# 精选心理健康教育心得体会范文通用(六篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-04-22

*精选心理健康教育心得体会范文通用一学校及时发出一封公开信，倡导学生在突如其来的考验面前保持理性平和、积极乐观的心态。全校上下联动、同频共振，构建全方位、全覆盖、全天候的宣传矩阵，大力宣传疫情防控工作部署和防控知识，着力讲好南林师生抗击疫情的...*

**精选心理健康教育心得体会范文通用一**

学校及时发出一封公开信，倡导学生在突如其来的考验面前保持理性平和、积极乐观的心态。全校上下联动、同频共振，构建全方位、全覆盖、全天候的宣传矩阵，大力宣传疫情防控工作部署和防控知识，着力讲好南林师生抗击疫情的感人故事，及时了解学生的心理需求，精准推送心理调适系列科普及心理减压文章，为广大学生戴上“心理口罩”。

学校充分发挥“四级”预警防控体系的信息联动，开放线上心理测试平台，对学生心理需求进行调研，对疫情严重地区学生逐一了解情况，按照“一人一策”建立学生台账，严格执行“日报告”“零报告”制度，安排辅导员、心理委员等专人加强与重点疫情防控地区有来往学生的沟通交流，做到动态第一时间掌握、信息第一时间上报、措施第一时间到位、问题第一时间解决。

学校开通\*\*心理咨。询预约热线，为产生焦虑、压抑等问题的学生提供线上帮扶。加强对特殊群体的重点支持，对有需要的学生及时给予跟踪心理帮扶。学校心理健康教育指导中心将不同时期同学们普遍存在的典型问题和困惑制作成图文并茂的微信推文予以解答和疏导。

学校俎织开展线上“用‘心’战‘疫’”主题班会，同学们分享、讨论个人学习心得和心情小故事，传递积极力量；开展“逆境携行，你我同心”心理健康教育主题活动，引导学生正确认识逆境与挫折，及时调整负面情绪，相互给予关爱支持。鼓励学生发挥专业所长，为抗“疫”加油。

**精选心理健康教育心得体会范文通用二**

一、活动目的：

组织学生观看法制教育专题片法制教育影视片。了解一些有关《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》方面的知识，以及了解身边的不良因素对人的危害，从而使学生做一个遵纪守法的好学生。

让学生懂得促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。

让学生明白心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

二、活动准备：

《心理健康教育手册》

心理健康咨询台利用黑板报的形式，宣传心理健康教育的重要性。

大屏幕展示心理健康教育。

三、活动过程：

队会开始仪式。

中队长讲话。

主持人主持队活动。

(1)主任介绍班会资料。并宣布大会开始。

(2)中队长讲这次队会的主要目的和意义。心理健康教育能够帮忙教师以一种更宽松更接纳和理解的态度来认识和看待学生和学生的行为，不仅仅注意到行为本身，更注重去发现并合理满足这些行为背后的那些基本的心理需要;不简单地进行是非确定，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。所以，心理健康教育真正体现出了对学生的尊重一种对\"人\"的尊重，这是建立相互支持理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位教师在教育实践中面临的重要课题。所以说，心理健康教育是师生的共同职责。

(4)健康教育的重要性近年来，由于社会发展带来的种种变化，我国学校教育和儿童发展事业受到了冲击和挑战。调查证明，在我国中小学生中间，约15左右的儿童青少年都存在着不一样程度的心理行为问题，如厌学逃学偷窃说谎作弊自私任性耐挫力差攻击退缩焦虑抑郁等等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，并且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。所以，开展心理健康教育是十分迫切的和具有重要意义的举措。

(5)小组讨论：如何才能做好心理健康教育，我们应当怎样做

(6)让学生从心理健康教育网站获取信息，增长知识。

中队辅导员讲话呼号退旗，中队和宣布活动结束

**精选心理健康教育心得体会范文通用三**

教育目标：

教师：了解学生评价自我的能力，教给学生评价自我的方法。

学生：了解自己是什么样的人，学会认识自己的方法。

教师：同学们，你们有没有认真想过自己到底是怎样的一个人呢?自己有哪些优点和缺点呢?你们想不想了解自己是个什么样的人?我们通过这节课的学习，让大家了解自己，认识自我。

教师：世上没有十全十美的人每个人身上都有优点和缺点，不能过高评价自己，要勇于正视自己的缺点和不足;也不能过低评价自己，不要自卑，不要看不起自己，要挖掘自己身上的优点和长处。只有了解自己，才能正确评价自己。

a)议一议

教师在黑板上一个问题：

iii.你打算怎样认识自己?

教师：请同学们分组讨论这个问题，然后各组选派一位同学在全班发言。

目的是让学生了解自己，正确认识自己。

b)谈一谈

教师在黑板上写出四个问题：

i.你喜欢别人夸自己长得漂亮吗?

ii.你在同学面前炫耀过自己的能力吗?

iii.你是否不自己长得不漂亮而自卑?

iv.你喜欢自己的性格吗?

教师：请一位同学念一遍，然后想一分钟，最后请四位同学们自由发言。

目的是让同学们对自己做出正确的评价。

c)请你选择

教师将纸板挂在黑板上，板上有两道选择题：

i.当同学给你做出正确的评价时，你应该怎么办?

1.立刻行动起来，改正自己的缺点。

2.反正是老毛病，不改也过得去。

3.我的优点比缺点多，自己很知足了。

请将你的选择填在()里。

ii.当同学给你提出不完全正确的评价时，你怎么办?

1.把不满的话憋在心里。

2.想方设法为自己的缺点辨解。

3.与同学进行心灵交流，坦诚相待。

请你将你的选择填在()中。

教师：请一位同学念一遍，然后请两位同学到黑板前，把你的选择填在括号内。

目的是教育学生要有自知之明，正确对待同学的评价。

d)采花游戏

教师：请两位同学到讲台来，讲台一左一右有两个“花园”，请将喜欢的“花朵”采到“花篮”中。目的是了解学生想成为什么样的人。

a)演讲比赛

教师将演讲题目写在黑板上：认识我自己，并向同学宣读演讲要求。

目的是了解学生对本节课知识的掌握和运用情况。

b)老师教你认识自己

教师在教室前的屏幕上呈现“背景知识”中提到认识自己的六种方法。

i.照镜子

ii.反省自己

iii.参加课外活动

iv.听取别人的评价

v.敢于同他人竞争

vi.从心理咨询和书本中认识自己

教师：老师念一遍，请一位同学念一遍，然后全班齐读一遍。

目的是让学生掌握认识自己的方法。

教师：同学们，通过本课学习，我们认识到评价自己的重要性，了解了自己是个什么样的人，还学会了认识自己的几种方法。

请学生给自己画一幅像。

**精选心理健康教育心得体会范文通用四**

xx年，我在教育局及活动中心领导的关心和支持下，发挥中心未成年人思想道德教育阵地之资源优势，在校内外心理健康教育的开展途径、方式、资料等方面作了一些尝试。为总结经验，发现不足，更好地开展明年的工作，特写此总结与计划。

1、xx年暑期，举办了两期“生命如花绽放”心智成长主题夏令营即中小学学生团体心理辅导，供辅导学员35人。夏令营以团体心理辅导及心理拓展训练等为形式，融入生命教育、心理健康教育的有关资料，帮忙学生认识生命的独特性，学习珍惜和热爱生命并创造生命独有价值。活动形式新颖，资料丰富，尤其是互动中的体验和同伴分享给了孩子们前所未有的心灵触动。学员们经过活动加深了自我认知，树立了生命信念，提高了自信，增强了与人合作的意识和本事，活动收到了很好的教育效果和社会效应。

2、10月10日，参加了城区妇联主办的世界精神卫生日主题宣传。开展了现场咨询、版面宣传和心理健康知识传单免费发放等活动，帮忙市民更科学地认识心理咨询的\'同时，也扩大中心的知名度。

3、10月28日，应基教科要求，为城区中小学心理健康教师作了题为《学校心理咨询室建设——兼谈中小学心理健康教育的新途径》培训。明确了心理辅导室建设的有关要求，介绍了台湾生活素质教育课程的一般理念和操作技巧，为学校科学规范建设心理辅导室并开展心理健康活动课供给了及时而有益的帮忙。

4、11月15日至30日，随基教科对全区各中小学心理辅导室建设情景进行了一次排查，比较全面地掌握了全区中小学心理辅导室的建设情景，并对检查工作做了及时总结和交流。

5、完成了城区中小学心理健康教师成长沙龙的个人资料收集工作。

6、从11月9日开始，为满足学校提升教师心理健康水平、提高家长教育水平之需要，主动义务送讲座下校。先后为城区职高、英雄街小学、惠丰小学、淮海小学、站前路小学、华丰路小学等六所学校送去七场教师及家长心理健康知识讲座。受到了听课教师和家长的欢迎。

7、自觉开展理论学习，坚持提升业务本事。暑期先后赴北京参加了第三届海峡两岸生命教育研讨会和首届积极心理学与教育国际研讨会，并将学到的理念与技术及时应用到学生团体辅导和教师及家长的各类培训中。

8、继续完善了咨询部档案并做对外宣传报道。

1、有时候想问题梦想化，脱离实际，原因在于一方面急切想为城区中小学展开心理健康教育工作做点什么，但又不了解各校实际状况。为此，以后还需要更主动深入学校，这样才能确切了解他们的需要，也才能发现典型，总结经验，为做好辅导积累第一手资料。

2、在校内外心理健康教育的模式、资料、途径等方面还需要结合城区实际做进一步的探索，做出特色同时追求实效。

3、在扩大心理与教育咨询部的知名度方面还需要坚持不懈地努力。仅有被更多人知晓，才能为更多人服务。

（一）完成咨询部本职工作，扩大咨询部社会影响。

1、立足活动中心，发挥公益资源优势，做好个体咨询和团体辅导，推广亲职教育公益讲堂，坚持为广大中小学生和家长服务。

2、继续搞好学生心智成长主题冬夏令营活动，为广大中小学生供给有益的辅导。

3、做好课题研究。申请省级十二五科研课题，并发展有积极性和有本事的学校和教师加入，尝试走出一条边学边研，以研促教的可持续发展的心理健康教育之路。

4、完善资料归档留存，为明年礼貌城市验收检查打基础。

5、完成咨询部室软硬件建设。

6、做好咨询部对外报道工作。

7、加强业务学习和交流，坚持不懈地提升自我的理论水平和实践本事。

（二）完善沙龙运作机制，探索学校心理健康模式。

1、在教育局的领导下，建设好中小学心理健康教师成长沙龙。组织心理健康教师成长沙龙持续开展培训和学习，让我们的心理教师有一个团队支持系统和持续学习的动力。争取在五年之内，帮忙我区心理教师有理念、会技术、能研究，在所在学校生动、活泼、有效、多渠道、多形式、独立地开展心理健康教育工作。

2、以心理教师为主体，经过团体教研、公开课展示等形式，尝试以绘本为载体的《生活素质教育课程》的班级教学实验，探索构成我区学校有特色的心理健康教育活动课。并在实践的基础上编制适合我区学校应用的《生活素质教育》教师用书与学生用书。

3、主动对各中小学心理辅导室及心理健康教育工作进行日常指导和帮忙。选择有兴趣、有潜力的重点学校重点辅导。

4、坚持义务送讲座下校，满足学校对教师、班主任及家长的培训需求。

5、时机成熟时，组织开展一些心理健康教育成果展示的活动，如优秀咨询手记征集、心理活动课设计评选、绘本故事朗读大赛、“我画我心”绘本故事创作评比、心理健康节主题宣传等，推进各校心理健康教育工作主动、积极、有效发展。

**精选心理健康教育心得体会范文通用五**

女: 心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

那我们怎样才能拥有健康的心理?

男:首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

女:其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐;把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告;与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留已芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

男:积极健康的心理状态使我们成长的前提，面对生活中诸多的心理问题，六(4)中队集体向你们提出如下建议：

(齐诵)

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

面对普通不盲目攀比

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

合:同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个快乐少年，共同营造健康、和谐的校园。

**精选心理健康教育心得体会范文通用六**

要做聪明一休哥

培养创新思维，改善学习方法

初一学生进入初中后，能明显感受到初中生活与小学生活的不一样，如学习科目增多，学习时间延长，学习内容系统化等，迫切要求改变原有的，被动的学习方式，主动学习，积极探究。由于环境的改变、身心的变化，初一学生产生了一定的困难。而帮助学生提高入学适应性，顺利完成从小学向初中学习生活的转变，则是初一发展性辅导的重要内容，学习方法上的指导更是至关重要的课题。

思维是伴随学生学习始终的心理活动，是学习过程的重要一个环节。本课试图通过活动，帮助学生拓宽思维，培养良好的思维品质，深刻感受学习过程中发散思维，想象思维的重要性，从而在以后的学习中不被固定的思维限制，能多角度思考问题的解决方法，以帮助学生改善学习方法，提高学习效率。通过本课活动，学生感受到学习不是一件苦差事，只要开动脑筋，讲究方法，学习就是快乐的，所以，本课的课题就确定为《要做聪明一休哥》

小组讨论、动手演示等。

各类思维训练题、游戏棒、磁条

初中一年级

【

45分钟

【】

【团体热身阶段】热身游戏“唱反调”

1、游戏规则：改变平时习惯，改变常规思维，做出与要求相反的动作。如教师说伸左手，学生要伸右手。

2、听教师口令，集体完成。

（1）鼓掌；

（2）蹲下；

（3）低头；

（4）举手：

（5）男生起立；

（6）摇头；

（7）女生坐下；

（8）向后转；

（9）立正

（10）稍息

（11）闭眼

（12）全体起立

过渡（教师）：这个活动，感觉怎么样？因为受到思维定势的影响，要改变习惯很难。，我们从小学进入初中，各方面都发生了变化，自然的，学习方法也要随之变化，小学的学习方式、思维方式已不能适应初中生活的需要了。我们经常做做类似的活动，会使我们的头脑摆脱固定僵化的模式，开拓思维，越来越灵活。人人都成为聪明的一休哥。

【团体转换阶段】头脑风暴小鸡过马路

[设计意图]：通过头脑风暴，让学生意识到解决问题的办法很多，一个问题不是只有一个解决办法。通过各种办法：如改变思维方向，求助他人，与同伴切磋等，都能找到解决问题的方法。

活动规则：每一个问题都不要追求正确答案，答案可以是多种多样、新奇古怪的。

马路对面的草丛里有很多美味的虫子，但现在马路被太阳晒得很烫，还有很多汽车来来往往，可是虫子真好吃呀……

你这只聪明的小鸡，快说有什么办法？

引导学生思考，小鸡要过马路，面临哪些难题？小鸡怎么样才能吃到马路对面的虫子？（让学生把办法写在便利贴上，一张便利贴写一个办法，贴在黑板上）

分享感悟：面对这么多办法，你有什么感想？

过渡（教师）：问题的解决是有多种多样的方法的，一个问题的解决不是只有一个办法的。人多办法也多，要善于求助别人，要善于和同学切磋等。而老师最近就收到小文同学的求助信，老师想请同学们帮帮忙。

【团体工作阶段】一休哥来支招———小文同学的烦恼

设计意图：通过小文同学的来信，设置一个贴近学生生活的情境，引导学生讨论帮助解决小文的烦恼，从而分享了彼此的学习方法。通过感悟，让学生思考自己和小文有哪些共通之处，从而自觉的吸取同学好的学习方法，找到适合自己的有效的学习方法（课件出示）初中的文老师的讲课方法不像小学老师，最近有过两次语文单元测验，成绩很一般。数学、英语听起来很吃力，讲的不怎么听得懂，课后做不出作业，数学几次单元测验成绩很差，都不及格。英语单词老记不住，听写常不能过关。

我现在觉得在初中的这段日子，是我长这么大以来最倒霉的日子，很想回到从前，可是不可能的。这种无可奈何让我感到痛苦、焦虑、不安，期末考试马上就要到了，心情更糟糕，希望能够得到老师的帮助，从而尽快适应初中生活，提高学习成绩。

讨论支招：

1、小文同学有哪些烦恼？

2、你有类似的烦恼吗？你是怎么解决的？

3、请你帮帮小文吧？

l活动后引导学生分享感悟：在帮助小文同学的过程中，你有什么想法？

l一看到小文的烦恼时，你怎么想？

l在看到大家帮助小文解决的办法时，你怎么想？

过渡（教师）就像小鸡过马路一样，问题的解决是有多种多样的方法的，一个问题的解决不是只有一个办法的，初中学习生活中，我们也会找到很多办法。我们要相信办法总比困难多，在学习过程中只要我们坚信一定会有好多的学习方法用来解决我们学习中出现的问题。主动去想，积极尝试，总会找到适合自己的有效的方法。

【团体结束阶段】一休哥显身手———我能组更多正方形

设计意图：通过该活动，引导学生动手操作，在操作中主动思考，积极探究。最后不给出明确答案，可以促使学生更进一步思考，探究培养学生自主探究、合作探究的能力。

活动：用24根长度一样的游戏棒，可以组成多少个大小相等的正方形？

学生操作后，请组成最多的小组上讲台演示。

引导学生感悟：你一开始认为能组成几个？后来组成几个？当看到别的同学组成比你多的时候？你怎么想？从看到题目到同学展示，你有什么感想？

结束语：

一节课的时间是短暂的，同学们头脑灵活，思维敏捷，方法巧妙，让老师学到了很多东西。希望各位同学能在平时的学习和生活中，也能够像今天这样积极开动脑筋，勤于探索，永远是聪明的一休哥，愉快的度过三年的初中生活，为未来打下扎实的基础。

最后，老师还留下一个问题，请有兴趣的同学在课余时间里思考。

如何用一把尺子和一个圆规画出正十七边形。（画法附后）

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！