极的人际关系，反之，就会离群索居，对他

人不信任，给自己带来巨大的烦恼和痛苦。

(theeffectsofmentalwellnessuponphysicalexercise)

保持积极的情绪状态，正确对待生活中不可避免的困难和挫折，充分发挥自己的潜能，对个体的一生来说，是十分重要的。但如何保持良好的心理健康状态呢？参加体育活动就是调节个体的情绪状态、促进心理健康水平的重要手段之一。

一、体育锻炼有助于发展智力(physicalexerciseisusefultointelligence)

智力是个体圆满完成工作、学习任务的基础条件。经常参加体育锻炼可以使个体的注意、记忆、观察、思维和想象等能力得到充分发展，提高活动效率，还可以使其获得良好的情绪体验、乐观自信、精神振奋、精力更加充沛，从而对人的智力功能具有促进作用。

研究表明，由于体育锻炼能有效地促进血液循环，增强心肺功能，使大脑获取更多的氧气，给大脑的记忆和思维能力提供必要的物质保障，能够提高脑力劳动的效率。另一方面，体育活动不仅能使神经系统的兴奋和抑制过程更加有效，使其对各种刺激的反应更加迅速、准确，为智力的发展奠定物质基础，而且还可以提高人的视觉、听觉、本体感觉、神经传导速度、神经过程的均衡性和灵活性，促进神经系统功能的增强。

人们在学习的过程中，大脑皮层的相关区域处于高度兴奋状态，并随着学习时间的延长而产生疲劳感，导致学习效率下降。而体育活动的参与，有助于大脑皮层的相关区域形成兴奋与抑制合理交替的机制，降低疲劳感，提高文化学习的效率，此外个体的体质增强，身体机能水平的提高有助于充分地挖掘与开发学习的潜力。

二、体育锻炼有助于获得良好的情绪体验(physicalexerciseforgoodfeeling)

情绪状态的调控能力是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。个体在复杂多变的社会环境中，常常会产生紧张、压抑、忧虑等不良情绪反应，体育锻炼可以使个体从烦恼和痛苦中摆脱出来，降低应激水平，使处理应激情境的能力增强。麦克曼(mclman)等人的研究表明，经常参加身体锻炼者的状态焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱等消极的心理变量水平明显低于不参加身体锻炼者，而愉快等积极的心理变量水平则明显要高一些。

心理健康教育教后反思篇四

本学期我担任的是__班的心理健康教育课。虽然从起我就已经开始在上心理健康教育课，但是今年由于教学对象是基础部学生，教材的选择也和以往有所不同。今年的教材采用的是劳动部的教材，理论知识较多，内容显得不够丰富和有趣，所以教学中也遇到不少困难。

1、结合学生实际设计教学内容。

心理健康教育课的目的不是让学生掌握多少心理学的知识，而是要通过教学的方式使学生能够具备健全的人格品质，树立正确的人生观和价值观，这就要求心理健康教育课不能完全按照课本生搬硬套，而是要结合学生的实际情况设计教学内容。一年级的学生刚进入中专校门，正是在社会适应、人际交往等方面容易出现困惑和问题的時候，因此我在教学过程中加入大量的社会适应、人际交往、认识自我、自信心训练等内容，帮助学生顺利适应中专的学习生活。

2、用生动的案例提高学生兴趣。

由于今年的教材理论知识较多，内容不够丰富和有趣，为了

让同学们能够更主动地接受心理健康知识，我在教学过程中使用了大量生动有趣的案例和故事来提高同学们的兴趣。比如在期末的心得体会中，就有一个学生提高我给他们讲过的“半瓶水”的故事，他说通过这个故事他不仅知道了任何事物都有两面性，同时还发现自己过去总是觉得自己不够优秀，看待自己的态度也比较消极，其实自己身上也有许多的闪光点。

心理健康教育课仅是学校心理健康教育工作中的一个部分，它在大多数时候起到的是普及心理健康知识的作用。我相信，很多同学并不能在此时真正理解这些知识的深刻内涵，也不一定就能理解老师所讲的关于人生、自我、理想的意义，也不一定就能在当时改变自己的行为，但是这些知识就像我们在学生心里埋下的一粒种子，也许在许多年之后，当他们进入社会，受到苦难的浇灌之后，突然有一天这粒种子就会在他们的心里发出芽来。

心理健康教育教后反思篇五

(一)认真落实好学校健康教育工作计划。以明确的工作计划为指导，做到工作有目标，有方向，有全局观念，真正做到有的放矢。

(二)高度重视，统一领导，建立完善的健康教育网络。我们一直以来十分注重抓好学生身体、心理素质等在内的综合教育，把健康教育作为学生整体素质来抓。根据学校健康教育评价方案，调整和确定健康教育的目标掌握学校健康教育的工作内容，使之逐步进入科学化的轨道。

(三)完善健康教育监督评价体制。以校长为组长的健康教育监督评价小组，总结去年的工作经验，今学期对健康教育监督评价体制进一步完善，丰富了评价内容，健全了评价标准。整个健康教育评价本着公正、公平、客观的原则，真正做到有计划、有落实、有监督、有评价、有奖有罚，大大提高了

教师的工作积极性。

(四)立足根本，营造氛围，学校健康教育成效逐步显现

我们坚持将健康教育列入了整个教学计划，对培养学生的好习惯及常见病的防治起了很好的作用。学校的健康教育工作坚持做到有课时，有考核，有评价；充分利用广播、黑板报等形式，积极开展卫生知识宣传，提高学生自我保护意识。同时，我校针对学生身心发育特点，选择教材，以及将学习方法指导等纳入健康教育内容，受到了学生的欢迎。

心理健康教育教后反思篇六

当前，职校学生存在不少心理困惑和心理问题：学生学习基础薄弱，对学习不感兴趣，很多学生有混日子的思想，厌学现象较为严重；自控能力较差，纪律观念淡薄，缺乏必要的法制常识，常常大错不犯，小错不断；对家长、老师、学校和社会没有敬畏之心，不懂得如何感恩；对外来的各种不良诱惑，没有自觉抵制意识和必要防范措施；对未来没有长远规划，没有目标，缺乏信仰，处于青春期的他们显得非常迷茫。如何对他们进行有效的心理健康教育和引导，这在职校教育中显得尤为重要。为此，我校成立了心理健康教育课题组，以“心理健康主题教育”为主要思路，围绕主题收集大量资料，以聊天引导式为主要的教学手段，对学生实施心理健康教育，取得了一定的成效。现将相关做法总结如下：

一、成立课题，集体参与

学校成立心理健康课题攻坚小组，校级领导亲自挂帅，全部德育教师参与其中。整个课题组分为电子备课小组、资料收集报道小组、课件制作小组等，每个成员有具体分工，而且都具体承担某个主题教学。学校课题组提出了课题设想及预定的课题目标，在教学中应解决什么问题？针对某些具体问题如何操作？全体课题组成员通过具体的布置和探讨，团结一

心，群策群力，聚集体的智慧共同推进心理健康教育的开展。

二、结合实际，分好主题

根据职校生的身心发展特点，结合学校的实际，课题组将心理健康教育分成若干个主题，分别涉及到学法指导、感恩教育、尊师教育、安全教育、法制教育、理想信念教育、劳动教育、耐挫教育、青春期教育、运动健康教育、勤学励志教育、职业规划教育。每个主题之间既相对独立也彼此关联，心理健康教育也就有了层次性，可以说是循序渐进。

三、精心备课，异彩纷呈

课题组的每个教师，根据前两年试行的主题教育，对自己所授某个主题要进行二次乃至三次备课。备课时候，教师遵循“结合实际、创设情境、激趣释疑、师生互动、当堂训练”的二十字策略，备好学情、备好教法和学法，特别是在课堂流程中注重以生为本。这些都要求备课教师，要收集详实的资料，包括相关视频案例、名言警句、主题背景、相关音乐等，让课堂彻底告别一支粉笔一本书的落后局面，呈现给学生的将是一堂全方位的全新心理健康课。

四、激情上课，感染学生

按照分工，课题组老师都要围绕着某个心理健康主题上一节公开课。我们将老师上公开课的过程全程拍摄录像，所以，老师上课非常有激情，或亲切、或严肃、或深情、或愤慨。每个老师都能深入浅出地讲解相关概念，声情并茂地用一个鲜活的案例去感染每一个学生，和学生一起探讨调整自我心理健康发展的方法，耐心解答学生存在的困惑，并对问题的深度进一步挖掘。每一堂课都让学生成为课堂真正的主人，真正做到了“学生为主体，教师为主导”。

五、课外延伸，教育无痕

我们将心理健康教育的主阵地放在课堂，在课堂内尽量感染学生，启发学生思考，激发学生共鸣的同时，还注重在课后对学生体验式延伸教育。比如：讲“感恩教育”的主题时，要求学生不仅仅在课堂上从内心做到对父母的感恩，而且回到家中，还要从行动上进行对父母的感恩；讲“尊师教育”的主题时，课堂中让学生理解什么事要尊敬老师，从理论层面上怎样做到尊重老师，课堂外要求学生用实际行动去尊重自己的老师，并写好尊师行动笔记等。我们在校内设立了心理辅导室和校长信箱，对学生存在的问题及时加以疏导，还通过校园文化的熏陶和家校教育的沟通，为每个学生架起心理健康的桥梁。

六、收集资料，总结提升

按照课题组的分工，每个主题教育做到有电子备课教案、有课件资料、有课堂实录资料等。对整个主题教育，做到每个主题过后有反思、有总结，根据反思情况，进行二次备课，反复修改教案和课件。我们课题组的成员根据授课情况，对每个主题教育都进行课前和课后的一次集体评课、说课和备课。在不断总结中，提升每个主题的教育效果。在不断探索之后，每个学期我们将老师的备课教案收集编印成《定南职业中专心理健康教育》授课讲义，将电子备课、电子课件和录像课刻录成光盘进行存档，形成我校的校本教研资料，以便用于今后的教学与研讨。

我校实施心理健康主题教育已经两年，从两年的实践来看，取得了比较明显的效果。过去学生不太愿意上心理健康课，到现在盼望上心理健康课，这就是最大最好的转变。具体来说有四方面的改变：首先是摒弃了过去简单的说教式的教学，变成了师生互动的课堂。其次是从过去仅仅是一本教材，到现在从电子教案、视频、照片、课件等内容丰富、非常详实的教学资料。其三是充满激情的课堂，让学生有震撼感，心灵得到启发，代替了过去空洞的、纸上谈兵式的说教。其四是学生课堂上得到启发，课后有实践体验，代替了过去只注

重课堂忽视课外的教学。

当然，两年的实践中我们也有遇到许多困惑，比如有时候有些课题显得过大，仅仅靠一二节课，能否达到效果？两节课后，课题教学的效果如何评估？很多学生，课堂上有了点滴的震撼，课后又恢复原貌，对于这个问题我们怎么办？很多问题都有待于今后我们深入思考和探索。

随着时代的变迁，结合当前教育的相关问题，中职生心理健康教育会越来越引起学校和社会的重视，如何有效地实施中职生心理健康教育将是今后我们职校人不断探索的课题。

心理健康教育教后反思篇七

心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

小学心理健康教育是帮助学生在生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的的能力。

我校根据学校的实际情况开展了丰富的心理健康教育活动，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。如：

我校定期开展心理知识讲座，普及心理健康科学常识，帮助

学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。诚然，个别生在心理健康发展方面需要得到特别的教育和帮助。但是，心理健康是全员性的问题，是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路。可见，心理健康教育并非只是个别学生教育的需要，心理健康教育是面向全体学生的重要课题，心理健康教育应成为我们学校教育的重要任务，防止心理健康教育学科化的倾向。因此，我校就在全校开展心理知识讲座，使全校学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

在全校性的心理知识讲座的基础上，我校开设心理咨询室（或心理辅导室）对学生进行个别辅导。使教师和学生心理辅导室内通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。在个别咨询与辅导中，心理辅导老师做好相关的记录，耐心的为学生给予指导。特别是期中考试前后，学生面对自己的考试总会有许多的忧虑，心理辅导老师就予以劝慰，疏导，减少学生对考试的恐惧或忧虑，并帮他们认真分析得失。

我校开展的心理健康教育也并不是孤立地进行，而是与其他学科的教学渗透起来，全方位地对学生进行心理健康教育。如在语文学科中进行心理教育，在思品课中进行心理教育的渗透等，让学生并不是孤立地接受心理健康教育，而是多方位地受到心理健康教育。

学生把自己的困惑和想法通过信箱和老师交流，比较普遍的问题利用广播站的“星星回音”进行解答，实时宣传心理健康知识。同时也邀请部分同学到“快乐小屋”进行单独交流，利用些特殊的节日加强对学生的爱心教育，比如：学生自己作的“爱心卡”“感恩卡”等。让他们懂得家人或别人对你的服务和关心要知道感恩。孩子们对活动的热情很高，也得到了教育家长反映很好。

心理健康教育是提高小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容，培养心理健康的教育人才，是学校教育的重要任务。为了培养心理健康的人才，我校在心理健康教育活动中，还将不断努力，以期取得更大的成绩。

心理健康教育教后反思篇八

参加这次中小学心理健康教育高级研修班给我很大的帮助，让我意识到心理辅导并不是简单的“你说我听”或“我问你答”，也让我反思了工作中出现的种种问题，并运用研修班学习的知识积极的寻求解决问题的方法。

在本次学习中，专家给的建议和我亲身体会、亲眼所见的种种让我感悟最深的有四点：

首先是心理健康教育的对象问题。在大多数人、大多数学校看来，心理健康辅导仅仅面向学生，而事实上，对学科教师的心理辅导应放在第一步，学科教师和班主任是学生每天必须接触的人，他们的情绪和行为对学生有着直接的影响。试问，一个终日寡欢的老师怎能带出心中充满阳光的学生？所以，老师更需要学习心理调节和情绪管理的技能，知道在情绪和工作发生冲突的时候该如何应对，及时调整，以最好的状态投入工作必将事半功倍。七宝中学和古美学校都给我们做出了榜样，这两所学校每学期都会给老师做团体心理辅导班，教老师一些专业的心理学知识，并提出了“身忙心闲”、“心田万亩”的理念，让老师们踏踏实实地行动起来，

爱生活、爱工作、爱学生、爱家人、爱自己，他们组织了很多老师的社团去丰富老师的业余生活，调节老师的情绪。她们的社团活动基本都很平常，但每一个社团都有实际的作用，哪怕只是一个以散步为主要活动的教师社团也温暖了每一位教师的心，拉近了教师之间的距离。

其次，一个学校的心理教师配置通常不多，但实际工作量却不少，这一矛盾是现阶段每个学校面临的难题。研修班的专家给我们提出了建议，并展示了他们的做法，让我们看到了他们是如何让心理教师的队伍壮大起来，为更多的学生和教师服务的。

七宝中学和古美学校都努力发展本校对心理学有兴趣爱好的老师，给他们专业的指导，并让这些新生力量考国家二级心理咨询师资格证，持证上岗，从外行变内行，从内行变专家。杨敏毅老师就是最好的榜样，她不仅仅让本科专业是化学的自己成为了心理健康教育专家，还引导身边的同事加入心理健康教育的队伍，鼓励有志的各学科教师学习心理学专业知识，从此，学校的心理健康教师队伍壮大了，学校心理辅导面向了更多的学生，工作也做得更细致了。

这两所学校师资问题的解决利用了社区资源，由社会公益组织提供师资，聘请专家到校指导，或利用家长资源，让有心理工作经验的家长走进校园参与到学校心理健康教育中来，跟班主任和学生分享心理辅导的成功案例。

再次，资金少和课时少也是一个迫切需要解决的问题。

由于资金投入少导致学校没有办法购置心理辅导的相关设施，比如沙盘、智能反馈团体减压系统、音乐椅、宣泄仪、反应测试仪、动作稳定仪、速示仪、逻辑思维仪、综合反应时测试仪等等硬件设施。对于资金投入少导致学校心理咨询室没有相关的必备设施以及先进的仪器问题，专家给出的建议是向上级申请专项资金的同时也要多方筹集资金，团结社区，

团结民众，将学校问题社会化，争取得到社会各界的支持，同时，将心理研究专业化和项目化，利用项目资金建设心理咨询室和辅导室。

迫于高考的压力，学校不可能设置过多的课程给心理健康教育课(很多学校至今没有专门的心理健康课)，而且有些心理问题是具有阶段性和群体性的，但大部分心理问题都是随时发生在个别学生的身上的，因此，我们意识到再多的课时也不够用，心理健康教育不能仅靠课时的安排来开展，可以把心理健康教育渗透到班会课、专题讲座、主题活动周、学校的校园文化建设、学校的景观建设等等中去，这样学生才能时时感受到来自学校以及老师的关怀，时时受到环境的熏陶，陶冶情操，自主调节情绪，精神气爽。

最后，我个人发现给我们讲课的专家中几位来自中学一线教师有两个共同点。一、她们很热爱心理健康教育事业，但也注意到学校心理健康教育和医院心理治疗的专业医生的区别，在工作中把握好度，学校心理辅导能做到的就积极引导走出阴霾，不能做到的就建议到专业医院就医，直视患者的问题，不耽误病情。二、她们在学校都是中层以上领导，与学校各部门都有密切的联系，这便于心理健康教育工作的开展和监控，也能及时的发现学校各时期、各方面的心理问题。

在学习期间，我对我校的心理健康教育做了如下分析：

一、我校心理健康教育的现状

我校目前只有一个专职的心理老师，主要常规工作是：

1. 在高一年级固定开设了心理课；
2. 每周固定时间开放心理咨询室；
3. 心理社团的活动正在起步阶段；

4. 定期出心理辅导报。

我校设有一个心理咨询室，但环境没有得到美化，设施不齐。

二、我校今后心理健康教育的工作设想：

1. 进一步健全心理健康教育组织机构

初步建议：逐步形成心理健康教育队伍。在校长室的领导下，由政教处、科研处组织，形成以团队干部、年级组长、班主任及心理辅导教师为骨干的心理健康教育教师队伍。建立了从班主任和任课老师，到学校管理层及学校心理咨询室，再到学生心理健康教育机构的三级心理健康监护网络。

2、通过家长会进行心理教育

利用我校召开家长会的机会，共同探讨孩子的一些心理困惑，形成学校、家庭教育合力。

3. 争取逐步完善心理咨询室的硬件设施建设。我校心理咨询室还需美化，硬件设施不齐，急需要进一步的更新和完善。

很感谢柳州市教育局和柳江中学给了我这次学习的机会，在这次中小学心理健康教育高级研修班的学习给我很大的启发，我们会将学到的知识应用到平时的教学活动中，并将心理健康教育落到实处，为老师，为学生提供更多、更实际的服务。

心理健康教育教后反思篇九

(1)集体教育：我们积极想办法保证每班每周一节心理教育课，使心理教育成为学校课程的一个组成部分。

(2)个别教育：学校在今年设置了“温馨之家”，每周定期开放，使个别心理有问题的同学单独找谈话，对谈话内容还进

行了记录，跟踪。直至问题的解决。

(3)通过心理测试，开辟心理咨询进行心理健康教育。根据教育的需要，选择适当的测量表等进行测验。这对于全面了解学生的性格，开展学生思想工作和管理工作有一定的帮助。

(4)在教师中开展心理教育知识的普及工作：

我校在教师中开展了心理健康教育知识的普及工作。通过这些教育活动使全体教师提高了心理教育的理论，提高了开展心理健康教育的意识和开展心理健康教育的能力。并在工作中加以应用，有力地推进了学校的教育教学工作。

(5)一系列心理健康教育活动的开展：

为丰富学生的课余生活、促进学生的身心健康，发展学生艺术、体育技能，丰富校园文化，我校于12月举行了女生跳棋比赛、男子象棋比赛、全校书法、绘画比赛、集体跳长绳、个人跳绳、踢毽子以及全校跑操比赛。在本次活动中学生积极参与，全体教师为学生准备了一顿丰盛的艺术、体育等活动大餐。

除了上好学生的心理辅导课以外，我还尽量的做好学生的个体辅导，因为学校搬新校区，很多设备、多媒体都不完善，因此学生的讲座，团体辅导没有办法进行，因此只有充分利用好学生的心理健康教育课。

心理健康教育工作正在受到人们重视，我们在这方面经验是不足的，为了不断提高心理健康教育的水平，我们积极参与心理健康教育有关的科研课题工作。

心理健康教育教后反思篇十

在心理健康教育工作中，个别有心理问题的学生必须通过个

别干预才能解决问题。因此，我们开设了学生心理咨询室——“阳光馨园”，她是我们开展心理健康教育的重要阵地。

功能不局限于学生情感、意志、品质的辅导，也强调学生心智的开发，注重学生心理发展与完善，让学生们在玩玩乐乐中培养健全的人格。让他们动手玩玩咨询室内的玩具，轻松一下；看看墙上以“笑”为主题的照片，看看童话书、笑话幽默快乐一下；听听动听的乐曲陶醉一下；躺在沙发上遐想一下；再和辅导老师讨论一下怎样才能使自己更快乐、更健康的成长。

1、培训

开展心理教育兴趣小组活动，选拔一批有热情、善表达的学生，在小组活动中通过各种心育小活动向他们普及一些浅显的心理教育知识。如如何正确看待自己，如何保持愉快情绪，如何提高记忆力，如何让自己的思想更集中等。让这些学生找到热点问题，通过调查、分析找到解决问题的方法，这样的活动对这些学生来说收益非常大。在这样的活动中，学生除了可以掌握心理学知识，还可以学到研究问题，解决问题的方法，对自身来讲收益很大，当然他们助人的本领也明显增强了。

2、观察

让这些学生在平时的学习交往中注意观察全班同学的整体动态，留心周围同学是否有特别举动，异常状态。开展“亮眼睛”活动，让这一批学生成为心理教师的“小眼睛”“小耳朵”，及时发现情况，及时向心育教师汇报。使学校的心理教育工作更及时，更有针对性。许多班主任教师还请这些同学在班级领头组织心理教育晨会。心育小组的同学在关注他人的过程中也培养了自己的爱心，使自己的心灵得到了优化。

3、帮助

发现了需要关心帮助的对象，请心育小组成员开展热心助人活动。助人活动可以在老师指导下进行，对他们没有什么专业要求，只要他们送上自己的一份关爱。学生在助人中自身收获也很大。心育小组成员还负责帮助心理咨询室教师约请同学。

我对本班心理健康教育有了更深层次的认识，从“以人为本”的教育理念上来讲，倡导素质教育，就是要全面发展与提高学生各方面的素质与能力，而从一定意义上来说，学生的心理素质决定着其他各种素质的质量与水平，甚至于决定着学生是否最终成才。因此，无论是现在还是将来，心理健康教育都会是学校教育工作不可或缺的重要一环。