

青少年心理健康心得体会(优质10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

青少年心理健康心得体会篇一

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，中学生心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的中学生整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

青少年心理健康心得体会篇二

教师应掌握心理健康教育的技能。教师要本着以人为本、以学生发展为主的原则，不断更新观念，不断改变教学方式，尊重学生，缩短师生之间的心理距离，促进学生的心理得到健康调整。教书育人是教师的职责，教师除传授基础知识、基本技能外，还应培养学生健康全面发展。在教学过程中教师有责任和义务参与心理指导，当老师把学生当作知心朋友，师生之间加强沟通和理解，学生喜欢你的课，学习有了兴趣，学业成绩就能提高；与老师关系亲密了，也增强了学生的归属感和自信心，又能培养人际交往能力，这将有利于完善学生情绪状态和人格及身心的健康发展。

教师要学习一些心理学知识，要充分信任、理解尊重学生。学生的自卑心理大多来自教师对学生的主观评价。一些教师

凭主观感情，偏爱成绩好的尖子生，对中层生漠不关心，对后进生全盘否定，出语不逊，这无疑给学生带来极大的心理压力及负面影响，可能使许多学生产生自卑心理，甚至对学生的自尊心、自信心都会产生不良影响，严重影响学生的身心健康。教师对学生评价时要多鼓励、少批评多说溢美之词，对学生的赞扬体现在具体细微中，一点点的进步，都会被他们非常郑重地夸奖一番。俗话说：好话一句三冬暖，恶语伤人六月寒。我们对待每个学生都应一视同仁，绝对不能挖苦、讽刺学生，应以一颗宽容慈爱之心爱护关心学生。我们教师缺乏这种意识，对学生太求全责备了，我们应学会赞美，让学生能不断地从中得到鼓励。

青少年心理健康心得体会篇三

培训开始时，全体人员随机报数分成三个团队。进行初步热身，教练要求每队内选出队长，取出本队有意义的队名，鼓舞人心的队训，个性化的队型，通俗贴切的队歌，设计出简单但鲜明的队徽。

在各队学员都充分发挥了想象力，由最初的各抒己见到最终的意见统一，确定了本队的队名“陆舰队”，队训：陆舰！陆舰！勇往直前！队型是由全队成员排列而成的一艘乘风破浪扬帆起航的战舰，队歌则是由某革命影视作品的乐曲改编而成的。

拓展训练包括人猿泰山、穿越电网、盲人方阵、高空抓杠、海乱求生等训练项目，无不体现团队合作的重要性。此次培训，打开了人与人之间的心灵壁垒，加强了团队合作，树立队员合力致胜的信念；开发了个人和团队潜能；培养了队员们勇于面对竞争、面对压力、面对风险的良好心理素质。

“人猿泰山”教会我们要充分发掘自身的潜力、充分利用自身的资源和自我团队的资源。“穿越电网”告诉我们资源是有限的，一定要合理的加以分配和使用。“盲人方阵”让我们知道面对陌生的外部环境、面对从未经历过的挑战不能盲目进

行，而是应该先研究制定切实可行的实施计划，才能顺利实施。“高空抓杠”则是让我们克服了自身的心理恐怖以及人们处在不同位置时的心理区别。而“海难求生”让我明白了个体力量的弱小和团队力量的巨大，在完成求生任务时，没有团队的合作，仅凭个人的力量，是绝对无法完成的，然而大家团结在一起，别说是四米墙，五米墙我们也可以征服。可以说此行收获最大的就是让所有队员体会到“没有一个完美的个人，但是可以有一个完美的团队；”。

两天的拓展非常短暂，但是它带给我们的是从来没有过的震撼。有人为自己的团队加油，也有人在给别的团队泼冷水，有人感动得抱头痛哭，也有人在默默的奉献、顽强的拼搏。在一系列拓展项目中，我们不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神理解的不足和处理方式的不恰当，不仅提升了我们的视角高度，也让我们总裁五班全体同学的友情更加浓厚，就像经历了生死的难兄难弟，我们变得空前的团结，无比的坚韧。

我们来自不同的天和地，而为了一个共同的目的，甘心背负着同伴的踩踏而没有一句怨言，我站在高高的四米墙上，看着前方满脸泪水的伙伴，回望墙下坚持不懈的队友，此时的心情无比的沉重，大爱，真的无边！虽已经不是第一次参加类似的拓展训练了，但唯有此次，深受感动……写到这里，我脑中不由再次响起那个熟悉的旋律，“路上的心酸，已融进我的眼睛，心灵的困境，已化作我的坚定，在路上，我心灵的呼声，在路上，只为伴着我的人，在路上，是我生命的远行，在路上，只为温暖我的人……”

青少年心理健康心得体会篇四

20xx年12月我有幸参加了贵阳市组织的“十一五”第三批中小学市级骨干教师培训，刘衍丽教授主讲的《教师心理的健康教育》让我收获很大。世界卫生组织宣言近年来也一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种

躯体地、心理和社会功能均达到良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习，我真正感觉到了教师保持健康的心理不仅有利于教师自身的生理健康，有利于提高工作效率，而且有利于促进学生心理健康的发展。根据观察和了解，由于体育教师的专业特点，绝大多数体育教师的心理呈现出一个健康发展的好势头。但也经常发现一些体育教师心理状态并不平衡，易怒、缺少自信心、无责任感等，这些现象的积累结果，就是心理疾病。

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；是者——具有比父母还高的力量。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，我也知道了为了使体育教师保持良好的心理健康，除了社会努力之外，体育教师自己首先应该保持乐观的心境，所谓心境是一种微弱而持久的情感状况，往往在一段长时间内影响人的品行和情绪。一般来说，工作的成败、生活条件、健康状况等都会对心境发生不同程度的影响。由于体育教师长期从事着艰苦的劳动，为学生的健康成长做出了卓越的贡献，但他们的社会作用与其地位存在着较大的差异，严重地挫伤了一些体育教师的工作积极性，自卑心理较重。其次是自我调控激情，由于体育教师与学生直接接触的机会较多，

因而能够触发激情的刺激源也相对较多。象学生受到不公平的批评或讽刺、或学生在家庭、社会上受到挫折后，往往会产生一种攻击性因子，在教学中很有可能向体育教师或同伴发泄，这就增加了师生冲突对立的机会。消极的、破坏性的激情使体育教师处于生理高度应激的状态，会引起心血管系统的紊乱，导致一系列心理因素产生的疾病。所以，体育教师要学会调节控制自己的激怒，逐步形成有益的心理健康的教育机制。再次要开阔自己的视野，要有知心朋友，时常和他们聊天，利用好你的假期时常出外旅行等等让自己的业余生活丰富起来。

通过学习，我也知道了体育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。

总之，此次培训的收获是巨大的，体会可能肤浅，教学的目的就是教书育人。首先，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。其次，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。

青少年心理健康心得体会篇五

现代社会“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校中学生在这样的社会大环境下生

存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高心理素质较差有极大的关系。我听了张教授的报告之后，再结合十几年的教育经验，对影响青少年心理健康的因素总结如下：

人的健康，应当是身体健康，加上心理健康。中学生正处于青春发育期，学习任务重，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期。我们既要关注他们的身体健康，又要关注他们的心理健康。可是，有些家长只重视孩子的身体发育，而忽视孩子的心理健康教育；有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生的心理健康教育重视不够。因此，许多中学生存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健康成长。

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，中学生心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的中学生整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些中学生生活上攀比，摆阔，穿名牌服装，生活上浪费。过生日请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，

一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

社会情况复杂，许多家庭出现异常变化，给中学生的心理带来不良影响。有的父母离异，家庭破裂，给学生的心理带来打击，使学生变得内向、自卑，对他人失去了情感，甚至痛恨社会；有的父母失去了工作，下岗待业，家庭经济困难，生活的艰辛给学生心理带来刺激，对生活失去了信心；有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

中学生内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱异，禁不住对异性好奇、爱慕。有的中学生谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

许多中学生迷恋“网吧”，网上聊天，网上交友，沉迷于虚拟的世界里，自我“陶醉”而不能自拔。自我多情，弄虚作假，欺骗别人的感情，有的“通宵达旦”夜不归宿，身心极度疲劳，荒废学业。这种例子不少见，报纸已加以报道。更有甚者，有的猎奇不健康的内容，自甘堕落；有的零花钱不够消费，就从家里偷，甚至向小学生敲诈，走向犯罪的道路。

温室的花朵经受不住暴风雨的打击。许多中学生从小一帆风顺，“要风得风，要雨得雨”，不知愁滋味，缺乏生活的磨炼，心理脆弱，心理承受力差。在学校里，教师一句善意的批评，就感到委屈，痛苦；一次考试成绩不理想，就感到失意，失去信心；没有被评上先进，就恨教师、恨同学；在家做错了事，父母责备几句，就离家出走。更有甚者，遇到挫折，就寻短见。这都给家庭、学校带来了严重的危害。

学校、家庭和社会应当通力合作，加强青少年心理健康教育，为他们的心理健康发展创设优良环境。

在中小学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理

科学知识，掌握一定的心理调节技术。课程可分为两部分：心理卫生与健康理论部分和实际训练操作部分。前一部分为心理健康知识普及课，后一部分是在中学生中开展心理健康教育最为有效的方法。其实际训练活动操作内容包括角色扮演、相互询问、人际交往训练，掌握一些转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段。防患于未然。

由于学生们对提高心理健康水平的要求日益迫切，心理咨询服务室的建立也就势在必行。无论初中高中，城市乡村，中学生已开始从拘束、害羞地进门到落落大方自然地进行心理咨询；从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。时代的发展显示出，开展心理咨询与治疗服务已不仅仅是个别中学生的要求，而是一种时代的趋势了。

研究表明，学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直接或间接的关系，有些甚至是家庭问题的表现和延续。因此，无论是了解学生心理与行为偏异的原因，还是咨询、矫治计划的制订和实施，都需取得家长的积极支持和配合，因此学校心理健康方面的教育要兼顾对学生家长及其他方面的宣传。

以上是我听了张教授关于“对青少年进行心理健康教育”报告之后的一点的体会。当然，随着社会的不断发展和变化，青少年各自的个性特点也会越来越复杂，如何扬长避短，使他们健康成长，是一门需我们广大教育工作者继续摸索继续探讨的学问。但我想，无论如何，热爱学生、鼓励学生、赏识学生，对学生予以积极的期待和肯定，永远是做好这一工作的前提。让我们多一点爱心，多一丝宽容，多一份期望和鼓励，我们的天空定会充满阳光！

青少年心理健康心得体会篇六

“红铃铛”社区青少年心理援助中心位于南昌市东湖区公园

街道上营坊社区内，依精致的市民休闲广场建设，环境优雅。咨询广场设置“怡心石凳”，广场绿盖如荫，置身其中，心怀释然。红铃铛心理咨询中心设置于广场东侧，镂格窗棂，幽篁丛植，门廊高古，令人忘忧。中心根据需要分展示区、咨询区、办公区，墙面环境营造简洁、雅致、一目了然，为心理求助者及社工营造出一种恰到好处的交流环境。

运作方式：“红铃铛”社区青少年心理援助中心是一个不设围墙、不钉门坎的面向广大青少年及家长的纯公益心理服务基地。我们本着“去标签化”的思路，心理求助者混迹在普通人群中，随来随去，可参与、可旁观，不必带着思想包袱，尽可放下费用之忧。所以，该巷被市民亲切地称为心理义诊的“跳蚤市场”，北湖边上的“心理角”。

a□广场咨询模式——心理“逢六逢”。

1、专家讲座。每周六上午，我们组织专家就青少年早恋、网瘾、厌学、自闭等问题在广场进行演讲，提出科学的解决办法。台下观看演讲的以附近的市民居多，他们可以边晨练、边聊天、边听讲座，所以特意前来的青少年家长或者青少年可以混迹在普通人群中参加这种开放式的讲座。

2、心理倾询。在专家讲座的同时，青少年家长可以带着各自在子女教育方面的问题、困惑和经验，进行家长之间的自发性互动交流。同为人父母，忧喜更相知。所以，家长之间的倾诉与交流往往可以取得意想不到的效果。

b□援助中心咨询模式

1、绿色心门咨询。青少年或者家长有心理方面的烦恼和压力还可以走进心理援助中心和我们的心理援助志愿者或心理咨询师进行面对面的沟通和倾诉，直到来访者心理烦恼和压力消减为止。

2、热线咨询——12355心理咨询热线。除了面对面的见面式咨询外，如果青少年或家长鉴于隐私等各种原因不方便和我们的志愿者见面，我们在心理援助中心还开通了12355心理热线咨询，以悄悄话谈的方式，为家长及青少年提供心理疏导及建议，难点问题由红铃铛志愿者联系专家进行咨询、解答。

c□专家咨询模式

绿色心门咨询和12355热线咨询只能解决一般性的心理问题，如果经过我们志愿者和咨询师的前期筛选认为求助者的心理问题或其心理状况达到一定程度，中心将派出心理专家对其进行一对一的心理治疗。

d□合作单位服务模式

如果经过心理专家诊断，认为求助者需要进行更为专业的心理康复，我们将建议求助者前往中心的合作单位接受专业服务。

e□广场咨询模式和援助中心咨询模式已经打破了传统咨询服务的“神秘”与“门坎”，有效地解决了心理学上的标签效应，探索了一条心理咨询如何“去标签化”的新方式。因而“红铃铛”心理小巷的服务活动具有显著的“宽容性”与“互动性”。

专家、学者专家、学者

红铃铛哥哥（姐姐）红铃铛姐姐（哥哥）

困惑家长、青少年困惑家长、青少年

有经验家长、青少年有经验家长、青少年

专家、学者红铃铛姐姐（哥哥）

红铃铛哥哥（姐姐）有困惑的家长、青少年

有困惑家长、青少年有经验的家长、青少年

有经验家长、青少年专家、学者

专家、学者有困惑的家长、青少年

红铃铛哥哥（姐姐）有经验的家长、青少年

该中心人力资源构成包括：红铃铛心理援助志愿者、红铃铛心理援助咨询师、红铃铛心理援助专家和心理援助中心专职社工。

1、红铃铛心理援助志愿者、红铃铛心理援助咨询师、红铃铛心理援助专家全部由招募产生。目前，中心共有心理援助志愿者120人，有资质的心理援助咨询师60人，心理援助专家20人。

2、心理援助中心专职社工由中心招聘，每月支付一定的工作经费。

1、报刊专栏。我们正在与南昌晚报进行商讨开辟“红铃铛社区青少年心理援助中心”专栏，定期发布心理援助中心活动消息和心理“逢六逢”讲座主题，便于市民知晓各项活动。

2、“绿色心门”形象宣传册。通过向市民发放宣传册，让大家知晓中心的运作模式和服务项目，拓展服务人群。

3、红铃铛心理专刊。专刊由中心的心理志愿者编写，主要包括青少年常见心理问题、表现及应对措施，校园心理辅导实践、青少年心理咨询志愿者实用技术等内容，可供有志从事青少年心理服务工作的教师、志愿者学习之用，也可为有需要的青少年家长及青少年提供专业帮助。

通过以上媒介扩大受众，使红铃铛心理援助中心覆盖面、效用面立体化，从而保证心理援助中心各项工作的顺利实施。

青少年心理健康心得体会篇七

今天学校组织了一场大学生心理健康的讲座，作为一名刚升入大学的学生，我从中明白了心理健康对我们今后发展的重要性，以及我们如何才能拥有一个健康的心理。

大学是一个大的集体，我们每天生活在其中，每天总会与各种各样的人接触，而如果而我们没有一个健康的心理，就无法与人正常的相处，无法建立自己的人际关系网，这将会导致我们觉得生活是孤单的，是无助的，从而产生一种迷茫的时生活状态，这对我们的大学生活是致命的，毕竟大学生活是我们人生中最宝贵的经历，我们也将通过大学慢慢的融入社会，而不完整的大学生活将无法为以后步入社会做好铺垫，这就导致我们无法对每天的生活充满激情。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。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。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，我们大

学生更应该有一个健康的心态，积极的态度去面对。

为了我们的心理健康，了解与掌握心理健康的定义是必不可少的，这对于增强与维护我们的健康有很大的意义。当我们掌握了人的健康标准，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。

所以要想成为一名优秀的大学生，要想拥有一个完满的大学生活，心理的健康是必不可少的。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。也就是说，我们只有心理健康了，才能去面对生活中发生的各种事情，而至于因为一点小事就闷闷不乐好长时间，也不至于因为一点挫折而自暴自弃，产生各种沮丧悲观的想法。

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。

通过这次的讲座，我深刻的看到了健康的心理对我们的重要性，一个幸福的人生必须要有健康的心理作为坚实的后盾，

在以后的学习与生活中，健康的心理将会帮我们一步步的走向成功。所以，以后我们必须关注自己的心理健康，努力的去使自己的生活变得完满。

青少年心理健康心得体会篇八

- 1、让学生敢于提问，消除“怕提问”的心理障碍。
- 2、让学生知道问题的表达简洁、清晰，语气温和，态度谦虚。

专题教育

让学生勇于提问

图片、课件

一、谈话导入

同学们，大家爱不爱提问题呐？

二、图片展示，观察岛

出示图片：

阅读分享《爱迪生孵小鸡》的故事。说说你从故事中明白了什么？

学生讨论交流，回报答案。

三、活动体验，活动营。

1、敢于提问

讨论：如果你是有疑问的小男孩，会怎么做？为什么？

2、提问促成长

相邻的同学为一组，互相分享各自在学习过程中因为敢于提问而取得重要收获的经历。

3、提问能手

以小组为单位，围绕“保护水资源”这一主题进行提问竞赛，综合提问的质量和数量，每组评选出两名“提问能手”。

四、课外拓展

请坚持在学习之余，尝试向自己或同学、老师及家长提出一个问题，并力争解决它。看看经过一段时间后，自己思考问题的方法有没有明显的变化。

青少年心理健康心得体会篇九

为进一步提高学生的心理健康水平，培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的心理品质，市教育体育局决定开展20xx年心理健康月活动，现将具体事宜通知如下：

新时代心梦想心健康

20xx年月9日一月1日

1、开展心理健康知识宣传。大力宣传心理健康知识，积极弘扬健康和谐的学校化，有计划、有目的地组织学生开展思想、心理的交流和沟通，利用墙报、广播、宣传栏等多种途径，普及心理健康知识，让学生了解心理异常现象。

2、开展心理健康教育讲座。邀请校外专家及心理健康教育专职老师举办专题讲座，对学生中存在的一些较突出的心理健康问题进行深入分析和细致讲解，让学生了解简单的心理调

节方法，掌握心理保健常识，帮助学生心理健康成长。

3、开展心理健康教育培训。举办不同形式的培训活动，提高教师营造良好师生关系和和谐班级氛围的意识和能力。组织开展系统的心理健康知识和家教方法学习活动，引导家长树立正确的家庭教育理念，提高家长对子女的心理疏导意识。

4、开展心理健康专题活动。组织开展心理电影赏析、心理剧展演、心理沙龙等活动，为学生开展心理减压和心理调适，进一步加强中小学生对心理健康知识的了解，帮助学生解决一些具体的心理问题。

1、提高思想认识。各单位要进一步统一思想，充分认识到加强中小学心理健康教育工作的重要性和紧迫性，要高度重视心理健康月活动的组织开展，确保活动的实施效果。此项工作纳入德育工作考核。

2、科学制定方案。各单位要制定切实可行的活动方案，要有计划、有过程、有效果、有评价，围绕学生自我认知、健康心理、社会交往、生涯发展等组织开展活动，努力让每一个学生活动中受益。

3、加强总结反馈。各单位在心理健康月期间集中组织活动不得少于2次，要对活动开展和方案落实情况总结提炼。

青少年心理健康心得体会篇十

性烦恼的产生是由于性意识觉醒之后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年的心理冲突。他们常认为“性是不好的”、“对异性长辈出现性幻想是可耻的”、“手淫对身体是有害的”等，出现对性的消极评价和过度的性压抑。通过对各种神经质症的深入研究，

我们有理由相信，由错误的性观念而引起的对手淫、性幻想等的严厉的自我惩罚（心理的或生理的）是导致产生神经质症状发生的心理温床的重要原因之一，尤其是严重的自卑感、对人恐怖症等症状。男孩对手淫、遗精、性梦的错误认识，女孩对月经、性幻想、自己体象的消极认知和评价，偷看黄色录像，早恋及过早性行为等，是青少年期较为突出的心理行为问题。改变对性的态度应是人生心理修养的一个重要内容。净化社会风气，学校积极开展心理健康教育（包括性心理教育），组织各种有益于中学生心理健康的丰富多彩的活动，培养高尚情操以及家长改变传统观念，早期给孩子予健康的性教育等，对中学生的性心理健康发展非常重要，必要时应接受专业心理咨询，不要耽误孩子。