# 最新高中生本学期心理健康总结(5篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-06-09

*高中生本学期心理健康总结一1、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...*

**高中生本学期心理健康总结一**

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、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、危机干预辅导等个案。期中考试后进行了全校学生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，进行了心理干预，其中厌学情况较多，也有人际关系不良、创伤经历处理不当、强迫症状等个案，总之本学期截止到目前，学生个体咨询个案有13个，其中还涉及班主任访谈2个，家长电话咨询1个。

4、积极进行心理健康教育宣传

因为我校心理健康教育工作刚刚开展，因此在全校师生中对心理健康教育进行了积极的宣传。首先，十月末利用每周班会时间开展了全校范围的心理健康知识讲座，虽然是广播的形式，但至少让学生知道我们学校是有心理健康老师的。其次，在学校校园网上初步建设了“心理咨询校园网专栏”与“心理健康网页”，从“心理常识”、“心理故事”、“心理案例”等方面宣传心理健康知识。最后，在团委的支持下，在校报上开设了“心灵驿站”专栏，刊登学校心理新闻或贴近我校学生情况的心理健康信息来创造学校心理健康氛围。另外，本学期后期，在《心理健康月刊》（电子版）中挑选文章，每周为班主任推荐阅读，一定程度上给班主任工作带来了帮助。

5、简易筹备心理咨询室

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，将原有的心理咨询室房间收拾出来，现有最基本的桌椅、心理宣传挂纸，另添置了录音笔来辅助辅导过程。

以上是对本学期心理健康工作的总结，同时也是对前期工作的反思材料进而指导今后工作更好的开展。

6、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。

**高中生本学期心理健康总结二**

首先我谨代表凤城高中全体师生向莅临我校指导工作的各位领导、同仁表示热烈的欢迎！

凤城高中隶属于莱芜市莱城区，于1995年建校，1996年开始招生，占地面积300亩，总建筑面积10万平方米。现有92个教学班、5200余名学生，教职工400余人。校园布局合理，环境优雅，书香氛围浓厚。建校17年来，全体师生凝心聚力，奋勇争先，取得了令社会各界满意的教育教学成绩。

尤其是近年来，我校全面推进素质教育，大力实施课程改革，将心理健康教育工作作为学校素质教育的重要内容，以“塑造健康心灵、培养健全人格”为核心理念，形成了服务全体师生的心理健康教育工作体系，实现了心理健康教育工作的全方位立体化，有力地促进了学生的全面发展和健康成长。现将我校心理健康教育工作简要汇报如下：

一、面对困惑，大胆破题，开启绿色航程

为了加大对学生心理健康教育的研究力度，20\_\_年春1天，我校积极与曲阜师范大学合作交流，联合设立教育硕士流动站。此后每年我们都接纳曲阜师范大学的研究生到校开展心理健康教育实践工作，并且成果也越来越突出。同时，我们每年都邀请省内外高校的教育专家到校作专题报告，普及心理健康教育知识。与高校的合作交流，实现了资源共享，促进了我校心理健康教育工作的不断创新。

二、打造师资，整合资源，建立联动机制

我校以打造优良师资为先决条件，努力将塑造积极健康的人生态度内化为教师的一种生命自觉。我们积极组织心理健康教育教师参加各级各类专业培训，面向全体教职员工普及心理健康教育知识和教育方法。目前，我校有25名教师在参加了国家心理咨询师培训后，已全部获得了人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心颁发的《cettic职业培训合格证书》，都具备了上岗资格，其中有9位获得国家心理咨询师职业资格证书。全校92个班级中，每四个班配备一名心理健康教育辅导教师。由此充分发挥了心理健康教育教师的核心引领作用，全面增强了心理健康教育专业指导力量。

三、加大投入，丰富活动，配置专业阵地

近年来，我校不断加大对心理健康教育工作的资金投入与支持，开辟新址建设了300余平方米的心理健康教育指导中心，投资近二十万元购置了心理测评软件、音乐放松椅等先进的设施设备。该中心自投入使用以来，受到学生的热烈欢迎，被师生亲切地称为“心灵氧吧”。

四、点面结合，家校沟通，聚合教育能量

我们在开展好个别心理疏导、团体心理辅导、户外拓展训练等专项活动基础上，设立“家长开放周”，积极引入家长资源开展工作，以家庭教育指导为链接，架起了家校沟通桥梁。

五、课程管理，课题带动，增添发展后劲

为了使心理健康教育工作向纵深发展，我校将心理健康教育纳入教科研工作，尊重和满足学生的心理需求，开发了《高中心理健康教育主题班会》、《高中团体心理游戏》、《高中心理剧集锦》、《高中心理健康知识读本》等校本课程，并将心理健康课纳入各班课程表，由专、兼职心理健康教师任教，以课堂教学的形式向学生传授心理健康知识，开展学生喜欢的心理活动，为学生提供全面的心理辅导。

心理健康教育工作的深入开展，有力地推动了我校的德育及教学工作。虽然取得了一些工作成效，但我们也清醒地认识到，学校心理健康教育工作任重道远。希望各位领导多提宝贵意见和建议，让我们从关注学生的心理健康开始，和他们一起扬起自信之帆，驶向成功彼岸！

**高中生本学期心理健康总结三**

社会竞争的日益激烈，心理健康问题也日益严重地呈现于我们的面前，解决学生在校其间的心理困扰，帮助其建立健全的人格，培养良好的性格，增强其社会适应性，同样是学校教育的一个重要组成分。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适应能力。现我把本校开展心理健康教育工作情况做一个小结。

一、开展有特色的心理健康教育活动

针对各年级学生不同的心理状况、学习阶段中遇到的心理困惑，利用各种渠道开展心理健康专题讲座。通过讲座、观看心理学影片及心理测试等形式多样、内容多采的活动，既丰富了学生的课余生活，倡导了健康的生活方式，同时也培养了他们积极的生活态度，达到“健康、快乐、成功”的目的。

二、重视新生入学心理健康教育。

我校心理健康教育十分重视新生的入学教育工作。在政教处的统一安排下，领导小组对高一新生入学开展了“走进新学校”的讲座。这次讲座对帮助高一新生如何认识高中生活、更好地开始高中生活起到了积极的作用。

三、进行心理咨询与治疗

班主任和老师已成为学生们解惑、倾诉烦恼的心理老师。有的刚开始从拘束、害羞到落落大方自然地进行心理咨询；有的从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。

四、注重理论学习和总结实践经验。

在工作中，我们还很注重理论学习和总结实践经验，注重将理论和实践紧密的结合在一起，取得了很好的效果。

五、今后工作努力方向

1、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。

2、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。

3、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，争取积累更多的经验。

4、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。

心理健康教育工作是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于我校心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，我们希望得到学校领导的支持，以及专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为全面推进素质教育作出新的贡献。

**高中生本学期心理健康总结四**

一、心理辅导课

心理健康教育这门学科既没有教材，也不考试，要让本学科对学生有很强的吸引力并在课堂上解决自己的问题，我主要安排了适合学生实际需要的内容如：“调整你的情绪、情感”，“沟通无处不在”，“不同人的气质类型”，“心理问题并不可怕”等等，使学生真正的在课堂中等到帮助，激发了学生的学习兴趣，调整了学生对心理问题的不正确认识，消除了心理困惑。不仅在选材上注重实效性，在教学形式设计方面更需要多样性。在教学中我打破了教师一言堂的传统教学模式，采用了心理座谈的教学策略，让学生在课堂上充分放松，尽情的发表自己的心中感想，教师重在引导，用现实的故事、激励的影片对学生进行疏导性教育，赢得了学生的喜欢。

从中我也发现学生更喜欢在课堂教学中穿插“心理小游戏”、视频教学等手段，这样不但学生的目光被吸引了，而且也从中得到了感悟，使教学效果显著。

二、心理个别辅导

本学期继续对学生开放心理个别辅导，就目前心理辅导现状，学生的心理困惑主要表现如下方面：交往适应、学习困难、情感挫折、亲子矛盾等。其中学习问题、交往问题、情感问题所占比重最大。

（一）学习问题

从咨询问题来看，学习问题是重点高中学生的主要心理问题。主要表现在学习欲望下降，学习成就感的缺乏和学习方法不正确3个方面。学习欲望就是学习的需要和愿望，是发动和维持学习行为的内部力量，学习欲望的高低直接影响着学习成绩的好坏。咨询中，很多学生谈到：进入一中后，整个人变得懒散，不想学习。冯文广等[3]对全国百所重点高中生学生心理健康状况调查表明，9.1%的学生“经常”有不想上学的想法，41.9%的学生“有时”有不想上学的想法；案例中，还有一种求询现象比较常见，一些学生在初中、小学时成绩优异，而在高中学习成绩不能排在前列，不再被老师重视、同学注目了，他们大多更加努力地去学习，但由于种种原因，成绩提高不多或是难以提高，即他们为之付出最多，却得不到相应的回报，体会不到成就感。而他们努力仍不能进步的原因可能是没有找到合适的方法。因此，在学校心理健康教育及咨询中要加强对学生学习心理的干预和发展性辅导，重点是高一和高三。

（二）人际关系问题

仅次于学习困扰的第二大问题是人际关系。高中生在人际关系方面的问题主要表现在三个方面，即亲子关系、同伴关系、师生关系。其中又以同伴关系问题所占比例最大，可能与青春期的学生，一方面渴求融入群体，另一方面却多为独生子女，自己中心意识重，生活及学习中又缺少人际交往锻炼有关；再加上我校是寄宿制学校，同学相处时间多，自然摩擦也比较多，高中生常常因为不知如何妥善处理与同伴交往中出现的矛盾而感到苦恼；与异性交往时容易因舆论、流言而尽量减少这种交往，并因此而烦恼。还有一些高中生在人际交往过程中，由于性格的原因，难以和他人交往，一些严重的还形成了社交恐怖障碍，尤其是高一新生。

亲子关系主要体现在父母期望值过高、与父母沟通困难、父母不和等方面，与高中生经济上不独立及情感上对家庭依赖较多有关，一方面由于高中生一般很少与父母交流内心想法及自己的疑惑和困难，另一方面在于父母期望过高，对子女的心理造成很大的压力。很多同学反映，周末回家父母问的都是学习上的事情，总是要他们努力在努力，事实上他们在学校已经很认真了；甚至有女高中生反映其父亲禁止她与男同学交往。

高中生在学习生活中遇到老师的不公平对待，容易产生烦恼，影响他们的学习，但师生关系问题在所有咨询的人际关系问题中仅占5.9%。这可能与生源不同有关，在重点中学，学生都是由各学校选拔上来的学习好的学生，学习成绩普遍优于普通中学的学生，学校的升学率是由学生的整体水平决定的，所以教师对学生的偏爱程度不明显；而普通高中的升学率主要由学习好的尖子生来决定，所以教师就会不同程度地对学习好的学生“偏爱”，与学习不好的学生“关系紧张”。

人际关系是人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系，它反映了个人满足其社会需要的心理状态，是考察个体心理健康状况的重要方面，更是情商的一种体现。因此，我们要针对重点高中学生的特点，以同伴关系辅导为重点，引导学生建立良好的人际关系，促进身心健康发展。

（三）情绪波动呈现两极性

从咨询记录来看，一些生活、学习中的小事都有可能使他们产生较大的情绪波动，特别是他们的自己评价容易走向极端，许多高中生在不同方面有不同程度的自卑感受，还有一些来询者反映在他们情绪持续低落时会觉得很渺茫、人生没有意义，甚至出现希望死亡的心理，但因考虑到父母亲人等，也只是有此想法而已。这可能是因为高中生正处于青春期，身体发育虽接近成熟，但心理成熟却相对滞后，故面对各种压力时情绪问题就会更突出，再加上重点高中学生都非常优秀，竞争激烈，极易导致不平衡心理，从而影响情绪。因此，提高重点高中学生自己的情绪调控能力非常重要，同时，我们要积极关注学生的心理动态，及时提供干预，以免发生校园危机事件。

三、其他宣传方式

1、开展了以“关注心理健康，构建和谐校园”为主题的第二届心理健康教育宣传活动周。

2、组织校级心理社团心灵驿站开展了多次同伴心理辅导活动。

3、利用展板的形式宣传心理健康知识。

**高中生本学期心理健康总结五**

一、 利用心理健康教育的渠道，拓宽德育的途径。

1、专门教育与学科渗透相结合。强调学校全员参与全过程，参与心理健康教育，提高广大教师实施心理健康教育的水平。在此基础上，各科教师联系自己所任教的学科适时、适度、有机渗透心理健康教育内容，使各科都能在培养学生良好的心理素质中发挥积极的作用。

2、集体指导与个别疏导相结合。心理健康教育的目标是使全体学生形成良好的心理素质结构，为学生当前生活及将来发展奠定良好的心理素质基础。实施过程中，我们广播进行专题讲座，开展集体指导，提高广大学生心理健康重要性的认识，普及心理健康基础知识，教会形成心理健康的基本技能。解决学生中普遍存在的共性问题是心理教育的主要任务，而个性问题与特殊问题需要进行个别辅导。因此我校要求每一位德育教师都要有心育意识，利用课余时间为学生提供心理服务。

3、个案分析与工作总结相结合。学生个性的差异性、心理问题的多样性决定开展心理健康教育要重视个案分析与研究，做到因材施教。为此我们要求每个班级建立一份心里个案分析记录本。班主任教师把学生中出现的心理状况及解决办法及时记录整理。分析了解各个学生的身心发展状况，把准教育脉搏，对学生进行心理疏导。，找到普遍的规律性的东西，进行总结交流，提高广大教师的教育技巧和策略。

4、学校指导与家长配合相结合。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。据调查，影响孩子心理健康的首要因素是家庭气氛，不同的家庭气氛，对孩子的心理健康会产生不同的影响。如何采取民主型的教养方式，营造和睦、温馨的家庭气氛是家庭教育首要问题。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。我们着力修筑学校与家庭之间沟通的桥梁，开办好家长学校，普及心理教育基本知识，交流先进经验与做法。不定期召开家长会，共同探讨孩子心理健康问题，形成学校、家庭教育合力。

二、运用心理教育技术，改进德育的方法

许多老师都有这样的体会：现在的学生似乎什么道理都明白，他们说起来一套套，做起来却不是那么回事了。也就是说，学生的认知与行为相脱节，存在巨大反差。工作中我们主要采取如下几种方法：

1、正强化法。在学生表现出一个行为之后，运用各种令人喜欢和愉快的事物给其以奖赏，从而提高该行为在以后的发生率，这种方法叫作正强化法。如果学生感到自己的行为得到了满意的结果，以后他们在类似情况下就可能重新表现为这个行为。我们采用的正强化物有三种类型，物质的，如学习用品、书籍、奖学金；精神的，如老师表现出高兴的体态语，对学生行为进行口头表扬；活动的，如增加自由活动时间，带学生开展各种参观、郊游等活动。

2、负强化法。当学生表现出一个行为之后，撤去x个令人不快的甚至是痛苦的刺激物，或让其离开一个情境，从而提高该行为发生率的方法，叫做负强化法。负强化的目的是使学生形成逃避条件反射或回避条件反射。如当学生行为习惯不良或犯了错误时，老师给予批评教育，该生认识了缺点与错误并表示要改正时，老师就停止批评并给予充分肯定。教师运用负强化法时做到就事论事，不从整体上否定学生，避免因厌恶刺激撤销不及时造成师生情绪对立。

3、订立公约法。订立公约法就是老师和学生双方同意，以提条件、订契约的形式，明确规定学生做出x种行为之后，老师就满足学生的什么条件。订立公约以书面为主。教育过程中我校各个班级都根据班级实际制订若干条目，张贴于班内墙上。实践证明，这种订立公约的方法，既规范了学生，也规范了教师，而且建立起师生之间一种关系模式，这种模式培养了学生的公平、公正意识以及遵从正确教导的行为习惯。长此以往，这种模式将使学生的很多坏毛病，诸如任性、固执、懒惰、自己管不住自己等都可以迎刃而解。

4、代币法。代币法，是在行为矫正时所使用的契约程序中，用代币来强化矫正效果的方法。代币是一种间接强化物，在用直接强化物进行强化之后，过渡到比直接强化更高级的强化手段：代币法。它不是即时满足学生的要求，而是一种延迟满足，有助于培养学生更持久的良好行为。具体方法：记分，如给学生穿戴、个人卫生、课堂纪律、课间活动

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！