# 2024年心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会(13篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-08-28

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。心理健康心得体...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇一**

我第一次在镇中心幼儿园给大班段孩子尝试上了一节关于心理健康方面的课《小黑鱼》，《小黑鱼》本是语言领域课程，通过我的改编，将目标涉及到了健康领域。但仍有很多不足，总结如下：

1、还是偏向语言领域的构造

一节课下来，我觉得整节课基本控制的比较好，幼儿从始至终注意力都比较集中，我想着可能源于孩子对于绘本故事的喜爱，也源于我对这节课融入了一定的兴趣点——游戏化为主。但我的目标毕竟是定位于心理健康，没有跳出语言领域的构造，对于孩子心理上的引导还过于欠缺，在感受小黑鱼情绪变化当中我是否可以适当引入到孩子的日常生活中，让幼儿在自己的生活基础上感受小黑鱼的情绪变化。

2、关于团结合作的把握和延伸

活动中我以“团结合作”作为主目标，感受情绪变化为次目标。然而不管是时间上还是情感上，都有一种主次颠倒的感觉，所以对于目标的达成还存在着一定的缺陷。由于时间的关系，我在“团结合作”这一环节上显得过于仓促。但是我融入了游戏的环节，师生间有了很好的互动，幼儿参与性有了提高，也增加了活动的趣味性，而且游戏与目标相呼应，稍微弥补了前面的不足之处。

此次的活动培训组织的非常丰富，让我们了解到了很多有关于心理健康方面的知识，也感谢叶小琴老师贴心的安排，每次的培训课都能很好的将学员照顾妥当!

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇二**

优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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，遇到任何障碍和因难，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。

心理健康是大学生成才的基础，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，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和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的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

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天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境,使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、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和不安定感。

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，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常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，性格除了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、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟!

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇三**

听了杨教师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅仅要求我们具有健康的身体，并且需要健康的心理状态和良好的社会适应本事。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自我必须是心理健康的人

经过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。所以，为了更好地教育学生，教师自我首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自我维护。一个优秀的教师应当能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自我的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自我一向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。身为教师，仅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，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，开拓自我的视野，也能使自我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。

一个尽职的教师是十分辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。所以，教师能够试着在假期给自我充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自我也做一次大厨。新的工作体验不仅仅能使教师得到放松，并且能够开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师能够把从其他工作体验中获得的经验、进取情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应当尽心尽责，遇到问题学生怎样办呢必须要充分利用班团体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，经过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的团体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、主角扮演和行为训练等多种方法来激发学生进取参与的内在动机，并在活动中得到领悟。经过一系列的团体辅导活动，不仅仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在研究学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮忙。在对学生的个别辅导中，我一方面经过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。经过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮忙学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自我的心理，正视我们自我的问题，看到自我的优势，找到自我的不足，这样才能更有效的帮忙我们身边的人，期望我们都能坚持开阔的心境，良好的心态!

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇四**

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。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，遇到任何障碍和因难，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。

衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。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。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竟争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因紊、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

(一)建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题;团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三)提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓒曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了进取作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到资料很精彩，讲的很全面，所举案例让人心境沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。学校安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

在此，谈谈个人对学校安全工作的体会：

一、加强组织领导，落实安全工作职责制党中央、国务院十分重视安全工作，学校“提高认识，加强管理，以对学生极端负责的精神做好学校安全工作。”为此，我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理职责制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿学校内安全隐患，努力创立一个管理有序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全礼貌学校，确保学校在良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

二、强化安全教育，树立安全意识安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展“六防”教育、克服四种疏理、坚持“四不放过”、营造“四讲”氛围。六种意识：即“大于天”意识、“职责”意识、“忧患”意识、“第一”意识、“防范”意识、“共管”意识;开展“六防”教育，即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故教育活动。营造“四讲”氛围，即利用横幅标语、学校广播、班级黑板报、主题班会等多种形式进行广泛宣传，营造了一个“人人讲安全，处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全”的浓厚氛围。

三、建立各种报告制度，加强安全管理

1.建立安全工作日报告和安全整改通知书制度。制定了《学校安全自查范围》，在全校各班级、各处室部中设立了安全检查员，要求每一天对各自范围内的学生动态、教学生活设施、设备进行检查、记录，并向班主任和各部门职责人汇报，最终上报校长;然后由校长签署处理意见，限期整改;在学校各区域配备、完善消防设施，专人负责，定期检查，使学校安全管理网络覆盖到学校的每一个区域，每一个角落，每一个时段。

2.重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故，应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因，对事故职责者给予严肃处理，事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者，要追究有关人员的职责。近年来，我校在教育局的正确领导下，始终把安全工作放在学校工作的突出位置。从增强师生安全意识，强化学校安全管理入手，经过明确职责，落实措施，将努力营造一个安全、礼貌、健康的育人环境。

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇五**

经过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。

不可有私心讲究诚信，要创设和谐、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，让他们欢乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。

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。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，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必须的影响。

个人转载本站资料，请务必保留上头文章来源信息!任何媒体未经许可不得任意转载!

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，倾听学生的内心境感，感知学生的内心世界，以教师真诚的爱去关心、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、帮忙时，教师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自我必须能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮忙时，教师仅有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生仅有在教师“真爱”的陶冶下，才能更进取地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇六**

健康，是我一直以来的好伙伴。她和我，可以说是形影不离。她陪着我已经度过了十二个春秋。

健康，是人们一直追求的目标。一个人如果拥有了健康的体魄、健康的心理和健康的文化，是值得非常自豪的事情。身体的健康、思想的健康和文化的健康，为我的成长道路铺就了一条阳光灿烂的大道，为我今后幸福的人生打下了良好的基矗。

良好的饮食搭配和合理的饮食习惯，是保证身体健康的基矗我做到了不贪食、不偏食，少吃零食，一日三餐荤素都吃，多吃水果多喝水等，使得我不胖不瘦、精力充沛、活力四射，极少生玻“生命在于运动。”多运动是身体健康的保证。我非常喜爱游泳、城市轮滑、打羽毛球、骑自行车等健康运动。多种体育活动使我体魄健壮。

爸爸妈妈经常教导我说：“心理健康和身体健康同样的重要。”只有拥有健康向上的心理才能克服各种困难，遇转载自第一范文网，请保留此标记到困难不屈服。我天天同父母交流学习、生活等各方面的问题，让他们给我解惑答难。良好的学习和生活习惯，使我养成了天真活泼、求知欲望极强的性格，保持了良好的心理状态。健康的心理使我领会了很多生活的真谛，让我在成长的道路上取得了一个的好成绩。

不仅要做到身体健康和身心健康，还要注意文化的健康。在学习文化知识时，不但要认真学习教科书的内容，还要注意大量阅读课外读物。我读唐诗宋词、四大名著、四书五经等，还读中国、世界上下五千年、中国之谜、世界之谜，节假日常到图书馆阅读各种书籍。在阅读大量课外读物时，难免遇到许多少年不宜读不宜看不健康的东西，这就需要我去其糟粕、取其精华，合理的吸收。这样使我保持了文化上的健康。

身体的健康、心理的健康和文化的健康，始终陪伴着着我成长，不断让我在成功的道路上奋勇进。

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇七**

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种.种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇八**

近期，全国疫情呈现多地散发态势，疫情再次牵动着大家的心。疫情的反复无常或多或少影响着我们每个人的心理，在疫情防控常态化的今天，坦然面对疫情带来的不确定性是我们面临的现实选择。对此，学校为我们带来了这个机会，特别邀请到韩聪老师为同学们开展线上心理调适讲座，听完韩聪老师的心理讲座，让我受益匪浅。

疫情两年多来，我们有过多次相似的心理冲击，大家也已经总结了许多心理调适的经验。到现在有不少的经验仍然适用。本轮疫情导致的心理问题与以往不同的是，主要还是跟生活受到影响有关。而不同的人群，生活受影响是不同的。

新型冠状病毒感染的肺炎疫情仍在蔓延中，作为大学生的我们该做些什么呢?

首先，我们应该学会自我保护，处理负面情绪，做自己的心理医生。通过认真聆听心理调适讲座，我意识到，不仅要自我保护，隔离生理上的病毒，同时也要隔离心理上的病毒：焦虑、抑郁、强迫等，避免恐慌。疫情当前，形势严峻，作为大学生也应该为国分忧，做好自己的心理医生，我们站在阳光下，我们比阳光更加耀眼。

通过本次心理调适讲座，我结合韩聪老师提出的应对方法，再加上自我认识，总结了以下几点应对疫情的方法：

1、面对疫情，积极乐观的情绪、健康向上的心态，是一种强大的免疫力：在这种情况下，要主动调整自己对待疫情和隔离的心态，减少无意义的指责、抱怨。就个人而言，保持理性平和，对疫情有科学认知，积极做好个人防护，不偏听偏信、不盲从跟风、不信谣传谣，坚定战胜疫情信心。

2、适度获取信息，优化应对方式：疫情牵动着我们的心，了解疫情变化能使我们在一定程度获得掌控感。

3、规律生活作息，增强心理免疫：保持正常的作息，选择合适的锻炼方式，避免吸烟、饮酒、熬夜等不利于健康的生活方式，增强免疫力。有计划的做一些让自己感到愉悦的事情，要主导自己的生活节奏，每天学一点东西，追求内心充实。

4、用好社会支持，做好人文关怀：缓解情绪最有效的方式是沟通交流。给亲友打个电话、发条微信，分享你们的感受，提供力所能及的帮助，做到自助与助人，当人与人连接的关系越亲密，心理状态也会越趋向积极健康。

5、自我无法调节，寻求专业指导：如果负性情绪持续时间比较长，影响到正常生活，自己无法解决时，应及时寻求精神科医生、心理治疗师、心理咨询师等专业人员进行线上或线下指导。

这是一场没有硝烟的持久战，关系到我们每个人的生命健康。为了这场防疫战，贡献自己的一份力量。

春暖花开，山河无恙，爱的希望总比病毒蔓延得快，愿我们的生活早日恢复正常，如约而至的不止是春天，还有疫情过后平安的我们，春风如约而至，一定会吹暖每一个角落。

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇九**

大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。可是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，梦想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一齐，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活欢乐的基础。所以，在大学学校开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来确定自我或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在必须的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢它是指心理疾病或轻微的心理失调，出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，所以大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应当及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自我的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇十**

健康，人们永久的话题，请用你健康的眼睛，去发现健康的心灵! 面对日益激烈的竞争，今天的学生不但需要掌握现代科学技术，具备强健的体魄，而且必须具备健全的人格、健康的心理素质。在这日新月异的社会中，科学给我们带来了享之不尽的好处，当然，科学的成就也有一部分被一些十恶不赦的人给利用，他们用不健康的科学来侵入我们风华正茂的中学生的心灵。

常用qq的同学一定看过这些话 看看我最近的照片~~~才扫描到空间上的。是不是有点太露了? 随后就是一个网址。我想同学们一定对这些危害我们的心理的话痛恨之极。每每我看到这些话，心里不禁一酸：为什么总有人发这些无聊的话呢?自己有好处吗?难道为的就是让其他人也陷入泥潭? 我经常想：难道，网络上没有绿色可言了吗?直到有一天，我认识了一个叫可馨的女孩，她说： 网络不一定都是不健康的，只是看你的心是否健康罢了。 当我听到这句话时，我不禁受到了启发：原来网络不单单只有负面影响，也有正面教导!

那天，我正在像以往那样上网、聊天。突然电脑蹦出一个网站，上面说：无论谁都必须要树立正确的 三观 。我一下来了兴趣：哪三观呢?于是我接着往下看： ①正确的世界观。世界观是对这个物质世界的总的根本的看法。有不少同学有些迷信：比如根据所谓的 星座八字 、血型等确定自己的 幸运数字 、 幸运颜色 ，有的甚至用这些东西来推算自己某次考试是否顺利，有的同学认为考试前洗头是不吉利的，会使自己什么也想不起来，这些想法有的同学也表现在作文中，并且表现出一种确信的态度，这就不恰当。 ②正确的人生观。人到底应该为什么活着?不同的人会有不同的答案。古代儒家有一种观点：穷则独善其身，达则兼济天下。还有很多种关于人生的说法，但不外乎这样两点：一是使自己的人生更充实、更美好，二是使他人的生活更美好。人生观符合真善美标准的，就应该是健康的，而一味地强调自己的利益，一味强调自己的索取，如人生的最大目的就是赚大钱等都是不健康的思想。 ③正确的价值观。价值观就是什么是对的，什么是错的，什么是重要的，什么是不重要的。具有不同价值观的人，对同一件事会有不同的评价。作为考场作文，思想和感情应该符合真、善、美的标准，所表现的思想感情应该不违背道德规范，要尊重历史。 看完这短短三段话，我不禁感到无比欣慰，因为，许多人还是向往健康，崇尚健康的。想必大家一定还记得八荣八耻吧!

八荣八耻 以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻 以服务人民为荣，以背离人民为耻 以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻 以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻 以团结互助为荣，以损人利己为耻 以诚实守信为荣，以见利忘义为耻 以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻 以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻 以我个人认为还应加一条： 以传播健康为荣，以散发不良为耻。 现在大部分外来务工人员都在散发危害我们学生的信息，他们靠着 以崇尚科学为荣 为所欲为，以为发几条不良的信息就是崇尚科学了，我看他们就是十足的不知廉耻的东西!

危害我们学生的身心健康，还以次为荣，我想社会定然容不下他们!他们一定还不知道 不知荣辱乃不能成人 这句话!有了自控能力的我们就应该知道要 以文育心 ，所谓的以文育心就是多看健康的历史的有鼓舞能力的文章。我们在学习语文这门学科时就已经在 以文育心 了。

当然， 以美育心 也是十分的重要。美，不指人，而指事。电视里，社会上有许许多多的写美的事，这无疑给我们加了一道坚固的防御门。

社会上，有许多人玷污神圣的文学作品，可每当有人去看这些垃圾的不良作品时，定是狂笑不已。我弄不懂，也猜不透，为什么这些没素质的人的垃圾作品能给人一种鄙视的感觉呢?他们毕竟是人啊!也有自尊，可是他们为什么不惜放弃自尊也要写呢?难道他们心理早已有了疾病?还是，他们的心里住着一些让人望而生怯的病毒? 花开花落，是自然界中最不让人为之惊讶的现象。人，生而老，老而病，病而死，也是最不让人为之惊讶的事。可是，当一个又一个的人被不良的信息而摧残，那就是上帝也想不通。 同学们，亲友们，放下屠刀，立地成佛，不要为一时的贪图享乐而悔憾终生!不要为了享一时之快而还了自己和家人!为了自己和自己的亲友们，三思啊!

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇十一**

今年的11月我幸参加了“国培计划”——农村中小学“留守儿童心理关爱”教师培训，通过培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看展学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

加强对学生的心理健康教育。结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

教师本身也要注重自己的心理健康。教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。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。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。

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。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。

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇十二**

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，下头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，缺乏科学的辨别本事和社会实践经验，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本事。

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，所以，我们全校上下构成共识: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，以教材中很多的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点售察、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，发展本事和个性;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，能够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，教师不仅仅在知识上影响着学生，并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资料。

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资料及途径，探索并构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“关爱自我、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。经过开展主题活动，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、道德情感得到不一样程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮忙蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，进取参与，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、帮忙他人，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，自身的本事不断得到提高，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，培养他们的职责感、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。

**心理健康心得体会300字 中学生心理健康心得体会篇十三**

健康不只是身体的健康，心理健康同样很重要。心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。 那么，什么是心理健康? 个体能够适应发展着的环境,具有完善的个性特征;且其认知,情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。 现在人们对心理健康的标准是这样定义的：

一、具有充分的适应力;

二、能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价;

三、生活的目标切合实际;

四、不脱离现实环境;

五、能保持人格的完整与和谐;

六、善于从经验中学习;

七、能保持良好的人际关系;

八、能适度地发泄情绪和控制情绪;

九、在不违背集体利益的前提下，能有限度地发挥个性;

十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求; 一个心理健康的人，行为协调统一，其行为受意识的支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思想混乱，语言支离破碎，做事杂乱无章，就应该进行心理调节。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。

做一个心理健康的人，会欣赏。人生不必苛求完美，只要你拥有一个轻松自我的微笑，只要你拥有一份向上进取的心境，只要你满意于自己的踏实努力，便能够好好地欣赏到别人，别人也能欣赏你。 做一个心理健康的人，要安心。围棋多占一格就胜，缺一格就败。胜败是根据一定的条件决定的。如果沉湎于胜败之词，则必然形成各种精神上的苦恼。 围棋的对手，恨之入骨，却又爱不释手 。我们很想一格不漏地获胜，这就是人生的努力。努力乃是我们人生的本来面目。如果放弃了胜败和努力，这时的人生则一无所有。安心并我们的目的，安心而努力才是目的。不肯枉自沉湎于胜败之词，就是安心。 我们要做一个身体健康的人，更做一个心理健康的人!

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