

最新心理健康自我评价总结(大全5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康自我评价总结篇一

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。

心理健康自我评价总结篇二

大学是一个大的团体，我们每一天生活其中，每一天总会与各种各样的人接触，而如果而我们没有一个健康的心理，就无法与人正常的相处，无法建立自我的人际关系网，这将

会导致我们觉得生活是孤单的，是无助的，从而产生一种迷茫的时生活状态，这对我们的大学生活是致命的，毕竟大学生活是我们人生中最宝贵的经历，我们也将经过大学慢慢的融入社会，而不完整的大学生活将无法为以后步入社会做好铺垫，这就导致我们无法对每一天的生活充满活力。

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。随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速提高，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，我们大学生更应当有一个健康的心态，进取的态度去应对。

为了我们的心理健康，了解与掌握心理健康的定义是必不可少的，这对于增强与维护我们的健康有很大的意义。当我们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自我，进行心理健康的自我诊断。发现自我的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有必须距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期到达心理健康水平。

所以要想成为一名优秀的大学生，要想拥有一个完满的大学生活，心理的健康是必不可少的。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。也就是说，我们仅有心理健康了，才能去应对生活中发生的各种事情，而至于因为一点小事就闷闷不乐好长时间，也不至于因为一点挫折而自暴自弃，产生各种沮丧悲观的想法。

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。

经过这次的讲座，我深刻的看到了健康的心理对我们的重要性，一个幸福的人生必须要有健康的心理作为坚实的后盾，在以后的学习与生活中，健康的心理将会帮我们一步步的走向成功。所以，以后我们必须关注自我的心理健康，努力的去使自我的生活变得完满。

心理健康自我评价总结篇三

由“助人自助，健康同步”、“感情花开”、“成功路上好心境”、“把握机遇，步入职业生涯”等专题组成的“心灵之约”论坛，就学生们关心的恋爱、就业、发展等问题邀请相关专家进行深入分析，直接服务于同学的学习、生活与工作。这三场讲座受到全院学生的一致好评，同学们在领略了教师们高深的心理学技巧的同时，还对心理知识有了更进一步的了解。

一. 活动简介与流程

本次系列心理讲座分为两场：

2、向各系团总支递交通知

3、经过海报展板以及班团联合会进行宣传工作，保证观众的数量。（二）讲座过程：

1. 安排大家一一入座，并安排人员负责签到以便统计人数；2. 讲座过程中同学们都认真听讲，十分投入；3. 讲座结束后，相关人员留下负责卫生打扫工作。

二. 成绩和经验

本次系列讲座总体上是十分成功的，每场讲座人数都超过预计，同学们高度肯定了主讲教师们独具匠心的讲座方式、资料以及系部的相关工作。

本次讲座所取得良好的成绩，除了主讲教师们的精彩发挥外，与系部的工作是分不开的。在讲座前期，我们做了最大的努力来邀请资深的心理学教师，同时进行讲座的宣传，以确保讲座的高质量；在讲座过程中，我们进取维持讲座现场的纪律，让每场讲座都能够顺利进行。

三. 教训与总结

在取得良好成绩的同时，我们也看到了不足之处：

1. 大一多数同学由于参加四体会开幕式演出的训练没能够前来听讲座，前来听讲座的同学以大二为主，在以后的活动中应充分研究这些因素，选在大家都有时间的时候开展讲座。

2. 讲座过程中缺少与同学的交流互动，以后应改善。3. 尽管大一多数同学没能够过来听讲座，然而参加人数还是超出我

们预算，导致活动时座位不够，今后的活动中应提前准备好桌椅以防观众太多出现混乱状况。

我们的心理系列讲座已经顺利结束，从中我们认识到不足之处，在今后的活动中会尽力改善，把活动做到最好。

心理健康自我评价总结篇四

各位教师、各位同学：

午时好!让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的不是魔难，而是禁闭心灵的缄默；任何一个正常的人都会有心理上不适应的问题，人的一生就是不断体验心境、不断调整自我、不断适应社会的过程。但我们都期望自我能具有一颗明净的心，都期望自我的心态能坚持进取、和谐。今日，我们在那里举行“第四届岭东“5.25-我爱我”心理健康日活动”总结会，大家明白，每年的5月25日，就是我们学校的心理健康日，之所以采用5月25日，是取其“5.25--我爱我”的意思，旨在向全体师生普及心理健康知识、宣传我校心理健康工作、提高整体心理健康水平。使我校心理工作更加规范、高效！

这次健康日活动，我们安排了下列丰富的资料：

2、心理剧比赛(赵雅丽、赖倩瑜、杨少敏、阳作香)

4、心理健康主题班会比赛(谢斌)

5、“我爱我的25件事”(学生会)

6、心理知识抢答(肖彩霞、心语坊)

7、心理游戏(陈晓敏)

8、趣味心理自测(毕婉琳、广播站)

10、心理访谈:我心目中的“完美”男生和女生调查(祝燕萍、陈桂旋)

昨日刚刚结束的心理剧比赛，演员全情投入、精准地表现了主角的心理困惑、矛盾冲突与解决策略，他们在表演中道具和场景更换快速而安静，一看就是训练有素、团结协作的团队。这次的心理剧比赛，同学们对心理剧技术也有了必须的把握，运用比较娴熟，这有赖于赵雅丽教师的多次专题培训和不厌其烦的现场指导。赵雅丽教师珍惜学习机会，克服重重困难将所学运用于教育活动当中，“爱与专业，让每一个生命如花开放”，赵雅丽教师用行动和成果演绎了这句话。

心理剧各班的班主任教师，他们付出了辛勤的汗水。理解任务、创作剧本、组织排练，期间有欣喜也必须有失望甚至煎熬，赵雅丽、黄艳清、陈奕兰、冯惠芳、陈晓敏、苗苗教师还亲自担任主角，身先士卒，为学生树立榜样和信心。一路走来，他们和学生一齐收获了心灵的滋润和成长，师生和谐和班级凝聚力的提升。

心理剧学生观众暨评委都出色完成了“学习、观摩、体验、鉴定”的任务，全程安静、认真，会风良好。他们所交的“心理剧心得分享暨评奖券”情景如下:会计专业部4个班全部交齐，09制冷1班，09制冷2班、09计算机1班、09电商班、09商英班也全部交齐，在此提出表扬。09商英刘卓妍、09会计2班冯淑欣、09会计1班的何润弟、10汽1班的冯杰勇等16名优秀观众，他们的心得将经过“5.25-我爱我材料汇编”和《心语》向大家展示。

在“我爱我的25件事”活动中，我们对全校各班统计证明，10计2、09商英参与人数最多，完成任务最好，再次提出表扬。同时，统计还显示，25件事情中，同学们最喜欢的三件事，分别是“对教师说“教师好”、“把自我愉快的事与

他人分享”、“穿上自我最喜欢的衣服外出”。

那里异常值得表扬的是我校心理剧社团，我校心理剧团于今年四月成立了，其团员来自全校各个班级，这次参加心理剧《爱在身边》演出的同学们分别是：09会计2罗淡霞、陈靖敏，09旅游许燕双，09计3：胡秋怡、洪巧婷，09汽1简政宇，10会计2：黄雪玲、郭淑贤。他们在辅导教师赵雅丽教师的带领下，进行了一次次的探索，走进了心灵这个神奇的世界。为此付出了很多努力，期望我校心理剧使更多同学受益，也期望心理剧团为我校获得更多荣誉。

心理健康自我评价总结篇五

小学心理健康教育是根据学生身心发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动。是全面推进素质教育，培养高素质人才的重要环节。一学期来，我校十分重视学校师生的心理健康教育，在学校德育处的指导下，针对我校师生的心理特点，开展了一系列行之有效的心理健康教育。下头将我校一学期来开展心理健康教育的情景做一鉴定。

一、以人为本，促进教师的心理健康和学生的人格健全。

社会的发展与变革以及基础教育的改革与发展的不断深化，无疑给教师的心理和行为带来了巨大的影响。如何帮忙教师应对社会和教育的改革与发展的新挑战，排除消极心理，优化心理状态，提高心理承受本事，已经成为学校必须重视和关注的问题。我校提高了认识、更新了观念，加强对教师的人文关怀，定期组织教师学习心理健康常识，指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态，并在学校管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，进取建立和谐的人际关系，努力为教师的工作、生活和学习供给支持性的心理环境。同时，进一步深入贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改善未成年人思想道德建设的若干意见》和

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，采取切实有力的措施，把心理健康教育作为实施素质教育的着力点和提高德育工作实效的突破口，着眼于每个学生健全人格的培养和心理潜能的开发，不断促进学生的健康成长。

二、创造条件，努力开展好学校的心理健康教育工作。

我校充分认识开展好学校心理健康教育工作的重要性。立足学校实际，建立心理咨询室，注意贴近学生生活，盘活教育资源，发挥学校优势，争取家庭和社會的配合，全方位、分层次、多渠道地开展心理健康教育工作，力求在范围上有所拓展、在形式上有所创新，努力提高学校心理健康教育的科学性、规范性和实效性。

(1) 团体教育和个别辅导相结合。心理健康教育应树立面向全体学生，以班级团体教育和个别辅导相结合，全体参与和个别对待相结合，使全体学生都能受到适当的教育，又使个别学生的各种特殊问题得到及时解决。与此同时，我们从学生之间存在的差异出发，建立了个别辅导模式，以弥补“团体辅导”的不足。

(2) 心理健康教育与学校、家庭、社会教育相结合

心理健康教育不能仅限于学校教育这一领域，它应当以更进取、更主动的姿态拓展阵地。我们全面分析了学校教育的网络特点以及影响学生素质提高的各教育因素，觉得家庭与社会亦是心理健康教育的重要阵地。异常是家庭教育，它直接与学生心理健康状况相关联。利用家长学校进行心理卫生知识教育，以家庭教育指导为链接，加强学校与家庭的联系。实践研究证明，家长能够配合学校促进子女全面健康成长，成为学生心理健康教育中的一支重要力量，构成关心、支持、参与素质教育的良好环境，使学校素质教育得到横向发展。

(3) 心理健康教育与德育、教学工作相结合

学生道德品质的构成与心理发展水平密切相关，而心理问题与道德问题无论从问题的特性、资料，还是从产生源头上看都不是一类问题，它们既有区别，又常常交织在一齐。实践证明：开展心理健康教育能够有效地丰富思想道德教育的途径，拓宽思想道德教育的渠道，提高思想道德教育的成效。所以，我校树立“以心育心、以德育德”的教育理念，把心理健康教育作为增强德育工作的针对性和实效性的突破口。同时，逐步完善心理辅导室建设，充分发挥参加各级心理健康教育师资培训的专兼职教师的作用，面向全体学生，定期开放，加强心理辅导和心理咨询，及时对有心理障碍的个别学生进行心理危机干预，帮忙他们排除心理困扰，并进取做好心理健康档案的建设与管理。

当前的主要问题是，由于传统的工作模式，学校的空间、时间、财力、物力和师资，几乎都被学校教学和德育工作所占有，异常是为应试教育所占有。所以，要理顺心理辅导和学校其它工作的关系，要转变教育观念，真正使学校应试教育转轨到素质教育中来。

三、不断探索，以骨干教师为龙头，强化心理健康教育技能

(1) 以行政管理人员为先导。学校校长和中层领导人员，是一所学校的头脑，决定着学校教育目标的方向，没有他们的重视，学校开展心理健康教育将是一句空话。所以，学校以德育处为指导中心，全面落实心理健康教育工作的落实。

(2) 让班主任教师着力跟进。心理健康教育专兼职教师，是学校心理健康教育的业务骨干，他们不仅仅有自身素质的提高问题，并且还将承担对全体教师的基础培训任务，这是分层次培训中的培训重点和难点，对他们的培训，不能局限几次短期培训了事，而要求系统进行。

(3) 在全体教师中普及。有专家以往指出，中小学生的心理健康问题，70%产生于学校。且不论此话是否言过其实，至少说

明学校是学生心理问题的发源地之一。学生在学校，正面接触最直接、最多的是学科教师，教师的人格修养、教学行为乃至言谈举止经过学生的感观直达学生的心灵深处。其影响是正面的，还是负面的是信心和鼓励，还是失落和压力是情与爱的感化，还是责罚与伤害一切取决于教师的管理与教育教学过程是否规范科学。所以，在全体教师普及心理健康教育知识，提高师德修养，规范教育教学行为，决定了学校心理健康教育的得失成败。我们的做法是：首先有针对性地进行师德和教师行为规范培训。其次，经过教育心理学、青少年儿童心理卫生、心理健康教育技能等常识的培训，使全体教师掌握基本的学校心理卫生基本理论和实践技能。初步实践证明，这种教师全员培训是十分必要的，不但教师自身心理素质提高了，并且改变了许多教师的育人观，学生问卷调查也充分说明了这一点。

四、加强学习，大力开展心理健康教育实验研究工作。

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，为了不断提高心理健康教育的水平，我们进取参与心理健康教育有关的专题师资培训、活动课观摩、案例论文评选、经验交流等活动，不断提高学校心理健康教育工作水平。

总之，我们相信，只要坚持以培养健全人格为目标，以教师为主导，以学生为主体，以科研为先导，心理健康教育将愈发显示出强大优势，教师工作身心愉悦，幸福指数提高；学生的心灵必须会充满阳光，学生必须会愉快地学习，欢乐地成长。