# 心理健康教育心得体会 心心理健康教育心得体会(实用15篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-05-21

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。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...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。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二**

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三**

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四**

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五**

第一段：介绍居家心理健康教育的重要性（200字）

居家心理健康教育是指在家庭环境中对家庭成员进行心理健康教育的一种方式。随着现代社会竞争的加剧，人们的心理健康问题越来越受到关注。居家心理健康教育作为预防和治疗心理健康问题的重要环节，对于家庭成员的身心健康具有重要的意义。通过居家心理健康教育，我们可以帮助家庭成员更好地了解自己的情绪、认识并处理自己的负面情绪，促进家庭成员间的沟通和理解，提高家庭幸福感，构建和谐家庭环境。

第二段：居家心理健康教育的具体方法和技巧（200字）

在居家心理健康教育中，我们可以运用各种方法和技巧，如情绪管理、心理疏导、沟通技巧等。首先，我们可以通过情绪管理来帮助家庭成员更好地认识自己的情绪，并学会有效地处理自己的情绪，以避免过度压力对身心健康的负面影响。其次，心理疏导是指通过倾听和回应的方式，帮助家庭成员释放负面情绪，缓解精神压力。最后，沟通技巧是促进家庭成员之间沟通和理解的重要手段，通过良好的沟通，可以增进亲情和友情，减少家庭纷争，提高家庭幸福感。

第三段：居家心理健康教育的效果和价值（200字）

居家心理健康教育的实施可以取得显著的效果，并创造出重要的价值。首先，居家心理健康教育可以提高家庭成员的自我认知和情绪调节能力，使其更好地适应社会环境和面对生活中的各种压力。其次，居家心理健康教育可以促进家庭成员之间的积极关系，增进家庭幸福感。良好的家庭关系可以提供给个体更多的支持和安全感，从而减轻心理负担，提高生活质量。最后，居家心理健康教育还可以预防和减少心理健康问题的发生，为家庭成员的健康发展创造良好的环境。

第四段：居家心理健康教育的挑战与对策（200字）

尽管居家心理健康教育的重要性不言而喻，但实施过程中也会面临着一些挑战。首先，家庭成员的心理健康问题可能具有多样性和复杂性，需要专业人士的指导和辅导。其次，不同家庭成员可能对心理健康教育的接受程度不一，家庭成员之间的差异也会影响教育的效果。因此，在居家心理健康教育中，我们需要提高自己的专业知识水平，增加心理健康教育的广度和深度。同时，我们还需要与家庭成员之间保持良好的沟通，尊重家庭成员的差异，灵活调整教育方法和策略，以提高教育的效果。

第五段：总结居家心理健康教育的意义和建议（200字）

总的来说，居家心理健康教育对于促进家庭成员的心理健康和家庭幸福感具有重要的意义。通过居家心理健康教育，我们可以帮助家庭成员更好地了解和处理自己的情绪，增进家庭成员之间的沟通和理解，提高家庭幸福感。在实施居家心理健康教育时，我们需要不断提高自己的专业水平，增加亲子关系、夫妻关系和兄弟姐妹关系的和谐性，灵活运用各种方法和技巧，以提高教育的效果。只有这样，我们才能更好地保护家庭成员的心理健康，创造一个和谐、温暖的家庭环境。

**心理健康教育心得体会篇六**

10月至11月我幸参加了xx州班主任远程培训，通过二个多月的网络培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。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，如何看展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。

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。《中小学心理健康教育指导纲要》确定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，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，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；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

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。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。

学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机。因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

**心理健康教育心得体会篇七**

近年来，随着社会压力的增大和生活节奏的加快，人们心理健康问题日益凸显。为了提高大众的心理健康水平，加强心理健康意识的培养，我校邀请了一位专业心理咨询师进行心理健康教育讲座。这次讲座包括了心理健康的重要性、心理问题的常见症状和应对方法、如何调整心态等方面的内容。通过这次讲座，我对心理健康有了更深刻的认识和更全面的了解，收获颇丰。

首先，讲座从解释心理健康的定义和概念开始，让我对心理健康的内涵有了更深入的了解。心理健康并不仅仅是指没有心理疾病，更包括压力适应能力、情绪稳定等各个方面的良好状态。讲座还介绍了心理健康与人的整体健康之间的关系，强调了心理健康是整体健康不可或缺的一部分。通过这样的讲解，我意识到只有在保持心理健康的基础上，才能更好地实现个人的全面发展。

其次，讲座介绍了常见心理问题的症状和应对方法，让我对自己与他人的心理问题有了更敏锐的观察和判断。讲座提到，焦虑、抑郁、疲劳等心理问题是很常见的，但若长期得不到有效的缓解和治疗，会严重影响个人的生活质量和工作效率。因此，了解和认识这些心理问题的症状对于及早发现并采取相应的应对措施是至关重要的。讲座还提供了一些实用的应对方法，如适当的调整工作和学习压力，良好的生活习惯，积极参与社交活动等。这些方法的介绍让我对于应对自身心理问题提供了有针对性和实用性的参考。

第三，讲座重点强调了积极的心态如何对个人的心理健康产生积极的影响。积极的心态不仅能够改善自己的情绪状态，也能够增加个人的抗压能力和抵抗力。讲座通过介绍如何培养积极的心态和乐观的心境，让我深刻认识到积极的心态对于个人成长和发展的重要性。在讲座的互动环节中，我与讲座嘉宾、其他参与者进行了心理调节的练习，通过放松身心，呼吸调整，让自己的情绪逐步平稳下来，真正体会到积极心态的重要性和作用。

最后，通过这次讲座，我对于心理健康教育的重要性有了更加深刻的认识。讲座不仅仅是为了提高个人的心理健康水平，更是为了培养大众的心理健康意识和增加社会对心理健康问题的关注。校园和社会应该给予心理健康的教育更多的关注和重视，为大众提供更多的心理健康教育和帮助。只有当每个人都拥有良好的心理健康，我们的社会才能更加和谐、稳定和美好。

在这次心得体会的讲座中，我深刻感受到了心理健康对于个人成长和生活质量的重要性。通过理论的学习和实践的互动，我对于心理健康有了更全面的认识和了解。我将会在日常生活中保持良好的生活习惯，积极参与社交活动，培养乐观的心态，为自己的心理健康保驾护航。同时，我也将积极传播心理健康知识，为他人提供一份心理上的支持和帮助。通过共同努力，我们可以共同建立一个更加健康、平衡和快乐的社会。

**心理健康教育心得体会篇八**

20xx年12月6日虽时近大寒节气却没有感到丝毫的寒意，一百多位教师齐聚文化古都南京参加了为期四天的“国培计划（20xx）”——心理健康教育教师培训班。记得在开班仪式上石水生主任说的那句“不容易，请珍惜”，作为一名一线教师，我非常渴望获得外出培训的学习机会，以便指导日常的教育教学工作，所以我格外珍惜这难得的学习机会。在此也要向千岭乡中心小学和宿松县进修学校领导说声感谢。四天的心理健康教育的学习给我开启了一扇窗户，认真聆听了五位专家老师的讲座我感触很深，感想很多，现将本次学习心得总结如下：

在季秀珍教授的讲座上我第一次了解到了一个新名词“师源性心理健康问题”，她说到不健康的老师教不出健康的学生。作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。当繁重的教学任务、以学生成绩为主的考评、家长难以沟通等重重矛盾、压力集中作用于教师身上时，也容易促使教师产生紧张、焦虑、不安、忧郁等心理感受，长期发展下去，不仅影响教学质量，对教师甚至对学生的身心健康都会产生极大的危害。我想我们的工作中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的心态。都说笑一笑，十年少，那么我们何不做一个快乐的老师，拥有阳光心态的教师，才能创造出阳光的课堂，教出阳光自信的学生。

相信面对打架斗殴、调皮捣蛋、不写作业甚至是跟你对着干的学生，每位老师都很头疼，束手无策，总想着他要是像班里其他的孩子一样那该多好啊。通过这次的学习让我对这些所谓的问题儿童又有了一些新的认识，记得林少玉老师在课堂上让我们思考了这样一个问题：面对时，你想让你的孩子成为怎样的一个人？是抗争，逃离还是降服呢？大家都不约而同地说要抗争，是啊，从小到大父母老师都在教我们要做一个勇敢正直的人，可是又有多少人能够做到呢？中小学校心理服务的目标是培养积极乐观，健康向上的心理品质，所以当我们的学生敢于抗争的.时候我们应换个角度去看待问题，要认识到敢于抗争的孩子内心是有力量的，这是一种健康的心态，是生命力的表现。最近抑郁症的问题逐渐被人们所关注，林老师也指出“向外抗争，向内抑郁”，攻击性是允许被表达的，攻击性向内就可能演变成抑郁症等，那么作为一名一线教师我们可以欣赏、接受学生的抗争。早期发现，及时干预，给予学生正确的引导。

在教育教学工作中，我们有时会苦恼为什么说了那么多学生就是不听呢，不让干的事还是会偷偷的干，潘月俊老师在讲座中向我们指出我们不用过多告诉，用言行去引导他们的大脑产生我们所要的反应。没有学生会喜欢唐僧样的老师，没有准备好就不要随意做沟通，每次的沟通一定是设计好的，不然就是无效的沟通。另外说的方法也很重要，教师改变了说的方法才有可能改变听的效果，师生间的沟通要建立在和谐的气氛之上，先处理情绪再处理事情这样效果会更好。下面就分享这次学到的四个沟通技巧：

（1）技巧一：我向信息。

行为+影响+感受例如：你们的声音太大了，其他的同学都听不清了，我很不高兴。

行为+感受+原因例如：你作业没有完成，我很伤心，这样下去你的成绩会下降的。

（2）技巧二：顺势引导。

（3）技巧三：先跟后带。

（4）技巧四：eq式情绪处理法。

此次培训时间虽只有四天，但在我心里激起了层层涟漪，给我今后工作带来了很大的帮助，它让我明白了教师不仅仅要教书，更重要的是育人，让我意识到还要从心理教育的层面上去教育我的学生，要更多的关注学生的心理发展，为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真学习，并将所学运用到实际工作之中！

**心理健康教育心得体会篇九**

近年来，心理健康问题成为社会关注焦点，尤其是在年轻人中，各种心理压力逐渐增大，心理健康问题呈现出愈演愈烈的态势。为了提高学生的心理素质和自我认知能力，学校举办了一场关于心理健康教育的讲座。通过参加这场讲座，我得到了很多新的认识和启发。

首先，讲座揭开了心理健康的定义与内容。我们常常将心理健康与生理健康进行划分，却忽略了心理健康在生活中的重要性。心理健康不仅指内心的平静与快乐，更重要的是指一个人如何适应生活中的种种压力与困难，并运用积极的心态去面对。通过讲座，我认识到心理健康是一个综合的概念，包括情绪稳定、自信、自尊、积极乐观等方面。只有具备了这些素质，我们才能保持心理健康，更好地面对生活中的困难和挫折。

其次，讲座强调了情绪管理的重要性。根据一项调查，愈来愈多的学生在面对学业压力、家庭关系问题等会出现情绪波动，甚至出现严重的心理疾病。讲座中，主讲人详细介绍了情绪管理的方法和技巧，给我们提供了更深入的思考。他强调了情绪的引导和调控，教会我们如何通过积极的心态去面对压力和困难，如何学会自我放松和疏解情绪。我意识到，只有当我们学会正确地管理情绪，才能拥有一个健康的心态。情绪管理并非一蹴而就的事情，需要我们在实践中不断摸索和磨练，但这是一个非常必要且有益的过程。

第三，讲座教授了一些良好的人际关系管理技巧。在现实生活中，我们不可避免地会与他人产生各种各样的纠纷和冲突。如何与他人相处，如何处理人际关系问题，成为了现代人必须面对的一个重要问题。在讲座中，我们学习了与人沟通的技巧和方法，如尊重他人、倾听他人、分享自己的想法等。这些方法虽然看似简单，但是却非常实用。经过讲座的学习，我逐渐明白了与人相处的关键是建立互信和理解。只有当我们换位思考，尊重他人的情感和需求，才能建立健康和谐的人际关系。

第四，讲座介绍了如何培养乐观积极的心态。在讲座中，主讲人分享了许多乐观积极的人生态度和看待问题的观点。通过这些案例，我们深入了解到乐观积极的心态能够帮助我们更好地面对挫折和困难，增强抵抗压力的能力。我明白到，无论面对什么样的困难，我们都应该保持乐观的态度，相信自己能够克服困难，迎接挑战。只有在积极乐观的心态下，我们才能看到困难背后的机遇和可能。

最后，讲座强调了自我认知的重要性。自我认知是指一个人对自己的认识和了解。通过讲座，我们学习了如何审视自己的优点和不足，如何正确评价自己的能力和价值。讲座告诉我们，只有当我们真正了解自己时，才能更好地认识和掌控自己的情感、兴趣和愿望，并在这个基础上去追求自己的梦想。自我认知是心理健康的基石，也是我们实现个人发展和成长的关键。

通过参加这场心理健康教育讲座，我对心理健康有了更为深刻的认识。我意识到心理健康是一个复杂和综合的概念，涉及到情绪管理、人际关系、乐观积极的心态和自我认知等多个方面。只有当我们全面地培养这些素质，并在实践中不断提升自我，才能拥有一个健康、积极和充实的人生。我会将讲座中学到的知识和技巧应用于实践，不断提高自己的心理素质，更好地适应现代社会的发展和变化。

**心理健康教育心得体会篇十**

心理健康教育在现代社会中扮演着越来越重要的角色。作为一名心理健康教育工作者，我有幸参加了一场关于心理健康教育的交流会，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。在这次交流会中，我结识了许多志同道合的朋友，不仅开拓了我的视野，同时也对自己的工作产生了更深的思考。

首先，在心理健康教育的交流中，我发现与他人的合作是非常重要的。在交流会上，我参与了几个小组的讨论，与来自不同学校和不同背景的同仁们共同探讨了心理健康教育的最佳实践。通过与他们的交流，我了解到不同学校在心理健康教育方面所面临的问题和挑战，这让我意识到，我所面临的问题并不是孤立的，而是共性存在的。通过与他人的交流合作，我们不仅能够借鉴他们的心理健康教育方法，还能够共同探讨解决方案，提高工作效果。

其次，在这次交流会上，我发现心理健康教育始终应该把学生放在首位。在交流中，有的同仁分享了一些成功的案例，他们通过关注学生的需求和心理状况，制定了相应的心理健康教育计划。这些案例让我意识到，心理健康教育的核心是学生，我们需要深入了解学生的内心世界，关心他们的成长和发展。只有站在学生的角度思考问题，才能够为他们提供有针对性的心理健康教育服务，帮助他们更好地应对生活中的困扰和挫折。

除此之外，在交流会上，我还领悟到心理健康教育需要多元化的方法和手段。在交流中，有的同仁介绍了一些创新的教学方法，如戏剧表演、艺术创作等，这些方法通过直观的方式激发学生的兴趣和积极参与，进而提高心理健康教育的效果。学生们通常对传统的教学方式感到厌倦，而采用多元化的教学方法可以激发他们的学习兴趣，提高学习的主动性和积极性。因此，我决定在今后的工作中更加注重多元化教学手段的应用，为学生带来更丰富的心理健康教育体验。

最后，这次心理健康教育交流会让我意识到，自身的成长和发展是一个持续不断的过程。在交流中，我遇到了许多思想观念与我相似的同仁，也结识了一些经验丰富的前辈。通过倾听他们的分享，我扩展了自己的知识面，拓宽了自己的思维模式。我认识到，只有不断学习和思考，才能够逐渐成长为一名优秀的心理健康教育工作者。因此，我决心继续努力学习，提升自己的专业素养，为学生提供更好的心理健康教育服务。

总之，通过这次心理健康教育交流会，我体会到了与他人合作的重要性，学会了始终以学生为中心，探索了多元化的教学方法和手段，同时也认识到自身的成长和发展是一个不断追求的过程。我相信，只要我在今后的工作中融入这些体会和经验，我一定能够更好地为学生提供心理健康教育的服务，促进他们的全面成长和发展。心理健康教育事关广大学生的未来，也承载着社会的发展责任，我们有责任不断学习和进步，为学生的心理健康贡献力量。

**心理健康教育心得体会篇十一**

这学期能够参加心理健康的学习，我感到非常的荣幸，也受益匪浅！以下是我关于这次学习教育的心得体会：

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。

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。

乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，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。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

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。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师近来，发生于富士康的十余起大学生毕业生坠楼事件，令人深思，其问题已成为严重的社会问题之一。据调查，其自杀的主要原因是心理因素，这与心理特征有着密切的关系，大学生弱而不稳定和强而不均衡的性格都容易产生自杀的念头。他们经不起挫折，也不积极改善本人的心理状况，同时也很少有人去心理咨询，从而长时间自我封闭，产生无助感和无望感。

当这些问题长时间得不到缓解就会导致自杀。可见，关注大学生心理健康问题刻不容缓！虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的！

**心理健康教育心得体会篇十二**

心理健康是现代人生活中越来越重要的一部分。为了促进学生的心理健康，我们学校举办了一场心理健康教育大赛。在比赛中，我大大地受益，有了很多感悟和启发。在这篇文章中，我想与大家分享我的心得体会。

第二段：比赛中的成果和体验

在比赛中，我通过自己的一些切身经历和感悟，展示了对于心理健康的理解和应对方法。这使我对于自己的认识更加清晰，也让我受益匪浅。我不仅学习到了其他参赛者的见解，还了解到了现代心理学的一些重要知识和技巧，例如如何管理自己的情绪，如何应对不同的心理压力等等。

此外，我还结交了许多志同道合、有类似问题的朋友，在讨论与交流中我们互相学习，互相帮助，有了很多收获和启迪。比赛的过程中，我们也感受到了学校教育管理部门、志愿者和领导的关心和支持，看到了他们对于学生健康成长的重视和关注，更加坚定了我们的信心和目标，也给我们提供了更多的参与机会和平台。

第三段：心理健康教育的意义

在这次比赛中，我确信认识到了心理健康对于每个人来说的重要性。它不仅影响每个人的日常生活和工作，也影响着社会和家庭的稳定和和谐。再加上当前复杂多变的社会环境以及高压力的竞争，我们更应该重视和加强对于心理健康的教育。通过心理健康教育，人们可以了解自己的心理特点和情况，学会在适当情况下应对不同问题和压力，也能够获得更多的积极、正向的情绪和行为。

另外，心理健康教育不仅对于个人自身的发展有益，还可以促进人际关系的和谐、提高社会整体生产力和发展水平、减少社会问题的发生和规避恶果。因此，通过心理健康教育，我们可以更好地了解自己、更积极地参与到社会生活中去，推动个人和社会的稳定和进步。

第四段：如何学习心理健康

在这次比赛的过程中，我也发现了一些学习心理健康的有效方法。首先，我们可以通过自我探索、朋友交流、书籍学习等多种方式来了解自己的心理特点和遇到的问题。其次，我们可以通过媒体、专业机构、社交平台等途径了解现代心理学的理论和应用。同时，我们也可以参加心理辅导、诊所等专业机构，获得更具体、深入的帮助和指导。

除此之外，我们还需要进行心理健康教育的主动实践。这就需要我们付出行动，积极参与到真实的生活中，遇到问题、遇到压力时，想办法应对和解决。只有在实践中，我们才能真正体验到心理健康的益处和重要性，才能更具感悟和体会，更好地推进自身和社会的发展。

第五段：结论

总之，心理健康教育大赛为我带来了许多收益和启发。通过比赛，我认识到了心理健康对于个人成长和社会发展的作用和意义，发现了学习心理健康的有效方法和途径，也结交了众多志同道合的朋友。在此我也希望更多的人能够了解心理健康教育的好处，加强自身的心理健康教育理解，同时积极参与到心理健康教育的实践中去，为个人和社会的发展贡献自己的力量。

**心理健康教育心得体会篇十三**

近年来，随着社会的快速发展和生活节奏的加快，人们的压力也逐渐增加。因此，心理健康教育显得尤为重要。最近，我参加了一次心理健康教育交流活动，通过与他人的交流，我深刻体会到心理健康的重要性。在这次交流中，我反思了自己的心理健康状况，加深了对心理健康的认识，并获得了一些行之有效的方法来改善自己的心理健康。

首先，这次心理健康教育交流活动给我机会反思自己的心理健康状况。在讨论小组中，我们分享了个人的心理困惑和问题。听着他人的故事，我也开始反思自己的内心世界，发现了一些之前没有意识到的问题。比如，我的情绪管理能力较差，有时会过分焦虑和压抑，这对我的心理健康造成了不小的影响。交流让我认识到问题的存在，并且激发了我进一步探索心理健康的欲望。

其次，通过这次交流，我加深了对心理健康的认识。在和其他人的讨论中，我了解到心理健康不仅仅是缺乏心理疾病，更是一种积极向上、平衡稳定的思想和情绪状态。心理健康涉及到与他人的良好关系、适应生活压力、解决困难等方方面面。这种认识的变化让我明白心理健康是一种全面而复杂的概念，必须从多个角度来进行思考和管理。

同时，我还在交流中学到了一些改善心理健康的方法。其中一个是通过培养积极的心理态度来提升心理健康。许多研究证明，积极乐观的心态可以增强个人的抗压能力，改善心理健康水平。因此，我开始尝试积极思考，并给自己制定短期和长期的目标。另一个方法是积极参与社交活动。我意识到人际关系对心理健康的重要性。因此，我主动参加群体活动，与他人建立联系和交流，增强自己的社交能力。

最后，这次交流让我明白心理健康教育需要在家庭、学校和社会等多个层面进行推广。虽然我们个人可以通过学习和实践改善自己的心理健康，但社会环境和教育也起着至关重要的作用。家庭中，父母应该主动关注孩子的心理健康，与孩子进行沟通和交流。学校应该加强心理健康教育的内容和形式，并提供必要的心理咨询服务。社会也应该加大心理健康教育的宣传力度，为人们提供更多的心理健康咨询资源。只有形成了全社会的关注和共同推动，心理健康教育才能真正取得成效。

总之，通过参加心理健康教育交流活动，我对心理健康有了更深入的认识。我反思了自己的心理健康状况，并通过交流了解了一些改善心理健康的方法。同时，我也认识到心理健康教育需要全社会的关注和行动。希望通过这次心得体会，能够引起更多人对心理健康的关注，共同努力营造一个心理健康的社会环境。

**心理健康教育心得体会篇十四**

通过学习，我认识到：教师本人首先要学会正确认识和驾驭压力，化压力为动力。要将工作中出现的问题看作生活之必然存在，把出现的各种问题作为自己能力锻炼的机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的工作热情，面对某一项工作就耗尽心理、生理上的能量，以致对以后的工作产生倦怠，丧失激情。教师应先学会认识自己、接纳自己，关心自己，珍惜自己，然后才能教书育人，身正为范，教育和影响学生，成为学生的良师益友。具体可从以下几方面去努力：

一、教师要审时度势，自觉加强心理调适

教师心理不健康就可能导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。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。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。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。

二、教师要加强修养，坚决抵制各种诱惑

纷繁复杂的现代社会给人们带来种种诱惑，因此，尤其需要教师树立起自尊、自强与自律的人生态度和高尚情操。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。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。

三、教师要发掘潜能，促进学生健康成长

我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

四、教师要面向学生，争做一名阳光教师

作为教师，要以当人民教师为荣，提升人生信念，面向学生，担负起教育的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所指出的：看不起教师职业的教师，决不会成为好教师，更不能培养出杰出的人才。教师要力争做一个阳光教师，具有健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、积极的心态，有化尴尬为融洽，化压力为动力，化痛苦为愉悦，化阴霾为阳光，化腐朽为神奇的魅力。面对孩子，要有阳光般灿烂的笑脸；面对同事，要有阳光般温暖的态度；面对家长，要能阳光般真诚的交流；面对教育，要有阳光般平和的心态；面对教研，要有阳光般积极的热情；面对发展，要有阳光般不息的能量。给自己阳光，就会给学生撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永远记住：“给你点阳光就灿烂。”调整好自己的心态，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作。

培十天的培训学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中！

**心理健康教育心得体会篇十五**

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。

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。

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。

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。

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