

最新大一心理健康自我剖析 心理健康教育个人自我鉴定(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

大一心理健康自我剖析篇一

由“助人自助，健康同步”、“感情花开”、“成功路上好心境”、“把握机遇，步入职业生涯”等专题组成的“心灵之约”论坛，就学生们关心的恋爱、就业、发展等问题邀请相关专家进行深入分析，直接服务于同学的学习、生活与工作。这三场讲座受到全院学生的一致好评，同学们在领略了教师们高深的心理学技巧的同时，还对心理知识有了更进一步的了解。

一. 活动简介与流程

本次系列心理讲座分为两场：

2、向各系团总支递交通知

3、经过海报展板以及班团联合会进行宣传工作，保证观众的数量。(二)讲座过程：

1. 安排大家一一入座，并安排人员负责签到以便统计人数；2. 讲座过程中同学们都认真听讲，十分投入；3. 讲座结束后，相关人员留下负责卫生打扫工作。

二. 成绩和经验

本次系列讲座总体上是十分成功的，每场讲座人数都超过预计，同学们高度肯定了主讲教师们独具匠心的讲座方式、资料以及系部的相关工作。

本次讲座所取得良好的成绩，除了主讲教师们的精彩发挥外，与系部的工作是分不开的。在讲座前期，我们做了最大的努力来邀请资深的心理学教师，同时进行讲座的宣传，以确保讲座的高质量；在讲座过程中，我们进取维持讲座现场的纪律，让每场讲座都能够顺利进行。

三. 教训与总结

在取得良好成绩的同时，我们也看到了不足之处：

1. 大一多数同学由于参加四体会开幕式演出的训练没能够前来听讲座，前来听讲座的同学以大二为主，在以后的活动中应充分研究这些因素，选在大家都有时间的时候开展讲座。
2. 讲座过程中缺少与同学的交流互动，以后应改善。
3. 尽管大一多数同学没能够过来听讲座，然而参加人数还是超出我们预算，导致活动时座位不够，今后的活动中应提前做好桌椅以防观众太多出现混乱状况。

我们的心理系列讲座已经顺利结束，从中我们认识到不足之处，在今后的活动中会尽力改善，把活动做到最好。

大一心理健康自我剖析篇二

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，所以构成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应当是多渠道、全方位的。本学年我校心理健康教育在学校“育人为本，和谐发展”以及“乐和”学校文化的理念下主要开展了以下几方面的工作：

一、主要工作

1、认真做好上海市心理达标校评估工作

本学期是上海市心理达标校的首次申报和评估，学校心理健康教育中心根据我校心理健康教育和学校的要求首批进行了申报。鉴定了近三年的工作情景，认真撰写了评估报告，并查找材料制作汇报ppt按照评估标准逐条梳理几年来的文字，进行很多材料的搜集、整理、补充和装订工作。在区经过率78%的情景下顺利经过了区的评审，最终上报上海市教育评估院评审并成为全区首批上海市心理达标校(全区中小学首批经过的26所之一)。

2、举办第六届学校心理剧大赛

举办了第六届“明明白白我的心”心理剧大赛，本届大赛的主题是：“乐和少年健康欢乐”，要求参赛班级围绕学生的学校生活、家庭生活以及成长历程中的自我意识、学习适应、人际交往、亲子沟通、网络游戏、情绪调节、青春期等方面的问题、困惑以心理剧的形式演绎，鼓励原创。各班在知心委员的带领下，在班主任教师的关心指导下，进行自创自编自演。参与师生的热情和进取性都很高，首场中预年级和第一场初一年级的比赛中，有部分班级的心理剧主题深刻、资料丰富、表演精彩，体现师生对心理剧比赛的关注和日益重视。

3、开展青春期主题教育活动

青春期健康教育也是学校心理健康教育的重要组成部分。为进一步加强女生生理和心理健康教育，增强女生青春期的自我保护意识，深入开展“关爱女孩行动”，学校“成长驿站”心理中心和吴泾镇妇联联合举办了以“关爱女孩，关注未来”为主题的女生青春期保健知识讲座。六年级50名女同学参加了此次活动。就青春期女孩子的生理特点、心理特点

以及在生活中如何进行自我保护等方面经过游戏的方式分别作了系统讲授，此次活动不仅仅让女生了解了青春期的心理、生理的变化，以及如何正确地看待这些变化，并且让女生们认识到自我所存在的问题，在以后的学习生活中进行改善更好地成长，深受女生们的欢迎和好评。

4、家庭教育工作渗透心理健康教育

家长是学生的第一任教师，家庭教育环境深深地影响着孩子的成长，家长、教师、学生是创设良好学习心理环境的重要主体，三者缺一不可。同时，素质教育发展的要求，家庭教育工作中不可或缺的需要渗透心理健康教育。本学期举办了“玫瑰课堂——女生家长性教育”讲座。此次家庭性教育讲座应吴泾镇妇联的要求在吴泾中学进行试点，我认真制作讲座ppt精心准备讲稿，经过视频资料、很多的数据、案例，剖析了引起当前青少年性开放、少女流产等问题的原因，引起家长对此重视并要求在家庭教育中对孩子进行性观念、性道德、性伦理等的教育。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今后要重视家庭性教育问题，来帮忙孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的知识，开启孩子健康欢乐的人生。

5、进取参加心理培训和完成相关调研

本学期我参加了上海市“家庭治疗”的专业培训，路程远，培训量大，每次都在完成了工作了以后认真参加培训，圆满完成本学期的培训任务。利用暑假参加了ncdacdf国际生涯发展咨询师课程的学习，并取得了证照。另外配合上海市人口发展中心开展随迁子女人际交往状况调查，工作量大，涉及到每个年级好几个班级，我都认真按要求事先做好学生抽样工作，然后协调年级组和班主任分批完成学生测量工作，得到了人口中心工作人员的赞赏。

二、日常工作

1、加强咨询工作落实个案跟踪

为使学校的心理教育能够提高全体学生的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心经过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展供给必要的服务，指导和帮忙。同时，对极个别有心理问题和心理偏差的学生进行心理辅导工作，及时疏导学生的负面心理情绪，给他们供给心理帮忙。如重点关注初三人际关系适应不良的学生、初一与家长关系不良的学生等，另外对学校其他一些存在心理困惑和偏差的学生进行了咨询和疏导，效果良好，取得了教师们得认可和赞赏。本人每周一到五心理值班3-4次，每学期咨询量达五六十次，有详细记录的咨询辅导近二十次，个案跟踪2-3个，其他几位心理教师金黎芳、何蓓蕾等也作了不少的辅导咨询工作。

2、开展心理社团活动和知心委员队伍培训

开展心语心愿社团活动，一方面能够为对心理健康感兴趣的同窗供给一个平台，让他们先行理解心理学的知识、理念，学习初步的心理学的助人自助的技巧，体验心理学的团体活动并从中获益，更加完善自我的心理状态，让健康的心理充满阳光；另一方面，社团本着“关心你、我、他，为每一位会员的心理健康相互支持，奉献爱心，协同发展”的宗旨，经过以社团成员为核心开展一系列活动，以点带面建立学生层面的心理互动机制。按照“帮忙他人，提升自我，发动学生，助人自助”的工作思路，每班延续传统设置班级心理委员制度，了解班级学生心理情景和宣传心理健康知识，开展知心委员培训、开展团体活动，不断完善助人自助的学生自我宣传教育体系。

3、制定心理健康教育新三年规划

根据吴泾中学20__—20__三年建设规划和“欢乐学习健康成长”新优质学创立的要求，本学期重新修定了《上海市吴泾

中学20__—20__心理健康教育三年规划》。从心理健康教育中心硬件建设、心理健康教育队伍、欢乐心理课堂、心理校本课程建设等方应对学校心理教育进行了三年规划，以期经过努力在硬件方面到达基本配置齐全，队伍方面构成专职+兼职+全员的“金字塔”心理辅导教师队伍以及构成我校心理健康教育特色等，并进取向上海市心理健康教育示范校目标努力。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于“乐和教育”背景下心理健康教育工作的思路、途径、资料与模式，我们还将进一步摸索和研究，期望得到学校领导的支持，以及专家的帮忙和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为“乐和”学校作出新的贡献。

大一心理健康自我剖析篇三

坚持心理健康，既能过着平平淡淡的日子，也能经受各种事件的发生。心理健康突出在社交、生产、生活上能与其他人坚持较好的沟通或配合。下头是小编为大家收集的一些关于心理健康的心得体会，欢迎大家参考！

在科学技术飞速提高，知识的今日，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。可是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，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，梦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。

种种心理压力积压在一齐，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活欢

乐的基础。所以，在大学学校开展心理健康教育是一件迫在眉睫的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来确定自我或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在必须的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢它是指心理疾病或轻微的心理失调，出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理学特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，所以大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

- 1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、坚持乐观的情绪和良好的心境，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，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们在心中感到压抑时，就应当及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自我的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

大一心理健康自我剖析篇四

各位教师、各位同学：

午时好!让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的不是魔难，而是禁闭心灵的缄默；任何一个正常的人都会有心理上不适应的问题，人的一生就是不断体验心境、不断调整自我、不断适应社会的过程。但我们都期望自我能具有一颗明净的心，都期望自我的心态能坚持进取、和谐。今日，我们在那里举行“第四届岭东“5.25-我爱我”心理健康日活动”总结会，大家明白，每年的5月25日，就是我们学校的心理健康日，之所以采用5月25日，是取其“5.25--我爱我”的意思，旨在向全体师生普及心理健康知识、宣传我校心理健康工作、提高整体心理健康水平。使我校心理工作更加规范、高效！

这次健康日活动，我们安排了下列丰富的资料：

2、心理剧比赛(赵雅丽、赖倩瑜、杨少敏、阳作香)

- 4、心理健康主题班会比赛(谢斌)
- 5、“我爱我的25件事”(学生会)
- 6、心理知识抢答(肖彩霞、心语坊)
- 7、心理游戏(陈晓敏)
- 8、趣味心理自测(毕婉琳、广播站)
- 10、心理访谈:我心目中的“完美”男生和女生调查(祝燕萍、陈桂旋)

昨日刚刚结束的心理剧比赛，演员全情投入、精准地表现了主角的心理困惑、矛盾冲突与解决策略，他们在表演中道具和场景更换快速而安静，一看就是训练有素、团结协作的团队。这次的心理剧比赛，同学们对心理剧技术也有了必须的把握，运用比较娴熟，这有赖于赵雅丽教师的多次专题培训和不厌其烦的现场指导。赵雅丽教师珍惜学习机会，克服重重困难将所学运用于教育活动当中，“爱与专业，让每一个生命如花开放”，赵雅丽教师用行动和成果演绎了这句话。

心理剧各班的班主任教师，他们付出了辛勤的汗水。理解任务、创作剧本、组织排练，期间有欣喜也必须有失望甚至煎熬，赵雅丽、黄艳清、陈奕兰、冯惠芳、陈晓敏、苗苗教师还亲自担任主角，身先士卒，为学生树立榜样和信心。一路走来，他们和学生一齐收获了心灵的滋润和成长，师生和谐和班级凝聚力的提升。

心理剧学生观众暨评委都出色完成了“学习、观摩、体验、鉴定”的任务，全程安静、认真，会风良好。他们所交的“心理剧心得分享暨评奖券”情景如下:会计专业部4个班全部交齐，09制冷1班，09制冷2班、09计算机1班、09电商班、09商英班也全部交齐，在此提出表扬。09商英刘卓妍、09会

计2班冯淑欣、09会计1班的何润弟、10汽1班的冯杰勇等16名优秀观众，他们的心得将经过“5.25-我爱我材料汇编”和《心语》向大家展示。

在“我爱我的25件事”活动中，我们对全校各班统计证明，10计2、09商英参与人数最多，完成任务最好，再次提出表扬。同时，统计还显示，25件事情中，同学们最喜欢的三件事，分别是“对教师说“教师好”、“把自我愉快的事与他人分享”、“穿上自我最喜欢的衣服外出”。

那里异常值得表扬的是我校心理剧社团，我校心理剧团于今年四月成立了，其团员来自全校各个班级，这次参加心理剧《爱在身边》演出的同学们分别是：09会计2罗淡霞、陈靖敏，09旅游许燕双，09计3：胡秋怡、洪巧婷，09汽1简政宇，10会计2：黄雪玲、郭淑贤。他们在辅导教师赵雅丽教师的带领下，进行了一次次的探索，走进了心灵这个神奇的世界。为此付出了很多努力，期望我校心理剧使更多同学受益，也期望心理剧团为我校获得更多荣誉。

大一心理健康自我剖析篇五

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往应对着各种心理压力，种种心理压力积压在一齐，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活欢乐的基础。所以，在大学学校开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来确定自我或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最终，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存

在必须的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢它是指心理疾病或轻微的心理失调，出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，所以大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持心境的良好和乐观向上的情绪，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，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应当及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种。

种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自我的力量。