# 心理教育课程心得体会5篇

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-02-13

*通过心得体会的分享，我们可以与他人交流和互动，获得更多的反馈和启发，一篇充满正能量的心得体会能够激发读者的内在动力，让他们积极面对生活的挑战，小编今天就为您带来了心理教育课程心得体会5篇，相信一定会对你有所帮助。心理教育课程心得体会篇1通过...*

通过心得体会的分享，我们可以与他人交流和互动，获得更多的反馈和启发，一篇充满正能量的心得体会能够激发读者的内在动力，让他们积极面对生活的挑战，小编今天就为您带来了心理教育课程心得体会5篇，相信一定会对你有所帮助。

心理教育课程心得体会篇1

通过本学期的选修课程“大学生择业心理辅导”的学习使我获益匪浅，不但对自己有了一个更加清楚正确的认识，同时也对大学生的就业形式，就业前景等有了更充分的了解。

老实讲其实当初选这门课只是单纯的为了去完成教学培养计划上的学分要求，所以一开始的时候自己并没有在很认真的听课，而是在做一些其他的事情，可是随着课程的深入，我慢慢发现老师您所教授的内容都是一些我在平时的学习生活中所无法获取到的，是您和您所请来的那些授课老师们用自己几十年的生活阅历所总结出来的宝贵经验，对于我们这些还生活在象牙之塔的学生来说，能够在踏入社会以前听到这么有建设性，有帮助的建议是多么的难得啊!于是，我开始认真的在课堂上听取老师的讲授，从如何选择适合自己发展的职业到怎样准备一自己的个人简历，从如何准备面试到怎样如老板同事相处，我学到了很多实用的，并且是精辟的经验知识，我相信这些经验将对我未来的就业以至于与人相处方面都会有很大的帮助。

同时，老师您由一名普通的老师成长为心理学专家的经历也让我感触颇深，我第一次如此真切的认识到命运是掌握在自己手里的，只要你懂得努力懂得不断的提升自己，目标就一定能实现。

最后，我要对马老师你表示真诚的感谢，感谢您给我上了如此宝贵的一课!

心理教育课程心得体会篇2

这次学校对我们大学生开展的心理健康活动，让我有不少的感触，感觉到大学生的心理健康很重要，也需要去重视，因此参加了这次的活动让我有了体会。

我们进入了大学，时间越来越充裕，很多的时间都是自由的，而且我们都成年了，所以不再需要被老师去严格的管理，因此差不多我们大学的生活是很放松的，但恰恰是这种放松的生活，会让大学生的我们迷失方向，以前尚有老师去监督，现在是靠我们自己监督，就很难了，我们大部分人会觉得不上课的时间有些长，有些无聊，不知道要去干什么，想要学习，可是又想出去玩，或者玩游戏，这就让我们很矛盾了，于此就会让自己陷入一种两难的境地，这是不利于心理健康的。在活动中，老师给我们展示了比较常见的几种心理不健康的行为，比如喜欢单独，不合群、不能与人相处融洽等等，这些都是大学生常出现的现象，这是需要去改变的。

大学的生活并不是表面上看的那样轻松，大学也需要去努力，也不是他人以为的可以肆意，恰恰大学最重要的就是学习，因为这时期最是靠近社会，对自己未来出校门工作是很重要的一个时期了，因此很多的大学生会在学习和玩乐上产生矛盾心理，这样久而久之就会有压力，逐渐的让自己陷入一种不好的境地，也就容易让自己的心理变得不健康，这是需要去注意的。当我们在大学时遇到这样的问题，我们应该以学习为主，如果学习不被重视，最后等待毕业的时候，会觉得自己很没用，会后悔，可是已经很难去改变了，如此就会把自己的压力放大，这不利于自己的心理。因此在进入大学，就要对自己的大学进行一个规划，把要走的每一步都详细计划好，才不会在大学里走失，失去了自我，变得不像自己。

大学需要的就是自我的管理，不是他人去管理自己了，一定是要去成长，而不是去依赖他人。大学里，竞争十分强烈，要知道学习不好，能力差，是会让自己的压力上升的，这就会造成自己的心理不平衡，进而也会影响到自己的心理。因此大学里是一定要去重视自身的健康心理，一定要有健康的心理才行，才能去克服遇到的困难。

心理教育课程心得体会篇3

听了杨老师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

心理教育课程心得体会篇4

六天的学习，倾听了各位教授、专家的精彩讲座，并实地考察了古美学校、中光高级中学两所学校心理健康教育发展的情况，受益匪浅。

各位专家、教授总是能以丰富的内容、新颖的视角和鲜活的形式打动和吸引着满堂学员。华东师范大学心理与认知科学学院应用心理学系教授、博士生导师崔丽娟为大家讲授了《教师的压力与情绪管理》。崔教授讲课生动、幽默，讲座中既有专业的理论知识，又有大量生活中的事例，层层深入，让我们在了解压力来源的\'同时，也学会了一些缓解、应对压力的方法。来自七宝中学的杨敏毅教授向我们详细介绍了七宝中学心理健康教育的做法、学校的硬件设施、师资队伍组成、办学特色等，并分享了设计的三节心理课，杨教授毫无保留地将自己的经验拿出来与大家分享，为一线心理教师提供了很好的借鉴范例。

22日全天，我们实地考察古美学校、中光高级中学两所学校心理健康教育发展的情况。无论是心理咨询中心的命名、楼道走廊、接待室，还是各个功能室，每一处都在细节中体现了学校的特色，以及对细节的关注、设计的良苦用心，让人体验到温馨、舒适感。

通过六天的学习和考察，感悟颇多，经验可以参照、但决不能照搬，总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我们需要的工作态度。心理健康教育工作任重道远，困难重重，重要的是我们要将知识内化，运用到实践当中，这是一个长期的过程。

目前，各学校在心理健康教育发展的情况不尽相同，下一步的工作是要加强学校心理健康师资队伍的建设，为学校老师提供学习的机会，加强对全体老师的心理健康知识普及和培训，力争使每一个教师熟悉了解学生的心理发展规律，具备一定的心理健康教育知识和心理辅导技巧，同时重点加强对班主任的培训，将班主任工作与心理老师工作有机结合，更好地推动心理健康教育工作的发展。

心理教育课程心得体会篇5

当今教师要有健康的心理素质.21世纪是竞争的世纪，教师要适应社会的发展、时期的挑战，坚持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难假想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。

经过心理健康教育培训，我的收获很大。学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要坚持心理健康，教师本身也要坚持心理健康，而这个问题一直是被我们大家疏忽的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢?教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的迷惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着领导他们成长的重担。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。

做教师根本就是一个累身更累心的活计。那么，教师怎么样避免或者剪除自己的心理健康问题呢?

一，要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰盛起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有材料指出：运动时，身体内部会分泌一种物资，俗称“快乐物资”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的;得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择邻近的地区游览，逛逛市区，或者去故乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能浮浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康!器重我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。盼望我们都能坚持开阔的心情，良好的心态!

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！