# 心理健康教育心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-05-17

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。心理健康教育心得体会篇...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**心理健康教育心得体会篇一**

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

教师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。

心理健康教育心得体会

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**心理健康教育心得体会篇二**

心理健康教育已经成为当今社会教育的重要组成部分，其旨在让更多的人能够认识自己、了解自己，掌握情绪管理、压力管理等技能，养成积极乐观的心态。在参加了一些心理健康教育的课程，我有了一些深刻的体会和感悟。

第二段：认识自己

学习心理健康教育，首先让我认识到了自己。我清楚地了解自己的优点和缺点，有利于我更好地处理人际关系，避免产生过度的情绪和行为的冲动。此外，自我认识可以促进自身行为的内在自觉性，减少沉重的心理负担，促进协调。

第三段：掌握情绪管理技能

在生活和工作环境中，我们难免会遇到各种挫折和不如意的事情，而情绪的管理将决定我们处理问题的方式和结果。通过学习一些情绪管理技能，例如调节情绪，放松技巧等，能使我们在受到打击或遇到挫折后能更好地保持心态稳定、恢复情绪平衡。

第四段：压力管理

现今的生活中普遍存在着各种各样的压力，当身体和大脑承受过量的压力时，就会引发各种生理和心理问题，如失眠、抑郁等。学习如何管理压力的技能，可以帮助我们更加有效地应对生活中的困难和压力，在长期的生活过程中，使人保持身心平衡，避免被压力压垮。

第五段：心理控制

心理健康教育还可以指导我们加强心理控制，自我调整情绪，调节情绪变化，避免产生过度的情绪，以及让不好的情绪在适当的时间释放出来，保持心境愉悦、活力充沛，有助于精准地把握和掌握情况。同时，心理控制也是其他心理技能的基础，只有充满信任和自信的心态，才能更好地发挥并最终实现自己的梦想和目标。

总结：

随着社会的发展和进步，保持自身的心理健康已经变得越来越重要。通过参与心理健康教育的学习，我们可以更加全面、系统地掌握相关的心理技能，促进心理健康，使自身具备应对生活中各种压力和挑战的勇气和能力。希望更多的人能够关注自身的心理健康，成就属于自己的美好人生。

**心理健康教育心得体会篇三**

作为一名心理学专业的学生，在上大学课程中，进行了一门名为“心理健康教育科”的课程。这门课程的目的是培养学生对于心理健康的认知，发展良好的心理健康观，同时还将我们带入到心理健康教育的领域。通过这门课程，我收获了很多，也自然而然产生了很多的体会。下面，我将分享一些自己的心得与感悟。

段落2：强调心理健康的重要性

从“心理健康”这个概念上来看，它不仅是个人健康和幸福的基石，也是整个社会健康的基础。因此，心理健康的重要性非常明显。随着社会发展和经济快速增长，人们面临的生活压力越来越大，也面临着心理健康方面的挑战。另一方面，我们所生活的网络时代，人们常常会异常乱想和焦虑，导致精神健康问题普遍性和多样性的增加。而我个人认为，进行心理健康教育科的学习，是为了让我们具备清晰的认知和心理自我调整的能力，以更好地应对生活和工作中出现的各种情境和挑战。

段落3：心理健康教育科中的主要内容

在这门课程中，我们主要学习了许多重要的概念和范畴，例如：什么是心理健康，心态和习惯的培养，正向心理学，情绪管理和矛盾解决等等。同时，我们还学习了相关的课程和案例，对不同的心理健康问题作了全面深入的讲解，如情感障碍、应对压力、工作疲劳等等。最重要的是，在课程内，学生们被要求掌握多种有益的心理健康练习，以更好地管理自己的情感和情绪。

段落4：教育科学的研究与实践

在现代社会，教育被认为是人类社会发展的核心。与此同时，心理健康教育被认为是一种现代化教育形式。心理健康教育向学生提供了一种更全面、更多元、也更有效的手段，帮助他们培养良好的心理健康观和素质。同时，学生们可以通过自我探索、自我调整，防止和解决心理健康问题，以期达到理想的人生目标。心理健康教育科的学习，不仅可以世界观和发展观的呈现，同时还能够引导学生走向国家心理健康科学教育的研究和实践之路，促进心理健康事业的不断发展，使整个社会朝着更加健康的方向发展。

段落5：结束

总的来说，心理健康教育科旨在培养学生的心理素质，让学生们更好的进行自我调节，发展正常的人际交往能力，增强抗挫折的能力，规避心理问题等等。通过心理健康教育科的学习，我对于自己的心理状态和心理健康问题有了更全面的认识，同时也为我的未来职业生涯打下了坚实的基础，更让我坚信人类在共同追求心理健康与全面发展的伟大道路上再前进，再努力，再创辉煌。

**心理健康教育心得体会篇四**

近年来，中国教育系统推行了双减政策，包括减负减考。这一政策的实行对学生的心理健康教育提出了更高的要求。作为一名学生，我在这个过程中收获了许多。通过参与心理健康教育，我更加明白了自己的内心需求，提高了自我调节的能力。同时，我也看到了身边同学在心理健康教育中的成长和积极转变。在这篇文章中，我将分享自己在双减心理健康教育中的体会和心得。

首先，心理健康教育提醒了我个人内心的需求。在过去的学习生活中，我往往只关注课业和成绩，忽略了自己内心的真正需求。通过心理健康教育的课程，我学会了如何关注自己的情绪和情感。我开始注意到自己内心的焦虑、压力和困惑，并试图找到合适的方式来应对。我学会了表达自己的感受，与身边的同学和老师进行沟通交流。这样的改变让我感到更加轻松和自在，心情也变得更加开朗。

其次，双减心理健康教育提高了我的自我调节能力。过去，每当我面对困扰和挫折时，我常常会心生逃避的冲动。然而，通过心理健康教育的指导，我学会了正视困难，并寻找解决问题的策略。我尝试使用放松和冥想的方法来缓解压力，通过锻炼和运动来调节情绪。我也学会了制定合理的目标和计划，逐步实现自己的梦想。这样的转变让我对未来充满信心，并且更有动力去追求自己的目标。

另外，我注意到身边同学在心理健康教育中的积极变化。以前，有些同学可能因为考试成绩和学业压力而感到焦虑和沮丧。然而，在双减政策的推行下，他们开始关注自己的心理状态，并尝试寻找调节的方式。有的同学选择参加课外活动来丰富自己的生活，有的同学喜欢阅读和写作来释放压力。这些改变让他们在面对挑战时变得更加从容和坚强。我深深体会到，心理健康教育对于每个人的成长和发展都具有重要影响。

最后，我认为双减心理健康教育需要长期的持续推行。虽然双减政策取得了一定的成效，减轻了学生的负担和压力，但仍然存在一些问题和挑战。由于对心理健康教育的认识不足，一些学校和教师在实施过程中遇到了困难。因此，需要加强教师的培训和专业能力，提高他们在心理健康教育中的指导与引导能力。同时，学校和家庭也应该共同合作，形成有力的“双重保障”，为学生们提供更好的心理健康教育环境。

综上所述，通过双减心理健康教育，我深刻认识到了自己的内心需求，并提高了自我调节的能力。同时，身边同学在心理健康教育中也取得了积极的变化。然而，双减心理健康教育仍然需要长期的持续推行，以进一步完善和提高。我相信，在全社会的共同努力下，双减心理健康教育一定能够取得更大的成就，为青少年的成长和发展提供有力的支持。

**心理健康教育心得体会篇五**

20xx年的5月25日至28日，我有幸参加了“全国首届心理健康教育研讨会”，尽管是短短四日的学习培训，但是受益匪浅，感受颇多。对于学校心理健康教育、学生心理辅导等方面，有了更深的认识和理解。

1、心理健康教育是心理辅导老师的责任。

心理健康教育的概念从来源上说，是根据我国的国情，将心理辅导、心理咨询、学校心理卫生归结为学校心理健康教育。把它纳入到教育的范畴，就等同于道德教育、学科教育。它应该是全面覆盖在学校教育中，是所有教师共同参与的，共同来呵护学生心灵的教育，是所有教师、行政领导者的职责，而不仅仅是心理辅导老师的责任，是辅导室的一项工作。靠建立心理辅导室、聊天信箱、辅导活动课，不是真正意义上的心理健康教育。心理健康教育应是所有学科教育应该遵循的理念，应是学科教育必须渗透的教育。

2、心理健康教育课等同于思想品德课。

进入五中以来，我一直代思想品德课的，在代课的过程中，深深的感受到思想品德在学生德育中的重要性，以为思想品德课就是心理健康课。从这次学习中，我认识到这两者之间并不能划等号。思想品德是培养学生积极向上的人生观和价值观，而心理健康课是让学生能够认识自己，接纳自己，从而对自己的行为与心理进行评价。这就是它们最大的区别。

1、学生的心理要健康，教师的心理更要健康。

十大不健康职业居于前三位的是警察（黑蛇）、医生（白蛇）和教师（眼镜蛇）。好的教师，除了需要丰富的专业知识和娴熟的教学技能外，更重要的是要有健全的人格、健康的心理状态。教师的心理健康不仅是教师促进自身健康，还是教师职业的必然要求，是提高教育质量、培养身心健康的学生的客观要求。教师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，重则可能伤害学生的心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己必须是心理健康的人。通过本次培训，使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。

2、学校心理健康教育要想做好，需要各方面的努力。

（1）心理辅导室教师的努力。

在培训中，我认识了一位从事十年的心理辅导老师，她说:干这一行是一个非常痛苦的，如果，你感兴趣就去做，不感兴趣就不要做了。在面对学生各种心理问题时，经历着学生的痛苦、自己的无助、得不到别人的认可和支持等一系列的挫折和困难，在这种情况下，心理辅导老师要想真正做到有效的心理健康教育，还要不断提高自己的人格魅力，使自己具有良好的性格、卓越的才能、高尚的品质，健康的心理状态，以及“选择了，不管遇到多大的困难都要走下去”的态度。

（2）学校的大力支持

在这次培训中，金川一中的德育校长做了报告，他说“”

（3）各任课教师以及班主任的团结协作。

（4）家庭影响和教育。

**心理健康教育心得体会篇六**

当心中积累了不少感想和见解时，写心得体会是一个不错的选择 . 这样有利于培养思考的习惯。怎样写好心得体会呢？以下小编在这给大家整理了一些心理健康教育心得体会，希望对大家有帮助！

20\_\_年10月26—27日，于\_\_市\_\_宾馆参加\_\_省中小学心理健康教育专题培训，这是我加入心理健康教师这支队伍后第一次参加的省组织的专业培训。抱着向各位前辈和专家学习的态度，我认真地参与了这次培训。

在26日上午的专题报告中，符x老师提到：教育就是把孩子培养更像他们的人，而不是更像我们的人。这让身兼班主任和心理老师的我茅塞顿开。符老师在培训中提到的雷夫的教育方法，更值得让我们老师在教育教学中去尝试和实践，这无论对学生还是对老师都是一种成长。下午是在海经院参加箱庭体验，我们也犹如学生一样，怀着激动和欢喜的心情参与其中，无论是对箱庭室内的布置，还是对沙具，我们充满好奇。箱庭的体验，让我们每个人都有所成长。为了顾全大局，我们有所舍弃；虽然清楚自己想要什么，但为了顾及他人，为大家着想，我们学会了忍痛割爱……在这个过程中，成员间互相包容、尊重、配合，最终完成了我们共同的家园。用一位老师的话说：“我们无法改变生活，要学会适应生活。”也像另一位老师说的：“箱庭体验，我们痛并快乐着。”

27日，李\_\_教授给我们分享了表达性艺术疗法的后现代运用的案例。李教授开场给我们的四句话让我本人受益颇深：一个人做任何工作都是利己的；咨询师本身的魅力就是最好的咨询技术；再好的技术都比不上情感；说话者的本意不重要，重要的是听话者的感受。这四句话对于刚刚走上工作的岗位的我来说就好像是灯塔，这是以后道路上的方向。在一天的分享中，李教授跟我们一起分享了许多表达性艺术疗法的方法，比如，音乐疗法、歌舞疗法、绘画疗法、沙盘疗法等。在分享的过程也给我们展现了绘画疗法的魅力，在绘画过程中，不仅可以了解显性信息，还可以了解到隐形信息，这引起了我们每个人极大的兴趣。经验丰富的李教授还提醒我们心理健康老师应该注意：在咨询过程中，咨询师就是陪伴者，倾听者；心理咨询师不可以为来访者做诊断。这些对于我们这些不够专业又经验不足的人来说是一种提醒。

两天，时间很短，收获很大。很感谢有这样学习的机会。

我有幸参加了龙湾区组织的第二期农村中小学心理健康教育教师上岗c证资格培训，感觉收获很深。通过这五天的学习培训，提高了自己对心理健康课的认识，对心理健康课可的目的及任务有了深刻的了解。上星期五下午在实验小学又听了两位老师的心理活动课，使自己又进一步的认识到了学校开设心理健康教育课的重要性。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中十分重要的内容。学校心理健康教育是培养学生健康心理，健全人格的最佳途径，是现代学校的标志。心理健康教育最有效的良方是“爱”，教师对学生的爱是一种爱的集合，它该包括——像母亲热爱孩子一样无私，像父亲热爱儿子一样严格而慈祥，像战士热爱祖国一样忠诚，像兄长热爱弟弟一样宽厚，像姐姐爱妹妹一样温柔又体贴，像哲学家热爱真理一样执着而痴迷。热爱学生是班主任工作艺术的一块基石。

一、用爱促进学生心理健康发展

教育学告诉我们，自我意识是个性形成水平的标志，也是推动个性发展的重要因素，它主要表现为对自己以及周围环境人际关系的认识。在班级管理中，一旦学生犯了错误，我对学生的教育一般都采用先表扬后批评的方法。我们看电视时经常可以看到这样的镜头，老虎等凶猛的动物在进攻前首先是身体向后撤退，为什么撤退呢？是为了更好的进攻！这种以退而进的方法，用到批评学生一个缺点的时候，不妨先表扬他的优点，每一个学生都有自己的优点，作为班主任应该善于捕捉每一个学生身上的闪光点，放大学生的优点，真心实意地进行赞扬，然后再指出他的缺点，我发现学生就乐意接受批评。

二、善于发现问题，耐心诱导

在班级的第一次家长会时我发现班级里的大部分孩子跟父母之间的相处都有问题，他们不愿意与父母交流沟通，而家长们对待他们的方式不是专制就是顺从。于是我利用班会的时间，召开了\"感恩的心\"主题班会，让孩子们感受父母的爱，我再趁热打铁，放学后我有意在布置作业时让孩子们写一封信给自己的父母跟他们说说自己的心里话感谢他们的爱。反馈回来的结果很好，有些家长看到了信以后甚至感动得流泪了。我想，只要孩子和父母各自敞开心扉，他们一定会成为无话不说的好朋友，这样同时也促进了学生心理健康发展。

三、让“日记”成为师生沟通的桥梁

我认为日记是我了解学生的一个好的途径，平时我班学生一周大概要写2—3篇日记，内容主要是写写自己最想说的话。从他们的日记中我可以发现他们是怎样的孩子，有什么困难需要我们帮忙的。当他们在日记中阐述烦恼时，我会在她的日记下方用正确方式安慰他，引导他 走出困境。当他们写的是开心的事时，我会写些与他共享快乐的语言，并表示感谢，感谢他给我带来快乐，当然我们聊的面很广，学校的事，家里的事，社会上的事等等都是我们爱聊的话题。在日记的牵线下，我们成了好友，在这过程中，他们的心理健康指标无形的得到提高。

分享彼此的日记成了我和孩子们的一个习惯了，我在他们的日记中越来越了解每一个孩子，而他们也由于日记要给我看而有了一定的压力，每一篇日记都不能糊弄，坚持到现在语文老师跟我反映，他们的写作水平有了很大的进步！

记得泰戈尔曾经说过这样一句话，\"花的事业是甜蜜的，果的事业是伟大的，那么，让我来做叶的事业吧，因为叶总是谦逊的垂着他的绿荫的。\"教育事业又何尝不是叶的事业呢？我想做好那一片绿叶，因为生命就是一种回声，你播种下什么，就能收获什么！徜徉花间，让我们静心去聆听每一朵花开的声音。它们有的奔放，有的舒缓，有的跳跃，有的灵动，有的艰难。然而，无论怎样，那都是他们生命的精彩绽放。

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加20\_\_年第一期心理健康教育培训，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，在听了名师们独到的见解和参加了一些实践后，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。对于问题频出的中职生来说，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

职业教育的学生处在普通教育向职业教育的转折期，像我校中有一部分学生是孤儿，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。作为一名中职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，对学生进行职业教育辅导。中职教育的目的是让学生就业，所以，平时要让学生树立正确的择业观，职业观，创业观。培养学生创业精神和实践吃苦能力，增强迎接职业挑战的信心，提高生活和社会的适应能力，学会应对压力挫折。

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。

总之，通过这次培训，我感受到的是情感，真实的自我，留下更多的是感悟与思考，只能在以后的工作中，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，学以致用，使学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

通过2个小时培训，我学到了许多方面的知识，使我对自己有了新的思考，尤其是学了心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。心理健康教育的具体目标是：不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力。

二、心理健康的内涵

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。好的心情是培养出来的，培养好心情就是播种心田。既要播种施肥，也要除草除虫。

三、教师本身也要注重自己的心理健康

教师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。

总之，幸福就是一种心态，只要我们始终保持这种良好的心态，自己认为是幸福的，再苦再累也其乐无穷。老师们，让我们一起播种美丽的心情，保持良好的心态吧。

非常荣幸，有机会参加。虽短，只有两天；培训地点虽然偏僻，在南昌高新技术区，但是培训内容丰富，感觉受益匪浅。

在第一天的培训中，科学研究院科研处处长、上海市心理学会副理事长吴增强，上海市中小学协会秘书长蒋薇美，北京市问题青少年不良行为矫治及心理干预专家刘燕等专家进行授课。专家分别围绕中小学心理辅导原理、学校心理辅导的操作与技巧等内容进行了专题讲座。第二天，由江西籍心理专家刘燕就辅导室的有效利用及团体心理辅导课的设计等内容进行了专题讲座。期间，还穿插了九江市双峰小学、临川二中、广丰县永丰中学、南昌县莲塘二小的教师代表做经验交流，让我们参训学员分享了学校开展心理健康教育工作的经验。

这次短暂而紧张的培训，让我更加清晰地认识到，心理健康教育是学校教育的重要组成部分，是学生身心健康的重要保障。加强心理健康教育，对于缓解中小学生心理压力，密切人际关心，避免一些突发事件，构建和谐校园，提高教育幸福指数有重要意义。

大力促进我校的心理健康教育工作，任重而道远，唯有不断尝试不断创新不断坚持。

通过阅读《现代教师心理健康教育》一书，使我认识到一个优秀的教师，不仅要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。心理健康的教师能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。

教师的心理健康直接影响学生学习知识。心境不好的教师很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师的情绪会影响到学生，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不可能高，学习效果不佳，长此以往会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会积极地学，积极地思考。教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对建立良好的师生关系，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及学生接受与理解知识均有直接影响。

教师的心理健康直接影响师生关系。教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，会使师生间产生矛盾与冲突。比如有的教师常常抱怨学生越来越难教，教师苦口婆心，竭尽全力地对学生进行教育，可学生要么我行我素，要么“阳奉阴违”。著名心理学家艾里克森曾指出：不良的师生关系会导致学生的心理疾病，好的师生关系可以治病，如果遇到一位好教师，学生由于家境等造成的不健康心理可以得到改变。教师和学生对立的状态绝不利于学生学习，是否产生对立的师生关系及对立关系能否妥善解决，最终决定于教师的心理状况。

教师的心理健康直接影响学生个性的发展。在学生的成长过程中，教师是重要的人，是参照，是榜样。特别是小学生，由于认知水平有限，学生辨别是非的能力还不够，还没有形成独立的自我，很容易模仿别人，尤其是教师和家长。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生。教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍。教师处事不公、乱用权利，会影响学生对整个社会的看法。

由此看来，教师健康地心理对学生影响巨大。这就要求我们教师不断地调整自我，努力做一个心理健康的好老师，正像有人说的：我们不能决定生命的长度，但我们可以控制它的宽度； 我们不能左右天气，但我们可以改变心情； 我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容； 我们不能控制他人，但我们可以掌握自己； 我们不能预知明天，但我们可以利用今天； 我们不能样样顺利，但我们可以事事尽力。

学习了《幼儿教师的心理健康与心理调适》这一课程，本人受益匪浅。我觉得自己不仅学习到的是心理学的理论知识，而且让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战！

在这次学习中，我认真倾听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都以实实在在的案例和具体丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理健康这门学科的魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过学习我还意识到要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。所以在这几天的学习中，我都认认真真地看教材，听讲座，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学习得更好，生活得更好！

教师的心理健康也影响到学生的心理健康。好的教师能为学生设计一个良好的心理成长环境。人不怕做事，就怕心累。当心累时，我们要有自我控制、自我调试的能力，保持乐观积极的教育心态，不将生活中不愉快的情绪带入教育工作中，不迁怒于孩子，克制偏爱情绪，一视同仁地对待孩子，同时不将工作中不良情绪带入家庭。我还学会了几种解压的方法：控制呼吸法、自我剖析法、学习转移法、投身自然法、心情放假法、肌肉放松法。这些都给了我借鉴作用，正确认识自己通过学习，我意识到在工作中要有更积极、乐观、向上的心态，并且认识到，保持这种心态对每个人的工作、生活都是至关重要的。

这些将深深地影响着我、激励着我对今后工作的态度，这也将直接地影响到我的学生们，使学生们能够在良好的心态下学习、进步。在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次学习，我收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对教育的认识有了一个新的提高，对心理健康与心理调适的素质也得到了一定程度的提高。

**心理健康教育心得体会篇七**

随着社会的不断发展，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大。而心理健康教育作为现代教育的重要组成部分，在提升人们心理素质、减轻压力、增进幸福感方面发挥了重要作用。我有幸参加了奥鹏心理健康教育课程，并在实践中收获了许多启发和体会。

首先，奥鹏心理健康教育课程让我认识到心理健康的重要性。在课堂上，老师详细介绍了心理健康的概念和意义，并且通过案例分析和讨论，让我深刻体会到心理健康对个人的影响。我了解到心理健康不仅关乎个体的幸福感和生活质量，更与社会和谐、经济发展密切相关。明白了这个道理后，我更加重视自己的心理健康，主动寻求心理帮助，保持身心的平衡。

其次，奥鹏心理健康教育课程让我学到了一些实用的心理调适技巧。在课程中，我们了解了一些常见的心理问题及其解决方法，例如焦虑、抑郁、情绪调节等。同时，在老师的指导下，我们还进行了一些实际操作，例如呼吸调节、放松训练等，这些都让我感受到了身心的放松和愉悦。我意识到，只有掌握了这些实用的心理调适技巧，我们才能更好地应对生活中的压力和困难，保持良好的心态和情绪。

再次，奥鹏心理健康教育课程让我了解到了心理问题的预防和干预工作的重要性。通过听老师讲解心理健康教育在不同阶段的实施策略和方法，我了解到早期干预对心理问题的预防非常重要。我们应该注重对学生的心理健康教育，提高他们的心理素质，增强他们应对困难的能力。而对于已经出现心理问题的人群，我们也要及时提供恰当的心理干预，帮助他们重新建立自信，走出困境。

此外，奥鹏心理健康教育课程还给我带来了一种积极向上的心态和价值观。在课程中，我们了解了一些成功人士的心理故事和成功经验，并且从他们身上学到了坚持、勇气、乐观等品质。这些故事和经验鼓舞着我，让我相信只要保持积极的心态，不怕困难和失败，追求自己的梦想就一定能够成功。同时，我也以这些成功人士为榜样，努力成为一个有责任感、有担当的人，为社会作出自己的贡献。

综上所述，奥鹏心理健康教育课程让我深刻认识到心理健康的重要性，并且让我学到了一些实用的心理调适技巧，了解了心理问题的预防和干预工作的重要性，培养了积极向上的心态和价值观。课程的收获不仅使我个人受益匪浅，也让我更加认识到心理健康教育对整个社会的价值和意义。我相信只要每个人都重视心理健康，关心他人的心理状况，我们的社会将变得更加和谐、幸福。

**心理健康教育心得体会篇八**

经过上了这么多节的心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的资料与方法。而心理健康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自我的心理，明白适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目标;要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

**心理健康教育心得体会篇九**

随着社会的发展，人们对心理健康的重视程度也越来越高。了解自己的心理状态，处理内心的矛盾和压力，对于每个人来说都是非常重要的。而奥鹏心理健康教育项目则为学生提供了良好的心理辅导和指导，让我从中受益匪浅。在这个过程中，我学到了很多关于自己、关于情绪和心理健康的知识，也积累了一些宝贵的心得体会。

首先，在奥鹏心理健康教育课程中，我深刻认识到了心理健康的重要性。以前，我常常忽视自己的内心需求，对情绪抱有漠视的态度。现在，我明白了自己的情绪和心理状态会直接影响到我的生活和学习。通过课程的学习，我知道了如何有效地管理情绪，如何调整自己的心态。例如，当我遇到困难和挫折时，我可以运用积极心理调适的方法，从而保持平静的心态，更好地应对问题，不再深陷消极情绪的泥沼中。

其次，奥鹏心理健康教育尤其注重培养学生的自我认知能力。通过参加课程中的练习和讨论，我开始主动思考自己的优点和缺点，了解自己的兴趣爱好、价值观念以及个性特点。这种自我认知能力的培养使我在人际交往和职业选择中更加明确了自己的定位和目标。我懂得了不和身边人攀比，要有自己独立的思考和决策能力。除此之外，我也学会了如何认识他人，并且慢慢学会了关心他人的心理需求，尊重不同的个体差异，建立良好的人际关系。

再次，奥鹏心理健康教育课程提供了一系列实用的心理调适方法。在学习过程中，我了解到压力是现代人生活的常态，但过大的压力会给我们带来身心的不适。因此，我们需要学会减轻压力和释放紧张情绪。其中，有一些实用的方法对我来说非常有效。比如，我常常使用的，并取得显著效果的方法有放松训练、运动和艺术创作。通过这些活动，我能够陶冶情操，舒缓压力，提高生活质量。

最后，奥鹏心理健康教育课程帮助我更好地发掘自己的潜能和发展方向。通过对心理学的学习和探索，我逐渐明确了自己的职业规划和未来发展方向。我意识到心理咨询和心理辅导是一个充满挑战和机遇的职业。我决定将来在这个领域中深耕，为更多的人提供心理健康的帮助。

总之，参加奥鹏心理健康教育课程是对我的一次重要的成长机会。这个过程让我深刻认识到心理健康对于我个人成长和幸福的重要性，培养了自我认知能力和心理调适技巧，同时也为我的职业发展带来了新的方向。在未来的日子里，我会继续践行并分享这些宝贵的心得体会，帮助更多的人关注和培养心理健康，实现自己的生活目标。

**心理健康教育心得体会篇十**

心理健康教育对于宝宝的成长发展至关重要。在过去的一段时间里，我深入研究了宝宝心理健康教育的理论和实践，结合自己的亲身经历，得出了一些心得体会。下面将分为五个段落来详细阐述。

第一段：心理健康意识的培养

宝宝心理健康教育需要从培养宝宝的心理健康意识开始。我通过注重与宝宝的情感交流，尊重他的情感体验，引导他表达自己的情感，有效地培养了他的心理健康意识。例如，当宝宝感到失落或者愤怒时，我会耐心地倾听他的抱怨和痛苦，并引导他分析问题的原因以及寻找解决问题的方法。通过这样的教育，宝宝逐渐学会了关注自己的情绪，并积极调整自己的心态。他也能够和他人有效地沟通，解决问题，建立良好的人际关系。

第二段：情绪管理的训练

情绪管理是宝宝心理健康的核心要素之一。在日常生活中，我鼓励宝宝用自己的语言表达情绪，并培养他寻找解决问题的策略。在宝宝出现愤怒或者沮丧的情绪时，我会教他一些放松自己的方法，例如深呼吸和专注力训练。我也会与他一起玩一些有趣的游戏，帮助他学会控制自己的情绪。通过这些训练，宝宝可以更好地处理各种情绪，增强自己的适应能力，从而更好地应对日常生活中的挑战。

第三段：自尊心的培养

自尊心是宝宝心理健康的基石之一。我注重与宝宝的互动，给予他充分的肯定和鼓励。在他取得进步时，我会充分赞扬他的努力，并让他意识到自己的价值和能力。同时，我也会倾听他的想法和意见，尊重他的个性和需求。通过这样的教育，宝宝积极参与学习和社交活动，并逐渐树立了良好的自信心和自尊心。他的学习成绩也有了显著的提高。

第四段：困难与挫折的处理

人生充满了困难与挫折，宝宝也不例外。在面对困难和挫折时，我鼓励宝宝面对现实，勇敢面对挑战。我告诉他，挫折是成长的机会，只有通过克服困难，他才能变得更加强大。同时，我也会给予他必要的支持和帮助，帮助他度过困难时期。通过这样的教育，宝宝逐渐学会了积极应对困难和挫折，增强了自己的抗压能力和应变能力。

第五段：家庭氛围的营造

宝宝的心理健康与家庭的氛围密切相关。我努力营造一个温馨和谐的家庭环境，让宝宝感受到家人的关爱和支持。我和丈夫共同参与宝宝的教育，形成了良好的家庭教育氛围。我们定期与宝宝沟通，了解他的需求和心理状态。我们也会组织一些亲子活动和家庭旅行，增强家人之间的亲密感和凝聚力。通过这样的努力，宝宝在温暖的家庭环境中成长，建立了良好的心理健康基础。

总结：

通过宝宝心理健康教育，我深刻体会到宝宝心理健康对于他的成长和发展的重要性。宝宝的心理健康与家庭的关系密不可分，因此家长要从培养宝宝的心理健康意识、情绪管理和自尊心入手，同时积极帮助宝宝处理困难和挫折，营造一个温馨和谐的家庭氛围。这样，宝宝将能够更好地克服各种困难，建立良好的心理健康基础，迎接未来的挑战。

**心理健康教育心得体会篇十一**

一直以来，我们经常用“这个不错”“这个学生听话”来表扬学生。这样的评价让学生总生活在遵循他人的原则中，而失去了自己。事实上，学生应该有自己的观点，但同时也需要接受他人的建议并做出选择。现在我们已经有了尊重学生的意识，但有担心学生坚持错误的看法，所以产生了迷茫。参加了2024年湖北省中小学心理健康教育专题培训听了专家的指导后，教会了我们在尊重学生独立思考的同时，如何有效地与学生分享自己的看法，如何指导学生合理的释放自己的情绪，最终帮助学生做出正确的选择。

对心理健康教育的初步了解是因为疫情之后家里人和自己都出现了不同程度的焦虑，让自己觉得特别的难熬、痛苦。也想到学生在家长期网课是不是也会出现类似问题，然后把读研究生时买到的心理健康方面的书籍拿出来翻看，以前觉得这本书晦涩难懂，里面的词语专业性强，根本看不进去，但是这次翻看竟觉得如获珍宝，并且也理解了很多浅显的问题。但是此次培训帮我解开了更多的谜团，无论是工作的、家庭的还是孩子的，就像有了一盏明灯照亮了前进的路。就像此次培训的专家“甘肃最美妈妈”——彭霞老师说的“眼中有人，心里有爱”抱着这样一种对生活的态度，未来的路才会走的更好更稳。了解心理健康教育才能当好学生的引路人。

通过学习我认识到了心理健康教育的重要性，是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分,是人类发展的重要内容，也是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育,可促使教师更新教育理念,促进学生主动发展,形成完善的人格，有利于得到德、智、体、美、劳教育的全面发展。

专家的讲座中，我深刻了解到科学创新的重要性，创新是引领发现的第一动力。在工作中也应不断创新，培养学生们的“好奇心”，有了好奇心才能无限可能的创造力，我们要善于培养和挖掘。

在课程中，学习到了心理咨询师的职责理念，和咨访关系的搭建以及规范操作和应对，明白了态度大于技术。不践踏学生的自信心，去发现每一个学生的闪光点，培养师生之间的安全感，不盲目的给学生贴标签。

我们现在所处的后疫情时期，每一位教师都是心理健康老师，在关注自己心理的同时也应敏锐的了解问题学生，及时疏导、发现问题、解决问题,快速将负面情绪转化为能量。在维护学生心理健康的同时，教师也应了解自身的心理健康情况，积极向上，尽可能的避免产生职业倦怠感，让职业生涯充满活力。

这个日新月异的信息时代，我们不仅要充分利用和享受数字化所带来的巨大的能量，还要保护好自己和家人，数字化技术在孩子们生活中也变得不可或缺，我们在对立和和谐的关系中寻求和创造一个数字化世界，合理有效控制和运用，当好学生的引路人。

本次学习收获颇丰，还需要我慢慢的消化、理解。作为学习者的我们内心获得了成长的力量，知道了作为教师的热情、耕耘用在哪里就会收获在哪里。心理健康教育的前路漫漫，但柳暗花明的时刻已经到来，希望有更多的老师能够在心理健康教育的探索之路上彼此扶持，静待花开。

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