

心理健康心得体会

心理健康心得体会 800 字（通用 20 篇）

当我们经过反思，对生活有了新的看法时，心得体会是很好的记录方式，这样有利于培养我们思考的习惯。那么心得体会到底应该怎么写呢？以下是小编为大家收集的心理健康心得体会 800 字，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

心理健康心得体会 篇 1

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晌。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。

心理健康心得体会 篇2

最近参加了心理健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。各个老师的讲课都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他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，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到负面的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。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，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮助他们重拾信心。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。

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。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。

这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作之中！

心理健康心得体会 篇3

首先，通过本次培训学习，结合我的工作实际，使我更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

其次是对教师的重要性。作为教育者我们要言传身教，潜移默化、以身作责，所以具有卓越的专业知识技能固然重要。但具有健全的人格魅力与健康心态也势在必行。的确，有的教师患上“职业倦怠症”。影响了身心健康也波及了学生，真应该重新校正一下心里运行航向，有利于自身发展更有利于学生身心健康。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怎样解决呢？听了这次心理健康培训，这个问题已经迎刃而解。我们总教育孩子兴趣是的老师，

那我们就把自己的兴趣培养起来吧。你看那些靠出苦力搞装卸工作的人们，他们要付出多少汗水，才赚到并不可观薪水。而且我们是坐在办公室、站在班级里，风吹不着雨淋不着，多么幸福！这就叫知足者常乐！看一看我们每日的工作，虽备讲批辅考，看似紧张忙碌点。但乐趣太多了！教学相长使我们知识愈加渊博。教师是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，及社会的认可的不同程度等，也许会给自己带来一些困惑和压力。但只要我们尽力了，凡事都问心无愧了。保持良好的心态去面对！有正确的人生观就会缔造连城的人生价值。

心理健康心得体会 篇4

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。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。

1、教师自己保持乐观的心态

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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。

2、以良好的心态感染学生

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使

每一个同学良好的集体环境里成长。

当然，在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式；选择怎样教学内容实现教学目标；学习评价难以操作等，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时学生总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时不展现在你面前。此时，你的心情又如何呢？是气愤、激怒、伤心，非想揍他一顿，还是用乐观的心态来教育他，我想，教育学生需要耐心和宽容，用真诚的爱心去感化学生，以动之以情、晓之以理的方法去对待学生的错误。让学生静心去寻找自己错误的原因，真正体验到自己的错误给别人带来的伤害有多深，我想这样的耐心和宽容学生会收到良好的效果。

心理健康心得体会 篇5

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，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。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

心理健康，是现代人健康不可分割的重要方面，那么什么是人的心理健康呢？人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康标准不及人的生理健康标准具体与客观。了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。当人们掌握了衡量人的心理健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

心理健康心得体会 篇6

保持健康心理，提升生命质量。人的生命是短暂的，在生活中，要想生活的更轻松，更快乐，就要拥有一个健康的心理，只有这样我们才能够更好的成长，更好的担负起建设祖国的伟大使命。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，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。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题

心理健康心得体会 篇7

3月28日和29日，有幸参加了威海市教研中心在文登实验小学举办了威海市心理健康教育教师培训专家报告会。报告会邀请到上海市教育科学研究院研究生与继续教育部常务副主任、上海市中小学心理辅导协会理事长吴增强教授和莱西市教科所李绪坤老师，分别就中小学心理健康教育中的班级心理辅导活动课和学习心理辅导进行了专题讲座和培训。报告中设计了现场互动的环节，最让人叹服的，还是好几个一线教学的老师，对于案例的分析讲解，思路清晰，逻辑严密，透着专业素养，丝毫不逊于专业的心理咨询师。

吴教授以《聆听学生的心声——班级心理辅导实务》为题，就班级心理辅导基本理论与心理辅导活动课实效性两方面内容进行了专题讲座。吴教授通过对社会变迁与学生成长状况的思考及“情绪失调生辅导”、“青春期辅导”、“优秀生辅导”等七个案例的剖析和现场互动，让与会者全面了解了学生健康心理发展目标，明确了心理疏导的不同方法。这些案例主要是探讨中学生自卑、早恋、打架、升学压力等问题的解决策略。这些都需要密切关注家庭教育状况，查出问题的根源。案例7是《他不说脏话了》，讲的是一个小男孩总是说脏话，作为班主任，我们听到学生打小报告后都很清楚自己习惯怎样解决这种问题。看看心理健康老师的策略：侧面了解，谈心，了解到原因是为了吸引女生的注意；解决问题，设计了三问：受女同学欢迎的男同学的行为举止有哪些？你自己的哪些行为会引起女同学的反感？你自己哪些行为受女同学欢迎？好了，做个真正受欢迎孩子吧。看似简单几步，其实是摸清了孩子的想法。如果我们不问青红皂白，直接批评：你骂谁了？不准骂人。相信是不会有any效果的。其他几个案例辅导措施及

干预策略课件上都有，需要的老师可以到共享查阅，因为主要是初中的内容就不一一赘述了。

心理健康心得体会 篇8

8月12日，我和妈妈来到科技馆参观一个《心理与健康》的科普展览。

刚进门映入眼帘的就是些类似于游戏机的机器，当时我还疑惑呢：心理与健康的展出怎么全是游戏机啊？不管了，还是先玩吧！

我们来到“一分钟有多久”的游戏前，先看游戏说明：屏幕上出现动画片，觉得一分钟到了，就按下结束键。动画片可是我的最爱，我迫不及待地按下了“开始”按钮，陶醉在动画片的惊险刺激里。哎呀，快一分钟了吧，赶紧按下“结束”键，画面竟然显示80多秒，这时间也过得太快了吧！第二次游戏我生怕超时了，就没顾上看动画片，按下键后刚30秒。该第三次了，我终于有了一个争气的成绩：56秒。看来珍惜时间它就过得慢，不珍惜它就过得飞快，我以后应该多珍惜时间。

往前走我们来到“放松菩提树面前”，屏幕上出现的是一棵“参天大树”，但只有光秃秃的枝干。原来这是一棵根据心情成长的大树，当心情放松时大树就会长出茂盛的叶子；相反，如果紧张，菩提树就只有枝干。我坐到沙发上尽量让自己舒服一点，闭上眼睛，调整呼吸，使自己放松起来……五分钟过去了，我睁开眼睛：“啊，什么？居然连一片叶子也没有？”我大叫起来。妈妈笑道：“哼哼，看我的！”妈妈坐到沙发上……五分钟慢慢流逝，还没等妈妈睁开眼，就听到了我的笑声，原来妈妈的菩提树和我的一样，也是一片叶子都没有。看来我们俩都是没有放松啊！紧张的学习和生活让我和妈妈都没学会放松，我们有机会还是多来这儿练习练习，放松自己的心情让自己轻松的生活。

接着我们又玩了“心理扫描仪”和“记忆跳舞机”等游戏。每一个游戏都让我有一种不同的心理体验。这个展出真好，不仅让我们在游戏中知道了心理健康的重要性，还提高了对心理健康的认识。

心理健康心得体会 篇9

通过学习，我对心理健康有了新的认识。下面谈几点体会：

一、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。

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。

四、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才能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。

心理健康心得体会 篇 10

20xx 年 4 月 17—22 日，衢州市组织了教师心理学 C 证资格培训。真是千载难逢的机会，使我有幸与心理学导师、专家零距离接触。以

以前，一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育他们做好。但通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们存在着一定的心理问题，而不是道德上的问题。因此，我们要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

二、了解了心理健康辅导的基本技巧

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情等。说说很容易，但真正要做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，我们首先要接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，我们做教师的，要改变一下心态，无条件的积极关注，倾听，共情等，真诚地对待每一个学生别人，促进其人格的健康成长。

三、懂得了提高自身素质的重要性

教师自身的素质直接决定着教育的行为。只有掌握关于儿童青少年心理发展的科学知识、按照科学的规律和方法开展教育工作、处理学生日常表现出的心理行为问题和意外事件，教师才能真正做到将心理健康教育落在实处，才能真正促进学生心理健康的发展。

实施心理健康教育，是一项长期而艰巨的工作。我们要在实践中不断探索，不断总结，注重各种教育渠道的整体配合，同时要努力提高自身的理论水平和业务能力，让心理健康之花，结出更丰硕的果实。

心理健康心得体会 篇 11

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，

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/346104154153011015>