# 心理健康作业

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-06-18

*第一篇：心理健康作业心理健康作业1．什么是心理健康？所谓心理健康，就是一种良好的、持续的心理状态与过程。表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力以及作为社会一员的积极的社会功能。2．青少年有哪...*

**第一篇：心理健康作业**

心理健康作业

1．什么是心理健康？

所谓心理健康，就是一种良好的、持续的心理状态与过程。表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力以及作为社会一员的积极的社会功能。

2．青少年有哪些心理障碍？

（1）学习困难综合症状（2）抑郁症（3）自卑感

（4）过度焦虑症（5）厌学症（6）考试综合症

3．什么叫考试综合症

考试综合症也叫“考试恐惧症”。即有的考生平时学习成绩很好，一旦考试，成绩就不理想，或者说平时测验（真实的）成绩较好，正规考试，尤其是中考或高考，成绩就不理想，有的甚至很糟糕。出现这种现象当然有多方面的原因，其中有的是因为心理高度紧张所致。

4.什么是健康？

“健康是指身体、心理和社会的完满状态。而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”

5．如何克服“考试综合症”？

进行心理调试：首先摒弃一些杂念；其次放下包袱：事到如今，急也没用；第三，降低期望值；第四，树立自信心：我不成功谁成功！第五，用一种平常心去参加每一种考试：反正平时我已尽了最大努力了，管它“三七二十一”，考前睡好觉，一不小心，便拿到“世界杯”。

6.心理健康水平的标准，有以下十项：心理活动强度、心理活动耐受力、周期节律性、意识水平、暗示性、康复能力、心理自控力、自信心、社会交往、环境适应能力

7.考前紧张不起来怎么办？

第一，要注意适度的休息、娱乐和锻炼。第二，要交换下复习的形式，避免单调机械的刺激产生的厌烦心理。第三，可学国外运动员赛前给自己打气的办法，复习之前挥挥拳头喊几句或默念几句振奋精神的口号，或将口号写成条幅悬挂在墙上，自己动员自己重新树立拼搏的欲望。

8.考前烦躁不安，看不进书怎么办？

将所要复习的东西按重要性的次序，排列出一个合理有序的复习进程来。

9造成猜疑的成原因有以下几种：

１．作茧自缚的封闭思路

２．对环境、对他人、对自己缺乏信任

10、与人交往时过于敏感，具体可采用几种方法控制：

1.用理智力量克制冲动情绪的发生。

2.培养自信心。

3.学会自我安慰。

4.及时沟通，解除疑惑。

11、平时水平很高，考试发挥不出来怎么？

平时就应和考试的要求一样，要正确率，要速度。只有平时如考时，才能考时如平时。

12、考前烦躁不安，看不进书怎么办？

这类考生的当务之急，是将所要复习的东西按重要性的次序，排列出一个合理有序的复习进程来。

13、心理健康的标准是什么

（1）智力正常（2）情绪情感正常（3）意志健全（4）行为协调

14、中学习方面的心理健康标准

（1）体现为学习的主体；（2）从学习中获得满足感；（3）从学习中增进体脑发展

15、心理健康的中学生的行为有如下特征

1、中学生应当乐于学习、生活。

2、中学生是有朋友的。

3、中学生对于他自身应有适当的了解，；

16、保持心理健康的方法

1、坦率地交谈。

2、暂时地逃避。

3、把思想感情转移到其他活动上。

4、对人谦让。

5、为别人服务。

17、自我肯定的心理锻炼方法

首先请成员两人一组，互相注视对方的眼睛50秒，很肯定地看着对方，不能躲闪。然后分别说出自己的优点。

18、摆脱忧郁情绪的方法：

1、不要为自己寻找借口；

2、再给自己一点爱；

3、分散你的注意力

19、中学生如何面对挫折

首先，要明白挫折是任何人都不能避免的，具有普遍性、客观性。

其次，要看到挫折并不可怕

最后，要善于进行心理调节，保持良好的心态，摆脱挫折感。

1.灭火器的使用方法有哪些

1,右手托着压把,左手托着灭火器底部,轻轻地取下灭火器;

2,除掉铅封;

3,拔掉保险销;

4,左手握着喷管,右手握着压把;

5,在距火焰两米的地方,右手用力压下压把,左手拿着喷管左右摆动,喷射干粉复盖整个燃烧区.2.火灾时的撤离知识是什么？

火灾发生，浓烟很大时。要冷静，注意观察撤离路线，避开着火区域。疏散过程中，学生必须做到：降低重心、小步快走、右侧通行；不推、不超、不冲，前后保持一定距离。

3.地震时的撤离注意事项

降低重心、小步快走、右侧通行；不推、不超、不冲，前后保持一定距离。要用双手放在头上，防止被砸，要避开建筑物和电线。

4、什么是食品质量安全？

包括三方面内容：

1.是食品的污染导致的质量安全问题。

2.是食品工业技术发展所带来的质量安全问题。

3.是滥用食品标识。

5、我国的节水宣传周是？每年几月几日？

3月22日至28日

6、什么是绿色食品

在中国是对具有无污染的安全、优质、营养类食品的总称。

7、什么是低碳生活：

指生活作息时所耗用的能量要尽力减少，从而减低二氧化碳的排放量。

8、什么是低碳经济

“低碳经济”的理想形态是充分发展“阳光经济”、“风能经济”、“氢能经济”、“生物质能经济”。

9，什么是感恩？

“感恩”二字，牛津字典给的定义是：“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。

10、我国每年的母亲节是什么

每年五月的第二个星期天是母亲节

11、父亲节是哪月几号

每年六月的第三个星期天是父亲节

12、怎样选择筷子

在我们挑选筷子的时候，竹筷子是首选，也是最佳选择。它无毒无害，很环保，也是所有筷子中，价格最便宜的。质量好的竹筷子，遇高温也都不会变形。

13、预防食物中毒，中小学生应该做到以下几点：

1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。

2、选择新鲜和安全的食品3食品在食用前要彻底清洁

4、尽量不吃隔夜饭菜

14、中小学生如何预防近视

一、选择良好的用眼环境

二、注意用眼卫生

15、安全用电的注意事项

l、认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。

2、不用手或导电物

去接触、探试电源插座内部。

3、不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

16、触电急救“八字方针”

迅速、就地、准确、坚持。

17、北京奥运会是哪年举行的2024年8月8日

18、伦敦奥运会是第几届奥运会？

30届

**第二篇：小学生心理健康作业**

1寻找共同的优点

热爱祖国，尊敬师长，团结同学，乐于助人，是老师的好帮手，同学的好朋友。学习勤奋，积极向上，喜欢和同学讨论并解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动。在家尊老爱幼，经常帮爸爸妈妈做家务是家长的好孩子，邻居的好榜样。能自觉遵守小学生守则，积极参加各项活动，尊敬师长，与同学和睦相处，关心热爱集体，乐于帮助别人，劳动积极肯干，自觉锻炼身体，经常参加并组织班级学校组织的各种课内外活动。

2小学生如何快乐学习

1、学习要有明确的 目的、目标：无论做什么事都要有明确的目的2、掌握科学的记忆方法 ：记忆是学习中最重要的学习手段。首先要有记忆习惯。

3、抓好学习环节的关键：

学习可分为四个主要环节：预习、听课、复习、作业。每个环节都有其特点，也有其关键。

4、及时做好笔记与作业

5、交叉学习效果好：在读书求知时，为了充分利用时间，可交叉阅读内容差别较大的不同书籍。

6、要在日常生活中学习：学习是一个过程，观察身边点点滴滴的小事，掌握生活的技能，开动脑筋去想问题。

3我的情绪我做主

1、先说在情绪激动的现场怎样控制好自己。

2、注意转移的方法有好多种，比如可以把目光从对方身上移开，看看远处的景物；想想自己最喜欢的小吃，那味道有多美；默默地在心

里哼唱最近流行的歌曲，回忆昨天看过的动画片等

3、如果换位思考一下，也就是把自己看作对方，就会觉得与自己闹矛盾的同学也是很有理由的，他也受到了委屈，如此换位思考后，我们的情绪就不会那么冲动了。

4、不愉快的事情发生以后，情绪如果还没有稳定，那就投入到紧张的学习中去。

4我们都是好朋友 如何交朋友

(一)互相尊重 互相尊重，就是人与人之间彼此尊敬和看重对方。尊重别人等于尊重自己；也只有尊重别人，才能得到别人的尊重。(二)关心爱护 我们每一个同学都生活在学校这个大家庭中，都要和同学接触，同学之间应该互相关心，互相爱护，这也是一种高尚的文明行为。(三)文明交往 同学之间交往，一定要守信用，说到做到，答应别人的事要努力去办，办不到的事不轻易答应人家。信义是交往的基础。

**第三篇：心理健康作业**

《中小学题教师心理保健专培训》作业

金坛市水北中学 张小花

一、教师心理健康的标准是什么？

（一）、心理健康的概念：

健康是指身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱现象。

（二）、什么是心理健康（心理健康的定义）

个体心理在本身及环境条件许可范围内所达到的最佳功能状态。

（三）、心理疾病

心理疾病是心理功能出现严重障碍的表现，通常是因为外部的刺激过强或心理严重失调所致。

（四）、心理健康的标准的原则

适应的原则：适应是个体通过不断做出心理上的调整，在现实生活中维持一种良好的、有效的生存状态的过程。

发展的原则：发展是指个体的成长和才能品质随时间的推移所发生的积极变化。

（五）、心理健康的具体标准

1、一般标准

（1）智力发展正常，乐于工作和学习；（2）情绪稳定愉快，能避免过度的紧张焦虑；（3）意志品质健全，有较强的挫折忍受力；（4）人格统一完整，心理行为符合年龄特征；（5）自我意识正确，正确了解和接纳自己；（6）人际关系和谐，善于接受别人的帮助；（7）社会适应良好，人生态度积极；

2、教师心理健康的标准（1）对教学能否愉快胜任；

（2）与学生、家长、同事之间的关系是否良好；（3）在学校管理上能否合作；（4）对专业进修有无兴趣

三、结合实际谈谈教师所遇到的角色的冲突

（一）、教师的角色及其特点 多元性

变动性

冲突性

1、教师角色的多元性

（1）、家长代理人（老师代替家长在学校起到保护和监护人的作用）

（2）、知识的传授者（教师利用各种手段和媒体收集信息和知识组织学生学习）（3）、成人的楷模（教师代表成人社会培养下一代）

（4)、班级的管理者（任何一个老师在课堂上授课都是这个班级的管理者）（5）、知心朋友（教师与学生之间相互平等地交换意见，跟学生沟通疏导）（6）、心理医生（老师应该是一个心理辅导者）

（二）教师角色的变动性 社会变化要随之变化

（三）教师角色的冲突性

教师角色和外部社会的矛盾和冲突，还有教师角色本身内部的冲突。教师代表的是社会的主流文化，但社会是开放的社会，任何人之间是有差异的，学校的标准不一定能被所有人接受，以至于教师的标准被别人提出意见或者不认可，这就给教师心理造成认知上的问题。教师心理上容易冲动、无奈、无力，无助，觉得自己比较孤立。

二、教师角色的冲突

（一）教师多重角色的矛盾

（二）普通人和榜样的矛盾

教师总是以成人的榜样姿态出现的，在学生面前代表的是成人社会，要给学生树立一个榜样，要求教师一切思想、言行举止都是符合标准的。但是教师又是一个普通人，他有他自己的艰辛，有自己的喜怒哀乐，在学生面前就需要控制自己的情绪，要有好的精神状态，给学生做好表率，这种表现就是矛盾的。在这样的情况下，教师就应该保持一种好的心态。

老师在现实生活中急需提高自己的专业知识水平，但是学生的教学任务又很重，学生的问题很多，学校里的教师竞争又很激烈，学生的升学，家长对学生的关注，这样就增加了教师的压力，所以就产生了冲突，一旦教师在角色冲突中产生了挫 2 折，就容易在情绪和心理上产生一些问题。

十、请你说说对中学生进行心理健康教育刻不容缓的理由是什么？ 由中学生生理特点及具体情况决定。

1、中学生面临着心理适应的诸多难题

如沉重学业负担与社会的高期望、幼稚的心态与复杂的社会现实、自身发展中的不同步、心理上常常感到自我矛盾急剧增加

2、维护中学生心理健康有多重意义

首先关系到社会主义精神文明建设，其次对学生自身发展有重要的意义，关系到学生自身成才，是学生成才的重要保证，关系到是否顺利渡过中学时期这个过渡时期、转折时期，良好的心态有利于今后事业成功、生活的幸福。

3、中学生心理健康状况令人担忧

客观上讲中学生的心理是健康的，总体是好的。杭州市、武汉市调查表明中学生的心理问题比较多。

与成人的心理问题不同：属于适应性问题，是发展成长中的问题。发生原因比较集中，程度轻，可以短时间内矫正；学校家庭教育不够重视，社会生活负面影响多，应加强关心、针对性指导。

请你说说对中学生进行性心理指导的基本对策有哪些？

1、对中学生进行性心理指导必须树立正确的观念

性心理指导是指对学生的性格发育进行指导的活动。我们应该把对青少年的性心理指导作为做人教育的一部分，应该围绕学生人格的健康、品格的完善来进行。树立科学的观念。

2、性心理指导应该遵循性教育的基本原则

我们应该把性心理指导和素质教育、法制教育、品德教育结合起来，把学校对学生的性心理指导和家庭的、社会的教育结合起来，把超前教育和处理具体的行为问题结合起来，把对学生的说服教育和处理具体的行为规范结合起来，把对学生的尊重耐心和严格要求结合起来，把对学生进行性心理指导过程中的适时的、适当和适度的指导结合起来等。

3、性心理指导的形式应该多样

（1）课堂讲授：利用青春期教育课时，对学生进行有关性心理里的指导

3(2)专题讲座：针对学生中的性困惑和性烦恼中的特殊问题，有针对的开展比较具体而且形式活泼，内容生动的讲座

(3)大众传播：学校可选择利用报刊杂志，有关的电视电影的合适内容对学生进行教育，也可让学生自办板报，壁报，进行指导

（4）心理咨询：利用学校开展的心理指导，同时进行性心理指导，指导时要耐心，诚恳、实事求是，尊重学生，要有针对性。

4、性心理指导的方法要科学

性心理指导常用的方法一般有认知疏导法、自我管理法、补偿法和厌恶疗法。

5、对学生中容易出现的性心理与行为问题给予特殊关怀

十二、如何帮助中学生防止和克服早恋的心理

1、向学生讲清早恋的危害

结合学生自身，讲清对自身的危害、对社会的危害、对当前、将来、一生的危害。

2、对学生是否早恋要尽早作出准确判断

对一些突然爱打扮、爱唱歌、看爱情小说、爱写日记等学生尽早关注，要准确把握。

3、对已经深深陷入早恋的学生进行引导 劝解无效后，要求学生

1)处理恋爱与学习的关系，坚决不能影响学习

2）处理个人与集体关系，不能冷落集体，不能对集体造成不良影响 3）处理理智与情感的关系，4）做好失恋的心理和思想准备

4、抚平早恋造成的心理创伤

绝大多数的学生早恋以失败告终，会产生心理压力、心理失衡，对未来影响学生生活质量，注意问题，引导为主。1)尊重理解学生

2)设法减轻学生学习的压力

3)化消极情绪为积极动机

4)丰富学生的生活内容，否则会停留在往日的回忆 5）放松紧张的情绪，可采用放松疗法

5、防止中学生在恋爱问题上上坏人的当

社会上有一些坏人以恋爱为名引中学生上当，以介绍对象为名玩弄青少年；经常告诫学生要有很强烈的自我保护的意识，树立自我保护的概念。怎样培养和激发学生的学习动机？

学习动机的培养是指把社会对学生的要求转化为学生自身要求的一个过程。学习动机的激发指促使已经形成的学习动机在学习当中发挥作用的一个过程，来促进学生学习的主动性和积极性。主要方法有：

1)加强学习目的性教育，启发学习的积极性 2)利用迁移规律使学生产生学习需要 3)改进教学艺术：可采用竞赛等方式 4)利用学习效果的反馈效应强化学习动机

5)合理地利用奖励和惩罚：要求公平、合理、讲求实效

十三、如何指导学生具有良好的学习方法？

1、教师必须钻研学习方法的理论

一方面提高自己的业务水平，另一方面帮助学生改进学习方法 2进行不同学习方法效果的实验研究 帮助学生寻找最适合自己学习的方法

3、要坚持学习方法指导的个别化原则

4、学习方法的优化组合

5、开设学习方法课

6、及时总结学生自己的学习方法，并进行推广 如何引导学生科学的安排学习时间？

1、根据自己的生物钟安排学习时间

2、制定学习计划，合理安排学习日程

3、充分利用课间休息时间恢复精力

4、处理好学习与休息的关系

5、搞好学习的同时，安排正常的娱乐活动

十四、过度考试焦虑的表现有那些？

属于认知和情绪方面的有：注意力不能集中起来，记忆力减退，思维能力受到一定的阻碍，不能按计划完成复习任务，情绪容易激动，喜怒无常，心烦意乱。充满了担心和忧虑；

对生理方面的影响：突发性牙疼，原因不明的腹泻，胸闷，头痛，浑身出虚汗，尿频，晚上失眠不能按时入睡，这些都是过度考试焦虑的表现。随着考试时间的到来，越来越明显，如果不及时的调整，轻则失眠，重则产生严重 的心理问题，危害学生的身心健康。

克服过度考试焦虑的对策有哪些？

1、自信心训练

1）帮助学生了解自己对考试消极的自我认识 2）让学生养成向消极的自我意识挑战的习惯

2、系统脱敏法

制定“考试情景表”进行训练。

3、放松训练

例如音乐放松、肌肉放松

4、调整自己的水平与愿望之间的距离 简述实施升学就业指导的必要性？

老师、职业就业指导人员、学生的家长通过对学生的指导，一方面可以帮助学生认识自己，了解自己，树立职业理想，报考合适的院校，另一方面可以帮助他们树立自己在未来社会中的地位和角色，帮助他们中立地走向社会，选择合适的生活道路。

选择职业时应该考虑哪些因素？

要考虑学业成就，个人潜能、愿望、兴趣、性格类型、家长对他的愿望等。

1、了解自己的个性

围绕“你喜欢、你能够、你适合干什么”，从兴趣、能力、价值体系等方面扬长避短、选择合适的专业。

2、了解产业结构的划分，掌握现代社会求职趋势

作为中学生了解社会经济发展需要，劳动力市场的供求需要、职业趋势、自己的优势、正确的职业观。

3、用变化的眼光来对待就业问题

个人对职业的爱好，会随着时间的变化而变化

4、联络家长协同学校作好学生的升学就业指导工作

十五、如何指导和帮助中学生掌握一些情绪控制方法？

1、培养学生的积极情绪；

2、指导学生掌握一些情绪控制的方法: 如1）自我洞察 2)构建新观念 3)以情胜情 4)适当宣泄 5）积极地自我暗示 6）调节刺激

7）适当地利用防卫机制 8)锻炼意志 9)投入地学习

如何指导中学生与父母沟通？

1、促进双向了解；

2、教给双方沟通技巧：

如1)放松，不要紧张，要消除顾虑

2)在家人聚在一起，心平气和时，抓住时机进行交谈 3)说话要坦诚，不绕弯子

4）要既乐意说出自己的看法，又要愿意去听讲对方的意见 5）要尽量采用商询的口气，避免指责和强求

3、举办沟通活动

4、进行必要的心理训练

十六、简述中学生交友中常见的心理和行为矛盾？

1、喜欢交友却不知如何交友

2、喜欢朋友，又容易袒护朋友不光彩的行为

3、努力维护自尊，又容易产生自卑

4、渴望真诚，又容易自我封闭

5、想和朋友获得心灵深处的交往，但行为上又容易表现得肤浅

6、想和异性交往，又怕别人议论

7、希望自己的朋友是最优秀的，又容易产生对朋友的嫉妒

8、渴望精神上的互补，又容易在交友中渗入等价交换的观念

9、既不想耽误学习，又不想拒绝朋友

10、心中并不愿与某人做朋友，但行动上却与其称为朋友 如何对中学生中的非正式群体进行心理指导？

采用强制禁止、取缔的方式不对，放任不管也是非常危险的，正确的态度是重视，并给予适当的心理指导。为此，学校和教师应努力做到以下几点：

1、对中学生非正式群体进行认真地分析并给以正确的认识

2、营造积极健康充满活力的集体以吸引非正式群体成员

3、做好非正式群体成员中核心人物的工作

4、调动社会各方面的力量，齐抓共管

十七、中学生性别角色认同的现状有哪些？

1、中学生性别角色认同中的焦虑

2、少数中学生性别角色认同形成中的偏差

3、极个别中学生性别角色认同的偏差现象

怎样帮助中学生建立正确适当的性别角色认同？

1、在对中学生进行性教育时，首先要尽早帮助中学生树立正确的性别观念

2、父母和教师要努力做学生性别角色的榜样和楷模

3、合理的利用大众传媒

4、对个别性别角色认同偏差的学生要给予及时的和特殊的关注

十八、中学生自卑心理有哪些特点？

1、大多数中学生自卑心理属于适应中的问题

2、中学生自卑心理的主观体验（既自我感觉）十分强烈

3、中学生自卑心理有明显的内隐性

4、中学生对自卑心理的防卫方式成熟度低

5、学生的自卑心理有明显的个体与群体差异

你会用什么方法和策略防止和克服中学生自卑心理呢？

1、培养每一个学生的自尊心

2、对已经发生自卑心理的学生进行具体指导

主要有四种方法：认知领悟、活动补偿、实验参与、自信训练 以“自我重塑法”为例

第一步，诊断，确定学生是否自卑

第二步，完成三项作业⑴写出自己的全部优点⑵写出自己全部的愉快的成功的经验⑶写出自己的幸运之处 第三步，诵读作业 第四步，复述自我形象

同时做三件事。第一：帮助学生找到引起自卑的原因；第二：让学生参与到有意义的活动中去，有意义的活动是指能够发挥他们的长处，有利于集体与他人的活动，在这些活动中享受反馈回来的积极肯定的信息；第三，让学生记自我经验的日记，特别是成功的日记，如果有不成功的经验，也需要从积极方面去加以考察与思考。

3、预防和克服中学生自卑心理必须争取家庭教育的有效配合 中学生偶像崇拜中存在的问题和对策？

中学生的偶像崇拜具有狂热性、空想性、暂时性的特点。主要有以下的问题

1、绝大多数中学生偶像崇拜都是以影视或体坛明星为主

2、少数及个别中学生过度的偶像崇拜心理引起一些过激的、冲动性行为 在大多数的情况下，首先认识到中学生的偶像崇拜是一种客观的、正常的心理现象，我们应采用引导方式、乐观对待这种现象，而不能采用扼杀、堵塞的方法。对策：

1、对明星的崇拜不能停留在外形和低级形态的模仿上 可以采用主题班会等形式进行正确的引导

2、丰富中学生的课外文化生活

3、加强对中学生意志力的培养和锻炼

4、加强和改进对中学生的德育教育

5、对某些过激行为可采用具体的心理疗法

例如行为矫正法、想象厌恶法、橡皮圈厌恶法、老师的表扬等方法。

十九、中学生依赖心理主要表现哪几个方面？

1、认识上的依赖

有两方面：对权威的依赖，如对家长、老师、明星偶像等的依赖；对书本、媒体的依赖。

2、情感依赖

3、行为依赖

表现为生活依赖、环境依赖。

4、依赖性人格 主要特征是

1）没有他人的建议，对自己的日常事情不能作决定 2）重要的事情让他人作主 3）明知他人错了也附和 4）很难单独有计划做事 5）讨好他人做低下的事 6）独处时有危机感、不适感 7）亲密关系中止时感到无助崩溃 8）因未受到表扬或受批评而受到伤害 只要符合4-5条即为依赖性人格 如何帮助中学生克服依赖心理？

1、改变家庭教育观念

1）培养孩子自己的事情自己做的意识，养成他们依靠自己的意识，培养生活自理能力

2）培养参与意识，通过家庭活动，培养责任感、独立性 3）父母对孩子的期望值应适当，让孩子得到全面发展

2、改进学校教育

1）从根本上促进学校教育从应试教育向素质教育转化 学校应有意识的组织各种各样的活动

2）培养学生独立、自尊、自信，培养他们的个性、能力 如组织夏令营、军训，各种技能技巧竞赛、体育活动。3）开展自我指导训练。

自己设定目标。通过制定计划、实施计划、总结计划、评价计划来全面认识自己，增强自信心。

4）加强同学之间的联系和交往，鼓励发展友谊。

如组织兴趣小组、爱好者协会等。二

十一、中学生情绪障碍有哪几种类型？

1、焦虑症

2、强迫症

3、恐怖症

主要有社交恐怖症和学校恐怖症 如何预防和矫正？

1、理性情绪疗法

2、顺应自然法

3、顺应情感的自然发生

4、精神支持法

5、鼓励学生多参加体力活动

6、取长补短法

如何培养和提高中学生的心理承受力？

1、训练学生思维

2、培养学生良好的个性品质

有三个核心品质：自我意识发展的情况、性格品质(培养开朗、乐观、热爱集体、与人为乐等品德)、积极正确的价值观

3、对学生进行耐挫折教育

有三个方面：加强对挫折的认识、端正对挫折的态度、帮助学生增加对挫折的经历。

4、鼓励和引导中学生在实践活动中尽快成熟

**第四篇：《心理健康教育》作业模版**

课 程 报 告

《心理健康教育》心得体会

叶青山

姓 名：

1634001214032 学 号：

学 校： 蒙城电大

心理健康教育心得体会

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矗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，严重影响了青少年时期学生的心理健康。故而，心理健康教育对于青少年时期的学生的成长至关重要，对于社会的发展有很重要的作用。

首先加强对青少年时期学生心理健康教育，提高青少年时期学生心理素质，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。

三、在中小学开设有关心理健康课程，对学生进行心理素质教育。目前不少中小学已开设健康教育课，其中也开始涉及心理健康的知识。但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。心理健康教育课应该是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能达到智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高学生心理素质。

四、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识:要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**第五篇：心理健康教育 专题作业**

专题

二、学校心理辅导的内容、形式、途径

作业标题：思考并回答（必做）作业要求：

以下是一封高三学生的来信，看完信后请您写一封回信解答他的疑惑，回信着重于问题诊断和解决问题措施。

老师：您好！

我是一位高三的学生，我的学习成绩一向是很好的，所以总好像有一种优越感，但是初中阶段有时候一不努力，成绩就会掉下去，所以我平时读书很认真，以保持好的成绩。但是进入高中以后，我越来越发现自己的社交能力、为人处事、待人接物方面简直一无是处，但同时我发现自己又自以为是，猜忌心理特别强，所以三年以来同学关系都没搞好，希望你能给我一些帮助。

其实，我也是一个喜欢说笑的人，但是说起别人来不在心上，而别人说自己时却总是放不下，所以给人的印象是很孤僻的。在高一时与同宿舍的同学闹了一些矛盾，他们就在背后说我的坏话，可能是我心理素质不行，所以整整一星期都情绪低落，后来我去找我们的班主任，说要调班级，他说我调走后太可惜了，就说让我放心学习，他会解决这件事情的。就这样我又活跃了一阵，和同学们在一起说说笑笑，但是我的成绩却来了个大滑坡。

我也知道这样下去不行，想改变一下，可是我现在除了会讲一些笑话吸引听众外，其他不知该讲些什么，以至于现在我连一个知心朋友都没有，即使有了朋友，我也不知道如何关心他。我现在很苦恼，现在又快考大学了，我也不希望坏心情影响高考。

人只要有一个知心朋友就足够了，我与其他班的同学交往时开始都不错，但后来觉得没有话说，就这样疏远了，真不知道怎样才能解决这一点。还有，是不是一个看上去很圆滑的人才能在现代社会吃得开？我现在也搞不清楚我的性格是什么，好像是随着别人转的，没有主见，没有勇气。我这个人是不是毛病很多？作为一个高三学生，我诚恳地向您请教，希望您能帮一下这个从小就“很听话”的成年人，我不想被这个世界淘汰。谢谢！

回信如下：

同学： 你好！感谢你对老师的信任。老师对你的困惑表示理解。能有这样的困惑，说明你是一个爱思考的人，积极向上的人，努力追求进步的人。你知道吗，你的交往烦恼，也曾经是、现在是、将来也是很多青少年朋友共有的。在人生的每一个阶段，都伴随着成长的烦恼。

其实，你是一个很感性很情绪化的学生，同时有着非常强的优越感和自我意识。你热爱学习，不甘落后，在成绩很优异之后，就开始寻找自己其他方面的不足，希望自己在各个方面都能全面发展。然而，在追求完美的路上没有那么顺利。

一方面，高中阶段，处于一个未成年向成年过渡的阶段，心理和行为处于迅速变化的阶段。原来不曾在意的问题，在这一阶段被放大化。初中阶段，在家长的影响下，老师侧重于关心学习的情况下，你的心思都花在学习方面，在其他方面的发展被弱化了。上了高中，在呼吁全面发展的校园氛围下，你才发现，自己有好多方面不如周围的同学，这样就有了你信中的烦恼。

另一方面，每个人都有不同的成长背景和天赋。有的同学确实挺善于处理人际关系，有的同学确实挺会关心他人，有的同学运动方面确实挺占优势，有的同学确实身高很高带来了很大的自信。天外有天，人外有人，我们只要尽自己的努力，在适合自己自身条件的目标下，发展自己。

没有知心朋友，那是你缺乏倾听、观察的习惯。对待交友，就要向学习一样。毕竟你不是一出生就学习优异的，而是努力学习的成果；交友也是长期坚持才会换来真心回报的。“路遥知马力,日久见人心。”你可以运用你在学习上的优势，主动帮助其他同学提高他们的成绩，共同进步，这样他们自然会靠近你。既帮助了别人，又多了一些交流机会。可以先问同学一道问题，然后一起讨论一些难题，自然有同学围绕在你身边。既而，在他们身体不舒服时，送上一句问候；在他们干活的时候，主动伸出你的双手。

喜欢说笑，这是一个好习惯。这可以为自己提供很好的交流机会。但是吸引同学关注的同时，你也要倾听他们的声音，你也要观察他们的行为。交朋友，不是刻意要接近某某同学，而是向大家展示一个真实的自己，健康的积极的，让喜欢自己这些全部的真实特点的同学自然而然靠过来。长期交流，互相关心，这样就交到了知心朋友，可能不止一个。

在遇到矛盾的时候，不要逃避。应该静下心来，想想矛盾的原因，多从自己身上找避免矛盾的方法。在高中阶段，大家的重心还是在学习，互相之间，没有利益冲突，更不会有恶意。你自己也发现自己猜忌心理强，你也意识到一些问题是自己想象的，根本不会有那么严重。站在对方的角度来考虑，努力理解对方的苦心。当观点不一致时，应想办法心平气和地向别人讲明你的想法，相互理解，使彼此间的感情融洽。切记不可粗鲁、顶撞，那样会伤害朋友的自尊心。凡事多从他人角度着想，自己有错时应主动承认、道歉，对同学的缺点也要给予宽容。平时多参加集体活动，多和同学交往。

人际关系的疏通，需要沟通，需要思考，不是刻意的追求，也不是毫不在意，顺其自然，一切随缘。我的这些分析与建议，希望对你的生活和学习带来帮助。老师随时欢迎你的下一封来信。祝你快快乐乐，天天向上！

老师

所属章节

专题六 学校心理咨询的基本技术与方法/专题作业

作业要求

联系实际谈谈认知调整技术在学校心理咨询中的运用？

答：在学校心理咨询辅导实践中，有许多学生出现了认知方面的偏差导致一些不良的心理暗示产生，而且通常的训话开导等方式这时候已经不起作用，因为在他的内心深处他和你还是很有距离，因此你说的他根本就听不进去，这时候就要从源头出发，找到其非理性信念并予以分析解剖，并且扳倒这种非理性信念，最终再建立起正确的信念。这样才能从源头真正的解决学生出现的心理问题。

认知调整技术主要针对学生的功能障碍性思维，这种思维表现为学生在对某些特殊体验的解释方式上存在系统偏差，而且是身临其境时立即出现的，因此也被称为自动思维。教师要通过指出学生的这种有偏见的解释，引导他们采用更为现实的解释，使各种不良适应的情况减少或消失。当然，只是针对表面现象的措施和努力往往收效甚微，教师着重纠正学生深层次的认知偏差。

适应不良的行为与情绪，都源于适应不良的认知。个体的情绪和行为反应在很大程度上是由其认识外部世界的方式或方法即其思想决定的。只有寻找各种方法以产生认知改变，即思想和信念系统的改变，才能使情绪和行为发生持久改变。教育者应该帮助学生明确自己不恰当的认知方式，并将此和教师提出的其它正确的认知方式做对比，经历矛盾和冲突，逐渐认识到自己固有思维方式的缺陷，引起改变的想法，然后在教师的帮助下运用一定的方法和步骤达到改变，最终形成新的认知模式。

REBT疗法认为，认知调整的关键在于帮助当事人检查非理性信念，在此基础上破除非理性思维，建立理性思维。所以学校老师们在心理辅导中如果要应用认知调整技术，应该分三步走：

一、检查非理性信念的策略

检查非理性信念的方法一般有以下四种。

1、探寻“糟糕至极”的想法。如“如果考不上理想的学校会发生什么事情？”

2、探寻“我无法忍受”的信念，使当事人监测到自己对“完全无法忍受”的界定。

3、探寻“必须”、“应该”的思想。

4、探寻自我谴责、自我否定的思想。

二、与非理性信念辩论的策略

指导了非理性信念存在的目的、方式等，就应该引导学生对这些非理性信念做斗争、辨析，从而认清现实。

1、质疑。如“你这样想的理由是什么？”，“你是如何得出这一结论的？”。质疑的关键是抓住非理性信念中的不合逻辑、违背常理之处，使当事人意识到自己理念的荒唐之处。在运用中还可使用夸张的反问以使质疑更有力量。

2、辨析帮助当事人区分自己的合理意愿和非理性要求。如帮助来访学生认识到“我想在考试中取得好成绩”，这是合理意愿。而考砸后极其沮丧低落，不能原谅自己，则隐含了“我必须在这次考试中取得好成绩”的非理性要求。这是一个辨析的过程，合理性意愿和非理性要求要区分开来。

三、建立理性信念的策略

1、语义精确法

改变语义表达方式，少用“糟糕透了”、“必须”等字眼，多用“有些麻烦”、“可能会„„”等。

2、替代性选择

激励当事人跳出牛角尖，看到解决问题的多种选择。

3、去灾难化

激发当事人想象“糟糕至极”的事情发生后究竟有多“糟糕”，使其清醒意识到那并非一场不可想象的灾难，很多问题都有两面性，关键在于看问题的角度。

认知疗法的另一代表人物是美国心理学家A.贝克（Aaron Beck）。贝克认为，认知疗法对心理障碍的治疗重点在于减轻或消除那些功能失调的认知活动，并帮助患者建立适应性的功能，鼓励患者对导致障碍的思维和认知过程，以及情感、动机等内部因素进行自我监察。他在1985年提出了五种具体的认知治疗技术。

1．识别自动思维

由于引发心理障碍的思维方式是自动出现的，这构成了学生思维习惯的一部分，多数学生不能意识到在不良情绪反应以前会存在着这些思想。因此在治疗过程中，教师首先要帮助学生学会发现和识别这些自动化的思维过程。教师可以采用提问、自我演示或模仿等方法，找出导致不良情绪反应的思想。

2.识别认知性错误

所谓认知性错误即学生在概念和抽象上常犯的错误，如第一节中提到的一些非理性思维。这些错误相对于自动化思想更难识别，因此教师应听取并记录学生的自动性思维，然后帮助学生归纳出它们的一般规律。

3.真实性检验

真实性检验就是将学生的自动思维和错误观念作为一种假设，鼓励他在严格设计的行为模式或情境中对假设进行检验，使之认识到原有观念中不符合实际的地方，并自觉纠正，这是认知疗法的核心。

4.去中心化 去中心化就是让学生意识到自己并非被人注意的中心。很多学生总感到自己是别人注意的中心，自己的一言一行都会受到他人的评价。为此，他常常感到自己是无力的，脆弱的。如果学生认为自己的行为举止稍有改变就会引起周围人的注意和非难，那么老师可以让他不像以前那样去和人交往，即在行为举止上稍有改变，然后要求他记录别人不良反应的次数，结果他发现很少有人注意他言行的变化，他自然会认识到自己以往观念中不合理的成分。

5.抑郁或焦虑水平的监控

多数学生都认为他们的抑郁或焦虑情绪会一直不变的持续下去，而实际上，这些情绪常常有一个开始、高峰和消退的过程，而不会永远持续。让接受咨询的学生体验这种情绪涨落变化，并相信可以通过自我监控，掌握不良情绪的波动，从而增强改变的决心。

教育的真谛正在于让学生摆脱教师的指导，实现自我教育、自我成长，因此只依靠对理论的认识并不能真正解决学生面对的实际问题。教师应该指导学生在生活中实践这些理论，摸索出适合自己，能帮助自己成长的方法。

作业基本信息：

（必做）思考并回答（任选一题回答）

所属章节：

专题八 青少年行为塑造与矫正/专题作业

我选择的题目是第三个，简述惩罚的副作用。

1、强烈的惩罚可引起强烈的消极情绪

强烈的惩罚会使惩罚者和被惩罚者都感受到强烈的情绪波动，引起他们的情绪反应，对身心带来很大的影响。被惩罚的孩子常常产生恐惧和焦虑等消极情绪，在强烈的消极情绪中孩子不可能听进老师讲的道理，反思自己的行为，学习恰当的反应。

体罚和变相体罚在《教师法》中被明文规定禁止使用，但在教育教学中，一遇到学生的问题行为，难免会采取一些偏激行为，如赶出教室、责骂讽刺、不准回家、作不良记号等等惩罚方法。可是这些简单的办法不仅达不到预期的效果，而且适得其反。

首先，惩罚的长期效果不好。特别是低年级的儿童，虽受惩罚但往往不知道自己错在哪里，惩罚过后又故态复萌。其次，惩罚常常会引起不良的情绪反应。如恐惧、紧张、焦虑、不满及攻击性等情绪反应，对青少年的心理健康有较大的负面影响。第三，对惩罚的恐惧往往会使学生产生二级反应——逃避行为，如说谎、逃学、离家出走甚至更极端的自伤、自残、自杀行为。

2、容易产生条件惩罚物

惩罚的实施者、实施惩罚的环境等因素往往被纳入到惩罚的刺激情境中去，被惩罚者有可能产生对环境中一些中性刺激的厌恶，如学生逃学、不爱上某一门课等。

例如一个孩子因为把玩具扔向窗户而受到老师的惩罚，结果以后他可能再也不玩玩具了。因为，尽管老师的本意是通过惩罚使他以后不要把玩具扔到窗外，可孩子却把玩玩具与惩罚联系起来了。这种阴差阳错的结果如果仅仅是令人啼笑皆非也就罢了，但有时它造就的负面影响可能很深远，难以弥补。

3、惩罚让学生习以为常

惩罚对于被罚的人来说只是一种负面的刺激，它最初具有的那种威慑力会随着惩罚次数的增加而减弱。因为人类与生俱来就有一种适应环境的能力，不管什么样的刺激，即便这种刺激最初带给我们很强烈的震撼，刺激多了，我们就适应了，习以为常了，不会再给它以格外的关注，所以有“久而不闻其香”，“久而不闻其臭”，“熟视无睹”一类的生理反应。

当我们听到老师控制不住自己激动的情绪对着学生大声吼叫“跟你说过多少遍，不许„„不许„„你就是记不住!”的时候，真正需要反省的其实是老师，而不是学生。经常性的惩罚会让学生变得越来越皮，无视惩罚的存在。这就是为什么那些没怎么被惩罚的学生往往更乖巧，而那些经常挨罚的学生反而更顽劣的根本原因。

4、惩罚给了学生更多负面关注

惩罚之所以不生效，一个很重要的原因是它给予了学生一种变相的关注，虽然这种关注不是那么令人心情愉悦，但是对于有的学生来说，成功地吸引老师的注意是他生活中非常重要的内容之一，所以即便他受到了惩罚，他也会不惜任何代价地通过他的行为更多地吸引老师的注意。

在学生表现不错的时候，很多老师都会因此松了一口气，赶紧抓紧时间干点别的事情，或者略微休息一会儿，但是只要他表现不好，老师关注的重心就会回到他的身上，于是，他就会一再利用这种捣乱的方式来扭转局面，让老师将注意的重心转移到自己身上。

5、惩罚容易陷入恶性循环

惩罚容易造成恶性循环及错误认识。比如，受了惩罚的儿童往往会这样想：反正打也打了，骂也骂了，我的错误可以与之抵消了，再也不用承担责任了。过后学生很可能还会犯同样的错误，他们犯错误时甚至会这样想：大不了再被打骂一次。

虽然越来越多的老师意识到惩罚的弊端，但是当学生表现得特别顽劣，而我们又无计可施的时候，还是会不由自主地举起手中的“大棒”，试图尽快解决问题。当然，很多时候，我们确实可以凭借这种方式貌似“立竿见影”地解决问题，但是，令人遗憾的是，这种“立竿见影”往往不会长久，甚至会带来更多的问题。

所以，从批评到怒吼再到体罚，惩罚常常是不断升级的。一旦走上惩罚的路线，师生之间就会进入一个恶性循环——学生对教师的惩罚无动于衷，老师的内心因此积淀了更多的愤怒，于是在这种愤怒情绪支配下，教师不得不一再加大惩罚的力度，而学生在经历了最初的恐惧之后，逐渐过度到无动于衷的状态„„

6、老师=痛苦

根据经典条件反射原理，伴随着惩罚的沮丧感可能会与实施惩罚的人联系起来。所以，挨了老师打的孩子会把老师与挨打的痛苦联系起来。以后看到老师就害怕、担心、甚至躲的远远的，融洽的师生关系就此荡然无存。

7、惩罚容易导致使用者上瘾

惩罚的一般规律是立竿见影、见效快，但实际上维持效果不佳，通常被惩罚的行为经常会再次出现，这导致惩罚步步升级。而管理者往往只看到惩罚的即时效果，因而倾向于更多地选择惩罚方法，这就使部分教师习惯于使用惩罚，包括体罚措施。

8、学习坏榜样

惩罚容易使儿童模仿。在实施体罚的过程中，被体罚者和旁观体罚的其他人，都有可能从中模仿到体罚，他们倾向于将体罚看作是可以更快地解决问题的有效方法，这样就导致儿童模仿。

小时候常挨打的孩子长大、变得身强力壮后，往往也较具攻击性，常常用打人来解决问题、发泄不满。因为老师成了他的“榜样”。

9、惩罚只能抑制旧行为，并不建立新行为

从行为矫正的目标上看，形成良好行为与矫正问题行为同等重要，但惩罚则只能抑制旧行为，并不能帮助个体建立新行为。

因此惩罚总体上是消极的管理方法，在使用时应谨慎。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找