# 2024年心理健康教育感悟心得体会(优质14篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-06-28

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。心理健康教育感悟心得体会篇一告别了中学时代，跨进大学，进入了一个全新的生...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**心理健康教育感悟心得体会篇一**

告别了中学时代，跨进大学，进入了一个全新的生活天地。人每踏进一个新环境，都会遇到一系列新问题。上大学后 , 紧张的学习、严格的纪律、宽松的生活环境，我们一下子难以适应。所以说，作为大学生应该注重心理健康，完成学业深造的同时，积极主动适应大学生活，让大学生活过得充实而有意义。

学校给我们开设了心理课程，导师是陈理才。虽说陈导师其貌不扬，年纪与我们相仿，但却丝毫没有削弱其幽默的“威力”。课堂上总不乏有同学发自心底的笑。原本以为心理课是导师发表长篇大论，不大愿意去，第一堂课还迟到哩。实际上呢，陈导师并不“简单”，我凳还没坐热，已彻底被其迷住了。说实在，上陈导师的心理课是一种享受。在不知不觉中学到了知识，同时，还让自己发现了自己。

健康是人生的第一财富，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。“我心理有问题吗?”“我的心理与他人比较是否正常?”这些可以说是每个成长中的大学生可能都会问到的问题。以前自己对心理健康标准缺乏认识，总觉得自己是个“怪人”，“心理有问题”。有时，还会因某方面的心理压力或障碍过于紧张恐惧。学习了相关的心理知识后，觉得心理障碍其实也并不可怕。只要及时给予关注，并加以引导，这些成长中的困扰是可以消除的。

记得陈导师说过几句趣话，“青春痘是青春的象征”，“鼻子小也有好处，不容易被天上掉落的东西砸中”。说得太对了，不是么?换一个角度看事物，其实也不会太坏，要乐观啊。我们时常因自己的长相、能力、学习成绩等因素产生各种各样的焦虑，严重者还会过度自卑。有这样一句名言“天生我材必有用”，关键在于自身怎样看自己。我们要学会自我认识，在比较过程中，不能专门“以己之长比别人之短”，也不能“以己之短比别人之长”。通过比较认清自己的优势和劣势，长处和短处，达到扬长避短，缩小差距的目的。

陈导师在课堂上做了不少的心理测试，有一次是要求学生把自己的几个优点用纸写下来，让同学来猜。在此之前，我从没发现自己有什么优点，而且还是3个以上，有那么多吗?搜肠刮肚冥思苦想后，只写了3个。经过课堂上导师的启发，我又陆陆续续想到了好几个，哇塞，原来自己的优点还蛮多的嘛，怎么一直没发现?一个小小的心理测试，让我自信“番了一翻”。

大学心理课程结束了，可我追求健康心灵的步伐仍不会停止!直到永远!

**心理健康教育感悟心得体会篇二**

心理健康教育，是维护人类健康生活的一门科学，也是一门艺术。

1.坚持正确导向，建立完善的心理危机干预机制。

针对我国当前正处在经济转轨、社会转型时期所特有的实际情况，我们应坚持社会主义正确导向，建立完善的心理危机干预机制，切实做好广大教师的心理疏导工作，最大限度地消除社会转型时期可能给教师带来的心理危机。

2.满足合理需要，提高教师对心理疏导的认同度。

美国心理学家马洛斯认为，人的需要由五个层次构成，即生理需要、安全需要、爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。同理，教师也需要从外界得到一定的满足，进而才能认同心理疏导工作，也才能更好的为学校为社会服务。

3.因人而异疏导，提高心理疏导工作的针对性。

由于教师的工作性质要求教师具备足够的耐心和韧性，这就意味着教师随时都可能遇到困难和挫折，也随时都可能产生心理障碍。在心理疏导过程中，要针对教师的不同需要、不同性格，因人而异地开展心理疏导工作，以期收到事半功倍的效果。

4.实施家庭——学校——社会三维心理教育，全面提高教师心理素质。

从维护教师心理健康的角度出发，我们除了对教师进行系统的心理教育外，还应从三维角度去实施心理教育。首先，要求教师提高自身心理素质，能够以健康的人格去影响学生，在学生心理健康成长的过程中起引导作用；其次，要求教师充分利用家庭因素，营造一个有利于教师心理健康成长的环境，能以积极乐观的生活态度影响学生；最后，要求社会能以相同的眼光去看待每一位教师，尊重他们的人格，关心他们的心理健康，使教师能以良好的心境去感染学生，促使教师心理素质的提高。

总之，心理健康教育，是一门科学，也是一门艺术。它要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系；要求我们教育工作者必须具备高尚的道德情操，以自己健康的人格去影响、感染教师；要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系；要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系；要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系。

**心理健康教育感悟心得体会篇三**

(1)建立适当的需要。教师要帮助小学生确定符合他们实际情况的奋斗目标，切忌期望过高;要引导他们实事求是，不作非分之想，不苛求自己，尤其是优等生或争强好胜的小学生，不要为小事而过于自责，凡事要放宽心，想得开。

(2)寻找乐趣。教师要让小学生保持儿童天真烂漫的个性，对各种活动都倾注热情，积极参与，享受生活的乐趣。小学生还要培养自己广泛而稳定的兴趣，从中获得快乐。

(3)自信。自信是保持愉快情绪的重要条件。教师要教会小学生看到自己的优点和长处，学会悦纳自己、欣赏自己、肯定自己，做到不自卑、不自怜、不自责。要相信每个学生都有他可爱和可造就的一面，要经常肯定他们，鼓励他们。(4)多与人交流。许多小学生还不善于与人交流，其实小学生多与家长、教师和好朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

2.控制和调节消极的情绪

教师要教会小学生控制和调节自己消极的情绪，主要有以下方法。

**心理健康教育感悟心得体会篇四**

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意;由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去;结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己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。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在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，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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、心情沉重大学生心理健康教育心得体会1500字大学生心理健康教育心得体会1500字。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，是其它素质形成和发展的基础。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。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、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学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保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。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

**心理健康教育感悟心得体会篇五**

(一)加强健康教育课堂教学管理，建立健全课程体系课堂教学是学生健康教育的最主要手段，我根据学生及专业特点严格按照大纲要求，订制完整的健康教育教学计划，并做到教学进度、教学内容与计划一致，平时认真备课、上课，做到概念清楚、启发式教学、语言生动、理论联系实际，充分利用好课堂的40分钟。

(二)以节日为切入点，开展丰富多彩的健康教育活动

以卫生节日为切入点，我适当选择学校卫生工作主题，开展丰富多彩、形式多样的健康教育活动，使学生从小学到卫生、保健知识，养成良好的卫生习惯，掌握自我保健方法。本学期主要内容有：防治宣传，防病爱国卫生月宣传、饮食卫生，并对七年级学生进行了禁毒、防艾、心理健康等保健知识讲解，使学生通过这些系列活动了解并掌握一些常用的保健方法。学校利用网络、电视、黑板报、宣传窗、校园广播、班会、讲座等形式进行健康知识宣传，让健康知识深入人心。为了调动学生参加健康教育的积极性和主动性，充分发挥学生的主体地位，学校组织了黑板报、手抄报、征文等比赛活动，把健康教育和学生的专业实际相结合，把课堂教学延伸到课外，充分发挥了学生的学习积极性和主动性，极大地提高了学生的健康意识。

(三)注重培养学生卫生习惯，提高学生卫生意识

新学年初，学校组织新生进行身体检查，建立新生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻，培养学生科学的健康观。知识是教育的基础，让学生建立健康教育的卫生行为是关键，平时班主任及任课教师时刻在督促学生注意个人卫生习惯的养成，如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，从点点滴滴入手，使之成为学生的一种习惯和技能。此外，学校非常重视环境卫生工作，采取班主任重点抓，学生每天相互督促检查，校领导、教务处、团委组织抽查等方法，对学生的行为进行规范。经过这样的规范培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里越来越少。

(四)重视学生心理健康教育，确保学生健康成长

根据本校七年级学生的实际，我确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施。

**心理健康教育感悟心得体会篇六**

通过网上学习小学生心理健康教育讲座，我学到了很多对教育教学有用的知识，也让我在教学中遇到的许多问题找到了答案。

一、小学生心理健康教育关键是教师

俗话说：家长是孩子的影子，老师是孩子的楷模。开展心理健康教育，不只是一两位专业教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他们的一言一行都对学生有较大影响。我认为为了学生的心理健康，教师应该做到以下几方面：

2、教师不可有私心。这“私心”指的是教师对待学生要公平、公正，不能感情用事。成绩好的学生都受老师的青睐，但是我们教师不能因为某某学生成绩好而偏心，偏爱他，甚至做出不公平的决定。

二、心理健康教育应该寓于各学科教学中。

1、每一位教师在上课时都应该时刻记得帮助学生保持良好的情绪。对学生要和蔼可亲，善于观察学生情绪变化，及时排除不良情绪的干扰;减轻学生过重的课业负担，创造生动活泼的教育教学情境，使学生乐于学习;发现并表扬学生的优点，尤其是\"弱视群体\"，更应及时发现他们的闪光点，抓住教育契机给予不同方式的赞许，鼓励他们进取。

2、利用学科知识加强情感教育，培养健康情绪，使学生有良好的情感生活。

随着社会的重视，目前学校教育已慢慢成为学生心理健康教育的主战地。这不仅仅需要专业的心理辅导员上好心理健康教育课，更需要其他各科老师结合本学科特点，把心理健康教育的原则、方法充分运用到教学中，两者有机结合，确保学生的健康成长，使学生的人格得到和谐发展，为适应未来的社会需要在能力上和心理上作好准备，使他们真正成为有理想，有道德，有文化，有纪律的一代新人。

**心理健康教育感悟心得体会篇七**

在上了大概一学期的大学心理健康这门课，我觉得对我们还是非常有意义的，因为它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的课堂，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性，经常感到自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是白作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。

\_国散文家作家、诗人\_说过“健康是人生第一财富”，其健康的含义也不仅仅局限于身体健康，也应包括心理等方面的健康，而心理健康是一个相对概念，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，通过大学生心理健康的学习，我受益匪浅。

首先，它帮助我树立了自信和信心，以前我总是认为高职大学生以后的职业生涯一定不会比本科大学生的职业生涯那么耀眼，在学习大学生心理健康之后，我才明白事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自暴自弃，而不引以为自豪呢!\_也曾多次讲：“职业教育怎样重视都不过分。”由此足见大家对我国职业教育的重视程度，这说明我们高职大学生也有坚强的后盾。

其次，它帮助我明确了前进的方向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才才算得上真正意义上是高技能人才，正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就会仅有技能的“人才”，在校期间只要学好技术、练好技能就行了，其实，这样的人才首先必须有健康的心理，乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生的这种心理。

最后，它给我在人际交往方面和环境适应提供指南，\_说过“生活是不公平的，你要去适应它”。我们从高中生到大学生这样的一个角色转换，不仅名称改变了，而且周围的环境也随之改变了，环境包括学习、生活、人际、校园文化等环境，其中对大学生影响最大的是新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免会产生矛盾。大学生交往不再受父母老师的限制，交往的范围扩大，但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽，处理人际关系相对困难，同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得更加复杂。对于处理人际关系问题，第一，克服面子心理，同学中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，本来只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，克服冲动心理，大学生处于特定的生理发展期，自制力较弱，遇事容易冲动，像骑车相撞以及类似的事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时冲动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同学之间坦诚相待，互通有无有利于增进彼此的友情，减少不必要的摩擦冲突，第四，克服封闭心理，对于性格内向的同学，最重要的是努力改变自我，自强不息，主动与人亲近。

总之，心理健康是衡量一个人是否健康的一大指标，作为高职大学生的我们应该实现综合素质全面发展，加强自我培养，纠正错误心理的意识，做一个真正意义上的健康的人。

**心理健康教育感悟心得体会篇八**

在我教学的千万个日日夜夜中，教育发生了天翻地覆的变化，科学技术的进步，生活节奏的加快，人际关系的复杂，人们的思想观念不断更新，不正之风和腐败现象日益横行，社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。加之独生子女越来越多，受家庭、社会影响等种种原因，造成学生心理问题日渐增多，对学生进行心理健康教育尤为重要。使他们拥有健康的心理，是全社会的共同责任，更是我们老师的责任。

首先教师自己要能够面对现实、积极乐观，对前途有信心;具有能够胜任教学工作的认知能力。有独创性，能运用有效合理的方式解决工作生活中遇到的困难和挫折;有较强的心理适应能力和活动能力;有健全的人格，在与他人交往中能和谐相处，积极态度(如尊敬、羡慕、信任、赞美等)多于消极态度(如畏惧、怀疑、憎恶、嫉妒等)。教师无论处于何种状态下，都必须表现出心理状态的稳定性。对学生一视同仁，要和每个学生的心理距离应是一致的、等距的。尤其是小学生，他们模仿性很强，所以要培养学生健康的心理，我们教师应首先拥有同样健康的心理。教师拥有了健康的心理，还需要良好的教育方式。

一、首先创设和谐、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;现在不管是数学还是语文教改理念都是遵循“生本”原则，遵循孩子年龄特点，生理特点，成长规律，还孩子快乐、健康的童年。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的校园环境。

二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

一篇文章是这样写的：教师要当好毛泽东、张艺谋、袁伟民，当好导演、指挥家、和教练，教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神，也为学生的心理能够健全发展打下扎实的基础。

总之，作为一名教师，一名心理辅导员，只有理解儿童的心理情感，与他们真诚的相处，才会顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

**心理健康教育感悟心得体会篇九**

在人的一生中，中学时期是人生成长的重要阶段，也是心理健康发展的关键时期。然而，面对社会竞争的加剧、教育的局限和家庭教育的弱化，不少中学生不同程度地存在各种心理困扰和障碍，影响其健康发展。因此，我们应该重视对学生的心理健康教育，在教育工作中，不能仅仅停留在了解问题、分析问题的水平上，而是要能够解决问题，使心理健康教育具有实际意义。通过探索，我认为在学校里开展心理健康教育应该从以下两方面做起。

一、创设良好的氛围，营造健康的成长环境

心理氛围的创设是心理健康教育实施的起点，是激活或唤醒学生心理活动的“起搏器”，也是诱发学生积极行动的外在因素;创设一个宽松、和谐、民主的育人氛围，能让学生在健康的环境中得到发展。

1，建立团结互助、和谐友爱的班集体。在班里开展互帮互学、互助互爱的活动，让学生之间相互深入了解、相互信任，建立平等友爱的同学关系。对有困难、有缺点的学生，用平等真诚的态度给予帮助，使他们在学校里心情愉快、精神放松，以增强其信心，激发其求知欲，使其勇敢面对困难挫折，对他人能理解、尊重、宽容;让每位学生都能合群。

2，创设轻松愉快的学习环境。良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。那么，应如何减轻或消除学生学习上的心理压力，培养学生良好的学习心态？笔者认为，在教学中，教师要扮演好引导者、组织者、协作者的角色，营造最佳的课堂氛围，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强了学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作、共同探究的精神。

3，开展丰富多彩、积极健康的实践活动。学生由于知识水平有限，不能认识自身的心理现象，有了问题更怕别人知道。因此，对学生积极地开展一些有关心理健康教育与辅导的课外活动，有利于培养学生健康的心理。例如，可以引导学生写“心里话”日记、周记，进行电话谈话、心理咨询，设置“悄悄话”信箱，与他们进行心灵对话，及时发现学生的心理问题并进行有针对性的团体辅导或个别辅导。此外，还可以结合班队会以及校内的实践活动等，提高学生适应社会的能力和心理调节能力。

二、倾注真诚的师爱，为学生奠定坚实的心理基础

苏霍姆林斯基曾对认知与情感的关系作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。我认为：每个孩子的精神世界都是一本独特、非常耐读，而且不易读懂的书。需要教师用智慧和理性去理解，需要教师用理解和宽容去解读，用真诚的爱去感化，这样才能结出“良好的发展”的果实。

1，平等相待，跨越“代沟”。新课程改革要求教师转变角色，改变以往居高临下的权威心态，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，能尽情地释放自己潜在的创造能力，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑和疑问。当学生的个性有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为自身的健全发展打下坚实的基础。

2，倾注真爱，促进内化。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。

当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，经常与学生谈心、交流，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，教师应及时伸出援助之手，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步形成良好的心理品质。

文档为doc格式

**心理健康教育感悟心得体会篇十**

要：改善大学生心理健康引起了社会及教育界的广泛关注，通过查阅大学生体育锻炼与心理健康之间关系的研究文献后得出，虽然大量的研究结果已经为我们对体育锻炼与大学生心理健康培养的关系进一步的研究和实践提供了理论参考，为今后的研究打开了思路。但还需更进一步思考与研究的具体的方法和内容。

关键词：大学生；体育锻炼；心理健康

随着我国改革开放的进一步深入，社会竞争日趋激烈。在这个竞争日趋激烈的社会中，人们对健康有了重新认识，“没病即健康”已成为一个过时的、陈腐的观念。在新的社会条件下，健康被赋予了新的内涵，成为一个多维度的综合概念，心理健康便蕴含其中。联合国世界卫生组织对健康的定义是：“健康，不但是没有躯体缺陷，还要有完整的心理状态和社会适应能力。”完整的心理状态和社会适应能力作为健康的重要组成部分，随着社会的发展，已逐渐引起了人们的重视。

作为天之骄子的当代大学生更是不例外。当代大学生面临着新世纪的挑战，科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会的进步都取决于劳动者素质的提高和合格人才的培养。据国家教委组织的对全国12.6万名大学生的抽样调查结果显示，有20.13%大学生存在心理问题。有资料表明，对清华大学、东北大学等高校大学生的心理健康状况调查发现，大学生的心理问题呈逐年上升趋势，尤其是进入21世纪以后，大学生中独生子女增多，心理问题乃至心理障碍更加突出。北京市《大学生心理素质调查》课题组抽样调查了北京市各类高校，通过基本情况调查问卷、症状自评量表(scl一90)以及卡特尔16种人格因素测验(16pf)得出的最新调查结果表明，大学生中可能存在中度以上心理问题的学生占16.51%，与中国一般人群的数据对比显示，在所调查的心理症状指标上，都高于一般人群。这表明了当代大学生属于心理脆弱、心理冲突和情绪行为等问题的高发群体之一。开展心理健康教育已成为彰显“人本”、“生本”的人文精神教育的重要标志和现代学校的重要特征。心理素质是人才素质系统中的基础，心理健康是良好心理素质的基本要求。为了全面提高大学生的素质，培养合格的跨世纪人才，加强大学生的心理健康教育是非常必要和迫切的。

1国内研究现状

的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理

素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。随着社会的发展，完整的心理状态和社会适应能力已逐渐成为当代大学生能力的重要组成部分。改善大学生心理健康引起了社会及教育界的广泛关注，其中参与体育锻炼与心理健康培养之间的关系成为了国内许多学者关注的焦点。

目前，国内分别研究体育锻炼、心理健康的专著和论文虽然很多，但针对体育锻炼与大学生心理健康培养之间关系的探讨还是不多。1994年至2024年在国内核心期刊发表的有关体育锻炼与大学生心理健康培养的研究论文共73篇。从已有的研究成果来看，关于体育锻炼与大学生心理健康培养主要集中在以下三个方面：

1.1大学生体育锻炼与心理健康现状研究

目前，很多学者对大学生体育锻炼和心理健康状况的关系有过多次测量与评价。如周华儿对浙江省高校大学生的体育锻炼现状与心理健康状况进行了调查与研究，结果表明，浙江省高校大学生的心理健康状况令人担忧，参加体育锻炼的时间意识不强，自觉性不够，影响了大学生的身心健康。董政宁通过研究表明，我国普通高校20.4%的大学生有轻度心理障碍，8.6%的学生有中度心理障碍，3.2%的学生患有心理疾病。

1.2体育锻炼对心理健康的积极效应研究

综合季浏、周华儿等学者的研究，当前体育锻炼对心理健康的积极效应的研究主要有几个方面：第一，体育锻炼可以提高参与者的自我效能感和心理健康水平，体育锻炼不仅有利于身体健康，而且对于人的心理健康和社会适应性，具有积极的促进作用。第二，只有坚持、喜爱和合理的锻炼时间三个方面相加才对心理健康有显著性的贡献。但只有适宜的体育锻炼才能促进心理健康，相反，如果所采用的锻炼方法和手段不科学，不仅会损害身体健康，而且还会给心理健康带来负面的影响。第三，锻炼群体在大学生的心理健康水平得分高于非经常锻炼群体，呈非常显著性差异。

1.3体育锻炼与大学生心理健康培养的现状研究

综合曾吉、李燕强等学者的研究，当前体育锻炼与大学生心理健康培养的现状主要表现在以下几个方面：第一，当代大学生参加课外体育活动以追求身心健康为首要目的，其次是以调节个人适应能力和交际能力为目的。第二，大学生的心理健康状况令人担忧，参加体育锻炼的意识不强，自觉性不够，另外没时间、无器材、无场地、无兴趣也是影响我国大学生参加课外体育活动的主要障碍因素，影响了大学生的身心健康。第三，目前大学生缺乏体育锻炼对心理健康具有积极影响的认识，缺乏通过体育锻炼提升心理健康相关的指导和帮助，阻碍了大学生心理健康培养。

2国外研究现状

在国外，体育锻炼被认为是一种能提高和维持良好心理状态的手段。根据基恩(kyan)1983年的调查，1750名心理医生中，有60%的人认为应将体育活动作为一个治疗手段来消除焦虑症；80%的人则认为，体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一。巴斯奇(bosscher)1993年曾调查两种体育活动方式对于治疗严重抑郁症住院患者的效果。一种活动方式是散步和慢跑，另一种方式是踢足球、打球及练体操等体育活动结合放松练习。结果显示，慢跑组患者报告在抑郁感觉和身体症状方面明显地减轻，并报告自尊感增强，身体状态明显好转。相反，体育活动结合组患者未报告有任何生理和心理的变化。可见，慢跑或散步等有氧运动更有利于心理健康。

加拿大心理学研究人员报告说，经常进行体育锻炼，不论是力量训练、跑步、散步还是其他形式的有氧运动都可以帮助减轻轻度到中度的情绪沮丧，而且对包括焦虑和滥用药物引起的功能紊乱在内的其他类型的精神失调症的治疗也可以起到帮助作用。

美国科克凯尔迪等人1990年指出：“体育锻炼已作为治疗心理疾病的一种方法。”张力为、毛志雄总结了大量的国内外有关体育运动与心理健康关系的研究，列举了north(1990)，petruzzello(1991)和lafontalne(1992)的相关研究成果。研究表明，体育锻炼可以降低焦虑和抑郁，并且对焦虑和抑郁具有一定的治疗作用。季浏等也提到了micniman(1993)等人对锻炼后的被试立即进行了测量，发现焦虑、抑郁、紧张的心理紊乱等水平显著降低而精力和愉快程度显著提高。

对于体育活动与心理健康之间的关系国外学者提出了很多假说。如美国学者cox（1994)在总结前人研究的基础上，提出了6项基本假说，试图从理论上解释身体活动和(或）身体锻炼产生心理效益的机制。这6项基本假说分别是：认知行为假说、社会交互作用假说、分散注意力假说、心血管功能假说、胺假说、内啡呔假说。其中有些假说恰好契合了其他学者的研究结论。

前三种假说主要是从心理角度来直接阐述心理健康与体育锻炼之前关系。后三种假说主要是从生物化学角度来说明身体活动或身体锻炼与心理健康之前的关系。尽管目前尚缺乏一个综合解释身体锻炼与心理健康之间关系的明确结论，但是诸多研究表明，适宜的身体锻炼对心理健康状况的改善具有重要价值。但对于体育活动与心理健康之间关系这一复杂的问题上，目前研究结果还只停留在假说方面，但没有一种假说能满意的解释体育活动与心理健康之间的关系，很多问题有待于进一步实验研究。

3发展趋势

已有学者们的研究为我们对体育锻炼与大学生心理健康培养的关系进一步的研究和实践提供了理论参考，也为今后的研究打开了思路。目前，在大力倡导和加强心理健康培养的理念下，还需进一步思考与研究的问题主要有：一是体育锻炼与大学生心理健康培养的关系实质以及如何通过体育锻炼增强心理健康培养的原则、方法和途径；二是体育锻炼与大学生心理健康培养渗透与结合的问题，即如何把体育锻炼的特点与大学生心理健康培养更好的结合起来；三是如何转变和提高高校管理者对体育锻炼的认识，并在具体的教学实践及高校管理中实施体育锻炼以促进大学生心理健康。四是如何把学校、家庭、社会联系起来，提高体育锻炼的地位，促进大学生心理健康培养的效应。

在现代社会，体育运动和心理健康有着密切联系。人们通过参加体育活动可以拓宽生活的空间和时间，在体育锻炼中不断发展自己的身体能力，并不断地完善自己的精神能力，追求卓越，展示才华，挖掘潜能，实现理想。体育锻炼能调节人们的心理状态，陶冶情操，磨练意志，满足不断成长的身心发展的需要。体育锻炼不仅有益于身体健康，而且也有调节心理的功能，在体育参与中，生理、心理和精神都能得到很好的满足。

参考文献

1屈秀喜。归因理论在大学生心理健康教育中的应用。发展，2024(6)：87.

**心理健康教育感悟心得体会篇十一**

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在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，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。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。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

大学生心理健康教育课程心得感悟

**心理健康教育感悟心得体会篇十二**

健康是人类生存极为重要的内容，那么，一个人怎样才算健康呢？1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。一个人如果有再健壮的体格，可心理不健康也只能是行尸走肉。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理健康是什么？心理健康的标准应包括人际交往、自我意识、情绪、个性、工作和社会适应等方面的内容。

人们在学习、生活和工作中需要人人的沟通和交流，这也是我们人生的主要内容。在学校里天天和同学在一起学习，与舍友之间一起生活。学习上的问题，我们可以在一起探讨和研究，同时这也促进了学习的进步；生活中遇到的磕磕碰碰在所难免，开心的时候有人分享，难过的同时也有同学一起分担。所以良好的人际交往有利于大学生身心健康、学业进步、以及情感的分享等等;如果我们学校很少跟同学说话遇到不懂得问题也不能够及时的解决，日积月累问题越来越多，这也会使我们产生厌学，导致学习退步。但我们遇到不开心的事情时，也只能憋在心里，这也不利于我们的身心健康。所以人际交往不良可能会引起我们心理失衡,产生心理问题，影响学业。同学之间的交流也可以帮助我们提高对自己的认识，才能让我们自我完善。良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果，是我们对自己和对他人以及两者之间关系正确认识和评价的结果。

人非草木，孰能无情？在我们的日常生活中，面对不一样的事物和环境会使我们产生不一样的情绪。就像刚入大学的时候，生活环境的变化，使我产生了焦虑、烦躁的不良情绪。第一,在高中,每个班都是固定,学的课程是固定的科目。而在大学是不一样的的课大都要换教室，有专业课、有必修课、还有选修课;每学期开设的课程不同,每门课考试的方式不同,每门课的学分也不同,这些变化令我摸不着头脑,很是焦虑、烦躁。第二,大学里再也没有人跟在后面督促你干这干那了，而是有大量的“自由时间”。真是不知道如何利用这些时间;不知图书馆、机房、自习室去哪,往往一个学期就荒废了感到很迷茫、恐惧、失落。第三,觉得进入大学这个目标已经实现了,经过高考的激烈竞争,已感到筋疲力尽,认为进入大学可以好好放松一下,以补偿十几年的寒窗苦读,于是失去了奋斗目标,没有了学习的动力,内心却无比的空虚和失落。总总的不良情绪不仅仅影响学习和新的生活，这就需要我们学会及时的调整。当进入新的学习环境后，我们应保持乐观的心态，及时排解内心的焦虑、烦躁、郁闷或其他不好的情绪。一旦出现焦虑、烦躁、情绪不安等症状，要学会向朋友、同学倾诉，或者转移关注点。我们也可以选择一种自己感觉比较舒适的方式，或坐或卧，慢慢地通过调节呼吸或放松使心情平静。积极乐观的情绪使我们充满信心，精神充沛，能够良好地适应周围新的环境。反之不良的情绪使我们焦虑、烦躁、郁闷、易怒、从而导致不良心理问题。所以我们要学会调节自己的情绪，避免不良情绪产生。善于到生活中去发现新意，和同学去操场散步，聆听鸟儿的歌唱，感受大自然的生机，为生活增添活力。一个真诚的微笑，一段温馨的音乐，也足以让你新的生活充满惬意和浪漫。

人与人需要交流，有好朋友才有好健康。人类本来就是群居性的。亲密的朋友会使我们生活充实，让我们在孤独和脆弱的时候找到精神的依靠。友情是我们坚强的后盾，让我们不会被困难击垮，勇敢面对挑战和考验。另外要确定适当的目标。过高的要求会使自己丧失前进的动力，屡次失败会打击自己的信心和激情。建立适当的目标，让自己取得一定的成功，使自己从中发现自己的价值，从而建立良好的情绪。

总的来说人要有健康的心理,才会有健康的生活.故让我们为了明天的美好,让我们拥有一颗健康的心吧！

**心理健康教育感悟心得体会篇十三**

通过小学心理健康教育学习，教师要做好小学生的引导工作，结合自身工作情况，谈谈个人的

心得体会

。下面由豆花问答网小编来给大家分享小学生心理健康教育心得，欢迎大家参阅。

小学生心理健康教育心得

如今，科学技术进步,生活节奏加快,人际关系复杂,人们的思想观念不断更新，不正之风和----现象日益横行,社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。加之独生子女越来越多，受家庭的宠爱、社会的宠爱等种种原因，造成学生心理问题日渐增多，其中存在心理异常甚至心理疾病的学生已占了不小比例，对学生进行心理健康教育，使他们拥有健康的心理，是全社会的共同责任。苏霍姆林斯基说：“最完备的社会教育是学校—家庭教育。”在影响孩子成长的各种因素中，家庭教育和学校教育是最重要的两个，整合家庭教育和学校教育，形成教育合力，对孩子的健康发展非常必要，这也是对学生进行心理健康教育的主要方面，尤其是小学阶段的学生，学校教育更加突出重要。为此，教师学习和掌握心理卫生常识尤为关键。下面我谈两点自己在新课程改革中自己对小学生心理健康教育工作的一点尝试和体会：

一般情况下，家庭的影响是潜移默化的，而学校教育则是有意识、有计划的。

教学

着重学生智能的发展，如果忽视了教学心理卫生，学生智能发展不但受到影响，其身心健康也会受到损害，仅就负担过重而言，引起的学生生理疲劳和心理疲劳是不可忽视的，尤其是后者。长期疲劳就会造成学生视力减退、食欲不振、面色苍白、血压升高、失眠、心情忧郁、情绪不安、信心不足、注意力不集中、记忆力减退等。严重的还会引起学生精神失常，甚至轻生。学校教育应当把心理健康教育渗透到各科教学及日常管理中去。这就对教师的心理素质和教育方式提出了更高的要求。因为不同的教师所带的学生也存在不小差异，教师正是用自己的一切去教育学生、影响学生。

首先教师自己要能够面对现实、积极乐观,对前途有信心;具有能够胜任教学工作的认知能力。有独创性，能运用有效合理的方式解决工作生活中遇到的困难和挫折;有较强的心理适应能力和活动能力;有健全的人格，在与他人交往中能和谐相处，积极态度(如尊敬、羡慕、信任、赞美等)多于消极态度(如畏惧、怀疑、憎恶、嫉妒等)。教师的心理常态应是不卑不亢，不愠不哀，宽严适度，既有激情，又很理智。教师无论处于何种状态下，都必须表现出心理状态的稳定性。教师自己的心理承受能力要大大超过学生，要做“宰相”，豁达大度，心胸宽广，气量宏大，能容人之过，甘当人梯，喜欢学生超过自己。举止大方，态度端庄，不论何时都不忘记为人师表，严以律己，宽以待人。教师要对每位学生的态度保持均衡，不能凭自己的好恶感，偏袒、庇护和鄙视、冷淡学生。遇事冷静，不随便发怒，不以威压人;处事的公平合理，不抱偏见，对学生一视同仁，不能厚此薄彼，要和每个学生的心理距离应是一致的、等距的。教师自己也要在长期的教育教学工作中，注意自我心理的完善。如果学生眼中看到的是一名能够自我认识、自我评价、自我监督、自我控制的教师，看到他自尊但不自傲、自重但不自夸、自信但不固执，能正确对待挫折、乐观向上、尊重自己的事业、尊重他人、言行一致，可以想象他在学生心中的地位会怎样。尤其是小学生，他们模仿性很强，这样的教师一定会对小学生的心理健康产生巨大的、深远的影响。所以要培养学生健康的心理，我们教师应首先拥有同样健康的心理。教师拥有了健康的心理，还需要良好的教育方式。

一、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，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。如校园的户外场地富有变化，则具有激发小学生多种经验，诱发小学多种活动行为的功能。在活动场内，设计丰富多彩的设备和材料，使处处充满绿色和生机。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

二、创设民主、和谐的教育教学精神环境

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态?教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2、师生真诚相对，理解铸就成长。

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。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。” 开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

小学生心理健康教育既是素质教育的重要组成部分，也是素质教育的重要途径，是素质教育总体结构中的奠基性工程。可以说，没有健康的心理，一切形式的素质教育都是无从谈起的。

小学生心理健康教育心得

21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的内容，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。柳斌同志在《关于素质教育的再思考》一文谈到素质教育的三要义中，他指出：\"素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。\"一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

一、心理健康教育是实施素质教育的目标和核心

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

心理健康教育是教育者运用心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照一定社会的要求，有目的，有计划地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有一定影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和内容;心育为提高德的有效性提供了新方法、新技术;最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了积极的影响。

其次，心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

在一项对475名高中毕业班学生的研究表明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者(成就较智商预期为高)、普通成就者(成绩与智商预期相当)、低成就者(成就低于智商预期)差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养积极的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

再次，心理健康教育能够促进身体健康和身体素质的发展

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体;身体健康和身体素质的发展也依赖于良好的心理教育。心理学的研究表明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体的发展带来不良影响。以上所述表明，健康的心理是身体健康的心理条件。通过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是提供这种心理条件的重要措施。

不仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要意义。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需要相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能通过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的能力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的的身体潜能，必须依赖于良好的心理素质的发展。

最后，通过心理健康教育提高心理素质是形成审美素质的基础和条件。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质形成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，不畏强暴，乐群，对学习与工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。通过心理健康教育培养的这些优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质形成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。

小学生心理健康教育心得

现在提倡的素质教育,我觉得最基础的应着眼于两个方面，即身体素质和心理素质。身体素质是物质基础，心理素质是精神基础。“人”的一撇就是身体健康，一捺就是心理健康，只有前者没有后者，趴下;只有后者没有前者，卧着;身心健康兼备，才能相互支撑，站立起来。而现代社会关于“健康”的概念也已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。所谓的心理健康，是指个体心理活动在本身及其环境许可的范围内，所能达到的最佳功能状态。

当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，学生在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄;再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重;更甚者,由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。据有关部门进行的心理调查表明，在中小学中，有不少学生存在心理上的偏常，学生的厌学障碍和人际关系问题相当突出，多达近30%的学生有不同程度的心理问题，任性、偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑等。近年来，中小学生由于病态心理而导致心理与行为上的失误，甚至犯罪的现象时有发生，严重影响了学生的身心健康和发展，还危害到了家庭、危害到了社会。苏霍姆林斯基曾说过：“要关心儿童的生活和健康，关心他们的利益和幸福，关心他们的精神生活。”就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。我在教育教学中，注重培养学生良好的心理素质，对小学生的心理健康教育有如下体会。

一、要注重培养学生自信心理

1、名人为榜样认识自我培养自信。

众所周知爱因斯坦是伟大的科学家，然而很多人不知道他在上小学时却是一个“笨小孩”。有一次老师叫每个学生做一个小板凳，当他拿出自己做的板凳时，同学们都大声嘲笑起来。他告诉大家，这个不象样的板凳，是他做的第五个，前几个比这个还要差。很显然，小爱因斯坦有一种自信心理，他相信自己能做好板凳，事实上也是一次比一次做得更好，正是有这样一种自信心，才使得他在科学的道路上不停地攀登，最终取得丰硕成果。我把这个故事告诉学生，让学生正确认识自己的潜力，相信自己通过努力一定会获得成功。

2、在锻炼中挑战自我培养自信。

学生锻炼的方式很多，我平时主要采用以下几种：一是让学生自己组织班队活动。从班队活动的内容、节目主持人的确定、主持词的创作、活动安排到

总结

各个环节，老师均不参与，让学生自己做主。这样，每个学生的潜能得到发挥，从而对自己充满自信;二是实行轮流班委制，让每个学生都有当“管理者”的机会。传统的固定班委制，使大多数同学认为自己当不上班干部，也干不好班干部，从而产生自卑心理。实行轮流班委制，使每个学生都可当上班干部，参加管理班级事务。实践证明,只要给每个学生提供舞台,他们都可以成为出色的班干部。三是交给学生办的事,老师最好不要插手。我们常常看到这样一种现象：打扫卫生时，有的老师往往帮学生甚至替学生扫地、抹桌、擦窗;办黑板报时，有的老师往往帮着学生设计、排版、画刊头、写美术字等，这种担心小学生“小”做不好事而事必躬亲的做法，恰恰丢失了许多让学生锻炼的机会。我在工作中力戒这种做法，结果是，同学们分工合作，有的去找相关的板报资料，有的画画，有的写字，同学们兴致勃勃，板报很快就办好了。实践证明，只要放手让学生去做，他们会越做越好，学生在锻炼中不断增强了自信心理。

3、在集体生活中感受自我培养自信。

培养学生的集体荣誉感，是一件十分重要的工作。让每一个学生都知道我是集体中的一员，那么他们就会自觉地爱护这个集体，时时刻刻想着为这个班集体争光。要不失时机地进行集体主义教育。每当班上在学校组织的活动中获得一点荣誉，我都会让学生知道，这个荣誉来之不易，都凝聚着全班每个学生的心血和汗水。还要开展经常性的爱国主义教育。教育学生从小就热爱自己的祖国，给学生讲清楚，我们班是祖国的一个小小的分子，爱国就得爱我们班集体。平时从一点一滴的小事抓起，强化集体荣誉感意识。原来，教室和清洁区的打扫，非得老师督促不可，有的学生甚至逃避劳动任务。班上有几个调皮的学生经常带零食到学校，而且随手就丢。自从我让他们当了学校和班上的卫生协管员后，上进心越来越强，他们那些不良习惯都没有了。受他们的影响，学生懂得了自己是班集体的一分子，要自觉维护集体，都自觉地完成自己的劳动任务。现在，老师不在场，同学们也能认真打扫，班上的卫生工作经常受到学校的表扬。同学们不仅自已不随手乱丢乱扔，注意周围的环境，还监督别人，以防破坏周围环境。

二、创设有利于学生心理健康发展的环境

1、营造优美的校园环境。

学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育。因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。有的学校尝试开展了“营造书香校园”活动，全校师生利用课余时间开展阅读经典名著，写读书笔记，制作精美书签，办读书海报等一系列文化活动;有的学校校园里设置有书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗等,这些都会给学生美的享受和理性的思考。再加上现在多数校园里繁花点点，绿草茵茵，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动着学生的感官，使学生受到美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

2、创设育人情境，促进学生心理品质的优化。

目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去踩和踢，随意采摘践踏花草等。为改变这个坏毛病，学校可以开展“丢下的是垃圾，拣起的是品质”活动，并在校园内各个角落安放环保型的果皮箱，果皮箱天天擦得光亮如新，花坛内竖起木板，写上“请爱护我们吧!”等恳请的话语，这有利于学生不忍心破坏，改变过去的坏毛病。有了健康良好的心理素质就能表现出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知暗示，能培养学生健康心理素质，促进学生良好行为习惯的养成。

三、

将心理健康教育渗透于教学的全过程

将心理健康教育的内容融入学科教学之中，通过二者的有机结合，使学生在掌握学科知识的过程中接受心理健康教育。在学科教学中进行心理健康教育要注意几个问题：

1、注意挖掘学科教材中的心理教育内容。

不管什么学科的教学从心理学和教育学意义上看，都是对学生心理的发展施加影响的过程，在教学中我注意挖掘和组织好对学生心理产生重要影响的学习内容，使其在教学过程中潜移默化地影响学生的心灵，这就会使学科教学过程收到事半功倍的心理教育效果。我曾担任过五年级语文教学及班主任工作，学生全部来自城乡结合带和农村，受生活环境的影响，学生的组织纪律性不强。为了加强组织纪律性，我在教《我的战友邱少云》时，启发学生联系自己平时在校及其他公共场所的实际情况谈体会，使他们认识到自己的不足和守纪的重要。从那以后许多学生都能自觉遵守纪律，并能大胆地制止违纪的行为。

2、构建良好的课堂心理教育环境。

心理学家罗杰斯告诉我们：“创造良好的教学气氛是保证进行有效教学的前提，而良好的气氛的创设又是以良好的人际关系为基础和前提的。”苏霍姆林斯基曾说过：“你面对的是儿童的极易受到伤害的、极其脆弱的心灵,学校里的学习不是毫无热情地把知识从一个头脑装进另一个头脑里，而是师生之间每时每刻都在进行的心灵的接触。”可见，学科教学中心理教育的成功与否，关键还在于教育者与受教育者的心理融合程度。因此构建和谐良好的课堂心理教育环境就显得非常重要。教师应放下架子，和谐平等地对待每一位学生，尊重学生的人格，把他们看成是自己的朋友，使学生真正从心理上接受你，教师才有资格做学生学习过程的指导者、诱导者。还要允许学生有不同意见，允许学生对老师提出批评。在情感相容的基础上，创造出一种无拘无束，平等交流的心理氛围。同时，还要特别关注学习困难的学生，对这些学生不能仅从提高他们的学习成绩方面下工夫，而应着重分析造成学习困难的心理原因并加以辅导。

3、注意学科教学活动的设计。

学生的心理是在活动中发生发展的。教师要精心设计每一堂学科课程的教学，调动学生主动参与整个教学活动过程，尽可能使每个学生有展现自我的机会，使他们的心理素质通过参与教学活动过程得到训练与提高。课堂教学活动要根据小学生的身心发展规律和年龄特征，寓心理健康教育于趣味性活动之中，活动设计要多样化，可根据不同的心理辅导内容和小学生的年龄特征设计不同的活动形式，如角色、游戏、小品表演、讲故事、猜谜、讨论、文体活动等;每项活动设计至少要达到一项明确的心理辅导目标。学生通过这些饶有兴趣的心理辅导活动，逐步领悟到心理健康的重要性及其自我心理保健的方法。

成长感悟

需要在点滴的生活实践经验中积累而成；

需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

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，它注重全体学生的心理健康教育素的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，加强学生心理健康教育可以从创设良好的育人环境和教师要为人师表等方面着手。

另外，作为教师就要“学高为师”。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。

教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

成长感悟

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面谈谈个人感想：

1、认识心理健康教育的重要性。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，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。因此，我们老师要要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

2、积极推进心理健康教育。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，也是学生心理发展的过程。各学科教学过程中知识要相互渗透，使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理 素质，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师一定要加强自身修养，教师自身良好人格也会在教学的过程中起潜移默化的作用。

3、抓好心理健康教育课题研究。主要是在教师以身示范下，开展“爱自己、爱他人、爱社会”教育主题活动，在学校，在家中，社会上，培养小学生都能从小事做起，从一点一滴做起，主动关心、爱护、帮助他人。通过主题活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，小学教育必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，从而提高小学心理教育水平。

成长感悟

教育的新任务。

因此在课程改革中科学、有效地开展心理健康教育显得尤为重要。下面我谈两点自己在新课程改革中自己对小学生心理健康教育工作的一点尝试和体会：

一、树立现代儿童观和教育观

儿童观是对儿童的总的认识，即各种看待儿童观点的总和；

教育观是在一定的儿童观指导下，对儿童的态度和所实施的教育思想。科学的儿童观和教育观是教师开展小学生心理健康教育的前提。

二、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，让他们快乐的成长。

创设优美、安全、舒适的物质环境。如校园的户外场地富有变化，则具有激发小学生多种经验，诱发小学多种活动行为的功能。在活动场内，设计丰富多彩的设备和材料，使处处充满绿色和生机。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

三、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1.平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2.师生真诚相对，理解铸就成长。

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。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”

开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

3.倾注真心真爱，促进感情内化。

师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

以上是我学习心理健康教育的几点体会。在今后的工作中，我将不断地探索小学生心理健康教育的新方法，有效地促进小学生的心理健康，并带动他们的全面发展。

小学生心理健康教育心得投稿

心理健康教育心得感悟2024

心理健康教育心得

心理健康教育工作计划格式投稿

心理健康教育心得最新感想

**心理健康教育感悟心得体会篇十四**

我们是初来乍到的大一新生，在生理心理等方面也面临着不一样的挑战。学校为了让大一学生更好的融入其中，有更加健康的心理，开展了大学生心理健康这门课程，可谓是用心良苦。

在几个周日上了好几节课程之后，对于心理健康教育有了一定的认识，也是深有体会。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以对于初入大学的我们更是必不可少的优良素质。

心理和生理是构成自然人健康的两个重要方面，它们相互依附、彼此制约、有机统一、缺一不可。

首先健康的心理来自于健康的体魄，和谐的环境，正确的疏导和科学的诊治。

健康的体魄则要求我们勤加锻炼，合理膳食。和谐的环境不仅需要个人做到慎独慎行，更需要每个人的自觉参与。正确的疏导则要求个人在遇到烦躁不安的事情的时候，懂得运用科学的方法适当缓解情绪，或是及时寻求他人的帮助。科学的诊治则需要个人在遇到迈不过去的坎儿，如长期抑郁，或是有外向孤独症的前兆时寻求医学上的帮助。

记得老师还提到了爱情学习以及个人成就感价值观等方面的意见。

爱情上要求我们对自己负责对他人负责，正常的积极向上的恋爱;学习上要求我们在完成个人学业的同时积极进取而不是在四年过去后回过头来发现自己其实一无所有;个人成就感方面建议我们无需刻意拿自己和他人作比较以此心情会变得沮丧失落，建议我们与过去的自己比较，有进步则有成就;还要求我们建立健康的价值观，谋前途念未来，而不是所谓的什么都无所谓的“佛系生活”。

还有最近面临的期末考试，老师要求以客观的角度看待，尽力去复习而不是一味地逃避或持无所谓的态度。

心理健康也是对生活和学习有乐观的心态，有正确的自我主观意识，能控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

而在这些方面，我们还有很多路要走，积极改造自己也是一种对自己未来的负责的表现。

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