

# 关于心理健康教育心得体会（32篇）

关于心理健康教育心得体会（精选32篇）

关于心理健康教育心得体会 篇1

讲座中讲述到心理健康已经是世界瞩目的现象，无论是发达国家、发展中国家，人们都越来越重视自己的心理健康，在教育领域，从中央到地方的各级教育部门都不断增强对学生心理健康的指导、要求，甚至直接的评估、督导、实施，这项工作已经运作得很好。然而和学生的健康成长密切相关的教师心理健康还是一个空缺，有关的实施和研究很不得力。教师的心理健康和学生的成长、社会文明的发展，尤其和每个教师自身的生命质量又是息息相关的。因此，教师心理健康亟需关注。

心理健康是一种持续而积极的适应状态，意味着当事人不仅能获得自身的平衡，而且可做到与环境的基本协调。影响心理健康的主要因素有生理因素、心理因素和社会因素。在现实生活中，个体能否保持心理健康，取决于心理压力与心理承受力的交互作用状况。

根据国家中小学心理健康教育中心等机构的调查结果，我国教师的心理健康状况不容过分乐观。教师心理健康问题大致有八种表现，其中职业心理倦怠是教师心理健康问题的集中表现。导致教师心理健康问题的主要原因有来自社会方面的和职业方面的原因。

维护和增强教师心理健康是一项系统工程，需要从不同纬度和不同层面采取切实可行的措施，较为可行的对策主要有四个方面：专家处理；

社会支持系统；校长与教育行政的协调和教师自身的调适。教师应树立科学的健康观；正确面对压力，提高应对压力的能力；学习相关心理学知识技能；及时了解自己的心理压力和心理健康状况；采取心理自我调试策略把自己从各类压力下及时解脱出来；采用实用心理自我疗法，及时重建心理平衡；争取社会支持；以及必要时及时寻求专业干预等。

通过本次学习，我知道了一些我们教师自身存在很多不知道的不足，也存在着一些不利于学生不利于教学的心理健康问题。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，提高学生的学习质量，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。

#### 一、教师心理健康问题的原因

社会的原因：社会变迁和教育革新使部分教师不适应、社会期望与现实差距使教师心理困惑、多重角色冲突使教师无所适从。

教育的原因：教师是应试教育的受害者、超负荷工作量和琐碎事务工作的束缚、学校组织结构与评价体系的'制约、付出得不到理解和回报

个体原因：主要是生物学因素、人格因素、心理防御机制。

## 二、教师心理调节与维护

(一)为教师提供心理健康咨询服务、提高学校管理者的素质、减轻教师的经济压力和工作压力、真正提高教师的社会地位。

### (二)教育教学观念现代化

教师观念体系的核心是学生观:学生是发展的人:用发展的眼光看待学生、学生是个性的人:用独特的眼光看待学生、学生是系统的人:用系统的眼光看待学生,积极看待学生。

(三)学生心理健康是学生学习与生活的前提保障,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。

### 关于心理健康教育心得体会 篇2

学生的全面发展包括身心两方面内容。学生心理健康教育是学校全面推进素质教育的重要内容,也是加强和改进学生思想工作的重要任务。心理健康教育对全面提升学生整体素质、可持续发展所具有的重要意义,主要表现在以下几个方面:

#### 一、塑造学生优良思想品德的先决条件

性格健康是心理健康的首要必备条件。一个人的性格具体地标志着一个人的品德和世界观，即人的性格特征和人的思想品质是紧密地联系在一起，没有健康的性格就谈不上优良思想品德的形成。心理健康教育对学生个性的形成、思想和品德的训练均起到积极的促进作用。

## 二、促进学生智力发展，提高心理素质的基础

在学生学习中，如果一个学生心情愉快，就会调动其智力活动的积极性，易于在大脑皮层形成优势兴奋中心，也易于形成新的暂时神经联系和使旧有的暂时神经联系复活，进而促进智力的发展。反之，若是在烦恼、担心、忧虑等情绪状态下学习，就会压抑其智力活动的积极性、主动性，使其感知、记忆、思维、想象等认知机能受到压抑和阻碍。事实上，一些大学生因情感、人际关系等问题而致使成绩一落千丈、因控制不住自己的情绪冲动而违法违纪等，说明了健康的心理对智力的促进作用，也表明心理是人的一切活动的根本。

## 三、预防学生精神疾病的发生，提高心理素质

学生是民族的希望，其身心健康状况不仅影响本人、家庭、学校，更重要的是关系到我国现代化事业的兴衰成败。学校开展心理健康教育，既可以起预防作用，又可以使学生中暴露出来的某些心理问题得到及时解决，这对于他们的健康成长将起到积极作用。

发挥学生自我教育的功能与作用，学校在心理健康教育工作中，要充分发挥学生自我教育的功能，可在学生中成立心理健康协会等学生社团，建立起学生心理互助机制，调动学生自我教育的能动性。心理健康可定期对学生心理协会会员等进行培训，使他们了解常见心理问题产生的原因及主要表现，提高他们的心理咨询技能，使他们能够更好地开展助人自助的群众性心理健康教育活动，使其成为大学生心理健康教育的“朋辈辅导员”。

总之，学校要高度重视学生心理健康教育工作，不断完善预防性心理健康教育体系，将个体辅导与团体教育相结合，心理健康教育与思想政治教育、专业学习相结合，探索高校心理健康教育的规律，培养大学生良好的心理品质，促进学生全面发展。

### 关于心理健康教育心得体会 篇3

本学年，我担任高一（十）班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

#### 一、不断提出新的奋斗目标，寻找鼓舞学生前进的力量

班群众就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班群众不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自我的发展前景就充满信心，班群众就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务十分艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的好处及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，构成良好的学习环境。做好两方面工作：一是与任课老师加强联系，二是抓自我的学习时光，即早读 15 分钟、自习课和晚上的晚修时光。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结，以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

## 二、构成正确的群众舆论，培养优良班风

群众舆论就是在群众中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定群众的动向或群众成员的言行。优良的班风是指在群众成员中普遍具有的贴合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的群众舆论和良好的班风是良好班群众构成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守；引导学生分析研究班群众中的问题，提出巩固和发展班群众体的措施；制定班级公约，总结班级工作；讨论班级成员共同关心的问题；定期的时事教育；处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。对班干部，不能只是使用，还就应进行教育和培养。我经常教育他们树立为群众服务的光荣感和职责感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，个性是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮忙，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自我放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实状况，总结得失，并加以改善，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

### 三、教育学生自主学习，完成学习任务

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自我的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

### 四、做好逆反心理学生的疏导工作

从本质上讲，逆反心理是指在必须的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎样做，他偏要那么做，

甚至公开顶撞。这就是逆反心理的表现。

针对青少年学生逆反心理的不一样成因，我从以下几方面着手开展疏导工作：



1、确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因之一。在对 学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

2、为学生创造良好的教育情境。一是创造良好的班群众，充分发挥群众规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。二是用心推进班级管理和教育方式的民主化，充分发挥学生自主管理的用心性。三是开展丰富多彩的教育活动，让学生在群众活动中展示才华，修正品德，构成良好的心理素质。

3、提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的构成，很多都与教师的教育方法不当有关。为此，在班主任工作中，我努力提高自身素养，把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自我平等的地位，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突。

4、合理利用学生逆反心理的正效应。大胆利用青少年学生逆反心理的用心因素，培养其创新意识和潜力，鼓励学生提出不一样见解和解决问题的方案。

五、注意寓教于乐，以多种形式规范学生行为

心理学告诉我们：人的理解心理具有广泛性、多样性、综合性的特点，单一的教育管理方式不适合人的理解心理，开展丰富多彩的活动，寓教于乐中正好适合学生的心理特点，能提高教育管理的可理解性。为此我充分利用主题班会课，艺术周，科技周，校运会等活动契机，激发学生的群众荣誉感，合作精神。

#### 六、有效地进行家访或电访

对学生进行家访或电访是班主任工作的一部分，这项工作开展得好与否，很大程度上影响家长对班主任工作的信任与配合，也是班主任与家长共同商洽如何教育学生的一个好机会，更是班主任与家长相互了解的一个重要环节，有利于增强家长对班主任工作的信任。本学年我走访了近 40 多个同学，并与家长持续经常的联系，与家长互通信息，共同商洽教育学生的方法，树立家长对教育子女的信心。增进了师生，师长情感，促进了教育工作。

总之，经过一学年的努力，我班同学在德、智、体各方面都取得了很大的进步。

关于心理健康教育心得体会 篇 4

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

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。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.....

关于心理健康教育心得体会 篇5

教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

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：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康

不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

(一)建立积极的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间通过个体的自我分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立积极的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中形成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的积极目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式直接体现。通过团体活动可以改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，可以创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自己有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，可以促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足一定的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。



(三)提高人际交往能力人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员可以学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自己的意见等。通过小组成员相互作用的体验，学习对自己、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员通过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是积极变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了积极作用。团体心理辅

导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作报告，我感到内容很精彩，讲的很全面，所举案例让人心情沉重，看后感触很深。使我感受到学校安全重于泰山。校园安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

在此，谈谈个人对学校安全工作的体会：

一、加强组织领导，落实安全工作责任制党中央、国务院非常重视安全工作，学校提高认识，加强管理，以对学生极端负责的精神做好学校安全工作。为此，我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理责任制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿校园内安全隐患，努力创建一个管理有序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全文明校园，确保学校有良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

二、强化安全教育，树立安全意识安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展六防教育、克服四种疏理、坚持四不放过、营造四讲氛围。六种意识：即大于天意识、责任意识、忧患意识、第一意识、防范意识、共管意识；开展六防教育，即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故教育活动。营造四讲氛围，即利用横幅标语、校园广播、班级黑板报、主题班会等多种形式进行广泛宣传，营造了一个人人讲安全，处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全的浓厚氛围。

三、建立各种报告制度，加强安全管理

1. 建立安全工作日报告和安全整改通知书制度。制定了《学校安全自查范围》，在全校各班级、各处室部中设立了安全检查员，要求每天对各自范围内的学生动态、教学生活设施、设备进行检查、记录，并向班主任和各部门责任人汇报，最后上报校长；然后由校长签署处理意见，限期整改；在校园各区域配备、完善消防设施，专人负责，定期检查，使学校安全管理网络覆盖到校园的每一个角落，每一个角落，每一个时段。

2. 重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故，应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因，对事故责任者给予严肃处理，事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者，要追究有关人员的责任。近年来，我校在教育局的正确领导下，始终把安全工作放在学校工作的突出位置。从增强师生安全意识，强化学校安全管理入手，通过明确责任，落实措施，将努力营造一个安全、文明、健康的育人环境。

#### 关于心理健康教育心得体会 篇6

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。正人先正己，身教胜于言教。教师不仅要在学业上能为人师表，更应在人格和行动上成为示范。只有自身心理

健康，才能培养出心理健康的学生，才无愧于人类灵魂的工程师的称号。

面对社会的激烈竞争，教师要学会在竞争中不断充实自己，完善自我，不断提高身心素质；通过自身健康的心理状态和良好的心理素质去感染和影响学生。否则，教师出现心理上的不适应，必然会引起一些不适当的教育行为，如态度粗暴、挖苦讽刺学生和对学生冷漠等，这些不良的教育行为对心理尚未成熟的青少年学生具有很大的消极影响，只有教师具有正确的教育观，较强的业务素养和良好的心理素质，才能培养出身心健康、全面发展的高素质学生。因此，提高广大教师的心理健康水平，是保障心理健康教育正常健康开展的重要条件。

开展心理健康教育，教师还必须具备从事心理健康教育的基本知识和技能，在教育部颁发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：“中小学心理健康教育是根据中小学生的生理心理发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，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育活动。”这就是说心理健康教育是一项专业性较强的工作，涉及哲学、教育学、心理学、社会学、心理测量学等多学科知识。广大中小学教师要通过心理健康教育的学习，掌握心理健康教育所必备的基本知识和技能。

掌握心理调适的基本方法，提高自身心理健康水平；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。

二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养，使他们真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战！

#### 关于心理健康教育心得体会 篇7

总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已。却不明白《教育》对于人们如此重要，异常是做教师工作的。

学习了《教育》，懂得了改善自我的心理健康状况，不断地释放自我，从而去了解对方的心理，协调自我的人际关系，是自我得到身心的正常健康发展。



学习了《教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯基说，教师不仅仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是教师的心理健康要保证。其中，教师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作；二是有进取乐观的人生态度；三是具有健全的人格；四是较强的环境适应本事，有和谐的人际关系。教师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自我扮演的角色。职业的特殊性要求教师的心里健康必须处于较高的水平。

并且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，可是要落实到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康教师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了《教育》，我明白了教师的心理健康有双重方面的影响。教师的心理健康不但对教师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。教师的情绪不好，就会影响课堂效果；教师的失误确定，学生会产生对抗和偏激的习惯，构成心理障碍。

学习了《教育》，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应当常抓不懈，把心理健康教育的资料渗透到其他学科之中。仅有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名教师，我庆幸自我学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自我的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊！

关于心理健康教育心得体会 篇8

一、气氛和谐，方法灵活。

对于小学生来说，他们的年龄小，感知、思维等方面的能力以及知识经验都非常有限。故而，在教学内容上，教师应该根据教学大纲的要求和学生的实际情况，力争做到深浅适度，精讲巧练，符合儿童的智力发展水平以及已有的经验。语文教学，关键在于一个“活”字，作为小学语文教师，要容忍、宽容学生在学习过程中的偏执，真正确立学生的主体地位，热爱、尊重、理解、相信每一个学生，建立民主、平等、和谐的师生关系，要以表扬鼓励为主，要善于倾听不同的声音，适时地选择一个既合本意，又易于为学生接受的实事求是的表达，打动学生的心弦，引起他们的共鸣，使得课堂成为平等、和谐、围炉夜话般的温馨境地，在轻松和谐的气氛中，让学生想说就说，敢于表述不同意见，使学生的个性得到充分发展。

从小学生的心理发展上来看，他们在感知过程中，还不能自觉地调节和支配自己的感知，不善于对物体进行综合分析，目的性不明确，无意性和情绪性明显；在注意上，小学生是无意注意占优势，注意力不稳定，不持久，容易被一些新异刺激所吸引，此阶段，他们的有意注意也在发展，但还达不到完善的程度。这就要求老师在教学方法上，应该精心设置，有意注意、无意注意交替出现，教学中可采用直观形象的教具、学具，也可以运用现代教育技术，例如多媒体电脑等，化抽象为形象，帮助学生理解。我们还可以推出课本剧，让学生对课文进行创造、加工并演出，合适的篇目让学生自编、自导、自演、自评，从而全方位地投入到了语文实践中。通过灵活多变的教学方法，充分调动学生学习的积极性，激发学生的创

新意识，让学生在轻松愉快中获取了知识。

二、树立榜样，陶冶性情。

在小学语文教材中，选入了大量文质兼美的优秀篇章。同时也塑造了丰富多彩的人物形象。有勤奋学习，刻苦钻研，为人类社会的进步作出贡献的科学家；有为保卫祖国，忠贞不屈，抛头颅，洒热血的民族英雄、钢铁战士；有心地善良，乐于助人，勤勤恳恳的农民；有热爱学习，人小志大的红领巾；有鞠躬尽瘁，死而后已的人民总理等等，古今中外，无所不包。这是一条极其精美、丰富的人物画廊，老师应该让学生在认识这些人物高尚灵魂的同时，引导学生把这些人物形象作为榜样，树立在心中。榜样的力量是无穷的，他们或是具体、明确，或是间接、潜移默化地教育了学生，使学生在学语文的过程中，心灵得到了净化，情操得到了陶冶，形成了健全的人格。

例如，教学《十里长街送总理》一文，我们可以先让学生观看电影《周恩来》，让学生通过影片初步感知周总理的伟大人格。在学习课文的过程中，老师引导学生体会文章字里行间所蕴含的人民对总理的真挚情谊，并启发学生理解人民为什么如此尊敬和爱戴周总理。课后可以让学生搜集有关总理生前事迹的资料，并举行一个汇报会，再让学生讨论自己应该怎样学习周总理。通过一系列的活动，让学生充分感受、理解周总理一心为公，为祖国、为人民甘愿奉献自己的一切等崇高品格。让学生把这一形象作为榜样牢固树立于心中。

三、尽情渲泄，保持心境。

心理健康的人也有各种消极的心理体验，此时，人总有表述的欲望，所以说“一吐为快”。小学生的情感易外露，自制力较差，情绪很不稳定，容易激动和爆发。遇到高兴的事就喜形于色，连蹦带跳，碰到困难和挫折就垂头丧气，甚至哭泣。为了能让学生保持良好的心境，最好的方法是让他们把自己的心事倾诉出来。老师、家长、同学都可以是倾诉的对象。然而这些人不一定就会那么及时地，随时随地地倾听你的诉说。从而，作文本便成了学生最忠实的听众。在作文教学中，老师要设计一些便于学生表达内心情感活动的作文题目，例如《老师，我想对您说》《妈妈，您听我说》《今天我真高兴》等等。鼓励学生要在作文中讲真话，表真情。还可以鼓励学生多写日记，随时记录下自己的真实感受，在受到不良情绪影响和干扰时，及时地在日记中渲泄出来，从而摆脱消极的心理体验，使自己的心境始终保持活泼、开朗、稳定、充满朝气。同时，也有利于教师及时把握学生的心理动态，适时进行疏导、教育。

我的班级曾经有一位女同学。很长时间以来，我发现她的胆子很小，上课从不敢主动发言，特别对考试很紧张，答题时显得谨小慎微。前不久，我在批阅她的日记时，发现这位同学对自己的父亲“积怨”很深，认为父亲对自己极为“凶狠”，甚至怀疑自己是不是父亲亲生的，其措辞令我很是震惊。课后我立刻找到这位同学，同她谈话，对她进行心理疏导。此后，我又赶紧与她的父亲取得了联系，向这位父亲通报了孩子近期的表现，以及孩子的心理负担，并同他探讨了教育孩子的方式问题。交谈中，孩子的父亲主动认识到，自己在教育方法上可能过于简单粗暴，对孩子的学习要求也过于苛刻了，以至造成孩子的心理负担过重，表示要和老师一道教育好孩子。第二天，孩子主动找到了我，告诉我，爸爸昨天晚上和她谈了很久。她也认识到，爸爸所做的一切都是希望自己能够成才，只是方法不够好，并表示今后要多理解爸爸、妈妈。在此后一段时间的观察中，我发现孩子开朗、活泼了许多。

#### 四、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。如校园的户外场地富有变化，则具有激发小学生多种经验，诱发小学多种活动行为的功能。在活动场内，设计丰富多彩的设备 and 材料，使处处充满绿色和生机。教室是小学生主要的活动空间，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。

#### 五、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积极性。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，从而使他们学得懂、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。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

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。

让我们每一个人都来关心、维护孩子的心理健康，让他们的身心都得到充分、健康地发展，成为建设有中国特色社会主义事业的有用人才。

#### 关于心理健康教育心得体会 篇9

今天学习了《中小学班主任心理健康》，季秀珍老师结合自己实践中得到的丰富的心理辅导经验，将相关的理论知识由浅入深地阐述讲解，让我学到了很多心理辅导理念和研究心理问题的方法，受益匪浅。下面我谈谈我的点滴体会：

##### 一、教师自身心理健康的重要性。

因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，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。

二、指明了教师开展心理健康的方法与途径。

通过学习，改变了我对心理健康教育的看法，从而对心理健康教育有了一个重新定位，以前都是给学生念一点理论知识，没有顾虑到学生的各方面发展，更没有开展什么心理活动。通过学习，我意识到开展心理健康教育对学校的重要性，意识到现阶段学生的心理需求，从而增强了自身的紧迫感和责任感。

专家的教育总是有限的，我们应该在不断的实践中逐步成长的。未来的路还很长，我们要学习的东西还很多，我们的责任真的很重大！通过学习，感悟很多，思考很多，收获很多。

关于心理健康教育心得体会 篇 10

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！

关于心理健康教育心得体会 篇 11



一学期就要结束了，本班很多学生在学习方面都有了巨大的进步，心理也朝着健康向上的方向发展。这既有学生本身的努力，也有家长的协助，更有教师耐心的指导，下面我就本班的心理健康教育做小结：

#### 一、走进学生帮助学生。

由于小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，加上独立意识较差，所以小学生很容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。

因此，通过讲故事、学生表演小品、小组讨论、学生点评的方式，让学生在寓教于乐中接受相关的知识。

在家长开放日，结合学生的平时表现和家长及时交流。给家长相应的指导，让他们多关心孩子的成长，多注意孩子的心理变化。

#### 二、通过课堂教学渗透心理健康知识。

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，从教材内容看，各科内容都是很好的心理健康教育素材，在各科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生在处处都感受到真、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、联系家庭，引导学生家长关心子女的心理健

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。

有些父母认为孩子才得壮、不生病就是健康，这是不全面的认识，事实上，在一些孩子的身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹等行为。

然而，由于认识的片面性，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，引导他们热爱生活、关心他人，培养他们的责任感、独立性、自尊心和自制力，养成乐观进取的精神。

在心理健康教育实践中，我们深深感到在小学进行心理辅导的重要性的迫切性。担负着培养下一代重任的小学教育，在当今科学

技术飞速发展、竞争日益加剧的今天，我们更应当注重学生潜能的开发，培养学生良好的社会适应性，保持健康的心理。

实践，教师只有融入学生，才能够倾听学生的声音，为他们烦恼而烦恼，为他们快乐而快乐。要使学生的心理得以健康发展，教师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。 工作总结

### 关于心理健康教育心得体会 篇 12

这学期能够参加心理健康的学习，我感到非常的荣幸，也受益匪浅！以下是我关于这次学习教育的心得体会：

#### 一、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望

学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

#### 二、保持乐观的情绪和良好的心境

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

#### 三、保持和谐的人际关系

乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

#### 四、保持良好的环境适应能力

对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

#### 五、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。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

#### 六、求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识

心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。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近来，发生于富士康的十余起大学生毕业生坠楼事件，令人深思，其问题已成为严重的社会问题之一。据调查，其自杀的主要原因是心理因素，这与心理特征有着密切的关系，大学生弱而不稳定和强而不均衡的性格都容易产生自杀的念头。他们经不起挫折，也不积极改善本人的心理状况，同时也很少有人去心理咨询，从而长时间自我封闭，产生无助感和无望感。

当这些问题长时间得不到缓解就会导致自杀。可见，关注大学生心理健康问题刻不容缓！虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的！

2019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。

作为正处于青春期末涉足社会的我们，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。自我调节心理健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，今后我们更加重视对自己的心理保健，以更加积极、健康的心态面对大学生活。



## 关于心理健康教育心得体会 篇 14

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！

#### 关于心理健康教育心得体会 篇 15

首先，我要分析一下大学生心理健康现状。大学生是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。

但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的54%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明，大学生中精神行为检出率为16%，心理健康或处于亚健康状态的约占30%。诸多的数据和事实表明，大学生已成为心理弱势群体。大学生的心理问题主要表现为：

- 1、没有学习目标，缺乏学习动力，不能集中精神进行学习，适应困难。其中有些自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天，学习成绩不佳，进而对学习产生厌倦、对考试感到焦虑。

2、自己评价失调。许多大学生都是中学时的学习尖子，心理上有较强的优越感，而进入大学后，这种优势不再，这使得他们的优越感受到重创。这时一旦学习成绩稍有波动，就会降低自信心，甚至产生失落感和自卑感。

3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自己封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

4、就业心理困惑。这在大四学生当中尤为普遍。学生在择业过程中，没有做好就业心理准备，不能很好的认清当前的形势，对自己的定位及自己能力的评价不够确切，好高骛远，一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考，盲目从众。大学生是社会的栋梁之才，他们的健康成长关系到社会的未来，因而，我们不能不关注大学生的心理健康问题。

针对上述出现的问题，我认为：

1、大学生应当好好地思考，自己想要的究竟是什么，自己究竟想成为再怎样的人，自己想要的究竟是怎样的生活，然后为了自己想要的东西，为了成为自己想成为的人，为了自己想要的生活，自己究竟要怎么做。有了这样的思考与选择，相信他们聚会为了自己而好好努力。

2、大学生应当正确审视自己的能力水平，然后坦然的接受它。但是这并不意味着你很差，而是你目前的水平与他人有差距而已。

为了缩小这个差距，你需要付出心血与汗水，好好努力，提高自己的能力与水平。等到收获那一天，相信你的笑容是甜美的。

3、大学生不应当自埋首于书本，俗话说读万卷书不如行万里路，大学生应当拥有开阔的心胸与视野，多结交朋友，这对于大学生的沟通交流能力非常有帮助。

4、大学生应当树立正确的就业观。在大学四年应当积累一定的就业知识，有助于看清就业形势。同时大学生应当，对自己的能力进行正确的定位，切忌好高骛远。其实，刚刚出来工作的大学生一般没有什么经验，你要想想，用人单位凭什么给你很高的待遇？所以，刚开始的待遇不太好是正常的，但是，你要用实力去证明，你有足够的能力去获得应得的待遇。

#### 关于心理健康教育心得体会 篇 16

通过学习心理学，我深知心理健康教育对孩子的重要性，因此从很早以前就比较喜欢研究心理学，只要与心理学学习有关的培训我都非常愿意参加。尽管我是个对概念接受比较慢的人，但从各种培训中学到了许多实用的方法与策略。并能学以致用，在平时的工作中用自己学习的知识影响周围的老师、家长和学生，而且也有些许成效。

了解、尊重孩子的发展特点，抓住关键期。



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/807051021142006141>