

开学第一课心理健康心得感悟(大全5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

开学第一课心理健康心得感悟篇一

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度

过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入训会，青爱工程基金会把培训地点选在了北京市昌平区的'香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3：40分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，也许北京就是这么大，倒

了四条线路的地铁，最后还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经历吧，每一次出发，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的课桌也是复古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉！

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有了解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

现在，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么回答就怎么回答，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有能力去预防。

教师的教育观念中把对学生的教育从教育慢慢转为心育的时候，学生就会多一些被关爱，多一些人格上的完善。回答学生们提出的问题，一定要真心的回答，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美好，让孩子们对不好的后果要有预期。

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

培训中，越来越深刻的感觉到全国中小学开展心理健康教育的必要性，在国家日益繁荣发展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候发展，也是顺应历史潮流的，

就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

开学第一课心理健康心得感悟篇二

在九月一日的晚上，《开学第一课》在一阵阵悦耳的歌声中开课了。

课堂是先以“孝”字开始的。原来，“老”人们也需要“子”女来支撑，于是就组成了“孝”字。这时，台上出现了一对父子。通过主持人的讲说，我明白了“孝”的含意。一个父亲为了支撑一家的生活，在农田里耕种了一生，儿子说：“这父亲在田里耕种，没有离开过，我决定将摩托车改造一下，把父亲带出去周游全国。”于是，他行动了起来：将车的后座改成了靠椅，在一个天气晴朗的日子出发了。一路上，他们游览了许多风景名胜，最后竟然来到了北京市，在天安门前留了影。台上的父亲骄傲地看着自己的儿子，多孝顺的儿子！我不禁也被他们的气氛所感染，热泪滚动在眼眶里。

另一堂课让我很彻底的理解了“父爱”的含意。古代，“爱”中有一个“心”，告诉人们要用心去爱。这个父亲叫秦勇，是许多人曾经崇拜过的歌手。可是自从他得知儿子得了一种类似“痴呆”的病后，他眼前一黑，便退出了乐团，从此耐心陪伴着他的儿子。许多人问过他，说你后悔吗？他却坚定地回答，不！那一刻，台下掌声如雷。我不禁想起了我父亲对我浓浓的父爱。

在外旅游，有什么车上的座位他总让给我，买了什么东西也给我使用。晚上回到了旅馆，父亲已经很累了，但他却坚持伴我看书。我们每人带了一本书，而他带的是古文书。为了给我做榜样，他看得一动不动，却满头大汗。我受到了感染，也看了起来，就这样一次又一次地努力，我终于看完了那本书。

父母的爱是伟大的。他们为我们操劳，不求回报。我顿时也

明白了：我也要用我的行动去孝顺他们，我更要用我的爱去回报他们！

开学第一课心理健康心得感悟篇三

非常荣幸，有机会参加。虽短，只有两天；培训地点虽然偏僻，在南昌高新技术区，但是培训内容丰富，感觉受益匪浅。

在第一天的培训中，科学研究院科研处处长、上海市心理学会副理事长吴增强，上海市中小学协会秘书长蒋薇美，北京市问题青少年不良行为矫治及心理干预专家刘燕等专家进行授课。专家分别围绕中小学心理辅导原理、学校心理辅导的操作与技巧等内容进行了专题讲座。第二天，由江西籍心理专家刘燕就辅导室的有效利用及团体心理辅导课的设计等内容进行了专题讲座。期间，还穿插了九江市双峰小学、临川二中、广丰县永丰中学、南昌县莲塘二小的教师代表做经验交流，让我们参训学员分享了学校开展心理健康教育工作的经验。

这次短暂而紧张的培训，让我更加清晰地认识到，心理健康教育是学校教育的重要组成部分，是学生身心健康的重要保障。加强心理健康教育，对于缓解中小学生学习心理压力，密切人际关心，避免一些突发事件，构建和谐校园，提高教育幸福指数有重要意义。

大力促进我校的心理健康教育工作，任重而道远，唯有不断尝试不断创新不断坚持。

开学第一课心理健康心得感悟篇四

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。我将不断的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感悟篇五

北来南去几时休，人在光阴似箭流，暑假结束了，我们又迎来了新的学期，在九月一日的这一天，我们重新返回熟悉的校园，开启了新一阶段的学习之旅，翘首以盼的节目——《开学第一课》终于又要和我们见面了。

“我们都是追梦人，在今天，勇敢向未来报到；当明天，幸福向我们问好……”这首结尾的音乐唱出了梦想的激情与澎湃。今年的《开学第一课》以“奋斗成就梦想”为主题，分为“砥砺奋斗、接续奋斗、团结奋斗”三个篇章。我最喜欢的就是关于航天的这一部分了，我看完以后有很深的感悟。今年的《开学第一课》还将课堂“搬到”了中国空间站的问天实验舱，简直是神奇！近几年我都十分关注中国的航天事业，我的梦想，也是像王亚平阿姨一样，迈向太空。

奋斗成就梦想，初心助人前行。我们是祖国的. 花朵，是社会主义的接班人，我们应该立下宏伟志向，坚定目标，抱着满

腔热忱，为**我所热爱的祖国**做出我应有的贡献。

文档为doc格式