

2023年学生心理健康的重要性的意义 心理健康中学生讲话稿(模板8篇)

励志可以培养人们的毅力和耐力，让他们在困难面前坚持不懈，永不放弃。励志不仅仅是追求成功，更是追求成为一个更好的人。接下来是一些成功人士的总结，希望能给大家带来启示。

学生心理健康的重要性的意义篇一

尊敬的领导，同事们：

大家好：

同学们，你喜欢自己吗你对自己满意吗?你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗?如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你：

，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、

克服缺点呢?一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向;另一方面要正确认识自己。不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的优点，老觉得“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，而实际上每个人身上都有自己的闪光点:

学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。

她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

所以我们要多鼓励自己:

“成绩单不漂亮没关系，只要我努力，就是一名好学生!”“基础不好没关系，只要我每天都有进步，就是一种成功!”“我的生活是充满阳光的，努力的我最美丽!”这样自信的度过每一天，你会越来越体验到:

我的人生是非常有价值的，我是最棒的!

就会变成过往!同学们，自信点，乐观起来吧!我们是打不死的小强!

谢谢大家，我的演讲完毕！

学生心理健康的重要性和意义篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

而学校既是老师、同学工作、学习的主要场所，又是摒弃陋习、树立健康生活新风尚的重要阵地，为此，我们向全体老师和同学发出如下倡议：

- 1、建立一种有规律的生活方式
- 2、养成一种良好的卫生习惯
- 3、形成一种科学、均衡的饮食规律
- 4、掌握一套适合自身的健身锻炼方法
- 5、拥有一些能够娱乐身心、调节大脑的业余爱好
- 6、露出一张青春焕发、乐观向上的微笑面孔
- 7、培养一种热情、开朗的性格
- 8、保持一副坦荡、豁达的宽广胸怀
- 9、树立一种从容对待困难和疾病的心态
- 10、营造一个安详和谐、优美清新的生活环境

世界卫生组织宣言近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”因此，中学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。现代医学越来越证明，拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义，青少

年时期虽不是精神疾病的多发时期，但却是不健康行为的孕育期。由于中学生心理活动状态的不稳定性、认知结构的不完备性、生理成熟与心理成熟的不同步性、对社会和家庭的依赖性等，使得他们比成年人有更多的焦虑和遭遇到更多的挫折，也更容易产生心理障碍。暂时性的心理障碍若得不到及时排除，便会产生不良反应，从而影响以后心理的健康发展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病。

学生心理健康的重要性和意义篇三

亲爱的老师和同学们：

五月的春天繁花似锦，温暖的春风向我们走来。你闻到她了吗？当你早上起床走在去上课的路上，你会闭上眼睛享受春风的温柔吗？你有没有停下来闻闻花香？你会伸出手去，感受阳光从手心到心里的温暖吗？在这个美好的季节里，我们在西宁三中迎来了第二届“5.25”心理健康节。

“5.25”指“我爱我”“我爱我”的意思是，只有爱自己，别人才能更好的爱你，所以要珍惜生命，必须从内心出发。“我爱我”需要从内心开始。只有一颗美丽的心才能感受到生活的无声之美。只有自尊自爱的人才能分享、接受、付出爱和友谊，才能以良好的心态面对生活。在成长的过程中，我们都经历过忧郁、孤独的寒夜、压抑的委屈、失意的期待、留不住的回忆……生活中有太多不堪承受的重量。同学们，你们爱自己吗？人生最大的财富是自己，最大的事业是如何管理自己。人生虽然有尽头，但人生没有边界；生活可以轻松，但生活要认真；目标可以一个一个实现，但自我实现是永无止境的。人要先爱自己，爱自己是一切爱的开始。爱自己就能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄傲，未来社会的支柱，我们肩负着历史的重任，却背负着人生的迷茫，成长的烦恼，然而，失败的痛苦总是萦绕着我们。关注自己的心理健康，增强心理健康意识，提高心理调节能力，是我们走向成熟，承担社会责任的前提和基础。所以，在心理健

康节来临之际，我们向全校倡导这样一种人生哲学：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐的灵魂，和谐的校园，和谐的社会。用你年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，感受人际交往的和谐，感受人间真情的温暖，享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

当冰雪覆盖时，我们需要火来取暖；夜色苍茫的时候，我们需要一点星光去照亮；当未来岌岌可危时，我们需要精神洗礼。听从内心，生活才会有前进的支撑，你我才会有心灵的共鸣。所以朋友们，你们不能没有迷茫。

迷茫与苦恼，当你烦恼迷茫时，请敞开心扉，让朋友分担你的悲伤；当你的同学愁眉苦脸的时候，请伸出友谊之手，架起彼此心灵的桥梁，让我们互相帮助，互相交流，共同营造一个温暖友好的心理氛围！你也要学会主动寻求心理帮助。当你不开心的时候，当你心烦意乱的时候，当你难以释怀的时候，当你的生活中发生了令人心碎的事件的时候，请不要退缩，不要犹豫，勇敢的走进心理咨询室。心理咨询老师会用真心问候你，用爱心安慰你。

帮你摆脱心中的乌云，用心伞撑起心中的晴空！

来吧，朋友们，让我们聚在一起，营造一个理解、包容、接纳、互助的氛围。在这种氛围中，我们会融化所有的心理烦恼，赶走所有的精神阴影，用健康的心态天天去迎接初升的太阳！

让我们相约5.25，爱自己，爱每一个人，让阳光带着我们的心启航。

学生心理健康的重要性和意义篇四

尊敬的老师、同学们：

大家晚上好!

一年一度的“5·25大学生心理健康活动宣传月”如期而至。

汶川地震、雅安芦山地震，在大灾大难面前，在危机不断的现代社会，作为学生，我们应该以怎样的心态来面对?作为老师，我们又可以通过哪些途径来帮助我们的同学提高心理素质?大学生是一个身体成熟而心理还趋于完善的群体。我们的大学生朋友们认为，可以承担责任、独立自主、自我决定了，然而在现实中，大学生会面临许多的问题，学习、生活、恋爱、交友、择业等等，而心理不成熟致使同学们不知所措，陷入心理困惑。怎么办?我想在遇到困难、挫折时，只要我们有积极的认知方式、积极的'情感体验以及积极的意志行动和人格品质，只要我们拥有了“乐观的思考问题”这把金钥匙，我们就一定会找到更好的解决方式。

作为老师，我们必须拥有积极的学生观和预防观。以“学生为本”，倡导积极人性，使学生的潜力得到充分发挥。在实践中看到学生是有发展潜力和培养价值的，让学生学会如何获得幸福，如何过有意义和有价值的生活。我们不能把同学们的优点当作克服缺点的工具，而要把培育学生的优秀品质当作教育的根本目标。在同样恶劣的环境下，为什么有人能保持自我，有些人却成了问题人物，到底是什么让人有尊严的活着。我想只有人本身的积极品质，乐观、爱心、勇气、希望、热情才是预防问题的最好工具。

在此，我向我们的老师和同学们提出倡议：

- 1、多学习心理健康知识——阅读有关心理的书籍，用知识装扮我们的思想；
- 2、多与周围的人交流——人与人的沟通，便在一次次的交流中更加密切和温馨；

3、给心灵多一份关注——我们要大度地去分享别人的幸福，宽容身边的人和事；

4、给生命多一点关爱——把握生命，为生命喝彩，我们的生命将不再遗憾。

让我们积极行动起来，用爱滋养我们心灵。

最后，祝老师们身体健康，祝同学们学业有成，祝“5·25心理健康活动月”圆满成功！

谢谢！

学生心理健康的重要性和意义篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

牡丹雍容，梅花傲骨；黄山奇崛，泰山雄伟；北国万里雪飘，江南草长莺飞，我们无法评价自然景色的美丑，正好比自然无法定义我们的优劣。沐浴着温暖的阳光，品尝着清凉的甘霖，我们更需要静下心来，和自己倾心交流。5月25日是心理健康日，525即“我爱我”，我爱我不是盲目的自信，而是接受自我，悦纳自我，不断完善自我。

悦纳自我，离不开乐观的心态。心理学家指出，在人们的心理活动中，自信或自卑的自我评价有很大的不同。自信的人经常会把自己看作是有价值、能干的人；自卑的人恰恰相反。成长的征途中，每个人都难免遇到不顺心的事：在学校，我们也许因为学习状态不佳而烦心；在家中，我们可能为了琐事而同父母争吵；将来走上社会，我们也许会在人际交往上碰壁。失败的痛苦、成长的烦恼、生命的困惑如影随形，抛开自卑的心理，这时的我们需要乐观自信。美国总统林肯不仅出生贫寒，而且相貌丑陋，但他在自己的长处、优势上去努力，不断克服自卑，从而成为了美国人民爱戴的总统。被称

为“阳光小子”的日本青年乙武阳匡，天生没有四肢，但他考取了日本著名的早稻田大学，并成了电视台的主播，他的奋斗历程，激励了许多日本民众。他在接受记者采访时说：“我很满足！”强者之所以成为强者，是因为他们善于战胜自己的软弱。伟人之所以伟大，在于他们始终保持着一种积极乐观的心态，在任何逆境中都能用心和自己交流，来获得更加非凡的自信。

悦纳自我，还要关注自我情绪的调整。因为考试失败而伤心，因为老师的批评而委屈，因为同学的误解而难过，因为付出努力却一时得不到回报而痛苦，这些都是学习中有可能遇到的消极情绪。这时的我们，需要少一点抱怨，多一点理智，尝试着停下脚步，给自己一点时间，去耐心地聆听心的声音，不要羡慕别人的聪明，不要抱怨自己的愚钝，尝试去发现自己的长处，去找寻适合自己的道路。高考在即，期末临近，用积极地悦纳自我来抚平这些消极的情绪就显得更为重要。

人这一生，最大的财富是自己，最大的事业是如何经营自己。同学们，就从现在开始，给自己的心灵注入微笑、乐观、自信、坚强的阳光，悦纳自我，笑对人生！

学生心理健康的重要性和意义篇六

老师们、同学们：

早上好！

今天我讲话的主题是拥抱健康阳光成长。同学们，人生什么最可贵？有人说金钱，有人说时间，有人说理想，但我觉得健康与生命最可贵，随着社会的发展，健康越来越被人们重视。那什么是健康呢？有些同学认为，健康就是不生病，不进医院，其实，要成为一个健康的人，不仅身体要没有缺陷和疾病，还要具有良好心理状态，以及良好的社会适应能力。

今天，老师主要和同学们谈谈如何具有一个良好的心理状态。

其实，在我们同学中间还存在着这样或那样的心理问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、说谎话等心理问题，有的学生害怕与他人交往等等。

作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：首先要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。

在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

当遇到挫折时做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像踢足球，多跑一步未必能进球，但如果不出脚，就永远没有一脚定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

今天老师还有一个好消息要告诉大家，我们学校的心理咨询室上学期已经通过菏泽市合格心理咨询室的创建验收，这学期从本星期开始面向全体学生开放。时间是每周一到周五，每天中午11：45—12：45开放，地点在行政楼四楼。当同学们遇到烦恼的时候，有快乐想要与他人分享时，不妨到心理聊天室与我们的老师聊聊天，谈谈心，老师期待着能分享你的快乐，分担你的忧愁，并一定替你保守秘密哦，如果你觉得谈心不方便，也可以写信给老师，老师将会对每一封信认真答复，请相信，老师会珍视每一颗信任老师、渴望得到慰藉的心灵，并一定替你保守秘密。

同学们“健康体魄+健康心理=美好人生”，“打开心窗，让阳光进来。”让我们行动起来，把健康、快乐的种子播下，共同去开拓健康的绿洲，促进精神健康。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情。

学生心理健康的重要性和意义篇七

学生们：

我们不难看到，在我们的班级里，我们常常会讨论，谁的人缘关系好，谁的人缘关系不好，谁的朋友很多，谁却总是孤独一个人。人缘好的学生，他们会有很多好的朋友，他们很会处理人际关系，他们非常受到学生们的欢迎。而人缘不好的人呢？他们往往不会处理与学生之间的关系，也常常会跟学生们发生矛盾，同样一个班级，同样的老师教的，为什么会有如此大的区别呢？这里就有与人和谐相处的技巧。

讲到这里，我想问大家几个小问题：课堂上，同桌不小心碰了你的学习用品，你怎么办？下课了，学生不小心撞了你一下，你是马上还击还是微笑着说“没关系”？当学生遇到了困难，你是主动伸出援助之手，还是认为“与我无关”？诸如此类的问题，我们常常会碰到很多，每个问题的处理方式不同，结果就会不同。

我们应该如何与人和谐相处呢？首先就是要宽以待人，以真诚友善态度去感化他人的无理言行，以高尚人格去感染别人的自私之举；第二是我们要学会关心他人，团结学生，当朋友遇到困难的时候，我们要主动伸出友谊之手，那些慷慨付出，不求回报的人，往往容易获得成功；第三是我们要学会沟通，要主动和别人沟通、交流，逐步学会与那些和自己兴趣、性格不同的人交往；第四要努力发现别人的优点和长处，尊重他人，不去打听、传扬他人的隐私，不在背后议论、批评他人；第五要学会宽容，生活中，我们不能控制他人，但可以控制自己，因此，一定要让自己宽容豁达一些，才能正确处理在与学生交往过程中遇到的矛盾和问题：当我们与学生有了矛盾之后，要多找找自己的错，勇于承认自己的错，“退一步海阔天空”，只有这样才能顺利解决矛盾，你才能赢得学生

的谅解和尊重;如果你的眼睛里只盯着别人的缺点，却看不见自己的毛病，则只会把问题激化，长久下去，学生们都不愿意和你交往，你的身边就会没有一个朋友。

学生们，与人相处是一门学问，是一门艺术，也是中学生文明礼仪所不可缺的。当我们手捧鲜花送给别人时，首先闻到花香的是我们自己;当我们抓起泥巴抛向别人时，首先弄脏的是我们自己的手。因此，我们要与人为善。一声伴随着微笑的“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”，会缩短彼此之间的距离，给别人带来快乐的同时，我们也会感到开心。实际上，一个人的幸福并不取决于财富、权利和容貌，而是取决于以怎样的心态和周围人的相处。

在我的演讲最后，我想问学生们，你是否想做一个幸福的人，你是否相对一个受人尊敬，被人喜欢的人呢?我想答案是肯定的吧，那么，从这一个开始，我们就要学会怎样与人相处，从我们的小教室开始，与学生们和谐相处吧，然后，再到整个校园，再到整个社会，我相信，如果每个人都学会了与人相处，社会是和谐的，人们是幸福的，连天空都会是蔚蓝的，加油，学生们!

学生心理健康的重要性和意义篇八

一、中小学生学习心理健康教育的目标

总体目标：通过心理健康教育，提高学生心理素质，培养积极健康心理品质，开发心理潜能，促进学生身心和谐发展；引导学生学会学习和生活，正确认识、管理和调控自我，培育健全人格；对有心理困扰或问题学生，进行有效辅导和必要干预，提高心理健康水平和快乐、幸福指数。

具体目标：

(一) 课程目标：建立有本地特色的心理健康教育课程体系。

1. 将经过国家审定的中小学心理健康教育学生读本和教师教学用书作为中小学开展心理健康教育基础用书。各中小学校要配备一定数量的心理健康教育杂志、报刊和电子资料供师生借阅。

2. 学校要根据学生特点，依托自身资源优势，挖掘学校底蕴，坚持以学生为主体、教师为主导，因地制宜的规划、开发和编撰心理教育校本课程，增强心理健康教育的针对性、时效性，逐步构建心理健康教育特色课程体系。

（二）师资目标：初步建设一支专兼职相结合的专业化心理健康教育教师队伍。

1. 专兼职心理健康教师□x年秋季开学，每所学校至少要配备1名（规模较大的学校应配备2名）以上取得心理健康教育资格证书的专职或兼职心理健康教育教师，并尽可能扩大专职教师比例。专职教师原则上需具备心理学或相关专业本科学历，兼职教师必须受过心理健康教育专业的系统培训。教研部门和中小学每年对专兼职心理健康教育教师和班主任的心理健康教育的培训不少于10课时，并定期开展心理健康教育学习交流和教研活动。

2. 充分发挥班主任在学生心理健康教育中的重要作用。加强班主任队伍建设，大力开展对班主任的心理健康知识、心理调节方法、心理异常现象认识等专业知识培训，引导班主任树立心理健康意识。

（三）课时目标：开足开全心理健康教育课时。

1. 保证课堂教学。学校要开设心理健康教育课程，并列入课程表，课时可在地方课程或校本课程中安排，一般每两周1课时。开设心理健康教育课要有各年级教学计划、教案等。

2. 针对不同学段和年级学生特点，因地制宜的开展心理健康

教育专题活动，原则上每学期至少有1次年级或校级公开课或研讨活动；毕业年级应增加心理调适讲座或辅导的次数。

（四）评价目标：初步建立具有县域特色的中小学心理健康教育评价体系。

二、中小学生学习心理健康教育的任务

全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生心理潜能，提高学生心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、中小学生学习心理健康教育的内容

中小学生学习心理健康教育的内容：普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容。各学校应根据实际和学生身心发展特点，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。

一、二年级主要包括：帮助学生认识班级、学校、日常学习生活环境和学校规则意识；初步感受学习乐趣，重点是学习习惯的培养与训练；培养学生礼貌友好的交往品质，在交往中感受友情；使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制；帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活，树立纪律意识、时间意识和规则意识。

三、四年级主要包括：帮助学生了解和认识自我；初步培养学习能力，激发学习兴趣和好奇心，树立自信；树立集体意识，善于交往，培养自主参与各种活动的能力和健康人格；

引导学生感受解决困难的快乐，学会体验并表达情绪；帮助学生建立正确的角色意识并培养对不同社会角色的适应；增强管理时间意识，正确处理学习与娱乐之间的矛盾。

五、六年级主要包括：帮助学生正确认识优缺点和兴趣爱好，悦纳自己，欣赏他人；着力培养学习兴趣和动手能力以及思考习惯，端正动机，调整心态，正确对待成绩，体验成功的乐趣；帮助学生克服学习困难，正确面对负面情绪，学会恰当地、正确地体验和表达情绪；开展初步的青春教育，进行恰当的异性交往指导，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大交往范围；积极促进学生亲和社会行为，逐步认识与社会、国家和世界的关系；培养分析和解决问题的能力，为初中阶段学习生活做准备。

初中阶段主要包括：帮助学生加强自我认识，客观评价自己，懂得差异、理解、包容；认识青春期生理和心理特征；适应中学阶段学习环境和要求，培养正确学习观，提升学习能力，改善学习方法，提高学习效率；积极与他人进行沟通，把握异性交往尺度，建立良好人际关系；鼓励学生积极的情绪体验与表达，有效管理情绪，正确处理厌学心理，抑制冲动行为；培养职业规划意识，树立早期职业发展目标；逐步适应各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力，强化珍爱生命教育。

高中阶段主要包括：帮助学生确立正确的自我意识，觉察自己的兴趣、特长，逐步形成志趣；树立人生理想和信念，形成正确的世界观、人生观和价值观；培养实践精神和创新能力，掌握学习策略，开发学习潜能，提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑；正确认识人际关系状况，培养人际沟通能力，促进人际间的积极情感反应和体验，正确对待和异性同伴的交往，知道友谊和爱情的界限；进一步提高承受失败和应对挫折的能力，形成良好的意志品质；确立自己的职业志向，培养职业道德意识，进行升学就业的选择和准备，培养担当意识和社会责任感。

四、中小学生心理健康教育的实施途径

（一）上好心理健康课。心理健康教育应贯穿于教育教学全程。学科任课教师在学科课堂教学中，要遵循心理健康教育规律，将心理健康教育内容有机渗透到日常教学活动中。要发挥教师人格魅力和为人师表作用，对学生施加向上向善的影响；要建立和谐的师生关系，为学生成长成才创造宽松环境；要利用班、团（队）活动、校园文体活动、社会实践活动和社团活动等有机意识进行心理健康教育。

（二）开展心理专题教育活动。心理健康教育课和专题教育应根据不同学段和不同学段的不同阶段，以活动为主，采取团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等形式，融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体，提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，有效减少学生心理障碍及其他心理问题的产生。

（三）开展心理咨询与辅导。要充分利用心理咨询（辅导）室实施个别咨询和辅导，对他们进行积极的接触与干预。对学生在学习、生活等各方面形成的问题要一对一进行指导，排除学生心理困扰，及时对学生存在的心理行为问题进行诊断、矫治。学校要创造条件建立心理辅导电话热线或“悄悄话”信箱、电子信箱。要加强家校之间联系和沟通，对一些面临家庭变故、重大挫折、突发事件或有严重心理障碍、行为问题的学生及时发现与诊断其可能出现的心理危机，并及时提供必要的心理援助，预防意外事件的发生。

（四）发挥心理咨询（辅导）室功能。心理咨询（辅导）室是开展心理健康教育的重要阵地。心理咨询（辅导）室定期对学生开放，每周不少于10小时，主要用于对有需要的学生进行个别或团体辅导。心理咨询（辅导）室值班记录、辅导过程记录完整并及时归档，有相应的分析、对策与辅导效果评价。心理辅导要在学生知情自愿的基础上进行，要依法保护学生隐私，谨慎使用心理测量表或其他测试手段。对个别

有严重心理问题甚至心理疾病的学生，能够及时识别并转介到相关心理诊治部门并记录在案。

（五）拓宽心理健康教育途径。学校要加强与基层群众性自治组织、企事业单位、社会团体、公共文化机构、街道社区以及校外活动站（点）等的联系与合作，组织开展各种有益于中小学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动，拓宽心理健康教育途径。学校要通过多种形式，帮助家长树立正确的教育观念，了解和掌握孩子成长特点、规律以及心理健康教育方法，加强亲子沟通，注重家长自身良好心理素质的养成，以积极健康和谐的家庭环境影响孩子。同时，学校要家长提供促进孩子发展的指导性意见，协助他们共同解决孩子在发展过程中的心理行为问题。

五、中小学生学习心理健康教育的保障措施

（一）加强组织领导。为强化领导和指导，市里将成立中小学心理健康教育指导工作小组和心理健康教育专家指导组，对全市中小学心理健康教育工作进行规范和指导，定期开展心理健康教育教师培训。各中小学要成立由主管德育工作副校长任组长的心理健康教育领导小组，加强对心理健康教育工作领导，制定和完善规章制度，明确责任部门和负责人，指导学校开展心理健康教育工作，加强心理健康教育的规划和落实。

（二）重视队伍建设。各学校在x年暑假前，要遴选热爱教育事业、热爱学生，具有强烈事业心和责任感又相对精通心理健康教育的教师作为心理健康教育教师，并及时组织参加上级教育行政和业务部门组织的培训活动。从x年秋季开学起，要全部配齐专兼职心理健康教育教师，并保证其有足够的时间和精力用于心理健康教育工作。要组织心理健康教育校本全员培训，向全体教师尤其是班主任普及心理健康教育常识，提高全体教师的心理健康教育意识和实践操作能力。心理健康教育教师要按照学校心理健康教育活动计划，有序开展心

理健康教育教学和 student 心理疾病诊断、个别心理辅导工作，要组织全校性的心理健康知识宣传普及活动，并要指导班主任做好心理健康教育工作。各学校要鼓励教师参加国家级心理咨询师资格考试，不断提高心理咨询的专业水平。要按照相关规定，落实心理健康教育教师的相关待遇。

（三）完善制度建设。制定和完善心理健康教育规划、制度，规范学校心理健康教育工作。要制定和完善心理辅导（辅导）室管理制度、严格保密制度、建立心理档案制度、建立健全学生心理危机干预和转介等机制。各中小学校要制定切实可行的学生心理危机应对方案，要加强留守儿童、进城务工家庭子女、单亲家庭及残疾儿童少年的心理健康教育，探索心理健康教育的长效机制。

（四）加强硬件建设和资金投入。各学校要按照要求，加强心理咨询室、宣传栏等建设，加大心理辅导室建设步伐，按照市关于心理辅导室建设标准，城区中小学和有条件的农村学校要在20xx年底前全部建成设施完备的心理辅导教室。

（五）创新工作机制。各学校要充分利用社会资源，通过聘请志愿者等多种形式，与校外心理咨询机构建立广泛联系，聘请专家学者送教到校。要通过加强家庭教育，教育和引导学生家长积极参与孩子的心理健康教育、心理疏导和心理干预，形成覆盖学校、家庭、社会的心理健康教育网络，提高心理健康教育水平，确保儿童少年健康成长。要针对中小學生中突出的心理健康教育问题，通过课题引领等形式加强研究，不断提高心理健康教育的实效性。要开展心理健康教育特色学校、示范学校创建活动。

市教育局将把学校心理健康教育工作纳入学校整体评估考核体系，从学校心理健康教育工作网络机制、心理健康辅导活动课师资及课时保证、心理教育宣传及活动的开展、心理咨询（辅导）室的配备及档案建立、课题研究和学校心理健康教育特色工作以及实际工作成效等方面进行考核评估。