# \*\*实验学校心理健康教育专题讲座活动记录

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-08-24

*天等县仕民实验学校心理健康教育专题讲座活动记录时间：2024年3月12日地点：学校致知楼一楼会议室（主会场）、教室（分会场）活动对象：三、四、五年级学生活动内容：心理健康教育专题讲座主持：农元继主讲：苏军题目：《怎样和同学相处》一、邓振敏讲...*

天等县仕民实验学校心理健康教育

专题讲座活动记录

时间：2024年3月12日

地点：学校致知楼一楼会议室（主会场）、教室（分会场）

活动对象：三、四、五年级学生

活动内容：心理健康教育专题讲座

主持：农元继

主讲：苏

军

题目：《怎样和同学相处》

一、邓振敏讲话：什么是心理健康以及它的重要性

二、苏军讲座

同学们：

同学们，我们每天都生活在班级的群体之中，同学之间相处，不可避免地会产生这样那样的矛盾。当你的同学背后说你坏话时；当你的同学误解你时；当你的同学遇到困难时……你们是如何对待的呢？是烦恼？还是困惑？其实与同学相处也是一门学问呢！我在这里要教大家一些交往技巧，希望会对你们有所帮助和启发。

（一）认识自我大家知道吗？你们这个年龄的自我意识强烈，在交往中易产生一些错误或偏激的思想和行为。因此要学会正确认识自己，找出自己的长处和缺点，扬长避短，积极参加各种社交活动，增强信心，进行积极的自我暗示、自我鼓励，是交往成功的重要条件。

（二）学会控制不良情感

适度的情感表现是交往成功的必要条件。这个年龄的情感变化比较大，因此，学会因地、因人调节控制自己的情绪，掌握一定的方法，如放松法、转移注意法、自我暗示法等，都有利于交往的成功。

（三）加强个性修养

人的自尊和互尊是建立人际关系的必要因素。只有自尊才能产生提高自身修养的需要，只有相互尊重才能有深化交往、发展关系的可能。自尊与相互尊重是对人的自我价值的肯定。所以，培养自尊，是加强个性修养的一个重要方面。除此之外，培养良好动机、改变不良的性格也是个性修养的重要方面。

（四）克服交往中的心理障碍

自我中心、多疑、自卑、孤僻、害羞等等心理障碍都会影响人际关系。以自我为中心的人很少关心别人，固执己见，唯我独尊，自尊心过分强烈，要不想成为人际交往的弃儿，就必须改变自我中心的人格特征，以一个普通人的心态和身份与别人相处，同样多疑常会导致朋友之间的疏远，人际交往失败，并导致心理疾病。心理学家认为多疑往往产生于不良的心理暗示，缺乏自信和多有挫折经历。多疑的人必须抛弃自己的多疑心理，多角度了解别

人，用理性思考代替冲动，培养自信心改变自己的性格，以积极信任的心态参加交往活动，在交往中才会得到沟通和接纳。

（五）掌握交往技巧

掌握一些交往技巧，有利于提高其交往水平。交往成功的条件是知己知彼。知己，要通过以其他人的认识和评价为参照，对自己的言行进行修正，正确对待别人对自己的评价，并把他人的期待内化到自己的心理结构中去。这样，有利于自己形成正确的估计和评价；知彼，就是在交往中使用一些交往方法，如是非判断法、穷追观其变法、委其事观其信法、寻其计观其智法、察颜观色法等等，可以使对方不自觉地表现出真正的面目，有利于交往。此外，使用一些心理诊断测验，也有助于交往的成功和发展。

三、学生以班级为单位组织讨论。

四、学生撰写感想体会。

天等县仕民实验学校

2024.3.12

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