

心理健康心得体会(15篇)

心理健康心得体会 1

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高其心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学期心理健康教育着重从三个方面进行：

一、提高常规性教育活动的实效性。

1、注重课堂实效，加强全面教育。

课堂是教育的主阵地，由于目前尚未有相应的教材，因此在备课上比起其他学科的老师要多一个环节：收集资料，确立主题。在选材上就要考虑注重实效性，一方面是根据年级特点，另一方面就是根据学生的发展选材。心理健康教育这门学科既没有教材，也不考试，很多学生并不重视，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，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。为此，通过故事呈现、角色扮演、情景小品、辩论等活动方式进行教学，让学生在活动中体验、感悟、收获。

2、做好宣传工作，增强健康意识。

首先是根据校园心理健康知识宣传栏工作，每个月出一期黑板报，发动所有学生收集材料后报心理老师审核即可设计排版。

其次，根据学生的年龄特点，经常选读一些和心理健康有关的小故事，内容的选择更贴近学生的实际，在趣味性中蕴含丰富的哲理。

3、加强个别辅导，做好咨询工作。

本学期只要有学生有什么心理发方面的问题，我都会积极主动的和他们进行交流，并一一作好记录，认真分析、及时跟踪，积极反馈，通过平等的交流，帮助学生尽快获得自助。

二、积极创新，多渠道、多方位加强教育。

心理健康教育这门学科的特点决定了教师的工作性质要比其他学科的老师更为复杂、琐碎，仅仅靠上课和咨询是不够的，还需要多渠道、多方位进行。为了多方位了解学生心理动态，本学期设计了班级心理晴雨表，主要包括两个方面：本周班级最突出的问题，最需要老师给予关注的同学及其表现，我根据晴雨表上所反映的情况进行了解、核实，对需要交流的一些问题及时将相关信息反馈到家长，对突出的现象和个别学生进行相应的关怀。这样一方面能弥补家长没有观察到的一些现象，另一方面可以对班级学生的心理动态进行跟踪了解。

三、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。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。

心理健康心得体会 2

我认为作为学生，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，很好的融于群众；能很好的适应环境……心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，透过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理援助的过程。透过这学期对大学心理的学习，我对心理知识有了必须的了解，首先是对心

理学的发展史有了必须了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，用心的参与到了群众的活动中，在此中再一次体现了群众的力量…在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的激情，

活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们带给展现自己行为的机会和场所。这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学带给心理方面的服务。个性是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且

在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！完成了大学心理学的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划。可见，心理学对我们大学生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

心理健康心得体会 3

通过学习李珊珊老师的心理健康知识，我对心理健康有了新的认识。下面谈几点体会：我认为，加强教师学习，提高教师心理素质健康的心理教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。于是，在双方的共同努力下，创造出一种平等、民主、和谐的教学情境和课堂氛围。这样的教学，必然是令人乐而忘忧，如沐春风。

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。

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者什么都懂；是能者什么都会；是圣者不会犯错；是权威者具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造

一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。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，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。通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

总之，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 4

3月26日，我有幸聆听了王加绵教授做的关于中小学生的心理问题及纠正对策的讲座。王教授结合自己多年的教学经验和研究成果就中小学生常见的心理问题进行了深入浅出的讲解，为在场的教师送上了一道丰盛的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效的进行心理健康教育是实现现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。

学生心理问题形成于家庭，表现在学校。在青少年成长的过程中他们的心理问题表现的较为突出的是以下三个方面：

（一）厌学

小学生厌学的成因很复杂，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。教师与家长要密切配合，认真分析，找出原因，对症下药，才能有效的解决问题。要把尊重与爱撒给每一个学生，从他们的心理需要出发进行教育和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一

个学生更好地适应新时代教育的要求，从而顺利走完健康成长的历程。

（二）说谎

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知能力的发展未臻成熟，说谎不但会严重影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育带来巨大的困扰，直接影响学生教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在小学阶段的学生需要正确的引导，教师要给孩子以心灵的安慰，给孩子提供改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟悉的每一个人。这样每个孩子才能诚实、自信、健康，茁壮的成长。

（三）早恋

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充满着好奇、爱慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不可避免的会出现这种令人担忧的现象。作为教师要细心观察，实施温情教育。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友谊进行正确的引导。家长要给予积极的配合，未雨绸缪。早恋既是一个教育问题，又是一个社会问题，要

不要让早恋的小雨洒到

他们的青春花园。

教育家夸美纽斯说：教师的职业是太阳底下最光辉的职业。教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

5

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。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。

1、教师自己保持乐观的心态

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，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

人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。

2、以良好的心态感染学生

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

当然，在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式；选择怎样教学内容实现教学目标；学习评价难以操作等，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时学生总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时不展现在你面前。此时，你的心情又如何呢？是气愤、激怒、伤心，非想揍他一顿，还是用乐观的心态来教育他，我想，教育学生需要耐心和宽容，用真诚的爱心去感化学生，以动之以情、晓之以理的方法去对待学生的错误。让学生静心去寻找自己错误的原因，真正体验到自己的错误给别人

我想这样的耐心和宽容教育学生会收到良好的效果。

6

3月28日和29日，有幸参加了威海市教研中心在文登实验小学举办了威海市心理健康教育教师培训专家报告会。报告会邀请到上海市教育科学研究院研究生与继续教育部常务副主任、上海市中小学心理辅导协会理事长吴增强教授和莱西市教科所李绪坤老师，分别就中小学心理健康教育中的班级心理辅导活动课和学习心理辅导进行了专题讲座和培训。报告中设计了现场互动的环节，最让人叹服的，还是好几个一线教学的老师，对于案例的分析讲解，思路清晰，逻辑严密，透着专业素养，丝毫不逊于专业的心理咨询师。

吴教授以《聆听学生的心声——班级心理辅导实务》为题，就班级心理辅导基本理论与心理辅导活动课实效性两方面内容进行了专题讲座。吴教授通过对社会变迁与学生成长状况的思考及“情绪失调生辅导”、“青春期辅导”、“优秀生辅导”等七个案例的剖析和现场互动，让与会者全面了解了学生健康心理发展目标，明确了心理疏导的不同方法。这些案例主要是探讨中学生自卑、早恋、打架、升学压力等问题的解决策略。这些都需要密切关注家庭教育状况，查出问题的根源。案例7是《他不脏话了》，讲的是一个小男孩总是说脏话，作为班主任，我们听到

看看心理

健康老师的策略：侧面了解，谈心，了解到原因是为了吸引女生的注意；解决问题，设计了三问：受女同学欢迎的男同学的行为举止有哪些？你自己的哪些行为会引起女同学的反感？你自己哪些行为受女同学欢迎？好了，做个真正受欢迎到孩子吧。看似简单几步，其实是摸清了孩子的想法。如果我们不问青红皂白，直接批评：你骂谁了？不准骂人。相信是不会有any效果的。其他几个案例辅导措施及干预策略课件上都有，需要的老师可以到共享查阅，因为主要是初中的内容就不一一赘述了。

7

大学生心理健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。通过半学期的学习，我才深刻的感觉到，人的心理，其实是个真真实实存在的东西，而心理健康这门课程使我们能更好地去观察，去了解并且及时的调节。它_____于生活，又指导着生活。它解释了很多东西，也在不经意间，让人明白了很多道理。

印象很深的一节课是那节用一种植物或一种动物来表示自己的课，通过那节课，我才发现，对于每个人来说，都希望拥有自己独特的个性和独一无二的品质着，并为之不断的发扬和为之奋斗。只是这样的一个小测试，就能让人真正了解自己的内心

意识在不知不觉中体现，让你了解真实的自己。

心理课让我了解了很多，了解自己，了解身边的人。每个人都会以为自己是最了解自己的，而在上心理课的时候，老师只是用一些小小的测试，就让我们更加了解我们自己内心的想法，甚至是一些自己都摸不清道不明的想法，这样的一些想法，被挖掘出来，会让人有种豁然开朗的感觉。这样的一些小小的测试，也会让人更了解自己的性格。性格的挖掘，也会让自己可以更淡然更理智的去面对很多事情。要看的起自己，看得清自己，才有可能成为一个成功的人。在心理课上 我不仅学会了要做一个冷静面对自己的现实主义者，更是学会了调整自己面对的负面情绪，调节压力。心理课上，老师讲了很多控制自己的情绪的方法。这些方法，在很多时候想起来，也是非常有用的。有的时候，一个小小的深呼吸，也可以是个很不错的方法。谁又会想到，有的时候，一个小小的呼吸也可能是成功的秘诀。很多时候，你像看热闹一样，不经意间学会的东西，可能会影响到以后的一生。心理课，在不经意间，教会了我太多太多。

通过半个学期的学习，心理课对我的个性，我为人处世的方式，甚至是我的世界观，价值观，都有着或多或少的影响。每一次听完后都会有一些感触，给我进步的动力和方向，引起了一些对自我的思考。比如时间管理的那一节课，给予我们很大的启发

而恋爱的话题也让我们更好的去了解自己。学习了心理课，让我学会了更好的去审视自己。并且在很多时候，我开始学会去观察别人的一些情绪，更好的了解别人的心理。这样也可以看出别人的需要。做人不但需要被爱，还需要爱人。要爱自己，也要去学会爱别人。心理学不仅仅是让人学会面对自己，也让人学会了去与别人相处。从而让我更好的与人沟通和交流。当然，不仅仅是现在，我想，这些在课堂上学到了种种，也会继续的深远的影响到我的未来。

虽然心理课已经快要结束了，虽然十多节的课带给我们的东西是有限的，但却也留下了更多的东西让我们去挖掘和学习。通过这半学期的学习。我对学习和生活的热情又再次上了一个档次，这门课给我展示了一个越来越充满活力的世界。未来的日子里我一定会继续去了解，去学习，学会如何更好的去生活。这是一个很有用的科目，我相信它会带给人们一生的财富。

8

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往应对着各种心理压力，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。

那么作为一个大学生，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：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最终，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、增强学习的兴趣和求知欲望。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遨游，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、坚持心境的良好和乐观向上的情绪。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、在有需要得时候主动进行心理咨询。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。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自我的力量。

心理健康心得体会 9

在中小学开展心理健康教育，是青少年身心发展的需要，是当前素质教育的需要，是培养创造型人才的需要，也是社会长远发展的需要。现在很多学校开设了心理健康教育课程，将“心理教育”从课外引进到课内，纳入学校教育的总体规划之中，有目标、有计划、有步骤地提高学生的整体心理素质。

目前，心理健康教育活动课主要采用课堂上教师创设情境，组织多种活动，让学生在活动实践中，通过自身感受获得他们所需的知识的模式。然而在心理活动课的实际教学中却存在着一些需要探讨的问题。比如：活动是以学生为主体还是全由老师包办、代言；学生参与活动是主动的还是被动的，是形式的还是实质的，是局部的还是全体的；学生在活动中是自觉地体验、领悟，还是光凑热闹，只为娱乐，这些问题直接涉及心理活动课的教学质量和效果。

我认为所谓“活动”是以活的形式激发学生的动，是让学生在活跃的气氛和形式中，积极主动参与并充分体验。如何让心理活动课真正活起来，如何让学生主动动起来，这是值得探索的问题，我认为需要把握以下几点：

一、认识活动课，把握“四是四非”

1、心理活动课是预防和发展性心理健康教育，而非心理疾病的治疗。据专家调查，中小學生中存在的心理问题主要是发展性问题(即伴随学生心理发展阶段和交往范围的扩大出现的问题)和障碍性问题(属心理疾患)。从总体而言，多数学生的心理状态是健康的，约有10%左右的学生存在发展性问题，而存在需要心理治疗的障碍性心理疾病的学生人数不到1%。这点说明学校心理健康教育的方向应是以预防和发展为主。

2、心理课是以培养学生健康心理、发展良好心理品质为目的，而非纯知识理论的传授。中小学的心理健康教育不是主要解决知与不知的问题，其重点在于指导学生以良好的心态投入学习。教学模式宜采用生活经验型，以解决学生身心发展和生活学习中的问题为主，让学生了解有关自身发展的心理学基本知识。但要求教师本人不仅要有心理学专业知识的理论基础，还要了解学生的身心发展和行为特点，防止教学纯理论化，脱离学生实际。

3、心理活动课是面向全体学生，以提高整体素质为目的，而非解决个别心理问题，要把心理活动课和个别心理咨询、团体心理辅导区别开。心理活动课的教学是根据青少年身心发展的年龄特点来设定系统的培养目标、实施计划的，虽然在相对固定的基础上要求有灵活变化，但不是无计划地就问题论问题。

4、心理活动课是让学生在活动中充分体验领悟，而非娱乐游戏。心理活动课要注意激发学生兴趣，但不应为了迎合学生兴趣，而一味追求形式的多样、气氛的热烈。不恰当的活动形式不仅会淡化、削弱活动课知识的含量，而且易造成活动目的模糊，课堂纪律混乱。

二、设计活动课，坚持“两依据、两注意”

“两依据”是：①要有心理学的理论依据。心理活动课不同于主题班会、团队活动，它有心理科学的特点，所以活动的设计要以心理学知识、心理训练方法为依据。比如考试后，活动课和

主题班会都会进行考试分析，班会内容无非是：总体成绩分析、年级比较、表扬进步、鼓励落后、总结经验等；而心理活动课的内容是：成绩归因、ABC情绪理论辅导、挫折教育等，二者在内容上有很大区别。②要以学生的身心发展的需要为依据。心理活动课要结合学生实际生活中普遍存在的共性问题，教其所需，解其所惑，才能激发学生主动参与的内部动机。比如：考前进行复习方法、考试心态的辅导，运动期间进行挫折教育、自信心的辅导，这些都倍受欢迎。

“两注意”是：①注意设计活动不能完全参照参考书，生搬硬套。心理教育活动课不宜照搬他人经验，因为即使同年龄阶段的学生，处于不同地域、不同类型学校，其心理特点也全一样，所以设计课程不能照搬参考书的训练步骤、活动方式进行。心理教师可根据自己学校及学生特点，制订并在实践中逐步完善适合本校学生的心理活动课方案。②要注意抓住学生的年龄心理特点设计活动。不同年龄段的学生，其思维方式、意识水平不同，教师应据其心理特点设计活动。比如：低年级的学生竞争意识强，采用小组竞赛的形式，可收到良好的效果；中学生自我意识强烈，涉及到个人的某些问题时，虽然心里明白，但不愿意当庭讲出来，此时如采用集体讨论、自由发言、自我陈述等形式，效果就不会太理想。

三、实施活动课，贯彻“一为主、四解放”

心理活动课的目标，是通过一系列活动内容来体现的。活动实施的情况直接影响到教学目标的实现。为了让课堂活动开展得生动而富有成效，在组织活动中应注意做到“一为主、四解放”。

“一为主”是活动要以学生主动参与、充分体验为主线。活动的实施能否达到教学目的，学生是最为关键的因素。没有学生的参与就不能称其为活动课，学生积极主动地投入是活动课顺利进行的第一保证。教师只是活动的组织者、教学的安排者、活动的参与者。

为了更好落实“一为主”，需要做到“四解放”。

一是解放学生的大脑，让学生多想一想。教师不仅要创设恰当的问题情境，设置问题的内容，还要注意给学生留下个人自由思考的空间，不设置惟一解决问题模式，要鼓励个性化的创新思维。比如在情绪辅导的问题设置时，设计成“当你考试不理想时感到伤心失望，不过换一个角度看问题，这样想_____你的心情会好一些”，不如改为“遇到_____事，我感到伤心失望，不过换了一个角度看问题，现在我这样想_____心情好多了”。这样稍动一下，多一问就增大了学生的思考空间，而变“你”为“我”就增强了学生的主体意识。

二是解放学生的嘴巴，让学生多说一说。要创设开放的课堂气氛和利于沟通的情绪背景，给每一位学生提供表现自我的机会

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/428051011105007013>