# 2024年心理健康教育感悟心得(精选12篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-28

*心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。心理健康教育感悟心得篇一一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，...*

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**心理健康教育感悟心得篇一**

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意;由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去;结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。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。

衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。

**心理健康教育感悟心得篇二**

带着一份期待的心情，我有幸参加了教师心理健康c证培训，因为是紧接创业培训课之后上的心理c证培训，连续上了一个多星期的课，很累又很辛苦，但这是值得我辛苦的事儿。听了几位主讲老师精彩纷呈的课，特别是黎雪琼老师的精彩讲课，她的讲课从头到尾都能紧紧抓住我的思绪，感觉到是那么的充实，那么的激动，此次的培训使我收益颇多。丰富了我的心理学理论，让我学会了一些心理学的技巧和方法，有助于我今后的生活、学习和工作。

在培训过程中聆听老师们非常精彩的讲座，他们都用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、小组讨论、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。我还记得，黎雪琼老师给出在多媒体屏幕一道题：我是———，我觉得最幸福的一件事是什么？我最喜欢的成语是哪个？然后让我们写在纸上，并与上下桌的同学讨论，教室顿时热闹起来，大家在积极的讨论、交流意见，当时我就在想，上课就应该有这种氛围，既能让学生开口讲话，积极且认真的讨论，又可以让他们顺着老师的思路，跟着老师的引导学习。这是个教学生的好方法，让学生在一个轻松愉快的氛围下学知识，会收到事半功倍的效果。开课还没几分钟就对这位老师产生深深的崇拜感，在之后的课程当中，我更是竖起耳朵认真听讲，生怕错过老师的任何一句精彩的话，所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识。

通过培训我知道了中小学生正是处于身心发展的关键时期，作为家长或老师的角色，只要把这一时期的孩子教育好，进行正确的引导，往后的教育就不用那么费心了。其实这个很容易理解，人的成长就像一颗树的生长一样，若要教导好一个人，首先的从他小时候灌输正确的思想，如一颗苍天大树都是由一颗笔直的小树苗长起，而要培养一颗小树长成参天大树，只需在它还是小的时候给足水和阳光，在它快要长歪的时候，适当架枝扶持一下，以助它往正确的方向生长，为它以后更加健康生长埋下很好的前提。同理，人也是要在小的时候及时改正所有不好思想习惯，就像小树一样，若不及时纠正，等长成大树就没法改了，因为已经定形，要想纠正就得整棵树拔起。所以，为了以后更好的发展，中小学生的心理健康教育是很有必要的。老师给出的建议是，小孩在六岁以前都不要离开父母双方的教育，只要这一时期满足小孩子对父母的依赖和给他们足够的关心，就没有那么容易出现留守儿童的问题。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，意识到心理健康的重要性，我会在以后生活或工作上继续探索，更进一步。

**心理健康教育感悟心得篇三**

一、主要活动以及工作成果

一、换届以及工作交接

1、根据学院推荐以及选举，决定由我担任哲学学院心理卫生协会会长，并招募新会员。

2、、举行全体会员大会，内容包括选举新一届的协会副会长以及秘书长等、广泛听取大家的意见进一步完善和修改原有的协会章程并制定学期工作计划。

制作协会通讯录并建立协会qq群和公共邮箱。

二、本学期活动开展

(1)心理健康教育活动

**心理健康教育感悟心得篇四**

本学年，我担任高一(十)班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

一、不断提出新的奋斗目标，寻找鼓舞学生前进的力量

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作:一是与任课老师加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结,以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

二、形成正确的集体舆论，培养优良班风

或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守;引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体体的措施;制定班级公约，总结班级工作;讨论班级成员共同关心的问题;定期的时事教育;处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。对班干部，不能只是使用，还应该进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

三、教育学生自主学习，完成学习任务

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

**心理健康教育感悟心得篇五**

在我成为一名教师之前，我从未想过心理健康教育会对我的职业生涯产生如此深远的影响。在我的学术生涯中，我接受了许多关于教学方法和知识的培训，但心理健康教育的角色和重要性却是我所陌生的。然而，在我开始承担这一角色后，我很快意识到心理健康对一个学生的学习和成长的重要性，也认识到心理健康教育的广阔空间和深远影响。

首先，了解学生的心理状态可以使我更好地理解他们的行为和反应，从而更好地指导他们的学习。通过使用心理学的方法和技巧，我可以更深入地了解每个学生的个性和需求，从而为他们提供更有针对性的教学。

此外，心理健康教育还有助于建立和维护一个积极的学习环境。当学生感到焦虑、压力或沮丧时，他们可能无法充分发挥他们的潜力。通过提供心理咨询和情感支持，我可以帮助学生减轻这些负面情绪，从而让他们更加专注于学习。

最后，心理健康教育对于提高学生的学习成绩也是至关重要的。当学生感到焦虑或沮丧时，他们的学习效果可能会受到影响。通过提供情感支持、建立信任关系，以及教授应对压力和焦虑的技巧，我可以帮助学生提高他们的心理素质，从而提高他们的学习成绩。

在这个充满挑战和机遇的世界里，教师的作用不仅是传授知识，更是帮助学生成长为有爱心、有责任感和有自信的人。心理健康教育是实现这一目标的关键。通过理解学生的心理需求，提供必要的支持和指导，以及培养他们的心理素质，我可以为学生的成长和成功做出贡献。

**心理健康教育感悟心得篇六**

拥有健康的心理是现代人必备的条件和基础，健康的心理是孕育良好素质的保障。这次通过网上的学习，收获很大。

首先，我感觉教师具有健康的心理非常重要。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。教师的心理健康主要还是要靠自己的调整和维护。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。从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。

他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督――学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。

所有的这些人和社会团体都认为自己对教师的`工作有评价的权利。对于教师应该怎么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且，教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格、更苛刻。

这种心态对保持心理健康是非常有利的。教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。教师也可以坚持收集有关他的教学效果和学生学习情况的资料。帮助教师提高教学水平，更清楚地知道是否达到了自己预定的目标。

教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。正因为教师是心理上“开放”的职业，失败和过错发生的机率就特别大。人无完人，每个人都会有错，每个人都会有失败的经历，关键是看怎么去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训、总结经验，失败就是成功之母。而且能减少压力和焦虑的来源，更有利于自身的心理健康。比如，一个对自己的教学能力充满信心的老教师对学生家长和社会上其他人员对课程提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于课程的时候，他心态平衡，语气坚定，因为他知道自己是一个有能力的教师，他知道自己在说些什么。他清楚地知道，自己对问题的直接接触更多，因而对整个教育形式也就有更客观的把握。他从实际工作中建立起来的安全感不会受到影响。因为学生对他友好而不失尊敬，因为他帮助差生并真的使其成绩上升，因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上，正是因为他能接受这些失败，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对失败。教师应该正确的认识和评价生活中所谓的“失败”。也可以说是适时当一下阿q。

**心理健康教育感悟心得篇七**

发生得措手不及。

温馨、健康、友好的家庭环境，家校共同携手保护孩子们身心健康。

季蕴辛医师的《认识青少年抑郁，学会与孩子沟通》提出为孩子建立一个支持性的环境是预防青少年抑郁的关键。首先影响孩子情绪的主要因素有四个：家庭、学校、特殊经历和人际交往;其次是青少年出现抑郁的主要原因：青春期的心理特点和父母对孩子情绪的不良认知;接着是正确应对青少年抑郁的方式：建立良好的亲子关系;与孩子沟通需要技巧;不轻易否定孩子，尽量采用单独的谈话式教育;培养孩子独立思考的习惯;不轻易将孩子与他人作比较，最好跟孩子一起制定切实可行的人生目标。

作为一名家长，我聆听后受益匪浅，充满着对孩子满满的爱，体验到校文化的另一种教育情怀。身体力行，让尊重和鼓励常伴孩子左右，唤醒伟大的家长形象!

一、给孩子阳光般赏识，让他的闪光点如金子般灿烂美国心理学之父威廉。詹姆斯说：“人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。”道出了每个人的内心深处，都潜藏着被他人肯定的需求。我们每个人都渴望被认可，希望自己的进步与成就能被他人看见。如果这个需求在儿时没有得到满足，即便长大后功成名就，心灵上的缺失也无法弥补。

二、和孩子建立良好的亲子关系，享受温馨快乐的人生生命本是一场有限的游戏，越是关系密切的人，越需要通过真诚的沟通走进彼此的内心。和孩子站在一起欣赏他的闪光点，一起分享成功的喜悦;接纳他的不足，允许他的脆弱，人非圣贤孰能无过，不能轻易否定他的未来，要永远心怀宽容和希望;尊重孩子，变命令为商量语气，让孩子感觉到你对他的尊重的同时也养成了独立思考的能力;以平常心静待孩子的成长。每个孩子都是独一无二的，都是那不一样的烟火，做家长需要做的是努力给孩子一个健康、美好、安全的家庭环境。

三、以身作则，为孩子树立好榜样，引导孩子树立正确的价值观。首先，家长要以身作则，言传身教。如果你尊重孩子的个性发展，将孩子的个性、天赋最大极限地发挥出来，其实每一个孩子都很聪明伶俐。其次，家长还要带着孩子多读书，养成好习惯。“授人与鱼不如授人与渔”，要教会孩子自主学习，在读书中，孩子可以增加知识，开阔眼界，渐渐地找到自己喜欢的兴趣方向，养成自觉读书、独立思考的好习惯，这样也有利于孩子性格的塑造和个人价值观的养成。再次，家长可以带着孩子多多参加社会公益活动，比如带着孩子去参加志愿者的活动，让孩子亲身体验一下奉献所能带来的幸福感、精神上的愉悦，是物质不能给予的。通过参加这些活动，可以让孩子体会到帮助别人的快乐获得自身价值感的满足。

最后，家长要保持积极乐观，敢于接受挑战，敢于去尝试，孩子也会在家长的影响下变得活跃快乐起来，也学会了争取和尝试。

**心理健康教育感悟心得篇八**

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。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理将康也具有十分重要的意义：

首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的\'基础。我们大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。

其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个健全的人格。

最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

返回目录

**心理健康教育感悟心得篇九**

(一)学生感受：

学生在开展了青春期研究之后，写下了这样的话语：

感受一：通过学习，我们知道了只有获得真正的健康，才有可能快乐。同时我们还知道了应该如何评价自己的心理健康水平，知道了标准，掌握了方法，这很有用。

感受二：原来我们班经常有这样的一类现象：男生和女生之间，不互相体谅，谅解，谦让!还有些男生老瞎说一些特别无聊的闲话，去伤害女生。我觉得很不好，但是不知道怎么办。通过上这节课，我观察到我们班的这些现象慢慢地消失了。班里，不管是男生，还是女生遇到一些困难，大家都会尽全力帮助他，使得我们的关系更加和睦。我们能在这样的一个班里，这是我们的缘分，我们应该去珍惜它，使我们这个大家庭变得更加幸福，更温馨。

感受三：在我们看电视时，经常会看到一些男女共同完成的节目，在学校里，我们也会常常看到大家互相帮助，不分你我。可在以前，我们会觉得很不好意思。可通过这节课的学习，我们发现，男女生交往是正常的，关键是要把心态放正，消除紧张感。

(二)家长感受：

感受一：总说要关心孩子的心理健康，但是什么是心理健康呢?通过教学，我们找到了答案。同时，也学会了怎样评价孩子的心理健康水平。

感受二：教师的精心设计使我们家长能够了解到学生心理状况。原来，总觉得自己的孩子长大了，挺好的。但是，孩子却总抱怨自己对他管得太多，而我们也总觉得自己很累。虽然也知道孩子已经进入了青春期，但是总是无从下手。通过老师的这节课，我们发现：平时与孩子的沟通交流太少了，应该抽出时间多关心他们心里是怎样想的，不可动不动就扣上早恋的帽子。群体的交往不但有很多乐趣，还可以学习多个异性身上的优点。如果一味指责孩子，阻止孩子同异性交往，很可能使他们产生逆反心理，本来不是那么回事，也故意做出那样的事来，结果事态的发展与父母的初衷刚好相反。

感受三：孩子长大了，总担心谁和谁好了，会影响孩子的学习，但又没有什么好办法。通过与孩子们一起上课，知道了做为家长首先要平和自己的心态，才能解决学生的心理问题。

**心理健康教育感悟心得篇十**

20\_\_年\_月\_\_日上午，我有幸在荣成市崖头小学聆听了两节心理健康教育观摩课。课堂中，教师丰富的肢体语言，灵活的教学方法，活跃的课堂氛围，步步深入的情感熏陶，无不深深吸引着我。

心理健康教育，顾名思义，重在关注孩子的心理健康。

透过观摩今天的两节课堂教学活动真是让我受益匪浅啊！

首先是席老师的“戴高帽”——《学会赞美》一下子就吸引了我，《学会赞美》一课是针对五年级学生，针对他们不会赞美别人或不喜欢赞美别人、肯定别人这一现象设计的，选题贴近学生的生活实际，整个教学设计层次清楚，衔接、过渡自然，环环相扣。席老师及时地引导，恰当、幽默的点评是整节课的亮点。比如学生赞美席老师的衣服漂亮时，席老师说：“你的眼光和我们校长的眼光一样好。”因为席老师所穿的衣服是学校统一定制的，学生听了席老师的话，脸上笑开了花，缓和了紧张情绪，更有利于后面活动的开展。席老师还给同学出了很多实用的好主意，无说教之词，学生很容易接受。

席老师以传递悄悄话的形式导入，活跃了课堂气氛，拉近了师生之间的距离，以一则“戴高帽”的笑话引入本课主题，通过给席老师、现场听课的老师、同学“戴高帽”，由近及远地引导学生说出赞美别人的角度及赞美的益处。通过分析案例，使学生学会发现他人的优点，并以欣赏的眼光与其交往，学会真诚地赞美他人。最后，让每个学生通过写的方式赞美自己的同学，并将所写的内容送给所赞美的同学，由动到静，给了每个学生参与的机会。整个课堂真实，不造作，不夸张。如果在询问上台接受赞美学生的心情如何这一环节能延伸一下就更好了。

其次是毕军晓老师的《谁最重要》，更是让我耳目一新。她先以所发卡片的颜色分组，极大地调动了学生的积极性。根据二年级孩子的心理特点，首先设计了欣赏故事《五指的争论》（老师运用了丰富的肢体语言），以故事情景为引子，让孩子们听完故事谈感受，使孩子们认识到合作的重要性，并通过用一根手指拿篮球的实践活动使孩子们认识到在团队中每个人都很重要。毕军晓老师还设计了各种生动有趣的游戏，每个游戏都能使学生通过亲身体验，感悟到团队精神的必要性和重要性，使他们提高团队意识，如《传球》使学生初步认识到团队合作的重要性；《请举手》使学生认识到在团队合作中要顾全大局，有时要牺牲个人利益；《吃枣》使学生认识到在生活中与他人配合的需要。整节课老师在设计时注重活动性原则，让学生在各种活动中得到真实的心理体验和行为训练。本节课的教学目标得到了很好的落实，结束语很精彩，可以看出上课老师的用心良苦，而课堂上学生的表现也可以看出十分的有效。但此课个别游戏规则刚开始交待得不是很清楚，影响效果，也浪费了一定的时间，如果改进一下，效果可能会更好些。

两节风格不一的心理健康课给我留下了深刻的印象，现代的孩子们的心理健康问题已引起学校家庭的重视，作为教师，应该要做学生心理健康的导师。我们教育的目的是什么？是教会学生如何做人啊！不懂做人的道理，学知识又有何用？心理健康教育活动课旨在促进学生心理健康地发展，改善学生的心理素质，因此，在课程内容安排上必须以学生的需要为出发点，以学生的活动为主体，以灵活多变的形式、丰富实际的内容去吸引学生，提高学生自助和互助的能力。使学生在玩中有所收获、在玩中得到历练、在玩中促进成长。让我们的孩子不仅拥有健康的身体，更加拥有一颗健康、愉快的心灵。

**心理健康教育感悟心得篇十一**

在我最近作为一名心理学教师参与学校心理健康教育的实践中，我深深感受到了心理健康教育的必要性和重要性。通过这段经历，我不仅学到了很多关于心理健康的知识，而且还掌握了一些有效的心理治疗方法。现在，我想与大家分享我的心得和感悟。

首先，我认识到每个学生都拥有巨大的发展潜力。在心理辅导过程中，我了解到每个学生的问题并不是“生病”，而是学生个体在发展过程中遇到的困难和挑战。因此，我们需要用包容和理解的心态来接纳每一个学生，尊重他们的差异，并为他们提供必要的支持和帮助。

其次，心理治疗并不是简单的对话和倾听，更是一种情感投入和行动支持。在心理治疗中，我学会了如何运用同理心、关爱、积极关注等技巧，来帮助学生们打开心扉，勇敢面对自己的问题，从而得到更好的成长和发展。

最后，我明白了心理健康教育不是一次性的过程，而是一种持续的学习和成长。在心理辅导过程中，学生们和我都在不断地学习和成长，我帮助他们找到了解决问题的方法，而学生们也在一定程度上提升了自己，获得了更好的成长和发展。

总之，作为一名教师，我将心理健康问题与我所从事的其他领域的工作联系起来，进一步理解和接纳学生们。我也认识到，教师的心理健康和积极的生活态度可以为学生营造出一个健康、和谐的学习环境，有助于提高学生的学习效率和发展潜力。我深信，在未来的教育事业中，我会用我所学的心理健康教育知识和技能，为学生们提供更好的支持和服务。

**心理健康教育感悟心得篇十二**

作为家长应从下面几个方面注重加强学生的心理健康教育：

(1)只重智育，忽视心理健康教育的思想观念要转变。

(2)以身作则，率先垂范。父母要求孩子做到的，自己首先要做到，特别是在心理要求方面，只有父母心理健康，孩子的心理才会健康。

(3)尊重孩子，不走两个极端。孩子是父母的希望，家长要尊重，理解孩子，和孩子进行思想交流多给以鼓励。

(4)家长要经常和学校联系，取得与学校教育的一致性。

家长要克服单纯依赖学校教育的思想，而且要积极参加学校对孩子的教育活动。如家长会、家长学校、座谈会等。

(5)对孩子出现的心理问题，家长要及时分析、及时引导、及时解决，以免积少成多，日久天长，酿成大祸。

只有为青少年的成长建立一个全社会的“保护网”，过滤社会有害物质，还青少年一个洁净的蓝天，同时加大社会对青少年健康的心理宣传和教育，这样我们才能培养和造就21世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。

心理健康教育心得体会(六)

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