# 学期自我心理工作总结(优选42篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-04-24

*学期自我心理工作总结1本学期，我校心理健康教育工作以做好学校心理咨询常规工作为主，贯彻福建省教育厅《中小学校心理健康教育工作规范》，以学校德育工作为指导思想抓好学校心理教学工作及营造学校良好心理氛围，提高学生的心理素质。因此要通过多种方式对...*

**学期自我心理工作总结1**

本学期，我校心理健康教育工作以做好学校心理咨询常规工作为主，贯彻福建省教育厅《中小学校心理健康教育工作规范》，以学校德育工作为指导思想抓好学校心理教学工作及营造学校良好心理氛围，提高学生的心理素质。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。

>一、本学年心理健康教育工作具体情况

（一）心理个案辅导，学生成长的后盾。

开放心理咨询室，为学生提供个别心理咨询服务，帮助学生解决个人问题。

按照规定心理咨询室开放时间为每周一—五中午和下午，由兼职心理老师值班。方便学生来访前情况了解，也有利于解除学生来访前的一些心理芥蒂。继续做好学生来访来点咨询，对有心理困扰的学生进行辅导，极大限度地帮助学生走出心理困扰，重建信心，重新适应学习生活，使学生不断获得自我发展。值班心理兼职老师认真接待来访学生，耐心、热心地给学生做好咨询，并且做好相关的咨询记录，存档。

（二）心理健康活动，学生成长的摇篮。

1、开设心理健康课程，时刻关注孩子的心理。学校在高一、初一年段开设心理健康教育课，针对学生的实际情况，认真制定本学期的教学工作计划，认真备课，做到有教案，有教研活动。从学生实际出发设计课堂活动，应用科学的教育方法，提高心理健康课程的质量。在心理健康教育课课堂通过情境设计主体式讨论、课堂即兴小品、话剧表演等生动活泼的教育形式，将深刻的内涵寓于其中，使学生通过学习而发展自我、完善自我，不断开拓进取，以主动适应社会发展的要求。高一年《心窗》《青春健康教育》课程，有意识地去关注孩子的心理，并给予有效的指导。

2、借助心理健康广播，进行集体心理辅导。充分利用每双周周四中午的心理广播对全体师生进行集体心理辅导，通过讨论学习生活中相关的案例、进行心理小测试等，普及心理健康知识。在知识传授中了解自己的心理状态，知道调节心理的方法。

（三）心理健康教育讲座，学生成长的阶梯。

学生要有健康的心理状态，家长和老师的心理也值得关注，家长和老师的心理健康，以及有辅导学生有健康心理的辅导力，将会成为学生成长的阶梯。

1、关注班主任和教师心理健康及拥有辅导和调节心理的能力。学校请相关的心理专家和德育专家来校做讲座，让班主任和任课老师掌握中学生的心理成长规律，能主动去根据心理规律去寻找解决学生行为问题的好办法；让老师们知道自己的心理健康也会直接影响孩子的情绪等，所以我们要学会自我调节心理状态；当学生发生心理问题时，我们要用较为科学的方法去面对，不可操之过急，或者作出错误指导。

2、指导家庭进行心理健康教育

中学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，中学生心理健康最后要归结于此。因此，学校与家长合力重视孩子的.心理健康教育，我们利用家长学校、家长开放日，家长会、电话联系等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展中学生家庭心理健康教育。

>二、反思与建议

要加强对教师心理健康的关注。长期以来我们都在重视学生心理健康教育，相对忽视教师心理健康的工作。随着教师压力越来越大，以及社会对这方面问题的日渐重视。对教师的个性化心理辅导这方面，比较缺少，更多的是由于心理教师的业务能力还需不断地提高。

心理健康教育工作开展以来，我校在工作取得成绩的同时，也认真总结工作中存在的不足，针对这些不足的地方，指定下学年的指导思想和计划，在保持已有工作的基础上，对于不完善的方面，重点开展工作，号召全校领导和师生积极参与进来，给予心理健康工作更多的关注和支持。

**学期自我心理工作总结2**

光阴荏苒，岁月如梭，不知不觉半年的时间又悄悄流过，这半学期我们经历过了德育评估等等重要事件，我们也提高了警惕。我院也认真的抓好了各项工作，在心理部工作时，期待那时候能获得专业培训，我非常自信能很好的完成它，更好的和同学们沟通。我们部的咨询内容也十分丰富，我认为同学们心里烦躁郁闷、有学习压力、情绪低沉、亲子矛盾、择业前途、青春期烦恼、恋爱问题、考试焦虑等等不良行为都可以到心理咨询室来找老师或我们帮忙。以实现广大同学在大学期间有一颗健康的心理为目的，这半学期我们心理部组织开展了大量形式多样的，内容丰富的活动，使我院学生心理健康教育工作很好的完成，现将工作总结如下：

(1)为使这学期心理部工作能够进行顺利，我们详细了解了关于心理部的工作并认真做了计划。

(2)为美化教室，展示各班风采每个班级都出心理壁报并做出评比。

(3)对10届各班心理委员做调查，看同学们周围所存在的心理问题。

(4)通过新老生联谊晚会和新老干部联谊促进同学们的交流，改善一些同学们不善言谈的心理小问题。

(5)迎期末考试阶段，准备一些减压的知识帮助大家以健康平和的心态，积极地迎接考试。

我很自信，但事实上却没有做的很好，还是有些不足之处：

(1)许多同学之间的沟通仍然存在问题，尤其是男女同学之间的关系。

(2)没有足够的心理小知识来丰富我们的日常生活。

(3)未能全面准确的了解和掌握工作的实际行动。

(4)由于时间和工作安排，没有来得及与其他学院心理部进行合作学习，交流经验。

在认识到自身的不足之处和许多有待改进加强的地方后，相信在严格要求中会得到大家的支持和信任，全面做好工作。下学期我部决定开展的工作有：

(1)采取班内组织开展一到两次心理主题班会，主要通过心理测验和心理游戏使大家获得更多有关为人处世的经验，同时也增进同学间的交流，增进团体的凝聚力。

(2)各班心理委员和我们轮流每半个月到一个月做一次有关心理知识的主题展示。

(3)开展一些心理老师开讲座课，使同学们有更多的知识了解。

(4)每周开展心理咨询让同学们有问题及时解决、做宣传让同学们了解心理知识。

(5)若有机会可以同其他学院心理部联系和交流沟通，在工作方法方式上互相借鉴，交流经验。

在今后的工作中，我们将结合原有的工作经验充分发挥创新精神，做好常规工作的同时加强各种小活动的开展和举办。最后，希望在下学期和以后的工作中取得新的突破。

**学期自我心理工作总结3**

在全面贯彻教育方针、实施素质教育的今天，学校开展心理健康教育正在引起人们的重视。开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。要加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拨的意志、艰苦奋斗的精神，才能增强青少年适应社会生活的能力。我校在进行心理健康教育的研究与实践中，初步取得了一些成绩。下面就我校这一年来开展心理健康教育的情况做个总结。

>一、心理健康教育是德育工作的重要组成部分：

在开展心理健康教育的工作中，首先我们明确了开展心理健康教育指导思想，将心理健康教育纳入了学校德育工作之中。学校关心学生的心理健康，促进学生全面发展。学校领导认识到心理健康教育工作是德育工作的一部分，是时代教育的需要，是素质教育的需要，是不断提高学校办学质量的需要，是为学生创造一个良好的成长环境的需要，是为学生终生不断进步发展奠定良好的心理基础的需要。在组织落实上，我校心理健康教育工作组织严密非常。校长挂帅开展心理健康教育工作，主管德育的\'副校长直接负责，政教处具体负责组织实施，使心理健康教育有了组织上的保证。学校将心理健康教育纳入学校规划中，不论是学年还是学期工作计划都将心理健康教育例为学校重点工作之一。而且，心理健康教育工作每学期要制定单独计划，进行总结。

>二、开展心理健康教育的具体做法：

１、将心理学的基本常识直接引进课堂，来实现心理健康知识的普及。学校一直在开设心理健康教育课。心理课的基本内容是：学习辅导、健康情感辅导、人际交往辅导、适应性辅导、自我意识辅导和自信心辅导等。每节心理课都要围绕一个中心，对学生进行情感、意志，及人际交往等方面进行指导，并运用故事法、情境法、角色扮演法、讨论法、设想法等方法，在老师精心设置的轻松、愉快的情境中完成认识矫正、人格重塑、心理调适等。例如，在讲如何有树立自信时我们告诉学生：一个人要想成功，自信是必不可少的条件，如何树立自信呢？我们将自信比喻成三条腿小凳（即自信的三个条件）小凳无论哪条腿出了毛病，小凳都不会站稳，这三条腿就是：

Ａ：认识自己的能力。

Ｂ：自己的能力得到别人的承认与欣赏。

Ｃ：运用能力承担一定的责任。只有这样才能使自己树立自信，不断成功。一个人树立自信，不但与自己有关与别人态度也有关系，我们要学会欣赏、承认别人的能力，帮助别人树立自信。

在讲如何帮助自己增强辨别是非的能力时心理告诉学生处于青春期的青少年对于外界环境影响接受较快，但遇事想一想，进行一下辩证性思维就会找出正确答案，人不论做什么事总是要冒一定的风险，决定是否冒这个风险要分析一下，利用批判性思维做出聪明决策才是唯一正确的选择。

学生在学习了心理课之后，学生反映用心理课讲到的观点，处理生活、学习中遇到的问题较为顺利。学生反映通过心理课对于少年期的心理变化有了充分的准备，在困难面前能树立自信。上课时能用合格听众的标准要求自己。处理同学之间关系上能退一步，让一步，同学之间的小矛盾不用老师，自己就可以解决了。同学之间如何建立友谊，要讲原则、方法；现在做事常常问一问为什么，做一做分析再去行动。

２、在初四年级开展心理健康知识讲座。

针对初四学生不同的心理状况、学习阶段中遇到的心理困惑，开展专题心理健康专题讲座。针对学生性心理出现的一些心理偏差，进行心理健康、性心理等讲座。针对初四的学生面临中考，择业等问题，开展心理讲座：《中考前的心理调节》、《考场快乐行》、《如何战胜考试焦虑现象》等。《考场快乐行》的讲座主要内容是学法指导，着重在对学生考试心理与考试技巧方面进行指导，包括考试动机的激发与考试技巧的应用，帮助学生较好地在考场上发挥自己的最好水平。

《如何战胜考试焦虑现象》的讲座系统地向学生介绍了什么是考试焦虑，和同学们一起分析造成考试焦虑的原因，介绍排除考试焦虑的方法。在现场，主讲老师还教授学生系统的放松训练方法。经过辅导和训练，绝大多数学生消除了考试焦虑现象，以积极的心态完成升学考试。我校历年中考都取得了可喜的成绩。

３、把心理教育同家庭教育、学科教育相结合。

我们利用家长向家长开展家庭心理健康教育指导，对家长宣传青春期孩子的心理常识，考前心理常识，让家长了解孩子在校的心理健康水平和心理压力来源，并与他们及时交流学生心理状况，使学校心理健康教育在家庭中得到延伸。我校还在教师中开展了心理健康教育知识的普及工作。通过一系列的教育活动使全体教师提高了心理教育的理论，提高了开展心理健康教育的意识和开展心理健康教育的能力，并鼓励他们在工作中加以应用，有力地推进了学校的教育教学工作。

４、为使我校心理健康教育不断上水平，我校心理咨询室一直坚持开展团体、个别心理辅导、开设心理信箱、进行心理训练等心理健康教育的途径。

>三、反思与建议：

１、中学生心理健康教育必须进行，而且要纳入必修课中，可分年级制定不同的课时、教材及要求。

２、中学生心理健康教育一定要有专家指导。

３、坚持做好心理健康教育课题研究工作，以科研带动全校的心理健康教育走向更高一层的台阶。

４、继续在开展心理健康教育的模式方面的探索研究，力争在班级团体心理辅导方面创出一片新的天地，为心理健康教育的模式增添新的内容。

５、要在坚持面向全体学生进行心理健康教育的同时，加强对个别有轻度心理障碍的学生的个别辅导和咨询工作。

６、应加大对家长进行心理健康教育辅导的力度和深度，充分调动家长的积极性，提高家长对心理健康教育的认识水平，促使家校合一，共同促进学生健康成长。

**学期自我心理工作总结4**

最近几年，在许多大中城市，逐渐开展对全体学生的心理健康教育，成立了心理健康辅导室。小学教育也必须重视对小学生的心理健康教育，这也是小学生素质教育的重要内容。学生的心理状态是否正常、健康，往往会影响一个学生的学习态度和对前途的看法，关系到学生能否健康成长的重要问题。

通过我市开展的班主任研修活动，我对学生心理健康教育有了更深的理解，为了更好的给学生们提供适合身心发展的成长环境，我们的心理辅导活动是通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式开展的，帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节，从而充分开发学生的自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展。我们做了以下工作：

>一、提高思想认识。

自从参加我区开展的班主任研修活动以来，全校教师围绕关于在本校开展心理健康教育这一问题进行了认真讨论，通过互相学习帮助大家提高认识，动员大家积极参到活动中来。经过大家多次讨论一致认为，开展心理健康教育是非常必要，也是十分及时的，它不但是全面推进素质教育的必经之路，同时也是全面贯彻党的教育方针，全面提高教育质量的迫切需要，而且还是社会、家长、教师的共同需要。

>二、健全了“心理健康教育”辅导领导小组。

我们认为要把工作更好的开展起来，必须要有一个经得起考验的领导小组。因此，我们在全体班主任中经推选组成了心理健康教育领导小组，由知识面全教学能力强的年轻教师担任组长，教学经验丰富，知识水平高的中年老师任副组长及咨询老师，各班其他任课老师任小组成员。“心理健康教育”辅导小组成立之后，我们及时向全校学生进行了公布。

>三、建立了心理健康教育辅导室和辅导室。

为了使受辅导的学生有一个良好的环境，学校准备了一间室内配套设施比较齐全，标准较高的教室，作为心理健康教育的辅导室。“心语室”建好之后，我们在此进行数次探讨和研究活动，进行十几次的心理健康教育辅导和咨询答复，几十次心理健康教育个别辅导。每次辅导都能做到目的明确，针对性强，有的放矢。在这里学生学到了怎样做人，学到了怎样求知，还学到了怎样健体和审美。

>四、学校设立了心理健康教育咨询箱。

心理健康教育咨询箱安装在“心语室”旁边，让学生把心里话可以及时地向老师倾吐，把自己的成长烦恼和疑惑，把自己对学校管理、班级管理、教学方面的建议向老师提出，把心里迷惑不解的问题向老师咨询，几年来，共收到学生的咨询信件多封，我们的心理健康辅导老师利用课间操及辅导课及时把学生提出的有关问题给予答复，帮助学生们走出困惑，走向健康的生活，使他们的成长足迹更阳光更美好。

>五、校内室内设立心理健康教育宣传栏。

充分发挥了校内墙报对心理健康方面的宣教作用。为了加强对学生心理健康方面的及时教育，各班设立了心理健康教育宣传栏。把向学生进行心理健康教育的内容放在重要的位置。并能根据当时学生的实际和各班的班情的变化进行更新和改版，对好人好事及时进行表扬。对不良行为点出现象，使学生学习有了榜样，前进有了方向。

**学期自我心理工作总结5**

随着社会的不断发展，学生的心理素质越来越受到重视，时代要求我们不仅要培养出德才兼备的学生，更要求我们培养出身心健康的学生，因此，做好学校心理健康教育工作，关心学生身心健康发展、帮助学生提高心理素质、增强承受挫折能力是十分重要和必要的。下面就我校在心理健康教育方面的工作做如下总结。

>一、做好心理健康教育知识宣传工作

学校有专门的心理健康教育宣传阵地，并且定期对黑板报的内容进行更换；充分利用学校广播站进行心理健康教育知识宣传。

>二、开设心理健康教育课

心理健康教育活动课以帮助学生学习处理学习和生活中遇到的心理困扰为出发点，让学生学会自助。心理健康教育活动课以学生为主体，活动形式采取如辩论、情景体验、角色扮演、谈话交流等，让学生在轻松的活动氛围中去体会，并且让学生学会分享和交流，充分发挥学生的主体性、能动性和创造性。

>三、对个别学生进行个体心理辅导

在学校心理健康教育工作中，个别学生在处理问题或者面对困难时，不能很好地调适自己心理状态，此时便需要运用心理学的理论和方法，通过言语交谈等方式，给予学生帮助和启发。

>四、开展健康教育知识培训

为了增强学生对健康的理解，了解健康的生活方式，知道常见病的防治等相关知识。20xx年9月和20xx年11月分别进行了中学生健康教育知识培训。

>五、开展心理健康教育讲座

为了让我校女生了解青春期的生理知识以及在青春期女生容易受到的伤害，让女生学会自我保护的方法，于20xx年9月开展了青春期女生健康教育讲座。

20xx年9月，为了让学生了解什么是留守儿童，留守儿童容易出现的心理问题，给学生营造良好的学习环境和良好的学习心态，针对初中生的性格和心理特点，如何预防早恋以及增强中学生的抗挫折能力等，我校开展了“六类生”健康教育活动，此次活动特别针对留守儿童和单亲家庭的孩子。

>六、20xx年12月开展了暴力事件后的心理疏导，教会学生方法，对暴力事件后的消极心理和情绪进行调节。

一年以来，学校的心理健康教育关注全体学生的心理健康发展和成长，及时有效地帮助学生解决心理困扰。在学校心理健康教育这条路上，还需要一步步摸索，工作上要学的还有很多。

**学期自我心理工作总结6**

本学期，我校高度重视学生的心理素质教育，遵循中学生身心发育特点和认知规律，尊重学生的人格，帮助学生形成积极向上的心理品质，促进学生的全面发展。现对我校心理健康教育工作总结如下：

一、创设良好的校园心理环境

为了使学生的心理健康素质得以正常发展，在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。充分利用了国旗下讲话、宣传栏、黑板报、电子屏等宣传途径，在学生中很好地宣传了心理健康知识，让更多的学生正确认识到心理健康教育的重要性。

二、加强心理健康教师师资队伍建设

我校积极组织教师参加各级心理健康教师培训，本学期我校徐超和陆家毓老师参加了新一期的心理健康教师培训活动并进行了心理健康教育教师上岗证的申请，进一步壮大了学校心理健康教师队伍。

三、继续利用班会进行相关的心理健康教育，把心理健康教育和班会、队会结合起来，尝试以队会的形式、班会的内容来进行心理健康教育，让学生在他们喜闻乐见的形式中，春风化雨地渗透心理健康教育。

四、继续做好“青苹果之家”的开放工作，对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

五、积极开展心理节相关活动

通过国旗下讲话、黑板报等形式营造心理节的活动氛围，组织学生和教师走出校门，进行心理拓展活动。同时推荐老师参加市级心理节的相关活动。韩晓琳老师的心理课《勇敢的心不退缩》获得了太仓市心理教育评优课二等奖，学校的心理剧《让每一颗心灵都开出一朵花》荣获太仓市心理剧三等奖，学校也获得了本次心理节的优秀组织奖。

六、进一步加强心理课程建设

本学期承担了德育二组八年级心理健康中的4节课，心理教师就这几节课进行了探讨，进一步加强心理课程建设和心理教研组的建设，让教师在讨论中激荡起智慧的火花，提高心理教育的实效。

七、加强家校共育，整合教育资源

心理健康教育是一项系统工程，除在学校内部全面渗透、多渠道推进外，还需要建立学校、家庭、社会三位一体的心理教育网络，全方位、立体式地实施学生的心理健康教育工作。我校注重家校联系，除了定期召开家长会、家长委员会会议外，我校还会不定期的向家长推送家庭教育的文章，提高家庭教育的实效。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作，全面提高师生的心理素质，促进师生心理的健康发展与成长。

**学期自我心理工作总结7**

经过了这段时间的学习，对市场营销学有了一个比较全面，深刻的了解，对心理学非常的感兴趣，一下是我学习总结

一、营销概念的5方面共同点与内涵

①营销活动的向导：以“顾客和市场”为向导，而非以产品、技术或者生产为向导

②营销活动的目的：最大限度地满足消费者的各种需求和欲望，赚取利润是其副产品 ③实现目的的方式：组织内外的协调，整个组织内部上下一致的自觉行为

④营销活动的核心：交换是营销的核心，只有通过交换才能实现双方的目的

⑤营销活动的适用性：非营利性组织的经营管理活动，诸如政府机构、医院、学校等

二、营销心理学的概念

是专门研究营销活动中卖方和买方的心理现象产生、发展的一般规律，以及买卖双方心理沟通的一般过程的科学。

三、研究营销心理学的意义

1、提高改善企业的经营管理水平。研究心理与行为，利用规律制定营销策略，有效调节市场

2、提高企业服务质量和服务水平。

3、指导营销者科学营销和消费者科学消费。 4、增强企业、产品的国际竞争能力

科学消费：符合人身心健康和全面发展要求、促进社会经济发展、追求人与自然和谐进步的消费观念、消费方式、消费结构和消费行为。

四、营销心理学的研究内容

1、研究影响营销活动的心理因素

2、研究受心理因素影响而产生的购买行为和习惯

3、研究细分市场的心理标准

4、研究市场营销的心理策略

消费者需要与市场细分

需要：指因某些基本的愿望没有得到满足而产生的一种心理状态，是消费行为的基础，没有需要就不会产生相应的消费行为。

个体需要的激发过程正常的平衡—缺乏—不平衡—紧张—需要

动机：是指个体推动其实际活动以满足其需要和欲望的内驱力

一、需要层次论在企业中的应用

1、马斯洛需要层次论

⑤自我实现的需要(自我实现、丰富体验)

④自我的需要(声望、地位、成就)

③归属的需要(爱、友谊、他人的接受)

②安全的需要(安全、掩蔽、保护)

①生理的需要(水、睡眠、食物)

人的需要可分为5个层次，并从高到低排列，即“需要”是有等级之分的

人们总是在较低的需要满足了以后，才会寻求高级的需要满足。也就是说，需要的满足是从低到高而有秩序排列的。

人们是在没有被满足的需要层次上才会产生行为动机

对产品的要求在于1、基本功能的满足2 安全的需要

二、消费者的购买动机

是指个体在消费过程中推动其实际购买行为以满足其欲望和需求的内驱力动机既为行动提供力量，又提供方向

三、市场细分的有效条件

1、区分性

2、赢利性：市场细分规模不得小于规模经济所需市场容量，生产成本过高

3、稳定性：细分市场在一段时间内保持稳定，且不断发展扩大

4、测量性：市场细分变量可用一定的数量指标进行测量

5、接触性：企业 有足够的资源 接近市场并为之服务

6、运作性：企业能系统的制定有效的营销计划以吸引细分市场并为之服务

四、市场定位的实施

市场定位：指确定企业及产品在消费者心目中独特的形象。

原理：根据竞争者现有产品在市场上所处的位置，为本企业产品塑造与众不同的，给人印象鲜明的形象，并将这种形象生动地传递给顾客，从而使该产品在市场上确定适当的位置。 实质：在于塑造产品的个性特色 基点：竞争 目的：在于吸引更多的目标消费者

五、市场定位的基本策略

避强定位、补缺式定位、迎头定位、重新定位、比附定位

消费者认知与顾客满意

一、感觉的一般规律

①相应性：是指对特定感觉器官的特定性质的刺激。

②感受性和感觉阈限：是指人对刺激强度及其变化的感受能力。

③适应性：是指刺激对感觉器官的持续作用会使得感受性发生变化。

④相互性：感觉的相互作用

感受性和感觉阈限

(1)感觉阈限：

指能够引起感觉持续到一定时间的刺激量

(2)绝对感觉阈限：

指能够引起感觉的最小刺激强度

(3)差别阈限：能够引起感觉差别的最小变化量

适应性

(1)原因：是指人的感受性会随着同一刺激物持续作用于感觉器官的时间长短而发生变化。

(2)类别：适应性可以提高也可以降低

(3)应用：感觉的适应性会造成消费者对新产品从追求到心理上厌弃，因此消费商品以后的适应现象是推动消费者进行下一次消费行为的动力，也是商品市场不断发展的一种推动力。 相互性

(1)定义：是指各种感觉的感受性在一定条件下会出现此长彼消的现象

(2)特点：一般而言，一种感觉器官受到弱的刺激，则另一种感觉器官的感受性提高;反之，则相反。

(3)应用：利用该原理，工商企业可以通过改善购物环境，适应消费者的主观状态。

二、知觉的特征

①整体性：是指人们在认识的过程中，把事物的多种属性知觉归为一个统一的整体。 ②理解性：指个体能利用已有的知识经验去解释知觉的对象，这种理解性是与人的记忆有关的，也要通过人的思维活动来完成。

③选择性：是指人根据当前的需要，对外来刺激物有选择地作为知觉的对象进行组织加工的过程。

④恒常性：指在知觉的过程中，尽管对象发生了变化，而人们知觉事物本身特征保持相对稳定性。

四、自我概念的特征1习得性2稳定性与持久性3独特性4目的性

五、满意：一个人通过对一个产品和服务的感知的效果与他的期望值相比较后所形成的感觉状态。

顾客满意西门里评价过程的全面性可包括：

纵向(3点)A物质层面的满足：顾客对组织产品的核心层的满意度

B精神满意层：顾客对组织产品的形式层和外延层的满意

C社会满意层：顾客在对组织产品和服务的消费过程中多体验到的利益维护程度，主要是指顾客整体的社会满意程度。

横向(5点)A组织的理念满意：组织经营历练给顾客的满足状态

B行为满意:组织全部的运行状态带给顾客的满足状态

C视听满意：组织具有可视性和可听性的外在形象给顾客带来的满足状态 D产品满意：组织产品带给顾客的满足状态，包括质量功能设计品位价格的满意

E服务满意：包括绩效满意，保证体系满意，功能的完整性，方便性满意 消费者决策与购买行为

一、消费者的购买决策过程

购买决策的含义：是指为了达到某一预定目标，在两种以上备选方案中选择最优方案的过程。

过程：确认需要——信息收集——方案评价——决定购买——购后行为

②信息收集

**学期自我心理工作总结8**

本学期，学校心理健康教育工作以做好学校心理咨询常规工作为主，以学校教学理念为指导思想抓好学校心理教学工作及营造学校良好心理氛围。提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵，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。

>一、落实既定工作目标

1、坚持以人为本，根据学生的心理特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们的身心全面和谐地发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

5、建立学生相关档案。

>二、具体工作成效：

1、学校心理健康教育队伍建设。

学校心理健康教育学校工作中的一件大事，开学初即成立以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线，为全体学生的心理健康保驾护航。

2、学校心理健康教育的方式。

采取多种教育方式的有机结合，有利于学生受教育的全面性和选择性。

（1）心理课辅导。每个月的最后一周班主任教师利用班会课根据本班具体情况开展心理活动课。

（2）办好“心灵信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式和学校的心理老师进行沟通、预约咨询，一般的问题由心理老师转交班主任回复，特殊的由心理辅导老师进行个别咨询。

（3）以“点”带“面”，利用学校宣传阵地

各班板报、小百灵广播站”是我校学生熟悉的宣传阵地，本学期充分利用现有的阵地宣传心理知识，在电台进行讲座，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。

（4）指导家庭进行心理健康教育

小学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，小学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，小学生心理健康最后要归结于此。因此，学校主支与家长合力重视孩子的心理健康教育，我们利用家长学校、家长开放日，家长会、电话联系等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

（5）指导小学生进行自我心理健康教育

指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：

1、学会放松。使小学生知道紧张是正常的心理反应，是可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调节放松的。

2、与人谈心。要使小学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也可以有谈心的对象，如心理咨询电话等等。无论何事何时都可以与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。

3、学习写日记或周记。小学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，这对心理健康成长有很大的帮助。

**学期自我心理工作总结9**

>一、工作方面

（一）教育教学方面，20xx学年共承担《心理健康教育》、《健康心理学》、《医学伦理学》三门课程，共计424课时；开始心理健康教育教研室教学团队组建优化；下一步将加强教学管理和教学研究，有计划进行心理健康教育校本教材编写。

（二）开展活动方面

在20xx年春季学期通过“5月25”大学生心理健康开展了心理健康知识趣味竞答、“共同抗疫，一起成长”摄影作品大赛、“心理防疫、你我共同成长”、心理读书会、“温心电台”等一系列活动，学生反馈良好；本学期利用世界精神卫生日开启了“爱的表达”、“自讨苦吃”系列心理健康素质养成活动，将持续到12月；以心理健康协会成员、各系学生会心理部、各班心理委员为心理志愿者，增强学生的心理互助、互帮；通过微信公众号、校报等多种方式宣传心理健康活动；目前对家校合作育人模式，心理育人育心育德结合在探索中。

（三）重视对个体学生的咨询服务

利用QQ、微信、邮箱等方式向全校学生公布咨询预约方式和求助电话，基本能满足学生咨询需求；目前探索学生朋辈群体的互助体系建设、团体辅导建设。

（四）预防和干预方面

在领导、各系部、学生心理干部等多方的支持和配合下，完成了20xx级新生的心理健康状况筛查、约谈、反馈工作；个别的学生发现后，及时干预，需要转介的及时转介；通过心理委员培训、积极参与各系部的心理委员例会，加强心理工作四级网络建设；本学年中，未出现由于学生心理危机导致的极端事件。

>二、其他方面：

（一）担任20xx级护理6班的联络教师，目前参加班会2次，上学期进宿舍2次；并保证学生随时联系，能随时倾听，做到能帮助的能解决的立即办，不能解决的，联系同事帮助一起解决。

（二）同时，身为一名党员教师，积极参加学习党组织的各项学习活动，提升自己思想水平，在工作和中，学习的理论联系和指导实际，通过工作历练和提升自己。

（三）在本学年中，参加业务能力提升培训2次。

（四）除完成本职工作外，积极发挥特长，积极参加各类活动，如省内的心理征文比赛，参加楚雄州教育工会直属单位第xx届气排球比赛等。

（五）在生活中，珍惜学习和锻炼的机会，加强自己的“影响圈”建设，热爱生活、勤俭节约。

在今后的日子里，将继续朝着学历提升和综合能力提升方向发展。

**学期自我心理工作总结10**

随着社会的不断发展，学生的心理素质越来越受到重视，时代要求我们不仅要培养出德才兼备的学生，更要求我们培养出身心健康的学生，因此，做好学校心理健康教育工作，关心学生身心健康发展、帮助学生提高心理素质、增强承受挫折能力是十分重要和必要的。下面就我校在心理健康教育方面的工作做如下总结。

>1、做好心理健康教育知识宣传工作

学校有专门的心理健康教育宣传阵地，并且定期对黑板报的内容进行更换；充分利用学校广播站进行心理健康教育知识宣传。

>2、开设心理健康教育课

心理健康教育活动课以帮助学生学习处理学习和生活中遇到的心理困扰为出发点，让学生学会自助。心理健康教育活动课以学生为主体，活动形式采取如辩论、情景体验、角色扮演、谈话交流等，让学生在轻松的活动氛围中去体会，并且让学生学会分享和交流，充分发挥学生的主体性、能动性和创造性。

>3、对个别学生进行个体心理辅导

在学校心理健康教育工作中，个别学生在处理问题或者面对困难时，不能很好地调适自己心理状态，此时便需要运用心理学的理论和方法，通过言语交谈等方式，给予学生帮助和启发。

>4、开展健康教育知识培训

为了增强学生对健康的理解，了解健康的\'生活方式，知道常见病的防治等相关知识。20xx年9月和20xx年11月分别进行了中学生健康教育知识培训。

>5、开展心理健康教育讲座

为了让我校女生了解青春期的生理知识以及在青春期女生容易受到的伤害，让女生学会自我保护的方法，于20xx年9月开展了青春期女生健康教育讲座。

20xx年9月，为了让学生了解什么是留守儿童，留守儿童容易出现的心理问题，给学生营造良好的学习环境和良好的学习心态，针对初中生的性格和心理特点，如何预防早恋以及增强中学生的抗挫折能力等，我校开展了“六类生”健康教育活动，此次活动特别针对留守儿童和单亲家庭的孩子。

>6、12月开展了暴力事件后的心理疏导，教会学生方法，对暴力事件后的消极心理和情绪进行调节。

一年以来，学校的心理健康教育关注全体学生的心理健康发展和成长，及时有效地帮助学生解决心理困扰。在学校心理健康教育这条路上，还需要一步步摸索，工作上要学的还有很多。

**学期自我心理工作总结11**

>一、建立健全心理咨询室。

我校心理咨询室建立于20xx年，现有兼职教师人6人，其中有四人人已经考取国家三级心理咨询师，一人考取国家二级心理咨询师。

根据《xx市中小学校心理咨询室建设基本规范》要求，结合学校实际情况制定相应的改进措施，为心理健康工作的开展提供物质基础。

>二、积极开展心理团体辅导工作，全体班主任积极参与，心理老师排班上课，真正做到有理有序。

（一）班主任积极参与学生的团体心理辅导工作。

开学伊始，各级部班主任根据学生心理发展水平情况利用班会、晚点时间对学生进行心理辅导。七年级各班主任团体辅导的内容有《走进初中》《结识新朋友》《我长大了》《我是最棒的》等，八年级各班主任团体辅导的内容有《学会与父母沟通》《调节你的情绪》等；九年级心理团体辅导的内容有《重视给人的第一印象》《成功的表达自己》《合理把握“买单”》《做一个让人喜欢的人》等。学生在潜移默化中，能够顺利适应初中生活，做好最真实的自己。

（二）心理老师排班上课，及时疏导、帮助学生学会学习和生活。

全校的心理老师利用班会时间间周上课，通过活动体验、情感体验等方式，实现与学生的积极沟通，并且引导学生对心理健康教育有正确的认识。

>三、努力做好学生的个案辅导工作，按照预防为主、防治结合的.原则，任课老师主动与学生沟通，及时帮助学生解决自身的困惑和烦恼，保证学生学习和生活秩序有条不紊。

（一）通过调查问卷，了解学生基本情况

开展《吕艺镇中学学生基本情况调查表》活动，通过问卷的形式，了解学生的家庭、学习、生活情况，为全面了解学生、及时发现问题学生、开展班级工作打下坚实的基础。

（二）全体老师主动与学生沟通，做好学生的个案辅导。

所有任课老师能够在教学之余，及时发现学生身上出现的一些问题，通过交流、倾听和疏导，帮助学生走出阴霾，迎接阳光。

（三）心理咨询室向学生开放，心理老师按时值班。

每周一到周四的下午第四节活动课，我们都有心理老师在心理咨询室值班，风雨无阻，有学生能够主动到咨询室和老师交流沟通，通过老师的疏导和引导，大部分学生能够认识到问题的根本所在，有着良好的效果。

>四、积极关注教职工的心理健康，杜绝师源性心理健康问题。

（一）领导重视，每逢会议必讲。

学校的领导非常关注老师的心理健康，每次全体教职工例会，都会从不同方面引导老师解决工作和生活中的问题，提高教师的幸福指数。

（二）开展活动，丰富教师业余生活。

学校通过开展“拔河比赛”、“友谊篮球赛”、“最炫民族风”广场舞、“趣味运动会”、“中青年教师赛课”等活动，既丰富了老师的业余生活，在一定程度上也释放了老师工作中的压力，收获幸福和快乐。

（三）利用学校网站积极宣传，促进教师自我成长。

在学校网站心理专栏中，有《教师如何维护自身的心理健康》《全身减压操》等篇目，教师能够自查自省，改善自己的态度，提高工作效率。

在我们的工作中还有许多不足，下一步的工作将要把家长心理辅导作为学校开展心理工作的内容，希望能够从学生本身、学校、家庭等多方面促进孩子的身心健康。

**学期自我心理工作总结12**

心理健康教育作为素质教育的一个重要组成部分，渗透在教师们的日常课堂教学中、浸润在班主任的教育管理中、也表现在学校为之专门开设的心理健康主题教育之中。现对我校心理健康教育工作总结如下：

>1、开设心理辅导活动课

针对学生身心发展的特点和社会需要，依据一定的心理辅导理论与方法，引导学生自我了解、自我探索、自我体验、自我发展、自我成长。班主任老师对学生进行考试考虑心理的调适，包括深呼吸松弛法，联想放松法，积极暗示法，转移刺激法，模仿学习法，系统脱敏法，等一些心理辅导，坚定学生的信念和决心，增强临考心理素质。

>2、经常性开展个别辅导

个别辅导工作是心理健康教育的一个重要组成部分。随着学生面对学习压力的增大，竞争日益激烈，青春萌动以及遇到的一系列青少年常见心理问题，他们迫切需要专业心理辅导以摆脱日益严重的不良情绪。

>3、开展心育班会

我校积极倡导广大教师员工学习教育、心理理论知识，提高自身心理素质，重视心理工作对学生发展的重要意义。在班主任日常工作中、在心育主题班会中针对全体学生共性的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格。全校经常性开展心理健康教育主题班会。根据每个年级的学生心理特征和问题背景，以减轻、释放心理压力，学会体谅、理解父母，建立良好的亲子关系、人际关系，正确面对人生选择，培养与人为善的品质，树立自信、勇敢的性格等等为目的.，展开了丰富多彩的班级活动。在心育班会的活动影响下，班主任们改变了以往工作的方式，逐渐渗透心理辅导内容。

>4、组织学生制作心理专栏和心理小报

各项专题均由学生自己制定，教师指导他们学习相应的的知识，通过消化吸收，形成自身独特的思想，根据自己所思、所想、所知、所解，编排内容、设计版面。这样一方面从学生自身出发，贴近学生们生活成长需要，能够引起兴趣，另一方面主创人员在编排过程中必须认真学习，努力消化吸收，有了深刻的理解才能设计出好的方案，这个过程，是他们自我学习，自我创造的过程，锻炼了各方面能力，从实际工作中提高自我心理素质。

**学期自我心理工作总结13**

随着心理访谈活动的结束，我们部门本学期的工作基本上算是告一段落。通过部门里边同学的团结协作，共勉共进，总体上保证了本学期部门活动的顺利进行。也在学校里进一步的扩大了学生会心理导航部及心理健康教育中心的影响力。

“心予心愿”和心理访谈活动是部门今年的两个大的活动。其中还有一些素质拓展活动也在今年举行。这次的总结我主要就缺点来谈一下。

“心予心愿”活动的缺点：

1、在现场做活动介绍时我们没有向参加活动的同学说明确我们活动的目的。导致有很多同学误认为是写祝福。

2、活动后期时间拖得太长，影响了宣传的效果。

3、策划不实际：策划时间不准、没有写应急预案、预算不够详细、活动后期没有策划好，总是走着看着

心理访谈活动缺点：

1、活动时间：海报的时间没有把握好，导致活动延期试设备的时间没有把握好，导致活动延时活动时，小游戏的时间没有把握好。

2、策划问题：没有做应急预案。

3、在场游戏时，没有让嘉宾参与互动。

4、活动最后发礼品的顺序没有把握好。

心理导航部现在存在的问题：

1、善于发现问题和总结经验

在做工作的时候有一种想法就是认为把工作做好就万事大吉了，而完全忽视了对工作的反思和总结，更别提对工作中问题的发现与解决。所以一直以来，我们的新生的工作能力的提升缓慢。老成员中也有一些懈怠的心理。在工作中发现问题，在工作后反思与总结，才是真正的负责到底，才会有进一步的提高。只有用心发现问题，才能解决所存在的问题;只有善于反思和总结经验，才能让自己避免犯同样的错误，让工作更完美。有句话说，错不可重犯，错也要有水平。能在错误中成长也是件好事。像这回心理访谈的设备问题，我们以后就会谨记。

2、准确。高效的工作

以最快的时间、准确无误的完成任务。部门的每一个成员都必须在接到任务尽快地完成任务，才能使整个活动更有效的进行。我们在活动进行完之后，总会发现一个问题：活动进行的时间和之前策划上的时间完全不吻合。一方面是策划不实际，另一方面就是活动准备的时间没把握好。例如，这次我们的海报制作时间没有把握好，导致我们整个心理访谈的活动时间向后推迟，错过了最佳的时期，最后使我们的上座率不高。

3、部门的团体协作性

作为一个部门，部门里面的成员就是一个团队。部门内部人员的合作能够使工作轻松很多，效率也会高很多。但在我们这学期的活动中，各个小组的联系并不密切，就影响了工作的进度。所以，在平时的工作中，是任何工作中我们都要有一种团队的精神，在工作中都意识到自己是这个团队中的一员，意识到要与其他成员配合工作。

虽然有很多缺点，但是这个学期的工作还是很成功也很有意义，但我们看到被还心愿的人那幸福的笑容和访谈是嘉宾那真挚的泪水时，我们是自豪的。为我们学校环境氛围的提高贡献出自己的微薄之力。同时，我也相信，我们十七双手牵在一起，会共同创造属于我们的精彩。

**学期自我心理工作总结14**

通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，现谈谈自己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，让他们快乐的成长。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。

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、帮助时，教师只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，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

**学期自我心理工作总结15**

在学校领导的支持与全校师生的广泛参与下，我校依据现有条件，不断探索心理工作实施的方式方法，积极开展心理健康教育工作。学生处积极思考、探索新形势下，学校卫生与健康工作的新路子新作法，积极开展、探索心理健康教育、疏导及诊治等工作，开展并完善心理咨询室工作。心理健康教育已逐步深入到学生们的心中，为我校学生的心理健康起到了积极的影响。现工作总结如下：

>一、完善组织机构，充分认识心理健康教育的重要性和必要性

学校领导高度重视心理健康教育工作，由学校学生处管理，开展各项心理工作，积极筹备组建心理咨询室。学校把心理健康教育列入学校计划并细化到每月的行事历中具体实施。学校大力支持心理健康教师积极参加省、市举办的各种心理健康活动，接收最近信息，学习最新知识，与其保持密切联系。我校现有专职心理教师两人，学校每学年有计划派心理健康教育教师参加各类研讨或短训学习活动以提升教师业务素质。

>二、我校对心理健康教育的几点做法

(一)开设心理健康教育课程，满足学生心理成长需求

学校根据教学计划在高一年级及初一年级开设心理健康教育课程，两周一节，每学期达15节以上，由两位专职教师授课。心理辅导课教材采用西南师范大学出版社出版教材《心理健康教育》、及借鉴外出听课学习资源，内容有层次性、针对性，贴近学生的心理需求，学生愿学乐学。

(二)开设心晴社团，营造浓厚的心理健康教育氛围

学校在初一年级成立校心理社团心晴社，由专职心理老师担任，通过趣味横生的团体心理辅导，兴趣浓厚的微表情、催眠知识讲解，以及悦纳自我增强学生自信心，培养学生自尊自爱自信的良好品质等一系列活动促进学校心理健康教育氛围的建设，使学生感到幸福自己，快乐他人。

(三)心理健康教育与德育相结合

为了搭建师生沟通平台，让班主任第一时间了解学生的心理和生活状况，我们学校给每位学生发了《家校联系本》。学生除了记录当天作业还可以将自己的心事写在上面，班主任也可以像知心朋友一样给予反馈。如果班主任有困惑，可以及时与心理老师联系，这也是对有限的心理咨询室服务的补充。

(四)逐步开展心理个案辅导

在学生处日常管理、班主任班级管理工作及心理宣传工作的促进下，一对一的个体心理辅导工作逐渐开展起来，前期有问题学生辅导等个案。入学后进行了初一年级学生学习能力、初二年级青春期问题、高一年级入学适应问题等的心理健康问卷调查，在结果分析后，对心理健康状况不良的学生，在班主任的配合下，进行了心理辅导。心理咨询室在筹备建设中，心理老师更多地通过班主任情况的反映与学生逐步进行一对一的个案辅导，学生信任老师，效果较好。

(五)筹备组建心理咨询室

在学生个体心理辅导的促进下，在我校现有条件下，为给学生提供信任的安全的咨询环境，已建立学校心理咨询室，下学期将进一步规范心理辅导室建设、保证心理辅导有序进行。同时通过问卷调查、心理测试并分析学生的心理健康状况，正在逐步完善各年级学生的心理档案。

>三、打造学校心理健康教育，形成良好的育人环境

学校逐步形成浓厚的心理健康健康教育氛围，全校师生积极参与相关活动，师生理念发生转变，校园内形成心理互助的良好风气。学校心理健康教育需要在探索中一步一步前进。在工作中，可能要走些弯路，但只要我们用心去做，讲求实效，真正走进学生的心灵，就会渐有起色。在此过程中，我们要不断总结提高，不断完善。

**学期自我心理工作总结16**

通过培训，让我认识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生，当学生需要关心、帮助时，教师只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，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中。

通过培训，我认识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的`自我矛盾运动，才能起作用，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生，当学生需要关心、帮助时，教师只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，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

学生健康心理发展目标涉及到多个方面：有身体、精神、心理的整体和谐；有自我认同、自我更新与成长；有关怀、尊重与合群；有创造性人格；有应对挑战与困难的能力等。但很多家长和老师对学生心理健康的认识不足，往往忽略了学生的心理健康。因此我们不仅要遵循教育规律，还要注重学生的心理健康，尽可能满足他们正当的心理需要。对不正当的心理需要，要耐心说服，讲清道理，给予正确引导。教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的价值观，学会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位；在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点；教师以引导着、协助者的姿态出现，这正如杜威说的：“教师是一个引导者，他掌着舵，学生用力把船划向前方。”

总之，只有在对中小学生心理健康教育重要性有着充分认识的基础上，教师才会有意识地培养其心理健康教育能力。

**学期自我心理工作总结17**

转眼一学期又要过去了，学校的心理健康教育工作也又开展了一年了，学校的心理健康教育逐步朝着有系统的，朝着正规化的方向发展．

首先，基本工作有条有条不紊的开展着；

心理咨询作为一个为学生解除烦恼、吐露心声的重要途径，继续受到学生的欢迎，在心理咨询室学生们打消顾虑、畅所欲言，而心理老师也作为他们的朋友，平等的和他们对话帮助他们自己解决自己的困惑和问题．心理热线也是一个重要的心理健康教育的方式，经常有学生会打来热线电话，吐露心中的秘密，畅谈自己的观点，这是心理咨询的有利补充，她使得一些不敢或不愿意咨询的学生可以“安全”的与心理教师进行交流而不会有顾虑。平时，了解学生的思想动态和内心的真实想法，并据此有针对性的开展心理健康工作。随着工作的开展，在学生中有了一定影响，校心理咨询为各个年级分别做了一次心理健康讲座，在学生中起到了积极的作用，关注自身心理健康的意识已为他们所接受，而这就是对学生最有益的。

其次，积极打开其他途径的工作：

在做好基本工作的基础上，还不断创新，开展种方式的心理健康教育。在校广播台开设“心声”栏目，为学生普及一些心理知识，并回答一些学生的问题，在学校里营造良好的氛围。在心理兴趣小组里，进行团体心理辅导的训练，让学生体验角色扮演情景小品等团体训练的魅力，从而对心理辅导有更生的认识。对于心理测试，除了个别

的心理测试，还由专业公司开发的软件引进了学校，通过标准化的计算机软件测试，为预初年级、初一年级建立了心理档案，为班主任的工作提供了数据方面的支持。

最后，加强了研究工作：

基于对学生状况的了解和原始资料，为进行研究提供了良好的基础。比如：心理咨询的资料，学生的心理档案参加了区里对学生的学习干扰性的研究，对学校里的班级进行了抽样。另外，还参与优质生与差生受学校环境影响的研究课题，正在进行有关部门方面的调研。

当然，工作还缺乏深度和广度，有些学生还未接触到心理健康教育，而且从总体上来看效果不是非常显著，而且心理健康教育工作还要继续加大力度，同时在形式上采取创新方式，争取更贴近与学生，更好的帮助学生！

**学期自我心理工作总结18**

一个学生的心理状态是否正常、健康，往往会影响一个学生的学习态度和对前途的看法，关系到学生能否健康成长的重要问题。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险、敢于探索、善于竞争、善于合作、富于创造，是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质有密切相关。学校心理辅导通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节，从而充分开发自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展的一种教育活动。心理辅导是实施健康教育的一个重要方面。

>1、开展形式多样、生动活泼的集体辅导。

学校开设健康教育课或讲座，利用广播、宣传栏、黑板报等宣传工具，针对大部份学生的心理特点及知识要求，让学生从多角度、多场合接受心理健康辅导。引导他们正确认识其身心发展特点，掌握解决心理问题的方法和技巧，转变不良行为，从而使其具有良好的心理和社会适应能力。

开学初，针对一年级新生刚从幼儿园的学习生活转入小学学习生活需要一个适应的过程的问题，对新生的家长进行健康指导，让家长能配合学校以实事求是的精神从孩子的生理、心理特点出发，对孩子进行心理指导和行为矫正。让孩子以健康的心态投入新的学习生活。

每月一次，利用健康教育课时间对全校学生进行集体心理辅导。

9月份辅导主题《自己的事情自己做》，引导学生做一个有责任感的人；10月份辅导主题《培养良好的学习习惯》，培养学生良好的学习习惯，并通过努力使自己在学习上更有计划、更有条理；11月份辅导主题《学会合作》，让学生懂得只有联合起来各自发挥优势，才能形成一个有力的拳头，变得更有力量；12月份辅导主题《失败是个好老师》，把失败当作老师，从失败里找教训，更快地走向成功。

>2、开展心理咨询。

心理咨询是解决学生心理问题的特定形式，是心理素质教育的重要方面。学校设立心理咨询室、心理咨询热线电话、心理咨询信箱，学生心理健康档案，帮助学生战胜心理障碍，不断提高学生的心理素质。

心理辅导室以热情，具有无私的助人之心和奉献精神接待前来咨询的学生与家长，并给予最大的帮助。

>3、积极开展心理辅导方面的课题研究

**学期自我心理工作总结19**

心理健康教育课是心理健康教育主要渠道之一，也是我校心理健康教育工作的特色，是我校课程改革的重要一环。上好心理健康教育课有利于我校心理选修课程朝着规范、有序的方向发展，也有利于以点带面，促进我校心理健康教育工作的整体开展。基于以上的认识，本学期我们在充分利用现有资源，规范课堂进程和课堂内容，活跃课堂气氛方面做了不少努力，取得了可喜的成绩。

>首先，本学期我校心理健康教育课和上学期相比有两个不利条件：

一是心理教育课时总量减少。

二是要求选修心理素质课的学生增加了许多。为了给学生充分的接受心理健康教育机会，我们调动了所有可用的资源，增加了心理健康教育兼职教师的人数。同时，充分利用课外时间增加心理健康教育课的时间。通过这两种方法，解决了因心理健康教育课时的减少而带来的选修心理健康教育课的学生无法上心理健康教育课的问题，使大多数学生都能接受心理健康教育。

>其次，从规范课堂教学着手，保证上课的质量。

一是加强集备。把周一上午作为集备时间，大家共同讨论。这样不仅加强老师对心理健康教育理论知识的理解，而且规范了课堂进程、上课的内容和上课的进度，使心理健康教育课程系统化，有序化，避免了心理健康课的无序化和随意化。

二是和学生制定课堂契约，同时把平时的考勤、课堂表现、课外作业的完成情况和学生的成绩挂勾，规范学生的课堂行为，避免学生把上心理健康教育课当作混学分课。

>再次，继续转变观念

从“以教师为中心，教材为中心，教室为中心”的旧框框中解脱出来，真正确立“以学生为中心，以学生的学用为中心，以全体学生的主动参与为中心”的教学理念。教师不再是课堂的主角，而是课堂的组织者和设计者，课堂进程的引导者。本学期，我们努力设计好每一堂心理课，尽量做到以活动为主，以学生的体验为主，在心理教育课堂中运用心理测验、录像、音乐、心理剧、讨论等多种手段。这样做的效果就是使每位学生在课堂进程中都有发言的机会，都有参与课堂活动的机会，真正做到全体学生参与，学生在热烈有趣的活动中情感得到体验，行为得到训练，同时他们在活动中相互合作，相互沟通，增进了学生间的人际信任和合作观念，使课堂环境更加融洽，课堂效果更加明显。

**学期自我心理工作总结20**

保持健康心理，提升生命质量。人的生命是短暂的，在生活中，要想生活的更轻松，更快乐，就要拥有一个健康的心理，只有这样我们才能够更好的成长，更好的担负起建设祖国的伟大使命。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的`社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，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。如何使他们避免或消除由上述种。种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。

**学期自我心理工作总结21**

在教育实践中，我深刻体会到良好的、健康向上的心理素质是学生全面发展的基础，因此，有必要对学生进行心理健康教育，帮助学生提高心理素质，增强学生承受挫折、适应环境的能力。我在教育、教学工作中，是这样做的：

>一、加强自身修养，树立楷模。

心理健康教育的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现，离不开教师。教师与学生朝夕相处，在向学生传授科学文化知识和组织各项活动的过程中，在与学生的日常交往中，无时无刻不在以其自身的人格力量影响学生，教师的作用是无处不在、不可取代的。教师的心理素质直接影响着学生心理素质的发展，影响着教育教学工作的成效。因此，我首先阅读了什么是心理健康、如何维护自身的心理健康，如何保护学生的心理资源、如何对学生进行一般性的心理辅导等方面的书籍。学习心理健康教育理论，和学年组教师共同研讨心理健康教育的具体操作方法。并身体力行，时时、事事、处处为学生做榜样，要求学生做到的自己首先做到。

>二、坚持全面渗透，多渠道全方位开展心理健康教育工作

1、心理健康教育的一项重要内容是对学生进行学习心理辅导。会学习的人轻松愉快富有成效。进行学习心理辅导，能帮助学生学会学习，这既是当前提高学生学习效率和效益的需要，也是使学生将来能有效地进行终身学习、适应飞速发展的社会的需要。学习心理辅导通过包括学习智能辅导，学习方法辅导，学习态度、动机、兴趣和习惯的辅导，预防学生学习疲劳，减缓学生考试心理压力等。学习方法不当是学生较突出的心理问题，应加以辅导。虽然智力水平高的学生常能通过摸索，掌握一些有效的学习方法，但多数情况下要走一些弯路，而许多学生很难在学习中“自然而然”地掌握科学的学习方法，所以有必要对学生进行科学的、系统的学习方法辅导，帮助学生积极主动地建立自己的学习方法体系。

2、课堂教学方面，充分发挥课堂教学主渠道作用。通过教学中的创造性教育，发展学生的求同思维和求异思维，注重激发学生的探索欲望，培养学生的创新精神，提高学生的创造性思维能力；通过心理健康教育，培养学生的心理品质；通过文学欣赏、艺术欣赏课，培养学生的审美观。

3、以发展学生个性、尊重学生为基础，建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系，营造创造教育氛围，创设创造性人格形成的有益的外部环境，促进学生创造性心理品质的形成和发展；组织创造性实践活动，通过组织主题活动、校外社会实践活动，为学生提供参加创造性活动的机会，发挥学生的积极性和主动性，培养学生的创造性人格品质；组建创造性学习小组，鼓励学生利用课余时间独立地开展创造性活动或以小组为单位进行集体创作，促进学生创造性人格的健康发展；正确评价学生的创造性，通过科学地评价学生的创造力和创造性人格，帮助学生认识自己的创造力，引导学生在活动中发展自己的创造性人格，提高创造力。心理健康教育有助于在班主任与学生之间建立起平等、和谐的师生关系，为班级工作的开展、良好班集体的形成，创设了和谐、融洽的心理氛围。

4、努力营造有利于学生创造性人格形成的文化氛围，通过组织参加艺术节、黑板报、班队活动、文体活动、校园建设等，营造发展个性、师生平等的创造教育氛围，教育学生敢想、敢说、敢做，敢于向权威挑战，激发学生的创造意识，培养学生的创造心理。

5、在个性教育方面，通过开展学科兴趣小组活动、心理咨询活动等个性教育方式，对学生进行个别辅导。

6、在学校与社会结合方面，通过与家长及时的沟通，随时了解学生思想动态，取得家长的有效配合。

总之，只要教师要真正融入学生当中，成为他们的知己，在师生和谐的互动中，正确引导、矫治学生的不良倾向，最终会解决学生的心理健康问题，把心理健康教育真正落到实处，这也就达到了心理健康课开设目的了。

**学期自我心理工作总结22**

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。

首先加强对中小学心理健康教育，提高学生心理素质，应总体规划，多方面做工作。

>一、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。

此外要对教师广泛开展心理学知识的培训，学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识，以利正确对学生进行指导，并在教育教学过程不出现失误。培养一支自身心理健康，懂得心理学专业知识，掌握心理辅导技能和心理训练方法的教师队伍，这是加强心理健康教育至关重要的\'。同时应对学校进行整体改革，端正教育思想，改革教育教学方法，融洽师生关系，创设一个使学生心情愉快的学习生活环境。

>二、加强对家长的指导和帮助。

据调查，目前上中小学这代孩子的父母，很大部分受教育程度不高，尤其很少学过教育学，儿童心理学的有关知识。据《中国青年报》5月17日报道：“95%的家长没看过心理学方面的书，72%的家长没有看过教育方面的书。”他们不了解如何更科学地教育孩子。因此，学校要通过家长会，家长座谈会等到方式，让家长懂得青少年心理发展规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年年龄特点，懂得教育学生的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，学生情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能因此不尊重，不理解他们。对学生教育既要鼓励，也可以批评，但方法的使用一定要符合青少年心理规律。对孩子的期望值不要过高，希望孩子成才，这是人之常情，但压力过大，也会适得其反。此外对“问题家庭”的学生更要特别留总关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

**学期自我心理工作总结23**

适用于学校心理健康教育的工作总结，心理健康教育是一项需要细致和爱的工作，是一项意义深远的工作。在今后的工作中我们将不断完善工作的思路，不断创新工作的模式，使学校的心理健康教育更有效。

校心理健康教育是学校教育的重要组成部分，目的是根据学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心和谐发展和整体素质的全面提高。本学期，我校继续贯彻落实《中小学心理健康教育实施意见》等文件精神，开展了一系列工作。

>一、进一步健全心理健康教育组织机构

我校的`心理健康教育队伍在校长室的领导下，由政教处组织，形成以团队干部、年级组长、班主任及心理辅导教师为骨干的心理健康教育教师队伍。建立了从班主任和任课老师，到学校管理层及学校心理咨询室，再到各班心理委员的三级心理健康监护网络。

>二、大力开展心理健康教育宣传工作

本学期，我校通过心理健康黑板报等途径向学生宣传心理健康知识，引导学生正确认识心理健康。学校还订阅了大量的心理健康教育类书籍、刊物，便于教师专业水平的提升。

>三、积极开展心理健康讲座和心理健康团体辅导

开展心理健康讲座和心理健康团体辅导，是学校开展心理健康教育课的一条重要途径。本年度，我校坚持每两周一次的心理健康辅导课，围绕着适应、人际、价值观、生涯、理想等主题开展主题讲座，不断增强同学们应对各种心理问题的能力。

>四、继续开展好心理咨询室的工作

每周一至五上午8：00——11：00，下午14：00——17：00正常开放心理咨询室，由心理健康教育老师为孩子进行个别辅导，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，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治，并认真做好相关的资料整理。

>五、通过家长会进行心理教育

学生生活的环境主要是家庭和学校。学校在实施心理健康教育过程中起主导作用，但不可忽视家庭因素。家长是孩子最好的心理医生，学校心理健康教育要赢得实效，必须赢得家长的支持。心理健康教师利用家长会期间印发宣传资料，为家长帮助孩子解决一些一些心理困惑提供方法和途径，形成学校、家庭教育合力。

心理健康教育是一项需要细致和爱的工作，是一项意义深远的工作。在今后的工作中我们将不断完善工作的思路，不断创新工作的模式，使学校的心理健康教育更有效。

**学期自我心理工作总结24**

开学前夕，参加了安阳幼儿师范学校 培训 中心岳素萍老师讲授的《快乐每一天，我的心情我做主》心理健康培训，岳老师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训意义重大，通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的.心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。下面谈谈自己的.几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗!我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福!

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。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。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，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，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

**学期自我心理工作总结25**

在县教育局的领导下，学校领导的支持下与全校师生的广泛参与下，根据我校现有条件，本学期从课程开设、个案咨询、宣传知识及硬件建设四个方面组织开展了心理健康教育，为我校学生的心理健康起到了积极的影响。先具体总结如下：

>1、尝试开设心理健康教育课程

在我校教务处组织校选修课的时候，根据我校学生的专业设置和课时安排，我在高二年级申请了两个班级，包括商务类和服务类，每班每周一次，根据实际情况，选取上课主题并设计课堂，初步形成我校“心理健康教育校本教材”及心理健康选修课的课件。

>2、初步建立学生心理健康档案

本学期期中考试后，在高一学生基本适应学校生活的时候，学管处组织了全校初一初二级的心理健康问卷调查，本次调查提供了我校学生总体心理健康状况，同时筛选出需要班主任关注、需要心理辅导等不同心理健康状况的学生200人。另外，心理问卷调查进行的过程也是我校学生心理健康档案的初步形成过程，该调查问卷除了包括“中学生心理健康测试”外，还涉及了学生基本信息，包括性别、年龄、家庭所在地、家庭组成类型、学习状况、师生关系，这为理解学生心理健康状况、班主任的班级管理提供了有效信息。

>3、逐步开展心理个案辅导

在学管处学生日常管理

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！