# 学心理课心得体会最新7篇

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-02-13

*心得体会是我们在经历中的宝贵启示，能够引领我们走向更加成功和幸福的人生，写心得体会可以帮助我们更好地记录下自己的成长轨迹，以下是小编精心为您推荐的学心理课心得体会最新7篇，供大家参考。学心理课心得体会篇120xx年9月22日至9月28日，我...*

心得体会是我们在经历中的宝贵启示，能够引领我们走向更加成功和幸福的人生，写心得体会可以帮助我们更好地记录下自己的成长轨迹，以下是小编精心为您推荐的学心理课心得体会最新7篇，供大家参考。

学心理课心得体会篇1

20xx年9月22日至9月28日，我有幸赴海南万宁兴隆参加了为期7天的海南省中小学生心理健康教育教师培训班的学习，通过培训，倾听了肖少北院长、刘海燕教授等6位专家的精彩讲座。他们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、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。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。从而让我了解到心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。更体会到新时期对健康理念的重视使我们不容忽视。现将本次学习的感悟总结如下：

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢?教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

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，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。

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。

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。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，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。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅7天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训给予我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作…今后，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。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!

学心理课心得体会篇2

尊敬的各位领导、各位评委、各位来宾：

大家上午好!

我们大家都知道，一颗螺丝钉松懈，可能造成战斗机机毁人亡。千里之堤，溃于蝼蚁之穴。我们遭遇的麻烦，十有八九是由于最初的不在意，逐渐积累以至于不可收拾。祸患积于忽微，不养成谨小慎微的习惯，粗枝大叶，是我们每一个人最大的毛病。

居安思危，是我们老祖宗的格言。戒骄戒躁，是永恒不变的真理。我们重视生产，也不能忽略安全，甚至于要强调“安全第一，生产第二”，这是因为我们认识到：人，才是最值得宝贵的，人是世间一切成就的创造者。我们身上承载着太多寄托，肩负着太多责任，这些寄托和责任不允许我们对自己的身心有丝毫的疏忽。

正因为我们不能仅仅只顾着自己，不能那么自私自利，不能只是打自己的小算盘，我们必须要考虑到上有老、下有小，我们要考虑到身边的亲人、朋友，考虑到公司，甚至于考虑到对社会的贡献和影响。想到这些，我们自然就会推想到，如果我们自己的身心受到了伤害，那些深爱着我们的人，会有多么地牵挂。不是这样的吗，是这样的!

去年我们这里就有人由于疏忽，掉进搅拌机，尸骨难寻，抛开人世间一切事业、一切亲人和朋友，独自离去，白发人送黑发人，黄泉路上，他能放心吗?我看他放不下心，满怀牵挂。活着的人呢?我看也很悲凉，很凄惨。可是为什么我们还老是吊儿郎当，毫不在意安全的问题呢?明明知道安全重于泰山，事故猛于虎豹，为什么不能以此为戒呢?看到别人的悲惨，如果稍微作一下联想，假如这样的厄运降临到自己的头上，我们自己会是什么样的感受呢。一想到这些，简直让人战战兢兢、不寒而栗。如果我们时时刻刻拉紧“安全”这根弦，把住这个关，在日常工作的每一个细节上都精益求精，全神贯注，这不是于自己，于家庭，于公司，于社会都是多方共赢的事情吗?

千里之行，始于足下。有人会说，安全是一个摸不着、看不见的东西，我们怎么着手去打造安全的环境呢?是的，安全就是一种良好的工作和生产状态，一旦有事故发生，这种良好的平衡状态就被打破了，就成了“不安全”了。所以，最重要在于事先预防，而不在于事后着急。最安全的状态，是每个人把安全放在心中，每个人举手投足之间，一举一动都符合安全的要求，真正把安全当做人生大事，贯穿在生活和工作中每一个细节。每个人都做到了这些，人多力量大，我们就能“众人拾柴火焰高”，我们安全生产的目的就容易达到，就真正做到了“皆大欢喜”。

古人说“其安易持，其未兆易谋，为之于未有，治之于未乱”，就是讲，我们要从心里重视每一个小的事情和征兆，比如星星之火，我们要看到它可能形成燎原之势。点滴之水，我们要看到它可能形成汪洋大海。在这些隐患还没有显露出来的时候，我们就要自己去思考可能出现隐患的环节，从而在思想上重视起来，防微杜渐，未雨绸缪，一见“不安全”的苗头，立马扑灭，如果这样做，我们还会有什么了不得的安全问题吗?不会有的!

今天我们演讲的主题是“安全在我心中”，不是“安全在我口中”。只是挂在嘴里的东西是靠不住的东西，放在心里的东西才是真正有作用的东西。在这里，我还要呼吁“安全在我行动中”，我们不仅要在心里筑起安全长城的防线，还要身体力行，从身边做起，从小事做起，把一切安全隐患的妖魔鬼怪赶出我们生活和工作的世界!

谢谢大家!

学心理课心得体会篇3

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。

在这里，我谈一下自己这次学习的心得感受：

感受之一：这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

感受之二：这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样？真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果？也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧！让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

感受之三：每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学上运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊！只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

感受之四：通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生；引导学生，把握人生！

感受之五：这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。 有太多的感受，溢于言表；有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

学心理课心得体会篇4

?大学生心理健康教育》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，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。

1、新的学习环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁，压抑，苦闷等，当面对自己无法解决的\'问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，要正确对待生活中的挫折，困苦，要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标，要学会从心里去接受现实中的一切，使自己具备较强的适应能力。

2、人际关系的处理

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。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，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。

3、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经为普遍现象，大学生要树立正确的恋爱观，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，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，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爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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，不仅能取得好的学习效果，而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，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

学心理课心得体会篇5

通过培训，让我认识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自己矛盾运动，才能起作用，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，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中。

通过培训，我认识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自己矛盾运动，才能起作用，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，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

学生健康心理发展目标涉及到多个方面：有身体、精神、心理的整体和谐;有自己认同、自己更新与成长;有关怀、尊重与合群;有创造性人格;有应对挑战与困难的能力等。但很多家长和老师对学生心理健康的认识不足，往往忽略了学生的心理健康。因此我们不仅要遵循教育规律，还要注重学生的心理健康，尽可能满足他们正当的心理需要。对不正当的心理需要，要耐心说服，讲清道理，给予正确引导。教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的价值观，学会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位;在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点;教师以引导着、协助者的姿态出现，这正如杜威说的：“教师是一个引导者，他掌着舵，学生用力把船划向前方。”

总之，只有在对中小学生心理健康教育重要性有着充分认识的基础上，教师才会有意识地培养其心理健康教育能力。

学心理课心得体会篇6

通过这次的学习培训，使我重新认识中学生心理健康教育的重要性，心理问题已成为现在学校教育最棘手的问题，不良心理会对现代教学带来极大的危害。通过学生心理问题的分析来解决或消除一些学生比较常见的心理问题，促进教学工作的正常开展，让教学始终运行在良性轨道上。

通过这次培训了解到当前学生心理问题的主要表现。学生心理问题的现状是从事研究的中学生心理健康前提。本人通过自身多年的从教发现不少学生存在的心理问题，加以分析和整理，主要有厌学、执拗、自我为中心、孤寂等几种。

学生心理问题的分析是解决学生心理问题必须首先剖析的。中学生心理问题的形成主要有内部自身的因素和外部客观世界的影响两个方面。内部主要是由学生年龄的增长而随之出现的心理和生理的成熟造成的。外部主要是学校，家庭和社会，其中家庭是学生心理问题产生的温床，学生的主要心理问题都来自家庭，家庭的氛围和家庭经济以及家庭成员的素质、态度是其产生的直接原因，学校对学生心理问题的形成主要来自于学习的压力。此外社会的冷漠和残酷促成了学生心理问题的产生。

学生心理问题的对策是我们学习的目的和意义所在。针对学生存在的心理问题，要根据实际，采取相应的。措施。主要从两方面着手，一方面，学校教学，这是解决学生的心理问题的主渠道。以班主任为核心，多角度进行辅助教育和熏陶；另一方面，利用其他可以利用的资源进行教学。

通过这次的培训丰富了我的专业知识，并接触了最新的心理研究成果和发展动向，使自己的教学工作能够置身于一种新的高度，得益匪浅。无论怎样，中学生心理健康教育是管理和教育好学生的基础，是需要不断的去努力学习和寻找方法来针对问题进行教育。

学心理课心得体会篇7

我喜欢上心理健康课程的理由之一是老师会与我们做交流、给我们做心理测试、课堂活动。最后一次课堂老师给我们做了这么个活动，让我们绘制自己的心情图，从星期一到星期日，看情绪表的波折。我发现自己课多的那一天心情最差，课少的时候最高兴。后来老师给我们讲了abc法则，是说性格的，大家做了性格测试，希望老师多在课堂上做一些这样的活动，不仅使课堂气氛更活跃了也让我们更起劲去学习心理健康教育。

另外生活中，我们要保持积极乐观的心态，多想一些开心的事情，必要的时候改变自己，心态很重要，同一件事情不同的看法就会有不同的结果，另外，一定要坚持自己对的、优秀的好的思想，这样就不会把自己变得对自己很失望，和同学和睦相处。就我自己来说，我觉得我最需要改变的是说话，说话的方式和音量。我说话声音太小，有时说话并没有表明自己的真实想法，有时又不得已违背了自己的意愿，就要自己调节一下，幽默可以让气氛活跃，也让谈话轻松。

通过上心理健康课，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩;有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

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！