# 中小学生心理健康心得体会(汇总10篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-05-31

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。中小学生心理健康心得体会篇一今天上午，我们\_...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**中小学生心理健康心得体会篇一**

今天上午，我们\_\_小学和\_\_小学共同举行了依次健康教育研讨活动。参加本次活动的的有来自两所学校的教师10多人，同时参会的还有教科所的主任和心理健康负责人。活动中听取了县小学心理健康负责老师，对于目前他们学校有关心理辅导活动的开展的一些情况与做法，并且听取了三节心理辅导课听课之后，与会的代表就有关学校心理健康教育的问题展开了讨论，教科所主任还转达了区教育委员会的有关精神和要求。由此可见，我们小学心理健康教育工作的开展无疑是先行了一大步，通过学习，感慨颇多，让人感到沉重与责任重大。下面谈几点我对心理健康有了新的认识体会：

一、学校有必要开展学生心理健康教育工作，但要慎重，要正确对待，有效实施。

心理健康是学生心理发展的需要，是培养21世纪人才的需要，也是实施素质教育的重要内容之一。综合目前国内外的相关研究结果，近13%全球儿童和青少年在心理和行为方面存在问题，并且在近几年呈上升趋势。青少年的心理健康问题，已成为当今家庭、学校和社会一个亟待关注的重要课题。作为儿童教育的主要环境——学校，现在对这一方面都十分关注。我省今年也明确地把学生的心理健康工作的开展作了明确的要求：乡镇级学校在\_\_学年开始必须专门有心理辅导老师；该老师必须经过培训，有上岗证。

但学校心理健康教育工作的开展并不是一件容易的事，目前情况也不是很乐观，更是有待于进一步的深入研究与提高。近年来，越来越多的地方和学校开展起心理健康教育，社会上的一些机构也积极参与到这方面工作中。大家都重视心理健康教育本来是好事，但是，现在确实存在一种把学生中心理不健康的数据无限扩大的倾向，以此来抬高心理健康教育的“身价”的现象。还有的学校把心理健康教育误解为“心理学教育”的现象，虽然在开展，但缺乏心理健康教育的针对性和实效性。而我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。因此，学校心理健康教育的展开以及形式等都要慎重，要注重实效性，要根据不同情况体现多样性。在小学，应以游戏和活动为主。

二、学校学生心理健康教育工作的开展的几点思考：

1、要把重视学生心理健康教育作为转变教育观念的重要内容。

随着社会经济的发展，教育必须加速改革，迅速由应试教育向素质教育转轨，由学科系统型教育向职业能力型转轨。首先是思想观念的转变。素质教育以转变思想、提高德育素质为灵魂，只有良好的心理才会产生高尚的道德行为。学校教育和学生管理必须建立在学生思想健康的基础上，提高教育的针对性，才会收到预期效果。所以，学校应健全心理健康教育机构，开设心理健康教育课程，开展心理咨询，把心理教育纳入教育计划。我们学校目前虽然没有正式的心理健康教育机构和专门的教育课程，但学校领导和学生处经常督促教师要注重学生健全人格的养成教育。任课教师在自己的学科教学中都重视渗透德育（特别是学生的情感体验）教育，班主任老师更是走在前头，他们利用多种多样的方法和手段，像开展丰富多样的班队活动课和有益于学生健康成长的各种课外活动、义务劳动，举办一些知识讲座，个别谈心，给以关爱和帮助等有效的手段和方法来教育感化本班学生，尽力使学生快乐健康地成长。我们学校的教师事实上都已重视了对学生的心理健康教育，目前缺乏的是有专业的人来指导，还不能把学校的心理健康教育工作提到一定的专业与理论水平上来。

2、努力提高教师心理学知识和对学生心理健康教育的水平。

教师是人类灵魂的工程师，其含义应该是教师以健康的心灵感染学生，以良好的心态影响学生，以渊博知识和规范的行为教育学生。每一个学生身上都有教师这些方面的烙印，所以，对教师的心灵和职业道德要求格外高。教师必须有健康的心理外，还要具备了解学生的心理，掌握学生心态，帮助学生心理健康和克服心理障碍，有效铸造人类灵魂的能力，因此，必须加强心理学知识的学习。尤其是非师范毕业的教师应补好心理学这一课。学校还应定期组织对教师进行心理学的继续学习，定期交流应用心理学知识、管理教育学生的经验。

3、提高教育管理的针对性。

以往我们存在着用同种方法、同种手段教育所有的学生，少数人犯错，大家挨批，少数人有提高全班都光荣的现象，不重视个性教育。在教育上，所有“一个羊是放，一群羊也是放”的说法和作法都是错误的。有不少家长把学生送到学校来对老师常说的第一句话：“给你添一个麻烦，要多劳你一份心”，这就是要求针对学生实际加强教育的期望。就像本次研讨活动中的两堂课“学会夸奖别人”、“学会调节控制自己的情绪”，还有我们学校各个班每个星期的主题班队课等，就是针对各自班级中学生身上存在的一些实际问题展开心理健康教育活动的。这对学生的一些不良的心理能起到一定的教育与启迪作用，有助于学校素质教育的开展，更是有助于学生的心理走向正常的发展。我们认为学校学生管理部门、班主任、德育工作者和所有教职工都应该有了解学生心理的责任。教育管理有了针对性，才可能收到好的效果。

4、营造良好的教育环境。

良好的教育环境有独特的教育功能，可以起到使学生耳濡目染、潜移默化的作用。校园幽静和环境优美自然会产生心情舒畅、气氛和谐，为转变学生思想、调整学生心态和行为创造有利条件。领导民主、管理民主、师生平等、尊重学生的人格、爱护学生心灵、互交知心朋友是正常的教书育人的氛围。民主与平等能给人们心理以宽松，感到顺气、顺事，不易产生逆反心理。在这种环境中才能教会学生自我调整心态，具有较强的自我心理保健、自我约束不良行为的能力。可增强正确评价自我、正确认识现实、正视逆境和对社会的适应能力。这也是转变学生思想，培养学生健康心理水平的必要条件。本学期，我们学校重视了校园环境的育人功能，注重了学生的文明行为养成教育，校长和教师们带头讲文明礼貌、保持校园整洁、讲普通话，同学之间互相督促，大家互敬互重，大部分人的文明行为带动改变了小部分人的不文明行为，逐渐就形成了一个优美、舒适的校园环境，学生在这样的环境中更能保持愉悦、健康的心态。

总之，学校的心理健康教育就是针对学生的心理障碍及行为进行有针对性的活动，目的是培养学生良好的心理素质，维护心理健康，塑造健康人格的教育。长期以来，人们认为教师的职责是控制和训导学生，而学生则只能在被扣分、被训斥中服从教师。因此，在民主社会，有识之士纷纷提出要校正教育目标，强调要为学校营造一个积极的、互相帮助、关怀的环境。除了学业成绩，还要关注学生的自我与情绪方面的发展。

**中小学生心理健康心得体会篇二**

针对我校农民工子女较多的现状和个别教师心理问题比较突出的问题，我选择了到西南大学心理学部参加为期五天的\_\_区第一期中小学心理健康教育专兼职教师脱产培训。

20\_\_年10月8日上午七点正，在度过国庆长假后上班的第一天，我怀着激动的心情，从学校开车前往西南大学心理学部，拉开为期五天的学习，报道后拿到学校给我们的培训指南才发现，课程安排十分紧凑，每天的学习从早上到下午六点半，有两天晚上的课程安排到晚上九点半才结束。看后心理难免有些想法：一方面，觉得课程内容安排丰富，可以打发漫长的夜晚;另一方面，觉得是成人学习时间安排太不合理，没有自己的活动空间。带着这些想法，参加完简单的开班仪式，通过第一天的紧张学习，我有了新的认识：

1.我是带着问题来学习的。通过学习希望能够找到解决学校农民工子女的学习问题、良好行为习惯的养成问题、教师的倦怠等问题的切入点。

2.自觉学习是收获的前提。我是向区教委主要领导请假，经教委陈主任同意后才有这个脱产培训的机会。因此只有通过自己自觉学习后，回到学校将自己学到的知识，内化后才能找到解决学校问题的途径和方法，力求改变学校师生的学习生活现状，才是对上级领导最好的感恩。

3.第一天的课给了我学习的信心。徐展博士的《中小学生心理发展与心理问题》专题讲座，从中小学心理发展的特点与规律、中小学生心理问题的主要表现等方面，以自己教育女儿和学生的鲜活事例，让我受益匪浅。

中小学心理健康教育学习骨干教师培训心得体会

听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性，通过听评课懂得心理健康教育要面向全体学生，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学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

**中小学生心理健康心得体会篇三**

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意;由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去;结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。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，遇到任何障碍和因难，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。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它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。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻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。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

**中小学生心理健康心得体会篇四**

通过学习学校组织的《中小学心理健康教育指导纲要》学习活动，让我深切感受到心理健康教育工作的开展对整个教育教学活动的影响及其重要意义。我主要从以下几个方面谈谈自己的体会：

首先，了解了当前学生心理健康教育，老师教育观念的状况，使我们认识到，在中小学教师中进行这个课程的培训非常重要，非常及时，特别是新课程改革的今天，社会的发展，改革的需要，教育教学上的需求，都将心理健康教育这门课程摆在了广大教师面前，我们必须认真对待，积极投入，学到有用的知识，为自己今后工作的顺利开展，作进一步的准备。

同时，对中小学生心理健康教育的内容及方法的了解，使我们清楚地知道今后工作中要发现的问题，要注意的问题以及要积极主动地解决的问题。这其中特别是师生关系，帮助学生认识自我，消融学生逆反心理等方面的内容，从理论到实践，从讲座到活动都给我们很深印象。特别是基伟华老师的讲座给我的影响很大，使我明白教师不仅要“教书”，而且更要“育人”，要成为学生心理健康的维护者和促进者。

教师要成为学生心理健康的维护者。教师只有掌握学生心理发展的特点和规律，才能成功地指导学生进行心理调节和疏导。教师要热情且富于同情心，倾听学生的呼声和意见，设身处地地理解学生的情感，与学生平等相待、坦诚相见。在开展心理健康教育过程中，应该为学生留下心理自我教育和成长探索的时空。要注重学生自觉、自动、自主、自由地发展，使心理教育成为一种自我教育。

其次，教师要做学生心理健康的促进者。在心理健康教育的实施中，教师的教育教学活动应体现心理教育的理念。教师要善于积极利用学科中的心理教育资源，在教给学生各学科基础知识的\'同时，创设良好的环境帮助学生健康成长。教师要善于和家长沟通和合作，懂得如何用恰当的方式帮助家长转变教育观念、了解和掌握心理健康教育的方法，共同解决学生的心理问题。教师要善于营造和谐、平等、有趣、成功的价值感、效能感课堂氛围，科学看待学生的成绩和智力，维护学生自尊、自信，让学生有重要感、力量感、成就感，创造其成功的体验，公正对待学生，不偏心、偏激和滥用权威，形成真诚的人际关系，真正成为学生心理健康的促进者。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

“中小学心理健康教育，是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。”纲要中阐述了心理健康教育的指导思想和基本原则、目标与任务、主要内容、途径和方法以及组织实施。近期，我认真学习了《中小学心理健康教育指导纲要》，感悟颇深。

**中小学生心理健康心得体会篇五**

尊重每一个学生，把每一个学生假设成自己的孩子，用心去感受他们的所思所想，不要轻易地去伤害他们，消除我们内心对“差生”的偏见，所谓的“差生”只是我们需要去格外关注的对象。他们渴望帮助和鼓励，你对学生的尊重同时也能获得学生对你的极大尊重。

心理教育要贯穿于教育的各个层面，心理教育应是每一个教育工作者应该具备的基本技能，在学校的日常教学和管理活动中应该时刻把握学生各个时期的心理活动，洞察其思想变化，贴近学生才能让学生信任你，也能更好地开展工作。坚持上好每一节心理健康教育课和活动课，在和学生共同学习和游戏的过程中，抓住每一次机会和学生沟通和互动，在互动过程中观察学生的动态心理变化，让其对你敞开心扉，说出心话。在心理教学活动过程中，努力帮助学生解决学习（例如注意力不集中、自控能力差等）行为和交际方面问题。

在日常教学活动中教会学生学会自我调节的一些方法，对经常出现的心理问题要学会客观对待。比如遇到不顺心时有时可以放声大哭，或向父母和好朋友倾诉，如有委屈可以设法发泄出去，以减轻压力。或把每日的悲喜哀乐写进日记，向自己倾诉和排解。

教室是小学生活动的主要场所，我们要力争使教室宽敞明亮、要布置的温馨和淡雅，要适合小学生的特点。可以在室内适当养殖各种花卉和植物，即净化了空气又愉悦了的身心。良好的环境可以带给我们一个良好的情绪，教师和学生的情绪也是影响学习效果的一个不可或缺的因素。

教师不可有“私心”，要平等对待每一个学生，在日常教学活动和班级活动中对学生切不可感情用事，不可因某位学生学习成绩优良而刻意偏袒，这对其他学生是不公平的，应该看到每一个学生都有其可爱之处。在日常教学和班级活动中，要多看到学生的优点，尤其是所谓的“后进生”，更需要鼓励和激励，教师的态度和人格可以改变学生的一生。要用真诚的爱去对待每一个学生，在人与人的交往中，真诚是最重要的，教师首先要有一颗诚实的心，你才能换来学生诚实的汇报，同时你也能深入他们的内心世界，找到学生心理难题的根源，也能更好地解决问题。

开展心理教育最重要的原则是“理解”，成年人需要理解，孩子更需要理解。你只有放下架子，以平等的身份与学生交流，才能让他们从心底真正接纳你。从而使他们在真正需要关心、帮助时，能够接受你善意的意见和建议，把消极的影响降到最小，以积极的心态投入到学习中去。

如何能够让小学生全面健康地成长是我们小学心理健康教师的首要任务和责任，也是我们努力的方向，小学年心理健康教育要有针对性和广泛性，要开展多种活动，要善于和学生沟通，这也是当今素质教育的一个目的。希望通过我们的努力和探求，开设出一条符合小学生特点的心理健康教育模式，为培养小学生良好的心理素质，促进其和谐发展和整体素质而不断提升和完善。

**中小学生心理健康心得体会篇六**

上周末在\_\_市教师进修学校参加了20\_\_年\_\_市心理健康教育师资b证培训第一次集中面授，主讲教师是福建师范大学的叶一舵教授。叶教授对中小学学校心理健康教育进行了形象生动又有见地地解读。

学校心理健康教育有什么好呢？令我最深刻的一种说法是心理健康教育是人的全面发展教育的基础与载体。叶教授给我们讲了一个小故事，故事的大意是这样的：在美国的一个公园里，有一个美国的小女孩正在草地上玩耍。她看到一个塑料瓶被丢弃在草地上。她走过去，轻轻地拾起，扔进垃圾桶。一个旁观者，上前询问：“小朋友，你为什么要把这个塑料瓶扔进垃圾桶呢？”小女孩回答道：“因为草地很美啊！”同样，草地上还有另一个塑料瓶，一个中国的小女孩走过来，也轻轻地拾起，扔进垃圾桶。这个旁观者，上前询问同样的问题：“小朋友，你为什么要把这个塑料瓶扔进垃圾桶呢？”这个中国的小女孩回答道：“是老师说的，不能乱丢垃圾，应该把垃圾扔进垃圾桶！”就在这个旁观者要走开的时候，小女孩又说了一句：“乱丢垃圾是要罚款的。”

听到这样的故事，在场的老师们都笑了。笑得……心里都清楚这笑里更多的是无奈。我们的教育，什么时候也能够从他律到自律呢？这不仅是中小学德育工作的任务，也是学校心理健康教育的任务！中小学心理健康教育的工作是每个中小学教师都应渗透的工作，不仅仅作为心理专职教师的任务。期待第二次的中小学学校心理健康教育集体中面授。

**中小学生心理健康心得体会篇七**

充分利用各种宣传途径进行心理健康教育的宣传， 5月21日利用升旗仪式时间，举行“关爱自己，关爱他人”国旗下讲话宣传启动仪式；5月21日各班利用班会时间开展一次“我爱我，我爱他人、我爱社会”主题班会；5月22日各班发放《“5.25我爱我”心理健康教育周倡议书》并通过校园广播进行多次宣传。

为了更好普及宣传心理知识，分享经典心理影片，我校于5月24日选取了著名的心理电影《仙境之桥》播放，以海报方式向全校师生宣传活动，并组织学生观看；使得同学们对5.25的系列活动有了进一步的了解。

5月23日利用课间操及课外活动时间，举行“关爱自己，关爱他人”师生千人签名活动。活动旨在宣传心理健康知识，唤醒当代中小学生对自身的注意。将近两个小时的签名活动圆满成功，望着写满字迹的横幅，此次活动圆满结束。签名仅仅是形式，然而，正是通过这个简单的形式，使更多的同学了解、认识到了5.25这个属于学生自己的日子，使我们更深刻的意识到了保护、调节心灵健康的重要性。

5月25日各班出一期a3纸大小的心理健康教育主题“关爱自己，关爱他人”的手抄报，并在宣传栏张贴。5月26日低年级学生开展一次a4 “认识自己”个人画像介绍活动。中年级学生征集a4 “我的家庭”画。我的家庭（家庭动态图可以考察作画者对家庭的态度，父母的婚姻关系，作画者的人格特征、亲子关系，孩子与同龄朋友之间的互动，甚至家庭成员的教育程度）。每班至少5幅作品。高年级、初中部学生开展征集a4“七彩生命”漫画作品，每班至少上交3幅作品。作品要通过绘画表达一定的心理主题，比如心路历程、学习成绩、误解与沟通、宽容、友情故事等等，要求内容积极向上，借助漫画的手法，诠释“关爱自己，关爱他人”呵护心灵，珍爱生命的内涵；同时进行心理漫画展。

5月23日我校赵校长携德育处、校团委成员及部分班主任参加县寄校举办的“学校心理健康教育”专家讲座，5月25日我校邀请青海省教育学会学校心理健康专业委员会副主任委员张秀琴教授为全校教师进行了“专题辅导、互动”活动，我校多名老师与张教授进行互动，张教授从沟通的定义与重要性、沟通的困难、实现有效沟通与沟通的密码四个方面讲述了人际沟通在实际生活中的应用， 提升了广大师生的人际关系处理能力。

通过本次活动，广泛宣传普及了心理健康知识，使我校广大师生对中小学生心理健康教育有了更深刻的认识，陶冶了情操；活动帮助学生们树立了正确的心理健康观念，建立了自信，提高了人际交往能力，提升了心理健康水平与心理素质，倡导了一种健康的生活理念，有效促进了心身健康，最大限度的使每个学生都达到认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好的健康生活状态，促使学生能够充分发挥自身的最大潜能，以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

最后要说的是：本次活动虽然圆满结束，但就心理辅导工作而言，这仅仅是拉开了一个序幕，我们的心理健康教育工作远没有止境。在今后的工作中，我们还需要更多的心理学知识的普及、以及团队辅导和个案分析的技巧学习，由面及点展开更深入的工作，将心理健康教育与学生思想政治教育有机结合起来，让每一个学生都能成长为身心健康的合格人才，让我们每一批新生代学生都能沐浴到最灿烂的阳光。

**中小学生心理健康心得体会篇八**

20\_\_年11月27日，我有幸参加了20\_\_年台山市中小学心理健康教育培训。这是我从教以来第一次参加心理健康培训，简单了解了班会课和心理课的各自的特点及作用。培训的主要内容是：上午，现场聆听了税其琴和罗秋玲两位老师的心理课——《向着目标奔跑》；然后是由袁安青副校长主持的心理沙龙——心理班会课与主题班会课，主要成员都是台山市专职心理教师（陈美珠、李婷、黄民盼、陈彩乔四位老师）。下午，陈美珠做了题为《班级管理中的心理效应》的专题讲座，以及由李婷老师主持的团体辅导课《心灵牵手——人际沟通团体辅导》。

税老师通过游戏让同学们明白了目标在生活、学习中的重要性。然后逐步引导学生根据自身实际该如何制定切实可行的的目标，以及怎样才能实现各自的目标，然后将任务细分到每学期、每月甚至每周再到每一天。整个流程思路清晰，节奏把控很长到位。获得了大家包括专职心理教师的一致好评。袁安青副校长主持的心理沙龙更是将培训活动推向了高潮，由台山市专职心理教师对税其琴和罗秋玲两位老师的心理课进行了一个简单的点评并提出了宝贵的建议；然后几位专职心理老师各自谈了对班会课和心理课的理解，也让我们参训教师大开眼界，不虚此行。

下午给我印象较深的是由李婷老师主持的团体辅导课，除了游戏本身新颖，具有很强的吸引力外，还有我们几位专职心理教师分工明确，密切配合，使得同学们在整个参与过程中都是异常兴奋、激动而且呈现出来的也一种是相当放松快乐的一个体验过程。同学们到最后都还意犹未尽，笑容满面地离场了。

本次培训对我也有点小小的启发：我们要用发展的眼光，去对待他们，去挖掘学生身上长处，作为教师要努力使教育适合学生的个性特点；如果教师能有意识地运用心理健康教育知识对学生进行心理健康教育，其影响会更加深远。因此在教育中要灵活运用各种教育策略，才能取得良好的效果。

**中小学生心理健康心得体会篇九**

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加20\_\_年\_\_月份心理健康教育培训，我觉得非常的荣幸。自己先前对心理健康教育的知识不是很了解，通过这二十多天的学习和交流，在听了几位名师们独到的见解和讲座，受益匪浅，每天都能感受到思想火花的冲击，对自己在平时教学中遇到的种种问题，也找到了一些解决策略。尤其是听了李明军老师对《心理健康教育纲要》的分析之后，知道了心理健康教育是素质教育的重要内容，开展心理健康教育意义重大。对于问题频出的小学生来说，如何开展心理健康教育?我想就此浅谈自己从这次培训中获得的体会。

一、加强学生的心理健康教育

小学生处在儿童时期向青少年时期的转折，像我校中大部分学生是外来工，父母离异，家庭贫困，加强对这些学生的心理教育是非常必要的。因此，在我们平时的教学中，通过学科渗透心理健康教育使学生认识到健康不仅指身体上的，而且是能正确的认识自我，接纳自我，调整和感受与他人的关系，学习新的态度与行为方式，能平衡过去，最终在心理上产生安全感，归属感和自信心。作为一名小学教育工作者我们要做到：

(1)在教学中，为学生营造一个良好的心理健康成长的环境，一个和平，积极，温暖的学习环境，避免不利因素的出现。

(2)在教学中，有效的使用“成功教育”原则。使学生从被动教育走向自我教育，从他律走向自律，使学生由自卑自弃走向自强与自信，让学生参与活动，让学生感到学会，让学生今后用得上，让学生有成功的喜悦。

(3)在教学中，对学生进行心理教育辅导。让学生树立正确的学习态度。学好文化知识，长大了为国家和社会做出贡献。

二、作为教师也要加强自身的心理健康

教师心理是否健康，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。通过这次培训，丰富了我的实践经验，知道了要用一颗博爱的心去关爱每位学生，从关心学生身心健康发展出发，严格要求自己，促进学生良好行为习惯的养成，成为学生成长的指导者和引路人。通过对个别典型案例的分析学习，对识别心理异常现象有了认识，也了解了一些解决策略。所以我们自己要做到：

(1)尊重每个学生，要保持一个乐观的心态。教学活动是一个双向互动的过程，教师的情绪，言行都会潜移默化的影响学生，所以一个心理素质良好的教师，会使学生积极主动的学习，他们会在教师的感召下，表现出兴趣，体验到愉悦，充分的展现自我，并表现出对教师的爱戴和尊敬。教师也从而实现了“教书育人”的目标。

(2)乐于为工作奉献，培养自己的多种兴趣与爱好，建立良好的人际关系。

(3)要善于调节自身对工作的倦怠。在面对学生时要关爱学生，真诚自然，多听少说，不要无故打断学生的话，，站在学生立场，舍身处地了解学生。在面对同事时，要给予别人真诚的赞美，重视互动关系，弹性处理问题，控制与疏导情绪。

(4)了解心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平;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。

**中小学生心理健康心得体会篇十**

本学期，我阅读了《中小学心理健康教育》一书，给我留下了深刻印象，感慨良多。该书主要针对中小学教师如何做好孩子们的心理疏导工作，它提倡以人为本，以研究学生心理特征、采取相应教育对策为己任，加强学生的心理分析与疏导，让学生拥有更健康的心理素质。该书为广大教师包括我们校医在做学生心理疏导工作时提供了良策。

整日面对学生，有时在对他们进行教育时会觉得很苦恼，虽然自己苦口婆心教导，不断地反复地进行教育，可是学生的行为表现没有改观，对于他们的教育“治标不治本”，很多情况下，有一种挫败感。

在读《中小学心理健康教育》时，读到一篇文章《不妨多给孩子们贴一些美丽的标签》收获很大。

由此也想到一个故事：据说，第二次世界大战期间，美国军方让一批行为不良的人到前线去打仗。这些人纪律松懈，不听指挥，后来当局请来一些心理学家来管理他们。心理学家要他们每人每月都给家里写一封信，告诉亲人们自己在战场上作战很勇敢，能听从指挥，立了不少战功，每次的内容都基本一致。(由心理学家写好，他们只是照抄)半年以后，他们竟一个个变得像信中说的那样。是什么力量使他们都变好了呢?就是“勇敢”、“立战功”等标签的暗示作用。

“标签效应”在对学生的教育中是经常可见的，它对学生的影响很大。但在学生的交往中被贴上“差标签”的学生有时、破罐子破摔，容易消极悲观。这样的学生聚在一起，会相互影响，从而使他们缺乏信心，学习的愿望和兴趣泯灭了，对自己的要求也降低了。如此形成恶性循环，给学生带来不良影响。

1、多贴正面签，禁贴反面签

苏霍姆林斯基曾说，从在学校的第一天起，就要善于发现并巩固和发展儿童身上的一切好的东西。在教育教学过程中，我们要善于发现学生身上的优点，多寻找孩子身上的闪光点。多给孩子贴上正面签，正面说理，正面引导，启发自觉，这样才有利于学生的发展。

作为一名教育工作者，我们不要动辄讽刺、打击、挖苦孩子，造成孩子内心的被动、压抑，这样对孩子的发展会产生负面影响。有的孩子长期在被批评、被冷落中生活和学习，造成心理上的不适应，甚至产生心理疾病。

2、多贴发展签，禁贴定论签

事物总是发展变化的，我们要用发展变化的眼光评价学生。如对智力较弱孩子的身心发展状况较普通孩子差，我们可以通过帮助他认识自己的纵向发展来认识到自己的进步。多给学生贴发展签，以鼓舞学生信心，培养和激发学生学习的积极性、增强学生学习的动机。这样学生的学习热情会提高，学习态度会得到改善，行为习惯也会有所好转，从而有利于学生身心的健康发展。

3、多贴鼓励签，少贴训斥签

我们在教育学生时要多说鼓励的话语，只要他们有点滴进步，就应给予鼓励、表扬，营造出民主和谐的师生气氛。家长、老师的微笑、赞许、象征性的小奖品会对那些后进生行为习惯的养成产生激励、促进作用。我们要时刻提醒自己与学生是完全平等的，任何时候都不要对他们大声叱骂，不要以喝斥、讽刺、挖苦使他们产生畏惧心理。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn