

2024年《心理健康教育》心得体会范文 12

篇

《心理健康教育》心得体会范文 篇 1

一学期的教学工作就要结束了，学生不但在学习方面有了进步，心理也朝着健康向上的方向开展。这既有学生本身的努力，也有家长的协助，更有教师耐心的指导，下面我就本学期的心理健康教育做小结：

由于小学生正值成长开展过程中，缺乏科学的区分能力和社会实践经验，加上独立意识较差，所以小学生很容易发生心理行为偏差。

近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理开展的过程。从教材内容看，各科内容都是很好的心理健康教育素材，在各科教学过程中渗透有关的'知识，可以使学生在处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。因此，我在教学中通过讲故事、学生表演小品、小组讨论、学生点评的方式，让学生在寓教于乐中接受相关的知识。

心理咨询活动在学校里起到举足轻重的作用，本学期我们重点进行此项活动的开展。首先，我们建立了心理咨询室，要求学生在每周二、五进行心理咨询，此活动，受到同学的欢迎，真有许多同学心理有障碍，纷纷写信咨询，对学生的来信我们一一认真阅读，并及时给予答复，做到学生百分之百的满意。引导他们热爱生活、关心他人，培养他们的责任感、独立性、自尊心和自制力，养成乐观进取的精神。

在心理健康教育实践中，我们深深感到在小学进行心理辅导的重要性和迫切性。担负着培养下一代重任的小学教育，在当今科学技术飞速开展、竞争日益加剧的今天，我们更应当注重学生潜能的开发，培养学生良好的社会适应性，保持健康的心理。

实践证明，教师只有融入学生，才能够倾听学生的声音，为他们烦恼而烦恼，为他们快乐而快乐。要使学生的心理得以健康开展，教师必须掌握好心理知识，遵循学生心理开展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理开展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

《心理健康教育》心得体会范文 篇2

张大均教授对学校心理健康教育的基本问题作了科学的阐述，为接下来的培训作了理论和框架上的铺垫。冯维教授的《高中教师工作压力与心理健康维护》讲座中选取了网络上流行的一些话语和顺口溜，语言风趣幽默，道理深入浅出，给学员们留下了深刻的印象。维护教师自身健康的观念深入人心。刘衍玲老师有感冒声音沙哑但应学员们要求仍坚持上课到12点过才下课，互动和答疑也很有专业特色，让非专业学员得到了感悟。

黄蓓老师《心理咨询的基本理论、技术与方法》讲座内容丰富，课件清晰。班主任覃老师待学员真诚热情，给我们了解相关信息提供了许多的方便。

学员们感觉到认识具体心理咨询、心理课堂的过程、技术机会和时间都太少。有些理论与自己的实际工作和操作还是有一定的距离，因此希望能在往后的培训中有机会接触到。

作为曾经专门去深圳学习和体验回来的老师，本人也于今年6月赴四川地震灾区之前在成都参加了来自香港的李中莹老师培训，建议在培训组织中，能将培训学员进行较细致的分组，以便学员们能及时讨论总结、互助提高。

对给予学员们提供服务和帮助的领导和老师们表示衷心的感谢！你们辛苦了！

1、认识自我

对于初中年级学生的青春期心理，提出要培养其认识青春期的生理特征和心理特征，把握与异性交往的尺度；提出培养初中生的职业规划意识，树立早期职业发展目标。

对于初中阶段要求学生培养职业规划意识，最开始我是没有想到的，但是听了老师的讲解之后，觉得这真的是比较有用的一件事。在现在的中国各家基本上都是独生子女，有的孩子甚至都到了 20 多岁还要被家长宝贝的当成小孩一样来对待，相应的这些祖国的下一代缺少了他们应该拥有的最起码的独立自理能力。

有许多的孩子不知道自己学习到底是为了什么，不知道自己将来要干什么，只是漫无目的的跟着老师学习，对于自己的学习也没有什么规划，因此在学习的过程中往往坚持不到最后，而且还会产生厌学的情形。但是如果老师及早的知道学生规划他们的职业目标，让学生有一个目标，这样再来学习就会增加很多的动力。

2、开展心理辅导

开展心理辅导尽管在许多大的城市都比较受重视，但是对于我们所在的乡镇农村学校来说，还没有收到很大的重视。但是《纲要》指出，面向中小学生开展的心理专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课。相信在我的提议下我们的学校以后也会花更多的精力在学校的心理健康建设上。

心理健康教育课应以活动为主，可以采取多种形式，包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。

开展心理辅导必须遵守职业伦理规范，在学生知情自愿的基础上进行，严格遵循保密原则，保护学生隐私，谨慎使用心理测试量表或其他测试手段，不能强迫学生接受心理测试，禁止使用可能损害学生心理健康的仪器，要防止心理健康教育医学化的倾向。

心理健康教育的主要内容包括：

普及心理健康知识； 树立心理健康意识； 了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。

关于心理健康的含义，主要集中在四个方面，即心理状态、成长发展、社会适应和道德伦理。

良好的情绪状态是指平和、稳定和愉悦。

良好的认知状态是指自知、自控和自律。

情绪化的人往往使他人难以适应，也很难与人共处，当然也影响自我判断力和学习、工作的效率。对于初中阶段的学生来说往往处于一种愉快和忧伤相互交替的矛盾状态，因此采用一定的方法来培养他们的平和稳定愉悦的'情绪状态不仅对他们的学习有帮助对于他们以后的人生发张也是相当的有作用。

良好的认知状态即良好的自知自控自律的能力是中学生很难达到的一种能力。现在的社会各种学校以外的诱惑更是考验着他们的自控自律的能力。在这方面适当的引导而不是激烈的方法来解决比较好。而对于自知的能力，初中生的自我意识已经开始并且发展的很快的一个阶段，引导他们培养良好的自我意识，认识自我接纳自我。

青少年常见的心里异常：

(1) 焦虑，是由紧张、不安、忧虑、担心、恐惧等感受交织而成的复杂情绪状态。焦虑大多是因为遭遇到威胁和内心冲突而引起的，不过这些威胁的象成分一般多于真实成分，焦虑中的人往往夸大威胁的严重性。正常/病态； 偶尔发生/持续存在。

对于这些青少年的焦虑情绪，主要辅导策略是：

通过创设宽松环境、做松弛训练、调整预期等方法，减轻他们过重的心理负担。

(3) 恐惧，是指面对某些特定对象（如人、物或场景）时产生不合情理的强烈恐惧或紧张不安的体验，并伴有回避行为的一种情绪障碍。恐惧与恐惧症的区别：恐惧症存在典型的回避行为，而一般人的恐惧可以有回避行为，也可以没有回避行为；

强烈的情绪反应和自主神经系统征象（如心悸、心慌、脸红、手抖、出汗等； 明显影响正常生活和社会功能，导致人的生活质量下降。

(4) 注意缺陷多动障碍（俗称多动症），是指儿童智能正常，但表现出与年龄不相称的注意力分散、不分场合的过度活动、情绪冲动等问题。

(5) 攻击性行为是指伤害别人且不为社会规范所许可的行为。学生攻击性行为可能有下列原因：

①生理上内分泌不平衡；

②错误模影视暴力行为，以此为荣；

③参加了不良团伙，染上恶习；

④被别人过度压制，心里过于紧张，一遇机会全部释放；

⑤不能控制自己冲动过激的情绪。

教育事业是一个伟大而艰巨的任务，学生的身上肩负着祖国未来的重担，那么我们身上就肩负着这如何让他们肩负起祖国未来的重担。所以这是一个光荣的职业也是一个责任重大的职业。无论怎样的学生问题我相信只要你有心，有爱心有职业心把他们当成自己的孩子来看，相信一切问题都会解决的。

《心理健康教育》心得体会范文 篇3

通过这学期大学心理学的学习，我对心理学知识有了必要的了解。首先，我对心理发展的历史有了必要的了解，然后我学习了一些小组活动的知识。在参加活动课的过程中，我学到了很多关于生活的知识。在小组活动中，我们对彼此是开放的。他们的身心都参与了群众的活动，这再次体现了群众的力量。

在心理咨询活动课上，我体会到了人们内心脆弱的一面。有时候，他们多么需要别人的照顾。这种心连心的交流能让人们感受到交流的乐趣。我们对心理咨询的模仿有时让人觉得像是一场表演，但我们情不自禁地感受到真诚的心。这是我第一次感受到帮助别人的快乐。活动课程是素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能调动学生的学习积极性，活跃课堂气氛，真正达到育人的效果。学生在真实、生动、创新的活动中学习和启发，促进知识与实践的结合。

学生积极参与教学过程，激发情感，理解真理，凝聚情感，形成信念，然后需要在行动中表达自己。此时，教师应引导和鼓励学生向外投射健康高尚的情感，为他们提供展示自己行为的机会和场所。这个学期，我还参加了学校的心理协会，秦新港，这是一个温暖的大家庭。我们一起努力，不仅学到了很多心理学知识，还把心理服务带给了其他同学。个性是今年5.25的活动深深打动了我，师生之间的亲密交谈让同学们和我学到了很多……

在那里我可以把我在心理学课上学到的知识付诸实践，让我学习和应用它！在完成大学心理学的学习后，我对四年的大学生活有了一个初步的计划，对未来有了一个初步的计划，

对我的职业生涯也有了一个初步的计划。可以看出，心理学对我们的大学生是有帮助的。很明显你很忙。我们可以在生活、学习和交流中运用这些知识。我对这门选修课很感兴趣。我不必强迫自己把注意力集中在讲课上，而是觉得自己不由自主地被老师吸引住了。所以心理学真的很有魅力。虽然我的心理学选修课已经结束了，但是我对心理学知识的学习还没有结束。也许心理学和我未来的职业没有太大的关系，但是心理学知识对我来说是一个长期的帮助，甚至是一辈子的帮助。

《心理健康教育》心得体会范文 篇4

一、军旅生活与艰苦相伴

环境的艰苦。在我们军队中，真正驻守在富裕繁华地区的部队是少数，绝大多数军人工作生活在经济相对落后的内地乡村、偏远荒凉的边疆海防。千里冰封的雪原、远离陆地的海岛、人迹罕见的戈壁，往往就是军人活动的场所，这是许多其他社会职业所不能比拟的。

任务的艰苦。军旅生活的艰苦，不仅受物质条件所制约，更是由军队担负的使命决定的。战争年代，军人的艰苦程度常人难以想象的。即便是在和平时期军人同艰苦打交道也是常事。

生活的艰苦。艰苦的环境，任务相联系，军营的日常生活往往也是清苦、艰辛的。对于军人来说，行军打仗，吃不上饭，睡不着觉是司空见惯的事情；平时训练，泥里爬、水里淌，翻山越岭，风餐露宿，也并不乏见。尽管近年来部队的物质文化条件有了很大的改善，但是，是军人就不可能在“酒绿灯红”中安逸享乐，吃大苦、耐大劳依然是军旅生活中的独特色彩。

二、吃大苦，耐大劳是军人必备的素质

1、革命军人履行保卫祖国、保卫人民和平劳动的神圣职责，本身就是一个吃大苦、耐大劳的过程。战争年代，打胜仗多的部队，往往就是最能吃得苦中苦的部队。一项重要作战任务下来，大家都能争着上；谁能吃得苦中苦，谁就有可能争得啃“硬骨头”的光荣。现在也是如此，平时练就吃大苦、耐大劳的意志品格，关键时刻方能显出英雄本色，圆满完成党和人民赋予的任务。

2、吃大苦、耐大劳的意志品格，也是军人在日常工作中成就事业的重要条件。有了吃大苦、耐大劳的意志品格，面对前进道路上的困难和挫折，才能不屈不挠、锐意进取；面对

别人的冷嘲热讽的压力，才能宁折不弯勇往直前；面对爱情上的波折、家庭中的不幸、身体上的'伤残等种种“不顺”，才能勇敢地向命运挑战，做生活中的强者，进而为成就事业奠定基础。

3、吃大苦，耐大劳是革命事业和我军的光荣传统所在。我们所说的吃大苦，耐大劳，既不是单纯字面意义上的吃苦受累，也不同于宗教中的所谓“寡欲”修行，而是指在为崇高理想和美好事业的奋斗中，不怕艰难困苦、不怕流血牺牲的英雄气概。“艰难困苦，玉汝于成”。

三、我军是人民的军队，以人民的幸福为幸福，以人民的痛苦为痛苦。

建立在这样基础上的吃大苦、耐大劳的意志品格，意味着革命军人并不是单纯地为吃苦而吃苦，而是为争取人民的解决和幸福而自觉自愿地吃苦。“一人吃苦万人甜”，正是这种吃大苦、耐大劳意志品格所蕴含的思想境界的生动写照。回顾我军走过的征程，当民族危难深重、人民处于水深火热之际，在党的领导下，前辈们不惜吃尽人间苦中苦，在极其艰难困苦的条件下，同国内外反动派进行了长期艰苦卓绝的斗争，与全国人民一道，推翻了三座大山，建立了新中国。全国解放后，为人民的幸福安宁，全军官兵守卫在祖国的边防、海岛，扎根在巍巍大山，莽莽林海、茫茫戈壁，默默地与艰苦为伴，甘愿比一般公民承担更多的艰辛。可以说，一部人民解放军的历史，就是一部革命军从为祖国和人民的繁荣幸福而甘心情愿地吃大苦、耐大劳的壮丽史诗。在革命军人看来，吉祥的源泉在于吃苦奉献，为人民幸福勇于吃苦，乐于吃苦，最值得引以骄傲和自豪。

《心理健康教育》心得体会范文 篇5

x月__日上午，我有幸在荣成市崖头小学聆听了两节心理健康教育观摩课。课堂中，教师丰富的肢体语言，灵活的教学方法，活跃的课堂氛围，步步深入的情感熏陶，无不深深吸引着我。

心理健康教育，顾名思义，重在关注孩子的心理健康。

透过观摩今天的两节课堂教学活动真是让我受益匪浅啊！

首先是席老师的“戴高帽”——《学会赞美》一下子就吸引了我，《学会赞美》一课是针对五年级学生，针对他们不会赞美别人或不喜欢赞美别人、肯定别人这一现象设计的，选题贴近学生的生活实际，整个教学设计层次清楚，衔接、过渡自然，环环相扣。席老师及时地引导，恰当、幽默的点评是整节课的亮点。比如学生赞美席老师的衣服漂亮时，席老师说：“你的眼光和我们校长的眼光一样好。”因为席老师所穿的衣服是学校统一定制的，学生听了席老师的话，脸上笑开了花，缓和了紧张情绪，更有利于后面活动的开展。席老师还给同学出了很多实用的好主意，无说教之词，学生很容易接受。

席老师以传递悄悄话的形式导入，活跃了课堂气氛，拉近了师生之间的距离，以一则“戴高帽”的笑话引入本课主题，通过给席老师、现场听课的老师、同学“戴高帽”，由近及远地引导学生说出赞美别人的角度及赞美的益处。通过分析案例，使学生学会发现他人的优点，并以欣赏的眼光与其交往，学会真诚地赞美他人。最后，让每个学生通过写的方式赞美自己的同学，并将所写的内容送给所赞美的同学，由动到静，给了每个学生参与的机会。整个课堂真实，不造作，不夸张。如果在询问上台接受赞美学生的心情如何这一环节能延伸一下就更好了。

其次是毕军晓老师的《谁最重要》，更是让我耳目一新。她先以所发卡片的颜色分组，极大地调动了学生的积极性。根据二年级孩子的心理特点，首先设计了欣赏故事《五指的争论》（老师运用了丰富的肢体语言），以故事情景为引子，让孩子们听完故事谈感受，使孩子们认识到合作的重要性，并通过用一根手指拿篮球的实践活动使孩子们认识到在团队中每个人都很重要。毕军晓老师还设计了各种生动有趣的游戏，每个游戏都能使学生通过亲身体验，感悟到团队精神的必要性和重要性，使他们提高团队意识，如《传球》使学生初步认识到团队合作的重要性；《请举手》使学生认识到在团队合作中要顾全大局，有时要牺牲个人利益；《吃枣》使学生认识到在生活中与他人配合的需要。整节课老师在设计时注重活动性原则，让学生在各种活动中得到真实的心理体验和行为训练。本节课的教学目标得到了很好的落实，结束语很精彩，可以看出上课老师的用心良苦，而课堂上学生的表现也可以看出十分的有效。但此课个别游戏规则刚开始交待得不是很清楚，影响效果，也浪费了一定的时间，如果改进一下，效果可能会更好些。

两节风格不一的心理健康课给我留下了深刻的印象，现代的孩子们的心理健康问题已引起学校家庭的重视，作为教师，应该要做学生心理健康的导师。我们教育的目的是什么？是教会学生如何做人啊！不懂做人的道理，学知识又有何用？心理健康教育活动课旨在促进学

生心理健康地发展，改善学生的心理素质，因此，在课程内容安排上必须以学生的需要为出发点，以学生的活动为主体，以灵活多变的形式、丰富实际的内容去吸引学生，提高学生自助和互助的能力。使学生在玩中有所收获、在玩中得到历练、在玩中促进成长。让我们的孩子不仅拥有健康的身体，更加拥有一颗健康、愉快的心灵。

《心理健康教育》心得体会范文 篇6

通过本次心理健康教育学问的学习，让我了解了心理健康教育的好处以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：学校生心理健康教育关键是老师，老师要敬重同学。不行有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们欢乐的成长。创设美丽、平安、舒适的物质环境。干净美丽的物质环境唤起了学校生对生活的'喜爱，陶冶了学校生情操，充实了学校生生活，激发了学校生的求知欲，培育了学校生的探究精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，公平相待同学在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为老师，在同学面前务必表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位同学，才能使同学感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。老师应重视那些存在各种缺点的同学，多关怀有心理障碍的同学。由于这些同学经常由于这样或那样的缘由，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当同学遇到不顺心的事时，就会产生不良心情，并对学习和生活造成必需的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为老师应深化了解同学，擅长与同学沟通，进行谈心、沟通，进而开导同学，倾听同学的内心情感，感知同学的内心世界，以老师真诚的爱去关怀、呵护每个同学，让同学的心灵得以寄予，让同学的情感得到倾诉，精神得到依靠。当同学需要关怀、帮忙时，老师应准时伸出救济之手帮忙同学，使同学幼小的心灵得到鼓舞，让同学信任自我必需能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注意全体同学的心理素养的进展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有许多，但我个人认为，事实也证明白，当同学需要关怀、帮忙时，老师只有对同学倾注真情的爱，才能更好地塑造、净

化同学的心灵，才能让同学更好地去把握科学文化学问，同学只有在老师“真爱”的陶冶下，才能更专心地投入到学习中，这是开展心理健康教育不行缺的方法与手段。

《心理健康教育》心得体会范文 篇7

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，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。正人先正己，身教胜于言教。教师不仅要在学业上能为人师表，更应在人格和行动上成为示范。只有自身心理健康，才能培养出心理健康的学生，才无愧于人类灵魂的工程师的称号。

面对社会的激烈竞争，教师要学会在竞争中不断充实自己，完善自我，不断提高身心素质；通过自身健康的心理状态和良好的心理素质去感染和影响学生。否则，教师出现心理上的不适应，必然会引起一些不适当的教育行为，如态度粗暴、挖苦讽刺学生和对学生冷漠等，这些不良的教育行为对心理尚未成熟的青少年学生具有很大的消极影响，只有教师具有正确的教育观，较强的业务素养和良好的心理素质，才能培养出身心健康、全面发展的高素质学生。因此，提高广大教师的心理健康水平，是保障心理健康教育正常健康开展的重要条件。

开展心理健康教育，教师还必须具备从事心理健康教育的基本知识和技能，在教育部颁发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：“中小学心理健康教育是根据小学生生理心理发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。”这就是说心理健康教育是一项专业性较强的工作，涉及哲学、教育学、心理学、社会学、心理测量学等多学科知识。广大中小学教师要通过心理健康教育的学习，掌握心理健康教育所必备的基本知识和技能。

掌握心理调适的基本方法，提高自身心理健康水平；自觉树立正确的教育观，学会与学生平等相处，建立新型的师生关系，做学生的良师益友；了解和掌握青少年学生在认知、情感、意志、个性和社会交往等方面的主要特点，自觉维护学生的心理健康，培养学生的健全人格，开发学生的心理潜能，为提高班级学生的心理健康教育而努力奋斗。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/366230232203010110>