# 2024年心理健康教育的心得体会(实用9篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-07-27

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。心理健康教育的心得体会篇一作为一名心理...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

**心理健康教育的心得体会篇一**

作为一名心理学专业的学生，在上大学课程中，进行了一门名为“心理健康教育科”的课程。这门课程的目的是培养学生对于心理健康的认知，发展良好的心理健康观，同时还将我们带入到心理健康教育的领域。通过这门课程，我收获了很多，也自然而然产生了很多的体会。下面，我将分享一些自己的心得与感悟。

段落2：强调心理健康的重要性

从“心理健康”这个概念上来看，它不仅是个人健康和幸福的基石，也是整个社会健康的基础。因此，心理健康的重要性非常明显。随着社会发展和经济快速增长，人们面临的生活压力越来越大，也面临着心理健康方面的挑战。另一方面，我们所生活的网络时代，人们常常会异常乱想和焦虑，导致精神健康问题普遍性和多样性的增加。而我个人认为，进行心理健康教育科的学习，是为了让我们具备清晰的认知和心理自我调整的能力，以更好地应对生活和工作中出现的各种情境和挑战。

段落3：心理健康教育科中的主要内容

在这门课程中，我们主要学习了许多重要的概念和范畴，例如：什么是心理健康，心态和习惯的培养，正向心理学，情绪管理和矛盾解决等等。同时，我们还学习了相关的课程和案例，对不同的心理健康问题作了全面深入的讲解，如情感障碍、应对压力、工作疲劳等等。最重要的是，在课程内，学生们被要求掌握多种有益的心理健康练习，以更好地管理自己的情感和情绪。

段落4：教育科学的研究与实践

在现代社会，教育被认为是人类社会发展的核心。与此同时，心理健康教育被认为是一种现代化教育形式。心理健康教育向学生提供了一种更全面、更多元、也更有效的手段，帮助他们培养良好的心理健康观和素质。同时，学生们可以通过自我探索、自我调整，防止和解决心理健康问题，以期达到理想的人生目标。心理健康教育科的学习，不仅可以世界观和发展观的呈现，同时还能够引导学生走向国家心理健康科学教育的研究和实践之路，促进心理健康事业的不断发展，使整个社会朝着更加健康的方向发展。

段落5：结束

总的来说，心理健康教育科旨在培养学生的心理素质，让学生们更好的进行自我调节，发展正常的人际交往能力，增强抗挫折的能力，规避心理问题等等。通过心理健康教育科的学习，我对于自己的心理状态和心理健康问题有了更全面的认识，同时也为我的未来职业生涯打下了坚实的基础，更让我坚信人类在共同追求心理健康与全面发展的伟大道路上再前进，再努力，再创辉煌。

**心理健康教育的心得体会篇二**

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

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。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。

心理健康教育心得体会

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**心理健康教育的心得体会篇三**

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。

**心理健康教育的心得体会篇四**

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。

**心理健康教育的心得体会篇五**

随着现代社会竞争压力的不断增加，心理健康教育在我们的学校中变得越来越重要。作为一名女生，我有幸参与了学校的心理健康教育课程，并从中受益匪浅。在过去的一年里，我对心理健康教育有了更深刻的理解，并取得了一些重要的体会和收获。

首先，我认识到心理健康教育的重要性。在过去，我常常忽视了自己的心理健康，将注意力集中在学习和外貌上。然而，通过学校心理健康教育的课程，我开始认识到心理健康是一个均衡发展的重要组成部分。只有当我们的心理状态良好时，我们才能更好地应对压力和困难，取得更好的成绩。因此，我现在更加注重保护自己的心理健康，通过运动、放松和寻求支持来减轻压力。

其次，我受益于了心理健康教育所教授的应对技巧。在过去，当遇到困难或挫折时，我常常感到沮丧和无助。然而，通过学习和实践，在心理健康教育中我掌握了一些应对技巧。例如，当我感到压力过大时，我会采取深呼吸和放松的方法来缓解紧张情绪。当我遇到挫折时，我会积极寻求帮助和支持，而不是埋怨和自暴自弃。这些应对技巧帮助我更好地应对困难，并保持积极的心态。

另外，我也在心理健康教育中学会了如何建立积极的人际关系。在过去，我常常因为害怕被拒绝而不敢主动与他人交流。然而，通过心理健康教育的培训，我明白了建立积极人际关系的重要性。我学会了主动与他人交流，表达自己的感受和需求，并倾听他人的想法和建议。通过这种方式，我培养了良好的人际关系，增强了自信和社交能力。

此外，我也学到了如何认识和管理自己的情绪。在过去，我常常因为情绪的起伏而感到困惑和不安。然而，通过心理健康教育的学习，我了解了情绪的本质和作用，并学会了管理自己的情绪。我学会了接受和表达自己的情绪，而不是压抑和隐藏它们。我也学会了通过积极的思维和行为来保持良好的情绪状态。这些技巧帮助我更好地管理情绪，并保持心理健康。

最后，我还意识到心理健康教育是一个长期的过程。通过一年的学习和实践，我取得了一些进步和成果。然而，我也意识到心理健康教育不是一蹴而就的，它需要我们不断地学习和实践。我希望以后能继续参与心理健康教育的课程，不断提升自己的心理素质和应对能力。

总而言之，心理健康教育不仅是一门重要的课程，也是我们应该一生关注和实践的重要领域。通过参与学校的心理健康教育课程，我明白了心理健康的重要性，并取得了一些重要的收获和体会。我将继续关注和实践心理健康教育的理念，将其融入到自己的生活中，为自己的心理健康打下坚实的基础。

**心理健康教育的心得体会篇六**

随着社会的不断发展，心理健康已成为人们日常生活中越来越值得关注的话题。而在这样的背景下，心理健康教育也显得越来越重要。在我开始接触到这方面的知识之后，我开始关注知乎上关于心理健康教育的讨论内容。在这里，我得到了很多有关心理健康的启发和启示。

第二段：对知识的理解和学习

在知乎上，我学习到了很多关于心理健康的知识，如如何正确地应对压力，如何调整自己的情绪，以及如何保持心理健康等。这些知识让我有了更深入的理解，不再是学术上的知识了，而是具体的指导性建议。通过这些知识的学习，我意识到心理健康教育的重要性，并且逐渐形成了适应心理健康的积极心态。

第三段：知识的实践和应用

除了理论知识的学习，知乎上的实际案例也让我看到了许多具有启发性的故事，这些故事中的人们经历了各种心理问题，他们在整合资源、改变观念和运用技巧等方面都有了很大的进步。通过这些案例的学习，我也收获了很多实操性的启示，例如如何预防抑郁症、如何处理社交恐惧症等。

第四段：心理观点的转变和养成

通过在知乎上的学习，我逐渐建立起了自己的心理观点。我认为，人的心理健康同他们所处的环境、个体的生活方式、他们想法和世界观等紧密相连，这些都会影响到一个人的整体健康状况。而我们可以通过学习心理健康知识，养成积极的生活方式和乐观的生活态度，从而保持良好的心态。在知乎的学习经历中，我逐渐转变了我的旧有心理观点，并养成了更加积极、包容的心态。

第五段：总结

通过在知乎上的学习，我学到了如何保持心理健康，如何应对人生中的各种困难，以及如何预防心理问题。这些知识不仅让我在个人生活中更明白地了解自己的情绪和反应，也让我在与人社交中更加从容自信。我相信，在今后的学习和工作中，我会更加专注于心理健康教育，并通过分享知乎上的内容，把这样的观点和实践理念传递给更多的人。

**心理健康教育的心得体会篇七**

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。

**心理健康教育的心得体会篇八**

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。

**心理健康教育的心得体会篇九**

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。

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