

# 最新青少年心理健康教育心得体会(实用5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 青少年心理健康教育心得体会篇一

随着城市化和工业化进程的加快，大批农村人口进入城市，导致留守青少年增多。由于家庭教育不足、部分人的歧视等原因，部分留守青少年具有不同程度的心理问题。要充分重视这一问题，增强工作的针对性和实效性，逐步解决留守青少年心理问题，促进他们健康成长，促进社会和谐发展。

### 一、家庭教育差，行为偏差明显

父母是孩子的第一任老师，家庭对孩子的关爱和教导，对孩子的心理健康和行为习惯影响是巨大的。从小父母就不在身边的留守青少年，缺乏的正是来自父母的爱。犹如在一张白纸上写字，如果在白纸上执笔写字的人没有认真练习写字，这张白纸上怎么会出现令人赏心悦目的书法？调查显示，家庭良好教育的缺失，容易让留守青少年行为存在着明显偏差。研究表明，由于留守青少年缺乏亲人的关注，容易出现退缩或冲动、焦虑、内向孤僻、自我评价不高、性情古怪等行为障碍。根据实际情况来看，留守青少年的父母一般受教育程度较低，从事的工作大多为高强度、低收入，工作时间较长，很大程度上影响对孩子的道德教育。因此，已经为人父母的农民工，要将子女的心理健康放在第一位，将对子女的教育放在第一位。要通过电话、微信等方式，经常与孩子交流，建立维系亲情的纽带，了解孩子的思想动态，将孩子不健康的想法扼杀在萌芽阶段，帮助孩子树立一个健康、正确的人

生观。这种良好的亲子关系，会使孩子有一种强烈的安全感，滋润孩子渴望爱的心灵。

## 二、社会原因影响，心理起伏较大

来到城市工作的农民工多数从事一些较脏较累的工作，他们的子女有时可能受到一些歧视，这是一种不正常的社会现象。

“被人看不起”给部分留守青少年造成一定的心理创伤，让部分留守青少年产生不健康的心理，比如自卑、抑郁、敌对、孤僻。调查显示，留守青少年在敌对、心理不平衡方面的得分，显著高于非留守青少年。要解决这一类社会问题，首先需要教师自身具有良好的思想政治素质，不要歧视留守青少年，要引导和教育城市青少年正确对待留守青少年，共同关心爱护留守青少年。同时，社会应在法律、政策上关心留守青少年，营造良好的文化环境，推动和谐校园的建设。要努力消除留守青少年与城市青少年的差别，让城市青少年和留守青少年从心底互相认同。可以开展“一帮一”活动，在生活上关心留守青少年，温暖他们的内心，在学习上帮助留守青少年，提高他们的学习积极性。教师还要与留守青少年家长经常沟通，建议他们从心理上多多关心自己的孩子，指导与帮扶留守青少年纠正不良的心理倾向。学校要不断完善教育管理制度，改革教学方法，营造温馨的学习氛围，使留守青少年的心理问题得到解决。

## 三、适应情况不良，产生心理问题

研究发现，部分留守青少年的社会适应能力较弱，存在着一定的问题。部分留守青少年不愿与城市青少年交朋友，不合群，而且留守青少年更倾向于将失败的责任归于自我，缺乏自信，容易自暴自弃，缺少同龄孩子的乐趣。在学习方面，留守青少年的焦虑程度明显比城市孩子要高。这需要教师用真诚的关爱来缓解留守青少年的不适应问题，一视同仁地关心所有学生，并在学习上多多鼓励留守青少年。比如，在班级里展示留守青少年的优秀作业，让留守青少年有一种被重

视的感觉。抑郁、孤独感较强也是适应情况不良的一种表现，许多留守青少年表示自己没有什么真心朋友，在集体活动中不敢与人交流，对人际关系敏感、紧张。多数留守青少年感到“与新朋友在一起时不好意思接近”，课堂讨论时怕自己语言不当不敢发言，课外活动时也不能很好地和伙伴们交流。因此，作为父母，应该尽量让子女的生活具有稳定性，有一个良好的成长环境。作为学校，对于留守青少年的适应问题也要付出相应的努力，要倡导素质教育，加强专题心理健康辅导，在各学科教学中渗透心理健康教育。同时，政府制定的相应政策也是很重要的，要落实国家的相关政策，让留守青少年和城市子女有相同的待遇。这对增强留守青少年的归属感，让他们拥有健康的心理非常重要。

#### 四、结束语

总之，解决留守青少年的心理健康教育问题刻不容缓，这需要各方共同努力，坚持以人为本，避免出现管教失序状态。城市的家长要对留守青少年平等相待，学校要充分关注留守青少年的心理健康，政府应制定一些政策，从根本上解决留守青少年心理健康方面存在的问题。要营造关爱留守青少年的氛围，组织丰富多彩的关爱活动，形成关爱留守青少年的工作合力，并教育留守青少年自立、自强、自律，形成健全的人格，促使留守青少年健康成长。

#### 参考文献：

[1]赵景欣，刘霞，申继亮。留守青少年的社会支持网络与其抑郁、孤独之间的关系[j].心理发展与教育，(01).

[2]卢飞。农村留守青少年心理健康教育现状及建议[j].华中师范大学研究生学报，(01).

## 青少年心理健康教育心得体会篇二

教育，不只是对孩子进行知识内容的教和学，更好的是让孩子对知识的认知并掌握知识，每一个家长都是望子成龙，望女成凤，这是所有家长长久以来的愿望。青少年，正值青春好年华，情窦初开的时候，也正是努力学习拼搏的时候，这时候的家长就会紧盯着孩子学习，不允许有出去玩的机会，但是家长要知道，越是看得紧孩子心理会有阴影，学习是必然的，但也要有休息和给孩子选择玩耍的机会，只是一味的学那脑袋除了书本上的知识别的一概不知，孩子变成这样那也是没用的。

青少年，也正是叛逆的时候，青春期的时候，会跟家长作对，跟家长一天说不上几句话，但是跟同学跟朋友却总有说不完的话题，这时候家长就应该适当的走进孩子的心，不能强硬的跟他说你要做他的朋友跟他谈心，要适当的，融入生活那种跟孩子聊天，以朋友的方式，可能孩子刚开始会有抵触，怎么说那也是自己的爸爸妈妈，多少还是有些话题不愿意跟家长透露的，但家长只要有耐心就会有结果。当然，孩子开心比什么都好，只是一味的学习学的再好但是看不到孩子的笑脸，家长看到心情会好吗？所以就要适当的给孩子空间，孩子也有自己的世界，也有喜欢做的事情。

总而言之，教育孩子是很辛苦也很重要的事情，作为孩子家长只要用心，我相信下一代一定会有个美好的未来。

## 青少年心理健康教育心得体会篇三

根据x学生心理健康教育发展中心关于组织“x学校心理健康教育月活动”的通知要求，我校决定开展“阳光路上，相伴成长”为主题的心理健活动。通过一系列的`心理健康教育活活动，营造良好的校园心理氛围，提升学生自助互助能力，促进学生心理健康成长。

以心理健康月为契机，通过推广校园心理情景剧的理念与技能，开展心理情景剧的排演；倡导班主任开展心理健康主题班会，进行优秀心理健康主题班会评选活动等方式，传播心理健康自助与互助的方法，广泛普及心理健康知识，提高全体学生的心理素质，培养学生积极乐观，健康向上的心理品质，塑造阳光型的青春少年形象。

阳光路上，相伴成长

1、宣传与发动[x月x日~x日)

2、实施活动[x月)

3、优秀心理健康主题班会评选[x月下旬)

4、优秀心理情景剧作品参加评选[x月~x月中旬前)

1、心理健康月宣传活动：

(1) 心理广播：强调心理健康的重要性，宣布心理健康月启动；

(2) 黑板报宣传，要求每班五月初出一份心理健康月宣传板报；

2、心理情境剧排演：

参与对象：

心理社团成员，其他部分学生

首先对学生进行培训，了解心理情景剧的理念和技巧，然后安排学生根据发生在自己身边共性的问题，选择一个剧本（可以自编，也可根据现成的剧本进行修改），进行心理情

境剧的排演，优秀的剧本推荐参加区心理健康中心组织的心理情景剧评选活动。

### 3、优秀心理健康主题班会评选活动：

#### （一）活动目的

为了提升学生对自身心理健康状况的关注，增强社会适应能力和人际交往能力，促进学生健康成长，利用20xx年x月学生心理健康教育月活动期间，以“阳光路上，伴我成长”为主题，特举办“优秀心理健康教育主题班会评选”活动。

#### （二）活动对象

全体在校学生和教师

#### （三）活动时间

20xx年x月

#### （四）活动安排

a□优秀心理健康教育主题班会策划方案评选活动

日期□20xx年x月x—x月x日

a以班级为单位，提交以人际关系、学习、成长发展等为主题的心理健康教育。

b活动方案于x月x日之前电子稿发给政教处。

c届时评选出优秀主题班会方案设计。

b□优秀心理健康教育主题班会评选活动

时间□20xx年x月x日—x月x日

(1) 各班认真筹划开展心理健康教育主题班会。

(2)x月x日前将各班所开展的主题班会活动方案、班会ppt□活动照片（电子版）等材料电子打包交至政教处。届时将从中评选出优秀主题班会。

(3) 安排教师进班级观摩听课。

## 青少年心理健康教育心得体会篇四

一、活动主题：

心理健康周——健康从心开始，生命因你绽放

二、活动宗旨

1、为宣传我校心理健康的主题活动，努力营造积极向上、健康明化的氛围，培养学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活。

三、活动时间：20\_\_年月22日—月26日

四、活动内容

1、利用国旗下讲话宣传。

2、充分利用校园媒体(横幅、黑板报、广播、校园网络等)。营造良好的舆论氛围。

利用班级主题班会进行正能量宣传。

## 五、活动安排

1、周一国旗下讲话：《健康从心开始，生命因你绽放》

讲话人：

2、周一班级主题班会：《珍爱自己》责任人：班主任

校园广播：《2心理专题内容》责任班级：82班

4、“2心理健康教育”手抄报展责任人：政教处

心理健康咨询活动责任人：郝培凤周波

(集中咨询时间：月22日—月26日的大间)

6、观看心理健康教育视频。

\_\_矿区学校

20\_\_年月17日

## 青少年心理健康教育心得体会篇五

我们知道〈纲要〉中提倡：既要重视幼儿的心理健康教育又要重视幼儿的身体健康教育。可是，在我们的了解中，现在孩子们的家长都很重视幼儿的身体健康，大大忽视了孩子们的心理健康的培养。这段时间通过学习《幼儿心理健康和心理咨询》，使我深深的体会到：我们必须重视幼儿心理健康的教育，只有这样才能增强其对心理疾病的“免疫能力”。同时，在学习中我还知道了：幼儿心理发展存在关键期。而这个时期也是幼儿的“敏感期”。这就告诉我们。必须抓住时机对幼儿进行心理健康的教育，也就是必须要重视幼儿的心理健康的教育。



可是如何对幼儿进行心理健康教育呢？

首先，要营造良好的家庭氛围。

其次，要保护好孩子的自尊心、尊重孩子。

最后。对幼儿进行活泼开朗性格的培养

以上就是我对《幼儿心理健康和心理咨询》这一学科学习后的一点理解，通过学习，也给我敲了一个警钟，我们必须要认真对待孩子的心理健康教育了，既然学习了，我就从现在做起，认真面对我的孩子们，加强心理健康活动的教育。