# 最新心理健康教育心得体会 心心理健康教育心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-05-17

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。心理健康教育心得体会篇一现代人的生活节奏越来越快，压力也越来越大，尤其是年轻...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

**心理健康教育心得体会篇一**

现代人的生活节奏越来越快，压力也越来越大，尤其是年轻人，在面对学习、工作、人际关系等各方面的压力时，心理健康问题也相应地日益突出。而心理健康教育成为了摆在我们面前的一个重要问题。作为一个现代人，通过接受心理健康教育，我有一些心得体会。

第二段：学习心理健康知识

我深深感受到，心理健康知识对我们这个社会上的每个人来说都是至关重要。在我接受心理健康教育的过程中，我学习到了很多的心理健康知识，比如如何缓解压力、如何掌控情绪、如何增强自信等等。我感觉到，掌握这些知识对于我日后生活、工作等各个领域都非常有帮助。同时，我认为，经过心理健康教育的学习，我们可以更新、调整和改善自己的心态，形成积极的人生观和价值观，从而在未来的生活中更加成熟、自信和健康。

第三段：养成健康的生活方式

心理健康教育不仅涉及到知识的学习，还涉及到生活的方式。在学习心理健康的过程中，我了解到了很多的健康生活习惯，如坚持锻炼、保持良好的饮食习惯、注重休息等等。这些生活方式对于我个人的身体健康和心理健康来说，都是至关重要的。我通过学习心理健康教育，逐渐养成了一些健康生活习惯，在我的日常生活中，这些习惯也逐渐变成了我的一种自然而然的生活方式。我相信，坚持这些健康生活习惯，可以使我们的身心更加健康、更加美好。

第四段：改善人际关系

在现代社会中，人际关系往往是一个让人头疼的话题。生活中，我们不可避免地会遇到各种各样的人，而这些人也很有可能会带来一些心理上的压力和困惑。通过心理健康教育的学习，我发现，我们可以通过一些方式来改善我们的人际关系，如增强沟通能力、掌握谈判技巧、培养自己的社交能力等等。这些都是可以通过实践、不断学习和改进来实现的。

第五段：结尾

综上所述，通过心理健康教育的学习，我获得了很多的知识和经验，也逐渐形成了一些积极健康的生活习惯。在今后的生活中，我将继续努力，通过不断地学习、实践和改进，让自己的身心更加健康、更加美好。同时，我也希望人们能够更加重视心理健康教育，让心理健康成为我们生活中不可或缺的一部分。

**心理健康教育心得体会篇二**

健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，这次能够参加曹教授心理健康的学习。我感到非常的荣幸。

经历了心理健康教育理论等内容的学习。经过一天的学习，使自己提高了对心理健康教育的认识，现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

“心理是人脑对客观现实的主观反应，是人的各种行为的准则，是个体进行的社会活动思想基础”。从这个定义上我们就不难看出认知对于人的心理的影响。

人本主义心理学认为，人是自主的，可以对自己未来进行选择。正是因为有了自由和自主，人才可以尝试消除种种条件的限制，去发展自我，实现自我，提高生命的质量。

再进一步从个体发展的角度展开之前，我们不妨接受中国古人的一个经典的论断：“人之初，性本善”。这也许能解释人类社会几千年来对于至善至美的不懈追求，这种源自人类自身最深层次的追求是人类成长，进步的基本动力。把古人的这种普适的哲学的观点放在今天的心理学上面来讲就是：人的生命质量的提高（即自我实现）是指向健康的向上的，而不是指向破坏和毁灭的。

**心理健康教育心得体会篇三**

心理健康教育在我们的日常生活中越来越重要，它不仅能够帮助我们建立良好的心态，也能够增加我们的生活幸福感。通过参与心理健康教育课程，我个人的体会是这样的，首先，了解并认识到自己的心理状况非常重要。

第二段：认知与探索

在课程中，我们学会了如何认知自己的心理状况，这是非常重要的。如果我们不了解自己的情绪和心理状态，我们很难知道如何应对自己的情况。通过学习，我们可以更好地探索自己的内心，识别自己情绪的特点和倾向。我们可以学习一些技能，如放松、冥想等，以减少我们的压力和焦虑。

第三段：情感表达的有效性

另一个重要的方面是情感表达，这也是我在课程中学到的。情感表达是一种有效的沟通形式，可以让你的内心得以释放，让周围的人了解你的想法和感受。如果我们不诉说情感，我们的压力和憋闷会在我们内心不断积累，这会对我们的身心健康造成很大压力。我们可以通过技巧学习情感表达，这可以帮助我们更好地交流和沟通。

第四段：自我关爱的重要性

课程中还讲到了自我关爱的重要性。自我关爱是我们向我们自己展示爱和关心的能力。这是生命中最基本的需求之一，我们需要做一些事情来让自己感觉到重要和满足。对自己好一点，会使你更加健康和快乐。自我关爱可以包括适当的锻炼、休息和寻找轻松的娱乐，以及保持健康的关系。

第五段：结论

总之，参与心理健康教育课程使我很受益。我了解到自己的心理状况，发现一些新的技能和技巧，如情感表达和自我关爱。我认为，每个人都应该关注自己的心理健康，并尝试一些不同的方法来减轻压力和焦虑。这对我们的身体和心灵都非常重要。

**心理健康教育心得体会篇四**

随着时间的推移，孩子们天真的笑脸，紧张忙碌而又快乐的二个月过去了，当我空闲下来细细回顾这段时间的工作时，深深的感到一份耕耘一份收获。作为学前班的教学班主任，不仅要在思想上、学习上帮助学生，而且在生活中让他们把自己的意见说出来，培养她(他)们的团结协助能力，并尽最大努力地去帮助他们解决生活上遇到的各种困难。以下是我带班这段时间的一些体会：

学前班学生由于年龄小，自控力差，纪律涣散。我从培养学生良好习惯入手，课上进行趣味教学，尽量吸引学生的注意力，组织好学生的纪律。利用各种奖励措施激励孩子，及时提醒孩子们做好上课准备工作，并且在课后注意观察学生的行为，根据学生的表现在班里进行榜样教育。在日常学习中，时刻注意调动学生的积极性，学生逐渐养成了认真听课、认真完成作业的习惯。

班集体是培养学生个性的沃土，有了这块沃土，学生的个性才能百花争艳。集体活动，最能培养学生的凝聚力、集体荣誉感。这些天我带领学生积极参加学校的各项活动，让家长能及时了解到学生学习情况，这些活动不仅活跃了孩子们的身心还丰富她们的学习生活。

作为一名学前班教师，在对不同类型、不同个性的学生，应该有针对性地进行教育。为了让她们尽快的融入到这个集体，我利用下课后的时间给他们做思想工作，积极和家长以及代课老师交流意见，学生在各方面的进步都很大。在班里我平等对待每一位同学，课下我们像朋友的相处，融洽的师生关系，让孩子们能在轻松快乐的环境里好好学习。

虽然在这段时间，学前班的工作多少有些让我感到辛苦，每天总是忙忙碌碌的，但是看到孩子们在轻松愉快的环境中能健康茁壮的成长，快乐无忧的学习和游戏，我感到所有的付出都是一种幸福。亲爱的孩子们已经踏上学习知识的征程，我要认真的对待和他们相处的一分一秒，也祝福他们在以后的风雨路中走的.更远!

**心理健康教育心得体会篇五**

一直以来，人们对孩子的健康日益重视。家长对孩子的健康教育也越来越注重。无论是身体还是身心都应该兼顾。尤其是对现在的小学生来说，心理健康也要非常注意。不然很容易得心理病。现在很多城市对学生心理健康教育和辅导，已被纳入到正式的学校教育中去，为孩子的健康奠定基础。对此以下的小学生心理健康教育心得体会或许对大家有所帮助。

对于小学生来说，他们的年龄小，感知、思维等方面的能力以及知识经验都非常有限。故而，在教学内容上，教师应该根据教学大纲的要求和学生的实际情况，力争做到深浅适度，精讲巧练，符合儿童的智力发展水平以及已有的经验。语文教学，关键在于一个“活”字，作为小学语文教师，要容忍、宽容学生在学习过程中的偏执，真正确立学生的主体地位，热爱、尊重、理解、相信每一个学生，建立民主、平等、和谐的师生关系，要以表扬鼓励为主，要善于倾听不同的声音，适时地选择一个既合本意，又易于为学生接受的实事求是的表达，打动学生的心弦，引起他们的共鸣，使得课堂成为平等、和谐、围炉夜话般的温馨境地，在轻松和谐的气氛中，让学生想说就说，敢于表述不同意见，使学生的个性得到充分发展。

从小学生的心理发展上来看，他们在感知过程中，还不能自觉地调节和支配自己的感知，不善于对物体进行综合分析，目的性不明确，无意性和情绪性明显；在注意上，小学生是无意注意占优势，注意力不稳定，不持久，容易被一些新异刺激所吸引，此阶段，他们的有意注意也在发展，但还达不到完善的程度。这就要求老师在教学方法上，应该精心设置，有意注意、无意注意交替出现，教学中可采用直观形象的教具、学具，也可以运用现代教育技术，例如多媒体电脑等，化抽象为形象，帮助学生理解。我们还可以推出课本剧，让学生对课文进行创造、加工并演出，合适的篇目让学生自编、自导、自演、自评，从而全方位地投入到了语文实践中。通过灵活多变的教学方法，充分调动学生学习的积极性，激发学生的创新意识，让学生在轻松愉快中获取了知识。

在小学语文教材中，选入了大量文质兼美的优秀篇章。同时也塑造了丰富多彩的人物形象。有勤奋学习，刻苦钻研，为人类社会的进步作出贡献的科学家；有为保卫祖国，忠贞不屈，抛头颅，洒热血的民族英雄、钢铁战士；有心地善良，乐于助人，勤勤恳恳的农民；有热爱学习，人小志大的红领巾；有鞠躬尽瘁，死而后已的人民总理等等，古今中外，无所不包。这是一条极其精美、丰富的人物画廊，老师应该让学生在认识这些人物高尚灵魂的同时，引导学生把这些人物形象作为榜样，树立在心中。榜样的力量是无穷的，他们或是具体、明确，或是间接、潜移默化地教育了学生，使学生在学习语文的过程中，心灵得到了净化，情操得到了陶冶，形成了健全的人格。

例如，教学《十里长街送总理》一文，我们可以先让学生观看电影《周恩来》，让学生通过影片初步感知周总理的伟大人格。在学习课文的过程中，老师引导学生体会文章字里行间所蕴含的人民对总理的真挚情谊，并启发学生理解人民为什么如此尊敬和爱戴周总理。课后可以让学生搜集有关总理生前事迹的资料，并举行一个汇报会，再让学生讨论自己应该怎样学习周总理。通过一系列的活动，让学生充分感受、理解周总理一心为公，为祖国、为人民甘愿奉献自己的一切等崇高品格。让学生把这一形象作为榜样牢固树立于心中。

心理健康的人也有各种消极的心理体验，此时，人总有表述的欲望，所以说“一吐为快”。小学生的情感易外露，自制力较差，情绪很不稳定，容易激动和爆发。遇到高兴的事就喜形于色，连蹦带跳，碰到困难和挫折就垂头丧气，甚至哭泣。为了能让学生保持良好的心境，最好的方法是让他们把自己的心事倾诉出来。老师、家长、同学都可以是倾诉的对象。然而这些人不一定就会那么及时地，时地随时随地地倾听你的诉说。从而，作文本便成了学生最忠实的听众。在作文教学中，老师要设计一些便于学生表达内心情感活动的作文题目，例如《老师，我想对您说》《妈妈，您听我说》《今天我真高兴》等等。鼓励学生要在作文中讲真话，表真情。还可以鼓励学生多写日记，随时记录下自己的真实感受，在受到不良情绪影响和干扰时，及时地在日记中渲泄出来，从而摆脱消极的心理体验，使自己的心境始终保持活泼、开朗、稳定、充满朝气。同时，也有利于教师及时把握学生的心理动态，适时进行疏导、教育。

我的班级曾经有一位女同学。很长时间以来，我发现她的胆子很小，上课从不敢主动发言，特别对考试很紧张，答题时显得谨小慎微。前不久，我在批阅她的日记时，发现这位同学对自己的父亲“积怨”很深，认为父亲对自己极为“凶狠”，甚至怀疑自己是不是父亲亲生的，其措辞令我很是震惊。课后我立刻找到这位同学，同她谈话，对她进行心理疏导。此后，我又赶紧与她的父亲取得了联系，向这位父亲通报了孩子近期的表现，以及孩子的心理负担，并同他探讨了教育孩子的方式问题。交谈中，孩子的父亲主动认识到，自己在教育方法上可能过于简单粗暴，对孩子的学习要求也过于苛刻了，以至造成孩子的心理负担过重，表示要和老师一道教育好孩子。第二天，孩子主动找到了我，告诉我，爸爸昨天晚上和她谈了很久。她也认识到，爸爸所做的一切都是希望自己能够成才，只是方法不够好，并表示今后要多理解爸爸、妈妈。在此后一段时间的观察中，我发现孩子开朗、活泼了许多。

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。

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。

让我们每一个人都来关心、维护孩子的心理健康，让他们的身心都得到充分、健康地发展，成为建设有中国特色社会主义事业的有用人才。

**心理健康教育心得体会篇六**

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的`心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。因此，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应该责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。这次我有机会参加心理健康学习，真实感受颇深!

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了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。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我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：

(一)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，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)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。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)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。

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

最近参加了肥城市中小学教师健康教育培训，受益匪浅,感受颇多。先听了刘老师的《师德修养》杨老师的发展心理学，周老师的社会心理学。她们都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他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。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。

例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动;可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作之中!

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，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境,使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，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。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟!

**心理健康教育心得体会篇七**

心理健康教育是当前社会高度关注的一个话题，在社会发展和现代化进程中，人类所面临的压力和变化不断增加，心理健康问题越来越受到人们的关注。作为一名心理学专业的学生，在心理健康教育科学习中，我深深地认识到，心理健康教育对于现代人的生活至关重要。

第二段：学习体会

在这门课程中，我学习到了许多关于心理健康的知识和技能，如：如何保持积极心态，如何应对压力，如何有效地沟通等等。这门课程让我意识到，心理健康的重要性不仅仅是对于我们自己的身体健康，更是影响我们的工作效率和生活质量。通过这门课程，我学习了许多有关心理健康的知识和技能，这些知识和技能使我更有信心，更有能力去面对困难和挑战。

第三段：课程设计

心理健康教育课程对于学生而言是十分重要的，因为这样的课程能够让学生掌握关于心理健康的知识和技能，而这些知识和技能对于我们的人生和学习非常有帮助。课程设计上，学校常采用线上线下相结合的授课方式。其中，线上部分包括借助现代化的技术手段，让学生有自主了解课程内容的机会；线下部分则主要以讲座、小组讨论、案例分析等形式进行。

第四段：课程效果

在我看来，这门课程对我的影响非常大。在学习这门课程的过程中，我得到了许多启示，这些启示不仅帮助我在学术上取得了突破，也让我在生活和工作上更加自信和积极。通过这门课程，我也认识到了许多心理健康问题的危害，如：抑郁症、焦虑症等等，我意识到了早期预防是非常重要的。

第五段：总结

这门心理健康教育课程让我感受到了学习心理健康知识的必要性，我们需要对心理健康问题有透彻的认识，并掌握重要的应对技能。这样才能够在人生的道路上更好地应对各种困难和挑战，更好地实现自我价值。在今后的学习和生活中，我将继续保持对于心理健康的充分关注，在不断提升自己的同时，也为社会的进步做出更大的贡献。

**心理健康教育心得体会篇八**

这次福州市骨干班主任培训，我有幸聆听了刘晓明的《中小学教师心理健康教育状况》讲座。首先是教师的讲座非常的生动有趣;其次就是通过教师心理健康讲座，在我心中奠定了教师心理健康对于自己的工作和生活中的重要特殊的地位。使我对“健康”有了重新认识，一个成功的教师，除了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。教师的言行对学生有很大影响，人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。在日常的生活中我们往往只关注自已的身体健康，事实上除了身体健康，更应该关注心理的健康，心理专家认为，心理问题已成为现代社会中的一种职业病，而教师又是这种心理问题的高危人群之一。

心理的健康不仅影响我们教师的个人生活，还会影响我们周围人的生活，也会影响工作。所以，我们必须重视我们教师的心理健康。

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。

总之，在今后的教学工作中，我一定会保持一颗健康的心态，关注每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人。

中小学教师心理健康教育心得体会7

三天的中小学心理健康教育教师培训结束了，心中有种恋恋不舍的感觉，总的来讲，这三天培训给我的感觉就是累并快乐着。累是指连贯紧凑的课程安排让我的体力上感觉疲劳，尤其是晚上依然要上课。快乐是指心灵上的，也是此次培训我最大的收获，也因此对培训有了依恋之情。本次培训我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、接触了新的.事物——沙盘游戏，在培训中得到了专家的启发、坚定了自己工作的目标、认识了几个同行朋友。

在这次培训中，高级讲师温老师给我留下了深刻的印象，这是一个戴着眼镜，肤色白皙，讲话温文尔雅的中年男人，他在讲课时，每当讲到激动时语速很快，还会时不时的问问我们，\"我讲清楚了吗？\"\"你们明白吗？\"，当讲个案时，他语调会很柔和，叙事能力很强，他的细致和敏锐的洞察力，很是令人佩服，尤其是看到温老师的心理辅导的个案记录，当然出于保密原则，我们只看到了温老师想让我们看的部分，仅仅是快速的浏览，这就带给我了足够的震撼。个案记录用不同颜色的字体标记，花花绿绿；洋洋洒洒的记录好几页纸，密密麻麻。敬佩之情油然而生。还有温老师在活动和讲座过程中针对具体情况作出的话语阐述。例如在组织活动时，碰到不配合、或是不服、有怨言的人时，心理辅导员自己首先要做到情绪稳定、镇定自若。当然这句话不仅适用在工作中，在我们的人际交往中同样适用，当你碰到孤傲的人时，想想这句话，也许看他的眼神就不再是鄙夷的，而是去努力探索他身上值得他骄傲的资本了。对待我们的来访者，相信他（她）是需要我们帮助的，我们要尽自己最大的努力走进他（她）的心里，了解他（她）的需要，以心平气和的态度，宽容理解的心态去帮助他（她）。

心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生积极乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。由此看出，心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看待学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

为了更好地实现心理健康教育的目标，应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要\"润物细无声\"的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。

在教师对学生众多的影响中，心理素质的影响是最重要的，好的影响会形成学生健全人格、健康心理，不好的影响可能就直接或间接地导致学生的心理问题。正如苏霍姆林斯基所说：\"人只能由人来建树，……我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用\"同样的东西\"对学生\"施加影响\"，首先教师自身得具备这些\"同样的东西\"，即常说的健康心理。如果教师自身都心理不健康，人格不健全，影响与培育就无从说起。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。如教师情绪不好会影响学生心情；教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯等。因此，教师的心理健康是获得心理健康教育能力的关键。为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。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。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。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

短短的三天培训时间，很紧张，也很充实。因为我们在这紧张学习的氛围中学到了掌握的知识和技能。把我们所学到的、看到的、感受到的教给学生。我们将尽心尽力把学校心理健康教育工作做得更好，更出色。在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每一个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

**心理健康教育心得体会篇九**

奥鹏心理健康教育是近年来备受关注的一门学科，它意在通过理论与实践相结合，为学生提供更全面的心理健康教育。作为一名学员，我参加了奥鹏心理健康教育的学习与实践，从中获得了许多宝贵的体验和心得。在这篇文章中，我将分享我对奥鹏心理健康教育的体会与感悟。

首先，奥鹏心理健康教育注重理论与实践的有机结合。在课堂上，我学习了心理健康知识的基础理论和相关概念，了解了心理健康的重要性和影响因素。这些理论知识为我提供了建立健康心理的基础，让我更加深入地了解自己和他人的内心世界。同时，奥鹏心理健康教育还注重实践的环节，通过小组讨论、角色扮演、案例分析等形式，让我将理论知识应用到实际情境中，锻炼了我的心理咨询和辅导能力。实践的环节不仅提升了我的实际操作能力，还增强了我与他人沟通的能力，提高了我的人际交往技巧。

其次，奥鹏心理健康教育注重个体差异的尊重。在学习过程中，我注意到教师们非常重视个体差异的尊重和包容。教师们鼓励学生积极表达自己的想法和观点，畅所欲言，不论学生的意见与否。这种开放和宽容的氛围让我感到非常舒适和自在，也使我敢于表达自己的独特见解。与此同时，教师们也会针对不同学生的特点和需求，提供个性化的指导和辅导。这样的教学方式使我更加意识到每个人的差异性，学会尊重和接纳他人的不同，使我成为一个更为包容和理解他人的人。

再次，奥鹏心理健康教育注重培养学生的自主学习能力。在奥鹏心理健康教育的学习中，我学到了很多关于学习和自我管理的方法和技巧。通过自主学习和自我管理的训练，我逐渐养成了良好的学习习惯，提高了自己的学习效率。同时，教师们也鼓励我们积极参与课程设计、制定学习目标和计划，培养了我们的自主学习能力。这种自主学习的方式让我在学习过程中感受到了成就感和自豪感，也让我更加乐于迎接新的挑战和解决问题的能力。

最后，奥鹏心理健康教育注重实践的可持续性和落地效果。在课程设计中，教师们注重将理论知识与真实情境相结合，让我们能够将所学知识应用到实际中去。通过实践，我们不仅能够巩固和加深理论知识，还能够培养实际操作能力和解决问题的能力。同时，在实践过程中，教师们也会进行及时的反馈和指导，帮助我们发现问题和改进方法。这种实践的可持续性和落地效果使我对所学知识的应用能力更加自信，也使我更加具备实践解决问题的能力。

综上所述，奥鹏心理健康教育给我留下了深刻的印象和体验。通过学习与实践的结合，我不仅获得了丰富的心理健康知识，也提升了自己的心理辅导和咨询能力。教师们重视个体差异的尊重，培养了我们的包容和理解他人的能力。注重培养学生的自主学习能力，使我成为一个更加自律和有目标的学习者。而实践的可持续性和落地效果，使我更加自信地应用所学知识并解决实际问题。奥鹏心理健康教育的学习经历让我成长了许多，也让我对心理健康有着更深刻的理解和关注。

**心理健康教育心得体会篇十**

直到现在，家长更多的关心孩子的“身体健康”，而忽视了孩子的“心理健康”。对他们而言，只要孩子吃、穿、住、行都好就行了。所以只要是孩子的要求，家长都一律满足。而孩子有什么想法，什么行为，他们都不了解，也不关注。

到现在为止，教师关心的依然是学生的成绩和表现。只要学生成绩好，教师就很满意。成绩一般或较差的，只要不打架，不闹事，教师也很满足。至于他们内心的想法和感受，教师关注的仍然很少。特别是那些表现差的学生，他们为什么表现差，具体的原因是什么就不清楚了，也不关心了。很多时候还对这些事情很厌烦更别说关注了。

通过这几天的学习，我深深体会到，作为一名教师，我应该多关心关心学生的心理。特别是学生表现差的时候，我应该更多的分析内在原因而不是一味地埋怨他们。

通过学习心理学，我深知心理健康教育对孩子的重要性，因此从很早以前就比较喜欢研究心理学，只要与心理学学习有关的培训我都非常愿意参加。尽管我是个对概念接受比较慢的人，但从各种培训中学到了许多实用的方法与策略。并能学以致用，在平时的工作中用自己学习的知识影响周围的老师、家长和学生，而且也有些许成效。

了解、尊重孩子的发展特点，抓住关键期。

我们老师和家长往往会为孩子着急：这个字怎么总是写颠倒呢？你怎么总是坐不住呢？你为什么表达不清楚自己想说的话呢？你学英语怎么这么费劲呢？。.。.。.。似乎这些都是孩子的错。其实不然，孩子的身心发展是有个循序渐进的过程的。比如说小孩子有时分不清方向，写出来的字位置颠倒等，那是因为物体通过眼睛呈现在视网膜上的是倒像，从通过传入神经输送到大脑的过程中，由于信息干扰等因素，在大脑中呈现的图像出错。这些问题在经过训练后，反射弧各个环节协调了，问题就不会发生了。所以单纯指责孩子不用功，是会起到反作用的。作为家长、老师，了解并尊重孩子的发展特点，即使抓住关键期，进行适当的培养与引导，是我们的责任。

通过学习，我了解到人生各阶段的习理发展的特点，使我了解到人的心理活动基本现象，懂得了怎么去调节去把控自我，并同进也使我在与人的沟通过程中，更注重于学会倾听，学会观察和怎么样去帮助开导他人。我觉得自己学习心理学后做任何事情比别人和比以前更有耐心了，对周围的人也更加宽容了，对有些事情的处理方式也更加理智了。运用心理学的理论和方法可能帮助调节自己的情绪、心态，也可以帮助别人。愿意耐心倾听别人诉说烦恼和痛苦，让他们可以渲泄出来，是给他们心灵以最大的安慰。

通过学习心理学，无论是教师还是学生都应该发展自身的良好的心理品质，矫正自已的不良行为，培养自己的高尚情操、发展自己的智力、增强自己的能力，以搞好教育工作并提高教育质量。现在是素质教育，学习心理学知识可以帮助正确认识自我，调节自己的言行。

此外心理学的学习对我们老师工作具有更加重要的意义。在教育问题上，我们可以运用心理学的原理，进行沟通，渲泄，指导，比如通过心理学的学习，我们了解各年龄段的心理特点，可能预防性或有针对性地帮助学生解决青春期的心理问题。运用心理学知识和手段对学生以科学的期望与有见地的赏识教育，努力为学生创造参与与成功的机会，进行有目的的拓展训练和心理活动课。

心理学是一门并不古老但很神秘的学科，许多人都对它充满了幻想。认为它可以使人聪明，了解别人的内心世界，甚至成为超凡脱俗的预言家。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种太神秘的感觉，总以为它很深奥也很虚幻，但是通过这一个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理理论固然枯燥，但配以实例，就不但不乏味，反而让人有一种从生活中悟出哲理的感觉，视野也开阔很多。心理学来源于生活，又指导生活。

对于几乎每一个年轻人来说，似乎都觉得自己最了解自己；当然了，我也不例外，说实话我接触心理学这门充满神秘气息的课程之前也是一直这样认为的。但是随着这个学期对心理学课程学习的深入，我发现以往的看法存在着很多的偏颇：在走上坡路时，总是把自己估计得过高，似乎一切所求的东西都唾手可得，往往把运气和机遇也看作自己能力的一部分而喜不自禁，甚至有些自以为是；在不得志时，又往往把自己估计得过低，把所遇到的困难和不利条件统统看作自己的无能，以至于做什么事总是很极端。

心理健康，一个既熟悉又陌生的词语。在我没有学习心理学的时候，我一直对这个概念似懂非懂，自认为对\"心理\"有不小的心得体会，但恐怕还说不出个所以然来；时至今日，在杨老师的讲座下，对其认识不知不觉中已是不同往日。对普通人而言，一件事物最值得关心的莫过于其价值。同样，我们最关心的就是在大学里开展心理卫生工作的意义了。

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