

2023年心理健康自我评 心理健康教育个人自我鉴定(通用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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康自我评篇一

__年，我在教育局及活动中心领导的关心和支持下，发挥中心未成年人思想道德教育阵地之资源优势，在校内外心理健康教育的开展途径、方式、资料等方面作了一些尝试。为鉴定经验，发现不足，更好地开展明年的工作，特写此鉴定与计划。

一、工作鉴定

1、__年暑期，举办了为期两期“生命如花绽放”心智成长主题夏令营即中小学学生团体心理辅导，供辅导学员35人。夏令营以团体心理辅导及心理拓展训练等为形式，融入生命教育、心理健康教育的有关资料，帮忙学生认识生命的独特性，学习珍惜和热爱生命并创造生命独有价值。活动形式新颖，资料丰富，尤其是互动中的体验和同伴分享给了孩子们前所未有的心灵触动。学员们经过活动加深了自我认知，树立了生命信念，提高了自信，增强了与人合作的意识和本事，活动收到了很好的教育效果和社会效应。

2、10月10日，参加了城区妇联主办的世界精神卫生日主题宣传。开展了现场咨询、版面宣传和心理健康知识传单免费发放等活动，帮忙市民更科学地认识心理咨询的'同时，也扩大中心的知名度。

3、10月28日，应基教科要求，为城区中小学心理健康教师作了题为《学校心理咨询室建设——兼谈中小学心理健康教育的新途径》培训。明确了心理辅导室建设的有关要求，介绍了中国台湾生活素质教育课程的一般理念和操作技巧，为学校科学规范建设心理辅导室并开展心理健康活动课供给了及时而有益的帮忙。

4、11月15日至30日，随基教科对全区各中小学心理辅导室建设情景进行了一次排查，比较全面地掌握了全区中小学心理辅导室的建设情景，并对检查工作做了及时鉴定和交流。

5、完成了城区中小学心理健康教师成长沙龙的个人资料收集工作。

6、从11月9日开始，为满足学校提升教师心理健康水平、提高家长教育水平之需要，主动义务送讲座下校。先后为城区职高、英雄街小学、惠丰小学、淮海小学、站前路小学、华丰路小学等六所学校送去七场教师及家长心理健康知识讲座。受到了听课教师和家长的欢迎。

7、自觉开展理论学习，坚持提升业务本事。暑期先后赴北京参加了第三届海峡两岸生命教育研讨会和首届进取心理学与教育国际研讨会，并将学到的理念与技术及时应用到学生团体辅导和教师及家长的各类培训中。

8、继续完善了咨询部档案并做对外宣传报道。

二、工作反思

1、有时候想问题梦想化，脱离实际，原因在于一方面急切想为城区中小学展开心理健康教育工作做点什么，但又不了解各校实际状况。为此，以后还需要更主动深入学校，这样才能确切了解他们的需要，也才能发现典型，鉴定经验，为做好辅导积累第一手资料。

2、在校内外心理健康教育的模式、资料、途径等方面还需要结合城区实际做进一步的探索，做出特色同时追求实效。

3、在扩大心理与教育咨询部的知名度方面还需要坚持不懈地努力。仅有被更多人知晓，才能为更多人服务。

三、工作计划

(一)完成咨询部本职工作，扩大咨询部社会影响。

1、立足活动中心，发挥公益资源优势，做好个体咨询和团体辅导，推广亲职教育公益讲堂，坚持为广大中小学生和家長服务。

2、继续搞好学生心智成长主题冬夏令营活动，为广大中小學生供给有益的辅导。

3、做好课题研究。申请省级十二五科研课题，并发展有进取性和有本事的学校和教师加入，尝试走出一条边学边研，以研促教的可持续发展的心理健康教育之路。

4、完善资料归档留存，为明年礼貌城市验收检查打基础。

5、完成咨询部室软硬件建设。

6、做好咨询部对外报道工作。

7、加强业务学习和交流，坚持不懈地提升自我的理论水平和实践本事。

(二)完善沙龙运作机制，探索学校心理健康模式。

1、在教育局的领导下，建设好中小学心理健康教师成长沙龙。组织心理健康教师成长沙龙持续开展培训和学习，让我们的心理教师有一个团队支持系统和持续学习的动力。争取在五

年之内，帮忙我区心理教师有理念、会技术、能研究，在所在学校生动、活泼、有效、多渠道、多形式、独立地开展心理健康教育工作。

2、以心理教师为主体，经过团体教研、公开课展示等形式，尝试以绘本为载体的《生活素质教育课程》的班级教学实验，探索构成我区学校有特色的心理健康教育活动课。并在实践的基础上编制适合我区学校应用的《生活素质教育》教师用书与学生用书。

3、主动对各中小学心理辅导室及心理健康教育工作进行日常指导和帮忙。选择有兴趣、有潜力的重点学校重点辅导。

4、坚持义务送讲座下校，满足学校对教师、班主任及家长的培训需求。

5、时机成熟时，组织开展一些心理健康教育成果展示的活动，如优秀咨询手记征集、心理活动课设计评选、绘本故事朗读大赛、“我画我心”绘本故事创作评比、心理健康节主题宣传等，推进各校心理健康教育工作主动、进取、有效发展。

心理健康自我评篇二

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资料。心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，又是社会发展对人的素质要求的需要。20__年，我院十分重视大学生心理健康教育工作，将心理健康教育与其他教学管理工作相渗透，心理辅导员融入学生当中，成为他们的知己，抓住社会转型期学生的心理问题，在师生和谐的互动中，采取了一系列切实有效的措施，帮忙学生解决成长发展过程中面临的困惑与矛盾。不断增强服务意识，系统、全面地开展工作，普及心理科学知识，提高了学生心理学健康水平。现将一年来的工作简要鉴定如下：

一、组织健全，加强管理

本年度我院成立了心理健康教育领导小组。加强了心协干部的选择和培养，和班级、宿舍心理信息联络员队伍建设，多次举办交流会，促进了心协干部的认识和理论水平。

构建了心理健康问题预警上报快速反应系统。在各班级宿舍都设立了心理联络员，坚持信息畅通。对重要情景，立即向报告，及时为学生供给帮忙、进行危机干预。本院赵耀东同学因肝炎导致心理障碍产生轻生想法，发现以后，多次找其开导，由于其不理解转介治疗，提议其休学疗养，及时化解了危险；一年中，学院无一例因心理问题导致的事故。

此外，本年度我院重视了心协会会员的发展工作，今年新发展会员80多人，会员人数翻了近两翻，新生入会率到达了百分之七十。为我们院开展心理健康教育奠定了良好基础。

二、常规工作，常抓不懈

为全面科学地了解我校20__级入校新生的整体心理健康状况，在校心理中心的帮忙下，我院对120多名本科生进行了心理普查，施测率达100%，普查结果出来后，心理辅导员又及时对可能有心理问题的学生进行了面谈，约请面谈学生达20余人，并同时建立了问题学生的心理档案。经过此次普查为我院的学生教育管理工作供给了极为重要的第一手资料和提议，也为下一步心理健康教育工作和研究的开展供给了宝贵的科学依据。

学生，极大地减少了学生出现心理障碍机率。

为充分发挥心理协会的作用，本学期加强了学院心理协会的指导工作，辅导员对心理协会的日常工作、活动策划、实施、鉴定等都提出明确要求，并严格把关。会院心协一年中组织较大的活动8次，并多次组织发传单、签名等等形式的小型活

动。

三、活动丰富、注重特色。

为了普及心理健康知识，提高我院大学生心理心理健康水平，塑造良好个性，丰富大学生的业余生活，活跃我院的学校文化氛围，促进我院大学生的全面发展。本年度我院开展了丰富多彩的心理健康教育活动：

针对体院学生血气方刚，自控力差，容易冲动，使用暴力来解决问题，暴力冲突事件多的特点，四月分邀请了南通大学关工委委员、原南通师范学院体育系党总支书记陈燕飞教授为同学们作了拒绝暴力的主题讲座。用鲜活的事例，教育同学们要珍惜他人和自我的生命，学会自控，不能因为一时冲动，一失足成千古恨。

5月份，耗资6000多元，应对全院学生，组织了《心心相映》晚会，经过心理剧、手语操等节目的表演，丰富了学生的心理知识，提高了学生的心理自我调节本事。

5月20日开始，院心协进取的组织各个班级开展了“塑造良好个性，演绎成功人生”的主题班会，心理协会派干部负责到具体班级，每个班级都交了策划和活动鉴定。

5月30日晚和6月2日晚，“院心协”分别组织我院学生参加了宣传月主题活动：“心理知识趣味赛”和“携梦同游”活动。活动取得较大成功，报名参加的人数到达一百三十多人，约占总人数的43.3%，到达了宣传的目的。

10月，“院心协”开展了以“感恩父母”为主题的征文比赛，从大一到大三都有许多同学报名参加。请了专门的评委进行评选，并给获奖同学颁发了奖品，同学们反应很强烈。

在十一月，结合我院的特点，开展了“新老生交流会”和羽

毛球比赛。整个交流会过程中气氛活跃，受到了广大学生的欢迎，经过交流端正了学生对待学习、生活的态度。

针“12.5”宣传月的主题：态度决定成功”举办了，演讲比赛。

四、今后工作的几点思考

- 1、充分发挥班会课的用
- 2、改善教育方式，注重对心理知识重要性的宣传。
- 3、建立心理知识专用宣传专栏
- 4、拓展网络咨询、电话书信等形式的心理辅导与咨询活动。

心理健康自我评篇三

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

__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。通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。

心理健康自我评篇四

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己。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，对未来充满信心和期望。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学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：坚持身心健康。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。

心理健康自我评篇五

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！