# 最新心理健康教育心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-05-21

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**心理健康教育心得体会篇一**

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**

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四**

20\_\_年的10月24日至11月2月我有幸参与了国家农村中小学心理健康教化培训，通过十天培训，我学到了很多关于心理学方面的学问，受益匪浅，收获颇多。透过一粒沙子，我们可以看到整个世界。本次培训时间虽然极其短暂，却撬开了我们广阔老师的心灵之门，为我们老师供应了一个了解自身，完善自我的平台。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

（一）老师心理健康学习意义深远

本次学习让我更深刻的意识到老师心理健康学习刻不待时。无论是从老师自身，还是从学生的角度去考虑，我们老师都有必要去学习这方面的学问。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些心理问题影响不大而忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个正常的人都须要学习一些心理学方面的学问，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的老师呢？教化是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着困难情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的老师才能培育出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的老师对学生身心造成的危害，远远超过其教学实力低下对学生学业所产生的影响。老师的心理健康更是干脆关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。而从另一方面说，老师的社会压力和其他一些因素使老师心理健康受到很大影响。因此，老师心理健康是培育儿童心理健康的必要前提，维护老师心理健康对于培育合格人才促进教化和谐发展具有非常重要的意义。

（二）课程学习中的收获以及不足

在学习的过程中，我对发展性心理问题、适应性心理问题、障碍性心理问题这三种老师心理问题有所了解。同时依据学习和训练，我对自卑，自负，焦虑，抑郁，冲动等老师心理问题有了更全面的了解，并且学习到了很多好用的调适方法。通过对老师职业倦怠心理调适的学习。我对老师这一行业的职业特点以及老师职业倦怠有了更多得了解。这将有助于我在今后的教学过程中有意识的进行自我调整，远离倦怠，做一名乐观、主动向上、阳光的老师。此外，通过学习我觉得还有很多地方值得接着学习，比如老师课堂行为问题，学生课堂行为问题等。这些内容须要我们结合已有的心理学学问并通过自己查阅资料后接着学习。只有这样我们才能吧我们所学的心理学学问更好的糅合到我们的课堂之中去。

（三）老师学会心情管理的必要性

学习老师心情管理这一课，我意识到了心情管理的重要性，等老师把老师如何管理好自身心情的一些方法介绍完之后，我不得不也打心底里感谢国培带给我们这样的学习机会。老师说：“心情没有对错，它只是症状而不是问题，问题的关键在于如何管理心情如何处理心情。”这句话给我留下了很深的印象，使我起先对心情有了一个正确的了解。同时我也能坦然的承认并接纳自己的一些心情，并努力实行正面的方法来处理一些负面心情。

总之，老师的心理健康从根本上说还得由老师自己维护。一个优秀的老师应当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。优秀的老师在须要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己始终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。身为老师，只有不断提高自身的综合素养，不断学习和驾驭新的学问，尽快适应新的教学观念，驾驭新的教学方法，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平安感。老师不断地接受新学问，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。此外，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，老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。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教化网络，齐抓共管，学生的心理素养和心理水平肯定能朝着健康的方向发展。

**心理健康教育心得体会篇五**

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。

**心理健康教育心得体会篇六**

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七**

作为一名大学生，我们每天都面临着各种各样的压力和挑战。而为了加强学生的心理健康教育，学校在最近提出了“双减心理健康教育”的新政策。在参与这一教育过程中，我深刻认识到了心理健康对于我们的重要性，并且学到了一些宝贵的经验和技巧，从中受益良多。

第二段：心理保健知识的学习

在双减心理健康教育中，我们首先学习了一些心理保健知识。这些知识包括如何正确处理压力，如何保持积极的心态，如何与他人有效沟通等等。通过系统的学习，我开始了解到心理健康是一个自我管理的过程，同时也认识到积极的心理状态可以帮助我们更好地适应生活中的变化和挑战。这些知识的学习，对我提高心理素质、塑造良好心态起到了积极的推动作用。

第三段：心理跟踪辅导的效果

在双减心理健康教育中，我们还有幸接受了心理跟踪辅导。这种辅导是由专业的心理咨询师进行的，通过与他们的交流和倾听，我逐渐了解到自己的心理状况以及潜在的问题。他们的关怀和指导让我感到温暖和鼓舞，同时也帮助我更好地找到解决问题的方法。通过心理跟踪辅导，我意识到自己的情绪可以通过积极的行为和心理技巧来管理，从而更好地应对生活中的各种挑战。

第四段：自我调节的探索与实践

在双减心理健康教育中，我学到了很多自我调节的技巧，并积极地进行了实践。比如，我学会了适时地放松自己，通过瑜伽和冥想来舒缓压力；我也开始关注自己的饮食和睡眠习惯，确保自己的生活有规律并保持良好的健康状态。通过这些实践，我逐渐提高了自己的心理稳定性和自我调节能力。在学习和生活中，我能够更好地应对压力和挑战，并且更积极地与他人交流和合作。

第五段：总结与展望

通过参与双减心理健康教育，我深刻认识到心理健康对于大学生的重要性，也意识到自己在心理健康方面的不足之处。通过学习、跟踪辅导和自我调节实践，我逐渐提高了自己的心理素质和态度，受益匪浅。同时，我也认识到心理健康是一个长期的过程，需要我们不断地学习和实践。未来，我将继续保持积极的心态和行为，持续关注自己的心理健康，并且积极参与各种心理健康教育活动，希望能够在学习和生活中更好地发挥自己的潜力和才华。

总之，双减心理健康教育给予了我很多宝贵的经验和体会。我相信，在我们共同努力下，心理健康教育一定能够为我们创造更加美好的未来。

**心理健康教育心得体会篇八**

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。

**心理健康教育心得体会篇九**

心理健康是指人们在生活中能够获得精神上的平衡和稳定状态，能够更好地应对和解决各种挑战和问题。随着社会的发展，人们对心理健康的重视程度也越来越高，因此心理健康教育也成为了当今社会教育的一个重要组成部分。作为心理学专业的一名学生，在完成了心理健康教育科的学习后，我对心理健康教育有了更深刻的认识与理解，也为自己的人生增加了更多的思考和反思。

第二段：课程体会

在课程的学习过程中，我们学习了各种心理疾病的知识，包括焦虑症、抑郁症、强迫症等等。这些疾病不仅在生活中广泛存在，也涉及到我们的日常生活和学习环境。此外，在课程中，我们还学习了一些心理防御机制的理论，包括认知失调理论、抑郁理论等等。这些理论可以帮助我们更好地了解自己的内心世界，同时也可以帮助我们更好地保护自己的心理健康。

第三段：心得体会

通过学习和课程的实践，我深刻认识到了心理健康的重要性。心理健康的良好状态不仅可以影响我们的身体健康，同时还可以影响我们的人际关系和学习工作。因此，我们应该重视自己的心理健康，并且学会保护自己的心理健康。此外，我还学会了一些解决心理问题的技巧，例如调节情绪、强化心理防御机制等等。这些技巧可以帮助我更好地应对日常生活中的各种情境，保持心理健康。

第四段：影响感受

通过学习这门课程，我发现心理健康教育对我们的成长和发展有着非常深远的影响。在过去，人们往往只注重身体健康，而忽略了心理健康的重要性。然而，随着人们对心理健康的认识逐渐深入，心理健康教育不断得到推广和普及，不仅改变了我们对待自己心理健康的态度，也为社会的发展注入了新的动力。

第五段：结语

在学习这门课程之前，我对心理健康的了解和认识非常浅薄。但是通过这门课程，我深入了解了心理健康教育的重要性，也学会了一些保护心理健康的方法和技巧。在未来的生活和学习中，我会继续努力，更好地关注和保护自己的心理健康，同时也会将心理健康的理念和方式传播给更多的人，为社会的发展和人类的幸福贡献一份自己的力量。

**心理健康教育心得体会篇十**

近年来，“双减”政策在中国教育领域引起了广泛的讨论和关注。双减政策旨在减轻学生过重的课业负担和校外培训班的压力，促进学生身心健康发展。为了进一步推动双减工作的顺利进行，我校开展了一系列的心理健康教育活动。通过参与这些活动，我对双减心理健康教育有了更深入的了解，也有了一些体会和感悟。

首先，我认识到双减心理健康教育的重要性。在过去，过重的课业负担和课外培训班几乎占据了学生的全部时间和精力，使他们没有时间和机会关注自己的心理健康。很多学生面临着沉重的压力和焦虑，甚至导致了一些心理问题的出现。而通过双减心理健康教育的开展，学生们可以更好地了解自己的情绪和心理需求，学会调节自己的情绪，减轻压力和焦虑。心理健康教育的重要性不容忽视，它对于学生的全面发展至关重要。

其次，我体会到了双减心理健康教育的实际效果。在学校组织的心理健康教育活动中，我看到了学生们的积极参与和改变。以前压力过大的学生们开始学会放松自己，主动参与各种体育运动和社团活动，积极与同学交流。他们的愉快和快乐感染了周围的人，使整个校园氛围变得更加轻松和融洽。双减心理健康教育的实际效果不仅体现在学生个体的心理健康上，也为整个校园文化的培养和提升作出了积极的贡献。

第三，我认识到双减心理健康教育需要与家庭共同努力。学校的双减工作只是一个起点，家庭的参与和引导是十分重要的。如果家庭对于学生的学习成绩和升学压力过大，即使学校减轻了学生的课业负担，学生的心理压力仍然无法得到真正的缓解。因此，双减心理健康教育需要学校和家庭携手合作，共同营造一个轻松、平和的学习和成长环境。只有家校携手共同努力，才能真正实现学生的心理健康发展。

第四，我认识到心理健康教育需要持续坚持。双减政策的实施是一个长期而持续的过程，心理健康教育也是如此。学生的心理健康需要持续的关注和引导，而不是仅仅停留在某一个时间段的活动。学校应该将心理健康教育纳入日常教育的内容中，建立完善的心理健康教育体系。只有这样，学生才能从小培养良好的心理健康习惯，为将来的人生发展打下坚实的基础。

最后，通过参与双减心理健康教育活动，我不仅对双减政策有了更深入的了解，也对学生心理健康的重要性有了更清晰的认识。作为一名教育工作者，我们要有责任和担当，积极关注学生的身心健康，为他们提供更好的成长环境和机会。双减心理健康教育是一个长期而复杂的工作，但是只要我们持之以恒，共同努力，一定能够为学生们创造更加美好的未来。

**心理健康教育心得体会篇十一**

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!

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