

最新心理活动的句子摘抄(汇总10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理活动的句子摘抄篇一

写信是一种传递情感和思想的方式，它具备着独特的沟通方式，能够让我们与远隔重洋的亲友、教师或是情人们联系上。写信不仅能够让我们表达对某个人的情感和思想，也可以帮助我们更好地了解自己内心深处的感受，让我们更加真实地面对自己和外界的关系。

第二段：沟通和表达

写信是一种非常实用的沟通方式。它可以在距离和时间有限的情况下，帮助我们表达我们的感受和思想。在传递信息和了解他人想法的同时，写信也可以建立亲密的关系和加深彼此的了解。通过写信，我们也能够更加清晰地表达自己的意思，从而创造更加深入的交流。

第三段：表达情感和思想

除了沟通外，写信也是一种很好的表达情感和思想的方式。通过写信，我们可以在纸上自由地表达内心深处的感受和情感，此时我们不需要考虑别人的想法，不必时时刻刻面带微笑。写信可以让我们放松自己的同时，也能让我们关注到自己的内心，以此来更好地认识自己并且通过写信释放过去的负面情绪，来更好地面对未来。

第四段：实践写信的建议

写信是一种坚持和方法，如果您想写信，下面是以下建议：

首先，找到一个适合自己的写信时间。不同的人，不同的时间，需要找到自己的一个适合自己的写信时机。

其次，选好写信的对象。有的人适合果断和谐的写信主题，而有的人需要大量思考，比如针对某个事件或者是个别问题等等。

另外，尽可能抽出时间去写信。做一些有意义的事情不一定需要挤出大量的时间，而是要在平时的琐琐碎碎中找点创造。

最后，写信时要使用适当语言风格。尽量适合敢于表达自己内心想法的语言，自己的内心真实的想法和感受，这样才能让自己的信件变得更加真实可信。

第五段：总结

在我们人生中的很多时候，写信或许是我们最好的选择。它可以是我们表达情感和思考的一种方式，同时也能够帮助我们学会如何更好地了解自己的内心深处，并能够更好地与别人建立亲密的关系。通过不断地实践，我们可以更好地发掘写信的无限魅力，并通过写信这个过程，认识自己，拓宽自己。

心理活动的句子摘抄篇二

近年来，心理学作为一门关于人类心理、行为及其发展的科学，备受关注。许多学校纷纷将心理学纳入课程体系，培养学生的心理素质。我所在的学校也举办了一次心理学课外活动，让我们更深入地了解这门学科。在这次活动中，我学到了许多知识，收获了许多体会。

首先，活动中我们了解了心理学的基本概念和发展历程。我

们通过观看心理学发展的影像资料和听取老师的课堂讲解，理清了心理学的发展脉络。我了解到心理学起初是作为哲学的一部分存在的，而后逐渐发展为独立的学科。我的认识还停留在心理学只是分析人的思想和行为的学科层面，而通过这次活动，我对心理学的内涵和广度有了更深入的认识。

其次，活动中我们进行了一些实践操作，如观察、访谈、测试等，通过实际操作来深入了解心理学的知识。我们进行了一次观察实验，观察人的行为和情绪变化，通过分析观察结果，可以从中揭示出一些心理性质的规律。这让我意识到心理学是一个需要实证研究的学科，只有通过实际观察和实验，才能获得更准确的结论。通过这些实践操作，我深入了解了心理学的研究方法和理论基础。

再次，活动中我们进行了心理测验，了解自己的性格特点。这让我开始关注自己的内心世界，并尝试理解他人的内心世界。通过心理测验，我了解自己的性格类型、个人特点，也使我认识到每个人都有自己独特的个性和思考方式。这使我更加尊重他人，不再片面地评价别人，也更加关注他人的感受和需求。同时，我对自己的认识也更加深刻，能够更好地调整自己的行为，与他人更好地相处。

最后，活动中我们还进行了一次心理辅导，了解并解决一些心理问题。在这次辅导中，我认识到心理问题是生活中普遍存在的一种现象，它们对我们的生活和工作都有一定的影响。通过与辅导师的交流，我解决了一些自己疑惑和困惑，并得到了一些积极的指导和建议。我体会到心理辅导的重要性和帮助作用，决心以后面对问题时勇于寻求帮助和解决。

总的来说，这次心理学课外活动给我们提供了一个了解和学习心理学的平台，丰富了我们的学科知识，拓展了我们的视野。它不仅让我对心理学有了更深入的认识，更重要的是让我对自己和他人有了更全面的了解。我相信，这次心理学课外活动对我未来的学习和生活都将产生积极的影响。

心理活动的句子摘抄篇三

5月27日，机械工程系机自106班在第二教学楼204教室开展了心理健康教育的主题班会。

开展的这个班会是以知识竞答的形式来引导同学们正确认识心理方面的知识。这个活动开展之前，我班已经写了非常缜密的策划书，而且提前购买好了各种有关的奖品。而且为了体现这个活动的民主化，这个策划书写好以后我班就马上召集班干开了班干会议，集体商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

但是，我们没有贸然展开这个班会，为了更加的吸引同学们的兴趣，我班还开展了一个班会。班会的内容就是把策划书读给每一个同学听，让同学们集体讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都可以提出，如果提的好，就可以修改。

班会非常顺利，达到了前期的目的，基本上把策划书完善到了可以吸引每一个同学积极参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们非常积极参加。根据策划书的内容，这个主题班会我们分成了4组，每组7到8个人，主持人2名，裁判3名。相关的工作人员早就到了竞赛的教室，布置好现场。而且安排好了各队人员的座位，之后，他们又准备好了草稿纸，笔，计算器，把黑板写好了字。万事俱备，只欠同学们的到来。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就

这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

第一个环节结束后，分数领先的小组高声庆祝，分数落后的小组不气不馁，继续准备奋起直追！第二环节是抢答，开始后，教室里面都是一片紧张的气氛。主持人一声开始，每队的代表的手就像离弦之箭的举了上去。裁判都是经过仔细的商量才能选出反应比较快的一队人员。同学们答的也很谨慎，每组队员的讨论都是非常认真仔细，即使已经知道了答案也不敢马上回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬的非常紧，几乎是不分上下，所以最后一个阶段非常关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最后一个决胜阶段。

第三阶段一开始，计分员，裁判，主持人，队员都是没有丝毫懈怠，专心的准备着。决胜阶段是pk赛，分组是暂居第一名的与暂居第二名的pk。一开始，双方都不敢贸然答题，求稳的心态使得两组队员都出现了一旦没有完全确定的题目都弃权掉了。最后的时刻，夺胜心切的第二名毅然决然的选择了答题，怎料这道题比较生疏，回答的队员没有对这道题做有充分的准备，但是这个队员没有心慌，他稳定了情绪之后，在对方的组员的嘘声干扰之下，他顶住压力，灵机一动，居然回答正确了！一阵猛烈的掌声送给了他！压力给了暂居第一名的这组。只见他不慌不忙，站起来以后，丝毫没有一点紧张，主持人故意拉慢了语气宣读题目的语气，旁边的人也给了他很多的起哄声音，但是他没有受到什么影响，准确而又迅速的答对了题目！这也让他们成为第一个pk的决胜者，也进一步巩固了第一名的优势。

第二组的pk非常关键，但是也需要两组队员都不能弃权，必

须要准确答出每一道题目！一开始，暂处落后的一组就毫不犹豫的选择了答题，主持人读完题目，这一组的代表就胸有成竹的回答了，毫无疑问，回答正确了！在这个背景下，倒数第二名的压力显得无比巨大，在他听完题目之后，在毫无退路的情况下，他选择了答题，但是很遗憾，由于准备不足，他答错了，倒数第一名完成了第一步的反超！于是，他们非常兴奋，一路过关斩将，就在离反超第二名还差最后一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最后一道关键题目，饮恨排名第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最后一名。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康教育知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的`班会的时候能比这次更加完美！

心理活动的句子摘抄篇四

第一段：介绍背景和目的（200字）

作为一名对心理学充满兴趣的大学生，我参加了一项心理学课外活动。这个活动旨在让我们学生在课外进一步了解心理学的理论知识，并通过实际的体验来加深对心理学的理解。活动涵盖了多个方面的内容，包括实验室观察、心理测量以及参观心理机构等。通过这些活动，我对心理学的学习有了

更深刻的理解，同时也收获了很多关于心理学的实践经验。

第二段：实验室观察的体验（250字）

在实验室观察环节中，我们有机会近距离观察心理学实验的进行。通过参与这些实验的观察和实践，我对于心理学实验的设计和过程有了更深入的了解。例如，在一个实验中，我们被要求观察参与者在解决问题时的思考过程，并记录其中的模式和困难。这个实验让我明白了人们在面对问题时的思维方式和可能的局限性。这个经验让我深刻体会到心理学的实用性和实验研究的重要性。

第三段：心理测量的学习收获（300字）

心理测量是心理学重要的一部分，它通过科学的方法和工具来测量和评估人们的心理特征和行为。在参加课外活动中，我们接触了多种心理测量工具，如问卷调查和个别测验。通过自己的实际操作和参与，我更加了解了心理测量的原理和方法。我学会了如何设计一个有效的问卷调查，并通过分析和解读数据来得出准确的结论。这些技能对于今后深入研究心理学或从事相关职业都具有重要意义。

第四段：参观心理机构的收获（250字）

除了在实验室中学习，我们还参观了一家心理机构。在参观中，我们详细了解了心理咨询和治疗的过程。我们有机会与专业心理咨询师进行交流，了解他们在工作中的经验和技巧。通过观察他们与客户的互动，我进一步了解到心理咨询的重要性和作用。这个参观让我意识到，心理学不仅仅是理论知识，更是一门可以运用于实际生活的学科。

第五段：总结和展望（200字）

通过这次心理学课外活动，我深入了解了心理学的理论与实

践。我学会了如何通过实验来观察和研究心理现象，如何进行心理测量和评估，并了解了心理咨询的过程和方法。这些经历不仅丰富了我的学术知识，还提升了我的实践能力和人际交往能力。未来，我希望将所学知识应用到实际生活中，并为解决人们的心理问题做出贡献。我也期待参加更多类似的课外活动，不断拓宽自己的视野和经验，以更好地投入到心理学的学习和研究中。

心理活动的句子摘抄篇五

为了使同学们保持健康的思想，以一种积极的心态度过大学时光，对生活的充满热情和信心，使心情舒畅愉快，更为了培养大家更加团结向上的精神，我校举办了“心理健康周”活动，我们工业092班积极响应号召，特此举办了此次活动。

一：班长和心理安全委员给大家讲了一下此次活动的背景和目的。

二：心理安全委员讲解活动中所作游戏的规律。

三：进行游戏。依次进行了“青春手结”“贴膏药”“滚雪球”等游戏。

四：心理安全委员和班长教大家歌曲《感恩的心》的手语。

五：大家相互交流通过此次活动的感受和想法。

六：班长对活动进行了总结。

通过此次活动，我们大家都获益匪浅。

众所周知，心理健康与一个人的贡献、成就、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要认识到心理健康的重要性。

大学生心理健康的重要性一：心理健康可以促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，同时也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动以及不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

大学生心理健康的重要性二：心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活的天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学之后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，让他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康的重要性，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活的，度过充实美好而有意义的大学生活的。

大学生心理健康的重要性三：心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。如今我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生全部实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑与不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因此，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折、挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

大学生心理健康的重要性四：心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上与行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，一般表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、参与意识较强、善于独

立思考、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

本次活动我们通过几个小游戏，培养大家团结合作、积极乐观、健康向上的心态。大家都觉得获益匪浅。在游戏后的交流中，有的同学说“很开心，很棒，希望以后多举办此类活动”。有的说“我懂得了要珍惜每一个人，珍惜我们的友谊”。有的说“我感觉我们越来越像一家人了”。有的说“在游戏中感悟人生”。大家都收获颇多。此次活动十分有意义。

我们大学生，作为建设祖国的新一代，肩负着重大的责任。我们应积极培养自己全方面的素质，更重要的是以一颗健康向上的心去面对学习，面对朋友，面对生活的，面对未来。

心理活动的句子摘抄篇六

为促进学生心智的全面发展，帮助学生快乐的健康成长，我校心理教研组在王月林副校长的领导和学校的大力支持下，于10月25日，在全校范围内开展了以“放飞心灵，快乐成长”为主题的心理健康宣传日系列活动，活动内容如下：

以“身心健康，快乐成长”为主题的“心理健康宣传日”活动，在学校升旗仪式上拉开序幕。启动仪式由学校心理教研组组长z老师主持，仪式上他强调了心理健康的重要性，呼吁同学们要正确认识自我，保持和谐的人际关系并正确掌握学习的智慧，快乐健康的成长。

校园心理广播《心情驿站》正式起航，该栏目将分为：心理知识直通车、心理故事、趣味心理、疑问解答等板块，普及并宣传心理健康知识。此后，《心情驿站》栏目将在每周三下午5点40分至6点20分准时与大家相会，一起分享成长中的点点滴滴，为同学们的健康成长指引方向。

下午2点10分，教科院心理学专家z女士以及长郡、雅礼等兄弟学校心理学老师来我校指导心理健康教育工作，会议由z主任主持。z校长和z校长分别对我校心理教育工作的开展情况向各位老师进行了汇报。z女士对我校的心理健康教育工作给予了高度的肯定，各位老师也一同分享了教学经验，对教学中存在的困惑进行了讨论。

下午2点50分，我校第一期心理素质拓展活动课程由z老师组织，在艺术楼213教室举行。课程以积极合作为主题，以活动的形式，让同学们在体验中，感悟人际交往中合作的重要以及明白有效合作必须掌握的技巧。

在学校教育处的配合下，组织全校召开以“沟通——让幸福更容易”的主题班会，其中k1001班和k1018班班会，分别由z老师和z老师主持，通过游戏让同学们感受良好沟通的重要性，领悟学习生活中有效沟通的技巧。

下午3点40分，我校心理社第一部原创的校园心理剧《沟通从心开始》作品，在国际报告厅首次上演。本次活动得到了同学们和老师们的的一致好评。与此同时，我校心理健康宣传日活动圆满落幕。

最后，感谢学校领导、各班班主任以及音乐组和信息中心的老师们，对此次活动的大力支持！愿我校心理教育工作蒸蒸日上，愿同学们健康快乐成长！

心理活动的句子摘抄篇七

在人类社会的发展进程中，领导者的角色起着至关重要的作用。领导者的价值不仅仅体现在组织、国家的事务中，更在日常生活中的各种活动中发挥着引领和带动作用。从心理学的角度来看，心理活动找领袖是人类自然而然的需求和行为。个人的心得体会就是人们如何通过心理活动去选择和认

可领导者的能力和品质。

首先，心理活动找领袖需要人们对领导者的能力进行评估。一个优秀的领导者应当具备许多必备的能力，如决策能力、沟通能力、组织能力等。在面对各种问题和困难时，领导者能够做出明智和正确的决策，应对各种挑战。同时，领导者需要有良好的沟通能力，能够与团队成员进行有效的沟通和合作。此外，组织能力也是一个优秀领导者的重要品质，他们可以根据不同的任务和目标，合理安排和分配团队资源。通过评估领导者的能力，人们可以更加准确地判断领导者的价值和可信度。

其次，心理活动找领袖还需要人们对领导者的品质和特点进行认可。优秀的领导者不仅仅是拥有一定的技能和能力，更重要的是具备一些个人品质和特点。一个具有忍耐力和毅力的领导者，无论面对怎样的困难和挫折，都能坚持不懈地努力。同时，领导者应该具备责任感和正直的品质，能够诚实守信，对待事情和人际关系坦诚和真诚。除此之外，领导者还需要有激励和鼓励团队成员的能力，能够给予团队成员动力和信心。通过认可领导者的品质和特点，人们可以建立起对领导者的信任和尊重。

再次，心理活动找领袖还需要人们对领导者的经验和知识进行重视。在特定的领域和行业中，经验和知识是领导者成功的重要因素。一个丰富经验和知识的领导者，能够对问题和挑战进行准确的判断和应对。他们拥有广泛的知识储备，能够为团队成员提供专业的指导和帮助。一个经验丰富的领导者能够预见到潜在的问题和危机，及时采取措施避免风险发生。通过重视领导者的经验和知识，人们可以为自己的发展和成长提供更多的机会和可能性。

最后，心理活动找领导需要人们对领导者的价值观和未来发展进行思考。领导者的价值观是其行为和决策的根本指导原则。作为普通人，我们不仅要看中领导者的短期利益，更重

要的是要关注领导者的长远发展和影响。一个具有正确价值观的领导者，能够为组织和团队创造积极的影响。他们关注社会责任和公益，注重团队成员的发展和福祉。通过思考领导者的价值观和未来发展，人们可以对自己的人生和目标有更明确的认识和规划。

总之，心理活动找领袖是人类社会发展的必然需求。通过评估领导者的能力和品质、重视他们的经验和知识、思考他们的价值观和未来发展，人们可以选择和认可一位优秀的领导者，为自己和团队创造更加美好的未来。同时，人们也应当通过培养自己的领导者素质，成为可以带领和引领他人的人。领导者不仅仅是一种能力和能力，更是一种责任和角色，需要我们共同来塑造和发展。

心理活动的句子摘抄篇八

有大量关于害羞的研究结果显示，孩子将来是否会成为害羞的人，主要取决于两个因素——父母的教育方式及其所处的社会文化环境。但是，科学家认为，还有第三个重要的因素不容忽视：生理因素。有专家指出，害羞和其他人类性格特征一样，部分受遗传因素的影响。

研究显示，在社交场合中，害羞的人和自信的人的大脑运作各不相同。身处陌生环境时，“害羞的大脑”在前半叶的右侧有更多的脑电波活动，显示大脑主人正感到恐惧。

与此同时，他还会出现心跳加速和肌肉紧张等生理现象。

此外，害羞的人体内往往含有“害羞基因”——一种与压力敏感度有关联的基因。这种基因负责支配复合胺的分泌，而大脑内的复合胺与人的情绪、胃口和好斗性有关。

害羞的孩子父母引导很重要

但是，害羞并不是完全由基因决定的。大量的研究表明，只要对害羞的儿童给予恰当的教导，就能够克服基因的影响，使得他们变得大胆和自信起来。一对自信的父母教育出来的子女往往比害羞的父母教育出来的子女更加自信。

美国马里兰大学儿童成长实验室的负责人内森-福克斯教授表示，父母的行为将决定“害羞基因”被进一步激发还是压抑：“如果你有这种“害羞基因”，但是你的母亲自信大方，那么你并不会比你的同龄人更害羞。但是，如果你开始感受到压力的时候，基因的作用将会开始对你的行为带来很大的影响。因此，如果你有这种基因，而又生长在一种压力重重的环境里，那么你有很大的可能会成为一个胆怯、焦虑和压抑的人。”

福克斯教授并表示，人成年后突然表现出来的害羞往往与基因并没有太大关联。受人欺负、父母过分保护、离婚或者失恋等打击都可能使人变得胆怯。

害羞是公共卫生问题？

美国印第安纳州害羞研究所负责人伯纳多-卡尔杜齐认为，大约有五分之一的婴儿天生就具有“内向的性情”，他们在突然受惊的时候更有可能会手脚乱蹬和号啕大哭。有证据显示这些婴儿的感官特别敏感。

害羞有多普遍？美国两个顶尖的心理学家菲利普-辛巴杜博士和林恩-汉德森博士的一项调查显示，从上世纪70年代到20xx年，认为自己本质上是一个害羞的人的美国人从40%上升到50%。另外有40%的人表示自己曾经很害羞；15%的人表示自己在特定的场合（例如约会）里会害羞。

辛巴杜表示，害羞和内向并不相同。内向的人并不害怕与人交流，他们只是更喜欢独处。辛巴杜还建议把害羞视为一个公共卫生问题，十个杀手里面有八个是受到巨大压力的性情

害羞的人。

克服害羞的10个方法技巧

1. 调整呼吸，放松肌肉，可以试着握紧拳头再放开，如此重复多次。
2. 不要依靠酒精或者药物放松，这种放松的效果会慢慢消失。
3. 在日常生活中，例如购物的时候，学习试着跟陌生人短暂地交谈。
4. 为了使谈话得以继续，你必须要有话题。尝试广泛地阅读，关心新闻报道，尝试敞开式的提问，例如“你觉得某人怎么样？”
5. 预演可能会谈及的话题。在家对着镜子先练习一遍。
6. 善意的小举动，例如在宴会里主动帮人拿饮料等，将令你的社交更成功。
7. 记住：世界并没有盯着你看，人人都倾向于关注自己。
8. 如果别人结束谈话，不要假设那是因为他觉得你很沉闷。
9. 不要把别人的拒绝理解为是你个人的问题。你不是一定要每个人都处得来。
10. 找到自己的“舒适区”：去上美术课可能会比去夜总会让你更开心。

心理活动的句子摘抄篇九

健康心理教育活动在现代社会扮演着至关重要的角色。为了

提高个体心理健康水平，我校特举办了一次主题为“健康心理教育”的活动。此次活动覆盖了各个年级的学生，让我们深切感受到了心理健康对于个体成长的重要性。以下是我对这次活动的心得体会。

第一段：了解心理健康的重要性

在活动开始前，我们通过专家讲座和相关资料的学习了解到，心理健康是指个体在面对外界压力和困难时能够保持良好状态的能力。只有保持良好的心理健康，我们才能够更好地应对各种困难和挑战，如考试压力、亲友关系等问题。这使我意识到，无论学习还是生活中，维持心理健康对我们来说都是至关重要的。

第二段：开展多样化的心理教育活动

在活动期间，我们学校组织了多种多样的心理教育活动，如心理成长演讲比赛、心理测试、心灵疗愈课程等，让同学们以不同的方式参与其中。通过这些活动，我们得以从多个角度了解心理健康相关知识，并且能够运用所学的技巧来改善自己的心理健康状态。同时，活动中还设置了互动交流的环节，让学生们可以分享彼此的经验和心得，受益匪浅。

第三段：关注学生心理问题的及时干预

通过活动，我了解到学校高度重视学生心理健康的问题，并且始终关注着学生心理问题的及时干预。在活动中，学校特意邀请了心理专家为我们讲解了如何应对压力、焦虑和抑郁等心理问题，并介绍了一些有效的应对方法。这让我们感受到学校对我们的关心和关注，也为我们提供了可靠的支持和帮助。

第四段：培养良好的心理素养

在活动中，我们学到了很多关于心理健康的知识和技巧，如情绪管理、自我调节、积极乐观的态度、正向思维等。这些技巧和方法都能够帮助我们更好地处理问题，并且提高我们的心理素养和适应能力。通过实践和学习，我意识到在面对挫折和困难时，只有调整好自己的心态和情绪，才能更好地找到解决问题的办法。

第五段：提高个体自身的心理调适能力

通过参与这次活动，我深切体会到心理健康问题与个体自身的调适能力密切相关。在实践活动中，我们通过参与集体活动和小组交流等方式，不仅获得了知识和技巧的提升，同时还提高了我们的心理调适能力。学会如何调整自己的心态和情绪，正确认识自己的优点和劣势，并且能够针对个体问题做出积极的心理调整。这不仅在学习生活中有益，也对我们未来的人生发展起到积极的作用。

总结：

通过这次“健康心理教育”活动，我深刻认识到心理健康对于个体的重要性。学校组织的多样化活动不仅让我们学到了更多关于心理健康的知识，同时也提高了我们的心理调适能力。提前关注并干预学生心理问题，为我们的成长和发展提供了坚实的保障。在未来的学习和生活中，我将积极运用所学的心理学知识和技巧，保持积极的心态，提升自己的心理素养，为个体的全面发展做出更大的努力。

心理活动的句子摘抄篇十

一方面，春天的气候时而潮湿，时而雾霾，时而高温时而寒冷，这种季节人们身体容易感冒，同样地，人的心灵也容易受到这样的天气影响——莫名烦躁，感到压抑，情绪起伏等。另一方面，气温转暖，人的代谢进入旺盛期，容易影响人的内分泌系统，导致内分泌的`激素紊乱，从而增大人体内各种

负面情绪的可能，因此，春季也是心理问题高发期。

我校一向重视学生心理工作，本学期自开学以来，多次开展关于心理方面大大小小的活动，月底将至，就心理方面的工作进行总结汇报如下：

2月27日，我校在丁志群校长带头领导下，召开心理专题工作会议，丁校一再强调我校重视心理工作的开展，尤其是春季心理问题高发期，学生心理工作应落实得更加到位。会议中，丁校提出：

1. 完善上报制度

(1) 心理委员上报

(2) 班主任上报

2. 心理委员高度重视自身工作

(1) 心理委员如何发现心理问题学生

(2) 心理委员怎样第一时间上报到心理老师处

(3) 心理委员如何去处理同学的困难

3月1日，丁校针对“心理健康工作教育月”相关工作进行部署，强调在春季心理问题高发期，学校将从各个方面加强学生心理健康教育的培养，切实做到学校心育工作有人抓、不空挂、无盲区。

1. 德育处

(1) 加强班主任与家长的沟通联系；

(2) 3月份将开展一次全校性的家长讲座

(3) 进行家访活动

(4) 值日教师加强对自习、课间学生的巡逻

2. 心理室

(1) 组建完善各个年级的心理委员团队

(2) 加强对宿舍心理联络员的培训(每周末放假回来及时上交“宿舍情况调查表”)

(3) 心理老师每周日晚上回来值班，跟踪学生心理情况，有上报的学生心理问题第一时间处理。

(4) 关注毕业生心理健康问题。初三心理委员将在每周一升旗仪式大课间期间参加“心理委员团体活动”

(5) 发挥朋辈互助心理团体的力量。初一、初二心理委员将分单双周每周二第8节集中心理室进行“心理团体辅导”。

(6) 更新心理宣传栏

3. 宿舍

(1) 关注学生回来宿舍后的情况，重点关注学生情绪上的变化，有异常第一时间上报

4. 门卫

(1) 加强各栋教学楼走廊和校园各个角落的巡逻

(2) 加强学生出入校门的审核

5. 班主任

(1) 关注学生的日常行为

(2) 选拔有能力的学生当心理委员，期末进行奖励制度

(3) 心理委员的力量要辐射到全班同学

(4) 心理委员住宿男女各一名，外宿男女各一名

6. 后勤

(1) 增设心理室设备(泡沫拼版、眼罩)

(2) 增添心理信箱

(3) 装修心理辅导室墙面

(4) 挂宣传横幅

3月5日下午，由心理老师金苗在阶梯室给全校教职工开设校园心理危机预防讲座，加强全校教职工对心理工作的重视，并且掌握识别严重心理问题学生的技巧；一起学习学校学生心理危机以预防为主，辅之必要的方法引导学生合理宣泄自己的负面情绪，当然，单靠心理老师一个人的力量是远远不够的，还需要各科老师还有学校各个层面领导的助力，才能真正把心理工作做到位；带领全体老师学习由校长带头共同制定的符合太平中学实情的“太平中学学生心理危机干预实施方案”以便在突发情况下做到临危不惧，有条不紊的开展工作，从上层建筑到实地操作，做到有章可循。

3月12日，一场以“珍爱生命，直面挫折”为主题的春季“心里第一课”在我校全面铺开，让同学们直面自己心中的“挫折恐惧”。在这次心理健康班会课结束后，班主任反映到，在匿名“悄悄话”环节中大部分学生都比较真诚勇敢打开自己，写下目前所遇到的无法解决的困惑，班主任就其中班里

同学普遍存在的问题拿出来和同学们一起交流分享;在“断臂天使”这个活动体验中学生的感触最深，深刻理解到一个肢体残缺的人日常行动极为不便，学生分享中透露，生活中会珍惜保护好自己的身体，做一个内心强大有力量的人。

3月15日，德育处副主任梁少珍主导召开“八个一”紧急工作会议，1、梁主任解读“八个一”文件内容，梁主任提到学校主要领导、分管领导、班主任和科任教师平时要多关心学生、了解学生思想变化和心理健康状态，特别要关注学生有无学习成绩突然下滑、神情恍惚、精神障碍、情绪反常、个性孤僻、无故旷课等异常表现，及时分析原因并提供帮助，取得家长配合，开展有效心理辅导，防止出现安全问题。

1. 确定家长会主题是“如何与子女沟通”
2. 班主任加强与心理委员的沟通，做好文字记录存档
3. 心理老师准备相应资料分发到各个班主任手上
 - (1) 班主任与心理委员的沟通记录
 - (2) 班主任与家长沟通记录
 - (3) 班主任与重点关注对象的沟通记录

由学校心理老师召开的针对舍长的宿舍心理联络元培训，引导学生在工作中坚持保密原则、积极求助原则、实事求是原则、保持中立原则，通过多种渠道像：细心观察(言谈、行为)、周末的聊天软件、周日晚上回来主动倾诉发现舍友不良情绪如：哭泣、闷闷不乐、反常行为(多次不交作业等)要引起关注，在没有老师的帮助下可以进行简单的介入，主动跟这类同学沟通，在沟通的过程中要做到尊重、真诚、积极关注、倾听、找共同话题、深入同学，一旦自己没办法解决的要及时上报给班主任或者心理老师，或者鼓励当事人主动找

到老师去帮忙。充分利用学生最放松自己，最能袒露自己心声的宿舍这块领地让同伴去了解每个住宿生的情况，保卫学生的心理健康。

利用每周的升旗仪式期间的三十分钟对初三的心理委员进行团体心理辅导，初二初一则利用每周二的第8节，以“阳光心晴”学生心理社团的形式来开展心理委员培训的工作。从开学初到现在，进行了四期主题辅导，分别是：“名字串串烧”、“哑口无言”“倾听练习”“压力测试”，本学期因上级任务的调整，社团成员有所变动，所以团体关系要从“破冰期”到“成熟期”变化，需要心理老师引导慢慢去改善队员的关系，目前已经进入了团体的工作阶段，这项工作也将是心理工作的一门常规任务继续进行。

1. 新社员名字串串烧
2. 初一初二心理委员分享心得
3. 交头接耳活动体验
4. 倾听情境模拟
5. 秘密大行动
6. 压力测试

一来想着让心理健康活动文化散播到校园的每一个角落，二来是为了让同学们对心理健康知识有更加科学的认识 and 了解。学习一些基本的心理保健知识，有“困扰”敢于直面自我，积极主动找他人帮忙。充分利用“心灵信箱”跟一些有需要的同学，但是又没有时间可以来到心理室跟心理老师面谈的学生进行信件往来，帮助学生排疑解惑，有效避免时间上的冲突。

1. “阳光心晴、快乐校园” 宣传栏
2. “心理健康活动月” 横幅标语
3. 每周三的校园广播 “心理加油站”
4. 心灵信箱

都说，家长是孩子的第一任教师，家庭教育在孩子的成长过程中扮演着重要的角色。我校一向坚持家校合一的的办学理念，为了更好地促进家校沟通与理解跟“佛山市心理健康月”活动相结合，我校在三月中下旬接连举办了以“有效的亲子沟通”为主题的家长会。

学校心理老师金苗跟家长们，分别从“父母眼中的孩子”，和“孩子眼中的父母”这两个视角去分享 亲子间会存在哪些沟通障碍，接着指导家长在日常跟孩子的沟通交流中应做到“接、望、问、陪、听、报、帮”这七点要求。

106班钟锦涛家长代表林源芳女士继“有效的亲子沟通”这个话题，从“听”这个方面跟其他家长分享她跟孩子之间的故事，还进行了有趣的场景模拟训练，有效地调动了会场的氛围，同时也手把手教会家长们在跟孩子的沟通中强调了倾听比说更重要。

李素文家长代表发言，用生活案例讲述了自己日常跟女儿的交流，孩子能做的事情尽量放手让孩子去做，充分信任孩子，培养其独立思考和独立动手的能力，也体现了在亲子沟通中，彼此信任很重要。

会后，家长们纷纷表示，本次家长会的召开让自己对孩子有了更全面的了解，也学到了其他家长的育儿经验，收获很大。

班主任利用班级学生真实案例指导家长在跟孩子日常沟通交

流中应注意科学使用方法，跟孩子如同朋友般相处，让孩子感受到来自家庭的温暖。

利用《心理健康诊断测验》(mht)收集全校学生的心理健康调查问卷，整理数据发现，我校学生在自责倾向和过敏倾向分值比较高，这可能是由于我校学生多是农村子女和外来人口子女，普遍不够自信有关，也有可能是青春期的孩子本身比较敏感，解决问题的能力不足，容易自责，由此可设计提高学生自信、悦纳自我、认识自我、提高解决问题能力的心理课，以便有针对性地提高学生的心理能力。

开学以来，回顾我校的心理工作，为了响应佛山市的“心理健康活动月”头号文件，也结合我校实际情况全面展开相关的工作，可谓达到遍地开花的局面了，但不足也是显而易见的。

(一) 我校心理工作面面俱到但是缺乏特色和创新；

(二) 我校心理工作体系尚未成熟，工作开展较为被动；

(三) 我校心理工作缺乏有效的评估体系；

(四) 我校心理资源向学生一边倒倾斜，没能照顾到有需要的教职工群体；

(五) 我校心理工作主角还是以心理老师为主导加之班主任的辅助，其他科任教师扮演着“门外汉”的角色等。

尽管我校心理工作仍存在诸多不足，但是经过一系列活动的开展，学生、老师都更加轻松接受心理方面的辅导，值得一提的是，家长也越来越重视孩子的心理健康教育了，家长也会主动联系心理老师，一起探讨孩子的成长困扰。整体来说，学校整体的心理健康意识越来越强了是不争的事实。大家也开始越发关注自己的心理健康状况，让心理学知识可以服务

到更多师生和家庭是我们的期望，不忘初心，砥砺前行！