# 心理健康作文1000字高中(合集3篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2025-07-27

*心理健康作文1000字高中1中学时期是中学生身心发展变化的关键时期，对他们的教育，比起其它阶段的教育更具有特殊的意义。在这个时期，正确而及时地对他们进行教育，教他们学习如何做人，懂得如何做人，就是促进他们身心健康成长的关键时期。因此，要做好...*

**心理健康作文1000字高中1**

中学时期是中学生身心发展变化的关键时期，对他们的教育，比起其它阶段的教育更具有特殊的意义。在这个时期，正确而及时地对他们进行教育，教他们学习如何做人，懂得如何做人，就是促进他们身心健康成长的关键时期。因此，要做好中学生心理健康教育，笔者认为应从以下几点入手。

在教学过程中教师要充当知识的传授者、团体的领导者、家长的代理人、亲密的朋友、心理辅导者等诸多角色，而扮演好每种角色都对教师心理产生巨大的压力，教师自身的心理素质不仅对教师本人和工作生活带来影响，而且也会严重影响到青少年的身心健康。如果教师在工作中情绪消极、焦虑、紧张、沮丧压抑，就极容易引起学生的情绪波动。除此之外，教师要掌握必要的心理健康理论知识与技能，按照青少年成长的心理特征，既要发展学生的智力因素，又要培养学生的非智力因素。这对广大教师提出了更高的要求，需要教师不断更新知识结构，加强自身建设，以适应素质教育及新课改对教师的要求。

农村一部分家长文化层次低、观念陈旧，只单纯注重子女的学习成绩，不关心成绩之外的东西，更不明确自己孩子的智力因素和非智力因素的实际状况，无法准确地为子女的成才设计出切合实际的奋斗目标。对此，学校应设法为家长创造条件，进行不定期的理论辅导和专题讲座，在条件容许时邀请教育专业教师和心理学教师为这些家长进行指导和培训，还可以举行家长会、家庭心理健康教育专题讨论会，引导和帮助家长树立正确的教育观，努力改善家庭育人环境，提高家长的教育水平。而家长要学会以良好的行为、正确的方式、和谐的气氛去影响子女，为子女的身心健康成长创造温馨和谐的家庭氛围。

总之，要实现教育的全面发展，离不开社会、家庭、学校的同心协作、互相支持和共同进步。努力营造良好的家庭、学校育人环境，转变教育观念，以学生为主体，才能实现青少年德、智、体、美、劳的全面发展。

**心理健康作文1000字高中2**

健康是人生的第一财富。那么，怎样才算健康呢？同学们也许会说：“健康就是不生病，身体好。”其实，这样的回答是不全面的，健康除了指身体健康，最关键的是心理要健康。健康的心理有利于培养优秀品德，有利于提高学习成绩，有利于身体健康，更是个人事业成功的重要保证。而心理不健康能导致内脏功能受阻、思维紊乱、记忆力衰退等。长期被不良心理笼罩，就会导致生病。所以我们必须拥有健康的心理。

健康不是天生的，需要在家庭、学校、社会所提供的良好的环境中，依靠自身努力和锻炼形成。在班里，我是一名清洁委员，也许有的人会看不上这个“七品芝麻官”，()但我深知整洁的环境不仅能使我们的校园更加美丽，而且对我们的学习也有很大的帮助，所以我总是认认真真把自己的本职工作做好，因此经常受到老师的表扬。可是有一天，我一直忙着做作业，忘了检查卫生，教室里被几个平时不讲卫生的同学弄脏了，老师毫不留情地批评了我，还扣了我的分。当时，我心里甭提有多难过了，真想痛痛快快地哭一场。但我很快就平静下来，心想：这次扣了就扣了，自己端正工作态度，以后一定更好地做好检查督促工作，为班级的卫生工作尽力。正因为我有这样良好的心理品质，真正做到了“胜不骄，败不馁”，所以我很快调整了自己的心态，以一颗平常心接受了老师的批评。后来，我以更积极的态度对待工作。在我的努力下，我班的卫生工作真的搞上去了，教室里再也不见乱丢纸屑的人。我们整天都在洁净的环境里愉快地学习和生活，同学间的关系也更加融洽了，大家的集体荣誉感也增强了。

由此可见，健康的心理对于我们的学习、生活是多么重要。正如巴德舒尔伯格说的，只有在受批评时不气馁，受表扬时不骄傲，才会取得成功。是啊，健康的心理对于我们每一个人都很重要。只有平衡好自己的心理，以健康的心态对待一切，我们才能把事情做得更好。时代呼唤心理健康，让我们每一个人都拥有健康的心理。

**心理健康作文1000字高中3**

风儿吹拂， 摸着每个人的心，心静了下来，眼前 浮起了一条路———通往成材之路，开始，你的人生旋途。在这处事多变的环境里，成材的关键在于良好的心里素质。

人生短暂，生命可贵，要减轻对生命的压力，挖掘生命的压力，正视苦难，承受“压力”让生命加坚强，让生命走向辉煌。

她的爱心得到了人们的肯定，让人们看到了她强大的心灵，让人们明白，一个人无论多么平凡2，无论多么脆弱，只要孜孜不倦，奉献爱心，就一定能够促成社会的良好道德风尚。

正因为李丽有一颗善良的心灵，使她战胜了生活的缺陷，正因为她良好的心理素质 ，使她向成功跨进了一大步。

“怀才不遇”时常有不为人识的苦恼，“木秀于林”常为风来摧之捆忧，成材者前方的旋途，不是大道是小路，在这狭小的小路上，往往有所困难，然而良好的心态会稳住你的心，助你走向成功。

良好的心理，有助于中学生更早地踏入知识的门槛 ，良好的心理，有助于中学生在成材旋途中随机应变，良好的心理，有助于我们驾驶知识的船浆，良好的心理，有助于中学生做事稳扎稳打 ，明白“合抱之木，生于毫末，九层之台，起于尘土千里之行，始于足下”的道路。相反地一味追求“立竿见影”的人只会使自己处于忙中添乱之中，有些人好高骛远，只热衷于标新立异，不屑于做那些看似微小的事情，到头来，这样，只会使他成为一名空想家。

没有豪言壮语，没有惊天动地，正是在这样平凡的工作中，李丽表现出坚定的责任感和使命感。折射出强烈的精神。

在成材和心理良好之间，我首先选择了良好的心理，而后选择成材，要知道，良好的心态才是成材的关键。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找