

最新心理健康教育个人自我鉴定示例(模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

心理健康教育个人自我鉴定示例篇一

作为我院进行心理辅导教育的重要而有效的形式，由心理健康辅导站举办的第七届心理主题班会已经圆满落幕。20__年以“悦纳·欣赏·成长”为核心主题的心理班会，汲取了以往各届心理班会举办的经验，对切实解决学生在面临学习生活，人际交往和自我认知等心理问题方面起到了进取的作用。在举办程序、形式等方面都有创新，让心理班会的意义更加突显出来，使主题得到了很好的诠释和升华。

根据10年上半学期的实际情景，在征求了各班心理委员的意见后，此次心理班会根据各个年级的不一样需求制定了不一样的主题，旨在切实解决每位学生的心理问题，让学生在简便融洽的班会气氛中放松自我，正确应对自我的问题。心理班会主题确定之后，我们将心理主题班会的具体要求以书面的形式整理出来并将其张贴于商学院公告栏，使各班心理委员对本次班会的主题有了正确的认识，为各班成功举办心理班会供给了参考和方向。

心理班会顺利完成后，我们要求各班心理委员对本班班会做好鉴定，并以书面形式按时上交于心理健康辅导站，同时发送电子版到辅导站邮箱。在对各班上交材料进行了整理比较之后，我们根据评比细则认真的进行了筛选，按年级评选出切合主题，资料深刻，具有深远意义的班会并给予一、二、三等奖。我们将最终评选结果以展板的形式公布于商学院大

厅并将发放奖状，以资鼓励。

此次活动中涌现出一批优秀的主题班会，现选取一部分表现优异的班级介绍如下：

__工商管理七班的“千帆竞渡，敢于勇者胜”很好的诠释了本次09级心理班会的主题。他们经过召开趣味运动会，以别开生面的形式举办了这次心理班会。在活动中，同学们增强了自信，提升了自我抵抗挫折的本事，也感受到了团队的重要性。活动结束后，他们发布了通讯，制作了展板，对宣传其班会成果起到了很好的作用。

__级金融四班的“互帮互助共成长突破自我创辉煌”。他们进行了充分的准备，于4月17日晚6：00--8:30在学院楼247成功召开了班会。他们先是进行了几个小游戏，在不知不觉中拉近了同学们的距离，增加了同学们交流的机会。随后他们又进行了自我剖析，让同学们加深了对自我和对他人的了解，真正共成长，突破自我，取得了良好的效果。班会结束之后他们采用了展板的形式进行了宣传，并取得了良好的宣传效果。

除此之外，__旅游管理的心理班会也举办的有声有色。他们选取“载着自信飞翔”作为班会的主题。他们邀请了班里的同学同大家一齐分享了自我的经验，一齐观看了视频《永不放弃》，最终还随机分组在食堂里共进晚餐，加深了彼此的交流。班会结束后，他们也制作了精美的展板，进行了及时有效的宣传。

心理班会结束之后，我站对本次活动的所得所失，经验教训进行了鉴定讨论，为今后开展相应工作供给了借鉴，要扬长避短，在资料和形式上不断创新，推动我院的心理健康辅导工作步上新的台阶，为广大同学供给一个健康、完善的平台。本次心里主题班会的举办工作在时间安排上略有仓促，导致后续工作过于仓促，没有到达预期的梦想效果，产生了或多

或少的问题。可是吸收教训，引进先进理念，相信我们商学院包括心理主题班会在内的心理健康教育工作会更加深入人心，再创辉煌！

心理健康教育个人自我鉴定示例篇二

为了认真落实上级有关文件精神，进一步加强和改善中小学心理健康教育工作，更好地普及心理健康知识，在学校营造关注幸福感受、重视心理健康的良好氛围，提升学校心理健康教育工作水平，推进心理健康教育规范化、科学化发展，帮忙师生用进取心理学、幸福心理学的理念指导工作、学习与生活，促进他们身心和谐、健康可持续发展，20__年__月20日至__月1日，静海实验小学以“感受幸福助力成长”为主题，举办了20__年度心理健康月暨第二届心育节活动，现将活动情景简单总结如下：

一、举办教师团辅

__月8日，学校邀请中国心理学会科普委员会委员、天津市学生心理健康教育专家指导委员会委员、天津市中小学心理健康指导中心主任委员张嫦教授到学校指导工作并开展教师心理健康教育团体辅导活动。

张教授以《争做健康欢乐的教师》为主题，以实验小学全体教师为辅导对象，上了一节团体心理健康教育活动课。张教授以深入浅出的语言、生动活泼的风格、引人入胜的形式、妙趣横生的互动，经过“解压办法我最多”、“工作中不能没有你”、“生命线”等活动，引导教师们理解健康的含义与意义、心理健康的功能、教师心理健康的标准，使他们真切地感受到身心健康的重要性以及团队成员悦纳、宽容、理解、支撑、扶持、合作的重要性，懂得了每个人的人生都是极有意义的，在今后的工作中要践行进取心理学，找进取优势、带进取情绪、处进取关系、促进取成长，使自我的存在给身边的人带来欢乐、给社会做出贡献。

张教授的团体辅导不仅仅传播了心理健康知识，指导教师们学会了自我调节、放松减压的方法，并且提升了他们的职业幸福感，使他们感悟到：工作着是美丽的，一群好人每一天在一齐做愉快的事情是幸福的，要努力身心健康地工作、幸福欢乐地生活；更重要的是张教授经过活动为教师们做了极好的团体辅导示范，帮忙他们深刻地体验到规范的团体辅导的环节、形式与实际操作过程，拓宽了教师们的视野，提升了专兼职心理教师的团体辅导水平；并且熔炼了教师团队，促进了教师们之间的沟通、协作与默契，增强了他们的认同感、归属感和信任感以及团体的凝聚力、向心力。活动结束后，教师们纷纷发微信交流感悟与收获，表示要争做健康欢乐的教师，用进取阳光的心态引领学生幸福健康地成长。

二、巩固教育同盟

12月下旬，学校在精心准备的基础上，以“让孩子拥有健康欢乐的人生”为主题，利用两个晚上的时间开展了全校48个班级的家长学校学习活动，向家长普及儿童心理健康教育知识，宣传科学的家庭教育方法。活动中，潘云婷副校长结合孩子们的年龄特点和身心发展的规律进行了专题讲座，向家长们介绍最新的家庭教育理念和科学的家庭教育方法，传授小学生心理健康教育知识，阐述青少年心灵成长的重要性和部分家长忽视孩子心灵成长的危害，针对当前学生常见的生理心理问题列举事例做了深刻的剖析，指出解决问题的方法，唤醒家长们关注孩子的心灵成长，帮忙孩子做身心健康的人，让孩子拥有健康欢乐的人生。班主任和任课教师结合班级的教育教学工作对家长进行家庭教育辅导，家长们也进行了教子经验交流。经过开展家长学校学习活动，进一步巩固了家校教育同盟，争取到家长对学校教育的理解、支持与帮忙。

三、强化宣传教育

第十三周，学校以“感受幸福助力成长”为主题、以心理健康教育为资料进行的国旗下讲话，教育学生关爱自我、了解

自我、悦纳自我、感受幸福、欢乐成长，学会正确与人交往的方法、建立和谐的人际关系。利用广播会，面向全体师生组织一场心理健康教育专题讲座。利用学校内外的电子屏，向师生宣传心理健康教育知识，指导他们学会自我调节、放松减压的方法，引导学生感受幸福，欢乐成长。

各班班主任和学生们提前精心准备，在活动期间开展了以《学习需要意志力》《打开心门的钥匙——人际交往》《妈妈的手最温柔》为主题的三次团体心理辅导，召开了以《感受幸福助力成长》为主题的心理健康教育主题班会，办了一期以《感受幸福助力成长》为主题的黑板报。

四、整合双节活动

第二届心育节“遭遇”第二十八届春苗艺术节，造成两项活动在人力、物力、精力、时间等许多方面的资源配置上出现很大的冲突。由于第二十八届春苗艺术节是学校上半年重点工作的重中之重，并且活动的效果直接关系到参加市、县文艺展演比赛以及县、校庆祝六一表彰会暨文艺汇报演出等重大活动的质量，艺术节的地位是丝毫不能动摇的，为了确保20__年度心理健康月暨第二届心育节活动实效，使心育节不被挤占和冲淡，学校巧妙地整合“双节”活动，结合第二十八届春苗艺术节的作品征集以及天津市学校文艺展演比赛和天津市“大田杯”读书活动，在全校各个班级开展心理健康教育手抄报、心理美文征文、心理动漫绘画、心理宣传贴创作征集活动，对优秀作品制作展牌展出并颁奖表彰；学校还排练了两个心理剧，其中，《小手拉大手，共走礼貌路》获得天津市“大田杯”静海赛区第一名，并将代表静海参加天津市决赛；《温暖你我心，分享南北爱》参加了天津市学校文艺展演比赛电视台节目制作比赛，期待着创造佳绩。

五、举办小型心运会

利用第十二、十三周的心理小组活动和学生外体活动的时间，

分别以“采摘幸福果实”、“齐搭合力塔”、“幸福千千结”等心理训练游戏为活动资料，分年级、分活动项目举办了九期小型心运会。在活动中，指导教师注意淡化孩子们的比赛意识，更多地强调孩子们在参与过程中的内心体验、心灵感悟与心理成长。经过心运会活动，学生不仅仅锻炼了动手、动脑的本事，感受到劳动创造的幸福与欢乐，并且深刻感受到团队合作的重要性、打牢基础的重要性，在活动中感受幸福，学习合作，促进成长。

心理健康教育个人自我鉴定示例篇三

在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮忙我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自我，也更有信心创造完美未来。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生进取而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、进取从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自我。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。所以，大学生必须注重心理健康，尽快克服依靠性，增强独立性，进取主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础，心理健康利于大学生培养健康的个性心理。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自我控制自我的情绪，妥善处理同学、师生间关系，进取融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。大学生生活与中学生活有着很大的不一样，然而在大学中仍需要坚持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质。同时也应当进取参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自我的动手本事。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也能够说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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 and 期望。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生生活又锻炼了自我本事。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自我成为一个闪光点。进取参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生的生活，并且为大学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮忙我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长供给了指导，为我的未来照亮了道路。

接触大学生心理课，让我明白了，原先成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：坚持心身健康。心理健康的影响因素，心理保

健的方法;学会如何适应大学生活,如何规划我的大学生活,了解到大学生不一样的学习方法,并逐渐适应自觉学习,自我学习的方式,了解到大学生情感与健康种种问题及调节方法;学习了大学生的自我意识发展过程及特点,有意识地健全自我的自我意识,塑造健全的自我意识,更科学地了解自我,更充分地认识真实的自我.

这门课程帮忙我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自我,经过自我剖析我发现自我也存在必须程度上的人格偏差。我性格上太过于执着近乎偏执,在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。

这门课程帮忙我规划人生,对未来更加充满信心。人生的确需要规划,刚进入大学的学生,必须要想好自我的一生准备做些什么样的事,按自我的梦想,一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标,没有方向,永远是随波逐流,得过且过,过一天算一天永远都不明白自我会走到什么地方。一旦紧咬目标,你会发现你有战无不胜的力量,并且会努力为自我的最终梦想而奋斗不已。

心理健康教育个人自我鉴定示例篇四

本学期xx月份以来,我校心理咨询室为全校学生组织开展了丰富多彩、形式多样的活动,增强了心理健康教育的实效性,有助于学生培养良好的心理素质,营造健康、乐观、进取向上的学校氛围。起到了宣传和普及心理知识的作用,增强了广大学生的心理素质,到达了预期的目的和效果,取得了圆满成功。下头简要进行这个月的活动鉴定:

一、领导关心,组织策划,学生会工作人员协作配合,进取互动。

校领导十分重视这次活动,按照学校的规定和要求,和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动,顺利

完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地应对此刻，应对未来。

二、活动鉴定，成效创新

xx月14日午时，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导教师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同学认真分析了图片的涵义；更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自我的完美愿望，将自我的真心话传达给自我和朋友，很好的激励自我，表达情感；也有很多同学乐于做心理测评，更好的了解自我的性格和气质类型，为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多，但同学们仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们进取参与，也有教师加入活动互动中。

xx月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展，经过此次团体辅导活动，促进彼此的交流沟通 and 了解，提高学生人际交往的本事，增进同学之间的友谊，构成团结互助，相互关心、友爱的学校氛围。经过自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。

xx月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动，有效的缓解了他们学习压力，放下思想包袱，简便应对高考。

xx月24日，关于“让心灵沐浴阳光”心理健康手抄报评比活动也已开展完毕，已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。可是不足之处就是有些班级上交材料不进取，以后工作中，我们需要注意研究好时间安排。

三、认真交流，鉴定表彰

xx月31日整个活动月开展完毕，对活动中做得比较好的进行了表扬，公示相关获奖情景，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的鉴定，收到了良好的效果。

总之，在过去的一学期中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作取得了很大的提高。今后我们要继续提高认识，转变观念，异常是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要我們不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更有成效。

心理健康教育个人自我鉴定示例篇五

本人对工作认真负责，能熟悉操作电脑办公软件，从事文职工作有一定的经验。平时工作中从事对文件资料及通知通告等的发放和管理；准备每次本科室及部门会议前中后的所有事务，整理好会议记录，发放及存档；为人乐观，沉稳，诚信，勤劳，冷静，对工作认真负责，有事业心，能开拓进取、坚韧不拔，善于思考，有较强的动手能力，有很好的团队精神和创新意识，在工作中我会不断的学习，吸收更多的经验，学会怎样更好的与同事沟通，学会怎样做好每一项工作。说得好不如做得好，相信自己能用实际行动证明这一切！

本人生活态度求真务实，为人热忱、随和、宽容，严于律己；赋有进取心，无论是在学习中还是业余时间都能够不断地充实自己，提升自己的知识层面和工作能力；有着很强的敬业精神，做每一件事都会尽自己最大的努力。

有较强的组织能力、活动策划能力和公关能力，如：在大学期间曾多次策划和组织大型文艺演出，并取得良好效果。

有较强的语言表达能力，如：在大学期间参加校园论赛、英语演讲

比赛和英语小品比赛都能获奖。

有较强的团队精神，如：在同学中，有良好的人际关系；在同学中有较高的威信；善于协同“作战。”

有较多的教学实践经验，如：在大学期间连续两年参加为初中生

上心理辅导课的义教工作，表现突出。