# 孩子心理健康教育心得体会8篇

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-01-01

*通过心得体会，我们能够更加明确自己的优势和劣势，通过心得体会，我们能够更加全面地认识自己的优点和不足，下面是小编为您分享的孩子心理健康教育心得体会8篇，感谢您的参阅。案例：赵某某是初二学年的学生，因为父母常年在国外打工，自己和奶奶住在一起，...*

通过心得体会，我们能够更加明确自己的优势和劣势，通过心得体会，我们能够更加全面地认识自己的优点和不足，下面是小编为您分享的孩子心理健康教育心得体会8篇，感谢您的参阅。

案例：赵某某是初二学年的学生，因为父母常年在国外打工，自己和奶奶住在一起，奶奶就是他在国内的监护人，奶奶年纪已经多岁了，孩子想要什么奶奶就尽量满足，使孩子变得饭来伸手，水来张口，在学校不喜欢学习，每天上课的时间就是他听音乐，看小说的时间，任何老师对他做思想工作都无济于事，他说：你们别费心了，我就是不想学习，更有甚的是，老师上课他就想尽各种办法捣乱，比如：老师讲课的时候，他随便下地走动，老师说他，他说：我坐累了下地放松放松，老师说：你想过此时你的父母正在国外辛苦的工作，为了你，他说：那是他们的事，与我何干?

案例：李某某是初二的学生，平时上课非常消极，甚至一堂课下来，他可以一句话不说，无论是老师的提问，还是同学的招呼，对他来讲就是沉默，就是这样一位学生在课间居然和小班女学生发生冲突，没多大点小事就要课后找人两伙对打，好在班主任知道的早，避免了事情的扩大化，后来知道这是个父母在国外且父母已经离异的孩子，现在随母亲生活，叛逆的性格，让他对母亲的爱采取反叛的态度，你不是就让我好好学习吗，我就不按照你说的去做，看你能把我怎样?

这是两个典型的关于留守孩子心理健康问题的案例，我听后心里也是感到异常的沉重，二十几年的教学中也经历过父母在外地工作，孩子成为留守儿童的，至于这些留守儿童为什么都会有不同程度的心里问题，我想首先应该想到的是：

案例分析

一)父母之爱的缺失：我上面案例中的孩子才十四或十五岁，正是成长中的青春期，这样的时期父母常年在外打工，有的孩子一年才见到父母一次，有的孩子甚至数年见不到父母。在漫长的期盼与等待中，爸爸妈妈对许多留守儿童而言，很大程度上仅仅是个称谓。记忆中父母的音容消逝殆尽，留守孩子从小缺少父母关爱，他们成了某种意义上的孤儿或单亲孩子。导致孩子缺乏对外部世界的安全感和信任感，这种情感欠缺严重影响了他们与别人的社会交往，并容易出现性格缺陷和自卑等心理障碍。

青春期的孩子缺乏父母的爱，和父母有效的监护和管理，孩子在学习和生活中存在的问题没有人去倾诉，或者根本不愿意向人倾诉，长此以往就造成了孩子心理障碍，首先是自卑，其次是自我，同学中一句不经意的话都可能让他们感到心里有很大的压力。比如：有时学生之间闹着玩，不注意就说出一句，你有什么了不起，你不就是个留守儿童吗，这样小小的一句话就会勾起他们对父母的恨，为什么别的孩子父母都在身边，而我却没有，我是个没人要的孩子，这样的想法如果不能及时得到纠正，孩子就会慢慢的变得无情，对父母是这样，对同学，对老师，对他身边所有的人，后果不堪设想。其次是自我，无论是在班级还是在家里，他都会以为我想要的东西，别人不可以染指，如果别人和我抢，我就会不择手段的对付对方。另外他们认为我说的话，无论是谁都要无条件的服从，否则就拳脚相加。

二)监护不周、重养轻教是造成孩子自卑心理的另一重要成因。这些孩子有的是由祖父母照顾，有的寄养在亲戚或朋友家中，有的根本就无人监护，兄弟姐妹一起生活，父母只负责寄点生活费回来。祖辈家长虽然有充裕的时间和足够的耐心照顾孩子的生活，倾听孩子的叙述，存在着一定的优势，但还是弊大于利。因为祖辈对孙辈一般都比较溺爱疼爱有加，但教育不足，亲戚朋友由于精力不足，责任心有限，更是无法严格教育孩子。留守孩子大多不愿意与代养人进行心灵沟通，与祖辈在一起时只是看看电视，不怎么说话。与亲戚朋友更是没什么话说。而无人监管的孩子在教育方面更是一片空白，他们只能独自面对生活中遇到的各种挑战，许多孩子甚至缺少自律意识，一件小事都能让他想到找人打群仗。

对策：

我觉得最重要的是要消除留守儿童的自卑心理，让他们感受到周围环境浓浓的爱，这样他们才能走出自卑的阴影，开心的学习和生活。

首先是留守家庭的监护人，要时时的与孩子交流沟通，时时的了解他们心里的需求，时时的掌握他们心中所想，不能只是一味的溺爱孩子，无论孩子要什么都无条件的满足，在孩子需求中要和孩子一起分析哪些是该拥有的，哪些是不该要的，只有这样才能让孩子从心里感到什么是我可以做的，哪些是我不可以涉足的。

在学校教师要给这些留守孩子更多的关爱，师生间的情感交流便是一个良好的渠道。留守学生由于父母长期与之分离他们在心理上的情感需要就特别强烈。如果老师热情关心他们就可以弥补他们在家庭中缺少的情感交流。特别是当学生对某一事物面临选择或出现行为偏差时老师晓之以理动之以情的言语交流是非常重要的。常常有意无意地接近留守学生，在他们身上发现闪光点，便能激励他们在成长的道路上越走越好。在学习上针对留守孩子不愿学习的毛病，时时的和孩子谈心，了解他们不愿学习的原因，同时在讲课的过程中尽量的把一些难度较小的问题让他们答，从而增强孩子的自信心，让他们觉得我和别的孩子一样，一点不差，这样他们就会慢慢的对学习感兴趣，除此之外，营造良好的班集体氛围也是促使留守儿童心理健康成长的重要因素。若班集体学生关心集体，爱护集体，集体中的每一个成员都团结友爱，个人的进步与集体的荣誉紧紧连在一起，在这样的集体氛围中，留守学生才能感受到他们是与整个集体紧紧联系在一起的。同时班主任还可相应的办法，例如把优秀学生与留守学生编在一组或同座建立课外兴趣小组，开展手拉手结对子、小组学习竞赛等活动，让全体学生都紧紧地团结在集体之中，让留守学生切实感受到集体的温暖、集体的力量，从而弥补其家庭教育中所缺损的情感交流与沟通，以取得良好的教育效果。最后，应加强对留守学生的个别帮助与指导。在个别帮助时，要分清他们的不同家庭情况所带来的不同心理状况，分析其性格中的积极因素和消极因素，发展积极的性格特征，调整消极的性格特征。如他们学习上有什么困惑;同学之间、师生之间交往上有什么障碍;心理上有什么想不开的等等。让他们去找他们信得过的老师谈话，内容可涉及校内外学习、生活的方方面面。

因此，让留守学生感到温暖，感到强烈的集体归属感才是解除其自卑心理的重要方法。相信他们终能成为生活上自理、行为上自律、学习上自觉的好学生。

生命只有一次，今天对于青少年特别是留守儿童而言，做人教育比知识教育更为重要，特别是在与人交往中，绝不能让他们被虚伪自私虚荣自负失信等不良心理行为所沾染和毒害我们学校教育家庭教育和社会教育都要来关心和关注留守儿童使他们学会做人健康成长。

心理健康问题越来越受到社会的关注，越来越多的大学生由于心理不健康而发生的各种让人瞠目结舌的事件，让我们充分认识到及时解决大学生的心理问题已将迫在眉睫。作为当代大学生，我认为心理健康就是对生活和学习有乐观的心态，有正确的自我主观意识，能很好地把握自己，控制自己的情绪;和同学们关系和谐，很好地融入集体，能很好地适应环境。

经过一学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法。无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我们的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。心理课老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与父母、老师、同学和朋友的关系。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受，尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白地说出来。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”不论与多少人同处，总要存心公正、一视同仁，不可与一两个人特别亲近，却与其他的人疏远，尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就是因此发生的。父母对子女、师长对学生、上司对属员、兄弟姊妹，同学同事，彼此之间都必须谨防这种情形。通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想。通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。

上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到与我们之间存在的任何代沟。上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很友善，不需要顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞!在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。

心理课让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚，存真诚的心，说真诚的话，做真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩;有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你送出去的是什么，你收回来的也是什么。

6月21日应赛罕区教育局工会的邀请，以内蒙妇联的志愿者的身份在赛罕区蒙古族幼儿园做“关注幼儿园老师心理健康”的专题讲座。

这所幼儿园有老师59人，男性6、7人，未婚6、7人。招收3-6岁的小、中、大班，现有12个班，共406人。国家规定小班25人，中班30人，大班35人，这里班级最多人数36人。建园26年，是本市示范幼儿园。这次讲座的内容有：幼儿老师心理健康的重要性、影响幼儿老师心理健康的因素、幼儿老师心理的标准、当代女性面临的心理困惑及减压方法、3-6岁幼儿的典型问题的处理。

这次讲座纯属个人行为，是通过中间人联系到了我;碍于面子我接收了邀请并主动和赛罕教育局的那位“领导”联系。询问讲课地点、讲课内容等事宜。但一直没搞清楚讲课地点，她说在市政府的南面，坐35路公交到民族中学下车。周四上午我有主动给“领导”打电话核实，电话打不通，下午我在打车的途中才接到她的电话，要我在35路公交站牌下等她，她去接我。我还不知道具体这个叫“民族幼儿园”还是“蒙族幼儿园”在哪里?于是就问了要去听课的同行，她告诉了我具体的地址，我打车就直接去了那里(民族中学的东侧)。去了之后就寻找这位“领导(事先没见过)”，当我给她打电话说我到了时，她劈头盖脸训斥一顿：嫌我直接到了幼儿园，大热天出来迎我。。。。。。我解释说我因为不知道地方就直接来了，再说我也不知道她什么时间去接我呀!

于是我和同行就在幼儿园门口等这位“领导”的到来。尽管我没见过她，但我大概能认识她——相面!在这次课之前，这位“领导”联系了别人去给她讲课，结果讲课之前她一上午都联系不到这位老师;为了应急她通过内蒙妇联心理咨询的志愿者们打听并联系到了我，她在电话里就大骂这位老师不负责任什么的，她给我的印象：负面人，强势女人，面相不会太好!我在进来的人群里搜索到一位对象，身边的随行说不可能;当她从大厅里再走出来我上去问候时果真如此。她满脸怒气依旧对我发泄、问罪，重复刚才的牢骚和不满，并且冒出来一句“不讲了算了!”我当时真无语了!尽管是私人行为，但我是心理咨询师、家庭教育指导师，内蒙妇联的志愿者，为了我们下一代教育工作者的健康心理教育我没有退却。但我是有情绪的，不舒服的。大热的天，我毫无报酬地去奉献还遭遇这种负面情绪，实在是太不近人情!在开课时我自己能觉察出来，我和观众分享了我当时的情绪。以后不再做类似这样的无用功，太消耗自己的正性能量!

从事大学生心理健康多年，深知心理健康的重要性，身心和谐健康才是真正意义上的健康。看到大学生青春阳光的身影总是感慨万千，年轻真好！当听到他们的“灰色”童年带给他们的无助、孤独和痛苦时，又感慨于不让自己的孩子重蹈他们的覆辙，自己一定努力让家庭充满欢笑、阳光和民主，让孩子愉快、无忧无虑地度过他的童年。接触很多的案例，很多大学生出现心理问题的一个很重要的原因就是家庭，父母关系不好，父母离异或单亲，被寄养在爷爷奶奶家或亲戚家里，父母的教养方式不当，或家庭出现重大的丧失等等，这样都可能造成孩子谨小慎微、不自信或安全感缺失，严重的可能会得抑郁症或躁狂症。所以作为小学生四年级的家长需要从中吸取教训，还孩子一个童真和欢乐的少年时代，为他们将来更加健康地生活和工作打下良好的基础。

一、无条件积极关注孩子

无条件积极关注自己的孩子为他们的发展创设自由而安全的环境。只要是孩子有兴趣的都可以让他们去尝试，只要对孩子有益都可以让他们去做。不是孩子犯了一点错误就大发雷霆、一发不可收拾，一定记住不在孩子身上翻旧账，就事论事就可以了。实际上无条件积极关注就是让孩子感觉到安全，无论发生了什么事情都可以告诉父母，并且让孩子感到父母是他们最好的朋友，安全的氛围有利于孩子静下心来专心做一些事情。前些天在上海学习“沙盘治疗”时真正地体会到创设自由而安全的环境的重要性。沙盘治疗就是让儿童在装满沙子的器皿内自由“创作”——拿任何他想拿的沙具摆成他认为最好的画面，中间没有任何打扰和限制，并且被告知这种环境是安全的。儿童就是这样不停的摆弄沙具和拼摆图形，经过十几次的“治疗”就可以解决他们的心理问题，我就十分好奇，是什么魔力让一个特有攻击性的孩子经过几次或十几次的沙盘治疗最后“痊愈”了呢？后来老师的讲解使我豁然开朗：一方面孩子自身具有发现问题并解决问题的能力，他们通过摆沙盘可以了解自己的问题，沙盘也可以让这些孩子自行解决问题，孩子具有大人无法企及的潜力；另一方面就是治疗师给予的自由而安全的氛围让孩子可以发挥他们的潜能。

所以作为家长的我们，不要给关注增加太多的外在条件，无论孩子现在处于怎样的状态，无论孩子是否达到自己的预期，给他们无条件积极关注吧，给孩子自由而安全的环境吧，让孩子可以无拘无束、自由发挥吧。

二、相信自己的孩子，多用肯定式的语气

有个小故事是这样的：小女孩的妈妈告诉她一定不要看电视，否则一切免谈。小女孩每次回到家后先打开电视看自己喜爱的电视节目，等看着妈妈下班的时间都到了，她会用湿毛巾把电视降降温，因为她知道妈妈回到家后做的第一件事就是摸摸电视热不热。所有的一切都处理完后，小女孩就坐在书桌上开始写作业。妈妈回来了，先摸摸电视发现不热放心了，又看到宝贝女儿在认真的写作业马上心情大好，满足了女儿一直梦寐以求的愿望。不敢设想如果一直如此下去，小女孩会变成怎样，但可以肯定她学会了撒谎和欺骗。作为父母，一定要相信自己的孩子，尽量少地使用否定的语气跟孩子说话。你可以告诉他可以做什么，可以如何做，但少用“不能”、“不要”等否定词语，因为孩子更多的会听到“不能”和“不要”之后的内容。家长看到孩子做了自己不允许的事情恼羞成怒，孰不知就是自己不相信孩子导致的。就拿我的儿子为例，前段时间检查视力有些问题，告诉他不能玩电脑和手机，但我们也没有特别的设置手机和电脑的密码，并给他买了些他特别喜欢的书籍。每天下班后发现他都在认真地读书，每次都会告诉我书中的一些故事，《鲁滨逊漂流记》他竟然还读了两遍。欣赏儿子的作文时，自己特别惊讶，发现好多句子都写得特别流畅和不拘一格，不再像以前一样家长拼命地催、孩子要命地眉头紧锁。设想一下，如果我也做一些不信任孩子的一些行为的话，孩子还能这样“坚守”自己的“原则”吗？相信孩子，放手让他们去做一些事情，少一些怀疑，多一些肯定。

三、让孩子跟同性父母成为好朋友

按照心理学的理论，四年级的孩子应该多向同性父母靠拢，学习他们身上的优点，并习得社会所赋予的一些的特性，如男孩要勇敢和担当。比如男孩子多和父亲一起踢踢足球、打打篮球，不自觉地学习了父亲坚持、坚韧和分享的精神，让他们做一些“男人们应该做得事情”，这样不仅可以亲近两者的关系，还可以学习一些男人的做事方式和并学会欣赏男人豁达开朗的个性。这时候作为异性的父母就可以放手让他们或她们尽情在一起，少些唠叨和抱怨，默默支持他们。相反，如果这个时期男孩子仍过多的和妈妈一起做事和“纠缠不清”的话，可能会对孩子个性的形成有些阻碍，妈妈认为这是“爱”孩子的一种方式，不忍让孩子和不着调的父亲在一起，害怕自己丧失对儿子的“控制”。为了避免长大后出现“恋父亲节”或“恋母情节”，现阶段让我们孩子多认同同性父母吧，学习同性父母身上的优良品质，让孩子有种“很想成为他（她）们”的那种人的渴望吧。

首先很感谢学校为我们家长精心安排的这次家庭教育讲座。

听了张局长的讲座，受益匪浅。张局长用深入浅出的语言、理论与实践结合的方法、自己的亲身经历，向我们家长传授了孩子在教育过程中应该注意的事项及教育方法，让我感慨颇深，深刻领悟到了言传身教，一朝为父母，终身为老师，家长所承载的责任与重要意义。教育的关键就在于养成好习惯、与孩子更好的沟通、增加阅读方法等几个方面。

父母是孩子的第一老师。我们的一言一行，潜移默化中都在深刻地影响着孩子，家庭的和睦、浓郁的亲情氛围等都是一个孩子健康成长的客观条件。从小让就孩子树立独立的人格，其次就是关注孩子的\'心理健康发展，孩子虽然很小，但却有着强烈地自尊心，大人的言行他都看在眼里，记在心上，特别是当着外人的面不留情面的指责或是埋怨都会给孩子带来心灵上的伤害。通过收听这次讲座，还有几点体会与大家分享：

一、能有一个好的学习、生活习惯的养成是非常必要的，它应该体现在生活的细节中。

要有好的习惯，首先要让孩子在思维上习惯，要给孩子足够的自由，不能管太死，否则精神上就会有叛逆，我们就要从孩子小时候起，从小事做起，仔细观察，及时发现孩子生活中的不良行为，加以纠正和引导；对孩子生活中好的行为给予肯定和鼓励，使之成为习惯，让孩子在好习惯的陪伴下学习、生活。

二、做好与孩子的沟通。家长与孩子的沟通，要注意讲究科学方法：

首先要善于倾听。只有倾听孩子的心里话，知道孩子想什么，关注什么和需要什么，才能有针对性地给予孩子关心和帮助，也会使以后的沟通变得更加轻易。孩子向您诉说高兴的事，您应该表示高兴；孩子向您诉说不高兴的事，您应该让他尽情地宣泄，并表示同情；当孩子向您诉说您不感兴趣的话题，您应该耐着性子听，表示您关注他的谈话内容。这样，不仅使孩子更乐意向您倾诉，也可以提高他的语言表达能力。其次，家长要学会和孩子做朋友。家长如果总是高高在上，就很难和孩子交知心朋友，也就谈不上真正的沟通。这就要求家长和孩子谈话时，要以孩子的心态和孩子能理解的语言进行。再者要有耐心。家长与孩子之间的年龄、心理和思想感情等各方面都存在着巨大差异，理解需要一个过程。如果过于急躁，沟通就会成为泡影。

三，要培养孩子大量的阅读。

读书是开阔孩子的视野，获得知识的一种学习方法。也是一种给孩子带来无限乐趣的娱乐活动。所以首先要给孩子营造一个浓厚的阅读氛围。使阅读成为他的一种生活方式，让孩子认为阅读是一件很快乐的事情，所以，在家里，每天晚上总是会有一个固定的时间去看书，不管是何种书籍，给他带一个头，营造一个学习的氛围。慢慢地，孩子也就喜欢了上阅读，阅读不仅成了一种生活习惯，而且它也成了我们的良师益友。

通过聆听这次讲座，使我受益匪浅，也让我深刻领会到了教育孩子这个大课题，家庭教育的重要性。尤其在孩子性格上的培养，做的很不到位，在家里，控制孩子的行为，每做一件事都要经过我的同意或认可才敢放心去做，严重地阻了他思维的想像力。再者就是脾气的急躁，因为脾气的急躁、没有足够的耐心，不仅一次又一次对孩子恶言相向，更甚是动手打他，当看到孩子那双无助委屈的眼神时，才回过神来，他也只是，仅仅只是一个孩子。专家说得真好：一朝为父母，终身为老师，所以，从此刻起，从自身做起，从每件小事做起，让孩子有着独立的人格，有着一个良好的习惯，与孩子公平地交流，让他快乐、健康的成长，让他成为一个有知识的人，做一个对社会有用的人。

4月23日我参加了中学生心理健康培训，通过培训了解了新时期对健康理念的重视使我们不容忽视。现将本次学习的感悟总结如下：

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢?教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。

有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

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。此外，教学的目的就是教书育人。

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。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。

中华文化历史悠久、底蕴丰厚，上下五千年的传统文化更是博大精神。文化是民族的灵魂，孩子是国家的未来。近年来，随着社会经济的快速发展，各种信息的来源渠道不断增多，随之而来的不良信息正悄然影响着中小学生，由此造成的不良后果已经逐步显现出来。在当代各种文化的冲击和影响下，中小学校如何利用结合各地实际，弘扬优秀传统文化教育，是一项刻不容缓的任务。传统文化进校园的切入点是什么呢？我认为万事心生，中华传统文化在几千年社会发展中积累了极为丰富的内涵，其中包含了大量有利于心理健康教育的内容。因此，应深入挖掘其中的宝贵资源，与初中生心理健康教育结合起来，开展具有初中生特色的、初中生心理健康教育和实践活动，以推进初中生心理健康教育。

一、初中生心理分析

如何将中国优秀的传统文化与初中生心理健康教育结合起来，我们首先要对现在初中生的心理进行分析，知道他们在想什么，怎么想，想怎样。那么初中生心理特点是什么呢？归纳起来有一下三点：

1、自我意识高度膨??

少年期是人类第二个自我意识发展高峰，也是最重要的一个时期。孩子在这个时期希望能尽快进入成人世界，希望尽快摆脱童年时的一切，寻找到一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。人际交往欲望强烈，此时学校和同伴的影响超过家庭和父母的影响。

2、性意识的骤然增长

关注自己身体的变化，对异性神秘并好奇，表现出更多的关注，乐于接近异性，甚至对某一个异性若有所思、若有所失，这种关切若得不到控制将引发早恋，造成对学习没有兴趣（厌学）、上课走神，精神恍惚。

3、智力水平迅猛提高

思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。对自然现象、社会现象的理解能力不断提高，但尚不成熟，缺乏社会经验，易受周围环境的影响。

自我意识的高度膨胀、性意识的增长、智力水平的提高使得孩子本来并不成熟的心理变得十分脆弱，导致孩子们情绪波动起伏大。这就是我们常说的青春期叛逆心理。

二、传统文化对于初中生心理健康教育的应用，

传统文化主张修身养性，塑造健全人格，提高心理调适能力。孔子积极主张修身养性，提出“欲先修其身者，先正其心。”强调“心正而后身修”，进而达到“德润身，心广体胖”。就是说人只要具备了较高的修养，就能心怀善，心无愧怍，进而感到舒泰宽阔。孔子还提出：“所谓修身养性在正其心者，身有忿惕，则不得其正。有所恐惧，则不得其正。有所好乐。则不得其正。有所忧患，则不得其正。”进一步阐述了修身养性与心理平衡的关系。此外，《论语》中还描述了“温而厉，威而不猛，恭而安”及“泰而不骄，威而不猛”的人格特征，认为“不得中行而与之，必也狂狷乎！狂者进取，狷者有所不为也”。也就是说，作为君子，能把握自己的内心世界，对外界各种刺激随时控制和调节自己的心理体验，时刻使内心世界居于适中状态。即保持心理的平衡。适度的自信，既不自负、也不自卑，是事业成功的必备条件。面对挫折，过于悲观沮丧会丧失意志，而毫无所谓则会失去前进的动力，只有掌握好尺度才能成为前进的真正动力。因此，要想在日新月异的社会生活中立于不败之地，就要将自己的心态调整到“中”，既不要“过”也不要“不及”，以坦然、平和的健康心理状态面对复杂多变的世界。

增强适应能力，提高抗挫折能力。《孟子》强调“人皆有仁、义、礼、智之心”。所谓知天命，就是能理解并实践仁、义、礼、智，做到“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”。以礼义适应社会，适应自然。强调“君子不器”。孔子十分钦佩颜回，曾说其：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”不仅如此，儒家还认为耐挫是一种美德，《论语·述而》中“用之则行，舍之则藏，惟我与尔有是夫！”，强调面对挫折、遭受冷遇也能坦然接受而不是耿耿于怀。《孟子》中的“得志，泽加于民；不得志，修身现于世。穷则独普其身，达则兼善天下”，反映的是儒家的积极入世的人生理念，表达了得志则造福于黎民苍生，不得志也要洁身自好积极豁达的态度。不仅如此，还要能“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”同时，还强调“小不忍则乱大谋”，对一些不顺利、小挫折要善于忍让、忍耐，以顾全大局，要有善待挫折的坦然心态，提倡“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”、“匹夫不可夺志”、“自强不息”等人格品质。当前初中生在生活上遇到困难，对环境的适应能力不良是心理问题的重要原因之一，初中生心理健康教育的核心内容之一就是要提高初中生的抗挫能力和社会适应能力。儒家思想强调的困而弥坚、挫而愈奋、百折不挠、追求进取的精神对初中生来讲，是一笔宝贵的精神财富，这些思想对促进初中生增进心理健康、增强适应社会的良好能力起到积极的作用。

此外，自强不息，追求积极进取的人生观，实现自我价值。自强不息、积极进取，追求崇高的人生目的，是中国传统文化的重要内容。“天行健，君子以自强不息”，天道的运行，是刚劲强健的，有道德的人应当效法天道，自强不息。老子说：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”要想战胜别人，首先要战胜自己的一切弱点。只有坚忍不拔、强力而行的人，才是一个有志气的人。“自强不息”是中国传统文化中的一种独立自主、奋发图强、百折不挠、锲而不舍的精神。这些品质，无论对初中生世界观、人生观的形成，还是对他们日常的学习、生活，都具有非常好的启迪作用。

知足常乐，顺其自然的乐观心态。中国传统文化主张人生不要刻意去强求不现实的功利或物质需求，而要重视心理的满足。在获得这种心理满足的基础上实现“常乐”，由此可以看到国人乐观的生活态度。无论多么辛劳，只要有希望，便能知足常乐乃至以苦为乐。中国传统文化思想主张“顺其自然”，提出人类要“道法自然”，返朴归真，认为“人法地，地法天，天法道，道法自然。”做人的德行要重视“自然之德”。老子强调“是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃”，倡导人不要勉强去做有悖于自然规律的事情，要顺其自然，保持心境的平和旷达，即不故意做作，目的就在于不扼杀事物自由发展的可能性。庄子主张不刻意追求个人生活中现实的东西，而应顺其自然，强调“天然”；超越一切功名利禄，做到“无功”；忘记一切荣辱毁誉等虚名，做到“无名”。“无为”而最终“无不为”，从而实现“恢恢乎其于游刃必有余地矣”的境界，尽管乐观知足的心态可能会影响人的上进与追求；但从健康心理的角度看，“知足常乐”与“顺其自然”却是初中生自我保护、自我保健的健康心理和行为的反映。

三、如何将传统文化与初中生心理健康教育的实际工作相结合

（1）用传统文化对初中生教育的过程当中，学校老师应当身体力行，努力学习传统文化，特别是对传统文化思想的学习，为初中生作出示范和榜样，此外，学校老师在对初中生日常教育中应严格规范自己的言行举止，用实际行动教育鼓励初中生从传统文化中汲取营养，提高道德素养。

（2）教育内容上。要“取其精华去其糟粕”，要充分考虑初中生的文化水平，尽可能通俗易懂，并贴近初中生日常生活，具有一定的实用性，比如《弟子规》《论语》《孝经》《中庸》，以及《道德经》《逍遥游》。

（3）教育方法上。注重初中生学习传统文化体验心得，加强互动交流，启发初中生“开悟”，注重在改造实践中落实道德细节，形式应丰富多样，切勿“纸上谈兵”。比如可以按学员的兴趣将学员分为三个兴趣小组：儒家学派、道家学派以及佛学派，定期开展辩论赛，并谈谈学习心得，各抒己见，形成一个良好的学习氛围。

（4）与心理咨询矫治部门紧密联系。传统文化教育与心理咨询矫治工作在目的上是一致的，彼此手段不同，可以互通有无，双管齐下，以传统文化教育引发初中生内心震撼、反思，以心理咨询矫治为渠道抒发感受，力争良性工作效能。

可见，倡导传统文化教育，有利于初中生塑造健全的人格，更好地了解自己、悦纳自己，增强自信，并不断完善自我、超越自我、发展自我，提高心理调适能力。

因此，要结合中国优秀的传统文化，使之与当代心理学理论与实践结合起来，广泛及时开展具有校园特色的、卓有成效的初中生心理健康教育和实践活动，促进初中生更好地认识自我，健全人格，以不断适应社会发展。

通过学习教师心理健康与自我调适，感触颇深。拥有健康的身心是教师从事教育教学工作的基本保障。教师的心理健康直接影响其教育教学工作的效果，影响着学生的身心健康。因此，身心健康是教师应具备的素质，是做好教育教学工作的重要保障和有力支撑。是素质教育的一个重要组成部分。

社会往往重视教师教育质量高低，而很少关注教师的生活质量;重视教师对学生的责任，而忽视教师对自己和家庭的责任;强调教师的“牺牲”“奉献”精神，而忽视维护教师的自身利益及身心健康的愿望。社会对教师的评价往往只看学生的学习成绩和升学率，迫使教师不断地自我加压，不断地延长劳动时间去参与生存竞争，最终导致心理健康问题的产生。一个教师要对几十个学生负责，家长又把希望寄托在子女身上，“望子成龙”、“望女成凤”心切的美好愿望转变为对教师的高期望和高要求，无形中使教师产生极大的心理压力。

若有健全的教师人格，就会修复心理的不适和缺陷旧能做一个受欢迎的老师。当然，不仅如此，要塑造健全的教师人格，必须有高尚的坚强的人格素质，渊博的知识，出色的才能、精湛的技邑、良好的人格和完美的心理，不断调适自己。教师的高尚人格素质依赖于丰厚的文化知识底蕴，没有广博的学识水平，没有不断更新探索新知识的能力，就会影响良好的人格素质的形成。扬长避短，培养自己良好的个性，培养多种兴趣和爱好，陶冶情操。努力创造和谐的师生关系，使之信其师，亲其道，用良好的师德，阳光的心态影响教育每个学生，是融洽的师生关系和良好的人际关系、成为讲台上常青树的不竭资源。

一个优秀教师的魅力不仅是具有渊博的知识、出色的才能、精湛的技艺，也必须拥有良好的人格、完美的心理;不仅能成为学生心理的调节者，也能维护自身的心理健康。教师只有学习心理健康的有关知识，掌握心理咨询的理论和方法，加强心理健康的综合训练，才会促进学生全面的健康成长，促进教育教学工作的顺利实施，也更利于教师自身健康心理的维护和发展。

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！