# 最新小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表(19篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-10-08

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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。小学生心理健...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇一**

首先，我感觉教师具有健康的心理非常重要。教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。教师的心理健康主要还是要靠自己的调整和维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系――既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督――学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。所有的这些人和社会团体都认为自己对教师的工作有评价的权利。对于教师应该怎么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且，教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格、更苛刻。因此，教师应该树立正确而且稳定的自我概念。包括对自己身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识，是一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，把一个人的各种习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯穿于经验和行为的一切方面。正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点 ,不给自己设定高不可攀的目标。同时，个体因为对自己更加了解，由己及人，也就能够客观地评价别人，接纳并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处能处之泰然。这种心态对保持心理健康是非常有利的。教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。教师也可以坚持收集有关他的教学效果和学生学习情况的资料。帮助教师提高教学水平，更清楚地知道是否达到了自己预定的目标。

教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。正因为教师是心理上“开放”的职业，失败和过错发生的机率就特别大。人无完人，每个人都会有错，每个人都会有失败的经历，关键是看怎么去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训、总结经验，失败就是成功之母。而且能减少压力和焦虑的来源，更有利于自身的心理健康。比如，一个对自己的教学能力充满信心的老教师对学生家长和社会上其他人员对课程提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于课程的时候，他心态平衡，语气坚定，因为他知道自己是一个有能力的教师，他知道自己在说些什么。他清楚地知道，自己对问题的直接接触更多，因而对整个教育形式也就有更客观的把握。他从实际工作中建立起来的安全感不会受到影响。因为学生对他友好而不失尊敬，因为他帮助差生并真的使其成绩上升，因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上，正是因为他能接受这些失败，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对失败。教师应该正确的认识和评价生活中所谓的“失败”。也可以说是适时当一下阿 q。

教师在学生面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在学生身上。教师觉得在工作中受到了委屈，很自然地容易把气发泄在座在自己教室里的学生身上，因为学生常常就是让他们受委屈的“罪魁祸首”之一。本来，适当地刺激一下捣蛋学生的自尊对矫正学生的问题行为可能是有效的，然而教师在情绪激动的时候很难把握好这一尺度，常常就可能伤害学生，也破坏了自己在学生心中的形象。如果教师是因为自己遇到了挫折而烦躁，并且因此而斥责学生，学生们是能够意识到的。他们不仅不愿再尊重教师，听教师的话，还可能会报复教师。如果不良情绪积蓄过多，得不到适当的宣泄，容易造成心身的紧张状态。这种紧张持续时间过长或强度过高，还可能造成心身疾病。因此，教师也应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪。情绪的宣泄可以从“身”、“心”两个方面着手。“心”方面如在适当的环境下放声大哭或大笑，对亲近和信任的朋友或亲人倾诉衷肠，给自己写信或写日记。“身”方面如剧烈的体力劳动，纵情高歌，逛逛街，买点自己喜欢的东西等等。还可以出门旅游，从大自然中使自己的情操得到陶冶。

不仅仅是教师，各行各业的人都正逐步认识到，心理治疗，不管是短期的还是连续的，都能帮助他们更愉快、更有效地工作。以前，一提到心理治疗，人们就会把它与精神病挂钩。但现在，人们越来越认识到，求助于心理治疗的教师是诚实、有勇气、愿意进步和发展的教师。要一个被心理问题所困扰的教师硬撑着低效率地工作是没有任何意义的，其结果很有可能是教师把他的消极情绪投射到他所教的学生身上，给学生的心理造成不良影响。现代社会飞速发展，新的知识层出不穷，要想靠在学校学习的十几年就学会人类经历了几千年的知识技能尚不可能，更不用说今天呈几何级增长的新知识。而教师是知识的传播者，是人类知识的代言人，因此，教师不断接受继续教育，学习新的知识，就成为必然之举。所谓“活到老，学到老”就是这个道理。教师如果不学习，就跟不上时代的要求，跟不上社会的发展，而青少年的好奇心强，求知欲强，特别喜爱并能接受新事物，这样教师与学生之间的代沟会越来越大，越来越深，学生还有可能会因此而不尊重教师。所以，积极的参加继续教育也是教师维护自身心理健康的一项重要措施。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

其次，学生的心理健康也非常重要。心理学研究表明，每一个学生都有很大的潜能，都有可能成为优秀者，天才人物，主要是看后天的教育与影响。而我们作为教师，在平时的教学中应该注重发挥学生的潜能，为学生的发展创造必要的条件，让其充分的发挥出来。在课堂教学中，教师要注意观察学生的实际情况，有意识的培养学生的优势，并注意培养和克服学生的劣势。注意发挥学生的优势，可以促进学生的智力的开发，也要注意采取激励的办法，记得有位学者曾描述这样一个公式：学生的学习成绩 =能力×激励 ,让学生看到自己的优势均 ,自信心增强了 ,就会促进智力的发民展 ,对于后进生 ,我们更要坚持发挥优势的原则来处理问题 .,对后进生更应该要多看他们的优势 ,使用权其能够顺利发展。

通过此次学习，我感受颇深。要想真正做到为人师表，还要不断提高自己的人格魅力，使自己具有良好的性格、高雅的气质、卓越的才能、高尚的品质，真正成为学生学习的榜样。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇二**

培养学生良好的心理素质―小学生心理健康教育的体会

现代社会关于“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。心理健康是指个体心理活动在本身及其环境许可的范围内，所能达到的最佳功能状态。

当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，学生在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄;再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重;更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活帮教育环境。苏霍姆林斯基曾说过：“要关心儿童的生活帮健康，关心他们的利益和幸福，关心他们的精神生活。”就目前状况而言，对学

证明，只要给每个学生提供舞台，他们都可以成为出色的班干部。我们常常看到这样一种现象，打扫卫生时，有的老师往往帮学生甚至替学生扫地、抹桌、擦窗;办黑板报时，有的老师往往帮着学生设计、排版、画刊头、写美术字等，这种担心小学生‘小’做不好事而结果是，同学们分工合作，有的去找相关的板报资料，有的画画，有的写字，同学们兴致勃勃，板报很快就办好了。实践证明，只要放手让学生去做，他们会越做越好，学生在锻炼中不断增强了自信心理。

3、 在集体生活中感受自我培养自信。

培养学生的集体荣誉感，是一件十分重要的工作。让每一个学生都知道我是集体中的一员，那么他们就会自觉地爱护这个集体，时时刻刻想着为这个班集体争光。要不失时机地进行集体主义教育。每当班上在学校组织的活动中获得一点荣誉，我都会让学生知道，这个荣誉感来之不易，都凝聚着全班每个学生的心血和汗水。还要开展经常性的爱国主义教育。教育学生从小就热爱自己的祖国，给学生讲清楚，我们班是祖国的一个小小的分子，爱国就得爱我们班集体。平时从一点一滴的小事抓起，强化集体荣誉感意识。原来，教室和清洁区的打扫，非得老师督促不可，有的学生甚至逃避劳动任务。班上有几个调皮的学生如梁雨逃、卢帆等经常带零食到学校而且随手就丢。自从我让他们当了学校和班上的卫生协管员后，上进心越来越强，他们那些不良习惯都没有了，受他们的影响，学生懂得了自己是班集体的一分子，要自觉维护集体，都自觉地完成自己的劳动任务。现在，老师不在场，同学们也能认真打扫，班上的卫生工作经常受到学校的表扬。同学们不仅自己不随手乱丢乱扔，注意周围的环境，还监督别人，以防破坏周围环境。

二、 创设有利于学生心理健康发展的环境

1、 营造优美的校园环境。

学校是学生装的第二个家园，学生从学校中不知不觉地接受教育。因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声“良好心理影响。我样今年开展了”劳造书香校园活动，全校师生利用课余时间开展阅读经典名著，写讯书笔记，制作精美书签，办读书海报等一系一列文化活动。样园里书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。再加上校园里繁花点点，绿草茵茵，这些自然风景和人文景观无时无时刻不在触动着学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

2、 创设育人情境，促进学生心理品质的优化。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇三**

心理健康教育作为素质教育的重要组成部分受到了广大教育工作者的重视。小学生处在长知识、长身体的阶段，他们的心理品质还不成熟，一些学生由于自身、家庭的种种变化，学习压力的加重等原因，加上缺乏对自己的正确认识，导致他们产生不健康的心理。面向全体学生，让学生健康地成长，培养其优良的心理素质，促进其个性的和谐发展，健全其人格，使他们能夯实心理基础迎接各种挑战，这是每个小学教师义不容辞的责任。如何对小学生进行心理健康教育呢?我认为可以从以下几方面着手：

一、巧妙暗示，树立自信

自信是一个人对自身能力的正确认识和充分估价，这是一种良好的心理品质。自信的孩子热情乐观，不怕挫折，能凭坚定的信念和顽强的毅力去实现目标。但目前小学生较为普遍地缺乏自信，存在自卑的消极心理。先天生理上的缺陷，在班集体中的地位，学生之间矛盾冲突都可能使人产生自卑。这种消极心理的存在，使学生不能以正确的态度、平和的心态对待自己的不足。这种心理的形成主要是因为学生自己、家长或老师常常将其不足的地方和其他同学的优点相比较，而忽略了他们的长处。时间一长，他们总觉得自己不如别人，尤其是学习成绩不理想的学生，认为自己天生笨，努力也是徒劳，这种想法更要不得。因此，教师首先应转换评价角度，睁大眼睛，及时发现学生的优点及闪光之处。其次，教师应以各种方式，如一个真诚的微笑，一个关切的眼神，—句鼓励的话语，一句看似不经意的表扬等向学生巧妙暗示，让他们了解自己的长处，看到自己的能力，以克服自卑树立自信。再次，教师应指导学生正视自己，科学地一分为二地评价自己，让学生明白，别人有你羡慕的长处，你也有别人不及的优点。教师指导学生纵向比较，让学生看到自己的进步与不足，懂得失败乃成功之母的道理，学会正确面对失败。教师可让学生讲出自己最为难的事，帮助其找到解决的办法，使学生克服困难，体验成功的喜悦，树立“我能行”的信心。

二、传授方法，促进交往

肖伯纳说过：“倘若你有一个苹果，我也有—个苹果，而我们彼此交换这些苹果，那么你我仍然各有一个苹果。但是倘若你有一种思想，我也有一种思想，而我们彼此交流这些思想，那么我们每个人将有两种思想。”小学生的交往具有获得信息的功能，并且有利于学生的社会化。通过交往，他们不仅对自己有一个客观的认识，而且对别人也有所了解，既不惟我独尊，知道山外有山，人外有人，又不自暴自弃，懂得相互学习，合作交流。有的小学生常常遭遇交往失败，有时他们的言行并无恶意，但却不被他人理解和接受，而产生矛盾和误会。渐惭地，他们变得自卑、敏感、胆怯。因此，指导学生认识交往的意义，掌握交往的方法，积极主动地交往，对其形成健康的心理是很重要的。教师应告诉学生，与他人交往，首先要做到对人有礼貌，其次态度要真诚谦逊，豁达大度，懂得克制忍让，并注意聆听他人的意见，不搞恶作剧，不挖苦取笑别人。还有的小学生性格孤僻，抑郁内向，沉默寡言，不善交往，把自己圈在自我的小圈子里，或孤芳自赏，或自渐形秽，其实这样不利于他们的健康成长。对于这样的学生，教师要善于选择话题，多启发诱导，使他们敞开心靡，愿意与人交谈。同时，要创设团结友爱的班集体，用集体的爱感染他们，使他们体验到集体生活的快乐，逐渐变得活泼开朗，并尽快融入到集体生活中去。

三、善于疏导，培养情感

成长中的小学生随着知识积累的日益丰富，各种能力的不断提高，生理心理的急剧变化，情感体验逐渐丰富。但他们处于半幼稚半成熟时期，矛盾交织，他们的情绪情感还不平衡，不稳定，往往滋生不良的情绪、情感。教师首先应了解学生，尊重学生，经常和学生沟通，对学生的点滴进步予以关注。其次，教师要让学生知道哪些情绪、情感是好的，易被人接受，哪些情绪、情感是不好的，要控制消除。教师要指导学生正确认识心理现象，学习调节控制自己的情感，努力培养高尚的情感。教师应耐心地帮助学生分清积极与消极、乐观与悲观、自尊与虚荣、自豪与自傲等不同心理品质的界限，让他们通过合理释放，调节升华自己的情感，减少心理压力和紧张感，引导学生学会多方面、多角度看问题，胸襟宽广，能容人能容事，情感丰富。

四、组织实践，锻炼意志

具有良好意志品质的人，表现为有坚定的信念，勇敢乐观，自制力强，有坚忍不拔的毅力和百折不挠的精神。如今的孩子大多家庭富裕，生活安逸。即使有的家庭经济并不宽裕，但父母总觉得再苦也不能苦孩子，自己省吃俭用，对孩子的要求尽量满足。由于缺少锻炼，很多孩子“四体不勤，五谷不分”，娇气十足，不仅动手能力、自理能力较差，还普遍存在依赖性强，自制能力差，意志薄弱，做事易半途而废，缺少恒心和毅力等问题。

学校可组织开展丰富多彩的实践活动，使学生在活动中经受磨练，通过积极克服活动中不断出现的困难，进行自我约束、自我调节、自我教育，锻炼意志，形成自强不息、坚忍不拔的心理品质。公益劳动、军训夏令营活动、社会考察活动、春秋季运动会都是锻炼学生的好机会，学生在活动中成长，在活动中走向成熟。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇四**

20xx年6月10日上午，我有幸在荣成市崖头小学聆听了两节心理健康教育观摩课。课堂中，教师丰富的肢体语言，灵活的教学方法，活跃的课堂氛围，步步深入的情感熏陶，无不深深吸引着我。

心理健康教育，顾名思义，重在关注孩子的心理健康。

透过观摩今天的两节课堂教学活动真是让我受益匪浅啊!

首先是席老师的“戴高帽”——《学会赞美》一下子就吸引了我，《学会赞美》一课是针对五年级学生，针对他们不会赞美别人或不喜欢赞美别人、肯定别人这一现象设计的，选题贴近学生的生活实际，整个教学设计层次清楚，衔接、过渡自然，环环相扣。席老师及时地引导，恰当、幽默的点评是整节课的亮点。比如学生赞美席老师的衣服漂亮时，席老师说：“你的眼光和我们校长的眼光一样好。”因为席老师所穿的衣服是学校统一定制的，学生听了席老师的话，脸上笑开了花，缓和了紧张情绪，更有利于后面活动的开展。席老师还给同学出了很多实用的好主意，无说教之词，学生很容易接受。

席老师以传递悄悄话的形式导入，活跃了课堂气氛，拉近了师生之间的距离(席老师不是本校的老师，上课前与这些学生不熟悉)，以一则“戴高帽”的笑话引入本课主题，通过给席老师、现场听课的老师、同学“戴高帽”，由近及远地引导学生说出赞美别人的角度及赞美的益处(既给他人带来自信，又培养了自己发现美的能力，促进同学间的友谊)。通过分析案例，使学生学会发现他人的优点，并以欣赏的眼光与其交往，学会真诚地赞美他人。最后，让每个学生通过写的方式赞美自己的同学，并将所写的内容送给所赞美的同学，由动到静，给了每个学生参与的机会。整个课堂真实，不造作，不夸张。如果在询问上台接受赞美学生的心情如何这一环节能延伸一下就更好了(刚上台时学生说紧张，老师问学生为何紧张;在学生听完同学的赞美后，心情平静，老师如果问一下学生，什麽力量使他平静就更贴近主题)。

其次是毕军晓老师的《谁最重要》，更是让我耳目一新。她先以所发卡片的颜色分组，极大地调动了学生的积极性。根据二年级孩子的心理特点，首先设计了欣赏故事《五指的争论》(老师运用了丰富的肢体语言)，以故事情景为引子，让孩子们听完故事谈感受，使孩子们认识到合作的重要性，并通过用一根手指拿篮球的实践活动使孩子们认识到在团队中每个人都很重要。毕军晓老师还设计了各种生动有趣的游戏，每个游戏都能使学生通过亲身体验，感悟到团队精神的必要性和重要性，使他们提高团队意识，如《传球》使学生初步认识到团队合作的重要性;《请举手》使学生认识到在团队合作中要顾全大局，有时要牺牲个人利益;《吃枣》使学生认识到在生活中与他人配合的需要。整节课老师在设计时注重活动性原则，让学生在各种活动中得到真实的心理体验和行为训练。本节课的教学目标得到了很好的落实，结束语很精彩，可以看出上课老师的用心良苦，而课堂上学生的表现也可以看出十分的有效。但此课个别游戏规则刚开始交待得不是很清楚，影响效果，也浪费了一定的时间，如果改进一下，效果可能会更好些。

两节风格不一的心理健康课给我留下了深刻的印象，现代的孩子们的心理健康问题已引起学校家庭的重视，作为教师，应该要做学生心理健康的导师。我们教育的目的是什么?是教会学生如何做人啊!不懂做人的道理，学知识又有何用?心理健康教育活动课旨在促进学生心理健康地发展，改善学生的心理素质，因此，在课程内容安排上必须以学生的需要为出发点，以学生的活动为主体，以灵活多变的形式、丰富实际的内容去吸引学生，提高学生自助和互助的能力。使学生在玩中有所收获、在玩中得到历练、在玩中促进成长。让我们的孩子不仅拥有健康的身体，更加拥有一颗健康、愉快的心灵。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇五**

总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已。却不知道《心理健康教育》对于人们如此重要，特别是做教师工作的。

学习了《心理健康教育》，懂得了改善自己的心理健康状况，不断地释放自己，从而去了解对方的心理，协调自己的人际关系，是自己得到身心的正常健康发展。

学习了《心理健康教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯基说，教师不仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是教师的心理健康要保证。其中，教师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作;二是有积极乐观的人生态度;三是具有健全的人格;四是较强的环境适应能力，有和谐的人际关系。教师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自己扮演的角色。职业的特殊性要求教师的心里健康必须处于较高的水平。

而且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，但是要落实到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康教师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了《心理健康教育》，我明白了教师的心理健康有双重方面的影响。教师的心理健康不但对教师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。教师的情绪不好，就会影响课堂效果;教师的失误判断，学生会产生对抗和偏激的习惯，形成心理障碍。

学习了《心理健康教育》，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应该常抓不懈，把心理健康教育的内容渗透到其他学科之中。只有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名教师，我庆幸自己学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自己的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊!

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇六**

小学生心理健康教育是实施素质教育的一项重要工作。如何培养出心理素质良好的新时代人才是学校所面临的一个新问题，也是学生今后全面发展和有效接受完整教育的良好基础。

一、随着社会的重视，目前学校教育已慢慢成为学生心理健康教育的主战场

1.校园主环境建设

一流教育要有一流主环境建设，环境建设是学校心理健康首要任务。学校主环境，应以崭新面貌出现，尽可能地体现“新颖、整洁、明亮、美丽”的风貌。

2.校园文化建设

学校要通过开展各种艺术、文化、体育、学习名人等活动，提高学生兴趣，活跃学生身心，达到陶冶情操、美化生活、融洽师生关系的目的，改善学生心理环境。

3.学校校风、班风、教风、学风“四风”建设

学生的生理、心理、智力、能力等综合素质，在良好的校风校貌这个心理环境中能得到良好的发展。

二、小学生心理健康教育关键是教师

开展心理健康教育，不只是一两位专业教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。不仅仅需要专业的心理辅导员上好心理健康教育课，更需要其他各科教师结合本学科特点，把心理健康教育的原则、方法充分运用到教学中，两者有机结合，确保小学生的健康成长，使学生的人格得到和谐发展。

教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他们的一言一行对学生都有较大影响。我认为为了学生的心理健康，教师还要做到：

1.教师要尊重学生

尊重学生包括尊重学生的人格，尊重学生的劳动，尊重学生的成绩，尊重学生的隐私……

2.每一位教师在上课时都应该时刻记得帮助学生保持良好的情绪

对学生要和蔼可亲，以诱发其良好情绪;善于观察学生情绪变化，及时排除不良情绪的干扰;创造生动活泼的教育教学情境，使学生乐于学习;发现并表扬学生的优点，给予不同方式的赞许，鼓励他们进取。

最后，引用美国斯塔顿所著的《小学生健康教育》一书中的一段话来说明：

如果孩子生活在鼓励中，他便学会自信。

如果孩子生活在容忍中，他便学会耐心。

如果孩子生活在赞扬中，他便学会自赏。

如果孩子生活在受欢迎的环境中，他便学会钟爱别人。

如果孩子生活在赞同中，他便学会自爱。

如果孩子生活在平等中，他便懂得什么是公正。

如果孩子生活在安全中，他便学会相信自己和周围的人。

如果孩子生活在友谊中，他便会觉得他生活在一个多么美好的世界。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇七**

一、小学生心理健康问题的表现

小学生正处于身体快速发育时期，要让他们健康地成长。健康不仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的美好状态或安全安宁。我们知道心理上的健康对一个健康的人来说是多么的重要，尤其是正处在发育黄金期的小学生。他们的认识情感和意志等心理上的种种矛盾、困惑和斗争，如果得不到很好的调节，就会产生这样那样的心理偏差和问题。

以下的这份调查数据表明了我们小学生的学习心理、交际、情绪的基本情况良好，但是也有一部分学生学习动机扭曲，成就需要低、冷漠孤僻、情感封锁。

㈠学习习惯、兴趣方面、学习动机扭曲，成就需要低的心理行为现状

统计表明，学生学习目的不够明确，中段有41%，高段有29%的小学生学习主动性不够，动机扭曲，因此相当部分学习积极性不高。体现在课堂回答问题上，高段60%会主动回答，积极思考，但相当部分的同学处于被动状态，中段有76%会主动回答，积极性相对要高。对于老师布置作业能认真完成的高段有69%，中段85%，高段学生的学生主动性、积极性有显著差异，高段学生被动学习的状态应引起重视。

㈡不良情绪

调查发现，学生在校情绪不良，特别是高段，感到有点烦和不愉快的高达41%，低年级也有10%的学生每天上学心情烦闷，不愉快。这是一个比较严重的问题，值得教育工作者们探究其原因，以便改善教育教学方法，引导学生走出不愉快，保持旺盛的精力来进行愉快地学习生活。

㈢孤僻、交往情感封锁

根据统计，30%-40%的学生与同龄人在一起未感到快乐，其中12%的学生感到不合群、孤独，甚至有2%的中段学生感到自卑，显示出有少数小学生存在孤僻心理。孤僻是心理上的障碍，是不利于小学生健康的形成，应引起学校和家长的重视。

二、影响小学生心理健康的因素

小学生心理现状令人担忧，年段不同，存在的心理问题也有一定的差异，进一步研究分析表明学生心理问题的产生有其内部原因，也有外部原因，造成这些状况的主要因素有：

㈠影响小学生心理健康的家庭因素

⒈家长的教养方式

父母的教养方式可以分为四种：专断型、放任型、权威型、民主型。这四种教养方式对学生个性和心理健康的影响具有不同作用。专断型的方式常使子女产生不良情绪，并且具有畏缩，不信任人的个性缺陷;放任型教养方式培养出来的子女具有放任的色彩，生活没有乐趣、悲观失望、低触，个性不成熟，达不到同龄人的正常发展水平;权威型的教养方式使子女获得足够的自我安全感，自立自信，有探索精神并心满意足，民主型的教养方式使子女有较强的独立性和个性意识、善于与人交往和取悦他人。

⒉父母期望

父母的要求和期望对孩子的影响也很大。家长对孩子的期望过高是造成现代小学生心理问题的原因之一。由于现代经济发展很快，知识更新更是日新月异，父母都希望自己的孩子不要被历史淘汰，被社会遗弃，所以拼命给予施加压力，使得幼小的心灵上承受了过重的负担，以致心理健康出现危机。如果没有及时发现，这种危机到达一定程度便会爆发出来，会出现如逃学、自杀、自闭症等等。

⒊父母关系

在众多的家庭因素中，父母间的不和谐关系对小学生心理健康产生极大的不良影响。首先他的需要就无法满足，如果伴随父母的大吵大闹，会让小孩子长期处于恐惧中，同时他们还会受到同学的攻击、欺负，使其心中创伤比较大。

长期处在这样的环境中还会导致他们对生活、学习失去兴趣，常会有不良情绪出现，也容易出现抵触心理。有时会对父母产生怨恨，严重的会离家出走。

⒋父母的榜样作用

家庭成员的言行举止对孩子的成长起着潜移默化的示范作用。家长自身的不良行为举止、思想品质对孩子具有严重危害。小孩子的一个特点就是爱模仿，由于小孩子辨别是非能力不强，而且小孩子对父母是信任的，也便会接受父母的行为举止，思维方式，导致孩子从小就养成坏习惯，也就更容易在长大后走上不良的道路。

㈡影响小学生心理健康的学校因素

⒈教师的素质

教师的教育方法不当或学校管理不当，也是影响小学生心理健康的一个。有些老师缺乏对学生的爱心、耐心。在学生由于种种原因已造成成绩不良的情况下，教师不去给予关爱、体贴，反而拿话讽刺、挖苦学生，使学生对学习更加恐惧、厌烦。

⒉学校环境

学校的环境一个是指学校的卫生情况，学校所处的位置以及学校的设施条件，这些因素对学生的影响虽然不大，但也不容忽视，更重要的环境乃是班级里的心理环境，一个没有相互理解，同学都是自私自利，没有友好、愉快、和谐、尊重、信任的心理环境是不会有好的健康的同学的。

㈢影响小学生心理健康的社会因素

⒈社会环境

这里的社会环境是指一定社会的文化背景、社会意识形态和人们的习惯行为准则。对小学生的影响主要是通过有形无形的信息传播，有看到的、听到的、感受到的。如报刊、电视、广告等。这些影响是潜移默化的，而且影响力很大。

⒉社会风气

对于小学生而言，社会风气对他们的影响会比较大。由于小学生自身的心智还没成熟、判断能力比较差，对于好坏的选择比较弱，所以要社会工作有一个好风气，以避免学生有学坏的机会。当然好的社会风气对小孩子的成长是有利的。

三、基于现状，学校、家庭采取的对策

基于现状，学校应做的是：

⒈全面开展心理健康教育的实践

首先我们要明确什么是心理健康教育。所谓心理健康教育，是指根据心理活动的规律，采用各种措施和方法，以维护个体的心理健康及培养良好心理健康素质。 接下来就是我们怎么去落实的问题。首先得有个目标，这个目标是什么?就是让每个学生不仅身体健康，心理也要健康，即使不能学业有成，全能全才，但是，希望每个同学都能对自己有个正确的定位，做自己力所能及的事，做好自己的本分工作。

⒉在开展心理健康教育时，加强教师的心理健康

要办好学校的心理健康教育有两个比较关键的条件，一是学校对于心理健康教育的重视重度，还有一个就是教师的业务水平。作为辅导小学生心理健康的老师尤其自身要有健康的心理。不光是这些心理辅导老师，其余的任课其实也是非常重要的。因为与学生接触比较多的其实是他们的班主任及任课老师，这样也就迁移涉到一个问题，就是要求学校里的每个教师都应有一个健康的、积极向上的心境，原因就是教师的示范作用要做好才不致学生学环。有这么一个好环境，也能促进学生向更健康方向成长。

基于现状，家庭应做的是：

⒈加强家长的自身修养

家长自身的素质，本是就是一种教育因素。对子女影响极大。它起着耳濡目染、潜移默化的作用。中国有句俗话说：“老子偷瓜盗果，儿子杀人放火。”这是说，家长身上的小毛病，可以影儿子陷入大的罪恶。因此，有人说：“课子课孙先课已”“打铁先得自身硬。”这都是告诫做父母的要特别注重加强自身修养提高自己的素质。

教育子女的能力包括三点：①有了解子女的能力。②要有分析问题的能力。③要有处理和解决问题的能力。

⒉增强的义务感

有的家长说，我们工作忙，任务重，没有时间教育子女;但是，时间是可以挤出来的，教育子女的机会总是有的，关键是我们有没有教育子女的强烈的义务感和责任心。

有的家长，子女能不能成才，随他们的便。年老退休我们有退休金，又不打算依靠他们，学成什么样算什么样，只要不把犯法就行。这种思想要不得，我们必须明白，这种义务不是以获得某种利益为前提，而是以或多或少地牺牲自己的利益为前提。 不管将来能不能得到子女的好处，也不管是否打算依靠子女，都必须无条件地担负起培养教育子女的义务。

有的做父母的，夫妻关系不好，闹离婚，不顾子女的生活和教育。这是一种不负责的表现。

总之，我们必须清楚，家庭对孩子影响极大，对于思想品德的形成，作用极大，甚至可以说是起着“型塑”的作用。它的作用是其他教育所不能替代的。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇八**

来到新晓掰指算算已有两个年头了，本学期中我校建立了“阳光心语室”，我光荣的成为了心语室的一位志愿者，孩子们心中的“知心姐姐”。这意味着，今后对老师的要求不仅是要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且应当成为一个合格的心理辅导员，承担起开展心理健康教育的新任务。从此以后对一些心理学的知识不由的留心注意起来了。

我们的宗旨是为学生在校期间的心理适应与发展提供心理辅导服务，使学生能适应学习、生活、人际关系环境，认识和发挥自身优势，缓解情绪困扰，消除心理危机，增强自信心和克服困难的能力。特别是我们学校的寄宿生，在校时间长，家庭生活环境复杂。造成了很多孩子心理的危机和困惑。

在此过程中，我们也收到了很多同学的来信，针对孩子们的问题我们进行了分类回信，最大程度的给予了心灵的帮助。

本学期3月26日，我很荣幸的同李主任参加了太原市中小学心理教育教学的年会，听了名师们的示范课。下面是我对此次活动的一些感想和大家来分享交流。对我影响最深刻的是那节由尖草坪一中朱洪杰老师讲的“唠叨、暴躁的表现”课堂中围绕学生在家都发生多被父母唠叨的事情，在这过程中孩子是如何应对的?为什么会造成家长唠叨以至于暴躁的表现呢?老师设计了这么几个大问题来进行的。其中又在小环节中有一个特别精彩的部分让我至今难忘，学生经过讨论老师提出的在家什么时候会让家长唠叨发脾气，以情景模拟的形式变现的淋漓尽致。当时场下也是掌声不断啊!这足以证明学生是能够理解体会到家长的心理角度的。在此老师也进行了总结分析：1、现在都是独生子女，家长的期望值过高;2、父母的工作压力大;后面又通过播放老师对家长的一次采访录音，学生在课堂中听到了家长的心声。家长对孩子唠叨、发脾气的那份无奈;家长担心孩子的理由。学生通过课件上的父母是如何为自己的孩子时，那份真挚的爱时，联系实际你又是如何用自己的实际行动来感恩父母的?能为父母做些什么?要求眼前就能做到的，要具体，有可行性。这时孩子们动手写出了自己的行动计划。在课后老师还留了作业，那就是“给父母的一份信”。学会用感恩的心去感恩父母用实际行动来感恩父母。课后的总结那就是：让学生理解父母，让父母理解学生，让理解搭起孩子与父母的桥梁。

那么具体自己的工作中又该怎么做呢?自己也在不断的查找资料寻求解决的方法和途径。以下是自己的一些片面见解仅供参考。希望也能让老师们进行尝试和体会。

一、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘;顺孩子之天性，让他们快乐的成长。

创设优美、安全、舒适的物质环境。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

二、创设民主、和谐的教育教学精神环境 。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态?教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2、师生真诚相对，理解铸就成长。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

3、倾注真心真爱，促进感情内化。

师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

最后，我引用美国的柯赖齐亚和斯塔顿所著的《小学生健康教育》一书中的一段话来说明：

如果孩子生活在鼓励中，他便学会自信。

如果孩子生活在容忍中，他便学会耐心。

如果孩子生活在赞扬中，他便学会自赏。

如果孩子生活在受欢迎的环境中，他便学会钟爱别人。

如果孩子生活在赞同中，他便学会自爱。

如果孩子生活在平等中，他便懂得什么是公正。

如果孩子生活在安全中，他便学会相信自己和周围的人。

如果孩子生活在友谊中，他便会觉得他生活在一个多么美好的世界。

让我们每一个人都来关心、维护孩子的心理健康，让他们的身心都得到充分、健康地发展。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇九**

如今，科学技术进步,生活节奏加快,人际关系复杂,人们的思想观念不断更新，不正之风和现象日益横行,社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。加之独生子女越来越多，受家庭的宠爱、社会的宠爱等种种原因，造成学生心理问题日渐增多，其中存在心理异常甚至心理疾病的学生已占了不小比例，对学生进行心理健康教育，使他们拥有健康的心理，是全社会的共同责任。苏霍姆林斯基说：“最完备的社会教育是学校—家庭教育。”在影响孩子成长的各种因素中，家庭教育和学校教育是最重要的两个，整合家庭教育和学校教育，形成教育合力，对孩子的健康发展非常必要，这也是对学生进行心理健康教育的主要方面，尤其是小学阶段的学生，学校教育更加突出重要。为此，教师学习和掌握心理卫生常识尤为关键。下面我谈两点自己在新课程改革中自己对小学生心理健康教育工作的一点尝试和体会：

一般情况下，家庭的影响是潜移默化的，而学校教育则是有意识、有计划的。教学着重学生智能的发展，如果忽视了教学心理卫生，学生智能发展不但受到影响，其身心健康也会受到损害，仅就负担过重而言，引起的学生生理疲劳和心理疲劳是不可忽视的，尤其是后者。长期疲劳就会造成学生视力减退、食欲不振、面色苍白、血压升高、失眠、心情忧郁、情绪不安、信心不足、注意力不集中、记忆力减退等。严重的还会引起学生精神失常，甚至轻生。学校教育应当把心理健康教育渗透到各科教学及日常管理中去。这就对教师的心理素质和教育方式提出了更高的要求。因为不同的教师所带的学生也存在不小差异，教师正是用自己的一切去教育学生、影响学生。

首先教师自己要能够面对现实、积极乐观,对前途有信心;具有能够胜任教学工作的认知能力。有独创性，能运用有效合理的方式解决工作生活中遇到的困难和挫折;有较强的心理适应能力和活动能力;有健全的人格，在与他人交往中能和谐相处，积极态度(如尊敬、羡慕、信任、赞美等)多于消极态度(如畏惧、怀疑、憎恶、嫉妒等)。教师的心理常态应是不卑不亢，不愠不哀，宽严适度，既有激情，又很理智。教师无论处于何种状态下，都必须表现出心理状态的稳定性。教师自己的心理承受能力要大大超过学生，要做“宰相”，豁达大度，心胸宽广，气量宏大，能容人之过，甘当人梯，喜欢学生超过自己。举止大方，态度端庄，不论何时都不忘记为人师表，严以律己，宽以待人。教师要对每位学生的态度保持均衡，不能凭自己的好恶感，偏袒、庇护和鄙视、冷淡学生。遇事冷静，不随便发怒，不以威压人;处事的公平合理，不抱偏见，对学生一视同仁，不能厚 此薄彼，要和每个学生的心理距离应是一致的、等距的。教师自己也要在长期的教育教学工作中，注意自我心理的完善。如果学生眼中看到的是一名能够自我认识、自我评价、自我监督、自我控制的教师，看到他自尊但不自傲、自重但不自夸、自信但不固执，能正确对待挫折、乐观向上、尊重自己的事业、尊重他人、言行一致，可以想象他在学生心中的地位会怎样。尤其是小学生，他们模仿性很强，这样的教师一定会对小学生的心理健康产生巨大的、深远的影响。所以要培养学生健康的心理，我们教师应首先拥有同样健康的心理。教师拥有了健康的心理，还需要良好的教育方式。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘壁，让孩子自由描绘;给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长 。创设优美、安全、舒适的物质环境。如校园的户外场地富有变化，则具有激发小学生多种经验，诱发小学多种活动行为的功能。在活动场内，设计丰富多彩的设备和材料，使处处充满绿色和生机。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态?教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。” 开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

小学生心理健康教育既是素质教育的重要组成部分，也是素质教育的重要途径，是素质教育总体结构中的奠基性工程。可以说，没有健康的心理，一切形式的素质教育都是无从谈起的。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十**

今天，我们学校举行了隆重的心理健康游戏。游戏可好玩了。

其中，给我印象最深的游戏是同舟共济，刚上去的时候很简单，但是，到最后只剩下一块泡沫拼板了。我们互相抱在一起，不让对方倒下。终于结束了，我问阿姨：“我们赢了吗?”阿姨说：“你们赢了。”我们立刻欢呼起来。我还用票卷换了一盒飞行棋。

现在有许多的事情影响着我们小学生的心理健康。比如：最近接连发生的校园的惨案、如今的升学压力……无时不在影响着我们小学生的心理健康。现在就让我们来讨论讨论小学生的学习压力。

我认为应该不要分什么名校，如果说哪个孩子上的是名校，就认为他很好，说他将来一定有出息。而恰恰相反的，如果哪个孩子没上名校，就认为他将来不会有什么出息。这是肯定的吗?我们常看到一些高智商的犯罪，犯罪分子不就是人们心目中从小长大的小天才吗?而没拥有知识渊博的人，不也照样成为英雄吗?因为有了什么名校，父母都希望我们将来有出息，也不管我们愿不愿、适不适合，给我们报了各种各样的培训班。我们小学生的周六、周日已经成了正常的上课时间，让我们没有了属于自己的休息和娱乐时间。双休日也成为了我们小学生痛苦的两天。好希望不再有什么培训班，还给我们自己的时间，与家人在一起过一个愉快的周末。

我们没有了压力，学得轻松，成绩一定更优秀。

① 有利于学生的身体健康成长。

中学生正处在心理机能迅速发育成熟的时期，因此，开展心理健康教育，让学生了解和掌握心理健康教育的内容，就是及时地针对性地施以教育，对症下药。使学生知道什么是健康和不健康的心理学保持心理健康就能促进学生身体健康成长。

② 有利于学习、工作效率的提高。

健康的心理对于学习、工作的效率起重要的作用，对竞赛技能的发挥更为重要。一个心理健康的人是朝气蓬勃，开朗乐观，学习和工作就有劲，效率就高。而一个心理不健康的人常常心神不定，思虑过多，不能集中精力于学习和工作上，既影响生活效率，也大大妨碍创造才能的发挥。

③ 有利于智力与个性的和谐发展。

心理健康对于促进人的智力与个性和谐发展，发挥人类最大的聪明才智，对培养人才具有重要意义。对于处在智力发展成熟和个性形成时期的中学生尤为重要。一个人重视心理健康，可使大脑处于最佳状态，更好地发挥大脑功能，有利于开发智力，充分发挥各种能力，有利于个性的和谐发展。

④ 有利于心理疾病的防治。

心理疾病的发生，有一个从量变到质变的过程。我们重视学生的心理健康，就会注意防止和消除产生心理疾病的各种因素，以防止病变的发生和发展。人的心理疾病，大多数是在成长过程中受到各种社会因素的影响而积累逐渐形成的。如果发现学生有了心理病变的苗头，就及时采取适当措施，使它在量变过程中得到以终止和消失;如果确实患了心理疾病，应及早给予积极的治疗，使之尽快恢复健康。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十一**

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得：

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十二**

一、基本情况分析

现代社会对教育提出了学生创新精神和实践能力培养的高标准要求。审视我校当前学校的心理健康教育工作现状，通过调查发现，当今独生子女个性较强，学习压力带来厌学心理，人际交往出现障碍，以自我为中心等许多亟待研究和解决的问题。要想及早预防、减少和解决小学生的这些心理健康问题，提高学生的心理素质，全面提升素质教育品质，就离不开心理健康教育。因此，在小学开展心理健康教育，不仅是社会和时代发展的需要，也是实施素质教育，促进小学生全面发展的需要。

二、指导思想

为全面贯彻市区素质教育工作会议精神，立足《学校心理健康教育研究模式的构建》课题，通过心理健康教育，转变教师的教学理念，改进教育教学和班主任工作方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。通过各种途径认真开展形式多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，培养小学生良好的心理素质，促进学生人格的健全和谐发展。

三、研究目标

学校心理健康教育面向全体学生，通过心理辅导促进学生心理健康并不断发展完善。对个别存在障碍的学生给予适当帮助达到心理健康，促使学生个性全面发展。加强对学生创新人格的研究，注重培养学生的创新意识，发展学生的创新能力，以适应社会发展的需要。

四、实施措施

(一)设施环境建设

1.加大经费投入，建设高标准的学生“心理咨询室”和“心理辅导活动室”，并不断进行完善和创新。

2.积极装备心理健康教育“爱心书屋”，创设良好的读书学习环境。

3.建设心理健康教育“心灵交融”的主题文化，努力营造人与自然、师生和谐、舒适、温馨的育人氛围。

(二)六条途径入手

1.心理辅导活动课的研究。

(1)通过每周一节心理辅导活动课，及时解决学生在日常生活、学习、交往中发生的问题。

(2)举行“心理辅导活动研讨课”、“心理辅导活动观摩课”，探讨心理辅导活动课实施模式。

(3)构建特色鲜明的《心理辅导活动课》校本课程体系。

(4)不断积累研究案例，编制适合不同年龄段的心理辅导活动课教材。

2.学科教学中的心理辅导研究。

(1)依托“构建自主有效课堂”加强对教材教法的研究，培养学生浓厚的学习兴趣和自主学习的能力。引领学生自主学习和小组合作学习，培养学生良好的创新思维能力。

(2)开展丰富多彩的学科展示活动，为学生搭建个性展示的平台，创造成功体验的机会。

(3)提倡学生课堂大胆的质疑、批判，鼓励学生求异、求新。

3.小学生心理咨询研究。

(1)做好个案研究工作，每学期确定个别辅导目标后，分别对需要帮助的问题学生校内外进行跟踪研究，写出辅导记录与个案分析。

(2)发挥每周一句的“心理辅导老师的话”和每月一版的“心灵交融”功能作用。

(3)建立学生“知心姐姐”工作机制，建立学校、班级“二级”知心姐姐活动小组，实施“知心姐姐行动”，定期召开“知心姐姐”座谈会及时帮助学生度过心理危机。

4.家庭教育中的心理辅导研究。

(1)创新家长学校工作，建立学校、班级“二级”家长委员会。

(2)对一年级新生发放家庭情况调查表，了解家庭教育状况。每学期对全校学生发放“学生心理成长评价表”，实施学生自评和家长评价。

(3)聘请专家来校进行家长学校“心理健康教育专题培训”，组织家长会，与家长及时沟通交流，组织评选学习型家庭教育活动。

(4)举行一次大型的“课堂教学开放日”活动，让家长了解孩子的学习生活。

(5)聘请“中队家长辅导员”到校参与队主题活动，在家校之间建立起--度、立体式的教育网络。

(6)家长学校开展“个性化辅导”家长咨询，实施以级部、班级为单位的“成功父母成长讲堂”。

5.教育活动中的心理辅导研究。

(1)利用每班的班队课，为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。

(2)深化学习力行《--规》教育活动，践行《--规》养成教育成果展示。

(3)开辟校报“心理导航”专版，设“特色教育”、“青苹果”、“点金术”栏目。

(4)开展丰富多彩的主题队活动，指导学生如何与人交往、怎样与人合作的技巧和方法，提高生活能力，积累生存智慧，促进心理健康。

(5)创编“校园心理情景剧”，让学生在情境中体验感知，认识自我，发展自我。

6.教师健康素质的培养。

(1)成立学校教研团队，举行专题教研活动。

(2)依托“教师负性情绪的产生原因与自我调节”课题研究，集中心团队力量，聘请专家对班主任及辅导员进行针对性问题培训和互动培训，为教师具体传授排解负性情绪、体验执教幸福感的方法与技巧帮助，教师与专家面对面亲身感受心理成长。

(3)发挥优秀教师的示范带动作用、骨干力量优势。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十三**

随着社会的进步，人们对健康的理解日益全面和深入，对身体健康之外的心理健康也越趋重视。\"心理健康\"的术语和内容也通过各种途径为人们所逐步认识和了解，特别是一些经济较为发达的城市，学生心理健康教育和辅导，已被纳入到正式的学校教育中去，为孩子的健康，顺利成长奠定良好基础。对此我谈一下我的浅显认识。

一、气氛和谐，方法灵活。

对于小学生来说，他们的年龄小，感知、思维等方面的能力以及知识经验都非常有限。故而，在教学内容上，教师应该根据教学大纲的要求和学生的实际情况，力争做到深浅适度，精讲巧练，符合儿童的智力发展水平以及已有的经验。语文教学，关键在于一个“活”字，作为小学语文教师，要容忍、宽容学生在学习过程中的偏执，真正确立学生的主体地位，热爱、尊重、理解、相信每一个学生，建立民主、平等、和谐的师生关系，要以表扬鼓励为主，要善于倾听不同的声音，适时地选择一个既合本意，又易于为学生接受的实事求是的表达，打动学生的心弦，引起他们的共鸣，使得课堂成为平等、和谐、围炉夜话般的温馨境地，在轻松和谐的气氛中，让学生想说就说，敢于表述不同意见，使学生的个性得到充分发展。

从小学生的心理发展上来看，他们在感知过程中，还不能自觉地调节和支配自己的感知，不善于对物体进行综合分析，目的性不明确，无意性和情绪性明显;在注意上，小学生是无意注意占优势，注意力不稳定，不持久，容易被一些新异刺激所吸引，此阶段，他们的有意注意也在发展，但还达不到完善的程度。这就要求老师在教学方法上，应该精心设置，有意注意、无意注意交替出现，教学中可采用直观形象的教具、学具，也可以运用现代教育技术，例如多媒体电脑等，化抽象为形象，帮助学生理解。我们还可以推出课本剧，让学生对课文进行创造、加工并演出，合适的篇目让学生自编、自导、自演、自评，从而全方位地投入到了语文实践中。通过灵活多变的教学方法，充分调动学生学习的积极性，激发学生的创新意识，让学生在轻松愉快中获取了知识。

二、树立榜样，陶冶性情。

在小学语文教材中，选入了大量文质兼美的优秀篇章。同时也塑造了丰富多彩的人物形象。有勤奋学习，刻苦钻研，为人类社会的进步作出贡献的科学家;有为保卫祖国，忠贞不屈，抛头颅，洒热血的民族英雄、钢铁战士;有心地善良，乐于助人，勤勤恳恳的农民;有热爱学习，人小志大的红领巾;有鞠躬尽瘁，死而后已的人民总理等等，古今中外，无所不包。这是一条极其精美、丰富的人物画廊，老师应该让学生在认识这些人物高尚灵魂的同时，引导学生把这些人物形象作为榜样，树立在心中。榜样的力量是无穷的，他们或是具体、明确，或是间接、潜移默化地教育了学生，使学生在学习语文的过程中，心灵得到了净化，情操得到了陶冶，形成了健全的人格。

例如，教学《十里长街送总理》一文，我们可以先让学生观看电影《周恩来》，让学生通过影片初步感知周总理的伟大人格。在学习课文的过程中，老师引导学生体会文章字里行间所蕴含的人民对总理的真挚情谊，并启发学生理解人民为什么如此尊敬和爱戴周总理。课后可以让学生搜集有关总理生前事迹的资料，并举行一个汇报会，再让学生讨论自己应该怎样学习周总理。通过一系列的活动，让学生充分感受、理解周总理一心为公，为祖国、为人民甘愿奉献自己的一切等崇高品格。让学生把这一形象作为榜样牢固树立于心中。

三、尽情渲泄，保持心境。

心理健康的人也有各种消极的心理体验，此时，人总有表述的欲望，所以说“一吐为快”。小学生的情感易外露，自制力较差，情绪很不稳定，容易激动和爆发。遇到高兴的事就喜形于色，连蹦带跳，碰到困难和挫折就垂头丧气，甚至哭泣。为了能让学生保持良好的心境，最好的方法是让他们把自己的心事倾诉出来。老师、家长、同学都可以是倾诉的对象。然而这些人不一定就会那么及时地，时地随时随地地倾听你的诉说。从而，作文本便成了学生最忠实的听众。在作文教学中，老师要设计一些便于学生表达内心情感活动的作文题目，例如《老师，我想对您说》《妈妈，您听我说》《今天我真高兴》等等。鼓励学生要在作文中讲真话，表真情。还可以鼓励学生多写日记，随时记录下自己的真实感受，在受到不良情绪影响和干扰时，及时地在日记中渲泄出来，从而摆脱消极的心理体验，使自己的心境始终保持活泼、开朗、稳定、充满朝气。同时，也有利于教师及时把握学生的心理动态，适时进行疏导、教育。

我的班级曾经有一位女同学。很长时间以来，我发现她的胆子很小，上课从不敢主动发言，特别对考试很紧张，答题时显得谨小慎微。前不久，我在批阅她的日记时，发现这位同学对自己的父亲“积怨”很深，认为父亲对自己极为“凶狠”，甚至怀疑自己是不是父亲亲生的，其措辞令我很是震惊。课后我立刻找到这位同学，同她谈话，对她进行心理疏导。此后，我又赶紧与她的父亲取得了联系，向这位父亲通报了孩子近期的表现，以及孩子的心理负担，并同他探讨了教育孩子的方式问题。交谈中，孩子的父亲主动认识到，自己在教育方法上可能过于简单粗暴，对孩子的学习要求也过于苛刻了，以至造成孩子的心理负担过重，表示要和老师一道教育好孩子。第二天，孩子主动找到了我，告诉我，爸爸昨天晚上和她谈了很久。她也认识到，爸爸所做的一切都是希望自己能够成才，只是方法不够好，并表示今后要多理解爸爸、妈妈。在此后一段时间的观察中，我发现孩子开朗、活泼了许多。

四、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘;给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。

创设优美、安全、舒适的物质环境。如校园的户外场地富有变化，则具有激发小学生多种经验，诱发小学多种活动行为的功能。在活动场内，设计丰富多彩的设备和材料，使处处充满绿色和生机。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

五、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻:“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明:和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态?教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2、师生真诚相对，理解铸就成长。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信。蒙台梭利说:“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们:不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

3、倾注真心真爱，促进感情内化。

师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十四**

近年来，小学生心理健康逐渐引起教育者以及全社会的重视，随着改革的不断深入，我国的社会结构在发生着急剧的变化，给学生造成的心理压力越来越大。面对学业上的压力，师生、同学之间的冲突和摩擦，以及父母过高的期望，学生心理承受力显得十分脆弱，一旦遇到挫折，常出现失常或过激的行为，有的甚至走向极端。据我国学者对几座大中城市的小学生的调查显示，有13%的小学生有心理和行为问题，且有上升的趋势。这一现象表明，当前学校应加强对小学生心理健康教育。

而在学校里，教师与学生接触最频繁的。不但对学生的学习情况熟悉，而且对学生的思想、道德、行为等情况熟悉，能及时帮助学生解决学习、生活中的困惑，是学生最佳的“心理医生”。我们为师者应提高自身的素质，在教育活动过程中，我尝试着从以下几方面入手：

一、个案基本情况

叶俊辉从我接手以来，由于皮肤比较黑，我们都觉得他有点像“包公”，但他却没有遗传“包公”的“正经”。下课总是到处乱跑、上课总是坐不好。好像凳子上布满了钉子，一坐定就痛。更可恶的是，他上课老搞小动作、走神、拿同桌的东西、有时甚至特意在课上冒出一两句话引起哄堂大笑，严重影响到同桌及周围同学的正常听课。下课还打架，不是打这个，就是骂那个，投诉他的同学可从来没有停止过。但他也有闪光点：头脑灵活、接受能力强，反应能力快，是一位聪明的小男孩。于是，老师的责任心促使我暗暗下了决心：让他从野孩转变成乖孩，这对他自己、对同学都大有好处!

二、调查研究，查明原因

经过家访，与家长交流;再加上平时细心观察他与同学的交往、与他本人谈话中了解到：

1、家庭原因：无人管教

一个问题学生的背后会有一个问题家庭：

他在家是没有管的，他爸很忙，整天不在家，妈呢?每晚都出去玩，不是看篮球赛就是打麻雀或做什么其它的，所以他晚上常被寄养外婆家，当外婆家的人叫他做作业时，他就会骗他们说：“早就做完啦!”“今天很少作业，迟点做也不迟!”……但第二天还是一样没交作业。曾因为作业问题，我和他的妈妈反映过情况，她妈却说得很好听：“有这样的事吗?不会吧?我每天问他，他都说作业做完了!”“我每天晚上都要他把作业交给我检查的!” 最让我生气的是，每当我与他的家长沟通时，她都显示出很重视的样子，还说：“只要他有什么情况尽管跟我说，我一定会教育他的。”但结果第二天还是一样!典型的“说一套做一套”家长：对孩子漠不关心、放任自流。

2、自身原因：自制力差

据老师和同学们平时对叶俊辉的观察个了解，叶俊辉同学的学习习惯比较差，爱动，爱讲话，经常管不住自己，不仅是在数学课上，其他课上他也如此。他的这些行为正是缺乏自制力的表现。

3、老师原因：简单处罚

叶俊辉由于调皮捣蛋，被投诉的次数可以说是十个手指头都数不清。老师也自叹黔驴技穷，便罚他站壁角：“好好站着，好好反省，放学再回家”。起初，还站得挺好，过没多久，就开如自得其乐了。老师看见了呢，就立得笔直，做深刻反省;老师一转脸，瞬间换了副面孔——一会儿跟同学挤眉弄眼;一会儿踮起脚来东张西望;一会儿哼哼唧唧。可见，这种简单处罚对他已经毫无效果了。

三、对症下药，实施措施

(一)、从家庭入手

人创造环境，环境也创造人。环境对于孩子的影响，正如鸡蛋与温度。没有适宜的温度，鸡蛋永远也变不成小鸡。

1、榜样的原则。以身作则，身教重于言教，这是家庭教育的最主要的原则之一。俗话说：欲教子者先正其身。这是告诫做父母的要严格要求自己，时刻不要忘记旁边有个正在成长的以你为榜样的孩子。我与叶俊辉的家长约法三章：多花点时间和精力在孩子身上，改变他的不良习惯!。

2、教育一致性的原则。儿童的健康成长是学校、家庭和社会诸方面教育共同影响的整体成果。如果各行其事，彼此矛盾或互相抵消，教育是不会成功的。家庭教育也是如此，不但要密切配合学校和老师的教育，使其取得一致。我与叶俊辉的家长约法三章：出现了问题就尽量寻找方法去解决，而不是只把责任推给老师，而自己作为家长则无动于衷!

(二)从学校入手

自制力是儿童善于控制和支配自己行动的能力，是一种重要的人格特征和心理素质。它可以克服任性、多动的毛病，逐步形成自我控制自我约束的意志和能力，有助于孩子的成长与今后的不断发展。针对叶俊辉自制力差的特点：我常找这个孩子单独谈话。在谈话中，我肯定了他的优点，告诉他，他是个思维活跃的孩子，老师非常喜欢他，可就是在课堂上有时有点控制不住自己。如果，他能坚持改正这个小缺点的话，你一定会成为一个优秀的孩子。老师期待着他的表现。孩子有点不敢相信、但又有点欣喜地答应了。而当课堂上他再开小差时，老师一个带着微笑的眼神，或者是凑到他耳边低低讲几句话，他马上就认识到自己的错误，带着腼腆的笑容，改正了。

对于叶俊辉的“投诉”，我知道，简便罚站对于他来说已经失效了。真可谓“特殊人物”特殊“处理”!记得有一次：下课铃刚响不久， 报告的学生又来了，“老师，小黄和小罗又打架了，而且比上次更凶，小罗流鼻血啦。”听了一学生的汇报后，我马上来到现场。小黄抽泣着说：“是他先打我的，我就打他”。听了这话，我强忍怒火，心平气和地对肇事者竖起了大母指：“打得好!打架是锻炼身体的最佳方法，你们看小罗长得多结实呀!”围观的同学哈哈大笑，小罗也掩饰不了他调皮本性，做了个不以为耻反以为荣的鬼脸。我接着把小黄拉到一边，再进行批评教育：“你不要以为自己就没错了，他是错第一，你是错第二，因此，你也要罚。不过现在给你机会，你马上想办法与小罗和好，等会两人手拉手地来向我认错，两人就免罚了。”小黄马上转身向小罗走去，我也回来办公室。大约15分钟后，两人真得手拉手，蹦蹦跳跳的来找我了，后来可想而知，肯定是皆大欢喜，我认为宽容他们就是宽容自己吧?俗话说：“宰相肚里能撑船。”宽容大 度是一种长者风范、智者修养。当你怒气冲天时，切记“人无完人，金无足赤”。对于学生之间的小问题、小纠纷，不是要不要管的问题，而是怎样管的问题。教育无小事，事事关乎着一名学生的情感。当我们用心去教育自己的学生，得到的却是一代人思想的进步和升华。面对学生犯错时，如果能用一颗宽容的心去对待孩子犯的过错，无声胜有声，让学生自我纠错、排除孩子之间的纠纷。这样就会有意想不到的收获。

四、个案的教育效果

通过家长、同学、老师的努力，俊俊的自我控制有了明显增强，注意力也比较集中了，学习节奏加快了，也掌握了一定的自学方法，作业书写认真，特别是抗干扰能力，已初步形成，学习也有了较大的进步。

五、个案教育引发的思考

教育无小事，事事皆育人!每个孩子有每个孩子的特点，我们老师要便扮演好“心理医生”的角色，培养学生良好的心理素质和健康的人格。要有一颗阳光之心，把它的光和热洒向每一个孩子，可造就一个生机盎然、绿意蓬勃的美丽世界，让孩子能更健康地成长!

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十五**

根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，并结合小学生心理健康发展的特点，我们把小学生的心理健康标准确定为6个方面，即智力发展水平、情绪稳定性、学习适应性、自我认识的客观化程度、社会适应性、行为习惯。

(1)智力发展水平：虽然智力发展优秀者并不一定拥有健康的心理，但如果智力发展水平低下，那将毫无心理健康可言。因此，一个心理健康的小学生，其智力发展应属于正常。相反，若智力水平低下，是算不上心理健康的。

(2)情绪稳定性：一个心理健康的小学生，一般是心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是反应，当有了喜事感到愉快，遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

(3)学习适应性：一个心理健康的小学生通常喜欢上学，觉得学习是一件令人愉快的事，感到轻松;对于学习内容往往抱有浓厚的兴趣，乐于克服学习上遇到的困难;学习效率高。

(4)自我认知的客观化程度：心理健康的小学生能顺利地从以自我为中心向去自我中心阶段转变;能将自己同客观现实联系起来，主要从周围环境中寻找评价自己的参照点，对自己的认识开始表现出客观性。

(5)社会适应性：心理健康的小学生往往具有独立生活的能力，自己的日常生活事务能由自己来料理，能适应不同环境下的社会生活，乐于与同学、老师交往，让自己融入集体生活中，自觉用社会规范来约束自己，使自己的行为符合社会的要求，而不是以自我为中心，把自己孤立起来，与周围的人群格格不入。

(6)行为习惯：心理健康的小学生一般有良好的行为习惯，对外部刺激的行为反应适中，不过度敏感，也不迟钝;他们不会因鸡毛蒜皮的事情而大发脾气，也很少出现让人觉得莫名其妙的举动，其行为表现同他们的年龄特征相吻合。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十六**

我们的宗旨是为学生在校期间的心理适应与发展提供心理辅导服务，使学生能适应学习、生活、人际关系环境，认识和发挥自身优势，缓解情绪困扰，消除心理危机，增强自信心和克服困难的能力。特别是我们学校的寄宿生，在校时间长，家庭生活环境复杂。造成了很多孩子心理的危机和困惑。在此过程中，我们也收到了很多同学的来信，针对孩子们的问题我们进行了分类回信，最大程度的给予了心灵的帮助。

本学期x月xx日，我很荣幸的同李主任参加了太原市中小学心理教育教学的年会，听了名师们的示范课。下面是我对此次活动的一些感想和大家来分享交流。对我影响最深刻的是那节由尖草坪一中朱洪杰老师讲的“唠叨、暴躁的表现”课堂中围绕学生在家都发生多被父母唠叨的事情，在这过程中孩子是如何应对的?为什么会造成家长唠叨以至于暴躁的表现呢?老师设计了这么几个大问题来进行的。其中又在小环节中有一个特别精彩的部分让我至今难忘，学生经过讨论老师提出的在家什么时候会让家长唠叨发脾气，以情景模拟的形式变现的淋漓尽致。

当时场下也是掌声不断啊!这足以证明学生是能够理解体会到家长的心理角度的。在此老师也进行了总结分析：1、现在都是独生子女，家长的期望值过高;2、父母的工作压力大;后面又通过播放老师对家长的一次采访录音，学生在课堂中听到了家长的心声。家长对孩子唠叨、发脾气的那份无奈;家长担心孩子的理由。学生通过课件上的父母是如何为自己的孩子时，那份真挚的爱时，联系实际你又是如何用自己的实际行动来感恩父母的?能为父母做些什么?要求眼前就能做到的，要具体，有可行性。

这时孩子们动手写出了自己的行动计划。在课后老师还留了作业，那就是“给父母的一份信”。学会用感恩的心去感恩父母用实际行动来感恩父母。课后的总结那就是：让学生理解父母，让父母理解学生，让理解搭起孩子与父母的桥梁。那么具体自己的工作中又该怎么做呢?自己也在不断的查找资料寻求解决的方法和途径。以下是自己的一些片面见解仅供参考。希望也能让老师们进行尝试和体会。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘;顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态?教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。” 开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。

如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十七**

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。小学生正处于发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，在学习、生活、人际交往、自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。为了深入贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》，全面实施素质教育，促进心理健康教育在我校广泛深入开展，促使这项现代教育活动朝着科学化、规范化、制度化的方向发展，结合我校实际，特制定如下实施方案：

一、心理健康教育的指导思想和基本原则。

1、开展心理健康教育工作，必须坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》，坚持育人为本，根据学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

2、开展学生心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性和实效性。为此，必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育;面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，心理素质逐步得到提高;关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平;尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合;面向全体学生与关注个别差异相结合;尊重、理解与真诚同感相结合;预防、矫治和发展相结合;教师的科学辅导与学生的主动参与相结合;助人与自肋相结合。

3、开展心理健康教育，注意防止心理健康教育学科化的倾向，不能把心理健康教育搞成心理学知识的传授和心理学理论的教育，也不能看成是各学科的综合和思品课的重复。它与学校德育工作有密切的联系，但不能取代德育工作。要保证心理健康与学校德育工作相辅相成。

二、心理健康教育的目标、任务与主要内容。

1、心理健康教育的总目标：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。

2、心理健康的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响;培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想，有道德、有文化、有纪律的一代新人。

3、心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康知识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健知识，其重点是学会学习、人际交往、生活和社会适应等方面常识。

三、心理健康教育的途径和方法

1、有计划地开展活动课或专题讲座。包括心理训练、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般心理保健知识，以增强学生的自我心理修养，培养良好的心理素质。

2、个别咨询与辅导。开设心理咨询室(或心理辅导室)，进行团体或个别辅导，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，并将有关的心理行为问题进行诊断、矫治，帮助学生扫除成长中的障碍和烦恼。

3、建立学生心理档案。给部分有心理问题的学生建立心理档案，有的放矢发展心理健康教育活动，变被动为主动;帮助学生正确认识自己、帮助家庭更全面地了解自己的孩子、更好地教育孩子。

4、把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中，把心理健康教育与教师的教、学生的学结合，注重发挥教师在教育教学中的人格魅力和为人师表的作风，结合新课改，努力构建民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级活动与班主任工作均要渗透心理健康教育。

5、积极开通学校和家庭实施心理健康教育渠道貌岸然。通过家长学校或社区活动，引导家长转变教育观念，了解和掌握心理健康教育的方法，营造家庭心理健康教育的氛围，调动家庭和社会的各种力量，创建符合学生健康成长的环境。

四、心理健康教育的组织实施

1、加强对心理健康教育工作的领导。

学校成立心理健康教育工作领导小组，负责规划、组织学校心理健康教育工作的开展，定期研究并解决心理健康教育工作中遇到问题，定期开展检查和督促，从人员、资金及时间上保证学校心理健康教育活动的积极、有效的进行。

2、加强心理健康教育师资队伍建设。

学校将有计划地逐步建立一支以班主任为骨干的全体教师共同参与心理健康教育的师队伍，学校将为教师学习、培训有关心理健康教育知识提供必要的条件，定期开展知识讲座、理论研讨、案例分析、外出学习等培训活动，及总结、互相交流，提高教师心理健康教育的理论水平和实际工作能力。

3、建立健全心理健康教育工作管理体系。

心理健康教育工作是学校教育工作的重要组成部分，学校要求全体教师增强意识、主动参与，学校将建立和完善心理健康教育的工作制度、评价体系和奖励机制。

4、发挥课堂主渠道作用，各科渗透心理健康知识。

学校心理教育的主渠道貌岸然在课堂教学活动中的过程中，学校将采取有效措施促进心理健康教育渗透到学校的各科教育和日常管理中，成为全体教师面向全体学生的常态教育活动，要求各学科开展学法指导，促进学生对学习的兴趣、创设良好的课堂心理氛围，使学生乐学、会学。要求教师充分地、有意识地运用教材丰富的从文精神内容，去塑造学生健全人格。

5、确定工作重点，有针对性地开展心理健康教育。

学校根据各年段教育工作实际及学生身心发展特点，按循序渐进的原则，有针对性地开展心理健康教育。

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣;乐与教师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习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，克服厌学的心理，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，培养自主参与活动的能力。

6、加强心理健康教育的科研活动和课题研究。

为了加强学校心理健康教育的科学性、针对性，学校将要求教师从我校学生实际出发，以我校学生成长过程中遇到的各种问题和需要为课题，开避孕药教育科研和课题研究，提高学生心理健康教育工作的实效。为了及时总结、提高和交流，要求教师每学的写一篇心理健康教育的个案分析，每位班主任每学年至少开展二次心理健康教育为内容的主题班会课，学校每学期开展一次心理健康教育研讨会，出一集心理健康教育案例汇编。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十八**

一、指导思想

本学期将认真贯彻学校心理健康教育精神，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，通过各种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

二、具体目标

1.利用现有的心理健康的环境，注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作。

2.重视未成年人心理辅导站的常规建设，努力发挥心理活动室的作用，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。

3.利用心理健康广播、心理辅导及手抄报等方式，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

4.充分利用班队会加强对学生的心理健康教育。

三、主要工作

(一)加强教师队伍建设，提高自身素质

1.组织教师学习有关心理健康教育资料，进一步提高认识，充实自我，掌握基本的心理辅导知识、方法、形式等，并提倡全体教师在自己的工作实践中运用心理知识及教育方法，不断丰富自己的教学策略，提高教育教学水平。

2.继续通过家长会组织学习学校心理健康教育的有关内容，使家长逐步认识到对学生开展心理健康教育的重要性，不断地提高家长对学生进行心理健康教育的素质。

(二)认真做好学生心理辅导及心理咨询工作

1.加强心理咨询室的常规建设，做好学生心理咨询工作，并能有所侧重地进行跟踪调查，建立心理档案。咨询途径：(1)学生自愿前往咨询;(2)班主任老师推荐;(3)辅导老师访谈。

2.开设“心灵信箱”，对个别学生进行有针对性的辅导。

3.全校开展跑操活动，调节呼吸，强健身心。

4.对全校学生进行心理辅导知识讲座。

5.在家教指导活动中，举行专题讲座，让心理健康教育走进千家万户，使家校教育形成合力，促进亲子沟通，进一步提高学生的心理素质。

6.积极发挥课堂主渠道作用，各班班主任要利用晨会、班会进行心理健康教育。

四、具体工作

结合我校实际，主要通过以下途径开展心理健康教育：

1)以课堂为主渠道，围绕市级课题《综合评价背景下的学生身心健康教育研究》进行探究，将心理健康教育渗透在各学科教学中。

2)每个班级每月开展一节心理健康课(或活动)。班主任根据本班的实际和心理健康课本进行心理健康教育。

3)开展心理咨询和心理辅导。

4)办好“心灵信箱”，以便个别学生表达宣泄，利用写信的方式进行咨询。

5)以“点”带“面”，利用学校广播站、黑板报为宣传阵地，对个别案例进行解析，对一些常识性的问题进行解答，让学生在学习、生活中随时保持正常的心态。

6)加强家校联系，优化家庭教育环境。

全学年重视学生心理健康教育，利用一切资源开展学生心理健康教育，促进全体学生的身心健康发展，在潜移默化中实现师生共同成长，促进校园的和谐发展，是我校心理健康教育工作的终极目标。

**小学生心理健康教育内容 小学生心理健康教育记录表篇十九**

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现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。故而，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。

加强教师学习，提高教师心理素质。要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业牲特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，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力量。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。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。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，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

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，辩证地看待自己的优缺点;学习心理卫生知识和心理健康知识，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;调整情绪，保持心理的平衡;善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

学习之后，结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。回顾多年来的中小学教育教学工作实践经历，过去与现在虽然做了不少探索性工作，尤其近几年也取得了不小的成绩，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足?很有必要追根溯源，以利对症“下药”。 学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。

可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，我们惟一能做做的是改善自身。例如，我们可以尽量创设健康的教育环境、可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动，可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

总之，教学的目的就是教书育人。首先，为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

最后，我也希望各类各级学校和社会、家庭都要把教师与学生心理健康教育教育的一大内容重视起来，作为一项战略任务来抓，并在机制上、师资上落实到位，方能使心理健康教育真正收到实效，从而培养出适应未来的具有现代素质的人才。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找