# 心理健康英语优秀范文共21篇

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-04-26

*心理健康英语优秀范文 第一篇随着从传统医学模式向生物—心理— 社会 医学模式的转变，心身疾病越来越引起医务人员的关注。1993年WHO组织了有15个国家和地区的15个城市的全球性合作 研究 ，结果显示综合性 医院 就诊患者的抑郁症和恶劣心境...*

**心理健康英语优秀范文 第一篇**

随着从传统医学模式向生物—心理— 社会 医学模式的转变，心身疾病越来越引起医务人员的关注。1993年WHO组织了有15个国家和地区的15个城市的全球性合作 研究 ，结果显示综合性 医院 就诊患者的抑郁症和恶劣心境发生率为％。国内调查显示： 农村 和城市的综合性医院门诊患者中心身疾病占到％和％[1,2]。以抑郁为例，它具有发病率高，筛查率低，危害重的特点。医生筛查抑郁心境障碍的能力却很有限，即使在欧美等重视心理 治疗 的发达国家也只有46％的医生初步具备这样的能力[3,4]，其危害重是不言而喻的。在WHO对于抑郁诊断标准当中涉及到行为学方面表现就有如情绪恶化、食欲下降到自杀等11种之多，严重 影响 了人们的工作和生活。

生理功能退化和生活家庭环境的变化使得老年人群成为一个心理障碍的高发人群。这种心理障碍从失落感、生活态度消极到性格改变易怒、多疑、焦虑、沉闷等，更为严重到自杀或者伤害他人。老年人容易出现许多以躯体不适为表现的疾病，这其中一部分可以从病理生 理学中找到病因，另一部分，也是非常容易使人忽视的就是心身疾病。

心身疾病是指那些心理—社会因素在疾病的发生和 发展 中起主导作用的躯体疾病，它们具有器质性病变的表现或者确定的病理生理改变。公认的有心血管内科的冠状动脉痉挛、消化内科的应激性溃疡、皮肤科的神经性皮炎和斑秃等，并且越来越多疾病的诊断逐步向心身疾病靠拢。在20\_年的美国精神病学杂志（American journal of psychairy）中Richard Mayou等强烈建议在新的一版精神疾病诊断和统计手册（即DSM-V）中将更多的躯体化疾患分解为人格疾患和情感疾患，即在评估时将其放在第一轴和第二轴上[5]。

老年人肾上腺皮质功能、垂体功能等生理功能下降，使得他们对应激的处理能力明显逊于年轻人，行动缓慢，活动范围变窄，接触外界的机会减少；另外老年人在接受新事物方面有困难，和年轻人有“代沟”出现，特别是 目前 计划生育时期的子女均到了谈婚论嫁的年龄，随着他们结婚生子、自立门户、在外地工作的几率增加，逐步形成了一个“空巢老人”的群体，这些老年人在生活上的无助、对子女的思念等正常的情绪反应都会使得他们心理障碍的发生率大大增加。 \* 的传统文化的影响，强调“内省”，使得\*人不善于表达，这也使得老年人遇到负性事件不习惯向人倾诉，不善于化解，长期保持这种状态必然会影响到神经内分泌系统导致心身疾病的发生。一些日常生活的负性事件作用于个体，由于个体的素质原因，对负性事件产生消极的认知和评价，继而出现负性的情绪反应和不成熟的心理防御机制，表现为神经内分泌系统负性调控，产生一些靶器官的损害，这就是“素质—应激”的概念。正如Selye所陈述的那样，“ 问题 不在于发生了什么，而在于你如何对待它”。

要积极地维护老年人的心理健康，必须要树立预防为主的观念，应该教会老年人如何去对待生活中的这些负性事件。可以从以下几方面考虑这个问题。

1 良化心理环境反应

老年人应有意识地投身于有利的环境中去，比如多去开心热闹的场合，交谈时选择轻松愉快的话题，观看喜剧性娱乐性的电视节目等。

2 参加社会活动，重新步入社会

从原来工作岗位上退离的老年人一般会有一种失落感。如果能够力所能及地参加一些社会活动和责任性工作，寻找一个过渡期，从群体之中得到安慰，会非常有助于心理健康的维持。这种重新社会化的作用不可低估。

3 参加老年大学和 学习 班

适当的文化活动使得老年人能保持敏捷的思维，及时了解外界的信息、年轻人的思想状况，更加全面的接触 社会 ，使得他们觉得也在跟着 时代 的步伐，不至于产生“是社会的累赘”、“已经老了”等消极的认识。

4 进行 体育 锻炼

良好的身体状况和良好的思想状况是密不可分的，是相互促进的。老年人对自己身体状态的评价往往是从一两件体力活动事件开始的，比方说上几层楼，爬多高的山，如果能够在这些方面始终保持着合适的充沛的体力和精力，必然会让他们对自己有一个积极的评价，良好的心境由此产生。

5 加强对子女的宣教

老年人最为盼望的晚年生活之一就是能享受到和儿孙晚辈在一起的天伦之乐，但是正如前述， 现代 社会父母儿女经常呆在一起的机会变得越来越少，因此应该教导儿女们要尽自己所能缩小和父母的距离，增加和他们的接触机会，比如经常打打电话，遇到传统节日回家探望一下等，这些都是增加老年人幸福感的有效 方法 。

通过以上途径，为老年人寻找合适的社会定位，让他们尽可能地摆脱不良心境的束缚，度过一个健康快乐的晚年是全社会的责任。

>【参考文献】

1 燕殿学，刘浅荣，李红娅.健康心 理学 杂志,20\_,8(2):185-187

2 余健. \* 心理卫生杂志,1994, 1:16

3 Kim SY, Holloway J Psychiatry,20\_,160(7):1272-1276

4 Olson AL, Kelleher KJ, Kemper KJ, et al. Ambul Pediatr,20\_,1 (2):91-98

5 Mayou R, Kirmayer LJ, Simon G, et al. Am J Psychiatry,20\_,162 (5):847-855

**心理健康英语优秀范文 第二篇**

青春，这是人生中最灿烂、最美好、最宝贵的年华，有如朝阳，好比鲜花，为人们所向往和赞美。然而青春期又是多思的时代，多变的季节。在这个阶段，人常常会浮动浮躁，也易出现欢喜和哀愁交织。如何面对一些突如其来的风浪呢

>一、正视心理问题，塑造学生健全人格

健全人格是学生走向社会必需的一种素质，而健全人格的塑造必须遵循学生生理及心理发展的规律。高中学生正处于“自我意识”和“独立意识”的觉醒和发展时期，他们在长大过程中，还有许多不成熟的地方，必须依靠教师的指点和帮助。我们应变“外塑”为“内化”，掌握学生的兴趣和爱好，丰富学生的生活，使学生对学习、前途充满信心。从现代意识、自我认知、基本的道德规范和行为准则等方面人手，教会学生学会自我评价、自我调节、自我控制，从而形成自身较为稳定的人格特点，以期达到人格塑造不断完善的目的。

>二、对青春期的学生进行心理指导，教给学生心理调适的方法。

进入青春期的高中学生，随着生理发育成熟，不可避免地会产生对异性的好奇和对爱情的探求。他们生活经验不足，感情易冲动，自制力缺乏，极易陷入早恋的泥潭。为引导学生正确认识早恋的危害性，顺利渡过青春期，需要对学生进行心理指导。闲谈是对学生进行心理情绪的有效方法之一。教师若能巧妙地把握时机，以有关青春期、性心理方面的知识为引导，层层分析，就会深入学生心灵，使学生从中得到启迪。此外，还有“饭偶像现象”比如“超级女生”、“追求高消费”比如穿戴名牌衣服等敏感而又十分重要的问题，教师如果能运用相关的心理学知识进行教育引导，其说服力远远胜过空洞的说教。

我校将青春期教育列人了学生思想品德教育范围，定期对学生进行青春期教育，其中包括现代的青年观，青春期生理、心理知识，观看青春期知识录像带，设计、发放、分析调查问卷等。我们以树立什么样的人生观为主题，利用多种形似组织学生座谈讨论，指导他们划清纯洁的友谊、真挚的爱情和早恋的界限，认清科学的人生观，树立远大理想和崇高的志向，教育学生珍惜青春期大好时光，专心学习，让学生认识自我，做到自爱、自尊、自重、自强，具有一定的自我控制能力。

>三、架设心灵倾诉的立交桥，开展心理咨询

人的心理活动有其隐蔽性的一面，学生希望通过咨询，尤其是个别咨询的方式来解决心中藏而不露的一些心理问题。为消除学生对心理疾病的神秘感、恐惧感以及羞耻感等种种偏见和误解，在咨询工作中我们始终遵守保密原则，一切从预防着手。教师利用个别谈话、个别教育的时机，针对学生的实际情况，运用心理咨询技术，对部分有心理问题、心理障碍的学生进行心理咨询诱导，从而加强学生的个别教育。如对性格内向不善交往的学生可结合有关社会心理学知识、进行社会交往和社会适应的教育;对那些所谓“屡教不改”的学生则指导其进行意志品质的锻炼;对学习成绩差的学生，既要进行学习目的性的教育，又要教给他们科学的观察、记忆、思维的方法，使他们改进学习方法，求得较大进步;对由于心理健康问题所造成的学生在情绪、性格和人际关系上的缺陷等，都应想办法帮助他们排除，以免造成不必要的危害和后果。在进行个别教育、心理咨询时，要语气温和、态度诚恳，要选择适当的场所进行交谈。这样，会更有利地帮助学生更好地适应社会和认识自己，完善自己，促使学生自我精神保健的自觉和自我精神支持系统的完善。

>四、建立新生入学健康档案及心理档案

在新生人校后，学校每年对学生进行体检，对每一位学生建立健康卡片，以便了解和掌握学生身体发育状况。体育课定期对学生进行健康测试，学校制定出了课间操达标评分标准，设计了课间操质量一览表，从快、静、齐三方面对各班课间操的质量进行考核，由此，提高了课间操的质量，也使正处于青春期生长发育的学生得到了锻炼，更利于身体健康。

教师可以运用观察、实验、量表测量等方法了解和掌握每一个学生的心理发展特点和水\*，建立起每个学生的心理档案。如：可以通过心理学量表测量出学生的智力发展水\*、性格特征、气质类型等心理特性;也可通过观察、实验等方法了解学生的心理过程、情感意志、自我意识、社会交往能力等方面的心理发展状况;还可以通过学生的言论举止、笔记文章、行为表现等了解学生的典型心理。然后教师可采用卡片的形式建立心理档案，以便日后的管理和教育、教学活动。

通过上述工作的开展，使我们更加了解学生的心理、生理状态。能够既照顾学生共同的年龄特征，又兼顾每个学生的个性特点，对其心理变化、发展过程作系统的动态的观察，真正做到因材施教、有的放矢，对症下药。

——心理健康自我成长报告5篇

**心理健康英语优秀范文 第三篇**

One in four people will experience some kind of mental health problem in the course of a year. When you fail to manage these problems, they are likely to cause various mental illnesses. The causes of mental health problems often vary a lot from one case to another. In today’s society, a good number of people are suffering from heavy pressure. Others lack communication skills. In addition, a lot of people are ignorant of psychological knowledge about how to keep mentally fit. There are a lot of ways to curb mental health problems and keep psychologically healthy. Firstly, find the real cause of your mental health problem and see whether you can do something to make a change. Secondly, learn to relax yourself and take exercise to release the pressure. Lastly, you may find it helpful to talk to your partner or friend about your problem, or seek support and advice from a psychological consultant.

**心理健康英语优秀范文 第四篇**

experience some kind of mental health problem in the course of the you fail to manage these problems,they are likely to cause various mental illnesses and physical illnesses.

The causes of mental health problems often vary a lot from one case to today’s society,a good number of people are suffering from heavy are lacking in communication skills and feel they are living in an isolated addition,a lot of people are ignorant of psychological knowledge about how to keep mentally fit.

There are a lot of ways to curb mental health problems and keep psychologically the real cause of your mental health problem and see whether you can do something to make a to relax ourselves and take exercises to release the all,your health is what counts may find it helpful to talk to your partner,a relative or a friend about your problem,or seek support and advice from a psychological consultant.

每四个人中就有一个人在一年中会经历某种心理健康问题。当你不能解决这些问题时，他们可能会导致各种精神疾病和身体疾病。

心理健康问题的起因往往因人而异。当今社会，许多人承受着巨大的压力。另一些人缺乏沟通技巧，觉得自己生活在一个与世隔绝的世界里。此外，很多人都不知道如何保持精神健康的心理学知识。

有很多方法可以控制精神健康问题，保持心理健康。首先，找出你心理健康问题的真正原因，看看你是否能做些改变。第二，学会放松自己，锻炼身体，释放压力。毕竟，你的健康才是最重要的。最后，你可能会发现和你的伴侣、亲戚或朋友谈谈你的问题，或者寻求心理顾问的支持和建议是很有帮助的。

**心理健康英语优秀范文 第五篇**

大家都知道，生命对于我们来说是最宝贵的。失去生命，也就失去了一切。可是，现实生活中，人们往往忘记了生命的可贵，致使意外事故发生。

有一次，我放学走在回家的路上，有一个小学生正和同学玩耍，旁边的胡同里突然冲出一辆轿车，马上就要撞到他身上，路过的同学都吓呆了。幸好司机及时停住了车，才没发生意外。

这样的事情太多了。由于没有产生恶果，很多人一转身就忘记了。我也曾经目睹过更吓人的场面，我和爸爸妈妈一起回外婆家，一辆小车飞速的从我们的车旁开过，很快的就消失了，等我们在看到这辆车的时候，它已经翻入路边的沟中，里面的人生死未卜。我想，如果车里的人能活着的话，他们永远都不会忘记这件事，可是已经晚了。

翻开报纸，打开电视，几乎每天都有交通事故的新闻报道，那些忽视安全的人们，因交通事故或受伤、或惨死车轮下，一件件血的惨案给人们敲了一次次警钟。

然而，血的教训并没能引起人们对交通安全的足够重视，忽视交通安全的人还大有人在。仔细看看车水马龙的大街，你就会发现，有开摩托车不戴头盔的，有闯红灯的，有超速超载的，有酒后驾车的.。还有的行人不走人行道，不看红绿灯，在大街上左避右闪，大摇大摆地穿行。人们都怀着侥幸的心理，挑战着交通规则。直到发生意外，才去追悔莫及，可惜，太晚了。

生命属于我们只有一次，而且生命并不只属于我们，还属于我们的家人和朋友。珍爱生命并不难，只要遵守交通规则，不把交通规则当儿戏，我想，一些不必要的事故是能避免的，不幸与灾难也会越来越少。

**心理健康英语优秀范文 第六篇**

Some college students have hidden mental parents＇ immediate help or teachers＇ adequate guidance,a host of physical and emotional disorders touch suffer from depression,sleep disorders or poor academic hearts,hopeless minds and even nervous breakdowns chase them.

Mental health is part of the most valuable wealth students can ever campus students learn to reason and act with wisdom,with a healthy mind in a healthy body,they can challenge all hardships later in ＇s competitive world needs more versatile talents,especially those who are firm willed(意志坚定的) and have confidence in themselves.

Therefore,all sides concerned should make joint efforts to help students solve their mental and classmates could encourage them to have a balanced view of must develop a positive mental attitude and be more optimistic about the believe those who have mental health can do great things in the future.

——如何保持心理健康英语作文3篇

**心理健康英语优秀范文 第七篇**

Note: for this part, you can write a composition about how to keep mental health in a few minutes. You should write at least one article according to the Chinese outline given below:; how to keep mental health; how to keep mental healthhow to maintain mental healtha quarter of people in a year, if you have problems, they are likely to cause a variety of mental illness  the causes of mental health problems are often different from person to person. Many people are under heavy pressure, others lack communication skills.

In addition, many people have no knowledge of how to maintain mental health First of all, find out the real cause of your mental health problems and see if you can do something to change it. Second, learn to relax and bear the pressure of exercise. Finally, you may find yourself talking to your partner or friend about your problem or seeking support and advice from a counselor.

中文翻译：

说明：对于这部分，你可以用几分钟的时间写一篇关于如何保持心理健康的作文你应该至少按照下面给出的中文大纲写一篇文章：如何保持心理健康如何保持心理健康如何保持心理健康四分之一的人在xx年的时间里，如果你问题，他们很可能引起各种精神疾病心理健康问题的原因往往因人而异很多人承受着沉重的压力其他人缺乏沟通能力另外，很多人对如何保持精神健康的心理知识一无所知抑制心理健康问题和保持心理健康的方法首先，找到你心理健康问题的真正原因，看看你是否能做些什么来改变第二，学会放松自己，承受锻炼压力。最后，你会发现和你的伴侣或朋友谈谈你的问题，或者寻求支持和帮助心理咨询师的建议。

**心理健康英语优秀范文 第八篇**

在上级有关精神的指导下，我校落实学校心理健康规划，扎实开展心理健康教育工作。以学校自主整合为核心，以自主实践体验为模式，以开展心理辅导活动课为重点，加强对学生心理素质的培养，增强承受挫折、适应环境的能力，培养学生开朗合群、乐学自立的健全人格。

>一、不断完善我校个别心理咨询工作

本学期根据《心理健康教育省级示范学校心理咨询室建设标准》，更新心理咨询室设备，增添硬软件设施，继续完善学校个别心理辅导工作，着重做好以下几点：

1、教师利用每周第七课时间定时开放心理辅导室，开展心理咨询活动，帮助学生排解、消除心理困惑和心理障碍，进行危机干预。

2、建立心理辅导热线与信箱，帮助解决部分学生的心理困惑。

3、完善个别辅导的心理健康档案，跟踪记录个别异常学生的情况，及时了解学生身心发展的规律，有针对性、有步骤地进行辅导

>二、扩大心理健康教育的宣传与普及力度

要营造良好的心育氛围，扩大心理健康教育的宣传是很有必要的。具体做法如下：

2、成立心理协会，培养一支心理辅导员队伍，\*时在班中发挥小辅导员的作用。各班均有一个名额学生，组成一个心理协会。定期参加由本协会举办的活动。协会成员\*时仔细观察本班同学学习生活状况与心理状况，及时向心理老师报告本班同学特殊的个案，以便及时发现学生问题。

3、加强和政教处的联系，组织、做好本学期心理健康教育主题班会的开展工作。

4、有目的地开展一些心理互动活动，提高学生学习心理的兴趣。

5、与班主任共同协助，利用班会或谈话等形式，抓好学生的团体辅导和个人心理辅导。

>三、继续心理健康课堂教学改革

心理健康活动课是学校开展心育工作的主渠道，为此，新学期要从各方面完善心理健康教育课，使该课程更加系统，更加生动活泼。

1、注重学生的亲身参与，更新教与学的主客体观念，充分调动学生的积极性。

2、注重学生心理“自理”能力的培养，学生能通过每一次学习与互动参与，学会解决一些日常生活学习中遇到的心理问题，学会应对压力、处理好人际关系，以积极的心态面对生活。

3、注重学生心理互动能力的培养，例如学生充当调研人员，自行设计职中生心理行为调查问卷，发放与收集资料，整理资料，根据结果与分析写出调查报告；学生能义务承担心理互动（指导同学的心理疑难）活动，热心为同学服务。

**心理健康英语优秀范文 第九篇**

Directions: For this part, you are allowed 30 minutes to write a composition on the topic How to Keep Psychologically Healthy? You should write at least 120 words according to the outline given below in Chinese:

1.心理健康问题往往是导致疾病的原因

2.分析人们为什么会产生心理健康的问题

3.你认为如何保持心理健康

如何保持心理健康? How to Keep Psychologically Healthy?

One in four people will experience some kind of mental health problem in the course of a year. When you fail to manage these problems, they are likely to cause various mental illnesses.

The causes of mental health problems often vary a lot from one case to another. a good number of people are suffering from heavy pressure. Others lack communication skills. In addition, a lot of people are ignorant of psychological knowledge about how to keep mentally fit.

There are a lot of ways to curb mental health problems and keep psychologically healthy. Firstly, find the real cause of your mental health problem and see whether you can do something to make a change. Secondly, learn to relax yourself and take exercise pressure. Lastly, you may find it helpful to talk to your partner or friend about your problem, or seek support and advice from a psychological consultant.

一年之中四份之一的人会经历到一些的心理健康问题。当你无法对付这些问题，他们可能会导致各种心理疾病。

心理健康问题的原因有很多,往往因人而异，很多人正遭受沉重的压力，另外一些人缺乏沟通技巧。此外，很多人都缺乏的保持心理健康心理知识。

有很多抑制心理健康问题和保持心理健康的方法。首先，找到你的心理健康问题的真正原因，看看你是否可以做一些事情来改变。其次，要学会放松自己，承受工作压力。最后，你会发现它有助于跟你的伙伴或朋友谈谈你的问题，或寻求支持和心理顾问的意见。

**心理健康英语优秀范文 第十篇**

一棵棵枝繁叶茂的大树，一朵朵五颜六色的鲜花，一股股扑鼻的香味，一张张可爱的笑脸……这一切都在告诉我们夏姑娘来了，我们盼望已久的的暑假来了。

如果放在\*时的暑假里面，告别了辛苦一学期的校园学习，我就可以 尽情地玩耍了，但是在这个暑假里面，我却有着自己的“小打算”。在\*时，父母总是忙忙碌碌地工作着，在休息日，他们又要洗衣拖地，忙得不得了。

我马上是六年级学生了，我学到了很多独立生活的技能，所以，我决定在假期里面做父母的好帮手。 放假第一天，等到爸爸妈妈上班一出门，我便开始“行动”起来了…… 说干就干，我先端来一盆温水，再把家里人换下的脏衣服全部找出来，放在盆里，然后在水盆里撒一些洗衣粉，让脏衣服浸泡十分钟后再洗。接

着我拿来搓板，先捞起自己的小衣服搓洗，这个时候我才发现\*时自己太 不注意了，自己的衣服实在是太脏了。我找到最脏的地方一遍又一遍地搓、洗，手掌都有些发麻、发疼，过了一会儿终于洗干净了，我拧干水分，把这件衣服放进另一个脸盆。最难洗的要算爸爸、妈妈的衣服了，因为他们 的衣服太大了，泡在水里又大又重，洗得我满头大汗，汗水将衣服都湿透 了。最后我费了九牛二虎之力，脏衣服总算洗完了。所有的衣物清洗干净后，我吃力地把它提到了阳台上，看着挂满阳台的衣服，我满意地笑了，第一件“大事”终于大功告成。

看看墙上的闹钟，哎呀，都11点钟了，再过一个小时爸爸妈妈就要下班回家了，我得抓紧时间完成自己的第二件“大任务”——做饭啊。

我这个“小美食家”开始忙碌起来。想想爸爸妈妈\*时最喜欢吃的“鸡 蛋西葫芦饼”，有了，就做这……

我赶忙拿出了一个盆，三个西葫芦，七个鸡蛋，擦子和两碗白面。我拿起削蔬菜的小刀，把三个西葫芦的皮一片一片的削了下来，又拿刀把削好皮的西葫芦切成两半，把里面的籽用手挖出来。接着，我拿起擦子一下 一下的`把西葫芦擦成丝，最后，把擦好的西葫芦丝放进盆里。该放鸡蛋了，我把鸡蛋在盆沿儿上先磕一下，然后把鸡蛋壳掰开，把鸡蛋倒进装着西葫装订线芦的盆里，再往里撒一勺半盐，剁了几片葱花沫放进盆里，用筷子搅拌均匀。咦，好像还少点什么？对，还得放面呢。我看了看表，呀！11点半了， 爸爸妈妈马上就要回来了。我拿起那两碗面，把他们往盆里迅速地到了进去，一些面粉飞到了空中，落在了我的胳膊上，落在了我的脸上。我也顾不上擦，赶快用筷子把盆里的面和原有的糊搅拌均匀，像半盆又有菜又有面的糊，我把鼻子凑近盆边，有一股淡淡的清香。

打开煤气灶，放上\*底锅，倒上油，不一会儿，油热了，我把搅拌好的面糊，用大勺盛了两勺，放进烧好油的锅里，用铁铲儿把在锅里的面糊抹成一个像饼铛一样大小薄厚均匀的圆饼，过了两、三分钟，把饼翻了一 个，让它原来上面那面冲下，下面那面冲上，烤过的饼变成了焦黄色散发 着浓郁的香味让人垂涎欲滴。我想：鸡蛋能补充充足的蛋白质，西葫芦能补充丰富的维生素，他们吃完后，身体会更健康。又过了大约两三分钟，一张饼熟了。大约二十分钟过去了，我已经烙熟了好多张饼。

“咚……咚……”，我听到了爸爸妈妈的脚步声，便躲在门后，看看他们有什么反应。只听见爸爸说，“哪来的香味呀？还真香！”听了这句话，我心里高兴极了，心想：“马上儿给你个惊喜”。爸爸妈妈开门进来了，看 着脸上和胳膊上全是面，围裙上有些鸡蛋清的我，最终他们的视线落在了我手中端着的“鸡蛋西葫芦饼”，他们看着眼前这一切，心里全明白了。 可以开饭喽！爸爸妈妈吃着我做的煎饼，伸出大拇指说：“好吃、好吃，这就是咱们\*的披萨饼！”

听着爸爸妈妈夸奖的话，我心里美滋滋的。边吃饭边对爸爸妈妈说：“您们工作那么繁忙，我在家不仅要好好学习，还要做您们最好的小帮手”！

**心理健康英语优秀范文 第十一篇**

>摘要

心理健康对大学生成长至关重要。加强情感教育，不断地把心理健康教育与其他相关学科结合，才能够对现有的心理健康教育方法做出质的突破。文章分析了大学生心理健康教育的特点，并探讨了新的途径和方法。

>关键词

大学生;心理健康教育方法

>一、大学生心理健康教育

能够科学而客观的认识心理健康教育规律以及展开有效的心理健康教育工作是十分重要和相当紧迫的。现代化评估心理健康教育的方法是，根据社会效果以及目标本身的实际情况，以价值判断为主，进行客观评论简析。在全球一体化、信息全球化的今天，目前的心理健康教育方法，已经收效甚微了，必须进行相应的发展与创新才能与现在的社会现状相呼应。实现心理健康教育手段现代化，可不是一件容易的事情。现代科技发达，高科技能实现简单的变化，但是心理健康教育发展不能简单变化，它是一个创造性的运用过程，其中涉及教育各个方面，而不是只有设计教育的其中某一个方面，不是简单的变化就能做好的。目前由于大学生对现有的社会普遍存在一些认知的问题，很多的学生对于社会有一定程度的反感。为了改变这一现象，要求教师在实际生活当中，注重大学生的情感状况，不断创新大学生心理健康教育方法，这对大学生的健康成长是十分重要的。

>二、当代热点问题对于当代大学生心理健康的影响

(一)积极影响

(二)消极影响

>三、大学生心理健康教育的途径和方法

(一)加强情感教育

情感教育是对传统的心理健康教育方式改变的突破口。人是一种高级动物，人的举止行为是通过情感来进行表达的，所以情感在心理健康教育教学中是相当必要，对学生的人格发展以及感情发展都是非常的重要的。现代的教育理念是把情感教育加入到心理健康教育体系中，对心理健康教学的发展起到了积极的作用。大学生正处于认知世界、认识自我、塑造自我的关键时期，对于自己的思想已经有了一定的看法和认识。所以对于有些心理健康老师的教学方法并不是十分认同。应该重点注意学生的情感变化，这样才能知道如何激发学生的积极情感，帮助学生健全人格。笔者为了实现塑造学生人生价值观的目的，自始至终在心理健康教育教学过程中使用情感教学，使得学生对于心理健康辅导并不反感，而且使用情感教育能够使得师生之间建立良好的师生友谊，改善教学的气氛。这样的学习气氛中有利于开发学生的潜能以及促进学生的个人素质全面的发展。

(二)心理健康教育与思想政治教育相结合

虽然心理健康和思想是两个不同的事物，但是这两者之间是存在必然的联系的。正确的思想价值观将有助于大学生保持良好的心理健康。而心理健康的学生思想价值观也非常好。至于当代很多大学生心理消极的主要原因还是因为信息爆炸，对于一些不良的社会信息接触过多，导致信仰淡化、价值观的扭曲等等。只有把心理健康和思想政治教育结合起来，才能够帮助学生树立起良好的世界观和人生价值观。学校对于学生的思想心理教育具备天时地利的便利条件，学生在学校中的时间是最多。对于学生的教育可以利用一些相关活动，如慰问\_老兵等等，都能够大大提高学生对于祖国的热爱，提升学生的政治思想水\*。帮助当代大学生树立正确的人生价值观。

**心理健康英语优秀范文 第十二篇**

>一、心理健康教育工作目标

以打造阳光校园，创设和谐的人际关系为总目标。通过心理健康教育工作，使我校每一名师生在日常工作、学习、生活中，苦有地方倾诉、郁闷有人沟通、压力有地方宣泄，让我校的师生心理不断成长，人格不断健全，承受挫折、适应环境的能力不断增强，能勇于面对现实，勇敢挑战困难，以良好的心态快乐工作、学习、生活，真正做到开心每一天。

>二、加强对心理健康教育的领导和管理

我校心理健康工作由校长直接领导，学校教育教学管理中心全面指导、筹划;并由心育专题辅导员负责各项工作的落实，心育组成员共同协作完成学校心理健康教育工作，具体安排如下：

心育课题研究负责人：唐瑛瑛、高清华。

心理咨询室(阳光小屋)负责人：李萍、吴晓莉。

阳光信箱负责人：李明媚、胡明花。

心育活动负责人：戴红霞、陈梅。

学生心理科学小论文、心育日记负责人：童彩萍。

教师心育论文、个案等负责人：李丽丽。

心育组成员应积极参与学校各项心育活动，如：开设团体辅导、班级团体辅导、班级活动课辅导、亲子教育、家长学校、个体咨询、搜集各种资料、校园文化氛围建设等，并充分发挥伙伴效应，继续选拔\_阳光小天使\_，让学生参与，学会自主管理。

>三、加强心理健康教育的师资队伍建设

搞好师资队伍建设提高教师的自身素质与心理健康教育水\*，是保障心理健康教育正常开展的重要条件。

1、组织教师订阅一些有关心理教育的书籍、报刊，利用课余时间进行自学，不断充实自己，提高理论水\*;

2、组织心理辅导教师外出考察或培训学习，提高心理健康辅导老师的专业素质和品性修养;

3、聘请外单位有经验的教师或专家做专题辅导报告;

4、加强对班主任心理健康教育校本培训;

5、心理健康教育小组单周例会，开展心理健康教育工作与理论研讨;

6、每学期末，结合专题研究组织教师撰写心理教育论文，学校择优组织参加省、市、县各级论文评比;

7、举办教师心理成长乐园活动。

>四、心理健康教育途径

>(一)学生版块

1、课程的设置。

(1)积极发挥课堂主渠道作用，各班班主任要利用二会一课进行心理健康教育。

(2)开设班级心理健康教育课。

(3)心理讲座或班级团体辅导;

一二年级：《笑脸相迎》--礼仪教育。

三四年级：《勇于面对》--挫折教育。

五六年级：《寻找你的北极星》--目标教育。

《充满信心走向成功》--成功教育。

2、心理咨询。

具体的方式有：

(1)个体咨询。

心育辅导教师采取轮班的形式在\_阳光小屋\_负责接待学生个别咨询。同时为班主任提供有消极倾向学生的心理发展动态，密切关注，及时干预，防患于未然。学校心理咨询室开放时间：每周星期一至周五中午13：00--14：00。

(2)电话咨询。

(3)信箱咨询。

办好\_阳光信箱\_，引导学生学写\_心理日记\_、画\_心理漫画\_，及时收集学生的心理困惑和心理问题，及时反馈答复，帮助学生有效排除各种心理障碍。

3、心理咨询室(阳光小屋、心晴驿站)的各项自选活动项目：发泄、书疗、聊天、诉说、听音乐、看电影、唱歌、做放松操。

4、学生心理成长班主任负责全面推行：辅导需要帮助的学生，作好辅导记载。

5、做好心理测试、心理档案的建立、开展心理调查工作。

>(二)教师版块

1、开展校内心理健康活动课赛课活动;

2、开展心理教育论文评比活动;

3、设立\_教师心理成长乐园\_活动。

4、定期召开班主任、思品课教师及心理辅导员会议，交流辅导心得。

5、心理健康教育工作组谈话会。

>(三)家长版块

1、讲座。

低年级：《习惯决定命运》;

中年级：《挫折教育》、《让你的孩子成为学习的高手》;

高年级：《做个知心家长》;

2、咨询。

具体的方式有：

(1)个体咨询。

(2)电话咨询。

(3)书信咨询。

(4)家校联系本交流。

3、亲子教育--与学生家长的交流、沟通。

>(四)校园文化版块

1、办好心理健康教育小报《阳光之旅》;

2、出好心理健康教育专题板报;

3、完善心理咨询室的布置;

4、办好\_心育之声\_广播;

5、做好校长信箱的信息反馈，教师心语、学生心语征稿收集活动。

>五、心理健康教育教研的开展

做好心理健康辅导方法的探讨：脱敏治疗方法、意想与对话法、暗示法、音乐治疗法等。

>六、其他工作

根据市县级要求做好各项工作的安排落实。

>一、指导思想：

提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水\*是教改的重要内涵，国家教委新制定的中小学德育大纲中已明确将心理健康教育作为中小学德育的重要组成部分。因此要通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

>二、具体目标：

1、注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作，做好个案辅导、登记工作。

2、重视心理咨询室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。

3、重视学生心理团体辅导工作。

4、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水\*。

5、做好家长的心理健康知识讲座。

6、充分利用班队会加强对学生的心理健康教育。

>三、内容要求：

1、学习心理与智能发展指导。

(1)帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

(2)引导学生形成强烈持久的学习动机。

(3)引导学生养成良好的学习习惯。

(4)学习策略的辅导，包括阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。

(5)特殊时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。

2、情绪、情感、情操教育。

(1)认识情绪的丰富多样性与易变性。学会认识自己与他人的情绪。

(2)掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3)学会保持积极心境的方法。

3、坚强意志与承受挫折的教育。

(1)培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2)培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3)培养学生良好的自我控制力。

(4)引导学生正确应对挫折与困难。

——心理健康课心得5篇

**心理健康英语优秀范文 第十三篇**

some college students have hidden mental parents＇ immediate help or teachers＇ adequate guidance,a host of physical and emotional disorders touch suffer from depression,sleep disorders or poor academic hearts,hopeless minds and even nervous breakdowns chase them.

mental health is part of the most valuable wealth students can ever campus students learn to reason and act with wisdom,with a healthy mind in a healthy body,they can challenge all hardships later in ＇s competitive world needs more versatile talents (多面手，多才多艺的英才),especially those who are firm willed(意志坚定的) and have confidence in themselves.

therefore,all sides concerned (有关各方) should make joint efforts to help students solve their mental and classmates could encourage them to have a balanced view of must develop a positive mental attitude and be more optimistic (乐观) about the believe those who have mental health can do great things in the future.

**心理健康英语优秀范文 第十四篇**

Health is a familiar word, right? So do you know what health is? Let me briefly say:

One\'s health includes physical health and mental health and good adaptability. It\'s not healthy if you\'re missing the same thing.

You have a strong body, but do you have a healthy mind? Let me tell you what the condition of health is

First, it is normal to learn to do some activities that are normal in life.

Second, you can control your own emotions and keep your mood stable every day.

Third, a firm will to do something must be finished.

Fourth, open and open, enjoy the relationship with people, interpersonal relations harmonious.

Fifth, make yourself \_surprise yourself\_ and don\'t make yourself \_furious\_ or \_furious\_.

Sixth, know yourself correctly and be confident.

You don\'t have to have a mental health situation like, for example,

The killers know u, but do you know the \_killer\_ of mental health? These \_killers\_ are mainly a lack of caress and excessive discipline. So let\'s listen to this.

**心理健康英语优秀范文 第十五篇**

In recent years,psychological health has become a pressing to a recent survey conducted by some organizations,college students \' psychological health is especially to complicated social phenomenon,college students have various psychological health problems.

Admittedly,school is supposed to put college students \'psychological health on the priority is essential to engage some experienced psychologists to guide students .psychological lectures are beneficial to from my perspective,college students should adopt a positive attitude towards regard hardships and frustration as stepping stones and move forward am absolutely sure that people who have sound mind and body are successful and optimistic.

To sum up,everyone attach great importance to college students \'psychological sincerely hope that college students are healthy both physically and mentally.

**心理健康英语优秀范文 第十六篇**

有了健康的心理，才能正确、匆容、坦然的面对一切。才能对幸福有一个正确的理解，才能对幸福有一个合理的追求，你才会有幸福感。

贫困山区的小朋友们在那破烂不堪的教室里，用塑料布蒙盖着窗户、门框，遮风档雨。用石块当凳子，坐在用木板搭起的课桌旁，津津有味地听老师讲课，努力学习的时候，他们的脸上都泛着幸幅的微笑。有老师传授知识，他们能学到知识，他们感到了幸福。因为他们的心理很健康：青少年时期学习是第一重要。所以他们如饥似渴地学习着，吸收着知识的养分，他们快乐着，他们觉得幸福。

同学们，你有何感想？

你有没有感到他们的环境和条件与我们城市里学校有那么大的差别？我们教室宽敞明亮，设施齐备，老师辛勤地教诲着我们。我们是否每位同学都在努力地学习？我们在学习中会遇到疑难，在生活中会遇到同学之间的友谊向题，师生关系的处理问题。我们每个人是否都能正确对待？都能正确处理？我们的脸上是否能都泛起山区小朋友们面颊上的.幸福微笑！

问题是我们每个人都要有一个健康的心理。人的一生都会遇到各种困难，都会经受各种挫折，这是不可避免的。我们只有认真面对，勇敢地接受挑战，在困境中求发展，求提高。当我们克服了一个又一个的困难，战胜了一次又一次地挑战，向困难挑战其实是向自己挑战，能一鼓作气通过考验，人生就从突破和创新中获得无限的意义，我们就会有成就感，就会感到快乐。幸福没有距离、没有标准，幸福是一种感觉。当你心满意足时，当你感到快乐时，就是幸福。

**心理健康英语优秀范文 第十七篇**

3月12日到3月14日，我去滨州参加了市心理健康优质课听课活动。通过这次听课,感觉有很大的收获。现总结如下：

一、在所有上课的教师中,给我第一印象就是情绪饱满、热情，整堂课老师都面带微笑，无论学生是否配合，老师没有看出着急的心态，特别是一号（本次比赛选手不得出示姓名与单位）选手的课，学生一节课都没调动起来，但老师依旧是鼓励表扬学生。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，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，该老师就很好的诠释了什么是良好的心理健康。

二、让学生形成健康的心理，就要通过教学对学生的心理形成冲击。徐锐老师(邹\*的所以认识)的课我个人感觉非常优秀。教学内容是“生命旅程是不能删减的“，整堂课学生的心理波动非常大，特别是学生在删减最重要的人并说明理由时，很多学生都泣不成声，其中有一个女生的话我印象特别深“我把生的希望留给妈妈，因为我还有一个小弟弟，我弟弟离不开妈妈”当时很多听课的评委和老师都流泪了；另一个感人的地方是汶川地震中妈妈为救孩子而失去生命的视频，当时的场面很压抑，学生的心灵真正受到了冲击，最后学生在写“生命的承诺”时，都写的非常好，课后听很多学生说这是他们写的最好的一次小作文，因为那是他们的真情流露。

心理活动课要求教师必须放下“师道尊严”的架子，建立“\*等、尊重、

友谊”的新型师生关系。教师对学生的责任，不是“灌输”、“传授”，不要越俎代庖替学生思考和解决问题，而要帮助学生挖掘自身潜能，学会自助助人。因为学生之间的年龄、地位、处境、利益、需要等方面有诸多的共同点，他们的心理是相通的，最容易沟通、接纳和产生共鸣，他们之间的影响是很大的，所以教师要善于运用自助助人，它可以充分调动学生的自觉性、主动性和积极性，从而提高心理健康的水\*。

三、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，必须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，\*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。

心理健康教育工作就要“小事大做”，要让心理健康教育在学校里无时不在、无所不在，让“心理健康”这个概念深深地植入学生的心底，伴随他们走过多彩的人生。在今后的工作中，我会从生活中的细微处入手，继续培养孩子良好的习惯，让每一位孩子都能健康快乐成长！

**心理健康英语优秀范文 第十八篇**

Recently more and more educator and mon citizens suggest that universities colleges open more courses which are helpful for students\' psychological fully agree with their proposal for the following reasons.

On the one hand,the ever-increasing pressure of study at the moment and job-hunting in the future may lead to many psychological problems such as anxiety,depression and even despair,and the psychological courses open a door for munication and the other hand,such courses can teach students how to regulate feelings and emotions under different situations,which is a good preparation for the future life in the plex social courses also introduce good habits which are conducive to mental and psychological be mature and qualified citizens in the society,students have to do more than study hard.

In a word,I warmly wele the establishment of psychological courses in my mind,they are good for students\' psychological development.

**心理健康英语优秀范文 第十九篇**

当我打开自我的记忆时，我才发现自己已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉的收到家人的影响，说到性格，我应该像我父母，他们都是富有正义感，有责任感的人。我应该感谢他们，否则我就不是现在的我了。父母从我出世开始，便一直陪伴着我，看着我成长，又以自己的方式影响着我的成长。我爱我的父母，受他们的言传身教，使我认真对待我的生活，大部分都是受父母影响的结果。时间在指尖上流过，我开始渐渐长大，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自己的路了。

我小的时候有些内向，有些敏感，这样的性格注定不会有太多的朋友，但是知心的朋友、老师在不知不觉中影响着我的性格。在和同学们从陌生人变成朋友的过程中，他们使我变的开朗也让我懂得了应该以快乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷应该就是我人生的高峰和低谷了。中考试以优异的成绩进入中学，并且在中学中一直勉励自己考上优秀的高中，我也一直这样做了并且最终页考上了我们那最为优秀的高中。

再求学过程中失败在所难免，在我升入高中难以适应从优等生，变为中等生甚至更差的巨大落差，从此一蹶不振、自暴自弃，在高中三年度过了我人生的低谷。

但生活还在继续，当收到大学录取通知书的时候我意识到我已经长大了应经不是小孩子了。我不应该陷入失落中不可自拔，而是应该重新树立自己的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应该有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

在以后的日子里，我去积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，着也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中一深一浅的脚印。成长需要我们自己去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。（虽然看着有些老）对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。

因为我之前失去过才知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，一整天甚至连续几天都不高兴。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜的人就是我的父亲，他虽然是个农民，但是他身上的那种品格值得我去学习，他的思想虽然不够文艺，但是值得我去思考。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我的缺点是有时候不够勇敢、有时候会有点懒惰，虽然很多事我有着自己的想法，但是并不会表现出来，有很多的东西也并没有去争取，在\*常生活中有些时候我会有几天什么也不想干。

我希望我以后能坚持自己的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我一定会美好的未来。加油，自己！

**心理健康英语优秀范文 第二十篇**

>一、指导思想及教育内容

中学心理健康教育是中学教育的重要组成部分，是根据中学学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展、和谐发展及素质全面提高的教育活动。

1、教育对象：以全体学生为主，重点任务是发展性任务和预防性任务。

2、心理健康教育列入德育规划，与德育工作保持密切联系，二者相辅相成互相促进，不可互相替代。

3、关于心理测试，严格遵循学生自愿原则和保密原则。

4、本计划的制订，依据教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。

>二、实施途径

(一)主要途径：学校教育

1、建立心理咨询室，定期向全体师生开放。

2、设“心理咨询信箱”，由心健教师专人管理，定期开箱，本着尊重、信任、保密的原则，及时回信，并可由经验丰富的班主任帮助回信。

3、物色、培养一批有能力、有热情的学生骨干，每个班级2名(男女生各一名)，帮助本班学生进行心理自我保健，及时发现个别心理问题，汇报给心健教师或班主任，并帮助解决。

4、定期进行班主任和各科教师心健知识的培训，使全体教师都能够重视心健教育，在班主任工作和各科教育教学的全过程中有机结合心健教育。

5、利用学校的电视机和影碟机，不定期向全体学生开展专题讲座，播放心理健康教育的影视资料。

6、图书室、阅览室增购有关心健教育的书籍，向全体师生开放。

7、每学期组织一次心健主题班会活动，或团队开展一次专题活动。

8、鼓励学生养成记日记或周记的习惯，及时找到引起自己不良反映的当前事件，冷静分析自己的态度并及时调整负面情绪，保持心理\*衡和良好情绪。

9、鼓励学生至少有一项正当、有益的兴趣爱好，学校开展丰富多彩的兴趣小组课外活动，让学生体味到快乐、成功、满足，形成心理良性循环，保持良好心态。

(二)次要途径：社区、家庭教育

1、家长学校：家庭环境是影响学生人格最大的地方，从某种意义上说，甚至超过了学校环境。通过家长学校活动，使家长认识到健康的心理、良好的行为习惯会影响到孩子一生，保持友好的亲子关系，耐心倾听孩子的诉说，主动询问、关心孩子的情绪、爱好、交友情况等等，努力营造尊重、民主、亲密、信任、和谐的家庭氛围，促进孩子健康成长。

2、通过德育基地等社区活动，引导学生主动关心社会，尽量避免初中阶段即“第二危险期”的负面影响，如自我封闭、青春期逆反等等。

(三)辅助途径：教师自我教育

已有资料显示，我国中小学教师较其他行业存在着更多的心理问题，所以，教师本人也应该进行自我保健、自我教育。教师\*和开朗的心态，自信自强的人格魅力，会极大的影响到学生的心理状况，这种影响是“润物细无声”式的熏陶，其效果远胜于空洞的说教。

1、有关资料表明，不少教师的职业病是偏执型人格，教师应学会自我心理调节，警惕不良情绪、性格给学生带来伤害。

2、转变观念，尽量与学生建立起融洽和谐、互相尊重的新型师生关系。

3、身体健康往往是心理健康的前提之一，所以教师应该积极参加各种形式的体育健身活动，学校行政、工会等各部门定期开放篮球场、足球场、乒乓室、舞厅、健身房等，定期到医院体检，提高教师的身体素质。

4、学校各级领导密切关心教师的工作和学习，组织各种活动丰富教师生活，帮助教师解决各种实际困难，做广大教师的贴心人，为教师营造一个舒心愉快的工作环境。

>三、教育主题

(一)初中一年级

1、新生适应：引导学生主动适应学校环境，熟悉新老师新同学新课程，找到自己在新集体中的位置。预防冷漠、厌学情绪。

2、认识学习是自己的权利，中学阶段是自己成长的关键时期。珍惜大好学习时光，培养认真、勤奋、刻苦的学习品质;强化求知欲，增强自信心。

3、认识中学学习特点，适应中学学习要求，调整自己的学习方案。重视独立思考，敢于发表自己的见解。

4、认识自己的生理变化，悦纳自己，做个好男(女)孩。与异性保持正常、健康交往，学习调节情绪、排除烦恼的方法。

5、关心自我形象，认识和区别理想自我与现实自我。

6、正确认识与等待金钱，在消费方面不攀比。

7、合理安排作息，合理利用课余时间，远离，识别美丑、善恶，过文明、健康的课外生活。

**心理健康英语优秀范文 第二十一篇**

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分，又是未来人才素质的一项十分重要的内容。一件事情的成功与否，成功速度的快慢，与自信心的有无或强弱有着密切关系。因此，要使学生在学习、生活中能认真做好每一件事情，培养树立他们相应的自信心是必不可少的。下面就本人的教学实践，谈谈如何在教给学生知识的同时培养学生的自信心。

>一、打造出色的班主任培训\*台

在培训中来提升班主任的理论水\*。自信心是一个涉及心理学方面的问题，班主任需要有丰富的理论知识支持，需要进行专门培训，以促进行为能力的跟进。比如：

1.集中培训

针对心理学方面存在的共性问题，由学校负责定期组织集中性的专题辅导。通过集中训练，解决班主任在理论方面存在的困惑问题，引导班主任以正确的途径来培养学生的自信。

2.自主培训

3.提供自我反思与相互交流的\*台

给班主任搭建了新老班主任反思、交流、对话、分享的\*台，剖析教育案例，进行理性思考，构建科学的育人理念。

>二、搭建学校与家长交流的桥梁

家长也对学校、对孩子在一定程度上缺乏信心，而这种信心的缺失，是导致学生信心不足的原因之一。家庭教育是整个社会教育的重要组成部分，在人的身心发展过程中所起的重要作用是学校教育和社会教育所不能替代的。因此学校、班主任与家长合力教育孩子就变得十分必要。我觉得有以下几方面值得我们尝试：

1.大力宣传，让家长对学校充满自信

学校重视树立教师的良好形象，让家长对教师的教育教学水\*充满信心。每到家长会，学校都会给每位同学写一封致家长的一封信，让学生带回家，让父母翻阅，让家长与我们的老师“亲密接触”，让孩子的家长对自己的孩子和我校的教师以及教学状况有一个具体的认识。

2.对家长进行自信教育的有关培训

重点指导家长“赏识孩子”。根据孩子的兴趣爱好，给予正确引导，再多多正面鼓励，能让孩子得到一种自我尊敬，即自尊感和成功感。赏识孩子所作的一切努力，赏识孩子所取得的点滴进步，甚至要学会赏识孩子的失败，让孩子感到家长永远是他的后盾。

3.实施感恩教育，从内容到形式转变家长的教育观念

主要通过学生给父母写信，父母给学生写回信，举办感激父母的征文比赛，布置感恩教育作业等形式，教育学生感激父母的养育之恩。

在帮助家长树立自信的过程中，家长与学校有了更多的沟通，不断完善自身的心理品质，转换自身的教育观念；同时在困境面前，积极尝试，奋力进取的学生更多了。在初见成效的基础上，学校不断打开思路，引导、开展好家庭教育工作，从而提高了学生的自信心。

>三、培养学生积极的自我意识

在学校，班主任工作的成败对学生影响之大是不言而喻的。学生接触时间最多，接触空间最广的老师就是班主任。以下是我针对学生自信心培养的途径及经验进行分享：

1.在评价中培养

教师对学生经常作肯定性的评价，可以激发并强化学生的自信心。但评价时要注意以下几点：

①评价要及时，易于激起学生成功的体验，从而留下深刻的印象。②评价要恰如其分，防止遗漏，既不能夸大，也不能缩小，更不要遗漏。③评价要因人而异。

2.在自我暗示中培养

心理学研究表明：自我暗示有一种神奇的威力，它能控制并指导人的行为，使之按预想的目标活动，最终达到目的。例如，当一个人心情沮丧时，反复在心里默念：“我精神抖擞，心情愉快。”很快就能帮助人从不良情绪中摆脱出来。所以，经常让学生在心里郑重其事地默念一些暗示语，比如“我一定能学好英语”，考前默念“这次考试一定能考好”等，不仅对学生能力的提高，而且对学生自信心的培养，都会产生意想不到的良好效果。

3.在情感激励教育培养

我经常会遇到各方面较差的学生，他们大都不同程度地存在着自卑感。以\*等、宽容、真诚的态度对待学生，关心尊重他们，并给予更多的激励和关怀。善于发现他们身上的“闪光点”，注意培养和建立融洽的师生关系。

4.在竞争中培养

竞争能力是一种具有远大抱负、一种不断追求、不断攀登的精神。当代中学生具有一定的竞争意识，但又往往缺乏耐力和信心，表现为开始做某件事情时，信心十足，斗志昂扬，但一遇到困难、失败，又失去勇气和信心。为此，我经常通过多种途径培养学生的竞争意识，构筑一种你追我赶、相互竞争、既团结又友爱的环境。只有这样，才能使学生具有竞争精神，才能激发个人的潜力，在学习中敢于冒尖、敢为人先、努力向上，永不自满，从而促进个人进步，增强自身实力，培养自信。

>四、增强学生自主参与意识

班级管理是学校管理的重要环节，班级管理要成功，必须把班级还给学生，使学生成为个体精神生命发展的主人。我觉得班主任应根据本班级自身特点，充分发挥班委会和团支部的核心力量，加强对班干部和团干部的培训，指导他们大胆工作、自己发现问题、解决问题。这样，班级日常事务全部交给学生来做，就会事事有人管，事事有人做，在做中锻炼，在锻炼中逐步培养自信。

1.建立一系列学生自我管理单位，形成它们相互监督、相互促进的团结机制，并拓展它们的功能

比如，班委会在学生自我教育、自律发展、自主管理等方面发挥突现作用。团支部对班级情况进行监督、评价、反馈、沟通，确实形成上情下达，下情上传的有效体系，对班级整体工作的开展有较好的帮助。

2.开创学生自我管理的活动，培养学生自我教育能力，树立了学生的自信

（1）学习自主管理。学生自主成立班级学科兴趣小组，努力实现自主学习的目标。每个学科由一名责任心较强的同学负责，利用课余时间定期商讨学习上的问题，可以是一种题型的多种解法，可以是单元知识的整体梳理，也可以是学习方法的取长补短。在这个基础上，学科老师给予适当的引导，并将兴趣小组的成果由同学自己以总结述评的方式在课上推荐给全班同学，因为学生自己分析的问题往往更切合本班学情的实际情况，在一定程度上带动了整个班级的进步。

（2）行规自主管理。人人参与制定班规。利用班会课学生们根据自己本班情况定出班规，各有各的特色。学生参与制度制定，并且参与管理过程，参与评定结果，使他们产生了责任心和使命感，并且提高了自我认识、自我教育、自我管理的能力。

3.自主展开主题班会活动

学生自主策划主题班会。班会注重引导学生的主体参与，强化学生的自我教育，关注学生的苦恼，解决学生的实际问题，体现学生道德成长的需求。《成功就是每天进步一点点》、《天生我材必有用》……都是从学生的实际出发，由学生主动参与，积极投入情景，进行了针对性的教育。在一次次专题活动中，学生们学会了尊重与信任、理解与沟通、互助与竞争，班会课成为学生的自我展示、自我锻炼、自我提升的舞台。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！