

最新开学第一课心理健康心得体会 开学第一课心理健康第一课直播讲课(汇总5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

开学第一课心理健康心得体会篇一

针对我校农民工子女较多的现状和个别教师心理问题比较突出的问题，我选择了到西南大学心理学部参加为期五天的__区第一期中小学心理健康教育专兼职教师脱产培训。

____年__月__日上午七点正，在度过国庆长假后上班的第一天，我怀着激动的心情，从学校开车前往西南大学心理学部，拉开为期五天的学习，报道后拿到学校给我们的培训指南才发现，课程安排十分紧凑，每天的学习从早上到下午六点半，有两天晚上的课程安排到晚上九点半才结束。看后心理难免有些想法：一方面，觉得课程内容安排丰富，可以打发漫长的夜晚；另一方面，觉得是成人学习时间安排太不合理，没有自己的活动空间。带着这些想法，参加完简单的开班仪式，通过第一天的紧张学习，我有了新的认识。

1、我是带着问题来学习的。通过学习希望能够找到解决学校农民工子女的学习问题、良好行为习惯的养成问题、教师的倦怠等问题的切入点。

2、自觉学习是收获的前提。我是向区教委主要领导请假，经教委陈主任同意后才有了这个脱产培训的机会。因此只有通过自己自觉学习后，回到学校将自己学到的知识，内化后才能找到解决学校问题的途径和方法，力求改变学校师生的学习生活现状，才是对上级领导最好的感恩。

3、第一天的课给了我学习的信心。__博士的《中小学生学习心理发展与心理问题》专题讲座，从中小学心理发展的特点与规律、中小学生学习心理问题的主要表现等方面，以自己教育女儿和学生的鲜活事例，让我受益匪浅。

听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性，通过听评课懂得心理健康教育要面向全体学生，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学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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，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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教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教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，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。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、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积极参与的内在动机，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知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

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教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时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！

开学第一课心理健康心得体悟篇二

感恩开学第一课，它是一个令人难以忘怀的时刻，也是一个让我们深刻体会的时刻。上学是一种幸福，是一种奋斗的信仰，是一种前进的动力。通过这次开学第一课的学习，我深刻地认识到了感恩的重要性，并且从中汲取到了不少的经验 and 体会。

第二段：感恩者心态的建立

人们常说，生于忧患，死于安乐。我们每个人都会面临一些困难和挑战，可能是学习遇到瓶颈，可能是生活中遭遇积极性低落，但是当我们开始感恩我们所拥有的，我们心态才会变得平和和积极。作为一名学生，我们能够进入学校读书，我们有家庭和朋友的支持，我们每天都能够吃到温饱；这些都是来自生活的恩赐。因此，为了感恩这些恩赐，我们应该珍惜这些机会和资源，努力学习，让自己不断发展。

第三段：感恩带来的意义

感恩不仅能让我们学会珍惜，更能带来更加真实，稳定和持久的幸福感。当我们将有这样的心境时，就能够坚定信念，做出艰难的决策，面对任何挑战和机遇，以充满自信和热情的态度面对未来。同时，它也能够带来到身边的人的积极影响。感恩心态的形成不但能够增强自己的信念，也能够感染和影响身边的每一个人，让他们也感受到生活的美好，收获幸福。

第四段：感恩的实践方法

感恩开学第一课，除了带给我们许多信念和力量，还有一系列的实践方法。例如，每天给自己的人生、生活和周围的人

写一封感谢信，感谢他们的陪伴和帮助。也可以在适当的时候，向身边的每一位人说一声“谢谢”，以表示我们对他们的感激之情。此外，还可以尝试冥想和深呼吸，在专注和放松中感受生命的存在和生活的美好。这些实践方法越来越得到年轻人的青睐，成为了生活中重要的一部分。

第五段：总结

总之，感恩开学第一课是我们生命中至关重要的一课，给我们带来了许多的启示和共鸣。感恩是一个积极和健康的生活态度，它始终伴随着我们，能让我们更好地面对困境，更加真实地感受幸福。让我们一起感恩，珍惜我们拥有的一切，去迎接未来的挑战和机遇。

开学第一课心理健康心得体悟篇三

通过学习学生心理健康教育，我深深体会到了“健康”的真正含义。现在说说我的两点体会：

家长建立现代的、科学的人才观，获得家长的支持和认同，鼓励家长参与，创设出全体成员共同参与和支持心理健康教育的环境与氛围，从而使心理健康教育扎扎实实地开展下去。

今后，我把要传授的心理知识寓于活动之中，让学生潜移默化地受到心理健康教育。在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为指导和行为训练，进行各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响，从而更加全面提高学生的心理素质。这一课程是博大精深的，越是学习，我越是感觉自己对于很多知识的了解还很肤浅，当今世界心理学发展极快，我必须不断地学习，才能使自己的心灵与学生的心灵共同成长。我将不断地提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长，争取做到我好，你好，世界好。搬开别人脚下的绊脚石，就是为自己铺路。

开学第一课心理健康心得体悟篇四

“感恩开学第一课”是我们中学生生活中的一件重要事情。它的目的不仅是向老师和校园零距离互动，更重要的是展示了学校和老师们对学生的关心与爱护，让我们感受到了温暖。下面是我对这次活动的一些感悟。

第二段：感恩父母

在这次“感恩开学第一课”中，老师给我们提出了许多关于感恩的话题，其中我认为最重要的就是感恩父母。父母是我们生命中最重要的人，他们付出了巨大的心血和精力来养育我们，把我们培养成为了今天的我们。要想感恩父母，我们首先应该尊敬他们，理解他们的辛劳，在他们需要帮助的时候及时地给予支持。

第三段：感恩老师

老师是我们学习路上最为重要的人，他们给我们灌输了知识，教导了我们如何做人，指引了我们走向未来的方向。他们为了教学生，放弃了自己的时间和精力，把他们的全部心血都投入到了学生成长的过程中。因此，我们更应该认真对待老师的教诲，感恩他们的辛勤付出。

第四段：感恩朋友

在我们的成长过程中，朋友们起到了非常重要的作用。他们在我们需要的时候总能给予温暖和支持，分享我们的快乐和悲伤。所以我们应该感恩他们，尊重他们，帮助他们，使我们的友谊更加坚实牢固。在感恩他们的同时，也要尝试着去体会他们的心情，了解他们的想法，让我们的友谊成为一种纯粹、真诚的关系。

第五段：总结

“感恩开学第一课”虽然只是一次简单的活动，但它传达的却是一种深刻的教育理念。感恩是一种宝贵的情感，他能帮助我们更好地生活和成长。它需要我们用心体会，用实际行动去实践，让它成为我们人生中的一份重要财富，铭记在心。无论身在何处，感恩都应该是我们永远坚持的信仰，让我们始终拥有一颗感恩之心，心怀感恩，走向美好的未来。

开学第一课心理健康心得体悟篇五

总的来说我对教师的教学水平还是挺佩服的，三言两语之间便为我指点迷津。或许这是术业有专攻吧！

首先，我要承认一个错误，作为一个心理委员，自我本身的心理知识还是太缺乏了，没有很好的尽到自我的职责。上了心理课给我最大的感受便是心理学知识的浩瀚，应对它们我可是大海里的一滴水，无论怎样做总是无法一览无余。

在上心理课之前，我对心理课总是有些不待见了，因为作为心理委员，听过一些学校组织的心理讲座，加上自我十几年的人生经历，自我认为在生活中也算是一个善于调节自我情绪的人，总是对一切都有一些自我主观上的看法和见解。

总感觉自我对心理学的知识已经有了很多的了解，认为毕竟心理学是来源于生活吧。可是现实告诉我，这可是是我一厢情愿的想法，心理学确实来源于生活，却又高于生活，我想心理学或许是哲学之下科学之上的一门学科吧！当然这或许也是我自我的看法，谁明白呢？毕竟一千个人眼里有一千个哈姆雷特！

在课程之前的我，根本不明白什么是自我意识、什么是人格概述、什么是人际交往是的心理甚至恋爱的心理这一系列的心理学名词。或许此刻的我也不是很了解，可是却在脑海里有了一番新的想法和一种全新的，在价值观上的新想法！是的我的价值观发生了些许的微妙改变，可是却不会影响我

本身存在的根本定义！

心理学的课堂上，让我了解到了“困境”的真谛。当人需要直面困境，无处可逃时总是能够爆发出强大的力量，这种力量不是来源于身体而是心灵，心灵的力量，虽然虚无却又真实存在。如果人总是沉浸在自我的困境里，不去应对，除了会对自我产生伤害还有什么用处呢？这不仅仅是对自我的伤害，还是对一切关心你爱护你的父母亲人朋友的伤害。

在心理课上所学习到的对人际交往的知识，就告诉了我们在和父母亲人朋友相处的时候如何把握交往的方式，学会换位思考，学会直面他人，学会对人要抱有宽容的心，少一些争吵，多一些交流，这样无论对别人还是你，或许都能够得到更大的欢乐。

这短短五节心理课虽然短暂，却真的让我获益匪浅！

心理课上，我想收获最大的不是心理学上的知识，而是待人处事的道理。

不是如何解决问题的办法，而是应对问题时的心态。

不是如何社交，而是如何选择真正的朋友。

不是如何找女朋友，而是对待感情的心理。

不是如何平复情绪，而是如何调节管理情绪。

最终这个学期的心理课也已经结束了，觉得时间过得很快，一转眼，我的大一心理课上完了，想想抓住了什么，后头一看并没有太多硕果。继续努力吧，让自我做得更好！在那里向我的教师你问好，真的很感激你的教导，虽然相处的时间不多，但还是能够感觉的到教师的用心，真的很感激。多谢！

我想这五个星期的心理课上，最想告诉我们的莫过于书上的最终一章，我也是翻着书才猛然想到这些，那就是珍爱生命，仅有拥有健康的身心，才能拥有开心欢乐的生活。人生可是如一道青烟，然而每个人却都想活的犹如耀阳，那么或许唯有珍爱生命，坚持健康的心态才能够做到吧！

总而言之活的开不开心，决定权在于你的心！