

## 小学生心理健康教育心得体会（15篇）

---

希望也能让老师们进行尝试和体会。

### 一、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；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。教室是小學生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。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。

### 二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。反过来讲，如果离开情感这块肥沃的土地，也就结不出良好的发展的果实。

#### 1、平等相待学生，跨越陈旧的代沟。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下

的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的心距。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

## 2、师生真诚相对，理解铸就成长。

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，在学生面前必须表现一个真实的自

我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信。蒙台梭利说：教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

### 3、倾注真心真爱，促进感情内化。

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一定的影响。

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，倾听学生的内心情感，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、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

#### 小学生心理健康教育心得体会 篇5

健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在教育方面的几点心得：

##### 一、抓认识提高，明确健康教育的重要性。

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行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康行为，究其原因，我们不难发现，他们存在偏差，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。

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，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视健康教育，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。

## 二、抓学科渗透，扎实推进健康教育。

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，也是学生发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘健康教育的教育因素。思品课，抓好疏导的教育；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素质；数学课中研究重点是观察、入党申请书注意、思维、记忆等活动；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，这就构成了健康教育的一个重要内容。

### 三、抓课题研究，从细处着手抓好健康教育。

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、人格发展的一系列活动方式方法。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，素质明显加强。

### 四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的健康不够重视，甚至采取违背保健的教

育方法，这是不利于他们的健康发展的，在发现他们有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好知识，遵循学生发展的规律，在实践中灵活运用教育规律，探索学生的发展，总结教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

#### 小学生心理健康教育心得体会 篇6

##### 一、小学生心理健康问题的表现

小学生正处于身体快速发育时期，要让他们健康地成长。健康不仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的美好状态或安全安宁。我们知道心理上的健康对一个健康的人来说是多么的重要，尤其是正处在发育黄金期的小学生。他们的认识情感和意志等心理上的种种矛盾、困惑和斗争，如果得不到很好的调节，就会产生这样那样的心理偏差和问题。

以下的这份调查数据表明了我们小学生的学习心理、交际、情绪的基本情况良好，但是也有一部分学生学习动机扭曲，成就需要低、冷漠孤僻、情感封锁。

(一)学习习惯、兴趣方面、学习动机扭曲，成就需要低的心理行为现状

统计表明，学生学习目的不够明确，中段有 41%，高段有 29% 的小学生学习主动性不够，动机扭曲，因此相当部分学习积极性不高。体现在课堂回答问题，高段 60% 会主动回答，积极思考，但相当部分的同学处于被动状态，中段有 76% 会主动回答，积极性相对要高。对于老师布置作业能认真完成的高段有 69%，中段 85%，高段学生的学生主动性、积极性有显著差异，高段学生被动学习的状态应引起重视。

(二)不良情绪

调查发现，学生在校情绪不良，特别是高段，感到有点烦和不愉快的高达 41%，低年级也有 10% 的学生每天上学心情烦闷，不愉快。这是一个比较严重的问题，值得教育工作者们探究其原因，以便改善教育教学方法，引导学生走出不愉快，保持旺盛的精力来进行愉快地学习生活。

(三)孤僻、交往情感封锁

根据统计，30%-40% 的学生与同龄人在一起未感到快乐，其中 12% 的学生感到不合群、孤独，甚至有 2% 的中段学生感到自卑，显示出有少数小学生存在孤僻心理。孤僻是心理上的障碍，是不利于小学生健康的形成，应引起学校和家长的重视。



## 二、影响小学生心理健康的因素

小学生心理现状令人担忧，年段不同，存在的心理问题也有一定的差异，进一步研究分析表明学生心理问题的产生有其内部原因，也有外部原因，造成这些状况的主要因素有：

### (一)影响小学生心理健康的家庭因素

#### 1.家长的教养方式

父母的教养方式可以分为四种：专断型、放任型、权威型、民主型。这四种教养方式对学生个性和心理健康的影响具有不同作用。专断型的方式常使子女产生不良情绪，并且具有畏缩，不信任人的个性缺陷；放任型教养方式培养出来的子女具有放任的色彩，生活没有乐趣、悲观失望、低触，个性不成熟，达不到同龄人的正常发展水平；权威型的教养方式使子女获得足够的自我安全感，自立自信，有探索精神并心满意足，民主型的教养方式使子女有较强的独立性和个性意识、善于与人交往和取悦他人。

#### 2.父母期望

父母的要求和期望对孩子的影响也很大。家长对孩子的期望过高是造成现代小学生心理问题的原因之一。由于现代经济发展很快，知识更新更是日新月异，父母都希望自己的孩子不要被历史淘汰，被社会遗弃，所以拼命给予施加压力，使得幼小的心灵上承受了过重的负担，以致心理健康出现危机。如果没有及时发

现，这种危机到达一定程度便会爆发出来，会出现如逃学、自杀、自闭症等等。

### 3.父母关系

在众多的家庭因素中，父母间的不和谐关系对小学生心理健康产生极大的不良影响。首先他的需要就无法满足，如果伴随父母的大吵大闹，会让小孩子长期处于恐惧中，同时他们还会受到同学的攻击、欺负，使其心中创伤比较大。

长期处在这样的环境中还会导致他们对生活、学习失去兴趣，常会有不良情绪出现，也容易出现抵触心理。有时会对父母产生怨恨，严重的会离家出走。

### 4.父母的榜样作用

家庭成员的言行举止对孩子的成长起着潜移默化的示范作用。家长自身的不良行为举止、思想品质对孩子具有严重危害。小孩子的一个特点就是爱模仿，由于小孩子辨别是非能力不强，而且小孩子对父母是信任的，也便会接受父母的行为举止，思维方式，导致孩子从小就养成坏习惯，也就更容易在长大后走上不良的道路。

## (二)影响小学生心理健康的学校因素

### 1.教师的素质

教师的教育方法不当或学校管理不当，也是影响小学生心理

健康的一个。有些老师缺乏对学生的爱心、耐心。在学生由于种种原因已造成成绩不良的情况下，教师不去给予关爱、体贴，反而拿话讽刺、挖苦学生，使学生对学习更加恐惧、厌烦。

## 2.学校环境

学校的环境一个是指学校的卫生情况，学校所处的位置以及学校的设施条件，这些因素对学生的影响虽然不大，但也不容忽视，更重要的环境乃是班级里的心理环境，一个没有相互理解，同学都是自私自利，没有友好、愉快、和谐、尊重、信任的心理环境是不会有好的健康的同学的。

### (三)影响小学生心理健康的社会因素

#### 1.社会环境

这里的社会环境是指一定社会的文化背景、社会意识形态和人们的习惯行为准则。对小学生的影响主要是通过有形无形的信息传播，有看到的、听到的、感受到的。如报刊、电视、广告等。这些影响是潜移默化的，而且影响力很大。

#### 2.社会风气

对于小学生而言，社会风气对他们的影响会比较大。由于小学生自身的心智还没成熟、判断能力比较差，对于好坏的选择比较弱，所以要社会工作有一个好风气，以避免学生有学坏的机会。当然好的社会风气对小孩子的成长是有利的。

### 三、基于现状，学校、家庭采取的对策

基于现状，学校应做的是：

#### 1.全面开展心理健康教育的实践

首先我们要明确什么是心理健康教育。所谓心理健康教育，是指根据心理活动的规律，采用各种措施和方法，以维护个体的心理健康及培养良好心理健康素质。接下来就是我们怎么去落实的问题。首先得有个目标，这个目标是什么？就是让每个学生不仅身体健康，心理也要健康，即使不能学业有成，全能全才，但是，希望每个同学都能对自己有个正确的定位，做自己力所能及的事，做好自己的本分工作。

#### 2.在开展心理健康教育时，加强教师的心理健康

要办好学校的心理健康教育有两个比较关键的条件，一是学校对于心理健康教育的重视程度，还有一个就是教师的业务水平。作为辅导小学生心理健康的老师尤其自身要有健康的心理。不光是这些心理辅导老师，其余的任课其实也是非常重要的。因为与学生接触比较多的其实是他们的班主任及任课老师，这样也就迁移涉到一个问题，就是要求学校里的每个教师都应有一个健康的、积极向上的心境，原因就是教师的示范作用要做好才不致学生学坏。有这么一个好环境，也能促进学生向更健康方向成长。

基于现状，家庭应做的是：

## 1.加强家长的自身修养

家长自身的素质，本就是一种教育因素。对子女影响极大。它起着耳濡目染、潜移默化的作用。中国有句俗话说：老子偷瓜盗果，儿子杀人放火。这是说，家长身上的小毛病，可以影儿子陷入大的罪恶。因此，有人说：课子课孙先课己打铁先得自身硬。这都是告诫做父母的要特别注重加强自身修养提高自己的素质。

教育子女的能力包括三点：①有了解子女的能力。②要有分析问题的能力。③要有处理和解决问题的能力。

## 2.增强的义务感

有的家长说，我们工作忙，任务重，没有时间教育子女；但是，时间是可以挤出来的，教育子女的机会总是有的，关键是我们有没有教育子女的强烈的义务感和责任心。

有的家长，子女能不能成才，随他们的便。年老退休我们有退休金，又不打算依靠他们，学成什么样算什么样，只要不把犯法就行。这种思想要不得，我们必须明白，这种义务不是以获得某种利益为前提，而是以或多或少地牺牲自己的利益为前提。不管将来能不能得到子女的好处，也不管是否打算依靠子女，都必须无条件地担负起培养教育子女的义务。

有的做父母的，夫妻关系不好，闹离婚，不顾子女的生活和教育。这是一种不负责的表现。

总之，我们必须清楚，家庭对孩子影响极大，对于思想品德的形成，作用极大，甚至可以说是起着型塑的作用。它的作用是其其他教育所不能替代的。

### 小学生心理健康教育心得体会 篇7

近年来，小学生心理健康逐渐引起教育者以及全社会的重视，随着改革的不断深入，我国的社会结构在发生着急剧的变化，给学生造成的心理压力越来越大。面对学业上的压力，师生、同学之间的冲突和摩擦，以及父母过高的期望，学生心理承受力显得十分脆弱，一旦遇到挫折，常出现失常或过激的行为，有的甚至走向极端。据我国学者对几座大中城市的小学生的调查显示，有13%的小学生有心理和行为问题，且有上升的趋势。这一现象表明，当前学校应加强对小学生心理健康教育。

而在学校里，教师与学生接触最频繁的。不但对学生的情况熟悉，而且对学生的思想、道德、行为等情况熟悉，能及时帮助学生解决学习、生活中的困惑，是学生最佳的心理医生。我们为师者应提高自身的素质，在教育活动中，我尝试着从以下几方面入手：

#### 一、个案基本情况

叶俊辉从我接手以来，由于皮肤比较黑，我们都觉得他有点像包公，但他却没有遗传包公的正经。下课总是到处乱跑、上课

总是坐不好。好像凳子上布满了钉子，一坐定就痛。更可恶的是，他上课老搞小动作、走神、拿同桌的东西、有时甚至特意在课上冒出一两句话引起哄堂大笑，严重影响到同桌及周围同学的正常听课。下课还打架，不是打这个，就是骂那个，投诉他的同学可从来没有停止过。但他也有闪光点：头脑灵活、接受能力强，反应能力快，是一位聪明的小男孩。于是，老师的责任心促使我暗暗下了决心：让他从野孩转变成乖孩，这对他自己、对同学都大有好处！

## 二、调查研究，查明原因

经过家访，与家长交流；再加上平时细心观察他与同学的交往、与他本人谈话中了解到：

### 1、家庭原因：无人管教

一个问题学生的背后会有一个问题家庭：

他在家是没有管的，他爸很忙，整天不在家，妈呢？每晚都出去玩，不是看篮球赛就是打麻雀或做什么其它的，所以他晚上常被寄养外婆家，当外婆家的人叫他做作业时，他就会骗他们说：早就做完啦！今天很少作业，迟点做也不迟！但第二天还是一样没交作业。曾因为作业问题，我和他的妈妈反映过情况，她妈却说得很好听：有这样的事吗？不会吧？我每天问他， he都说作业做完了！我每天晚上都要他把作业交给我检查的！最让我生气的是，每

当我与他的家长沟通时，她都显示出很重视的样子，还说：只要他有什么情况尽管跟我说，我一定会教育他的。但结果第二天还是一样！典型的说一套做一套家长：对孩子漠不关心、放任自流。

## 2、自身原因：自制力差

据老师和同学们平时对叶俊辉的观察个了解，叶俊辉同学的学习习惯比较差，爱动，爱讲话，经常管不住自己，不仅是在数学课上，其他课上他也如此。他的这些行为正是缺乏自制力的表现。

## 3、老师原因：简单处罚

叶俊辉由于调皮捣蛋，被投诉的次数可以说是十个手指头都数不清。老师也自叹黔驴技穷，便罚他站壁角：好好站着，好好反省，放学再回家。起初，还站得挺好，过没多久，就开如自得其乐了。老师看见了呢，就立得笔直，做深刻反省；老师一转脸，瞬间换了副面孔&&一会儿跟同学挤眉弄眼；一会儿踮起脚来东张西望；一会儿哼哼唧唧。可见，这种简单处罚对他已经毫无效果了。

## 三、对症下药，实施措施

### (一)、从家庭入手

人创造环境，环境也创造人。环境对于孩子的影响，正如鸡蛋与温度。没有适宜的温度，鸡蛋永远也变不成小鸡。

#### 1、榜样的原则。以身作则，身教重于言教，这是家庭教育的



最主要的原则之一。俗话说：欲教子者先正其身。这是告诫做父母的要严格要求自己，时刻不要忘记旁边有个正在成长的以你为榜样的孩子。我与叶俊辉的家长约法三章：多花点时间和精力在孩子身上，改变他的不良习惯！。

2、教育一致性的原则。儿童的健康成长是学校、家庭和社会诸方面教育共同影响的整体成果。如果各行其事，彼此矛盾或互相抵消，教育是不会成功的。家庭教育也是如此，不但要密切配合学校和老师的教育，使其取得一致。我与叶俊辉的家长约法三章：出现了问题就尽量寻找方法去解决，而不是只把责任推给老师，而自己作为家长则无动于衷！

## (二)从学校入手

自制力是儿童善于控制和支配自己行动的能力，是一种重要的人格特征和心理素质。它可以克服任性、多动的毛病，逐步形成自我控制自我约束的意志和能力，有助于孩子的成长与今后的不断发展。针对叶俊辉自制力差的特点：我常找这个孩子单独谈话。在谈话中，我肯定了他的优点，告诉他，他是个思维活跃的孩子，老师非常喜欢他，可就是在课堂上有时有点控制不住自己。如果，他能坚持改正这个小缺点的话，你一定会成为一个优秀的孩子。老师期待着他的表现。孩子有点不敢相信、但又有点欣喜地答应了。而当课堂上他再开小差时，老师一个带着微笑的眼神，

或者是凑到他耳边低低讲几句话，他马上就认识到自己的错误，带着腼腆的笑容，改正了。

对于叶俊辉的投诉，我知道，简便罚站对于他来说已经失效了。真可谓特殊人物特殊处理！记得有一次：下课铃刚响不久，报告的学生又来了，老师，小黄和小罗又打架了，而且比上次更凶，小罗流鼻血啦。听了一学生的汇报后，我马上来到现场。小黄抽泣着说：是他先打我的，我就打他。听了这话，我强忍怒火，心平气和地对肇事者竖起了大母指：打得好！打架是锻炼身体的最佳方法，你们看小罗长得多结实呀！围观的同学哈哈大笑，小罗也掩饰不了他调皮本性，做了个不以为耻反以为荣的鬼脸。我接着把小黄拉到一边，再进行批评教育：你不要以为自己就没错了，他是错第一，你是错第二，因此，你也要罚。不过现在给你机会，你马上想办法与小罗和好，等会两人手拉手地来向我认错，两人就免罚了。小黄马上转身向小罗走去，我也回来办公室。大约 15 分钟后，两人真得手拉手，蹦蹦跳跳的来找我了，后来可想而知，肯定是皆大欢喜，我认为宽容他们就是宽容自己吧？俗话说：宰相肚里能撑船。宽容大度是一种长者风范、智者修养。当你怒气冲天时，切记人无完人，金无足赤。对于学生之间的小问题、小纠纷，不是要不要管的问题，而是怎样管的问题。教育无小事，事事关乎着一名学生的情感。当我们用心去教育自己的学生，得到的却

是一代人思想的进步和升华。面对学生犯错时，如果能用一颗宽容的心去对待孩子犯的过错，无声胜有声，让学生自我纠错、排除孩子之间的纠纷。这样就会有意想不到的收获。

#### 四、个案的教育效果

通过家长、同学、老师的努力，俊俊的自我控制有了明显增强，注意力也比较集中了，学习节奏加快了，也掌握了一定的自学方法，作业书写认真，特别是抗干扰能力，已初步形成，学习也有了较大的进步。

#### 五、个案教育引发的思考

教育无小事，事事皆育人！每个孩子有每个孩子的特点，我们老师要便扮演好心理医生的角色，培养学生良好的心理素质和健康的人格。要有一颗阳光之心，把它的光和热洒向每一个孩子，可造就一个生机盎然、绿意蓬勃的美丽世界，让孩子能更健康地成长！

#### 小学生心理健康教育心得体会 篇8

通过这十多天的心理健康培训，我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加网络培训，顺利完成了培训预定的各项任务。

听了十多位专家的专题讲座和示范课，让我们更深入的了解

到了学生心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下坚实的基础。在这次培训中，我收获颇多。

一、要做好学校心理健康教育，首先教师要有一颗健康的心。

教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

通过学习，我认为，教师要保持健康的教学心态，应作好以下几点：

#### 1、树立正确的价值观

教师的价值取向直接影响教学行为与效果。人生的价值在于他对社会的责任与贡献。教师应是“人师”，在日常工作中应不断加强教学心态和自我心理健康的有效调控。树立甘为人梯、乐于奉献、精于工作，爱护学生的价值观，用积极乐观的教学情商去调动学生的学习积极主动性，在平等的和谐的氛围中与学生进

行情感交流，从而保证教学任务的顺利完成。

## 2、正确认识自己

教师不是圣人，与其他职业人员一样。只有坦诚地承认自己的不足与缺点，并积极改进缺点；只有完全地肯定和尊重自己的长处和优点，并努力发扬光大、充分展示，才能获得别人的认同与尊重。同时也要学会倾听、学会理解。

## 3、拥有健康的体魄

“身体是革命的本钱”。教师必须有健康的体魄和充沛的精力才能应对纷繁复杂的教育教学工作。要想拥有健康的体魄，必须要学会科学用脑，学会营养调配，学会工作，学会休息；必须加强锻炼，增强自己的体质。

## 4、提高自己的素养

教师的社会作用主要是承前启后。但更在于启后，要让“青出于蓝而胜于蓝”。俗话说“要给学生一碗水，自己就必须要有的一桶水”。水从哪里来，这水之源泉就在于教师不断学习。学习科学知识、学习理论经验、学习实践方法，并加以不断革新和创造，坚持活到老，学到老。凡是有用的东西，教师都应先人一步，都应成为敢吃螃蟹第一人。不然，那真成“无源之水”啦！

## 5、培养积极的人生态度

积极、乐观、进取的人生态度是战胜一切困难的法宝，是调

剂人生的一味良药。生活中难免事事顺心如意，总有困难和挫折，烦恼和忧愁伴随着。教师应努力培养自己的爱好和兴趣，不断加强意志锻炼，要坚信：阳光总在风雨后！没有过不去的坎，走过去前面是个天。

## 6、建立良好的人际关系

良好的人际关系是教师所从事的事业取得成功的重要保证，教师要学会宽容、学会善待别人，当然也包括学生。与同志要和睦相处，互学共助；与领导要相互尊重，彼此理解、关怀；与学生要民主、平等。教学中教师更应放下权威身份，平等、友好地对待学生，接受学生、尊重学生，与学生要以合作者的身份携手步入学习、工作、生活中去。

## 7、看到学生的闪光点，

教师在教育教学中应有一个切合实际、恰当可行的理想目标。但教师目标的确立一般都带有较大的主观色彩。能否实现自己的主观愿望呢？那么教育教学效果就是最好的验证。在实践中，主观愿望与客观现实绝不可能是一致的，这就要求我们教师对学生的期望不能过高或过低，并要适时调整对学生的期望值，更不能用尽善尽美的眼光去看待和评价学生。蹲下身子去吧，多角度、全方位去欣赏学生、评价学生。只有看到学生的长处和闪光点，学生才有希望，教学才有希望！

二、要做好学校心理健康教育，必须切实培养学生健康的心理。

小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。现在的孩子都是独生子女，从他们出生起就拥有了太多的爱，独生子女家庭经济相对宽裕，有可能为孩子提供较好的生活、学习条件。但孩子在家庭中地位独一无二，若教育不得法，轻易出现一些心理偏差。比如容易使孩子变得自私，凡事先考虑自己的利益得失，不知为别人着想，而且独生子女没有兄弟姐妹为伴，幼时缺少与小伙伴一起游戏的集体活动，既不易养成与人协同合作精神，又缺少竞争性，在班级中轻易表现为不懂得尊重别人。在家里，父母代劳独生子女的许多本应自理的事情，使其易于形成依靠性，自主精神和自立能力都差，也缺少劳动自觉性。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，在学习方面，不善于处理人际关系。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理健康教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素造成的。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相

互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。

如何培养学生健康的心理呢？

### 1、让学生乐观的面对生活

教育学生用积极的态度、积极的心理去面对身边的一切事情。积极乐观的心理像一个强有力的磁场，又如同花蜜吸引蜜蜂一样会将各种有利的因素吸引到自己身边，事情因此就有了改变的可能。

现在学生中单亲家庭的比较多，有时候一个班中有接近一半的学生都来自单亲，极个别的学生对亲人有种排斥、抵触情绪，当让不会相信身边的任何人，给班级管理增加难度。20\_\_年我班转来个女生，进校的穿着很社会化，进入我班，不跟其他同学接触，经常犯一些很小的纪律问题，我观察，她的每次错误都做给我看，很想引起我的注意，我也把她父亲叫来交换意见，也许是碍于面子，还是不想给学生增加思想负担，家长根本没给我谈到他们家庭。在一次运动会上，我跟学生闲聊时我才知道她是单亲家庭，她不能面对这个事实，他认为父母不爱她。我就给她讲，父母肯定是爱你的，至于他们为什么离婚，那毕竟是上一辈的事，你没有必要去改变这个事实，但你要想想你今后的生活，要高高兴兴的、快快乐乐的生活学习。乐观的面对生活，换一种眼光看待这件事，也许对你及父母都会有好处。并鼓励她多给同学接触，



我并安排几个同学帮助她，在那学期的期末考试中成绩有较大的改观，纪律观念也加强了。

其实，学生的学习和生活中，很多事情也像这样，乐观的心理总会带来快乐明亮的结果，而悲观的心理则会使一切变得灰暗。不仅如此，这对他们以后的生活也有很大的影响。

## 2、最好的帮助是给学生信心

自信是生命中积极、肯定的力量，正如乐观的心理一样。它是早晨露珠中闪亮的光泽，它是雨后树叶上动人的绿色，它是生命中没有尘埃的宝石，是每个学生走向成功的源泉。如何培养学生的自信心呢？

### (1) 营造氛围，树立自信心

为学生提供自我表现的机会，引导学生超越自我。学生往往由于自己表现的机会少，而产生胆小的心理，认为自己这也不行，那也不行，从而缺少自信心，不敢展现自己，针对这种心理，我利用一切可能的机会，让学生表现自我，发现自我，树立自信心，培养学生大胆健康向上的心理。如常在班上组织朗读比赛、书法比赛、知识竞赛等。学生一旦体验到了成功的喜悦，便会树立起“我能行”的自信心。

### (2) 让学生学会善于竞争，增强自信心。

在班级管理中，引进竞争机制，干部轮换，每个愿意为班集体

体服务的学生都可以上台发表自己的“执政纲领”，竞争上岗，最后“优者上岗”。通过这种形式上岗的学生有正确的竞争态度，充分相信自己，干工作积极、主动、认真、自信心很强。

### （3）教会方法，培养自信心

学会正确评价自我，“我能行”与“我不行”，虽只有一字之差，却有本质的不同。“我能行”是成功者必备的心理素质，而“我不行”正是失败的主要原因。因为他们失去的是成功的主要支柱——自信。引导学生克服“我不行”的错误评价，正确认识自我，充分挖掘自身潜力，可以首先让学生清楚地了解自我否定的内容；其次，让学生认真思考为什么要自我否定；最后让学生采取积极行动，变自我否定为自我肯定，从而形成正确的自我评价

总之，心理健康教育虽然任重道远，困难重重，我相信：只要我们爱这项工作，倾注我们对于教育事业的满腔的热情，虽然我们不一定辉煌，但是我们一定会进步，我们的孩子一定会在快乐中健康的学习和成长！

### 小学生心理健康教育心得体会 篇9

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质

教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。故而，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。

加强教师学习，提高教师心理素质。要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业性特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

#### 一、通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者&&什么都懂；是能者&&什么都会；是圣者&&不会犯错；是权威者&&具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课

堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，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，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

学习之后，结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。回顾多年来的中小学教育教学工作实践经历，过去与现在虽然做了不少探索

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/188025142111007003>