

青少年心理健康感想【优秀5篇】（青少年心理健康心得体会）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/a894e75e4d0c24591f973f29660a73c2.html>

范文网，为你加油喝彩！

心理健康可以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，那么关于青少年心理健康感想该怎么写呢？这次漂亮的小编为您带来了青少年心理健康感想【优秀5篇】，在大家参照的同时，也可以分享一下白话文给您最好的朋友。

青少年心理健康感想 篇一

我们青少年在成长过程中需要重视心理健康，健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在青少年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积极而深远的影响，作为青少年，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是青少年成才的基础，心理健康可以促进青少年全面发展，健康的心理品质是青少年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、积极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。

心理健康可以使青少年克服依赖心理增强独立性。因此，青少年必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应学校生活，度过充实而有意义的学校生活。

所以我们应该更加重视自身的心理健康问题！

青少年心理健康感想 篇二

通过对心理学的深入学习，让我深刻的体会到学习心理学的重要性，心理学的发展正影响着我们每一个人的能生活。从某种意义上讲，我们每一个人都是业余心理学家。四岁的宝宝已经能揣度别人的心思了，他知道怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，还会提供错误的线索去误导小朋友；孩子会从妈妈的神情和语气上判断她在生气。所以乖乖地不敢胡闹，等妈妈高兴时，就会乘机提出要求；父母知道怎样正确地运用奖励和处罚来帮助孩子纠正不良行为、养成良好的习惯...

...这些都是建立在对他人心理进行观察和推论的基础上的，也就是说每个人都能对他人在日常生活中的所感、所思和所为进行预测。这也正是心理学家想要努力说明的问题中的一部分。心理学的开设，不是为了让人类去研究别人到底是怎么回事。而是为了让人类更了解自己，了解别人，理解别人，通过不断的心理调整，让人生达到更好的生活境界。社会进步，生产发展以及文化的缔造，关键在于人本身。社会首先应该关注的是人心的向往和需求的发展。社会的成功在很大程度上，要把人的愿望与渴求引导到社会总目标的规范之下，这就需要认识人、了解人、认识人的心理活动。从这个角度来说，心理学研究的成果既可以服务于个人的成长发展，同时也是社会整体发展的需要，使人不断的自我完善，从而更好的适应这个社会，也是一种生活本能的方式。

只要有人的地方就有心理学。犹如人们如影随形的朋友一样，心理学已不仅仅是生活的调味品，而是生活的必需品，它渗入了每个人的生活和工作中，对我们每一位开放教育学生来说，在职学习都是一段难以忘怀的人生体验，在学校里或工作中，当开放教育学生以极大的热情去追寻自己的理想之梦时，会发现生活之舟并不是一帆风顺的。此时，以积极的心态、精心的准备去迎接新生活的挑战，将会成就新的美好人生。现代社会，职业已不再是简单的个人维持生计、养家糊口的手段，而是个人寻求自我发展、自我实现的重要途径。尤其是伴随着现代科技的高速发展、分工的日益精细、用工体制的变革，人们不再向往那种稳定而无创造性的工作，不再固执于那种从一而终的工作方式。岗位、职业的变动，不仅是人们实现工作理想的整个过程，更是人们不断调整、不断适应、不断提高、充分发挥自己的潜能、最终找到适合自己发展位置的过程。身在职场，要想获得更多的成功，尽管会受到态度、细节的左右，但心理健康是一个非常重要的基础。没有对未来的规划，没有良好的团队合作精神与角色认同，怨天尤人，成就不了职业发展。

因此，开放教育学生应当保持健康的心理，以积极的生活态度去适应社会的要求，只有这样，才能在今后的人生道路上阔步前进，做一个健康的、自知的、快乐的人！

有人说：生活就是一团麻，不理自乱，理还乱。现代社会生活节奏越来越快，精神压力、心理疾病和亚健康正成为现代人的困扰。如何快乐健康的生活、如何提升生活的品质也前所未有地成为更多现代人的迫切心理需求。

积极心理学的代表人物马丁·塞利格曼认为，除了减少人们的消极情绪，心理学还应该增加人们的积极情绪；除了帮助病患过上正常生活，还应该帮助正常人过上更好的生活。这一理论生动诠释了心理学和生活的关系，探寻了个人心理的正能量对其积极人生的重要作用。

对于开放教育学生来说，紧张的学习、忙碌的工作、生活的重担，身心俱疲在所难免，关键是要获取开启生活的金钥匙，全力提高心理健康水平，增强解决心理问题的能力。

人生就像一次旅行，不在乎出发地，也不在乎目的地，在乎的只是沿途的风景.....

要在生活中保持心理健康，处理好人际关系，让沟通更加和谐；要管好自己的情绪，让内心更清明；要处理好恋爱、婚姻、家庭，让爱变得充实、温馨；要做到健康的休闲，让生活更加精彩；要灵活应对来自方方面面的压力，将压力变成动力，让人生更加精彩！

人非圣贤孰能无过，通过对心理学的学习，我对自己有了更深刻的了解，也在学习过程中发现了自身在为人处世方面存在的许多缺点与不足，今后，我将努力改掉自己身上的这些坏毛病，提高自己！我相信，我的人生之路将更加精彩！

青少年心理健康感想 篇三

首先，通过学习，使我对学生心理健康有了正确的认识。

学生健康心理发展目标涉及到多个方面：有身体、精神、心理的整体和谐；有自我认同、自我更新与成长；有关怀、尊重与合群；有创造性人格；有应对挑战与困难的能力等。但很多家长和老师对学生心理健康的认识不足，往往忽略了学生的心理健康。我们不仅要遵循教育规律，还要注重学生心理健康，尽可能满足他们正当的心理需要。对不正当的心理需要，要耐心说服，讲清道理，给予正确引导。其次，通过学习，我知道了学生心理健康的重要性。

古老文化的中国有这样一句格言3岁看小，7岁看老。这充分说明了小学初中阶段学生心理健康对其一生有何其重要的影响。而现代社会纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，带来升学、就业、竞争等多方面的压力，引发了学生心理疾患的上升。我们的老师也时常抱怨，“现在的学生越来越难教”，从低效而劳神的教育工作中可以看出，心理健康教育已经成了当代学校教育面前的一个非常严峻的话题，如网络成瘾、留守学生的心灵问题、逆反心理和自卑心理学生、心理缺陷的学生等等，对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。在培训中，聆听专家们列举的真实的当今青少年中存在的心理疾病，使我深深地意识到加强心理健康教育工作迫在眉睫，我们每一位教师要身体力行，尽快地加入到这项工作中来。再次，通过学习，使我懂得了学生心理问题对于班级管理的重要性。

在班级管理方面，我们不能够只注重于各项制度的制定、实施，以及学生的学习成绩，忽视了学生的心灵感受。经过学习，使我认识到学生作为集体的一员，他们个体的心理感受直接关系到他们的学习、成长，也关系到班集体的建设的成败。特别是听了王磊博士的如何分析学生的心灵与行为，怎样激励学生，怎样进行心理辅导等，这些有针对性的可操作的措施给了我很大的启发，也使我认识到学生的心灵问题是学生最应关注的，我们要提高对学生的心灵健康辅导的水平。对学生主要进行心理训练，提高学生心理品质，培养健全的人格，改善心理稳定能力；增强智力和能力水平，充分发挥心理优势和精神潜力，克服逆反心理和自卑心理。对心理缺陷的学生进行科学的心理训练和纠正教育，采取谈心、对话、座谈、咨询等灵活多样的形式进行心理教育，也只有时刻关注学生的心灵，班主任工作才能事半功倍，建立起积极向上的班集体。

最后，要为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心灵上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好学生良好的心理健康成长环境，为学生们建设和谐平等的集体，尽量让每一个学生能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于学生成长不利因素的出现。以上这些，是我的一家之言，这次培训学习收获是巨大的，但体会可能肤浅。总之，通过这次学习，使我认识学生健康心理的重要性以及其对提高教育教学水平等都具有极其重要的意义。也使自己看到许多不足之处，如：关注学生的心灵健康意识还需提高，学校德育工作缺少创新性等，有待于在今后的工作和学习中不断的探索和努力。

现代社会关于“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校青少年在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单家家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青

青春期，青少年存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生成绩不高，尤其是心理健康水平不高心理素质较差有极大的关系。对影响青少年心理健康的因素总结如下：

一、 “心理健康”认识不足

人的健康，应当是身体健康，加上心理健康。青少年正处于青春发育期，学习任务重，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期。我们既要关注他们的身体健康，又要关注他们的心理健康。可是，有些家长只重视孩子的身体发育，而忽视孩子的心理健康教育；有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生心理健康教育重视不够。因此，许多青少年存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健康成长。

二、 考试压力过重

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，青少年心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的青少年整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

三、 “优越感”太强

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些青少年生活上攀比，摆阔，穿服装，生活上浪费。过生日请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

四、 家庭的变化

社会情况复杂，许多家庭出现异常变化，给青少年的心理带来不良影响。有的父母离异，家庭破裂，给学生的心理带来打击，使学生变得内向、自卑，对他人失去了情感，甚至痛恨社会；有的父母失去了工作，下岗待业，家庭经济困难，生活的艰辛给学生心理带来刺激，对生活失去了信心；有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

五、 “早恋”

青少年内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱导，禁不住对异性好奇、爱慕。有的青少年谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

六、 迷恋“网吧”

许多青少年迷恋“网吧”，网上聊天，网上交友，沉迷于虚拟的世界里，自我“陶醉”而不能自拔。自我多情，弄虚作假，欺骗别人的感情，有的“通宵达旦”夜不归宿，身心极度疲劳，荒废学业。这种例子不少见，报纸已加以报道。更有甚者，有的猎奇不健康的内容，自甘堕落；有的

零花钱不够消费，就从家里偷，甚至向青少年敲诈，走向犯罪的道路。

七、 “意志力”差

温室的花朵经受不住暴风雨的打击。许多青少年从小一帆风顺，“要风得风，要雨得雨”，不知愁滋味，缺乏生活的磨炼，心理脆弱，心理承受力差。在学校里，教师一句善意的批评，就感到委屈，痛苦；一次考试成绩不理想，就感到失意，失去信心；没有被评上先进，就恨教师、恨同学；在家做错了事，父母责备几句，就离家出走。更有甚者，遇到挫折，就寻短见。这都给家庭、学校带来了严重的危害。

学校、家庭和社会应当通力合作，加强青少年心理健康教育，为他们的心理健康发展创设优良环境。

一、青少年进行专门的心理健康教育

在中小学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理科学知识，掌握一定的心理调节技术。课程可分为两部分：心理卫生与健康理论部分和实际训练操作部分。前一部分为心理健康知识普及课，后一部分是在青少年中开展心理健康教育最为有效的方法。其实际训练活动操作内容包括角色扮演、相互询问、人际交往训练，掌握一些转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段。防患于未然。

二、设立心理服务室，进行心理咨询与治疗。

由于学生们对提高心理健康水平的要求日益迫切，心理咨询服务室的建立也就势在必行。无论初中高中，城市乡村，青少年们已开始从拘束、害羞地进门到落落大方自然地进行心理咨询；从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。时代的发展显示出，开展心理咨询与治疗服务已不仅仅是个别青少年的要求，而是一种时代的趋势了。

三、兼顾对学生家长及其他方面进行心理宣传。

研究表明，学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直接或间接的关系，有些甚至是家庭问题的表现和延续。因此，无论是了解学生心理与行为偏异的原因，还是咨询、矫治计划的制订和实施，都需取得家长的积极支持和配合，因此学校心理健康方面的教育要兼顾对学生家长及其他方面的宣传。以上是我听了张教授关于“对青少年进行心理健康教育”报告之后的一点的体会。当然，随着社会的不断发展和变化，青少年各自的个性特点也会越来越复杂，如何扬长避短，使他们健康成长，是一门需我们广大教育工作者继续摸索继续探讨的学问。但我想，无论如何，热爱学生、鼓励学生、赏识学生，对学生予以积极的期待和肯定，永远是做好这一工作的前提。让我们多一点爱心，多一丝宽容，多一份期望和鼓励，我们的天空定会充满阳光！

青少年心理健康感想 篇四

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得体育课我们有时间可以好好玩，竟然还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我们有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我们相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会自我介绍，当堂认识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去认识新朋友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿(白话文)意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大心里的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发现20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们青少年作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步入学校的时候。学校还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，青少年心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的青少年做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的

老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样的活动。

青少年心理健康感想 篇五

作为一名青少年，我们的思想还不成熟，成长过程中会面对许多问题，所以我们需要重视自己的心理健康问题。

心理健康利于青少年培养健康的个性心理。青少年的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代青少年的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于青少年的健康成长。

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，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

学习是青少年的主要任务，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，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。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，也可以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。

青少年应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为青少年的健康发展提供了课堂以外的活动机会。青少年应培养多种兴趣，发展业余爱好，通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。

作为21世纪的青少年，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发