# 最新学生心理健康心得体会(优秀13篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-04-10

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**学生心理健康心得体会篇一**

通过开展心理健康教育工作，提高学生心理素质，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，最大限度地发挥各种心育阵地作用，扎实地开展我校的心理健康教育工作，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我。为提高教育教学质量提供了保障。

一、加强组织领导，健全并执行好各项规章制度成立了以主管教学副校长为组长的，德育主任、教务主任，班主任和健康教师为组员的心理健康工作领导小组，开学前，学校行政就心理健康教育召开专项研究会议，制定学期工作目标，并将此纳入学校行政工作计划之内。在心理健康教育工作开展的过程中，校领导经常给以具体的指导、协调、检查和督促。学工委作为学校心理健康教育工作的直接分管部门，对班主任、家长、生活教师等进行了指导与培训，并给学生开设了心理健康教育选修课。

2、心理健康领导小组成员，带头学习心理健康知识，根据不同年级学生的心理特点制定心理健康工作计划，并将计划落实到实处，根据自己的工作任务，认真做好工作记录，发现问题及时分析，研究解决的对策。

3、积极开展心理健康教育的教师培训，加强师资队伍建设是搞好心理健康教育工作的关键：通过培训提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。定期聘请心理健康教育专家来校做报告，增强心理健康教育的责任意识，建立全体教师共同参与的心理健康教育的工作的机制，举办班主任心理健康教育培训班。逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专、兼职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作体制;同时学校重视教师心理健康教育工作，把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。

4、心理健康教育工作应用严谨和健全的制度规范我们的行为。在工作中严格执行《心理健康辅导教师工作职责》、《学生隐私保密制度》《心理教育工作是制度》。

二、做好心理辅导室工作

(2)加强了宣传教育，引导好学生正确对待自己的心理问题，鼓励学生有问题时能轻松走进咨询室。

(3)热情接待好每一位来访者，在保证学生隐私的前提下，及时与有问题的学生家长进行沟通。

4、抓好心理健康宣传工作

(1)开办了专门的心理健康宣传教育广播栏目，对教师和学生宣传心理健康知识(每周广播一至二次)。

(2)开办校园网站上的“心理健康”专栏。

三、开展多种多样的心理教育的途径

一是通过校本心理健康的通识培训讲座，加强对教师进行心理知识辅导，引导老师要在繁忙的工作和家务中调节好自己的心态，积极、努力、快乐的工作，保护好学生的心灵，把握学生的思想波动;二是通过聘请专职心理教师对全校学生进行心理知识讲座，让心理健康知识深入学生当中，逐步在学生中普及心理健康知识。

通过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

重视课堂主渠道建设。重视与学生进行面对面的、互动式的集体教育，上好品德与社会课、主题班会课。各班辅导员及各任课教师要充分利用课堂教育主阵地，积极配合学校进行学生良好行为习惯的养成教育。

做好了心理健康档案的积累和整理工作

及时做好对心理健康教育相关档案，特别是心理健康教育案例档案的整理工作，通过规范档案的管理，为提高我校的心理健康教育工作服务。

学生心理健康心得体会2

**学生心理健康心得体会篇二**

心理健康是人们综合健康的重要组成部分。而对于中学生来说，心理健康尤其重要，因为他们正处于人生发展的关键时期。作者是一位中学生，通过自己的经验和感悟，认为中学生不仅需要关注自己的学业和生活，更应该注重自己的心理健康，建立正向的心态，积极应对挑战，健康地成长。

第二段：优先关注自我

在中学生时期，我们往往会比较在意别人的看法，希望自己能够获得别人的认可和赞许。但实际上，这种做法常常会带来负面影响，让我们陷入负向的心态，甚至导致学习和生活的困难。因此，我们应该优先关注自我、认同自我，建立积极的自我认知，才能更好地走向成功和幸福的人生路上。

第三段：养成健康的生活习惯

身体健康是心理健康的基础，而养成健康的生活习惯是保障身心健康的重要手段。我们应该注重锻炼身体，保证充足的睡眠，科学合理地饮食，避免沉迷于网络游戏或是手机等电子产品。这些健康习惯不仅能够保持身体健康，还可以帮助我们更好地管理情绪，心态更加平和，从而应对各种挑战。

第四段：建立积极的人际关系

在成长的过程中，有很多人与我们密切相关，例如同学、老师、家人等等。建立积极的人际关系，与他们保持密切的联系，是维持良好心理健康的重要条件。我们应该积极地参与社交活动，多与人沟通交流，从中获得理解、支持和帮助，增强自我价值感和幸福感。当我们遇到困难时，也可以通过人际关系寻求帮助，减轻心理负担。

第五段：积极面对挑战，塑造自我品质

无论是在学习上还是生活中，我们都会遇到各种各样的挑战。如何应对挑战、面对挑战，关系到我们是否能够成为坚强、自信、乐观的人。当我们遇到挑战时，首先要有积极的心态，通过思考、探索和勇于尝试，找到应对的方法和途径，相信自己可以成功。与此同时，我们也要不断提升自己的品质，拓展自己的视野和能力，变得更强、更好、更优秀。只有这样，我们才能不断地成长和进步，实现心理和生理上的健康与成熟。

结论

中学生心理健康至关重要，通过建立自信、养成健康习惯、维护人际关系和积极面对挑战，我们可以塑造自己，成为成熟、自信、积极向上的人，为未来的发展打下坚实基础。我们应该从现在开始，关注自己的心理健康，培养良好的生活习惯和心理素质，成长为优秀的中学生和未来的社会栋梁。

**学生心理健康心得体会篇三**

为了鼓励学生积极参加实践活动，增加心理体验，学以致用，学院开展了心理健康教育实践活动，心理知识讲座、个体咨询、团体咨询、主题班会、心理素质拓展、心理知识竞赛等各类活动。

听完讲座后，我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己,控制自己的情绪;和同学们关系和谐,很好的融于集体;能很好的适应环境。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，这也是我们学校这次讲座的主要目的。

心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己,控制自己的情绪;和同学们关系和谐,很好的融于集体;能很好的适应环境。如今，心理健康问题越来越受到社会的关注，尤其是大学生的心理健康问题更是受到社会各界的关注，面对越来越多的大学生由于心理不健康而发生的各种让人瞠目结舌的事件，让我们充分认识到及时解决大学生的心理问题已将迫在眉睫。

经过这次的心理讲座学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

通过这次的心理讲座学习，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

心理健康讲座令我受益匪浅，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！在心理健康讲座上，我学到很多知识。

通过上心理健康讲座，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理讲座让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更知道怎样去理解父母，爱自己的父母。希望多开展这样的课程。心理讲座给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

通过上心理健康讲座，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心。通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱；而学习了个性健康后，又知道了更多有关大学生的个性：气质，性格，能学生力，大能力的培养是很重要的，能力与活动紧密联系，能力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人能力，又要做到:建立和优化合理的知识结构，积极参与实践活动，注重非智力因素的培养；发现原来有很多阅人的方法，各种各样的个性，当然也加深了对同学的认知，更融洽了同学间的关系；也熟悉人际关系与交往的方法与艺术，对自己以后的人际交往有一定的帮助，面对大学生常见的挫折与压力时，知道如何合理地应对与调节遇到的困境。

学习心理讲座知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。

**学生心理健康心得体会篇四**

随着社会的发展，中学生的学习压力不断增加，心理健康问题也愈加凸显。作为一名初中老师，我深深地感受到了中学生们心理健康方面的诸多困惑和挑战。在这段时间里，我与我的学生们紧密合作，探索了一些心理健康问题，并取得了一些成效和心得。

第二段：了解自身心理状态

在中学生的生涯中，绝大多数人都会面临一些生理和心理方面的变化。因此，了解自身的心理状态是尤为重要的一步。尤其在学习和生活中经历了挫折和困难后，一定要及时停下来反思并分析自身的心理状态。对于一些放不下一些不顺心的事情，我们可以寻求老师和家长的帮助或者专业心理咨询。

第三段：形成正面心态

要想健康成长，形成积极正面的心态至关重要。我们应该尽可能多地参与各种活动，增强自己的信心和实践能力。在挫折和压力面前，接受现实、勇敢面对，这样才能真正成长起来。同时，也要学会欣赏生活的美好和珍惜拥有的资源，增强心理承受能力。

第四段：发展心理韧性

心理韧性指的是面对逆境时能够坚韧不拔、敢于面对挑战的能力。这种能力不是与生俱来的，需要我们在实践中逐渐培养和发展。在学习和生活中，我们应该注重自身的心理训练，提升自己的自我调节、自我认知和自我反思等方面的能力。学会化压力为动力，坚持锻炼，保持健康的体魄和良好的心态。

第五段：与他人建立良好互动

人是一种社交动物，与他人建立良好的互动和交往关系对于心理健康至关重要。在学校里或者家庭中，我们要尊重他人的感受和意见，与身边的他人建立真诚友好的关系。与家长或者老师建立良好的互动关系，共同关注自身的成长和发展，形成以人为本的发展导向。

结语

通过上述心得体会，我们可以发现，心理健康是一个多方面的概念，包括身体、心理、社会等各方面的因素。在中学生的生涯阶段中，我们应该以身为本，不断完善自身，提升自身的心理健康水平。只有保持一个积极乐观的心态，才能充分发挥自己的能力，在学习和生活中实现个人价值和社会价值的统一。

**学生心理健康心得体会篇五**

通过xx教授对于新生心理健康的讲解，我对一名大学生的身心健康发展和职业规划等多方面有了更加明确、成熟的`想法。最为高等教育的基础本科阶段，学会自主学习、进行未来的职业生涯规划尤为重要。人无远虑，必有近忧。作为一名学前教育的学生，如教授所说，应当更加注重技能实践，锤炼自己。所谓人生的每一步都是以后路上的铺垫。当然，在强化自身专业素养的同时，也应当学会自我调节，增强人际交往能力和社会适应能力，及时纾解在交友、择业、人格发展等多方面造成的不良情绪，做一名身心健康、拼搏向上的大学生！

**学生心理健康心得体会篇六**

学生心理健康日是全国范围内每年的11月21日，这一天旨在提高大众对于青少年心理健康问题的关注度和重视程度。今年，我校也组织了一系列的活动来纪念这一天，我受邀参加了其中的几个，让我对于青少年心理健康问题有了更为深刻的认识。

第二段：参加心理测试

我参加了学生心理健康日的其中一个活动——心理测试。由于上学期曾经体验过一次类似的测试，我以为这次的测试结果也许会和上次相似，结果却出乎我的意料。测试结果显示我摆脱负面情绪的能力比较强，但却表现出了对未来的一定程度的担忧和不安。这个结果让我想起在高中学习期间，我曾经被大大小小的考试和学业压力所困扰。现在重新审视这段经历，我认识到了对于轻松的心态以及积极的心态的重要性。为了更好地调整我自己的情绪状态，我开始寻找化解压力的方法。

第三段：听讲座

除了心理测试，我还听了一场题为“学会认识自己”的讲座。主讲人讲解了一些有关自我认知的知识，其中特别强调了自我探索和自我意识的重要性。他告诫我们，接受自己的不完美与不足，才能真正地理解自己，才能找到让自己快乐的方法。听完这场讲座，我感到我所接受的教育更注重追求“完美”，而本着顺应自己的心灵和个性可遇而不可求的情况下，我也决定端正心态，成为更加开明、自信和了解自己的人。

第四段：参加课外活动

活动期间，学校还组织了一些课外活动。其中一个让我进一步认识自己的活动是写下自己的想法。在这个活动中，我们被鼓励打开自己的心扉，勇敢地将自己心中的想法和感受流露出来。看着同学们写下的话语，我有一种感觉：大部分人都曾经有过我曾经经历过的那种无助和疑虑。这个活动让我更加了解到，我们自己的突破是我们最重要的奖励。

第五段：结语

学生心理健康日是一次成功的活动，并向参加者提供了许多机会来认识自己和他人。这些机会让我更加深入地了解了一个自己不曾认识的角落，让我了解到自己的个性和心态等方面的局限并寻找合适的解决方式。光是参加这些活动不能保证我的成长，但是通过这些活动我学到了越来越多的字眼，也满怀信心地发现了自己小的成功。我相信，在今天这些活动的基础上，我会更加积极、更加自信地面对自己未来的挑战。

**学生心理健康心得体会篇七**

一、指导思想：

心理健康教育是素质教育的重要内容之一，小学心理健康教育主要是针对儿童心理发展的需要而开展的教育活动，旨在培养和提高学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当地应付现实生活中所面临的各种压力，如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以促进心理素质提高,预防问题发生才是小学生心理健康教育的主要目标。

随着社会的飞速发展，人们的文化观念、生活方式、思维意识都发生着剧烈变化。当代小学生的心理负荷能力遇到了前所未有的考验。有资料表明,在我国约有1/5左右的儿童青少年都存在不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等种.种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在学校开展心理健康教育是十分迫切的和具有重要意义的举措。

心理健康是全员性的问题，是每一位小学生在成长与发展中都必然会面临的问题，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生。因为往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。可见，心理健康教育并非只是个别生教育的需要，而是面向全体学生的重要课题，应成为我们学校教育的重要任务。当前在小学开展心理健康教育不仅要注意排除学生心理障碍，预防心理病患，又要重视全面促进学生心理健康发展;不仅要注意开展心理咨询，举办心理讲座，更要重视将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动之中，渗透到学科教学过程之中;不仅要依靠心理专家和专门工作者，更要注意依靠广大教师做好工作。

心理健康教育不仅可以在德育工作中发挥作用，而且它提供了一种新的角度，使我们每一位教育工作者重新认识和看待自己的学生及学生出现的一些行为问题，可以有效地帮助教师改善师生交往状况。以往教师对学生只注意到他们的表面行为问题如上课捣乱、厌学、逃学等，并把这些问题很快上升到德育的高度做出品行不良的判断，而忽略了这些行为问题背后掩藏着的原因，包括小学生心理需求。可见心理健康教育要求教师以一种更宽容、更理解和接纳的态度来认识和看待学生和学生的行为，不仅注意到行为本身，更注意去发现并合理满足这些行为背后的那些基本的心理需求;不简单地进行是非判断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此心理健康教育真正体现了对学生的尊重——一种对“人”的尊重，这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位小学语文教师在教育实践中面临的重要课题。

1.小学生心理发展特点

从心理学角度看，小学期年龄段为6～7到11～12岁，儿童生长发育比较平稳均匀(少数高年级女生例外)。特别是脑的神经系统的均匀和平稳的发育构成了小学生心理的协调发展;学习成为主导活动，不仅使小学生智力从具体形象思维过渡到抽象逻辑思维，而且也使他们的心理得到迅速发展。

小学生经历有限，他们的心理活动显得纯真、直率，内心活动容易表露出来。这个阶段“闭锁性”不明显，他们的情绪和情感富有表情化，喜、怒、哀、乐明显地表现在面部，而且容易变化，不善于修饰和控制。所以小学阶段，成人与儿童容易沟通，师生之间，亲子之间的关系容易融洽。

小学生心理发展和变化具有较大的可塑性。无论是思维能力，还是个性，社会性和品德，都易于培养，诸如人生观、世界观等一类稳定的个性意识，在小学阶段尚未萌芽;又如性格这一个性心理特征的核心成分，只是开始形成时期，良好的或不良好的习惯都能通过教育措施加以改变。

2.小学生心理发展基本规律

(1)先天与后天关系。先天的遗传是心理发展的生物前提、自然条件。良好的遗传素质无疑是心理正常发展的物质基础。儿童心理发展主要是由他们所处的环境条件(生活条件)和教育条件决定的，其中教育，尤其是学校教育起着主导作用。学校教育的主导作用，主要体现在教师的主导作用上。

(3)教育与发展的关系。小学生的心理发展主要在其内动力驱使下由适合他们心理发展的教育条件决定的。小学教育要选择适当的教育内容和方法，引起他们新的需求，激活他们的求知欲望，从而有节奏、循序渐进地引导儿童心理不断向前发展。我们的教师只有在教育过程中注意健康心理的培养，才能不断激活学生学习兴趣。

.小学语文教学特点与目的

语文是最重要的交际工具，是人类文化的重要组成部分。小学语文是一门重要的基础学科，它对于培养学生的科学文化素质和思想道德素质，对于学生学习其他学科和继续学习，对于弘扬祖国的优秀文化，提高民族素质具有重要作用和深远意义。因此工具性、思想性、艺术性和综合性便是小学语文学科的特点。

在小学语文教学中渗透心理健康教育

语文教师应具有良好的心理素质。教师作为教育实施的主体，其自身的素质对开展心理健康教育起着举足轻重的影响。很难想象，自身心理健康水平低，对心理健康教育缺乏科学认识的教师，能够培养出具有良好心理素质的学生。所以重视教师自身素质的提高是真正深入、有效地开展学生心理健康教育的前提和保障。本课题将定性定量研究小学语文教师心理健康水平与所教学生心理健康水平的关联程度，以及如何提高教师心理健康水平和增长教师关于心理健康方面知识，充分发挥教师自身的主动性、能动性、创造性，将心理健康教育与他们日常教育教学活动融合在一起。

由于小学语文教学的出发点和归宿是立足于促进学生的发展，为他们的终身学习、生活和工作奠定基础，因而它在培养和提高学生语文能力的同时，还注重对学生情感态度、意志品格、良好习惯和健康个性等心理品质方面的要求和培养，这种以人为本，追求学生可持续发展的教育教学，是学校进行心理健康教育的重要途径和保障。

在语文课外活动中渗透心理健康教育语文课外活动具有开放性、愉悦性、自主性和活动性的特征，它是语文课堂教学的延伸。它的开展，为学校的心理健康教育拓展了新的渠道。在小学组织丰富多彩的语文课外活动，让学生在语文课外实践中体验所学的心理健康知识，受到心理健康教育。同时，通过这些语文课外活动，使学生体会到心理健康教育来源于生活，实践于生活的基本道理。

学生心理健康心得体会3

**学生心理健康心得体会篇八**

通过开展心理健康教育工作，提高学生心理素质，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，最大限度地发挥各种心育阵地作用，扎实地开展我校的心理健康教育工作，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我。为提高教育教学质量提供了保障。

一、加强组织领导，健全并执行好各项规章制度成立了以主管教学副校长为组长的，德育主任、教务主任，班主任和健康教师为组员的心理健康工作领导小组，开学前，学校行政就心理健康教育召开专项研究会议，制定学期工作目标，并将此纳入学校行政工作计划之内。在心理健康教育工作开展的过程中，校领导经常给以具体的指导、协调、检查和督促。学工委作为学校心理健康教育工作的直接分管部门，对班主任、家长、生活教师等进行了指导与培训，并给学生开设了心理健康教育选修课。

2、心理健康领导小组成员，带头学习心理健康知识，根据不同年级学生的心理特点制定心理健康工作计划，并将计划落实到实处，根据自己的工作任务，认真做好工作记录，发现问题及时分析，研究解决的对策。

3、积极开展心理健康教育的教师培训，加强师资队伍建设是搞好心理健康教育工作的关键：通过培训提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。定期聘请心理健康教育专家来校做报告，增强心理健康教育的责任意识，建立全体教师共同参与的心理健康教育的工作的机制，举办班主任心理健康教育培训班。逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专、兼职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作体制;同时学校重视教师心理健康教育工作，把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。

4、心理健康教育工作应用严谨和健全的制度规范我们的行为。在工作中严格执行《心理健康辅导教师工作职责》、《学生隐私保密制度》《心理教育工作是制度》。

二、做好心理辅导室工作

(2)加强了宣传教育，引导好学生正确对待自己的心理问题，鼓励学生有问题时能轻松走进咨询室。

(3)热情接待好每一位来访者，在保证学生隐私的前提下，及时与有问题的学生家长进行沟通。

4、抓好心理健康宣传工作

(1)开办了专门的心理健康宣传教育广播栏目，对教师和学生宣传心理健康知识(每周广播一至二次)。

(2)开办校园网站上的“心理健康”专栏。

三、开展多种多样的心理教育的途径

一是通过校本心理健康的通识培训讲座，加强对教师进行心理知识辅导，引导老师要在繁忙的工作和家务中调节好自己的心态，积极、努力、快乐的工作，保护好学生的心灵，把握学生的思想波动;二是通过聘请专职心理教师对全校学生进行心理知识讲座，让心理健康知识深入学生当中，逐步在学生中普及心理健康知识。

通过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

重视课堂主渠道建设。重视与学生进行面对面的、互动式的集体教育，上好品德与社会课、主题班会课。各班辅导员及各任课教师要充分利用课堂教育主阵地，积极配合学校进行学生良好行为习惯的养成教育。

做好了心理健康档案的积累和整理工作

及时做好对心理健康教育相关档案，特别是心理健康教育案例档案的整理工作，通过规范档案的管理，为提高我校的心理健康教育工作服务。

心理健康学生心得体会2

**学生心理健康心得体会篇九**

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直接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职业，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最大的困扰。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。

经过再一次的尝试，虽说也失败了，但大家似乎更明白了。我们再来一次，朝着一个目标走着，时间继续走着，我们也在努力着，最后听见指导员说了一声“ok”，大家一下雀跃了，喊着“耶”，抱成团，跳跃着，喜悦的泪水夺眶而出。包容家人的缺点，并帮助他改正，互相吸收家人的优点，共同成长，收获胜利的喜悦。这就是活动后我对团队的真正诠释。

在“报数”活动中，连小学生都会玩的一个游戏，而我们的队员却一次又一次地报错，一次又一次地犯下错误，两队的领袖为自己的队友犯下的错误默默的承担着、全力以赴坚持着，他们在队友的注视下默默的做着“俯卧撑”，默默的、默默的做着，他们没有任何的抱怨，没有任何的指责，因为他们深知，为队员所犯下的错误承担后果，这就是他们的责任。看着我们队的领袖那颤抖的背影、那颤抖的双手、女领袖抽泣的哭声、还有那皮鞭的抽打声，眼前的一切是“那么的刺眼、那么的刺耳”，然而我们在一旁却不能帮到他们什么，只能看着他们默默地做着、抽泣。看着这一幕幕，我的内心受到很大的触动。现实生活中的我们，不是也犯了很多的错误吗，而这些错误的结果，大多是我们的家人、领导、好友为我们承担着。而他们又说了什么？没有！没有！他们只是默默地承担着！看着我们队的领袖，想到我们的家人、领导、好友，又何偿不是一直在为我们做着“俯卧撑”，他们又何偿不想停下。然而，他们能吗？不能！不能！他们为了自己的家人、员工、好友的成长默默地的承担着，默默地、默默地、无怨地承担着。此时此刻的我们除了哭泣、除了感动、除了内心的震憾，我们无能为力，谢谢为我们成长默默地的承担着的家人、领导、好友，让我们为你们深深鞠上一躬！

**学生心理健康心得体会篇十**

一、指导思想：

心理健康教育是素质教育的重要内容之一，小学心理健康教育主要是针对儿童心理发展的需要而开展的教育活动，旨在培养和提高学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当地应付现实生活中所面临的各种压力，如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以促进心理素质提高,预防问题发生才是小学生心理健康教育的主要目标。

随着社会的飞速发展，人们的文化观念、生活方式、思维意识都发生着剧烈变化。当代小学生的心理负荷能力遇到了前所未有的考验。有资料表明,在我国约有1/5左右的儿童青少年都存在不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等种.种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在学校开展心理健康教育是十分迫切的和具有重要意义的举措。

心理健康是全员性的问题，是每一位小学生在成长与发展中都必然会面临的问题，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生。因为往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。可见，心理健康教育并非只是个别生教育的需要，而是面向全体学生的重要课题，应成为我们学校教育的重要任务。当前在小学开展心理健康教育不仅要注意排除学生心理障碍，预防心理病患，又要重视全面促进学生心理健康发展;不仅要注意开展心理咨询，举办心理讲座，更要重视将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动之中，渗透到学科教学过程之中;不仅要依靠心理专家和专门工作者，更要注意依靠广大教师做好工作。

心理健康教育不仅可以在德育工作中发挥作用，而且它提供了一种新的角度，使我们每一位教育工作者重新认识和看待自己的学生及学生出现的一些行为问题，可以有效地帮助教师改善师生交往状况。以往教师对学生只注意到他们的表面行为问题如上课捣乱、厌学、逃学等，并把这些问题很快上升到德育的高度做出品行不良的判断，而忽略了这些行为问题背后掩藏着的原因，包括小学生心理需求。可见心理健康教育要求教师以一种更宽容、更理解和接纳的态度来认识和看待学生和学生的行为，不仅注意到行为本身，更注意去发现并合理满足这些行为背后的那些基本的心理需求;不简单地进行是非判断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此心理健康教育真正体现了对学生的尊重——一种对“人”的尊重，这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位小学语文教师在教育实践中面临的重要课题。

1.小学生心理发展特点

从心理学角度看，小学期年龄段为6～7到11～12岁，儿童生长发育比较平稳均匀(少数高年级女生例外)。特别是脑的神经系统的均匀和平稳的发育构成了小学生心理的协调发展;学习成为主导活动，不仅使小学生智力从具体形象思维过渡到抽象逻辑思维，而且也使他们的心理得到迅速发展。

小学生经历有限，他们的心理活动显得纯真、直率，内心活动容易表露出来。这个阶段“闭锁性”不明显，他们的情绪和情感富有表情化，喜、怒、哀、乐明显地表现在面部，而且容易变化，不善于修饰和控制。所以小学阶段，成人与儿童容易沟通，师生之间，亲子之间的关系容易融洽。

小学生心理发展和变化具有较大的可塑性。无论是思维能力，还是个性，社会性和品德，都易于培养，诸如人生观、世界观等一类稳定的个性意识，在小学阶段尚未萌芽;又如性格这一个性心理特征的核心成分，只是开始形成时期，良好的或不良好的习惯都能通过教育措施加以改变。

2.小学生心理发展基本规律

(1)先天与后天关系。先天的遗传是心理发展的生物前提、自然条件。良好的遗传素质无疑是心理正常发展的物质基础。儿童心理发展主要是由他们所处的环境条件(生活条件)和教育条件决定的，其中教育，尤其是学校教育起着主导作用。学校教育的主导作用，主要体现在教师的主导作用上。

(3)教育与发展的关系。小学生的心理发展主要在其内动力驱使下由适合他们心理发展的教育条件决定的。小学教育要选择适当的教育内容和方法，引起他们新的需求，激活他们的求知欲望，从而有节奏、循序渐进地引导儿童心理不断向前发展。我们的教师只有在教育过程中注意健康心理的培养，才能不断激活学生学习兴趣。

.小学语文教学特点与目的

语文是最重要的交际工具，是人类文化的重要组成部分。小学语文是一门重要的基础学科，它对于培养学生的科学文化素质和思想道德素质，对于学生学习其他学科和继续学习，对于弘扬祖国的优秀文化，提高民族素质具有重要作用和深远意义。因此工具性、思想性、艺术性和综合性便是小学语文学科的特点。

在小学语文教学中渗透心理健康教育

语文教师应具有良好的心理素质。教师作为教育实施的主体，其自身的素质对开展心理健康教育起着举足轻重的影响。很难想象，自身心理健康水平低，对心理健康教育缺乏科学认识的教师，能够培养出具有良好心理素质的学生。所以重视教师自身素质的提高是真正深入、有效地开展学生心理健康教育的前提和保障。本课题将定性定量研究小学语文教师心理健康水平与所教学生心理健康水平的关联程度，以及如何提高教师心理健康水平和增长教师关于心理健康方面知识，充分发挥教师自身的主动性、能动性、创造性，将心理健康教育与他们日常教育教学活动融合在一起。

由于小学语文教学的出发点和归宿是立足于促进学生的发展，为他们的终身学习、生活和工作奠定基础，因而它在培养和提高学生语文能力的同时，还注重对学生情感态度、意志品格、良好习惯和健康个性等心理品质方面的要求和培养，这种以人为本，追求学生可持续发展的教育教学，是学校进行心理健康教育的重要途径和保障。

在语文课外活动中渗透心理健康教育语文课外活动具有开放性、愉悦性、自主性和活动性的特征，它是语文课堂教学的延伸。它的开展，为学校的心理健康教育拓展了新的渠道。在小学组织丰富多彩的语文课外活动，让学生在语文课外实践中体验所学的心理健康知识，受到心理健康教育。同时，通过这些语文课外活动，使学生体会到心理健康教育来源于生活，实践于生活的基本道理。

心理健康学生心得体会3

**学生心理健康心得体会篇十一**

心理健康是一个人全面发展的重要组成部分，尤其对于学生来说，拥有良好的心理健康可以帮助他们更好地面对学业压力、人际关系等各种困难。在我个人的心理健康成长过程中，我积累了一些宝贵的经验和体会，下面我将对此进行分享。

首先，自我认知是心理健康的基石。了解自己的性格特点、价值观和优缺点，对于我们的心理健康至关重要。在我一开始关注自己内心感受的时候，我意识到自己是一个外向的人，热爱与人交流，但同时也发现自己有时候过于自责，对自己要求过高。通过与家人和朋友的交流，我逐渐认识到我的优点和不足，接受并珍惜自己。同时，我也主动参加一些心理健康的沙龙和讲座，通过专业人士的指导，我了解到，每个人都是独特的，拥有独特的心理需求和成长方式，而这种认知有助于平衡心理状态，更好地面对压力。

其次，学会控制负面情绪，培养积极心态是保持心理健康的关键。在高强度的学习压力和竞争激烈的环境下，负面情绪时常出现，如焦虑、压力、悲观等。我曾经遇到重要考试前的严重紧张情绪导致失眠，但此后我采取了一些应对措施。我尝试进行深呼吸，听一些舒缓的音乐，放松身心，也尝试跑步锻炼释放压力。此外，我还养成了每天写日记的习惯，用文字抒发自己内心的情感，让负面情绪得到有效宣泄。这些方法在一段时间后，帮助我走出困境，拥有更积极的心态。

第三，并非高效学习的唯一目标。在我们追求高分数的同时，也要关注自己的兴趣和爱好。生活不仅仅只有学习，还有无限可能等着我们去探索。在我的成长过程中，我发现诗歌和音乐是我心灵的滋养源泉。为了满足内心的渴望，我参加了学校的文学社团，参与吟诗、写作比赛，也学习了一些乐器。这样的尝试让我更为开朗自信，以更积极的姿态面对生活。因此，我们不妨尝试去发现自己内心的欲望，并主动去追求，无论是参加社团活动还是做一些自己感兴趣的事情，都可以丰富我们的内心世界，提高我们的心理健康水平。

第四，良好的人际关系对心理健康至关重要。学生时期是我们建立人脉和社交圈的重要时期。与同学、老师以及家人之间的良好关系能够促进心理健康的发展。在我与同学相处的过程中，我意识到倾听与尊重是保持良好人际关系的关键。我会主动倾听别人的故事，并在适当的时候表达我的理解和关心。同时，我也努力保持对自己和他人的尊重，因为尊重是建立信任的基础。通过与他人的沟通交流，我拓宽了自己的视野，增进了对不同观点的理解，也提高了自己的沟通能力。这些积极的人际关系增强了我对自身的自信，稳定了我内心的情绪。

最后，要寻求专业的心理辅导。虽然我们能够通过自我调节和倾吐情感来维持心理健康，但有时候我们仍然需要专业人士的帮助。我曾面对一段时间的学习困境和情感纠纷，与朋友家人的交流并不能解决这些问题。因此，我主动寻求学校心理辅导中心的帮助。在与专业心理师的交流中，我逐渐理解了自己内心的矛盾，获得了一些实用的解决方案。专业的心理辅导不仅能帮助我管理情绪和压力，还提供了一种安全的环境，让我能够坦诚面对自己的困惑和焦虑。

总之，心理健康是学生全面发展的基础，而自我认知、积极心态、发展兴趣爱好、良好人际关系和专业心理辅导是保持心理健康的关键所在。只有通过这些方法，我们才能更好地面对挑战，拥有一个健康快乐的学生生活。

**学生心理健康心得体会篇十二**

学生心理健康日是为了关注和关爱学生精神状态及心理健康而设立的一个特别日子。在这个日子里，学校会开展各种活动，以帮助学生了解心理健康知识，更好地调节自己的情绪，提高心理素质。作为一名学生，我也积极参与了这一活动，深感其意义深远。

第二段：分享在学生心理健康日活动中的收获

通过参与学生心理健康日的活动，我受益匪浅。其中我最喜欢的一项活动是心理咨询。这项活动是由学校精神健康教育中心提供的服务，专业心理医生可以帮助学生们解决困惑、调整情绪，增强心理韧性。我有幸与一名心理医生进行咨询，倾诉自己的困惑和烦恼，并得到很好的帮助和建议，使我内心焦虑的情绪得到了缓解。

第三段：深度阐述学生心理健康日的重要性

随着社会的不断进步，学生们的生活压力越来越大，心理问题日益突出。对于我们这些年轻人来说，保持良好的心理状态是非常重要的，它关乎到我们未来的发展和生活幸福。而学生心理健康日则提供了更好的平台和机会，为学生们提供了自身心理素质的提升，以及更好地积极应对人生中的各种挑战。

第四段：学生应该如何坚持保持心理健康

学生心理健康日的活动只是我们心理健康的一次提升和传递。如何更好地保持自身心理健康，让自己始终保持一个积极向上的精神面貌，那是需要我们终身去探索和实践的。对于我来说，我一直坚持健身和听音乐，这样可以帮助我放松身心，舒缓压力。我们学生应该关注自身心理健康，寻求专业人士的帮助，寻找自己适应的方式去缓解疲惫和不安。

第五段：总结学生心理健康日的心得体会

总的来说，学生心理健康日是一次非常成功的活动，让我们认识到了自己心理方面的问题，并积极去解决它们。学生心理健康日不仅是我们心理学习的一个契机，也是我们进一步认识人生，提升内心素质的一个机会。因此，在今后的生活中，我相信我们会更加自觉地去保护自己的心理健康，拥有一个更加美好、更加自由和更加健康的人生。

**学生心理健康心得体会篇十三**

在如今繁忙的学业和生活中，学生的心理健康问题正逐渐受到广泛关注。作为一名中学生，我也曾面临过各种心理困扰，但通过不断的探索和实践，我逐渐找到了一些有效的方法来维护自己的心理健康。在这篇文章中，我想和大家分享一些我学习到的心得体会。

第一段：认识心理健康的重要性

心理健康是指一个人在心理上的稳定和良好状态，并能积极面对生活中各种挑战。然而，很多学生对于心理健康的重要性并没有足够的认识。在我初中时期，我总是为了追求高分而疲于奔命，很少关注自己的情绪和内心感受。渐渐地，我意识到只有拥有良好的心理健康，才能真正取得学业上和生活中的成功。因此，我开始主动关注自己的情绪，并寻找实际有效的方法来维护心理健康。

第二段：培养积极心态

面对学业上和生活中的压力，一个积极的心态十分关键。我发现，适时地调整自己的思维方式，对于保持良好的心理健康非常有帮助。例如，当我遇到挫折时，我会告诉自己这只是暂时的困难，而不是无法逾越的障碍。此外，我还会将失败看作是一次宝贵的经验教训，从中学习并改进自己的方法。通过积极的心态，我能更好地面对困难，保持良好的心理状态。

第三段：建立健康的生活方式

健康的生活方式对于心理健康的维护也有着积极的影响。我发现，每天适度的锻炼和运动对于释放压力和放松心情非常有效。在我打乒乓球、跑步或者跳舞的时候，我可以全身心地放松和享受其中的乐趣。此外，良好的饮食习惯和充足的睡眠同样重要。我选择多吃蔬菜和水果，尽量避免垃圾食品，保持健康饮食。同时，我会给自己规定一个固定的作息时间表，确保每天能有足够的休息和睡眠。这些健康的生活习惯使我更加有活力和精力去应对各种挑战。

第四段：寻找支持与倾诉

在遇到心理困扰时，及时寻求帮助和倾诉也非常重要。我发现，与家人、朋友或者老师沟通交流能够减轻心理压力和焦虑。他们能够给予我鼓励和支持，同时也能帮助我找到解决问题的方法。此外，我还参加了一些心理健康的讲座和活动，通过与专业人士的交流和学习，我更加了解了自己的心理需求，也学到了一些有效的方法来调整自己的情绪和心态。

第五段：坚持心理健康的维护

保持心理健康需要长期坚持和努力。我意识到，只有不断地学习和实践，才能真正掌握维护心理健康的方法。因此，我会定期给自己设立一些目标，努力实现自我成长和进步。同时，我也会不断地寻找和尝试适合自己的方法来保持心理健康。我相信，只要坚持不懈地努力，我一定能够保持良好的心理状态，取得更大的进步和成功。

总结：

通过认识心理健康的重要性、培养积极心态、建立健康的生活方式、寻找支持和倾诉，并坚持心理健康的维护，我个人体会到了心理健康对于学生的重要性。希望通过我自己的经历和体会，能够给更多的学生提供一些帮助和启示，一起关注和维护好自己的心理健康。

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