

到学校听心理辅导课心得感悟(优秀5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面小编为大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

到学校听心理辅导课心得感悟篇一

本学期我们中班组在教育活动中把促进幼儿身心健康成长当成首要任务。促进幼儿身心健康发展既是幼儿教育的根本目的也是幼儿健康教育的终极目标，《纲要》中对幼儿健康发展提出几点：(1)身体健康，在群众生活中情绪安定、愉快。(2)生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理潜力。(3)明白必要的安全保健知识，学习保护自己。(4)用心参加体育运动，动作协调、灵活。

这也为我们中班组的健康教育活动提出了明确的培养目标。本学期主要做法如下：

第一、树立明确的指导思想

感到压抑或受到伤害，然而日常生活中与之背道而驰的现象却司空见惯，值得我们反思。因此我们十分注意在幼儿的整日生活中充分发挥幼儿自身的主动性和用心性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合，幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

第二、设计多样化的健康教育形式与途径

幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合，群众教育、小组活动与个别交谈相结合。目前，幼儿健康教育实践中存在着一些误区，有人认为幼儿健康教育就仅仅是日常生活中的卫生习惯培养，对于这些片面的认识我们就应加以注

意和防范。我们尽量多与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持、和主动参与，并用心支持、帮忙家长提高教育潜力。同时我们还重视幼儿园课程的潜在影响，环境是重要的教育资源，因此我们透过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。在幼儿健康教育实施中，我们不仅仅重视幼儿园物质环境的创设，而且应重视幼儿园心理环境的创设，本着幼儿身理和心理的需求，我园于本学期购置了超多的幼儿可选取的活动器材，以此来引导、鼓励幼儿大胆、用心地参与活动，同时还培养了幼儿大方友善的交往潜力。

第三、实施适宜的教育方法。

给幼儿自由选取、讨论、合作的空间，让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。

心理辅导课后心得体会2

到学校听心理辅导课心得感悟篇二

今天上午我上了本学期的第一堂心理健康课，上课的都是来自土木学院的土木工程系20__（请自填）级的新同学，而这堂课也是这些学生进入大学以来的第一堂课。作为一名老师我感到很庆幸，我可以给可爱的学生上第一堂大学课程。当然，我的内心也很慎重，因为我希望通过这第一堂课，能够让他们感受到轻松、快乐和兴趣，更能让他们感受到对大学生活的美好期待。

今天的天气并不是很好，突袭的冷空气降临长沙，天空还下着毛毛雨。我起了个早床，希望能够提前二十分钟早早地到达教室等着这一群可爱又纯净的新同学。可是，我竟然很马

虎地把东园记成了西园，当发现失误后一路小跑从西园狂奔到东园，希望能够准时出现在教室，以免耽误同学们的上课时间。可遗憾的是，当到达教室时，我还是迟到了三分钟。我站在教室门口，看到一百五六十位同学齐刷刷地坐着，他们望着我，真挚的脸庞上带着微笑，从他们的眼中我看不到一丝抱怨和不满。我向他们微微笑，而内心被他们的包容和理解深深地感动了。

这次课我给同学们讲述的是《心理健康与心理咨询》，在讲述理论知识的前提下，也穿插了很多的大学生实例。从同学们愉快的表情和热情的掌声中，我可以感受到他们在整个课堂中体验到了轻松和快乐，而我也从他们身上感到被肯定和满足。

自从进入高校，当上老师，给同学们上心理课，已经有五个年头了。回首这五年的课堂，我认识到自己的缺点和不足，也看到了自己的成长和进步。用最认真的态度去对待每一堂课，用最真诚的心去对待每一位学生，是我始终对自己的要求。选择自己所爱的，爱自己所选择的，真诚积极地去去做我应做的，坚持执着地去去做我所热爱的。愿一路有同学们的陪伴，让我们彼此都能得到成长。

到学校听心理辅导课心得感悟篇三

随着现代社会的进步，欺凌问题已成为我们面临的一大挑战。在学校里，欺凌现象尤为突出，不仅伤害了受害者的心灵，也对整个班级和学校氛围造成了负面影响。为了解决这个问题，学校开始引入心理辅导课程，通过心理辅导课来反欺凌。近期我参加了一堂有关心理辅导课反欺凌的讲座，收获颇丰。下面我将分享我对这节讲座的心得体会。

首先，心理辅导课反欺凌课程的目的是培养学生的同理心和合作意识。通过这门课程，我明白到欺凌问题的根本原因是缺乏同理心。有的同学为了显示自己的优越感，虐待和嘲笑

其他同学，从而获得短暂的满足感。心理辅导课通过讲解欺凌的危害和培养同学之间的合作意识，帮助学生更好地理解别人的感受。我认识到只有具备同理心和合作意识，我们才能尊重他人，停止欺凌行为。

其次，心理辅导课提供了丰富的案例分析和角色扮演。在课程中，老师引导我们观看一些关于欺凌的真实案例。通过这些案例，我们深刻了解到被欺凌者承受的痛苦和心理压力。这些案例帮助我们更好地认识到欺凌的危害性，并激发了我们内心的同情和帮助欲望。此外，在角色扮演环节，我们扮演被欺凌者和目击者的角色，体验到他们的感受，从而更加理解他们的困境，进一步增强了我们的同理心。这些实践活动使心理辅导课更加生动实用，让我们深受触动。

第三，心理辅导课通过开展小组讨论和团队合作来解决欺凌问题。在课程中，老师将我们分为小组，每个小组都有不同的话题讨论。我们就欺凌现象的原因、影响和预防措施等进行了热烈的讨论。通过讨论，我们从不同角度了解到欺凌问题的深层次原因，并得出了一些解决欺凌问题的有效方法。例如，建立一个互帮互助的学习氛围，制定学校和班级规则，加强班级凝聚力等。这些方法需要我们团队的合作和共同努力，以共同打造和谐的学习环境。

进而，心理辅导课让我们了解了各种寻求帮助的方式。在课程中，老师向我们介绍了学校及社区提供的心理咨询和辅导资源。他们告诉我们，当我们遇到欺凌问题时，我们可以去找老师、班主任或心理辅导员寻求帮助。此外，我们还可以向家长、朋友和同学倾诉，分享我们的困惑和体验。同时，学校还设立了热线和网络平台，方便学生随时提问和解决问题。这些措施为我们提供了多样化的帮助选择，让我们感到安慰。

最后，心理辅导课还帮助我明确了自己的责任和义务。作为学生，我们有责任帮助那些遭受欺凌的同学。课程中，老师

强调了“身边有困难，我帮助”的理念。这让我深刻意识到每个人都有责任为创造一个友好和谐的学校环境出一份力。在之后的生活中，我将更加关注身边的同学，主动关心他们，及时制止和反对欺凌行为，让每个人都能享受到安全和友善的学习氛围。

总的来说，心理辅导课反欺凌的课程让我受益匪浅。通过这门课程，我明白了欺凌的根本原因，进一步培养了自己的同理心和合作意识。通过案例分析和角色扮演，我更加深刻地理解了被欺凌者的痛苦和心理压力。开展的小组讨论和团队合作让我学会了寻求帮助和解决问题的方法。心理辅导课还让我明确了自己的责任和义务，激发了我帮助他人的意愿。在未来，我将积极参与到反欺凌行动中，为创造一个友善与和谐的学习环境而努力。

到学校听心理辅导课心得感悟篇四

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得体育课我们有时间可以好好玩，竟然还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我們有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多

了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我们相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的一文谈到素质教育的三要义中，他指出：“素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。”一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

心理健康教育是教育者运用积极心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照一定社会的要求，有目的，有计划地对学生施加影响，培养学生提供了新方法、新技术；最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了积极的影响。

在一项对475名高中毕业班学生的研究表明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者(成就较智商预期为高)、普通成就者(成绩与智商预期相当)、低成就者(成就低于智商预期)差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，

对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养积极的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

心理健康和良好的心理素质寓于健康的`身体;身体健康和身体素质的发展也依赖于良好的心理教育。心理学的研究表明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体发展带来不良影响。以上所述表明，健康的心理是身体健康的心理条件。通过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是提供这种心理条件的重要措施。

不仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要意义。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能通过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的能力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的的身体潜能，必须依赖于良好的心理素质的发展。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质形成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现

实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确精神美的成分，又是审美素质形成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。

到学校听心理辅导课心得感悟篇五

第一段：引言（100字）

近年来，校园欺凌事件屡见不鲜，给学生的身心健康带来重大威胁。为了应对这一问题，学校开始引入心理辅导课，旨在通过培养学生正确的价值观与行为习惯来预防和解决欺凌问题。在参与心理辅导课的过程中，我收获了许多宝贵的经验和体会。

第二段：了解欺凌（200字）

在心理辅导课上，我们首先认识到欺凌不同于一般的冲突或争执。它是一种有意的行为，通过恶意的言语、肢体或社交排挤等方式，对他人造成伤害。了解了欺凌的本质，我更加明白了他人的伤害并非自身的问题，而是欺凌者内心的不健全与缺乏正确的价值观。

第三段：意识到欺凌的影响（300字）

通过心理辅导课的讲解和案例分析，我意识到欺凌对被害人产生的深远影响。受害者常常陷入情绪低落、自尊心受损、自卑和沮丧的状态中。有些人甚至出现学习退步、焦虑症、抑郁症，甚至深陷痛苦的自杀倾向。这些后果警示着我们需要综合各种手段，积极介入，并努力消除与预防欺凌，让每个学生都能健康、友善的环境中成长。

第四段：培养同理心和积极干预（400字）

心理辅导课通过跟学生进行同理训练和情绪管理实践，鼓励我们用关爱、理解和宽容来对待别人。同理心不仅帮助我们更好地与他人沟通，还能培养出一种积极干预欺凌的能力。作为学生，我们应该鼓励受害者发声，并与其一同寻求解决办法。同时，我们也需要主动站出来制止欺凌行为，通过宣传教育和倡导积极的价值观，协助欺凌者走上正确的道路。

第五段：营造和谐的校园环境（200字）

参加心理辅导课让我认识到，反欺凌工作不仅仅是解决个别案件，更是要营造一个和谐、友善的校园环境。学校、家庭和社会应共同努力，明确反欺凌的目标，并有针对性地提供相应的资源。举办主题研讨会、讲座和培训班等活动，可以进一步增强学生和教师等相关人员的意识和技能，加强校园欺凌问题的预防和处理能力。

总结：

在心理辅导课上，我深刻认识到了欺凌的严重影响以及预防和解决欺凌问题的重要性。通过培养同理心和积极干预的能力，以及营造和谐的校园环境，我们可以共同为校园欺凌问题的消除努力。只有每个人都能摒弃欺凌行为，我们才能在一个充满友爱、尊重和合作的校园里共同成长。