2024 年幼儿园心理健康教育心得体会（35 篇）

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会（通用 35 篇）

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 1

在现代社会，一个心理健康的人通常表现为认知功能正常，情绪反应适当，意志品质健全，自我意识正确，个性结构完整，人际关系协调，人生态度积极，社会适应良好，行为表现规范和行为与年龄相符等等。心理健康是一个终生相随的人生课题，并且表现出很强的阶段性。也就是说，同一个人，在人生发展不同的时期或阶段，由于对该阶段发展任务的适应情况不同，其心理发展可能是健康的，也可能会变得不健康，我们作为老师要善于观察学生的一言一行，并且学习相关的心理学内容，教师更要无条件的尊重学生的人格。作为教师要努力使教育适合学生的个别特点，教师要懂得他的学生来自不同的家庭，不同的生活背景，不同的需要和不同的价值观，因此在教育中要灵活运用各种教育策略这样才能取得良好的效果。

我们知道〈纲要〉中提倡：既要重视幼儿的心理健康教育又要重视幼儿的身体健康教育。可是，在我们的了解中，现在孩子们的家长都很重视幼儿的身体健康，大大忽视了孩子们的心理健康的培养。这段时间通过学习《幼儿心理健康和心理咨询》，使我深深的体会到：我们必须重视幼儿心理健康的教育，只有这样才能增强其对心理疾病的“免疫能力”。同时，在学习中我还知道了：幼儿心理发展存在关键期。而这个时期也是幼儿的“敏感期”。这就告诉我们。必须抓住时机对幼儿进行心理健康的教育，也就是必须要重视幼儿的心理健康的教育。

可是如何对幼儿进行心理健康教育呢？

首先，要营造良好的家庭氛围。

其次，要保护好孩子的自尊心、尊重孩子。

最后。对幼儿进行活泼开朗性格的培养

以上就是我对《幼儿心理健康和心理咨询》这一学科学习后的一点理解，通过学习，也给我敲了一个警钟，我们必须要认真对待孩子的心理健康教育了，既然学习了，我就从现在做起，认真面对我的孩子们，加强心理健康活动的教育。

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 2

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了。其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的.应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！

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。

2024年幼儿园心理健康教育心得体会 篇3

中华文化历史悠久、底蕴丰厚，上下五千年的传统文化更是博大精神。文化是民族的灵魂，孩子是国家的未来。近年来，随着社会经济的快速发展，各种信息的来源渠道不断增多，随之而来的不良信息正悄然影响着中小学生，由此造成的不良后果已经逐步显现出来。在当代各种文化的冲击和影响下，中小学校如何利用结合各地实际，弘扬优秀传统文化教育，是一项刻不容缓的任务。传统文化进校园的切入点是什么呢？我认为万事心生，中华传统文化在几千年社会发展中积累了极为丰富的内涵，其中包含了大量有利于心理健康教育的内容。因此，应深入挖掘其中的宝贵资源，与初中生心理健康教育结合起来，开展具有初中生特色的、初中生心理健康教育和实践活动，以推进初中生心理健康教育。

一、初中生心理分析

如何将中国优秀的传统文化与初中生心理健康教育结合起来，我们首先要对现在初中生的心理进行分析，知道他们在想什么，怎么想，想怎样。那么初中生心理特点是什么呢？归纳起来有一下三点：

1、自我意识高度膨胀

少年期是人类第二个自我意识发展高峰，也是最重要的一个时期。孩子在这个时期希望能尽快进入成人世界，希望尽快摆脱童年时的一切，寻找到一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。人际交往欲望强烈，此时学校和同伴的影响超过家庭和父母的影响。

2、性意识的骤然增长

关注自己身体的变化，对异性神秘并好奇，表现出更多的关注，乐于接近异性，甚至对某一个异性若有所思、若有所失，这种关切若得不到控制将引发早恋，造成对学习没有兴趣（厌学）、上课走神，精神恍惚。

3、智力水平迅猛提高

思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。对自然现象、社会现象的理解能力不断提高，但尚不成熟，缺乏社会经验，易受周围环境的影响。

自我意识的高度膨胀、性意识的增长、智力水平的提高使得孩子本来并不成熟的心理变得十分脆弱，导致孩子们情绪波动起伏大。这就是我们常说的青春期叛逆心理。

二、传统文化对于初中生心理健康教育的应用，

传统文化主张修身养性，塑造健全人格，提高心理调适能力。孔子积极主张修身养性，提出“欲先修其身者，先正其心。”强调“心正而后身修”，进而达到“德润身，心广体胖”。就是说人只要具备了较高的修养，就能心怀善，心无愧怍，进而感到舒泰宽阔。孔子还提出：“所谓修身养性在正其心者，身有忿惕，则不得其正。有所恐惧，则不得其正。有所好乐。则不得其正。有所忧患，则不得其正。”进一步阐述了修身养性与心理平衡的关系。此外，《论语》中还描述了“温而厉，威而不猛，恭而安”及“泰而不骄，威而不猛”的人格特征，认为“不得中行而与之，必也狂狷乎！狂者进取，狷者有所不为也”。也就是说，作为君子，能把握自己的内心世界，对外界各种刺激随时控制和调节自己的心理体验，时刻使内心世界居于适中状态。即保持心理的平衡。适度的自信，既不自负、也不自卑，是事业成功的必备条件。面对挫折，过于悲观沮丧会丧失意志，而毫无所谓则会失去前进的动力，只有掌握好尺度才能成为前进的真正动力。因此，要想在日新月异的社会生活中立于不败之地，就要将自己的心态调整到“中”，既不要“过”也不要“不及”，以坦然、平和的健康心理状态面对复杂多变的世界。

增强适应能力，提高抗挫折能力。《孟子》强调“人皆有仁、义、礼、智之心”。所谓知天命，就是能理解并实践仁、义、礼、智，做到“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”。以礼义适应社会，适应自然。强调“君子不器”。孔子十分钦佩颜回，曾说其：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”不仅如此，儒家还认为耐挫是一种美德，《论语·述而》中“用之则行，舍之则藏，惟我与尔有是夫！”，强调面对挫折、遭受冷遇也能坦然接受而不是耿耿于怀。《孟子》中的“得志，泽加于民；不得志，修身现于世。穷则独普其身，达则兼善天下”，反映的是儒家的积极入世的人生理念，表达了得志则造福于黎民苍生，不得志也要洁身自好积极豁达的态度。不仅如此，还要能“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”同时，还强调“小不忍则乱大谋”，对一些不顺利、小挫折要善于忍让、忍耐，以顾全大局，要有善待挫折的坦然心态，提倡“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”、“匹夫不可夺志”、“自强不息”等人格品质。当前初中生在生活上遇到困难，对环境的适应能力不良是心理问题的重要原因之一，初中生心理健康教育的核心内容之一就是要提高初中生的抗挫能力和社会适应能力。儒家思想强调的困而弥坚、挫而愈奋、百折不挠、追求进取的精神对初中生来讲，是一笔宝贵的精神财富，这些思想对促进初中生增进心理健康、增强适应社会的良好能力起到积极的作用。

此外，自强不息，追求积极进取的人生观，实现自我价值。自强不息、积极进取，追求崇高的人生目的，是中国传统文化的重要内容。“天行健，君子以自强不息”，天道的运行，是刚劲强健的，有道德的人应当效法天道，自强不息。老子说：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”要想战胜别人，首先要战胜自己的一切弱点。只有坚忍不拔、强力而行的人，才是一个有志气的人。“自强不息”是中国传统文化中的一种独立自主、奋发图强、百折不挠、锲而不舍的精神。这些品质，无论对初中生世界观、人生观的形成，还是对他们日常的学习、生活，都具有非常好的启迪作用。

知足常乐，顺其自然的乐观心态。中国传统文化主张人生不要刻意去强求不现实的功利或物质需求，而要重视心理的满足。在获得这种心理满足的基础上实现“常乐”，由此可以看到国人乐观的生活态度。无论多么辛劳，只要有希望，便能知足常乐乃至以苦为乐。中国传统文化思想主张“顺其自然”，提出人类要“道法自然”，返朴归真，认为“人法地，地法天，天法道，道法自然。”做人的德行要重视“自然之德”。老子强调“是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃”，倡导人不要勉强去做有悖于自然规律的事情，要顺其自然，保持心境的平和旷达，即不故意做作，目的就在于不扼杀事物自由发展的可能性。庄子主张不刻意追求个人生活中现实的东西，而应顺其自然，强调“天然”；超越一切功名利禄，做到“无功”；忘记一切荣辱毁誉等虚名，做到“无名”。“无为”而最终“无不为”，从而实现“恢恢乎其于游刃必有余地矣”的境界，尽管乐观知足的心态可能会影响人的上进与追求；但从健康心理的角度看，“知足常乐”与“顺其自然”却是初中生自我保护、自我保健的健康心理和行为的反映。

三、如何将传统文化与初中生心理健康教育的实际工作相结合

（1）用传统文化对初中生教育的过程当中，学校老师应当身体力行，努力学习传统文化，特别是对传统文化思想的学习，为初中生作出示范和榜样，此外，学校老师在对初中生日常教育中应严格规范自己的言行举止，用实际行动教育鼓励初中生从传统文化中汲

取营养，提高道德素养。

（2）教育内容上。要“取其精华去其糟粕”，要充分考虑初中生的文化水平，尽可能通俗易懂，并贴近初中生日常生活，具有一定的实用性，比如《弟子规》《论语》《孝经》《中庸》，以及《道德经》《逍遥游》。

（3）教育方法上。注重初中生学习传统文化体验心得，加强互动交流，启发初中生“开悟”，注重在改造实践中落实道德细节，形式应丰富多样，切勿“纸上谈兵”。比如可以按学员的兴趣将学员分为三个兴趣小组：儒家学派、道家学派以及佛学派，定期开展辩论赛，并谈谈学习心得，各抒己见，形成一个良好的学习氛围。

（4）与心理咨询矫治部门紧密联系。传统文化教育与心理咨询矫治工作在目的上是一致的，彼此手段不同，可以互通有无，双管齐下，以传统文化教育引发初中生内心震撼、反思，以心理咨询矫治为渠道抒发感受，力争良性工作效能。

可见，倡导传统文化教育，有利于初中生塑造健全的人格，更好地了解自己、悦纳自己，增强自信，并不断完善自我、超越自我、发展自我，提高心理调适能力。

因此，要结合中国优秀的传统文化，使之与当代心理学理论与实践结合起来，广泛及时开展具有校园特色的、卓有成效的初中生心理健康教育和实践活动，促进初中生更好地认识自我，健全人格，以不断适应社会发展。

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 4

心理学是充满理想与希望的学科，这仅是该学科以“人认识自我”为其宗旨，以增进人类的生活质量，人类事业的发展为目的，而且还凡是涉及诸如幸福、自信、心灵等等人生的理想，也心理学的自然领域；所有人类所关切的“真、善、美”，无不体现在心理学心理学家们的工作之中；人类的希望在于对自身的认识，这也正是心理学所努力的。心理学与所有普通的人都息息的学科，而仅是学者们的与著述。不但都关切自身的心理健康，而且，从更长远的角度来看，能使总结经验已用于对社会下一代的培养，使下一代能够的心理素质，诚挚坚毅朴素宽容的人格。古有明训：“心则不竞，何惮于病。”“哀莫大于心死”。

最大的益处莫过于学习心理学了人际交往的能力，使懂得如何理解别人，别人。

大学生，心理健康对生活和学习有乐观的心态;有的自我主观意识;能地把握,控制的情绪;和同学们关系,的`融于集体;能的环境…

这门课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，大家真诚的心却又不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

心理学协会，这是温暖的大家庭，大家在一起努力，学到了心理的知识，还为同学心理的服务。是今年的活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了……而且里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！

这门社会心理学的学习，我对大学三年的生活的规划，对以后的路，对的职业生涯的规划。可见，心理学对大学生的帮助之大是显而易见的。在生活、学习、交际都可以用到这的知识。这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！

我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还结束，或许心理学跟我以后的职业的，心理学知识我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

2024年幼儿园心理健康教育心得体会 篇5

如果说在心理培训之前对心理咨询处于一个未知的阶段，那么这次培训便开启了心理咨询的心窗。“心理学是什么?”当李晓玲主任提出这个问题的时候，我首先想到的是“心理学就是研究心理问题的科学。”而他给出我们的答案是“心理学就是你舒服也让别人舒服的一门学科。”这么通俗易懂的解释，把原本深奥的问题简明化了。接下来便了解了心理健康教育的目标、背景、心理健康的基本含义、心理健康教育的标准、工作原则，以及心理教师应具备的一些能力。在这些知识中，给我留下深刻印象的首先是心理教育的工作原则，明白了作为一个心理教师，必须遵循：一、保密性原则;二、价值中立原则;三、助人自助的原则;四、尊重学生需要的原则。今后的工作中，我也会用这些原则约束自己。第二是心理教师应具备的一些能力：一、教师自己应该心理健康，有一个健康的人格;二、要有良好的专业素养，专业知识丰富;三、组织好教学活动，掌握教育技术。而且，在后来的实际训练中，逐步看到了这些能力的展示。

我觉得这次培训的收获，不仅是心理知识上的收获，更有同行人员给我的感染：李静老师的认真钻研、对学术精益求精的精神;张向东老师敢于展示自我的勇气;李乔乔老师的活泼可爱;苏晔老师的青春靓丽;还有朱晋波老师的幽默风趣，徐爱军老师的沉稳担当……他们都给我留下了深刻的印象，值得学习!

2024年幼儿园心理健康教育心得体会 篇6

如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得：

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性

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。

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，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。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育

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。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育

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。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康

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，还应关心他们的心理健康。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心理障碍，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心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理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心理健康教育的讲座，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，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 7

心理素质教育是素质教育的重要组成部分，而人格教育，作为心理素质教育的核心，更应该引起足够的重视，所谓人格教育，是指针对学生的身心特征，在需要、动机、态度、理想、价值观等方面所实施的指导和教育。在教育教学中，我们渗透健全人格教育，促进学生心理健康，形成崇尚健全人格，注重健康心理的学生主流，

从而提高学生的心理健康水平。

首先，在教学思想上要渗透健全人格教育。

心理素质教育，首先是做人的教育。至于做什么样的人，需要我们去引导。人格教育，是心理素质教育的重要基础。

其次，健全人格教育渗透于教学内容中。

在教育教学过程中，我们老师面向百百的学生，应该把爱的种子撒向每一个学生，使所有的学生都沐浴在爱的阳光雨露中，既爱金凤凰，也爱丑小鸭。爱一个好学生并不难，因为他本身就讨人喜爱。爱一个‘‘问题学生’’正是教师的天职。每个学生都有自己的个性，没有个性的学生是不存在的，这就需要我们教师在教育教学过程中尊重和培养学生的个性。

心理素质教育是教学方法上的`渗透。第一，尊重学生独立的人格。我们要尊重学生的人格尊严，不能对学生讽刺挖苦，肆意辱骂，更不能体罚。一个孩子一旦失去自尊心，就会影响他一辈子。我们教师应该为学生创设一种能够进行创造学习和活动的氛围，使他们认识到自己作为一二独立个体所具有的能够成为一个最好的学生的潜在能力。第二，我们可以组织学生进行人格分析。第三，可以帮助学生完善健全人格。

冰冻三尺，非一日之寒，人格教育并不是短期奏效的，不可能朝夕就获成功的。它是一项复杂艰巨的工程，我们教师要用一颗火热的心，去碰撞每个学生的心灵，直至生产出灿烂的火花。

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，这次能够参加曹教授心理健康的学习。我感到非常的荣幸。

经历了心理健康教育理论等内容的学习。经过一天的学习，使自己提高了对心理健康教育的认识，现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

“心理是人脑对客观现实的主观反应，是人的各种行为的准则，是个体进行的社会活动思想基础”。从这个定义上我们就不难看出认知对于人的心理的影响。

人本主义心理学认为，人是自主的，可以对自己未来进行选择。正是因为有了自由和自主，人才可以尝试消除种种条件的限制，去发展自我，实现自我，提高生命的质量。

再进一步从个体发展的角度展开之前，我们不妨接受中国古人的一个经典的论断：“人之初，性本善”。这也许能解释人类社会几千年来对于至善至美的不懈追求，这种源自人类自身最深层次的追求是人类成长，进步的基本动力。把古人的这种普适的哲学的观点放在今天的心理学上面来讲就是：人的生命质量的提高（即自我实现）是指向健康的向上的，而不是指向破坏和毁灭的。

心理是脑的功能，脑是心理的器官。而不是过去人们所普遍认为的“心脏是心理的器官”。但对于更多的认识目前我们大多还只停留在一个描述性的阶段。大脑是一个如此复杂而精准的构造，以

至于现在的科学还不能完全了解它的工作原理的细节。脑机能定位尝试了解大脑的不同区域对不同心理活动产生及发展的分工情况.....

2024年幼儿园心理健康教育心得体会 篇8

以心理健康教育为切入点促进班级管理工作上水平。

我校全体班主任聆听观摩了李晓军老师组织的初三一班心里健康教育主题班会，期间李老师引导全班同学分组进行了合作交流和激烈的争辩，同学们各抒己见，提出了许多关于心理健康方面的建议和看法，最后李老师做了简要的小结，为本节主题班会画上了圆满的句号。听完本节班会课，本人感受颇深，下面我从学生心理健康教育这一角度入手，谈谈自己对班级管理工作的几个粗浅认识。

一、关注自身的心理健康，提高自身心理健康修养，让健康的心理成为班级管理工作的基石。

教师职业是一个比较特殊的职业。教师的心理健康水平，直接影响学生的心理健康。教师的乐观、豁达、宽容、富有同情心等情绪特征对学生的影响极大。教师心理健康，可以使自卑怯懦的孩子昂起自信的头，使孤僻多疑的孩子绽开笑脸，使暴躁易怒的孩子拥有平和的心态……相反，教师遇事急躁，学生情绪就不稳定。教师心里不健康，会把不良情绪带到教室，甚至采取不正当的方式惩罚学生。鉴于此，关注自身的心理健康成为我今年做好班级工作的起点，首先，不断要求自己学会解除或缓解高压心态，不再主要以学生分数论成败；第二，努力培养自己高尚的爱生情怀，时刻提醒自己要公平、公正地面对全体学生，尊重学生的人格；第三，学习先进的教育艺术，掌握先进的适合当代学生特点的教育方法；第四，学会把办公室当作“教师心理健康成长的工作坊”，经常把遇到的难以解决的问题与其他同事讨论。一系列心理健康知识的积累使自己的心里有了与以往不同的管理工作的理念和方法，我适时地运用这些理念和方法在班级工作中取的了事半功倍的成效。

二、将学生心理负担降到最低很显然，民主型的教师比较顺应学生的心理，有利于学生情感与个性的发展。

因此，我们应该积极创造一种民主氛围，让学生释放“能量”。这“能量”，不管是建议还是意见，是牢骚还是委屈，不断地宣泄，对于化解矛盾、保持心态平衡，有着不可低估的作用。可以建立申诉制度，让学生直接在大家面前倾诉心声，每日下午的值日班长汇报会，都有一些学生在为自己当天的行为申诉，有的合理，值日班长就免去给他的扣分，有的不合理，大家就举手表示意见，按照少数服从多数的原则来定论；有一些学生感到委屈时，可以在放学时和他们及时交流。交流后，学生都能较好的认识到问题的不足，及时去帮助；为了加深学生对此问题的认识，同时强化学生的集体意识，我给学生又介绍了一首诗：《搀扶》你的脚陷进泥淖，搀你一把就会走上来；我的身体失去平衡，扶我一把就会站稳。生活中，你我—需要搀扶！//搀扶，一种心灵的抚慰，一种友谊的闪烁，有时就这么平易的举动，就能帮你摆脱困境的苦恼，能为我绽开信心的花蕾。无需躲避直率的目光，这是发自心灵的呼唤。搀扶的力量在你我之间架起了桥梁，还惧怕什么山川沟壑？来，伸出你的手吧，伸出我的手吧，让我们用心紧紧相握，共同搀扶着跋涉人生。心与心的交流，让学生更体会到了自己与集体的不可分割性，也加深了学生对“班荣我荣，我耻班耻”的认识。

总之，在班级管理中，充分借助心理健康教育的原理和一些案例运用到实际工作中，给我带来了很多便利，也进一步推动了班级良好的班风、学风的形成与发展。

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 9

在20__年10月10日，我聆听了白老师关于心理健康教育知识的讲座，白老师从教师和学生两个方面来讲述了心理健康的重要性，以及如何去追求心理健康。我受益匪浅，感想颇多。在教学过程中，重要的不仅仅是按自己的要求要学生完成所谓的教学任务，也不仅仅是提高所谓的学生成绩和教学业绩，而是要让学生的心理健康和学习优秀是同等的重要，在教学过程中作为教师的我们可能忽视了学生的心理健康，没有做到更好的关于学生的心理健康的教育和更多的关注学生的情绪变化，我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康需要教师经常检查自己、反思自己。

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，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。通过培训，我感受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。

二、通过教师的心理健康的学习，我知道了教师必须脚踏实地的做好本质工作，还要关注学生心理健康。

学生的心理健康对其一生有非常重要的影响。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。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

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。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。

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。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！

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 10

5 月 17 日 18 时，我们听了一场以渴望激情&&与大学生谈谈性与爱为主题的心理健康讲座。爱与性往往是结合的，可提到性，人们总是忸忸怩怩。先贤孔子曾说过：饮身男女，人之大欲存焉!可见，性这个话题并非讳莫如深，特别是大学生群体，正值青春期，或许对这方面的问题有困惑而不知如何解决。故此次讲座有利于在爱与性知识方面为同学们答疑解惑，帮助同学们了解相关知识，树立正确观念，促进大家身心的健康发展。

讲座中，葛老师对爱与性的定义进行了阐释。她提及:爱，是指人类主动给予的或自觉期待的满足感和幸福感。性，

是指处于青春期之中或之后的人通过身体的亲密接触，以进行生育后代的本能或获取愉悦的体验的行为。这让我们大家更为直观清晰的对爱与性的意义有了更加深刻的了解。

本次讲座从几个方面入手去帮助大学生树立正确的性爱观。首先，葛老师从每个人都渴望一段恋情引入主题，让大家一同进入情感世界。处于花样年华的我们，都对美好的爱恋有着憧憬与向往，我们应该树立正确的恋爱观，等待属于我们的真爱。

然后，葛老师就:男女之间该如何谈恋爱,男女之间的交往应该注意哪些进行讲述。在恋爱中，要真诚，应该适当的肯定对方。人类普遍存在着自尊的需要，只有在自尊心高度满足的情况下，他才会产生最大程度的愉悦，才会对人际交往中对方的态度、观点易于接受。特别是处于青春期的大学生，自尊心极强，因而在交往中首先就必须肯定对方，尊重对方，这是成功交往的一半。所以在交往中，不但需要充沛的热情，同时又坦诚相待，显得真诚而又合情合理。这样，自然会得到对方的接纳，为成功交往架起了一道桥梁。良好的人际关系是在交往中形成和发展起来的。同时，良好的人际关系也有赖于相互的了解。相互了解有赖于彼此思想上的沟通。因此要注意常与对方交谈，交换看法，讨论感兴趣的事情。这样，可籍以表达自己的喜怒哀乐，降低内心压力。在沟通中求得主观世界与客观世界的平衡，有益于身心健康。但在沟通时，语言表达要清楚、准确、简练、生动。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。在交往活动中，如果心理上能经常地把自己想象成交往的对方，了解一下自己处在对方情境中的心理状态和行为方式，体会一下他人的心理感受，就会理解别人的感情和行为，从而改善自己待人的态度，这种心理互换也是在恋爱中顺利交往的必要条件。

接着，葛老师强调:在谈恋爱过程中，女生应该学会自爱，男生应该负责。这是一段良好恋情发展的前提条件。是啊，无论男生还是女生，我们都应该认真对待感情，用心交往，维系经营彼此的缘

分。

同时，她还举了一些失败的恋情的例子，劝诫我们对待恋爱一定要有认真的态度。在恋爱中学习彼此身上的优点，一同成长。而不应让恋爱成为自己前行路上的绊脚石，耽误自己的人生，我们应拥有无悔的爱情。她也对婚前性行为所产生的后果进行了分析，我们这个社会不赞成婚前等不负责任的性行为，这不是由于我们的封建意识在做怪，而是因为它的的确确能给当事人双方，特别是给女方带来不可预见的严重后果。所以，我们一定要自尊自爱，互尊互爱，正确对待感情。

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 11

孩子教育一直是我们家长的“头疼之事”，既想要孩子德、智、体全面发展，又希望孩子身心健康，可是要培养一个这么优秀的孩子，谈何容易。通过我们朝阳学校心理健康教育家长微课堂，再结合自己教育经验，深感亲子沟通的重要性。

一、亲子沟通的方式不当

受传统教育的影响，多数家长和子女交流时，都以家长自居，自顾自地灌输大道理，当孩子不愿意接受时，便会拿家长的权威来逼迫孩子屈服，导致子女与父母之间隔着一条鸿沟，无法平心沟通。

二、掌握与孩子沟通的正确方式。

优秀的'亲子交流能使孩子避免各种心理问题，形成健全的人格，从而乐观向上。当然，我们也需要根据孩子的性格，选择正确的方式与之交流沟通。

1、与孩子交流细节很重要。比如蹲下来，以平等的身份，平视孩子的眼睛来陈述客观事实啊。

2、在心情不好的时候，一定要避免亲子交流，因为这个时候你很容易把负面情绪传递给孩子，进而得到负面的回应，从而引爆家长的“爆脾气”，不妨让自己先平复心情，在与孩子沟通。

3、当孩子做了让我们崩溃的事情时，一定要从一数到十平复心情后再陈述事实以及给我带来的感受。

4、多表扬少批评，而正确的表扬应该是就孩子某一方面进行表扬，而不是笼统的“你真棒”，对于孩子不足之处，也应该以客观之评价及建议取代指责、谩骂。

三、沟通语言很重要

用心沟通，人与人之间的距离可能就是世界上最近的距离。语言是心灵沟通的最佳工具，只要运用合理，拨动心弦，就可以走出心灵协奏曲，所以在这方面我们要注意语言要温柔，积极阳光。

以上是我的一些小感悟，希望我们都能愉快地和孩子们沟通。

2024年幼儿园心理健康教育心得体会 篇12

在学习大学生心理健康教育这门课程的进程中，我受益匪浅，它帮助我建立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要大胆的剖析自己，通过自我剖析我发觉自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教诲和书本的指导，我渐渐的开始重视自己。

这门课程帮助我计划人生，对未来更加充满信心，人生的确需要计划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永久是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也同等于我们的目标，但只是有了理想却没有认真计划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划常常赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经寻求了进程就不要太再意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。

而如果你的确认真计划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果进程显现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发觉你有战无不胜的气力，而且会努力为自己的终究理想而奋斗不已。

目标清楚与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的挑选，计划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的`动力，也是你每一个阶段不同的计划目标。所以一个好的人生计划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 13

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，这次能够参加曹教授心理健康的学习。我感到非常的荣幸。经历了心理健康教育理论等内容的学习。经过一天的学习，使自己提高了对心理健康教育的认识，现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。“心理是人脑对客观现实的主观反应，是人的各种行为的准则，是个体进行的社会活动思想基础”。从这个定义上我们就不难看出认知对于人的心理的影响。通过本次中小学心理健康教育专兼职教师研修班的学习，我对心理健康有了新的认识。下面谈几点体会：

一、从曲连坤老师所讲的(心理教师的职责和定位)中我认为，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，必须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，教师的职业牲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。

二、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，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。三、通过闫淑贤老师主讲的（教师心灵探索工作坊）的学习，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。

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 14

通过学习教师心理健康与自我调适，感触颇深。拥有健康的身心是教师从事教育教学工作的基本保障。教师的心理健康直接影响其教育教学工作的效果，影响着学生的身心健康。因此，身心健康是教师应具备的素质，是做好教育教学工作的重要保障和有力支撑。是素质教育的一个重要组成部分。

社会往往重视教师教育质量高低，而很少关注教师的生活质量;重视教师对学生的责任，而忽视教师对自己和家庭的责任;强调教师的“牺牲”“奉献”精神，而忽视维护教师的自身利益及身心健康的愿望。社会对教师的评价往往只看学生的学习成绩和升学率，迫使教师不断地自我加压，不断地延长劳动时间去参与生存竞争，最终导致心理健康问题的产生。一个教师要对几十个学生负责，家长又把希望寄托在子女身上，“望子成龙”、“望女成凤”心切的美好愿望转变为对教师的高期望和高要求，无形中使教师产生极大的心理压力。

若有健全的教师人格，就会修复心理的不适和缺陷旧能做一个受欢迎的老师。当然，不仅如此，要塑造健全的教师人格，必须有高尚的坚强的人格素质，渊博的知识，出色的才能、精湛的技邑、良好的人格和完美的心理，不断调适自己。教师的高尚人格素质依赖于丰厚的知识底蕴，没有广博的学识水平，没有不断更新探索新知识的能力，就会影响良好的人格素质的形成。扬长避短，培养自己良好的'个性，培养多种兴趣和，陶冶情操。努力创造和谐的师生关系，使之信其师，亲其道，用良好的师德，阳光的心态影响教育

每个学生，是融洽的师生关系和良好的人际关系、成为讲台上常青树的不竭资源。

一个优秀教师的魅力不仅是具有渊博的知识、出色的才能、精湛的技艺，也必须拥有良好的人格、完美的心理;不仅能成为学生心理的调节者，也能维护自身的心理健康。教师只有学习心理健康的有关知识，掌握心理咨询的理论和方法，加强心理健康的综合训练，才会促进学生全面的健康成长，促进教育教学工作的顺利实施，也更利于教师自身健康心理的维护和发展。

2024 年幼儿园心理健康教育心得体会 篇 15

通过这学期心理学的学习，我对心理学知识有了必要的了解。首先，我对心理发展的历史有了必要的了解，然后我学习了一些小组活动的知识。在参加活动课的过程中，我学到了很多关于生活的知识。在小组活动中，我们对彼此是开放的。他们的身心都参与了群众的活动，这再次体现了群众的力量。

在心理咨询活动课上，我体会到了人们内心脆弱的一面。有时候，他们多么需要别人的照顾。这种心连心的交流能让人们感受到交流的乐趣。我们对心理咨询的模仿有时让人觉得像是一场表演，但我们情不自禁地感受到真诚的心。这是我第一次感受到帮助别人的快乐。活动课程是素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能调动学生的学习积极性，活跃课堂气氛，真正达到育人的效果。学生在真实、生动、创新的活动中学习和启发，促进知识与实践的结合。

学生积极参与教学过程，激发情感，理解真理，凝聚情感，形成信念，然后需要在行动中表达自己。此时，教师应引导和鼓励学生向外投射健康高尚的情感，为他们提供展示自己行为的机会和场所。这个学期，我还参加了学校的心理协会，秦新港，这是一个温暖的家庭。我们一起努力，不仅学到了很多心理学知识，还把心理服务带给了其他同学。特别是今年5.25的活动深深打动了我，师生之间的亲密交谈让同学们和我学到了很多……

在那里我可以把我在心理学课上学到的知识付诸实践，让我学习和应用它！在完成心理学的学习后，我对四年的生活有了一个初步的计划，对未来有了一个初步的计划，对我的职业生涯也有了一个初步的计划。可以看出，心理学对我们的生是有帮助的。很明显你很忙。我们可以在生活、学习和交流中运用这些知识。我对这门选修课很感兴趣。我不必强迫自己把注意力集中在讲课上，而是觉得自己不由自主地被老师吸引住了。所以心理学真的很有魅力。虽然我的心理学选修课已经结束了，但是我对心理学知识的学习还没有结束。也许心理学和我未来的职业没有太大的关系，但是心理学知识对我来说是一个长期的帮助，甚至是一辈子的帮助。

2024年幼儿园心理健康教育心得体会 篇16

大学生健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本

人学习之后的心得体会：

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/296011033021010223