

2023年心理教育心得体会(精选8篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

心理教育心得体会篇一

根据当前教育环境面临的新形势新任务，20_年12月11日，教育部对原有《纲要》进行了修订，印发了《中小学心理健康教育指导纲要》，提出了“十六字工作方针”——全面推进、突出重点、分类指导、协调发展，以及“四个结合”基本原则——科学性与时效性结合，发展、预防和危机干预相结合，面向全体学生和关注个体差异相结合，教师的主导性与学生的主体性相结合。

该指导纲要主要陈述了五个方面的内容：一、心理健康教育的指导思想和基本原则，二、心理健康教育的目标与任务，三、心理健康教育的主要内容，四、心理健康教育的途径和方法，五、心理健康教育的组织实施。

通过该纲要的学习，我充分意识到了当前学校心理教育重要性和必然性，作为一个老师尤其作为一个班主任，必须加大对学生心理发展的学习和关注，唯有如此，才能更好地开展教育工作，才能为国家和社会真正培养身心健康的栋梁之才。

虽然，国家各大文件精神 and 政策要求学校开展心理健康教育专题，建立心理咨询室，全方位为中小学生的心理发展提供帮助和指导。但是，毕竟，心理学的知识博大精深，不是所有老师都接受过正规的心理辅导培训的，另外就是心理咨询室，虽然各学校都有设置，但实事求是的说，一方面是普通学校的心理咨询室的配置都比较简陋，另一方面，学生对于

心理问题普遍认识不够到位，缺乏主动寻求心理帮助的勇气，有了心理上的问题，连主动向班主任求助的想法都很少，想要学生主动走进心理咨询室更是难上加难。所以，这就对老师们提出了更高的教育要求，要在日常的教学活动中主动自觉地遵循学生心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用。但不得不考虑当前的中学教育环境，还是普遍讲升学率作为衡量学校的第一标准，学校自然还是将教学成绩作为评价教师的第一标准，那这就在很大程度上限制了老师们对于学生心理状况的关注，有的老师发现学生课堂有异常行为，无非就是两种处理方式，要么作为课堂捣蛋分子交由班主任作为违纪情况处理，要么以扰乱课堂秩序为由直接训斥学生，这些都不利于学生的心理健康发展。

学校固然也有不定时开展的心理健康教育讲座，但是由于场地、经费等等各方面的原因，毕竟很少，而全体学生都能参与的机会少之又少，即使参加，群体活动，起到的作用也是微乎其微的。

综合来看，真正能够为学生心理发展挑起重担的责任还要落到班主任肩上，还要落到班级管理的方方面面，班主任在班级管理中对学生开展心理教育才是有效引导学生心理健康发展的最可行最有意义的方式。而班主任班级管理的重要任务之一是班会的组织和开展，班主任在班会组织中积极开展心理教育课，合理加入心理素质拓展活动，包括团队建设、心理训练、情景设计、角色扮演、团队游戏、心理情景剧，等等，将空泛的心理教育化为实实在在的学生亲身参与其中，真实感受，自我内化提升的真正有助于学生身心发展的心理教育，同时，对学生长远发展的意义是深刻深远的。

心理教育心得2

心理健康教育心得体会篇二

随着社会的发展，人们对心理教育的认识越来越重视。心理教育的目的是培养学生的心理素质和健康成长，为他们提供更好的心理支持。作为一名初二学生，我在初二心理教育中获得了许多收获，以下是我的心得体会。

首先，初二心理教育让我认识到自己的情绪。在成长过程中，我们常常会遇到各种各样的情绪，如愤怒、悲伤、焦虑等。之前，我总是把自己的情绪隐藏起来，不敢表达出来，但是通过初二心理教育，我了解到每个人都有情绪，每种情绪都是正常的。在课堂上，老师教给我们一些情绪管理的方法，如深呼吸、转移注意力等。这些方法帮助我更好地处理自己的情绪，不再把负面情绪积压在心中，而是通过积极的方式来缓解和释放。

其次，初二心理教育加深了我对人际关系的理解。在学校和家庭中，我们都要和各种各样的人打交道，包括同学、老师、家人等。初二心理教育让我意识到，人际关系的质量对我们的心理健康有很大的影响。在课堂上，老师教给我们如何与他人进行有效的沟通和交流，如倾听对方、尊重他人的感受等。我也学到了一些处理人际关系的技巧，如如何处理冲突、如何建立良好的人际关系等。这些知识让我更加理解他人的需求和情感，提高了我的人际交往能力。

第三，初二心理教育教会了我如何应对挫折和压力。在学习和生活中，我们都会遇到各种各样的挫折和压力。初二心理教育让我懂得，挫折和压力是人生的一部分，没有人能永远顺利无阻地前行。在课堂上，老师分享了一些应对挫折和压力的经验和方法，如积极乐观的心态、寻找解决问题的办法等。这些经验和方法帮助我更加坚强地面对挫折和压力，不再被它们所打倒，而是从中寻找成长的机会。

第四，初二心理教育开拓了我的视野。在课堂上，老师不仅

教会我们如何应对情绪和人际关系，还分享了一些关于自我认知和生活观念的知识。通过这些知识，我了解到每个人都有自己的特长和优点，我们应该珍惜自己，相信自己的能力。同时，也要学会接受自己的不足，并且不断努力改进。初二心理教育让我明白到生活是多样的，每个人都是独特的，我们应该尊重和包容他人，用开放的心态去面对世界。

最后，初二心理教育让我明白心理健康是幸福的基础。在过去的学习中，我们常常把注意力放在学习成绩上，而忽视了自己的心理健康。通过初二心理教育，我明白到心理健康是我们幸福的基石。只有拥有良好的心理状态，我们才能更好地面对学习和生活中的挑战，才能真正地感受到生活的美好。

总的来说，初二心理教育为我的成长提供了很大的帮助，让我更好地认识和理解自己，促进了我的心理健康。通过切身的体验和实践，我深刻体会到心理教育的重要性。我相信，在今后的学习和生活中，我会继续运用初二心理教育所学的知识 and 技巧，不断提升自己的心理素质，迎接更多的挑战和机遇。

心理教育心得体会篇三

美国一位著名的教育心理学家吉诺特博士()曾经说过“for better or forworse”意思是：作为一位教师，他(她)要么是帮助人，要么就是伤害人。因为首先教师的期望值将对学生产生巨大的作用——正向的，亦或是负向的。他还在他的著作中这样阐述教师的力量：

“经历了若干年的教师工作之后，我得到一个令人惶恐的结论，教学的成功和失败，‘我’是决定性的因素。”

“我个人采用的方法和每天的情绪，是造成学习气氛和情景的主因。”

“身为老师，我具有极大的力量，能够让孩子们活得愉快或悲惨，我可以是制造痛苦的工具，也可能是启发灵感的媒介。我能让人丢脸，也能叫人开心，能伤人，也可以救人。”

“无论在任何情况下，一场危机之恶化或解除，儿童之是否受到感化，全部决定在我。”

世界教师组织联合会1970年代表大会主题“教师素质”的决议中提到：“相信任何一个国家的教育素质，有赖于其教师的素质；相信任何一个人的健康及其生活的素质，有赖于教育的素质；相信惟有适当的支持，具有理想的素质之足够的师质才可以获得。”

因此在这里我们说素质教育的核心是教师，是非常恰如其分的。教师素质的内涵不仅仅是指教师个人的智慧，它还包括教师的人格魅力和教师职业的社会化。具体地说就是教师在教育和学科方面的专业与学术的水平，教师在伦理道德、个性品质等修养，教师与社区、与社会的良好关系的建立等等。由此可知，一位有发展教师，他(她)的素质应该是一方面身心健康状况良好，另一方面要有领导及与他人合作的能力。而其中教师做为学生认同的楷模，其健全的人格、健康的心态又是至关重要的。教师对于学生的爱、敬业乐群的精神，就像勇气在困境中一样，都是不可缺少的。此外，忍耐、理智的好奇、批判的思维与容忍，也是不可缺少的，因为教师在执行职务时必须尊重学生，并帮助他们发展其个性，这需要教师具备良好的身心平衡的能力。

教师心理健康的重要性越来越受到社会各界的日益关注，尤其是中小学教师心理健康状况直接影响到学生的心理健康教育，进而影响到基础教育事业的发展。目前，关于教师心理健康的价值，可以说社会大众已经形成了一定共识：

- 1、只有心理健康的教师才能培养出身心健全的学生。

2、心理健康的教师才能胜任教育工作。

美国著名教育家怀特(witty)调查了4700名学生，得出以下评价

美国哈佛大学教授派墨()出版过一本著名的著作《理想教师》(the idealteacher)其中谈到理想教师应具有以下四种品质：

(1)高度的同情心；(2)丰富的学识；(3)激励学生的能力；(4)淡泊宁静的人生观。

美国教育学家塞尔()在经过长期的“理想教师”研究之后，得出了一些理想教师人格的构成要素：(1)坦白；(2)忠诚；(3)同情；(4)牺牲；(5)乐观。

3、教师心理健康才能为学生提供良好的成长环境与氛围。

1988年在香港建立的_会学校香港圣洁会灵风中学的校长著名教育家张俭成博士说：“教师的尊贵使命在于帮助学生肯定自我价值，发挥潜质和建立尊严，致力塑造充满尊重、真挚、信任、欣赏和优良纪律的校园文化，并积极推动情意教育。”他还说：“在一个支持、鼓励、欣赏、接纳的环境中，人就更能发挥潜质，实现成长，教师应给予学生更多的欣赏和鼓励。”此外他认为，教师之间互相接纳、彼此欣赏，是这种积极校园文化环境建立的第一步。

二、教师心理健康的标准

教师的心理健康具有如此重要的意义和价值，那么什么是心理健康呢？我们

先来了解一下健康与心理健康的内涵与标准。

1948年世界卫生组织(who)成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是

一种生理、心理和社会适应都臻完满(well-being)的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”对于具体的健康标准，世界卫生组织提出了以下十大标准：

- 1、精力充沛，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；
- 2、积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；
- 3、精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- 4、自我控制能力强，善于排除干扰；
- 5、应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- 6、体重得当，身体匀称；
- 7、眼睛炯炯有神，善于观察；
- 8、牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；
- 9、头发有光泽，无头屑；
- 10、肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

心理教育心得体会篇四

卫生心理教育是一种以提高个人和群体的卫生水平和心理健康水平为目标的教育形式。通过开展卫生心理教育，可以增强人们对卫生习惯的重视，培养正确的卫生观念和行为，提高心理健康水平，促进身心健康的发展。在我进行卫生心理

教育的过程中，我深刻体会到了几个方面的重要性，下面将为大家进行详细的说明。

首先，卫生习惯的养成至关重要。在卫生心理教育中，我向学生们讲解了卫生习惯的重要性，并指导他们从小事做起，养成良好的卫生习惯。在学生的日常生活中，他们需要注意个人卫生，包括勤洗手、饭前漱口等等。这些看似微不足道的小习惯，却能够在潜移默化中改善他们的身体健康，培养他们良好的卫生素养。我教给他们正确的洗手方法，告诉他们在饭前饭后必须漱口，并采取实际操作的方式让学生们真正学会这些习惯。通过日常观察和问卷调查，我发现学生们的卫生习惯有了明显的改善，这使我深感付出的努力都是值得的。

其次，心理健康与个人发展密不可分。在卫生心理教育中，我注重对学生的心理健康进行引导和关注。我与学生们进行了一系列的心理训练和心理咨询，以帮助他们树立正确的自我认知，建立积极的人际关系，提高应对压力和解决问题的能力。在课堂上，我与学生们分享了一些心理健康的知识和经验，并鼓励他们在遇到困难和挫折时主动寻求帮助。通过心理测量和个别访谈，我发现学生们的心理健康得到了明显的改善，他们的自信心和抗压能力也有所提高。这使我更加坚定了卫生心理教育对培养学生的全面素质的重要性。

此外，家庭的参与和支持对卫生心理教育至关重要。在卫生心理教育过程中，我积极与学生的家长进行沟通和交流，征求他们的意见和建议。我邀请家长来校开展卫生知识讲座，让他们了解和参与到卫生心理教育的工作中。我还充分利用网络和微信等工具，及时与家长进行沟通，传达学校的优秀卫生习惯，促使家长和学生共同关注和培养良好的卫生习惯。通过与家长的合作，我发现学生们在家的卫生习惯得到了显著的改善，家庭环境的整洁程度也有所提高。

最后，校园的环境和氛围对卫生心理教育起着重要的支持作

用。学校作为学生主要活动场所，提供了学习和成长的环境，对卫生心理教育起着重要的影响。在学校，我与校方共同协调，改善学校的卫生环境，美化学校的校园景观。我们设置了鲜花和绿植，增加了学校的绿化面积，使学生感到愉悦和舒适，并借此机会向学生们宣传和强调环境卫生的重要性。通过学校与师生共同努力，学生们学习和生活环境得到了明显的改善，这对他们的身心健康和学业发展都有着积极的影响。

综上所述，卫生心理教育对于个人和社会的发展都具有重要意义。通过有效的卫生心理教育，我们不仅能够提高个人和群体的卫生水平，还能够增强心理健康，促进身心健康的发展。在实践中，我深刻感受到卫生心理教育的重要性以及家庭和学校在其中的支持作用。我相信，在不断的探索和实践 中，卫生心理教育将会取得更加丰硕的成果，为学生的成长和发展贡献更多的力量。

心理教育心得体会篇五

经过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。

不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们欢乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。

整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人

际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。

作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成必须的影响。

如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心境感，感知学生的内心世界，以教师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮忙时，教师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己必须能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮忙时，教师仅有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生仅有在教师“真爱”的陶冶下，才能更进取地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

高三心理教育心得4

心理教育心得体会篇六

一直听身边的朋友说，心理学与生活是一门非常不错的高校选修课，值得一去。特地在大学期选课的时候留意了一下，400人容量的课程，瞬间被抢了，顿时让我觉得此门课程的霸气侧露，不可小觑。

回顾昨天上课的感受，众多生动有趣，而又奇葩的案例中，我独独最钟情于三个，一个是7哥靳爱兵，一个是北京爱华，还有就是杜郎口，并且想关于这仨案例谈一下自己的理解。

77号，4年半，16小时，1500元，500元、、、当从度娘上获取这些数字时，我被震撼了?但很快，当我换位思考了一下之后，表示，还能够理解。我觉得，7哥家人爱的表达、大学这种自由的氛围以及其自身对人生的规划与自我约束的缺乏是造成这场正常人眼中悲剧的主要原因。

父母都是农民，父亲常说他“眼里没有活儿”，不满意儿子努力去做的事情。上了初中，每个礼拜回去一次，高中变成一个月回一次，最后一年复习，一年回一次，家里人都在说：“没什么事就不要回去了。”这些年，他父母极少接送他，住校也极少去探望，所以他笃定地认为：“家里人不会想念他。”其实，四年里，他无数次渴望家人能把他领回去，也是因为无法给家人一个交代才丧失了回家的勇气，当看到那张7哥与母亲相拥的图片时，我特理解7哥，他想要的也只不过是这一丢丢而已。这也许就存在一个爱的给予与爱的需求在里面，作为仍在奔波于物质追求的家人在一定程度上忽视了7哥心中作为一名知识分子对精神层面爱的需求，换句话说，父母认为，我好好挣钱，供你上学，你只要一心学习，其他的就别管了。但事实却不仅如此，毕竟作为不知柴米油盐贵的学生怎会深刻理解，特别是现在这个社会，各种偶像剧，家庭剧，勾起的是他们对精神层面温柔的爱的需求，其实，他们也许，只想要一句：“儿子，妈/爸想你了?”或者“儿子，你真棒?”其实，除了7哥用这种极端的方式把他对家人爱的

渴望表达出来一外，现实生活中还有许多人也许，仍被种种亲情问题所困扰，在这里，我只能为他们送上真挚的祝福了。

北京爱华的那个故事，可以理解为与我们高中曾听过的一个亲情励志讲座吗？记得那时，我们也被虚拟在一个危险的境地，老师问我们，此时我们心中最割舍不下谁，大家都普遍说家人(ps我居然割舍不下的事我们家的那只猫，我不在了，谁喂它啊)，然后，哭的泪流满面，特别的感动，甚至，在心里暗暗发誓，要好好地学习，不上太多的网，要努力学习，各种，只不过，不到一周，所有人似乎又都被打回原形了？对于此类演讲，我只能不置可否了。

心理学个人体会

心理教育心得体会篇七

卫生心理教育是现代教育中不可或缺的一部分，它旨在培养学生正确的卫生习惯和健康心理，使其能够自我保护、自我管理。近期，我参与了一次卫生心理教育活动，并从中获得了一些宝贵的经验和体会。在此，我将简要概述这次体验，总结出四个关键点，以期与大家分享。

首先，卫生心理教育要与现实生活紧密结合。这次活动中，我们采取了多种形式，如讲座、小组讨论、绘画、剪纸等，都是为了将卫生心理教育的理念融入实际生活。例如，在讲座中，我们向学生介绍了常见疾病的预防措施，并结合实际案例进行讲解，让学生能够更好地理解和应用所学知识。这种实践性的教学方法能够增加学生的兴趣，提高他们的学习积极性。

其次，卫生心理教育需要重视学生的主体地位。在这次活动中，我们鼓励学生积极参与讨论，并给予充分的表达空间。由于卫生心理教育的主要目的是培养学生的自主管理能力，因此，我们要通过多种形式与学生互动，了解他们的想法和

需求。比如，在小组讨论中，我发现很多学生对卫生习惯存在认识上的误区，我便针对他们的困惑进行解答，并提供一些建议和方法。这样的互动能够增加学生的参与感和合作意识，从而更好地实现教育目标。

第三，卫生心理教育应着重培养学生的自我保护意识和危机处理能力。在这个多变的社会中，危机和困难时刻随时都会出现。所以，我们需要让学生学会独立思考并制定相应的解决方案。在活动中，我们设置了一系列的情景案例，让学生在小组内进行讨论。通过这样的训练，学生们能够在团队合作中不断克服困难，培养应对危机的能力，提高自己的综合素养。

最后，卫生心理教育要打破传统思维定势，开拓学生的思维方式。不同的学生有不同的思维方式和需求，因此，我们不能将教育局限于传统思维的范畴。在活动中，我们鼓励学生用创新的方式来表达自己的想法，如绘画、剪纸等。这样的方式能够激发学生的创造力和想象力，提高他们的综合素质和审美水平。同时，我们也要不断学习和更新自己的知识，以适应不断变化的社会需求。

总之，卫生心理教育是一项重要的教育内容，它关乎着学生的身心健康和未来发展。通过这次卫生心理教育活动，我深刻认识到教育的重要性，并且汲取了很多经验和体会。在今后的工作中，我将更加注重实践与理论的结合，创新教育方式，培养学生的自主管理能力，努力培养出优秀的学生，为社会健康发展做出更大贡献。

心理教育心得体会篇八

参加心理教育的过程是我人生中非常宝贵的体验，因为它教会我如何管理自己的情绪和处理人际关系。在参加心理教育的过程中，我学到了许多有关如何改善自己和周围人的方法，以及如何通过适当的沟通技巧来提高自己的影响力和效能。

第二段：探讨个人心态调整

心态是影响我们行为的关键因素之一。在心理教育中，我了解到了一些技巧，可以调整自己的心态，让自己更加开放和接受现实。例如，关注自己成就的同时，也要接受自己存在的缺点和不足，并不断努力提高。此外，对自己和他人要有同情心，理解别人的处境，并尽力去解决问题，这样既能改善情绪，同时也能建立更深入的人际关系。

第三段：探讨沟通技巧的提高

沟通技巧是有效处理人际关系的重要组成部分。一些简单的技巧，如积极倾听，理解他人，以及表达自己的看法和意见，可以大大提高与他人交往的效果。在参加心理教育的过程中，我也意识到表达自己的真实感受和情绪是非常重要的，这样可以更好地了解我们自己和他人，从而建立更高水平的人际关系。

第四段：探讨情绪管理的方法

情绪的管理是自我控制的主要方法之一。在心理教育中，我学到了许多关于如何管理情绪的方法，例如深呼吸、神经语言程序和适当的运动等。同时，我认识到情绪控制的关键在于意识到自己的情绪，并以积极和建设性的方式来处理它们。只有当我们能够了解自己的情绪并适当加以处理时，才能真正掌控自己的生活 and 人际关系。

第五段：总结

总而言之，参加心理教育使我意识到了自我成长和人际关系管理的重要性。通过学习调整心态、提高沟通技巧、改善情绪管理等方法，我可以更好地管理自己的生活 and 提高自己的生存和幸福感，这也将有助于我建立更健康、更积极的人际关系。我认为心理教育是一种非常宝贵的经验和技能，将对

我人生的成长和发展产生极其重要的影响。