

心理健康教育讲座笔记摘抄 心理健康教育讲座心得(大全10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

心理健康教育讲座笔记摘抄篇一

20xx年12月6日虽时近大寒节气却没有感到丝毫的寒意，一百多位教师齐聚文化古都南京参加了为期四天的“国培计划(20xx)”——心理健康教育教师培训班。记得在开班仪式上石水生主任说的那句“不容易，请珍惜”，作为一名一线教师，我非常渴望获得外出培训的学习机会，以便指导日常的教育教学工作，所以我格外珍惜这难得的学习机会。在此也要向千岭乡中心小学和宿松县进修学校领导说声感谢。四天的心理健康教育的学习给我开启了一扇窗户，认真聆听了五位专家老师的讲座我感触很深，感想很多，现将本次学习心得总结如下：

在季秀珍教授的讲座上我第一次了解到了一个新名词“师源性心理健康问题”，她说到不健康的老师教不出健康的学生。作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。当繁重的教学任务、以学生成绩为主的考评、家长难以沟通等重重矛盾、压力集中作用于教师身上时，也容易促使教师产生紧张、焦虑、不安、忧郁等心理感受，长期发展下去，不仅影响教学质量，对教师甚至对学生的身心健康都会产生极大的危害。我想我们的工作中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的心态。都说笑一笑，十年少，那么我们何不做一个快乐的老师，拥有阳光心态的教师，才能创造出阳光的课堂，教出阳光自信的学生。

相信面对打架斗殴、调皮捣蛋、不写作业甚至是跟你对着干的学生，每位老师都很头疼，束手无策，总想着他要是像班里其他的孩子一样那该多好啊。通过这次的学习让我对这些所谓的问题儿童又有了一些新的认识，记得林少玉老师在课堂上让我们思考了这样一个问题：面对权威时，你想让你的孩子成为怎样的一个人？是抗争，逃离还是降服呢？大家都不约而同地说要抗争，是啊，从小到大父母老师都在教我们要做一个勇敢正直的人，可是又有多少人能够做到呢？中小学校心理服务的目标是培养积极乐观，健康向上的心理品质，所以当我们的学生敢于抗争的时候我们应换个角度去看待问题，要认识到敢于抗争的孩子内心是有力量的，这是一种健康的心态，是生命力的表现。最近抑郁症的问题逐渐被人们所关注，林老师也指出“向外抗争，向内抑郁”，攻击性是允许被表达的，攻击性向内就可能演变成抑郁症等，那么作为一名一线教师我们可以欣赏、接受学生的抗争。早期发现，及时干预，给予学生正确的引导。

在教育教学中，我们有时会苦恼为什么说了那么多学生就是不听呢，不让干的事还是会偷偷的干，潘月俊老师在讲座中向我们指出我们不用过多告诉，用言行去引导他们的大脑产生我们所要的反应。没有学生会喜欢唐僧样的老师，没有准备好就不要随意做沟通，每次的沟通一定是设计好的，不然就是无效的沟通。另外说的方法也很重要，教师改变了说的方法才有可能改变听的效果，师生间的沟通要建立在和谐的气氛之上，先处理情绪再处理事情这样效果会更好。下面就分享这次学到的四个沟通技巧：

(1) 技巧一：我向信息

行为+影响+感受例如：你们的声音太大了，其他的同学都听不清了，我很不高兴。

行为+感受+原因例如：你作业没有完成，我很伤心，这样下去你的成绩会下降的。

(2) 技巧二：顺势引导

(3) 技巧三：先跟后带

(4) 技巧四□eq式情绪处理法

此次培训时间虽只有四天，但在我心里激起了层层涟漪，给我今后工作带来了很大的帮助，它让我明白了教师不仅仅要教书，更重要的是育人，让我意识到还要从心理教育的层面上去教育我的学生，要更多的关注学生的心理发展，为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真学习，并将所学运用到实际工作之中！

心理健康教育讲座笔记摘抄篇二

1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用，对盲人以及其他患有眼疾的人表现出初步的同情心。

2、学习正确的用眼常识，了解不良的.用眼习惯对眼睛可能造成的损坏，养成爱护眼睛的良好习惯。

教学重点和难点：

1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用，学习正确的用眼常识。

2、了解不良的用眼习惯对眼睛的损坏，养成爱护眼睛的良好习惯。

德育目标：教育学生爱护眼睛，同情、帮助盲人及其他患有眼疾的人。

课前预备：请同学们课前向四周的人了解眼睛在他们生活中的重要作用。若家中有近视的人，观察近视给他们的生活带

来的不便。教师课前预备社会为盲人提供的有关设施，如盲道、残疾人专用厕所等图片资料。

一、引入：

1、屏幕出示谜语：上边毛，下边毛，中间有颗小黑豆？有它可以看书报，有它可以看世界。师念生猜。谜底（眼睛）

2、教师提问：眼睛在人们的生活中有什么作用？请同学们结合自己的体会以及在家中的小调查在班内分组交流。各组选出代表汇报本组意见。

3、体验活动：每个学生用事先预备好的围巾蒙住眼睛。在老师发的脸形图片上画上眼睛、鼻子、嘴。然后打开围巾看看画的结果如何？找10位同学，两两一组，蒙上眼睛由不蒙眼睛的拉着他在教师里走一走，看看有何感受？其他同学蒙上眼睛在书包里找出一张纸写上自己的名字，看看结果如何？体验一下没有眼睛有什么不方便。全班举手交流一下自己的感受。

4、教师小结：眼睛在我们每个人生活中都非常重要。眼睛近视、受伤、或失明都会给我们的生活带来极大的不便。

二、新授：

1、师：同学们刚才已经体验到没有眼睛的不方便了。不过你们才体会了几分钟，却有一种人要一辈子体验眼睛看不见东西的痛苦。你们能猜出来他们是谁吗？（猜：盲人）

2、师：猜猜盲人没有眼睛是什么心情？你们能帮助他们吗？出示盲道，残疾人专用厕所、人民币上的图案等图片资料。（让学生同情盲人及眼部有疾病的人，并愿意帮助他们。）

3、出示课件动画：“眼睛的哭诉”学生观看动画后谈谈我们

该怎样保护眼睛？

4、出示课件：“这样做对吗？”以小组为单位，边看课件，边试着研讨，什么光线、什么距离下看书，眼睛最舒适。

（教师可作一些错误的看书举动，请学生判定）

5、教师在学生充分研讨的基础上进行归纳，说明看书的正确方法。教儿歌：一尺一寸一拳远，不得驼背近视眼。

6、出示课件：“眼睛对我说”请学生根据课件所出图片，联系个人实际，以眼睛为主人公，对眼睛的主人说几句话，并演示如何改正坏毛病。

7、教师示范：（播放眼保健操音乐）全体学生做眼保健操。谈感受。

8、请学生看图片，讨论这样做，对眼睛会造成那些伤害？应该怎样做？

1、出示课件：“漂亮的风景”意在让学生感受眼睛可以看到如此漂亮的风景，也可以看到危险而躲开，从而保护自己。

2、屏幕出示护眼歌：

人体眼睛是件宝，

生活学习离不了，

保护视力我牢记，

眼镜不会把我找，

手不揉眼讲卫生，

红眼沙眼得不了。

3、宣传爱护眼睛及用眼卫生。

眼睛是心灵的窗户，让我们从现在起养成爱护眼睛的好习惯，让每一个人都有一双明亮的眼睛。

心理健康教育讲座笔记摘抄篇三

最美人间四月天!实验二小家长学校迎来了两场别开生面的线上心育讲座，增进家校沟通，协同促进学生身心健康、全面发展，有效防范学生心理健康事件发生得措手不及。

温馨、健康、友好的家庭环境，家校共同携手保护孩子们身心健康。

季蕴辛医师的《认识青少年抑郁，学会与孩子沟通》提出为孩子建立一个支持性的环境是预防青少年抑郁的关键。首先影响孩子情绪的主要因素有四个：家庭、学校、特殊经历和人际交往；其次是青少年出现抑郁的主要原因：青春期的心理特点和父母对孩子情绪的不良认知；接着是正确应对青少年抑郁的方式：建立良好的亲子关系；与孩子沟通需要技巧；不轻易否定孩子，尽量采用单独的谈话式教育；培养孩子独立思考的习惯；不轻易将孩子与他人作比较，最好跟孩子一起制定切实可行的人生目标。

作为一名家长，我聆听后受益匪浅，充满着对孩子满满的爱，体验到校文化的另一种教育情怀。身体力行，让尊重和鼓励常伴孩子左右，唤醒伟大的家长形象！

一、给孩子阳光般赏识，让他的闪光点如金子般灿烂美国心理学之父威廉·詹姆斯说：“人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。”道出了每个人的内心深处，都潜藏着被他人肯定的需求。我们每个人都渴望被认可，希望自己的进步与成就被他人看见。如果这个需求在儿时没有得到满足，即便长大后功成名就，心灵上的缺失也无法弥补。

二、和孩子建立良好的亲子关系，享受温馨快乐的人生生命本是一场有限的游戏，越是关系密切的人，越需要通过真诚的沟通走进彼此的内心。和孩子站在一起欣赏他的闪光点，一起分享成功的喜悦；接纳他的不足，允许他的脆弱，人非圣贤孰能无过，不能轻易否定他的未来，要永远心怀宽容和希望；尊重孩子，变命令为商量语气，让孩子感觉到你对他的尊重的同时也养成了独立思考的能力；以平常心静待孩子的成长。每个孩子都是独一无二的，都是那不一样的烟火，做家长需要做的是努力给孩子一个健康、美好、安全的家庭环境。

三、以身作则，为孩子树立好榜样，引导孩子树立正确的价值观。首先，家长要以身作则，言传身教。如果你尊重孩子的个性发展，将孩子的个性、天赋最大极限地发挥出来，其实每一个孩子都很聪明伶俐。其次，家长还要带着孩子多读书，养成好习惯。“授人与鱼不如授人与渔”，要教会孩子自主学习，在读书中，孩子可以增加知识，开阔眼界，渐渐地找到自己喜欢的兴趣方向，养成自觉读书、独立思考的好习惯，这样也有利于孩子性格的塑造和个人价值观的养成。再次，家长可以带着孩子多多参加社会公益活动，比如带着孩子去参加志愿者的活动，让孩子亲身体验一下奉献所能带来的幸福感、精神上的愉悦，是物质不能给予的。通过参加这些活动，可以让孩子体会到帮助别人的快乐获得自身价值感的满足。

最后，家长要保持积极乐观，敢于接受挑战，敢于去尝试，孩子也会在家长的影响下变得活跃快乐起来，也学会了争取和尝试。

心理健康教育讲座笔记摘抄篇四

随着社会经济的发展和压力的增加，人们的心理压力越来越大。为了帮助大家更好地理解心理健康知识，提升心理素质，我参加了一场心理健康讲座教育，收获颇丰。在这场讲座中，我了解到了很多有关心理健康的知识，也在参与讲座中体会

到了许多的感悟和收获。在此，我想分享一下我的心得体会。

第一段：学习心理健康知识

在讲座中，我了解了很多心理健康知识，如何保持好的心态、如何缓解心理压力、如何预防心理疾病等，这些知识对于我个人的成长十分重要，也可以帮助我更好地理解自己的情绪和他人的情绪。例如，现在我已经掌握了一些缓解压力的技巧，如冥想、锻炼身体等，这些技能在我日常生活中能够起到很大的作用，帮助我更好地面对挑战，保持好的精神状态。

第二段：认识心理压力

在讲座中，我了解到心理压力不仅会影响到我们的身体健康，还会影响到我们的心理健康。因此，在面对压力时，我们不能就此放任自己，而是需要采取一些积极的措施，从而缓解身体和心理上的压力。例如，我现在掌握了一些缓解压力的技巧，如冥想、锻炼身体等，这些技能在我日常生活中能够起到很大的作用，帮助我更好地面对挑战，保持好的精神状态。

第三段：预防心理疾病

在讲座中，我了解到不少的心理疾病都是可以避免的，只要我们掌握一些预防措施，就能够在最大程度上避免患病。例如，学会拒绝、平衡工作和生活、保持良好的睡眠等都是可以帮助我们预防心理疾病的有效措施。这些措施对于我个人的成长也非常重要，因为它们能够帮助我更好地保护自己的心理健康，以便在日后的生活中能够更加健康和快乐。

第四段：重视心理健康的重要性

在参加这次讲座的过程中，我也更加意识到了心理健康对于我们的生活有多么的重要。我们需要时刻关注自己的心理状

态，从而在生活中保持好的心态和精神面貌。同时，我们也需要注重自己的情绪管理，提高自己的情商，更好地与他人交流和沟通。这些方面都对我们的生活至关重要，需要我们认真对待。

第五段：总结感悟

通过这次参加心理健康讲座教育，我不仅了解了很多心理健康知识，也收获了很多感悟。我认识到心理健康不仅是我们自身的问题，也关系到我们的家庭、社会和国家的稳定和发展。我们需要从自身开始，注重自己的心理健康，从而为家庭和社会的发展做出更大的贡献。因此，我决定要加强自身对心理健康的关注和学习，不断提升自己的心理素质，为自己和身边的人带来更多的幸福和快乐。

心理健康教育讲座笔记摘抄篇五

收听这次讲座后使我对“健康”有了重新的认识，在日常的生活我们做家长的只关注孩子的学习状况和身体健康，事实上除了这些更应该关注孩子的心理健康。孩子需要成长，家长需要学习，孩子如果想要成长为身心健康、人格健全的'人，就需要家长科学的方法和智慧的陪伴，只有带着这个目标朝着这个方向，我们才能真正地成就孩子的幸福人生。

心理健康教育讲座笔记摘抄篇六

为深入贯彻落实教育部《关于加强学生心理健康管理工作的通知》、自贡市教育和体育局《关于印发(自贡市中小学心理健康“阳光工程”实施方案)的通知》(自教体发(20xx)9号),发挥班主任在学生心理辅导中的重要作用,总结和推广班主任心理健康教育工作的典型经验,理清班主任心理健康教育工作面临的新情况新问题,进一步提高班主任心理健康教育工作的针对性和实效性。20xx年10月20日,自贡市教育和体育局德育卫艺科副科长李果等专家组风尘仆仆的来到我们留佳小学,

开展了班主任心理健康教育现状调研工作座谈会。

此次调研组由自贡市教育体育局牵头，市精神卫生中心、市(区)级教研员、名师工作室成员及骨干教师共同组成。调研会上专家组李果科长首先对此次调研的目的和参会领导进行了介绍，这是一支专业能力非常强的队伍，他们今天来到我校的初衷就是为了听取我们一线教师特别是班主任对平时班上可能存在的问题学生的心理健康教育进行一个调研，同时也是为我们答疑解惑。

接着，刘颖怡老师就我们留佳小学班主任心理健康教育是如何开展，或是有什么疑惑，或是有什么诉求进行了询问，她也针对我们所提出的问题进行了专业的解答。

我校校长欧铁锋和程雨晴老师也就我校心理健康教育的开展进行了简要的汇报，也向专家组介绍了我们的心理校外辅导员刘晓英。

最后我们荣县教育局团工委副书记周小芳老师通过三个层面对这次班主任座谈会所谈到的内容进行了有的放矢的总结，同时还向我们阐述了荣县县委政府及教体局对心理健康教育所做出的努力以及收获的成果。

会后，专家组分两组同我们中低段和高段的班主任们进行了更加深入的探讨，场上各位班主任畅所欲言，把自己班上存在的疑似问题学生的情况和处理这些问题时所遇到的困惑以及平时进行心理教育时需要哪些帮助进行了叙述，我们专家组的老师们也因势利导，对老师们的困难和困惑进行了相关的专业解答，解决了老师们心理教育中的一些问题，对我们班主任的心理教育作了规范性的指导。

通过本次调研，专家组真实地了解了学生心理健康教育的现状，普及了老师们的心理健康教育知识，解答了老师们进行心理健康教育时所遇到的困惑，为我们的心理健康教育指明

了方向。我们希望在他们的带领下我们的心理健康教育能做得更好、更实，也更希望得到心理专家们更多实操性的方法指导。

心理健康教育讲座笔记摘抄篇七

讲座心得应由本人根据自身实际情况书写，以下仅供参考，请您根据自身实际情况撰写。

在参加心理健康教育讲座后，我深刻地认识到了心理健康的重要性。讲座中，专家通过生动的案例和深入浅出的讲解，让我对心理健康有了更全面的了解。

首先，讲座让我明白了心理健康与身体健康之间的关系。心理健康是身体健康的基础，只有心理健康，才能更好地应对生活中的挑战和压力。同时，身体健康也会对心理健康产生影响，保持身体健康对于心理健康同样至关重要。

其次，讲座让我认识到了心理健康的重要性。在现代社会中，人们面临着来自工作、家庭、社会等多方面的压力，很容易出现心理问题。心理健康不仅关系到个人的身心健康，还关系到家庭、社会和国家的稳定和发展。因此，我们需要重视心理健康，关注自己的心理健康状况，及时寻求帮助，保持心理健康。

最后，讲座让我学会了如何维护自己的心理健康。在讲座中，专家讲解了如何通过积极的心理调适、良好的生活习惯、健康的生活方式等来维护自己的心理健康。同时，还介绍了如何寻求心理咨询帮助、如何与家人和朋友沟通等。这些方法对于我来说非常实用，我会尝试着去实践。

总之，参加心理健康教育讲座让我受益匪浅。我深刻认识到了心理健康的重要性，学会了如何维护自己的心理健康，同时也学会了如何与他人沟通和交流。我相信，这些知识和经

验将会对我未来的生活和工作产生积极的影响。

心理健康教育讲座笔记摘抄篇八

日期：2023年6月7日

今天，我参加了一场令人心潮澎湃的心理健康教育讲座。讲座的主讲人是一位富有经验的心理咨询师，他以其深厚的专业知识和生动的案例，给我们带来了深刻的启示。

在讲座过程中，我深感心理咨询的重要性。我们往往容易忽视自己的心理健康，而实际上，它对我们的生活和工作有着深远的影响。心理咨询师通过深入浅出的讲解，让我认识到，面对生活中的压力和困扰，我们需要采取积极的应对措施。

讲座中的互动环节也让我印象深刻。心理咨询师鼓励我们分享自己的故事和感受，让我意识到心理健康问题并非羞耻，而是值得关注和帮助的。这种形式的交流使我感到更放松，也让我对心理咨询有了更深的理解和接纳。

此次讲座对我的生活产生了深远的影响。我开始意识到，在面对心理困扰时，寻求专业帮助是积极且必要的。我决心更加关注自己的心理健康，积极应对生活中的压力，以更健康的心态去面对未来的挑战。

总结，这次心理健康教育讲座不仅让我认识到心理咨询的重要性，也让我学会了如何更好地关注和照顾自己的心理健康。我深刻地感受到，心理健康与我们的生活、工作、人际关系息息相关。我愿意在未来的日子里，将所学的知识运用到实践中，为维护和提高自己的心理健康做出更大的贡献。

心理健康教育讲座笔记摘抄篇九

为全面提升广大员工心理健康水平和综合素质，关爱员工心

理健康，培养员工积极向上心态，6月7日，岱岳农商银行邀请泰安市心理学会副秘书长张朴伟开展“关心关爱员工提升幸福指数”心理疏导减压专题讲座，岱岳农商银行各支行、部室共计60余名员工参加。

讲座上，张朴伟老师从如何认识情绪和压力展开，带领大家认识情绪和压力在医学上的定义，介绍了压力对人体健康的影响，从多个角度展现了人体易发疾病与消极情绪和压力的关系，向参会人员着重介绍了如何通过换位思考、心理暗示等方式调节自身情绪。员工们纷纷表示，本次讲座受益匪浅，学习到心理健康常识的同时，认识到了自身不足，今后将以更加积极向上、乐观开朗的健康心态投入到工作中去。

今年以来，岱岳农商银行深入贯彻以“员工为中心”的管理理念，开展了形式多样的员工关心关爱活动，本次心理疏导减压专题讲座作为岱岳农商银行关心关爱员工的重要举措之一，为员工营造了健康向上、温馨和谐的工作和生活环境，有效提升了员工幸福感和归属感。

心理健康教育讲座笔记摘抄篇十

心理健康教育是学生德育教育的重要组成部分，为提高我校学生的心理健康水平，优化学生的心理素质，促进学生健康成长。我校制定了学生心理健康主题教育活动实施方案。活动以“自信阳光，健康成长”为主题，由学校德育处牵头，以班级为单位，组织实施为期一个月的心理健康教育活动。德育处精心准备了心理健康教育材料，制作了心理健康教育ppt,召开了班主任工作会，对全体班主任进行了心理健康教育辅导、培训，并要求班主任在教育过程中，利用辅导材料，结合本班学生实际，开展好本次心理健康教育活动。

通过本次心理健康教育活动，提高了我校学生的心理健康知识水平，帮助学生正确处理学习与生活关系，师生关系，同学关系，父母与子女关系，有效化解生活中遇到的困难和挫

折，保持良好的心态，自信阳光，健康成长！