# 2024年心理健康教育心得体会 心心理健康教育心得体会(优质12篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-05-21

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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**

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

**心理健康教育心得体会篇三**

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。

**心理健康教育心得体会篇四**

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五**

随着社会的发展，人们对心理健康的重视程度也越来越高。了解自己的心理状态，处理内心的矛盾和压力，对于每个人来说都是非常重要的。而奥鹏心理健康教育项目则为学生提供了良好的心理辅导和指导，让我从中受益匪浅。在这个过程中，我学到了很多关于自己、关于情绪和心理健康的知识，也积累了一些宝贵的心得体会。

首先，在奥鹏心理健康教育课程中，我深刻认识到了心理健康的重要性。以前，我常常忽视自己的内心需求，对情绪抱有漠视的态度。现在，我明白了自己的情绪和心理状态会直接影响到我的生活和学习。通过课程的学习，我知道了如何有效地管理情绪，如何调整自己的心态。例如，当我遇到困难和挫折时，我可以运用积极心理调适的方法，从而保持平静的心态，更好地应对问题，不再深陷消极情绪的泥沼中。

其次，奥鹏心理健康教育尤其注重培养学生的自我认知能力。通过参加课程中的练习和讨论，我开始主动思考自己的优点和缺点，了解自己的兴趣爱好、价值观念以及个性特点。这种自我认知能力的培养使我在人际交往和职业选择中更加明确了自己的定位和目标。我懂得了不和身边人攀比，要有自己独立的思考和决策能力。除此之外，我也学会了如何认识他人，并且慢慢学会了关心他人的心理需求，尊重不同的个体差异，建立良好的人际关系。

再次，奥鹏心理健康教育课程提供了一系列实用的心理调适方法。在学习过程中，我了解到压力是现代人生活的常态，但过大的压力会给我们带来身心的不适。因此，我们需要学会减轻压力和释放紧张情绪。其中，有一些实用的方法对我来说非常有效。比如，我常常使用的，并取得显著效果的方法有放松训练、运动和艺术创作。通过这些活动，我能够陶冶情操，舒缓压力，提高生活质量。

最后，奥鹏心理健康教育课程帮助我更好地发掘自己的潜能和发展方向。通过对心理学的学习和探索，我逐渐明确了自己的职业规划和未来发展方向。我意识到心理咨询和心理辅导是一个充满挑战和机遇的职业。我决定将来在这个领域中深耕，为更多的人提供心理健康的帮助。

总之，参加奥鹏心理健康教育课程是对我的一次重要的成长机会。这个过程让我深刻认识到心理健康对于我个人成长和幸福的重要性，培养了自我认知能力和心理调适技巧，同时也为我的职业发展带来了新的方向。在未来的日子里，我会继续践行并分享这些宝贵的心得体会，帮助更多的人关注和培养心理健康，实现自己的生活目标。

**心理健康教育心得体会篇六**

当心中积累了不少感想和见解时，写心得体会是一个不错的选择 . 这样有利于培养思考的习惯。怎样写好心得体会呢？以下小编在这给大家整理了一些心理健康教育心得体会，希望对大家有帮助！

20\_\_年10月26—27日，于\_\_市\_\_宾馆参加\_\_省中小学心理健康教育专题培训，这是我加入心理健康教师这支队伍后第一次参加的省组织的专业培训。抱着向各位前辈和专家学习的态度，我认真地参与了这次培训。

在26日上午的专题报告中，符x老师提到：教育就是把孩子培养更像他们的人，而不是更像我们的人。这让身兼班主任和心理老师的我茅塞顿开。符老师在培训中提到的雷夫的教育方法，更值得让我们老师在教育教学中去尝试和实践，这无论对学生还是对老师都是一种成长。下午是在海经院参加箱庭体验，我们也犹如学生一样，怀着激动和欢喜的心情参与其中，无论是对箱庭室内的布置，还是对沙具，我们充满好奇。箱庭的体验，让我们每个人都有所成长。为了顾全大局，我们有所舍弃；虽然清楚自己想要什么，但为了顾及他人，为大家着想，我们学会了忍痛割爱……在这个过程中，成员间互相包容、尊重、配合，最终完成了我们共同的家园。用一位老师的话说：“我们无法改变生活，要学会适应生活。”也像另一位老师说的：“箱庭体验，我们痛并快乐着。”

27日，李\_\_教授给我们分享了表达性艺术疗法的后现代运用的案例。李教授开场给我们的四句话让我本人受益颇深：一个人做任何工作都是利己的；咨询师本身的魅力就是最好的咨询技术；再好的技术都比不上情感；说话者的本意不重要，重要的是听话者的感受。这四句话对于刚刚走上工作的岗位的我来说就好像是灯塔，这是以后道路上的方向。在一天的分享中，李教授跟我们一起分享了许多表达性艺术疗法的方法，比如，音乐疗法、歌舞疗法、绘画疗法、沙盘疗法等。在分享的过程也给我们展现了绘画疗法的魅力，在绘画过程中，不仅可以了解显性信息，还可以了解到隐形信息，这引起了我们每个人极大的兴趣。经验丰富的李教授还提醒我们心理健康老师应该注意：在咨询过程中，咨询师就是陪伴者，倾听者；心理咨询师不可以为来访者做诊断。这些对于我们这些不够专业又经验不足的人来说是一种提醒。

两天，时间很短，收获很大。很感谢有这样学习的机会。

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。

一、用爱促进学生心理健康发展

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。

二、善于发现问题，耐心诱导

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。

三、让“日记”成为师生沟通的桥梁

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。

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加20\_\_年第一期心理健康教育培训，我觉得非常的荣幸。自己先前对心理健康教育的知识不是很了解，通过这二十多天的学习和交流，在听了名师们独到的见解和参加了一些实践后，受益匪浅，每天都能感受到思想火花的冲击，对自己在平时教学中遇到的种种问题，也找到了一些解决策略。尤其是听了李明军老师对《心理健康教育纲要》的分析之后，知道了心理健康教育是素质教育的重要内容，开展心理健康教育意义重大。对于问题频出的中职生来说，如何开展心理健康教育？我想就此浅谈自己从这次培训中获得的体会。

一、加强学生的心理健康教育

职业教育的学生处在普通教育向职业教育的转折期，像我校中有一部分学生是孤儿，父母离异，家庭贫困，加强对这些学生的心理教育是非常必要的。因此，在我们平时的教学中，通过学科渗透心理健康教育使学生认识到健康不仅指身体上的，而且是能正确的认识自我，接纳自我，调整和感受与他人的关系，学习新的态度与行为方式，能平衡过去，最终在心理上产生安全感，归属感和自信心。作为一名中职教育工作者我们要做到：

（1）在教学中，为学生营造一个良好的心理健康成长的环境，一个和平，积极，温暖的学习环境，避免不利因素的出现。

（2）在教学中，有效的使用“成功教育”原则。使学生从被动教育走向自我教育，从他律走向自律，使学生由自卑自弃走向自强与自信，让学生参与活动，让学生感到学会，让学生今后用得上，让学生有成功的喜悦。

（3）在教学中，对学生进行职业教育辅导。中职教育的目的是让学生就业，所以，平时要让学生树立正确的择业观，职业观，创业观。培养学生创业精神和实践吃苦能力，增强迎接职业挑战的信心，提高生活和社会的适应能力，学会应对压力挫折。

二、作为教师也要加强自身的心理健康

教师心理是否健康，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。通过这次培训，丰富了我的实践经验，知道了要用一颗博爱的心去关爱每位学生，从关心学生身心健康发展出发，严格要求自己，促进学生良好行为习惯的养成，成为学生成长的指导者和引路人。通过对个别典型案例的分析学习，对识别心理异常现象有了认识，也了解了一些解决策略。所以我们自己要做到：

（1）尊重每个学生，要保持一个乐观的心态。教学活动是一个双向互动的过程，教师的情绪，言行都会潜移默化的影响学生，所以一个心理素质良好的教师，会使学生积极主动的学习，他们会在教师的感召下，表现出兴趣，体验到愉悦，充分的展现自我，并表现出对教师的爱戴和尊敬。教师也从而实现了“教书育人”的目标。

（2）乐于为工作奉献，培养自己的多种兴趣与爱好，建立良好的人际关系。

（3）要善于调节自身对工作的倦怠。在面对学生时要关爱学生，真诚自然，多听少说，不要无故打断学生的话，，站在学生立场，舍身处地了解学生。在面对同事时，要给予别人真诚的赞美，重视互动关系，弹性处理问题，控制与疏导情绪。

总之，通过这次培训，我感受到的是情感，真实的自我，留下更多的是感悟与思考，只能在以后的工作中，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，学以致用，使学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

通过2个小时培训，我学到了许多方面的知识，使我对自己有了新的思考，尤其是学了心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。

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。心理健康教育的具体目标是：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。

二、心理健康的内涵

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。好的心情是培养出来的，培养好心情就是播种心田。既要播种施肥，也要除草除虫。

三、教师本身也要注重自己的心理健康

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。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。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。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直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。身为教师，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。

总之，幸福就是一种心态，只要我们始终保持这种良好的心态，自己认为是幸福的，再苦再累也其乐无穷。老师们，让我们一起播种美丽的心情，保持良好的心态吧。

非常荣幸，有机会参加。虽短，只有两天；培训地点虽然偏僻，在南昌高新技术区，但是培训内容丰富，感觉受益匪浅。

在第一天的培训中，科学研究院科研处处长、上海市心理学会副理事长吴增强，上海市中小学协会秘书长蒋薇美，北京市问题青少年不良行为矫治及心理干预专家刘燕等专家进行授课。专家分别围绕中小学心理辅导原理、学校心理辅导的操作与技巧等内容进行了专题讲座。第二天，由江西籍心理专家刘燕就辅导室的有效利用及团体心理辅导课的设计等内容进行了专题讲座。期间，还穿插了九江市双峰小学、临川二中、广丰县永丰中学、南昌县莲塘二小的教师代表做经验交流，让我们参训学员分享了学校开展心理健康教育工作的经验。

这次短暂而紧张的培训，让我更加清晰地认识到，心理健康教育是学校教育的重要组成部分，是学生身心健康的重要保障。加强心理健康教育，对于缓解中小学生心理压力，密切人际关心，避免一些突发事件，构建和谐校园，提高教育幸福指数有重要意义。

大力促进我校的心理健康教育工作，任重而道远，唯有不断尝试不断创新不断坚持。

通过阅读《现代教师心理健康教育》一书，使我认识到一个优秀的教师，不仅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。心理健康的教师能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。

教师的心理健康直接影响学生学习知识。心境不好的教师很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师的情绪会影响到学生，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不可能高，学习效果不佳，长此以往会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会积极地学，积极地思考。教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对建立良好的师生关系，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及学生接受与理解知识均有直接影响。

教师的心理健康直接影响师生关系。教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，会使师生间产生矛盾与冲突。比如有的教师常常抱怨学生越来越难教，教师苦口婆心，竭尽全力地对学生进行教育，可学生要么我行我素，要么“阳奉阴违”。著名心理学家艾里克森曾指出：不良的师生关系会导致学生的心理疾病，好的师生关系可以治病，如果遇到一位好教师，学生由于家境等造成的不健康心理可以得到改变。教师和学生对立的状态绝不利于学生学习，是否产生对立的师生关系及对立关系能否妥善解决，最终决定于教师的心理状况。

教师的心理健康直接影响学生个性的发展。在学生的成长过程中，教师是重要的人，是参照，是榜样。特别是小学生，由于认知水平有限，学生辨别是非的能力还不够，还没有形成独立的自我，很容易模仿别人，尤其是教师和家长。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生。教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍。教师处事不公、乱用权利，会影响学生对整个社会的看法。

由此看来，教师健康地心理对学生影响巨大。这就要求我们教师不断地调整自我，努力做一个心理健康的好老师，正像有人说的：我们不能决定生命的长度，但我们可以控制它的宽度； 我们不能左右天气，但我们可以改变心情； 我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容； 我们不能控制他人，但我们可以掌握自己； 我们不能预知明天，但我们可以利用今天； 我们不能样样顺利，但我们可以事事尽力。

学习了《幼儿教师的心理健康与心理调适》这一课程，本人受益匪浅。我觉得自己不仅学习到的是心理学的理论知识，而且让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战！

在这次学习中，我认真倾听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都以实实在在的案例和具体丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理健康这门学科的魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过学习我还意识到要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。所以在这几天的学习中，我都认认真真地看教材，听讲座，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学习得更好，生活得更好！

教师的心理健康也影响到学生的心理健康。好的教师能为学生设计一个良好的心理成长环境。人不怕做事，就怕心累。当心累时，我们要有自我控制、自我调试的能力，保持乐观积极的教育心态，不将生活中不愉快的情绪带入教育工作中，不迁怒于孩子，克制偏爱情绪，一视同仁地对待孩子，同时不将工作中不良情绪带入家庭。我还学会了几种解压的方法：控制呼吸法、自我剖析法、学习转移法、投身自然法、心情放假法、肌肉放松法。这些都给了我借鉴作用，正确认识自己通过学习，我意识到在工作中要有更积极、乐观、向上的心态，并且认识到，保持这种心态对每个人的工作、生活都是至关重要的。

这些将深深地影响着我、激励着我对今后工作的态度，这也将直接地影响到我的学生们，使学生们能够在良好的心态下学习、进步。在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次学习，我收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对教育的认识有了一个新的提高，对心理健康与心理调适的素质也得到了一定程度的提高。

**心理健康教育心得体会篇七**

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八**

经过上了这么多节的心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的资料与方法。而心理健康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自我的心理，明白适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目标;要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，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。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

**心理健康教育心得体会篇九**

随着社会的不断发展，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大。而心理健康教育作为现代教育的重要组成部分，在提升人们心理素质、减轻压力、增进幸福感方面发挥了重要作用。我有幸参加了奥鹏心理健康教育课程，并在实践中收获了许多启发和体会。

首先，奥鹏心理健康教育课程让我认识到心理健康的重要性。在课堂上，老师详细介绍了心理健康的概念和意义，并且通过案例分析和讨论，让我深刻体会到心理健康对个人的影响。我了解到心理健康不仅关乎个体的幸福感和生活质量，更与社会和谐、经济发展密切相关。明白了这个道理后，我更加重视自己的心理健康，主动寻求心理帮助，保持身心的平衡。

其次，奥鹏心理健康教育课程让我学到了一些实用的心理调适技巧。在课程中，我们了解了一些常见的心理问题及其解决方法，例如焦虑、抑郁、情绪调节等。同时，在老师的指导下，我们还进行了一些实际操作，例如呼吸调节、放松训练等，这些都让我感受到了身心的放松和愉悦。我意识到，只有掌握了这些实用的心理调适技巧，我们才能更好地应对生活中的压力和困难，保持良好的心态和情绪。

再次，奥鹏心理健康教育课程让我了解到了心理问题的预防和干预工作的重要性。通过听老师讲解心理健康教育在不同阶段的实施策略和方法，我了解到早期干预对心理问题的预防非常重要。我们应该注重对学生的心理健康教育，提高他们的心理素质，增强他们应对困难的能力。而对于已经出现心理问题的人群，我们也要及时提供恰当的心理干预，帮助他们重新建立自信，走出困境。

此外，奥鹏心理健康教育课程还给我带来了一种积极向上的心态和价值观。在课程中，我们了解了一些成功人士的心理故事和成功经验，并且从他们身上学到了坚持、勇气、乐观等品质。这些故事和经验鼓舞着我，让我相信只要保持积极的心态，不怕困难和失败，追求自己的梦想就一定能够成功。同时，我也以这些成功人士为榜样，努力成为一个有责任感、有担当的人，为社会作出自己的贡献。

综上所述，奥鹏心理健康教育课程让我深刻认识到心理健康的重要性，并且让我学到了一些实用的心理调适技巧，了解了心理问题的预防和干预工作的重要性，培养了积极向上的心态和价值观。课程的收获不仅使我个人受益匪浅，也让我更加认识到心理健康教育对整个社会的价值和意义。我相信只要每个人都重视心理健康，关心他人的心理状况，我们的社会将变得更加和谐、幸福。

**心理健康教育心得体会篇十**

第一段：引言（150字）

在充满竞争和压力的社会中，宝宝们也面临着心理健康问题的困扰。为了帮助宝宝建立良好的心理健康，我参加了一次宝宝心理健康教育活动。通过这次活动，我深刻认识到宝宝心理健康的重要性，并获得了一些有益的学习和体验。

第二段：了解宝宝需求（250字）

在教育宝宝心理健康的过程中，首要的是了解宝宝的需求。每个宝宝都是独特的个体，他们的需求也不尽相同。常常，宝宝们通过行为暗示他们的需要。我们需要细心观察，倾听他们的心声，并给予他们足够的关爱和关注。例如，有的宝宝可能出现焦虑、抗拒等症状，这可能是他们对新环境的不适应表达。通过了解宝宝的需求，我们可以更好地帮助他们建立良好的心理健康。

第三段：创造良好的环境（250字）

除了了解宝宝的需求，为宝宝们创造一个良好的环境也是非常重要的。宝宝们的心理健康与他们身处的环境息息相关。在这次活动中，我学到了一些营造良好环境的方法。首先，给宝宝提供一个温暖和谐的家庭环境。亲子关系的稳定和和睦对宝宝的成长至关重要。其次，为宝宝提供安全、舒适的学习环境。在幼儿园和学校，宝宝们需要得到教师和同伴的关注和支持。最后，给宝宝提供多样化、富有创造力的游戏环境。通过参与游戏，宝宝们可以表达自己的想象力和创造力，培养自信心，提高心理健康水平。

第四段：建立积极的情绪形象（250字）

一个积极的情绪形象对于宝宝的心理健康至关重要。通过这次活动，我对于如何帮助宝宝建立积极的情绪形象有了更深入的了解。首先，我们应该给予宝宝足够的爱和温暖，使他们在成长过程中感受到父母的关怀。同时，我们还应该鼓励宝宝们积极表达自己的情感。我们可以通过问候问好、阅读故事，以及与他们分享游戏和娱乐活动等方式，让他们学会与人交流并表达情感。另外，我们还可以通过鼓励宝宝参与体育运动等活动，帮助他们释放压力和消除负面情绪，从而促进心理健康的提升。

第五段：培养合理的价值观念（300字）

要想宝宝心理健康，培养合理的价值观念也非常重要。在这次活动中，我了解到了一些培养宝宝正确价值观念的方法。首先，我们可以通过为宝宝设置合理的目标，让他们懂得努力奋斗和付出，培养积极向上的价值观。此外，我们还可以通过引导宝宝关注他人的需要，培养他们的同理心和善良的品质。同时，我们还应该对宝宝进行正确的价值观引导，让他们形成正确的道德观、良好的习俗和健康的生活方式。通过这些方法，宝宝们将能够树立正确的价值观念，从而建立健康的心理状态。

结束语（100字）

通过这次宝宝心理健康教育活动，我深刻认识到宝宝心理健康的重要性，并获得了一些关于教育宝宝的有益的学习和体验。我将继续关注宝宝心理健康教育，并将所学应用到实际中，为宝宝们的成长和发展贡献力量。

**心理健康教育心得体会篇十一**

随着社会的发展，人们对心理健康的重视程度也越来越高。作为一名家长，我深知居家心理健康教育的重要性。经过一段时间的实践，我对居家心理健康教育有了更深刻的理解和体会。

首先，我认识到居家心理健康教育是长期的过程。要培养孩子的健康心理，不能仅仅局限于某一阶段或某一时刻，而是需要与孩子共同度过每一天，给予他们悉心的关爱和指导。我意识到，孩子的心理健康与家庭的和谐密不可分。只有在一个稳定、温馨的家庭环境中，孩子才能够心安理得地成长。

其次，我发现与孩子进行积极的沟通对于居家心理健康教育至关重要。我学会了倾听孩子的内心世界，给予他们表达的机会。我发现，通过与孩子的沟通，我能够更好地了解他们的需求和心理状态，及时解决他们的烦恼和困惑。同时，我也学会了在与孩子沟通时保持平和的心态，尊重他们的意见和选择，让他们感受到关爱和支持。

第三，培养孩子的自我认知和情绪调控能力是居家心理健康教育的重要内容。我通过让孩子关注自己的内心世界，帮助他们认识自己的优点和不足，培养自信心和自控力。在孩子情绪失控时，我鼓励他们通过深呼吸、放松训练等方法来调节情绪。这样的实践有效地帮助孩子更好地认识自己的情绪，避免情绪失控带来的负面影响。

第四，我认识到居家心理健康教育需要借助各种资源来支持。我努力寻找和利用心理健康领域的书籍、亲子活动、互联网资源等，为孩子提供全方位的心理健康教育。同时，我也积极参与学校和社区组织的相关活动，与其他家长交流心得，共同促进孩子的心理健康成长。

最后，居家心理健康教育需要不断反思和调整。父母在教育孩子的过程中难免会犯错误，但关键是能从中吸取教训，不断反思和调整自己的教育方法。我发现，只有与孩子进行良好的互动，根据孩子的特点和需求进行个性化的教育，才能够更好地帮助他们实现心理的平衡和健康。

总之，居家心理健康教育是一个复杂的过程，不仅是培养孩子健康心理的责任，也是家长自身心理健康的需要。通过这段时间的实践，我深刻认识到了居家心理健康教育的重要性，并逐渐培养起了一套有效的教育方法。希望未来的日子中，我能够继续不懈努力，为孩子的心理健康成长贡献自己的一份力量。

**心理健康教育心得体会篇十二**

20xx年的4月22日至4月26月我有幸参加了凉州区教育局组织的清华伟新中小学心理健康教育远程培训。在此期间，学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：通过培训在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。本次培训时间虽然极其短暂，却撬开了我们广大教师的心灵之门，为我们教师提供了一个了解自身，完善自我的平台。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。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。

世界卫生组织把人的健康定义为：“不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的心理、心理状态和社会适应能力。”精神病学者麦灵格是这样定义心理健康的：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只是要有高效率，也不只要能有满足之感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”也就是说，具有良好的心理状态的社会适应能力，乃是心理健康的基本标志。这也表明在教学中只讲生理卫生是不够的，对学生还必须注意心理卫生。

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。

小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，培养小学生良好的心理素质，促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。走近新课程，“为了每一位学生的发展”的理念扑面而来，它比过去的教育教学更关注每一位学生的喜怒哀乐，更关注人的情绪生活和情感体验，更关注人的道德生活和人格养成，更关注学生的尊严。这意味着，今后对老师的要求不仅是要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且应当成为一个合格的心理辅导员，承担起开展心理健康教育的新任务。为此，教师学习和掌握心理卫生常识尤为关键。

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，积极健康的作热情投入到教学活动中去。教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他们的一言一行对学生都有较大影响。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。教师应该引导学生建立良好的人际关系，保持心理相容。一个学生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。

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场。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。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，确保青少年的健康成长。

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，以诱发其良好情绪；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。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。

学校可以联合社区等基层组织，定期对家长进行心理健康知识培训，向家长传授孩子身心发展的常识。让家长们认识到：培养学生良好心理素质离不开和睦、文明、明朗、愉快的家庭环境。学生从小能生活在温暖愉快的家庭中，得到父母、长辈的正确的爱，必然会感受到家庭的温暖、安全、愉快，充满欢乐和信心，良好的情绪从小就占据心理状态的主要地位，从而保证每一个学生身心健康地发展，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。

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