# 心理咨询个人总结

来源：网友投稿 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-07-22

*心理咨询个人总结精选5篇心理健康的人更有可能在学习和工作中取得成功，他们拥有较高的动机和注意力，可以更好地掌控自己的生活和未来。下面是小编整理的心理个人总结，希望大家喜欢。1心理咨询个人总结随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞...*

心理咨询个人总结精选5篇

心理健康的人更有可能在学习和工作中取得成功，他们拥有较高的动机和注意力，可以更好地掌控自己的生活和未来。下面是小编整理的心理个人总结，希望大家喜欢。

**1心理咨询个人总结**

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

心理健康，是现代人健康不可分割的重要方面，那么什么是人的\'心理健康呢？人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康标准不及人的生理健康标准具体与客观。了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。当人们掌握了衡量人的心理健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

**2心理咨询个人总结**

我有幸参加了龙湾区二期中小学老师培训,聆听了教育专家的精彩讲座。专家们的讲座中既有高深超前的理论，又有贴近教育生活的实际范例，令我耳目一新。这些讲座，对我不仅是一次业务理论的学习，也是一次思想认识的提升，更是一次心灵的荡涤。也让我感到自身工作存在的差距和不足，现记录下自己的一些感受体会与大家分享。

给我印象最深之一的钟志农老师,是中小学心理健康教育领域的专家.钟志农老师凭借其四十多年的教学实践和理论研究经验，从心理学角度出发，用先进的心育理念，幽默风趣、睿智亲切的语言，鲜活的辅导个案，深入浅出地向我们阐述了中小学生问题行为的心理成因。钟老师还给我们详细讲解了个体从初中一年级到高中三年级各阶段不同的心理发展主题。这场生动精彩的讲座，让广大教师在理论上和实践上都有了新的收获。教师们普遍反映这场心理健康教育讲座内容贴近中学教学和生活实际，能引起大家广泛共鸣，引发大家深入思考，是一场高水平、高质量的专家报告。而且，钟老师丰富的人生阅历和非凡的人格魅力本身就是一抹阳光，让沐浴其中的心灵，感受到一种纯净和高贵!

给我印象最深之二周红五老师.周红五，浙江省教育科学研究院研究员，浙江省学校心理健康教育指导中心办公室负责人，浙江省学校心理学和心理咨询专业委员会副理事长，中国学校心理学专业委员会副秘书长，全国学校心理健康教育专业委员会常务理事，全国心理健康教育“十佳专家”，国际学校心理学会(ISPA)中国代表。很有幸聆听了周教授关于“师生交往艺术”的讲座。连续一天的课，他一直都站着，不看讲稿，不喝一口水，始终激情飞扬，声情并茂，挥洒自如。他戏称自己上课时的习惯动作“扭屁股”是成熟男人的标志，还不时冒一句“找男人就要找我这样的”，引得整个教室爆笑不已。他还教我们做一游戏：双手交叉，右手在上的人属于较理性的人，左手在上的人，往往比较感性，是跟着感觉走的人。然后让我们猜是哪只手在上的，结果他告诉我们，他们都是左手在上，也就是说都属于感性的人。

给我印象最深之三，温州市教师教育院吴郁葱老师来校作题为《良好师生是如何建立》的心理健康教育专题讲座。会上，吴老师语言幽默深入浅出，用生动的案例阐述了心理健康教育的基本理论，分析了当前中学生心理健康的现状，指出了初中生常见的心理问题，介绍了几种如何走进孩子心扉的沟通小技巧。全体教师纷纷表示本次讲座大有裨益，增强了大家教书育人的自信心和实际操作能力。

以下将谈谈我个人的一些心得体会

一、认识了心理捕导活动课与思品课的区别

通过培训我认识到心哩辅导课比较注重真，实，小，近等人物事件心态理念价值判断，往往从学彑生身边的具体人物具体事件切入引发学生的思考，化解他们遇到的具体矛盾与困惑。从实施形式上看它侧重由内向外的自我体验白自我然悟释放个人的个性。它讲究运用颀听关住理解同感回馈重述引导具体化训练技巧和艺术。通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们心理上存在着一定的心理问题，而不是道德品质上的问题。因此，老师要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

二、心理辅导的基本技巧：接纳、倾听、共情、理解、感回、重述、引导等

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。说说很容易，但真正要做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。当孩子进入青春期之后，钟志农认为，家长应该改变自己的教育管理办法，来适应成长中的孩子，而不应要求改变孩子来适应自己。所以，他特别注意高度尊重学生的独立意识、成人意识和自尊意识，处处对学生表达平等、尊重和同感，从来不干涉学生的个人空间和个人隐私。

因此，教师要改变一下心态，无条件的积极关注着，倾听，共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

三、通过培训，更进一步认识了心理辅导八重八不重的要领

当一名教师是件容易的事情，但当一名优秀的教师，让学生喜欢的老师不是很容易的事情。我曾径尝试，尽自己最大的努力，做好每一件事情教好每一个学生但收获较小。人无完人，首先我们要接纳自己，对于存在的不足，也要改善，向好的方面发展。

通过培训认识学校心理教育的重要，辅导学生是心夷的碰撞，是人际的交往，是情感的体验是帮助一个人自助的过程。例如上小学心理辅导课，师生芖共同探付讨学会谦让的话题。在播放一段录像后，教师问:什么是谦让?一个学生说:就是好的东西让给人家，坏的东西留给百自已。另一个学生补充说:先让别人进教室，自己后进教室。对于小学生这样回答说明学生已经感受到了谦让的行为标准，教师就应该加从以肯定。这说响明心理教育重感受，不重认知。重引导，不重教导。重目标，不重手段。

四、通过游戏教育学生(千千结、盲人与拐杖等)

这次培训与以往的培训有很大的区别，那就是在培训过程中，老师除了讲解一部分团体心理辅导的理论与技术之外，还精心设计了一些游戏，让我们更加深刻地体会了心理辅导的重要性。

五、通过培训理解教师的心态重要性

教师在学校紧张的教学活动中，如果不良情绪积蓄过多,也会不经意地传染给学生，影响学生的心理健康。因此，要想让学生在你的身上找到自信，老师就必须用满脸的笑容面对学生。教师应具有健康的心态:应积极地接纳自我。真正了解、正确认识和评价、乐于接受和喜欢自己;并承认人的差异，允许自己不如别人。具有良好的教育认知水平。具有稳定而积极的教育心境。教师的教育心境是否稳定、乐观、积极，将影响教师的整个心理状态及行为，也关系到教育教学的工作效果,在对人处事上，尊重、真诚、羡慕、赞美等积极态度要多于畏惧、多疑、嫉妒、憎恶等消极态度。

总之，通过心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：心理辅导和教育教学工作对于一个学校的发展是同样的重要。心理辅导是教师与学生共同成长的过程。只有心理和生理都健康成长的学生和教师，师生关系才能和谐发展，才有利于促进教育教学工作，提高教育教学质量，最后促进学校的发展。

**3心理咨询个人总结**

不知是从什么时候开始，我对心理学产生了好奇，我觉得它很古老，很神秘，很有趣，就像那离我们越来越远的古代文明，只能去追寻，却再也不能身临其境！下面，就让我来和大家分享一下我上了心理课后，结合在其他渠道了解到的信息，得出的心得体会！让我和大家一起去触摸心理学，很零碎，但有意义，大家一起来阅读吧！首先，让我分析一下同学们的心理健康现状。大学生本应该是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。应该渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的54.4%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明，大学生中精神行为检出率为16%，心理健康或处于亚健康状态的约占30%。诸多的数据和事实表明，大学生已成为心理弱势群体。大学生的心理问题主要表现为：

1、没有学习目标，缺乏学习动力，不能集中精神进行学习，害怕困难。其中有些自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天，学习成绩不佳，进而对学习产生厌倦、对考试感到焦虑。

2、自我评价失调。许多大学生都是中学时的学习尖子，心理上有较强的优越感，而进入大学后，这种优势不再，这使得他们的优越感受到重创。这时一旦学习成绩稍有波动，就会降低自信心，甚至产生失落感和自卑感。

3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自我封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

4、就业心理困惑。这在即将毕业的学生当中尤为普遍。学生在择业过程中，没有做好就业心理准备，不能很好的认清当前的形势，对自我的定位及自我能力的评价不够确切，好高骛远，一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考，盲目从众。

大学生应该是社会的栋梁之才，同学们的健康成长关系到社会的未来！因而，我们不能不关注大学生的心理健康问题。针对上述出现的问题，我认为：

1、大学生应当好好地思考，自己想要的究竟是什么，自己究竟想成为怎样的人，自己想要的究竟是怎样的生活，然后为了自己想要的东西，为了成为自己想成为的人，为了自己想要的生活，自己究竟要怎么做。有了这样的思考与选择，相信他们就会去好好努力。

2、大学生应当正确审视自己的能力水平，然后坦然的接受它。但是这并不意味着你很差，而是你目前的水平与他人有差距而已。为了缩小这个差距，你需要付出心血与汗水，好好努力，提高自己的能力与水平。等到收获那一天，相信你的笑容是甜美的。

3、大学生不应当只埋头于书海，俗话说读万卷书不如行万里路，大学生应当拥有开阔的心胸与视野，多结交朋友，这对于大学生的沟通交流能力非常有帮助。

4、大学生应当树立正确的就业观。在大学里应当积累一定的就业知识，这有助于看清就业形势。同时大学生应当对自我的能力进行正确的定位，切忌好高骛远。其实，刚刚出来工作的大学生一般没有什么经验，你要想想，用人单位凭什么给你很高的待遇？所以，刚开始的待遇不太好是正常的，但是，你要用实力去证明，你有足够的能力去获得应得的待遇。

什么是心理健康？心理健康指的是我们的情感状态和心智状态，也就是我们的所感与所思。正如身体健康并不仅仅是指没有疾病一样，心理健康也不仅仅是指没有心理问题或没有心理病。情感健康指的是我们洞察外部世界，并对其挑战做出回应，做出合理人生策略的能力。一个心智健康的人不会随意夸大也不会任意低估自己的能力，他对自己和他人的评价都建立在现实的基础上。

（1）心理健康的标准

1、保持理智与平衡

2、具有自我价值感

3、具有爱的能力

4、具有建立和维持亲密的能力

5、能接受现实中的各种可能性和局限性

6、对工作的追求与自己的天资和教育背景相适应

7、能体验到某种内在的宁静与满足感，让自己觉得此生没有虚度。

（2）概述依恋的类型：

A：安全型。表现为感觉与别人接受相对容易，依赖他们以及让他们依赖自己都感觉自在。而不会常担心遭人遗弃或别人与自己太接近。

B：回避型。表现为与别人接近会让自己感觉不自在；完全相信别人是很困难的，如果别人靠得太近就会紧张。如果爱侣过于亲昵，会不自在。

C：焦虑矛盾型。表现为常担心伴侣家人是不是真的爱自己，或者不想和自己在一起了。

（3）抑郁症产生的原因：

1。太多的欲望。你可能会因为有太多的事情要做，或者有太多人在不同的方面要求你而感到不知所措。

2。任何形式的失落都会使你感到抑郁。你可能是因为最近失去了一位深爱的人，或者是因为生活中的琐事而十分苦恼，还可能包括失去希望和失去自己的形象，以及一些重要的东西失去之后。

3。过多的变故如果在很短的时期内出现，就会导致压力，最终变为沮丧抑郁。

是的，说这些，好像漫无边际，也许吧，这也正合心理学一样，没有边际，你不可能完全读懂，只能慢慢去了解，去接触！以后，大家多读点心理方面的材料吧！亲身感受，才会深刻！

**4心理咨询个人总结**

中学生良好心理素质的形成是和良好的环境，特别是良好的人文环境、心理环境分不开的。在这个大环境中，教育者要通过一定的教育手段，来影响和改变受教育者的心理状态和行为。通过心育与其他教育的有机结合和有机渗透，使教育目标和内容一致、方法和步骤相融，促进学生主动培养良好的心理品质，主动发展。

一、心理健康教育与德育活动有机结合

德育，即思想品德教育。德，包括道德认识、道德情感、道德意志、道德行为四种心理成分，这些心理成分是彼此联系、互相促进、互相渗透、互相影响的。调查研究表明，人们往往不以外部影响转变认识，而以内部的道德意志、道德情感来调节自己的行动。学生品德的形成是由自外向内的传导过程转化为自内向外的传导过程，由从客体到主体的转变转化为由主体到客体的转变，各种德育活动的开展正好是转化的基础。因此，通过开展各种德育活动，让学生从认识、情感、意志、行为方面进行内心体验，是心理健康教育十分重要的环节，同时也有助于学生良好思想品德的形成。

二、心理健康教育与班级工作有机结合

班级工作制约着班级全体学生的心理和行为，它的心理机制是模仿、暗示、从众、认同等。有关研究表明，优良的班风对学生的心理影响非常大，具体作用是：潜移默化的鼓舞作用，行动上的激励作用，对学生心理健康发展的保护和增进作用，对精神文明建设和优良品德形成的促进作用等。针对普通中学的客观实际，调整学生心态、树立良好的班风应该成为班级工作的首要任务，应不失时机地给学生信心和力量，给学生发挥潜能的机会，给学生提供展示个性特长的空间。如在班级建设中开展“自我管理、民主监督”竞赛活动、评选“班级之最”活动、开设“群星灿烂”专栏等，让人人都有受奖的机会，人人都有成功的体验。

学生健康心态的形成还在于建立良好的师生关系。要建立民主、平等、合作的师生关系，必须确立科学的学生观。科学的学生观是，把学生看成有独立人格的人，看成有巨大潜能的人，看成“独一无二”的有个性的人。因此，教师要把主动权交给学生，以平等的态度与学生进行信息交流，把学生的“违纪”看成是成长中不可避免的现象，采取积极乐观和宽容的态度来调节学生的心态和行为。

学生健康心态的形成还在于班主任老师对学生进行有针对性、实事求是的评价，切忌千篇一律。使学生心态得到平衡，不但能加强个人或集体行为方向的引导力量，也有助于集体内部的团结和集体内聚力的加强。

三、心理健康教育与心理辅导和咨询有机结合

素质教育要求学生学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存发展，故而学校要帮助学生了解自己、了解环境，学习在社会上生存的基本技能。学校教育在注重知识传授的同时，更应该关心学生人格的健康发展，所以，心理辅导和咨询应成为学校整体工作的一个有机组成部分。就普通中学而言，学生中普遍存在着信仰迷茫、情感饥饿、个性压抑、意志脆弱、少自信多自卑以及青春期困惑等问题。根据学生不同年龄、不同情况的心理特点，通过多种渠道调节学生的心态，是心理健康教育不可缺少的一部分。

心理健康教育重点在于早期发现学生心理问题的征兆，以便及早进行调整。对容易出现适应不良问题或已有轻微问题的学生，应通过直接或间接的方式减少不良事件的发生、减轻问题的严重性，给学生提供心理倾诉的机会、场所和渠道。学校根据年级特点建立的“悄悄话”信箱和“心灵”信箱是学生心灵的一片绿洲，在这里学生可以倾诉心中的苦闷，吐露心灵的秘密。通过“信箱”，教师向学生们伸出了温暖之手，一次次“谈话”，给了他们战胜自我的力量。心理辅导室的咨询，使学生含着眼泪来，带着笑容归，端正了学生积极向上的人生态度。在学校直接和间接辅导、咨询的同时，还有一个重要渠道，就是通过班级建立心理互助小组，拓宽发现心理问题的渠道，达到助人自助的目的，使问题消除在萌芽状态。

四、心理健康教育与家庭教育有机结合

在学生健康人格的塑造中，家庭的影响，特别是父母的教育和影响是关键的因素之一。父母的性格特征会潜移默化地影响孩子的性格，父母的教育方法和爱的方式也会影响孩子的性格发展。许多事实证明，家庭教育功能的欠缺或丧失足学生心理形成障碍的重要原因，父母教育的不一致和只养不教是当前家庭教育功能欠缺的主要表现。父母对子女的溺爱、娇惯、放纵、袒护和打骂等不良的教养态度和错误方式，常使孩子形成反抗、屈从或自卑的心理。

实践证明，把心理健康教育与家庭教育有机结合起来，是促进学生心理健康发展的有效途径。主要的方式有：(1)学校教育与家庭教育互相沟通，学校通过“致家长的一封信”的方式把意图传达给家长，请家长配合；或通过家长座谈会的形式，讲意义、讲做法，谈构成学生心理障碍的学校、家庭、社会等外部影响因素和制约学生身心发展的内部因素。(2)开办家长学校，请专家进行家教讲座，要求家长用科学的方式教育孩子，给孩子创造宽松、和谐的心理环境。(3)定期召开有学生家长参加的学生心理分析会、学习行为和学习动机研讨会、誓师会、汇报会和理想演讲会等，通过多形式、全方位的教育，共建孩子们通向成功的桥梁。

五、心理健康教育有机地渗透到学科教学中去

有关研究表明，教师决定教育结果。学生的心理问题、心理障碍能否得到缓解和排除，很大程度上取决于教师人格力量的影响，以及教师的知识、能力和实际工作水平。因此，教师在问题的把握、教育方案的设计、教育目标的确定、教育方法步骤的选择以及教育过程的导入和实施等方面，都应巧妙地注入心育内容，认真挖掘心育因素，找准渗透点，使学生在学科教学中悟出人生真谛。如语文老师为解决班级出现的早恋苗头，设计了这样一节作文课：摘一个青柿子让学生尝味道，端一盆月季花让学生欣赏，然后就这个情况自拟题目写一篇议论文。学生们思索着、感悟着，写出了“不成熟的果子是涩的”、“自然绽放的花是最美的”，进行了一次青春期自我心理教育。心育学科渗透不只限于语文课，各个学科都是心育的极好场所。教师的一个眼神、一个小的手势都可以给学生注入心灵上的慰藉，激发他们积极向上的动机。学科渗透心理健康教育还在于教师必须具备健全的人格、健康的心理、广博的学识和精湛的技艺，以深沉的爱心、高度的责任感来培养学生健康的心理。

在普通中学进行心理健康教育，不仅限于上述的有机结合和有机渗透，还需围绕中学生心理健康教育的具体任务和具体目标，进一步开发和利用多种媒体，才能不断地把心育工作引向深入。

**5心理咨询个人总结**

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，中小学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，其心理特点也不完全一样，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。

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和时间，鼓励他们主动回答问题。通过灵活改变活动方式，提供有利于学生发言的机会，解放学生的嘴巴。

三是解放学生的空间，让学生多动一动。活动课不必拘泥于课堂固定座位，可采用“扇面式”、“圆弧式”、“自由结组式”等有利于师生之间与同学之间沟通信息、传达感情的座位形式；也不必拘泥于学校范围内，“纸上得来终觉浅”，要让学生有深刻的体验，就要让学生到生活实践中去。比如欲激发学生的学习动机，与其大讲特讲学习的重要性和必要性，不如有组织地带领学生到人才市场去参观，学生会有更深刻的认识。

四是解放学生的手和脚，让学生多做一做。目前很多学校采用的诸如此类的活动流程：“问题设置(或讲故事或读文章)――小组讨论――自由发言――教师总结”，似乎学生参与不少，也是以学生的自我认识发言为主，然而这其中有太多的教师代言部分，而且到课堂上看一看其实际效果并不是想像中的样子。活动的实施其实是一种创造的过程，它并无固定的模式、严格的结构。举一例来说，要让学生了解情绪的多样性，若用提问的形式：“生活中情绪是单一的、一成不变的吗?”或是“生活中你有过什么样的心情?”这表面也是强调学生的自我认识，但学生的体验不会深。不如改为情绪词语接力赛的活动：按座位顺序，一人接一人说一个情绪词语，不允许重复、超时。也可把表示情绪的词语写在纸条上，让学生抽取，按上面写的表演，并让其他同学猜其表演的是哪一种情绪。在课堂活动中，应尽量少用讲授课中的问答形式，可将问题融于活动中，让学生在做与动中去体会。

以上虽然强调活动课无固定模式，但实施起来一定要有明确的活动目的，要组织好课堂，保证学生活而不乱，有所收获。

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