

2023年心理健康的感受与体会(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理健康的感受与体会篇一

(一)学生感受：

学生在开展了青春期研究之后，写下了这样的话语：

感受一：通过学习，我们知道了只有获得真正的健康，才有可能快乐。同时我们还知道了应该如何评价自己的心理健康水平，知道了标准，掌握了方法，这很有用。

感受二：原来我们班经常有这样的一类现象：男生和女生之间，不互相体谅，谅解，谦让！还有些男生老瞎说一些特别无聊的闲话，去伤害女生。我觉得很不好，但是不知道怎么办。通过上这节课，我观察到我们班的这些现象慢慢地消失了。班里，不管是男生，还是女生遇到一些困难，大家都会尽全力帮助他，使得我们的关系更加和睦。我们能在这样的一个班里，这是我们的缘分，我们应该去珍惜它，使我们这个大家庭变得更加幸福，更温馨。

感受三：在我们看电视时，经常会看到一些男女共同完成的节目，在学校里，我们也会常常看到大家互相帮助，不分你我。可在以前，我们会觉得很不好意思。可通过这节课的学习，我们发现，男女生交往是正常的，关键是要把心态放正，消除紧张感。

(二)家长感受：

感受一：总说要关心孩子的心理健康，但是什么是心理健康呢？通过教学，我们找到了答案。同时，也学会了怎样评价孩子的心理健康水平。

感受二：教师的精心设计使我们家长能够了解到学生心理状况。原来，总觉得自己的孩子长大了，挺好的。但是，孩子却总抱怨自己对他管得太多，而我们也总觉得自己很累。虽然也知道孩子已经进入了青春期，但是总是无从下手。通过老师的这节课，我们发现：平时与孩子的沟通交流太少了，应该抽出时间多关心他们心里是怎样想的，不可动不动就扣上早恋的帽子。群体的交往不但有很多乐趣，还可以学习多个异性身上的优点。如果一味指责孩子，阻止孩子同异性交往，很可能使他们产生逆反心理，本来不是那么回事，也故意做出那样的事来，结果事态的发展与父母的初衷刚好相反。

感受三：孩子长大了，总担心谁和谁好了，会影响孩子的学习，但又没有什么好办法。通过与孩子们一起上课，知道了做为家长首先要平和自己的心态，才能解决学生的心理问题。

教师感受：在教育教学的研究中，使我们教师觉得：

1. 教学思路更加明朗：

我们的教学一定以生为本，做好课前调查，了解学生的需求，使教育更加具有针对性。在对案例分析时，帮助别人分析问题并解决，正向引导学生的心理，获得相应的方法。影射自己做得怎样的时候，学生就能很好地进行迁移，找到自己行为中做得好的地方，和做得不合适的地方，最终不断完善自己，使自己更加健康。期间，教师一定要注意做到尊重、保护学生的隐私。在课堂教学中适当地采用小品剧、心理游戏、实践活动等形式也可以让人耳目一新，充分调动了学生参与课堂的积极性。

2. 管理意识更加艺术：

在管理学生方面，我们一定要注意在学生即便犯了错的时候，也要一分为二的看问题，尊重学生的心理，保护好学生的自尊心。

3. 师生关系更加和谐：

因为我们要针对学生的年龄特点，开展心理健康教育。所以我们在平常的教育教学中就更加注自身心理的健康，同时在与学生的交流中，更要注意与学生沟通的艺术，这样才能使学生从心理上愿意与你去交流，发现自己身上的问题。

四、实践效果：

1. 教师和家长的观念得到更新。刚开始研究时，我们总觉得在小学谈论青春期的问题，太敏感了。经过实践，我们发现：学生很渴望得到这方面的知识，这一点从他们关注的眼神就可以知道。另外，无论是教师，还是学生，慢慢地，已经有羞涩变得很自然、大方，毕竟青春期心理教育能使我们的孩子顺利地度过由儿童逐渐发育成为成年人的转变。

2. 促进了学生的健康成长。通过学校和家长的共同努力，青春期心理健康教育已在学生身上出现了明显的教育效应，主要表现在：(1)认识心理健康的标准，学会自测心理健康的方法，并且明确了经常进行心理健康的自测，能够不断提高自我和完善自我。(2)有效地预防和消除因性生理变化引起的心理困惑，如对月经、遗精、手淫等现象产生恐惧、焦虑、自责等。(3)掌握与异性交往的一些准则，便于建立正常的交往，树立健康和异性交往观念，形成正确的异性交往态度，增强自我保护意识，学会必要的自我保护技巧，提高自我保护能力。在一定程度上减少了早恋问题的发生。

总之，高年级青春期心理健康教育势在必行。在这个研究过程中，师、生、家长三方都是受益的。教师能够在和谐之中提高自身；学生能够更加健康地成长；师生关系更加和谐融洽。

家长既能设身处地的为孩子着想，又能及时配合教师工作，为孩子幸福人生奠定了基础。对小学高年级孩子进行青春期心理健康教育不是暂时的，而是长久的。面对高年级学生存在的种种心理问题，只要我们携起手来关注细节，以心交心，针对学生出现和可能出现的各种心理问题，从正面给他们以具体的帮助和指导，使学生的心理处于良好的健康状态，从而促进学生和谐地发展，健康地成长。

青春期心理健康教育感受体会【2】

(五)把心灵中的积郁倾吐出来。思想和情绪上的矛盾长期郁闷在心中，会影响脑功能，造成心理失常。思维情绪上的问题只有将它倾吐出来，心情才会感到舒畅，并能起到一定的安定作用。

青春期性心理发展的三个阶段

青春期是儿童向成人过渡的中间阶段，这个时期孩子在生理和心理两方面都发生剧变，尤其随着性器官的发育以及第二性征的出现，男女生在心理方面也发生了很大的变化，反映出明显的性心理特点。

青少年在性心理上一般都要经过以下三个发展阶段。

1. 对异性的暂疏远期

在青春发育初期一段较短的时期内，中学生常常会避开异性同学，这种现象尤以女生表现得最为明显。这主要与生理因素有关。由于第二性征的出现，使中学生对自身所发生的剧变感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，甚至对异性反感。

这一时期大约会持续1年左右。青春期开始后，由于男女少年在形态上、机能上的差别日益明显，他们在互相接触中便结

束了童年那种无拘无束地打闹嬉笑的时期，出现了短暂的疏远期。

他们在学习、活动中很少往来。由于男女性格的不同，此阶段男生会嫌女生娇气、胆小、气量不大；而女生则讨厌男生的粗野、淘气、不懂事。这种现象一般出现在小学高年级至初中一、二年级。

2. 对长者敬慕期

在青春发育的中期，中学生常常会对周围环境中的某些在文艺、体育、学识以及外貌上特别出众者(多数是同性或异性的年长者)，在精神上引起共鸣，仰慕爱戴，心神向往，而且尽量模仿这些长者的言谈举动，以至入迷。

3. 对异性向往期

青少年随着身心两方面的不断发育，对第二性征的发育产生了好奇、不安，甚至恐惧的心理，渴望了解性知识。到了青春发育的后期，随着性发育的日渐成熟，中学生常常对与自己年龄相当的异性产生兴趣，并希望和他(她)有所接触，或在各种场合中，想办法吸引他(她)对自己的注意。但由于中学生情绪的不稳定，自我意识很强，在接触过程中，容易引起冲突，或因琐碎小事争吵甚至绝交，因此交往对象会有所变换，表现为今天与张三好，明天又觉得张三不好二而李四特好。

对异性的暂时疏远所持续的时间是很短暂的。在这短暂的时间过后，男女少年很快就产生了一种彼此接近的需要，产生互相吸引的心理。如喜欢一起游戏，一起做作业，一起参加各种社会活动等。这时期青少年性意识的发展如果得不到正确的引导，可能出现早恋等不良倾向。甚至于把功课、集体活动置之不理。当然，正常的男女往来是应该被接受、被鼓励的，对异性有好感也不等于谈恋爱，青少年应正确把握。

心理健康教育心得体会青春期教育心得怎么写

心理健康的感受与体会篇二

通过观看开学心理健康第一课，使我认识到一个优秀的教师，不仅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。心理健康的教师能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。

教师的心理健康直接影响学生学习知识。心境不好的教师很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师的情绪会影响到学生，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不可能高，学习效果不佳，长此以往会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会积极地学，积极地思考。教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对建立良好的师生关系，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及学生接受与理解知识均有直接影响。

教师的心理健康直接影响师生关系。教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，会使师生间产生矛盾与冲突。比如有的教师常常抱怨学生越来越难教，教师苦口婆心，竭尽全力地对学生进行教育，可学生要么我行我素，要么“阳奉阴违”。著名心理学家艾里克森曾指出：不良的师生关系会导致学生的心理疾病，好的师生关系可以治病，如果遇到一位好教师，学生由于家境等造成的不健康心理可以得到改变。教师和学生对立的状态绝不利于学生学习，是否产生对立的师生关系及对立关系能否妥善解决，最终决定于教师的心理状况。

教师的心理健康直接影响学生个性的发展。在学生的成长过程中，教师是重要的人，是参照，是榜样。特别是小学生，

由于认知水平有限，学生辨别是非的能力还不够，还没有形成独立的自我，很容易模仿别人，尤其是教师和家长。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生。教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍。教师处事不公、乱用权利，会影响学生对整个社会的看法。

由此看来，教师健康地心理对学生影响巨大。这就要求我们教师不断地调整自我，努力做一个心理健康的好老师，正像有人说的：我们不能决定生命的长度，但我们可以控制它的宽度；我们不能左右天气，但我们可以改变心情；我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容；我们不能控制他人，但我们可以掌握自己；我们不能预知明天，但我们可以利用今天；我们不能样样顺利，但我们可以事事尽力。

心理健康的感受与体会篇三

我很高兴，此刻我学会了换位思考，我又多了一笔财富。心理健康课令我得益匪浅，我学会很多知识以及道理。让我感触领悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我知道当彼此碰到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把本身的一些事情率直的说出来。忍一尺风平浪静，退一步放言高论。不论与几多人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两小我私家亲密而接近，却与其它的人生分。尤其不可袒护本身所爱的人，一有这种情形，势必引起旁人的嫉妒，很多纠纷就因此发生了。父母对于子女，师长对于学生，上司对于属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼其中心都必须谨防这种情形。颠末一学期的心理课学习，我学到一些与人往来的要领，无论是与亲人还是朋友往来，咱们都要驾驭好往来的要领，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样咱们才小聪明理好与亲人朋友的关系，使我的身边少很多争吵，多很多的爱与以及煦。我会将讲堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让咱们乘着爱的党羽去起飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到本身身上的不足，并下决心改正。心理

课的房教员上课很用心, 教诲方式也不同, 然教员以及咱们不是一个时代的人, 但是丝毫觉得不到她与咱们之间存在的, 不论啥子代沟, 教咱们怎么站在不同的位置看一些事, 怎样处理本身与父母、教员、同学、朋友的关系。上这样的心理课, 不仅增加知识, 还获患上新的感触感染. 我会按教员教的要领合理去对于待每一件事, 打开心扉与旁人沟通, 不与旁人产生隔膜。

经由过程留心理健康课, 让我终于感到人生的珍贵, 感到要孝顺父母, 为父母做些力所能及的事情, 感触领悟到咱们本身的事情本身做, 不用父母为咱们操心, 不让他们为咱们担心, 咱们还要体贴身边的人, 让每小我私家获患上体贴。俗话说, 在家靠父母, 出门靠朋友, 虽则咱们此刻还没有真正踏入社会形态, 但是身边的教员以及同学就如同咱们的朋友同样, 咱们要凡事真诚。存真诚的心, 说真诚的话, 作真诚的事。本身有了啥子错掉, 该当率直承认, 切不可设词讳饰; 有人责备劝导你的时候, 要存着谦卑感激的心领受, 切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚假的客套, 但总要彬彬有礼, 举止中节, 使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人材能多患上人的爱, 多敬人材能多患上人的敬, 多宽容人材能多患上人的宽容, 多体恤人材能多患上人的体恤。你拍发去的是啥子, 你患上归来的也是啥子。留心理课让我懂患上一些道理, 在生活中要宽容, 学会以及家人朋友换位思考, 理解谅解他人。更知道怎样去理解父母, 爱本身的父母。但愿多开展这样的课程。

心理健康心得体会1000心理健康教育培训心得体会

心理健康的感受与体会篇四

总以为心理健康教育就是心态放正, 身体健康而已。却不知道心理健康教育对于人们如此重要, 特别是做老师工作的。

学习了心理健康教育, 懂得了改善自己的心理健康状况, 不断地释放自己, 从而去了解对方的心理, 协调自己的人际关

系，是自己得到身心的正常健康发展。

学习了《心理健康教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯基说，老师不仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是老师的心理健康要保证。其中，老师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作；二是有积极乐观的人生态度；三是具有健全的人格；四是较强的环境适应能力，有和谐的人际关系。老师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自已扮演的角色。职业的特殊性要求老师的心里健康必须处于较高的水平。

而且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，但是要落实到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康老师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了心理健康教育，我明白了老师的心理健康有双重方面的影响。老师的心理健康不但对老师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。老师的情绪不好，就会影响课堂效果；老师的失误判断，学生会产生对抗和偏激的习惯，形成心理障碍。

学习了心理健康教育，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应该常抓不懈，把心理健康教育的内容渗透到其他学科之中。只有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的'关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名老师，我庆幸自己学习了心理健康教育这门课程，及时的提高了自己的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊！

心理健康的感受与体会篇五

随着社会的进步和发展，人们对健康的认识有了进一步的拓展和了解，对心理健康也越来越重视关注了。心理健康教育尤其是学生心理健康教育越来越引起人们的关注，不同年级的人有各自不同的性格特点，所以就有不同的心理健康教育。一起来简单看看小学生的健康教育特点。

随着社会的进步，人们对健康的理解日益全面和深入，对身体健康之外的心理健康也越趋重视。“心理健康”的术语和内容也通过各种途径为人们所逐步认识和了解，特别是一些经济较为发达的城市，学生心理健康教育和辅导，已被纳入到正式的学校教育中去，为孩子的健康，顺利成长奠定良好基础。对此我谈一下我的浅显认识。

一、气氛和谐，方法灵活。

对于小学生来说，他们的年龄小，感知、思维等方面的能力以及知识经验都非常有限。故而，在教学内容上，教师应该根据教学大纲的要求和学生的实际情况，力争做到深浅适度，精讲巧练，符合儿童的智力发展水平以及已有的经验。语文教学，关键在于一个“活”字，作为小学语文教师，要容忍、宽容学生在学习过程中的偏执，真正确立学生的主体地位，热爱、尊重、理解、相信每一个学生，建立民主、平等、和谐的师生关系，要以表扬鼓励为主，要善于倾听不同的声音，适时地选择一个既合本意，又易于为学生接受的实事求是的表达，打动学生的心弦，引起他们的共鸣，使得课堂成为平等、和谐、围炉夜话般的温馨境地，在轻松和谐的气氛中，让学生想说就说，敢于表述不同意见，使学生的个性得到充分发展。

从小学生的心理发展上来看，他们在感知过程中，还不能自觉地调节和支配自己的感知，不善于对物体进行综合分析，目的性不明确，无意性和情绪性明显；在注意上，小学生是

无意注意占优势，注意力不稳定，不持久，容易被一些新异刺激所吸引，此阶段，他们的有意注意也在发展，但还达不到完善的程度。这就要求老师在教学方法上，应该精心设置，有意注意、无意注意交替出现，教学中可采用直观形象的教具、学具，也可以运用现代教育技术，例如多媒体电脑等，化抽象为形象，帮助学生理解。我们还可以推出课本剧，让学生对课文进行创造、加工并演出，合适的篇目让学生自编、自导、自演、自评，从而全方位地投入到了语文实践中。通过灵活多变的教学方法，充分调动学生学习的积极性，激发学生的创新意识，让学生在轻松愉快中获取了知识。

二、树立榜样，陶冶性情。

在小学语文教材中，选入了大量文质兼美的优秀篇章。同时也塑造了丰富多彩的人物形象。有勤奋学习，刻苦钻研，为人类社会的进步作出贡献的科学家；有为保卫祖国，忠贞不屈，抛头颅，洒热血的民族英雄、钢铁战士；有心地善良，乐于助人，勤勤恳恳的农民；有热爱学习，人小志大的红领巾；有鞠躬尽瘁，死而后已的人民总理等等，古今中外，无所不包。这是一条极其精美、丰富的人物画廊，老师应该让学生在认识这些人物高尚灵魂的同时，引导学生把这些人物形象作为榜样，树立在心中。榜样的力量是无穷的，他们或是具体、明确，或是间接、潜移默化地教育了学生，使学生在学语文的过程中，心灵得到了净化，情操得到了陶冶，形成了健全的人格。