# 心理健康教育心得体会(大全14篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-03-07

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。心理健康教育心得体会篇一在现今社会中，心理健康问题日益受到关注...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**心理健康教育心得体会篇一**

在现今社会中，心理健康问题日益受到关注。一方面，社会问题的压力、就业压力等等都会对人的心理健康产生不良影响，加之在生活中个人的情感问题或心理阴影，导致越来越多的人出现心理危机及问题。为了提高人们的心理健康水平，近年来举办了一系列的心理健康教育活动。其中一项重要的活动就是心理健康教育大赛，下面，我对参加此次心理健康教育大赛的体会和感想做一下总结。

第二段：备战阶段。

在参赛前，我对此次比赛的要求和内容进行了仔细的了解，并查找了大量的资料。为了保持最佳状态，我从饮食、休息、锻炼等方面做了相应的调整，充分调整心态，进入到备赛状态中。虽然中间也出现了一些意外，但是我和队友们相互鼓励、督促，克服困难取得良好的成果。这个阶段的过程非常重视细节方面的把控以及每一个环节的精致。

第三段：比赛过程。

比赛过程中，我感受到了生活中各种人群的心理问题和危机，在丰富的实践活动中，提升了自己的综合素养。特别是这次比赛注重的是团队协作以及对问题的处理方式，天真活力的队友，让我感受到了这个世界上存在的善良，对问题进行解决的时候也非常灵活巧妙，充分感受到了展示自我的时候所要展现的自信，专注和勤奋。

第四段：总结收获。

在此次比赛中，更多的是一种锻炼和交流的过程，让我从侧面关注到自己心理健康的问题，增长的是一种成人的思维方式和综合素养，善于处理问题的能力，我与队友的合作也会更加默契顺畅，一起解决问题。健康饮食、合理的休息、良好的心态，这些都是我们应该坚守的生活方式，这也是我们在比赛过程中体悟的。在比赛之后，我发现自己在心理上的负担私的降低了很多，并且更好的掌握了一些策略。

第五段：展望未来。

在未来的生活中，我会把心理健康教育和人的情感问题放在重要的位置，我会更加学习相关知识来拓宽自己的视野，在解决问题方面加强自己的综合能力，同时更加注重自己的身体健康，从而对自己的身心健康都有所改善。通过自己的经验也会在适当的场合中向朋友，家人转达相关的心理健康问题，帮助大家更好的适应生活，在未来的日子里也希望能够用自己所学和所悟来帮助更多的人走出自己的困境。

**心理健康教育心得体会篇二**

她是初二女生，性格内向，学习刻苦努力。对自己要求很高，责任心强，有理想。一旦迭不到自己的目标。她首先不是考虑目标是否合理，而是陷入自责，怀疑自己的能力，变得不自信。于是下一次还会制订更高的目标以作弥补，那肯定还是达不到，于是再次深深自责，变得越来越自卑。在潜意识中，她总要求别人按自己的方式做事，因此，很难找到知心朋友，也就很难有安全感、认同感与归属感。严重的自卑与自我否定倾向都属于不良人格，而这些心理障碍又没有得到及时的矫正，因此长时间地干扰了她的情绪。正是由于她不能很好地根据环境的要求改变自己的生活方式和思维力式，调整自己的心态与目标，因此，她一直处在一种紧张抑郁的、生理与心理全都极度不适的状态下，这对她的学习和生活产生了很大的负面影响。

1．先认真地听完她的叙述，不做评价。她述说的过程也是不良情绪和压力释放的过程。

2．分析李虹产生心理障碍的原因。她的压力主要是学习上的压力，压力来源是多方面的，比如家庭、同学间的竞争、学习方法不当，更重要的是性格方面及错误的认识。

3．纠正错误认知。示范解说，我拉着李虹的手走到房间的一面墙边，用双手抵住李虹的双肩向墙的方向按压。李虹不解地看着我。“你就是这样，把自己压在一个过于狭小的空间，所以把自己逼得透不过气来。只有让自己的心处在一个更广阔的空间，它才会舒展。”看到她若有所思的样子，我接着说：“你不是以自已是否舒适为标准，而是用道德标准限制自己的行为。可是你要知道，有张有弛，才是文武之道啊！弦绷得太紧是会断的。

4、阳性强化法。对她的积极做法和成功之处不断鼓励，不断强化，不去触及她所说的那些不愉快的往昔回忆，而是把她的注意力引到她现在的生活和爱好上。她说她爱写作。我问她，不快乐的时候是不是会写出来呢？她说以前是的，但初三时间太紧了，没有精力写什么东西愉悦自己。

5、把每天快乐的事写下来：给李虹留了一项作业，每天记下两个“快乐”，可以是所见、所闻、所想，可以是一件事、一个人，总之．一切让她感到高兴的事物。她很郑重地答应了。一个月之后。她告诉我说她的情绪“好多了。”

针对这个个案，我运用的方法有认知疗法，即让李虹认识到一张一弛的道理，并给她留了心理作业，通过行为训练，逐渐改善她的心理状态；发现并肯定她的优点和长处，使其认识到自己的价值。

对于类似的心理障碍个案，班主任应做到以下几点：

内向型学生往往缺乏人际交往。他们大部分的时间都是用于学习，根本就没有闲情顾及朋友之间的情感沟通。长时期处在这种紧张的`学习状态，使他们失去了很多倾诉的机会，使他们的心理垃圾得不到及时的清理。为此，他们十分需要一位忠实的听众耐心地倾听，可以更快地了解他们的学习生活、性格特征、内心世界等，也是对他们的尊重，更容易获得他们的信任，更容易使他们配合心理健康教育。本案例中，梁老师就做到了这一点，使因内向而自我封闭的孩子也能打开心扉。

我们要帮助内向型学生克服心理障碍，必须先引导他们正确认识心理障碍。心理障碍是指人在遭受强烈的精神刺激或承受长时间的压力、挫折或矛盾冲突下，出现的明显的情绪和行为异常。这有助于减轻他们的心理负担，是心理健康教育得以实施的前提。

一个自信的人，主要在自我接受和自我价值感。所谓自我接受，是指一个人对自己能否有一种基本的承认、认可，以及自己对自己的接受态度；所谓自我价值感，是指个人对自己的情绪、感觉、认识和评价。引导学生修正消极的自我评价，认识和挑战现实的目标，并积极乐观地与人相处。而且要培养他们独立自主的能力，要引导他们设定自己的生活，要引导他们控制自己的形象，使他们具备良好的心理素质。

在教育学和心理学上有一个著名的实验，这个实验是由美国著名的心理学家罗森塔尔教授设计完成的。

1968年的一天，美国心理学家罗森塔尔和助手们来到一所学校，说要进行“未来发展趋势测验” 实验。

之后，罗森塔尔以赞许的口吻将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关老师，并叮嘱他们务必要保密，以免影响实验的正确性。告诉他们的老师说，这几个学生智商很高，很聪明。过了一段时间，结果奇迹出现了：凡是上了名单的学生，个个成绩有了较大的进步，且性格活泼开朗，自信心强，求知欲旺盛，更乐于和别人打交道。

为什么会出现这种现象呢？是“期望”这一神奇的魔力在发挥作用。是罗森塔尔的“权威性谎言”发挥了作用。这个谎言对老师产生了暗示，它左右了老师对名单上的学生的能力的评价，而老师又将自己的这一心理活动通过自己的情感、语言和行为传染给学生，使学生变得更加自尊、自爱、自信、自强，从而使各方面得到了异乎寻常的进步。

**心理健康教育心得体会篇三**

现在心理健康工作越来越重要，加强孩子心理的教育是国家和校园的首要任务，同时也在现代社会的教育中越来越重要。心理健康教育作为素质教育的重要组成部分受到了广大教育工作者的重视。小学生处在长知识、长身体的阶段，他们的心理品质还不成熟，一些学生由于自身、家庭的种种变化，学习压力的加重等原因，加上缺乏对自己的正确认识，导致他们产生不健康的心理。面向全体学生，让学生健康地成长，培养其优良的心理素质，促进其个性的和谐发展，健全其人格，使他们能夯实心理基础迎接各种挑战，这是每个小学教师义不容辞的责任。如何对小学生进行心理健康教育呢?我认为可以从以下几方面着手：

自信是一个人对自身能力的正确认识和充分估价，这是一种良好的心理品质。自信的孩子热情乐观，不怕挫折，能凭坚定的信念和顽强的毅力去实现目标。但目前小学生较为普遍地缺乏自信，存在自卑的消极心理。先天生理上的缺陷，在班集体中的地位，学生之间矛盾冲突都可能使人产生自卑。这种消极心理的存在，使学生不能以正确的态度、平和的心态对待自己的不足。这种心理的形成主要是因为学生自己、家长或老师常常将其不足的地方和其他同学的优点相比较，而忽略了他们的长处。时间一长，他们总觉得自己不如别人，尤其是学习成绩不理想的学生，认为自己天生笨，努力也是徒劳，这种想法更要不得。因此，教师首先应转换评价角度，睁大眼睛，及时发现学生的优点及闪光之处。其次，教师应以各种方式，如一个真诚的微笑，一个关切的眼神，—句鼓励的话语，一句看似不经意的表扬等向学生巧妙暗示，让他们了解自己的长处，看到自己的能力，以克服自卑树立自信。再次，教师应指导学生正视自己，科学地一分为二地评价自己，让学生明白，别人有你羡慕的长处，你也有别人不及的优点。教师指导学生纵向比较，让学生看到自己的进步与不足，懂得失败乃成功之母的道理，学会正确面对失败。教师可让学生讲出自己最为难的事，帮助其找到解决的办法，使学生克服困难，体验成功的喜悦，树立“我能行”的信心。

肖伯纳说过：“倘若你有一个苹果，我也有—个苹果，而我们彼此交换这些苹果，那么你我仍然各有一个苹果。但是倘若你有一种思想，我也有一种思想，而我们彼此交流这些思想，那么我们每个人将有两种思想。”小学生的交往具有获得信息的功能，并且有利于学生的社会化。通过交往，他们不仅对自己有一个客观的认识，而且对别人也有所了解，既不惟我独尊，知道山外有山，人外有人，又不自暴自弃，懂得相互学习，合作交流。有的小学生常常遭遇交往失败，有时他们的言行并无恶意，但却不被他人理解和接受，而产生矛盾和误会。渐惭地，他们变得自卑、敏感、胆怯。因此，指导学生认识交往的意义，掌握交往的方法，积极主动地交往，对其形成健康的心理是很重要的。教师应告诉学生，与他人交往，首先要做到对人有礼貌，其次态度要真诚谦逊，豁达大度，懂得克制忍让，并注意聆听他人的意见，不搞恶作剧，不挖苦取笑别人。还有的小学生性格孤僻，抑郁内向，沉默寡言，不善交往，把自己圈在自我的小圈子里，或孤芳自赏，或自渐形秽，其实这样不利于他们的健康成长。对于这样的学生，教师要善于选择话题，多启发诱导，使他们敞开心靡，愿意与人交谈。同时，要创设团结友爱的班集体，用集体的爱感染他们，使他们体验到集体生活的快乐，逐渐变得活泼开朗，并尽快融入到集体生活中去。

成长中的小学生随着知识积累的日益丰富，各种能力的不断提高，生理心理的急剧变化，情感体验逐渐丰富。但他们处于半幼稚半成熟时期，矛盾交织，他们的情绪情感还不平衡，不稳定，往往滋生不良的情绪、情感。教师首先应了解学生，尊重学生，经常和学生沟通，对学生的点滴进步予以关注。其次，教师要让学生知道哪些情绪、情感是好的，易被人接受，哪些情绪、情感是不好的，要控制消除。教师要指导学生正确认识心理现象，学习调节控制自己的情感，努力培养高尚的情感。教师应耐心地帮助学生分清积极与消极、乐观与悲观、自尊与虚荣、自豪与自傲等不同心理品质的界限，让他们通过合理释放，调节升华自己的情感，减少心理压力和紧张感，引导学生学会多方面、多角度看问题，胸襟宽广，能容人能容事，情感丰富。

具有良好意志品质的人，表现为有坚定的信念，勇敢乐观，自制力强，有坚忍不拔的毅力和百折不挠的精神。如今的孩子大多家庭富裕，生活安逸。即使有的家庭经济并不宽裕，但父母总觉得再苦也不能苦孩子，自己省吃俭用，对孩子的要求尽量满足。由于缺少锻炼，很多孩子“四体不勤，五谷不分”，娇气十足，不仅动手能力、自理能力较差，还普遍存在依赖性强，自制能力差，意志薄弱，做事易半途而废，缺少恒心和毅力等问题。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马。学校可组织开展丰富多彩的实践活动，使学生在活动中经受磨练，通过积极克服活动中不断出现的困难，进行自我约束、自我调节、自我教育，锻炼意志，形成自强不息、坚忍不拔的心理品质。公益劳动、军训夏令营活动、社会考察活动、春秋季运动会都是锻炼学生的好机会，学生在活动中成长，在活动中走向成熟。因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

小学生心理健康教育心得体会目前就这如上所介绍，这些都是在实践中摸索出来的，我们应该重视孩子的心理变化。

**心理健康教育心得体会篇四**

20xx年9月25日学校举办了大学生心理健康教育讲座，听了黄向敏老师精彩而生动的讲解，不仅提高了广大师生对心理健康的重视程度，还增强了学生的心理素质与心理调节能力。

作为正处于青春期未涉足社会的我们，一个特殊的社会群体，本身存在许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。种种心理压力积压在一起，久而久之会造成心理上的障碍。作为天之娇子的我们，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础，因此，在大学校园里开展心理健康教育是很有必要的。

那么，如何消除我们的心理障碍呢?其具体途径和方法如下:第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学的安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活又规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理金康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第三，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享，不断的丰富和激活人们的内心世界，有利于心理健康。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。

听了黄老师的讲座在座的我们都受益匪浅，他不仅从心态对大学生人生发展的决定作用、心理压力的。

**心理健康教育心得体会篇五**

首段：

心理健康是每个幼儿教育工作者都应考虑的重要议题。作为幼师，我有幸参与了一次心理健康教育的培训课程，并将所学知识应用于日常教学实践中。这次经历让我深刻领悟到了幼师在心理健康教育中的重要作用，同时也发现了自身在这方面的不足之处。在这篇文章中，我将分享一下个人的心得体会，希望能够给其他幼儿教育工作者提供一些启示。

二段：

在参加心理健康教育培训之前，我对于心理健康的重要性有一定的认识，但尚未意识到这在幼儿教育中的广泛应用。培训课程中，我学到了如何帮助幼儿发展自我认知和情绪管理能力。我学会了如何观察和理解幼儿的行为，以及如何通过适当的方式与他们建立联系和沟通。这些技能大大提升了我与幼儿之间的互动质量，同时也促使幼儿更好地理解和表达自己的情绪和需求。

三段：

心理健康教育的核心是培养幼儿的自尊心和自信心。在以往的教学实践中，我曾忽视了这一点。我发现，当幼儿能够充分信任自己，相信自己是独特而有价值的，他们的学习能力和社交能力都会大大提升。因此，我通过培训课程学到的教学策略和方法，将自尊心和自信心作为教学目标融入到我的教学过程中。我给予幼儿积极的反馈和鼓励，倡导他们尊重自己和他人，相信自己的能力和潜力。这些措施不仅提升了幼儿的心理健康，也增强了他们的学习动力和兴趣。

四段：

心理健康教育需要和家长的合作与支持。幼儿的身心健康在很大程度上受家庭环境的影响。因此，在实施心理健康教育时，我积极与家长进行沟通和合作。我分享了我在课程中所学到的知识和策略，希望得到家长的理解和支持。我还鼓励家长关注他们孩子的情绪和心理变化，并提供一些简单而实用的方法，帮助他们促进孩子的心理健康发展。通过与家长的紧密合作，我发现幼儿在家庭和学校之间得到了更好的心理支持，也更加积极参与到教育活动中来。

五段：

心理健康教育是一个长期而持续的过程。尽管我在这次培训中学到了很多宝贵的知识和技巧，但我意识到要真正成为一名优秀的心理健康教育工作者，需要不断地学习和实践。因此，我将继续参加相关培训和研讨会，以不断更新自己的知识和提升自己的能力。同时，我也要通过不断地观察和反思自己的教学实践，总结经验，发现问题，进一步完善自己的心理健康教育方法。我深信通过不懈努力和实践，我可以成为一名对幼儿心理健康有着积极影响的幼儿教育工作者。

总结：

心理健康教育是幼师工作中必不可少的一部分。通过参加心理健康教育培训，我不仅加深了对于心理健康的认识，也掌握了一些实用的教学策略和方法。我学会了关注幼儿的情绪和心理需求，培养他们的自尊心和自信心，并与家长紧密合作，实施心理健康教育。我认识到这是一个长期的过程，需要不断地学习和实践。我将继续努力，提升自己的能力，为幼儿的心理健康教育做出更大的贡献。

**心理健康教育心得体会篇六**

“蹇蹇三事，师师百僚”，人的一生，多遇良师是何其有幸的事情。20xx年9月26日和27日，我有幸参加了郑州大学教育学院心理健康教育培训班，经过两天的培训，我吸收了很多新的心理健康理论，增长了很多心理辅导知识。感受名师的风采，聆听教授的真言，我感悟良多。

26日，为我们授课的是郑州大学心理学系心理学教授葛操，他是心理学博士，20xx年劳动部首批国家心理咨询师培训师，河南省人力资源与社会保障厅心理咨询师考试鉴定专家。葛操教授首先给我们分享了《对心理健康教育和心理咨询的几点思考》，接着给我们讲解了“倾听技术”、“共情”、“eft”情绪释放技术等知识点。葛操教授的授课给我印象深刻的有两点，一是在讲授倾听技术时，我不禁想到了李镇西老师的“倾听是心灵的水珠，能折射出纯洁而热情的光芒”那句名言，此刻我深深的明白了：倾听是一种自我修养，倾听是一种爱的教育手段，倾听是一种设身处地的共情方式。二是心理学中的“eft”情绪释放技术本是让学生觉得生冷酸涩的理论，但葛教授深入浅出的讲解、活灵活现的现场互动却使得这次授课浅显易学，让大家感觉是很实用的一种放松方式，让人倍感愉悦。

在今后的工作中、生活中，我们要学会倾听，掌握倾听技巧，设身处地的体验他人内心情感，与之共情，“陪着他”，“理解他”，“温暖他”，而不能凭借自己的知识和经验去简单的理解事情，用所谓的标贴去影响他人、改变他人，这样只会适得其反。

27日，为我们授课的是郑州大学教育学院的杨敏齐副教授和许慧教授，杨敏齐副教授给我们讲解的课题是《认知疗法在中小学生心理健康问题中的运用》，许慧教授给我们分享了积极心理学和发展心理学的主要内容。杨教授给我们分析了认知治疗的理论依据，让我们对“抑郁症”、“焦虑障碍”、“惊恐障碍”、“社交障碍”等原来不太熟悉的名词有了一定的认识。给我印象最深的应该是许慧教授传递给我们的赏识教育，这让我第一次听到“习得性赞赏”理论，该理论温暖而又深刻，让我明白了“爱系心田，须口言明。”许慧教授的一言一行都在生动诠释着“腹有诗书气自华”，参训老师在润物细无声的氛围里感受到了心理学的魅力和力量。

这次心理健康教育培训虽说只有短短的两天，但各位教授分享给我们的心理健康学知识，各位教授的名师风采都给我们留下了深刻的印象。今后，在工作和生活中，我将不断践行心理健康理论，用赏识教育去关爱学生，用“共情”方式静心聆听学生的心声，用“eft情绪释放技术”去指导学生减压，用积极心理学去贯穿教学，让学生在心理健康、身体健康、精神健康的环境中茁壮成长。

**心理健康教育心得体会篇七**

随着社会的发展，人们对心理健康的重视程度越来越高，特别是在青少年群体中。作为一名初中生，我有幸参与了学校心理健康教育广播的课程，并从中受益匪浅。在心理健康教育广播的课程中，我学到了很多关于心理健康的知识，更重要的是，我意识到了心理健康的重要性。在此，我想分享我的学习体验，以及对于心理健康教育广播的心得体会。

第一段：对心理健康的认识。

作为一名初中生，我长期以来一直没有很强烈的对心理健康重视的认识。然而，在心理健康教育广播的课程中，我开始了解到了心理健康的概念，以及它与我们的生活有着密切的关系。我发现了心理健康与身体健康同等重要，并且理解到了心理健康的不良状态会对身体产生极大的负面影响。因此，我认识到了认真关注和维护心理健康的必要性。

第二段：学习心理健康知识的重要性。

在心理健康教育广播的课程中，我学到了很多有关心理健康的知识。课程包括认知能力、情绪管理、人际交往、心理问题等内容。在学习过程中，我逐渐明白了为什么这些知识对于心理健康的维护如此重要。例如，了解如何处理情绪可以使我们更好地应对挫折和失败，减轻压力，同时还可以增强自我控制能力。理解如何有效沟通可以有助于我们改善与他人的关系，建立良好的社会支持体系。总之，学习心理健康知识对我们维护心理健康非常有帮助。

通过心理健康教育广播的课程，我体会到了其优势。首先，这种教学法省去了去往班级或学校心理辅导室的时间和交通成本，为我们提供了更便捷的学习方式。其次，收听广播课程的过程可以在任意时间和地点进行，使学习变得更为自由。第三，听取这些课程可以降低学生们对于课堂经验的压力。通过这种轻松、自由的方式学习，使得学习更加有趣、轻松，同时更容易吸收知识和理解心理问题。

第四段：课程应用实践的意义。

学到心理健康知识不仅要具备理论知识，还需要通过实践来将知识转化为技能。在心理健康教育广播的课程中，教学重心始终放在了如何将课程中的知识应用到我们的生活和情境中，从而帮助我们更好地解决和预防心理问题。通过老师发起的案例讨论、小组辩论、心理测验等方式，我得以在课程中进行反思和思考，并将所学知识应用到实际生活中。

第五段：学习心理健康的启示。

综上所述，心理健康教育广播的课程为学生们提供了广泛的知识和实践经验。学习过程中，我认识到心理健康的重要性，并学到了相关的知识和技能。这种学习体验的真正启示在于，我们应该始终关注和维护自己的心理健康。当我们有心理问题需要解决时，我们应该寻求帮助和支持，而不是隐瞒或忽视它们。同时，我们还应该帮助他人维护好自己的心理健康。这样，我们才能拥有真正的幸福和健康的生活。

总之，在这次心理健康教育广播的知识中，我收获颇丰。我学到了更多有关心理健康的知识，更重要的是，我认识到了关注和维护心理健康的重要性。这种学习体验的意义不仅关乎我的个人成长和发展，也涉及到我的身心健康和生活幸福。我期待着在未来的学习和生活中不断应用这些知识和技能，以使自己走向健康和幸福的道路。

**心理健康教育心得体会篇八**

xx年9月25日学校举办了大学生心理健康教育讲座，听了黄向敏老师精彩而生动的讲解，不仅提高了广大师生对心理健康的重视程度，还增强了学生的心理素质与心理调节能力。

作为正处于青春期未涉足社会的我们，一个特殊的社会群体，本身存在许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。种种心理压力积压在一起，久而久之会造成心理上的障碍。作为天之娇子的我们，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础，因此，在大学校园里开展心理健康教育是很有必要的。

那么，如何消除我们的心理障碍呢?其具体途径和方法如下:第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学的安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活又规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理金康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第三，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享，不断的丰富和激活人们的内心世界，有利于心理健康。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。

听了黄老师的讲座在座的我们都受益匪浅，他不仅从心态对大学生人生发展的决定作用、心理压力的来源、大学生心态调整的方法等几个方面进行了详细的讲解，还分析了大学生在每个阶段可能出现的心理问题，产生的心理误区和心理矛盾，对自我心理调适的方法进行了指导。通过对这次讲座的学习对心理健康知识以及心态调整的方法有了更加深刻的了解，今后我们哟更加注重对自己的心理保健，以更加积极、健康的心态面对大学生活。

**心理健康教育心得体会篇九**

第一段：

作为一名心理学专业的学生，我很幸运的参加了一场心理健康教育广播活动。在这次活动中，我学到了很多我们常常忽略，但却非常重要的心理健康知识。总的来说，这次活动为我打开了一扇心灵的窗户，让我看到了什么是真正的心理健康，并且让我更加意识到了心理健康的重要性。

第二段：

广播中的专家讲解了很多我们常常失眠、焦虑、压力大的情况应该如何处理的具体方法。他们提醒我们，可以通过深度呼吸、舒缓的音乐、摆弄代表压力的物品等方式来缓解情绪压力。此外，朝美好的一方面看，去想象美好的事情和心理建设（例如让自己快乐的想象或者从良好的角度思考问题）也是一种很好的缓解压力的方法。

第三段：

此次广播中还讲到一些很实用的方法和技巧，来减轻心理困扰。比如说可以找到一位信任自己的人来倾诉，把问题说出来、听听别人的建议或者想法。把问题声音化不仅能减轻困扰，而且也能带来情感上的支持。认识自己的需求，接受自己情绪是非常重要的，这些都可以减少在生活中的一些消极情绪。

第四段：

此次广播还讲到了对自己的立场、想法、情感进行定位是强化心理健康的重要方法。不断地培养对自己的认同感、了解自己的兴趣和优点，也是很重要的。因为只有一个健康成熟的心理，才能够更好的寻找问题所在及找到解决的方法。

第五段：

总的来说，心理健康教育广播具有很高的实效性，因为每一个人都面临着各种各样的心理压力。在学习了广播中所讲的心理健康的知识和方法后，我们能够更好地了解自己，在面对压力时不至于束手无策，而是有更多的选择。因此，让更多的人能够参加这样的活动非常有必要，以让大家能够更好抵御生活中的灰心和消极思维，实现建立更健康、更长久的生活方式。

**心理健康教育心得体会篇十**

听了杨老师的专题讲座，使我懂得心理健康教化要面对全体学生，培育学生良好的心理素养，促进学生身心全面和谐发展和素养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，而且须要健康的心理状态和良好的社会适应实力。经过这次心理健康教化的学习，我的收获很大。不仅学习了很多专业的心理学问，以前许多的疑问都得到了解决，我真正相识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

通过一线的教学经验，深深的体会到老师自身的心理健康干脆影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法奇妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能损害学生心灵。因此，为了更好地教化学生，老师自己首先必需是心理健康的人。

老师的心理健康从根本上说还得由老师自己维护。一个优秀的老师应当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。优秀的老师在须要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己始终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。身为老师，只有不断提高自身的综合素养，不断学习和驾驭新的学问，尽快适应新的教学观念，驾驭新的教学方法，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平安感。老师不断地接受新学问，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。

一个尽职的老师是特别辛苦的，须要休息和放松。充当“无所不能”的教化者形象的确使人精疲力尽。因此，老师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使老师得到放松，而且可以开阔老师的视野，增加老师的学问面。老师可以把从其他工作体验中获得的阅历、主动心情带到教化工作中来，更好的促进教化工作。

老师的天职就是教书育人，对待问题学生更应当尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？肯定要充分利用班集体的作用，在宽松同等的班级氛围中，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。针对特别学生的.特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信念教化、青春期教化等。采纳讲座法、相识法、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主动参加的内在动机，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学问，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理老师的个别询问辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理询问箱，打通老师和学生的心理通道，刚好了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

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！

**心理健康教育心得体会篇十一**

说到心理健康教育，许多人都会感到不置可否。有的认为它是一个噱头，没必要浪费时间和精力；有的则认为它是一种必要的投资，能够对个人和社会产生深远的影响。不管你属于哪一派，我在这里想分享一下我个人对心理健康教育的体会和感悟。

第二段：自我认识。

在我大学的时候，由于一些突发事件的影响，我的心理出现了一些问题。我感到自己的状况越来越不对劲，开始出现了焦虑、抑郁等心理反应。当时我并不知道该如何去应对，在亲友的帮助下去了医院看病。在治疗的过程中，我开始关注到心理健康教育，想了解更多关于它的信息。

第三段：收获感悟。

通过参加课程和自己的阅读，我懂得了许多心理基础知识，比如怎么正确地应对焦虑和恐惧，如何加强自我认识和情绪控制能力等等。此外，我也意识到心理健康教育是一项非常重要的任务，它能够预防和治愈许多与心理健康相关的问题。而这些问题，如果不得到及时的解决和治疗，将会严重地影响到我们的生活和工作。

第四段：应用情况。

我把所学到的知识应用到了我的实际生活中，收到了非常好的效果。当我感到自己要崩溃的时候，我学会了如何去冷静地面对问题，如何调整自己的情绪，如何科学地解决问题。这些技能帮助我渡过了许多难关，在生活中更加从容自信。

第五段：总结。

最后，我想说的是，心理健康教育真的很有意义，它不仅加强了我们的自我认识，提高了我们的生活质量，还能帮助我们更好地对待人际关系，创造和谐的社会环境。所以，我希望越来越多的人能够重视心理健康教育，去学习和应用它，让自己的生活更加幸福、健康。

**心理健康教育心得体会篇十二**

透过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的好处以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：

小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前务必表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信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必须的影响。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，倾听学生的内情绪感，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、帮忙时，老师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自我必须能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮忙时，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，才能更用心地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

心理健康的重要性就不用多提了，一个人只要心理健康，就不会做出什么出格的事情，也不会做出很多的不合常规的事情。对于学生来说，心理健康就更重要了，心理健康的学生在学习上都能够认真努力的学习，听老师、家长、长辈的话，这些都是我们要做好的事情，在不断的发展中，这些都会得到很大的发展，我相信这一次一定能够做好学生心理健康的培训！

**心理健康教育心得体会篇十三**

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加20xx年xx月份心理健康教育培训，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，在听了几位名师们独到的见解和讲座，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。对于问题频出的小学生来说，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。

小学生处在儿童时期向青少年时期的转折，像我校中大部分学生是外来工，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己，接纳自己，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。作为一名小学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，对学生进行心理教育辅导。让学生树立正确的学习态度。学好文化知识，长大了为国家和社会做出贡献。

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。

（4）了解心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平；自觉树立正确的教育观，学会与学生平等相处，建立新型的师生关系，做学生的良师益友；了解和掌握青少年学生在认知、情感、意志、个性和社会交往等方面的主要特点，自觉维护学生的心理健康，培养学生的健全人格，开发学生的心理潜能，为提高班级学生的心理健康教育而努力奋斗。

总之，通过这次培训，我感受到的是情感，真实的自己，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，使学生了解自己，欣赏自己，在自我赏识的环境下生活，成长。

**心理健康教育心得体会篇十四**

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心理障碍的学生，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；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。

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。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受焦虑、压抑、恐这里指学生处于挫折、到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。其发展。异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正。常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”当学生处于不健，康状态时，第三种状态是不健康状态，往往会非线性地发生不适应行，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕谁也弄不清他为什么会包括他自己在内，方格或类似方格的所有物体这是一种异常行为，怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机，因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，他们要求给予指导些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适正确应对遇到的问题。

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。为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也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。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。

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。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——方面的关系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。

总之，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。

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！