

# 2023年家庭教育与心理健康教育感悟(精选5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

## 家庭教育与心理健康教育感悟篇一

心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。通过近一个学期的学习，感触很深，收获颇多，现将心得体会记录下来，与大家共勉。

就教师而言：

其一：教师的心理健康直接影响学生的心理健康。

学生每天在学校与教师的有效接触时间长达六、七个小时。在学校教师的一个皱眉，一个微笑对学生的影响，都是深刻而长久的。心理健康的教师能很好地创设学生身心健康发展的良好心理环境。学生喜欢教师，喜欢学校，善于学习。师生关系，生生关系和谐。

其二：教师的心理健康直接影响学生的知识学习。

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。教师情绪不稳、常烦躁，学生也会受影响，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不高，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，学生也会同样积极，积极的学，积极的思考。因为教师积极的情感、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，对良好师生关系的建立，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的、积极的影响。

其三：教师的心理健康直接影响师生关系。

如教师心理不健康，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。现在，有的教师常常抱怨现在的学生越来越难教，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，把教师的话当耳边风，要么阳奉阴违，使教师难以下台，这里自然有多方面的原因，但教师心理素质不高，没有形成良好的师生关系是其中一个重要原因。著名的心理学家艾里克森曾指出过：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，如果遇到一位好的教师，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，而是否产生师生对立关系，及对立关系能否妥善解决，学生能否得到正确引导和转化，最终决定于教师的心理状况。

其四：教师的心理健康直接影响学生个性的发展。

学生的性格正在形成过程中，在学生的成长过程中，教师是重要的人，是成人，是参照，是榜样。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生；教师若体罚学生，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。

如何解决：

(一)、为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中。

## (二)全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。注重与学校日常的教育教学活动相结合。心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念。

## (三)教师本身也要注重自己的心理健康

一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

## 家庭教育与心理健康教育感悟篇二

半年来，我班健康教育、卫生保健已完成的具体工作如下：

### 1、开展了多种形式的健康教育宣传活动

在健康教育的活动中我班所采取的形式是多样的，根据上有关部门的要求、不同的季节、不同的宣传日、等进行宣传活动，我们的具体做法是利用广播、板报进行宣传教育利用两种宣传阵地是我班健康教育必不可少的，每月进行1-2次的卫生讲座宣传教育、每个季节更换1-2次的板报内容，根据学生的年龄特点设计板报的内容，图文并茂，真正起到宣传的目的，让学生在宣传中受到教育，使学生具有保护自己预防疾病的能力。在广播讲座中如春季预防肺结核、夏季预防痢疾肠炎，秋冬预防流感腮腺炎、水痘等疾病。

## 2、上好健康教育课

多年来，我班把健康教育课当成健康教育宣传的主渠道，我校健康教育课一直按照上级的标准开足、开满课时，做到每两周上一节课有专职的教师上课，教师认真备课，上好每一节课。并以学生为主体的素质教学，把上课、宣传、活动内容融为一体，做到学生有笔记，有教材，有年终考核成绩，使健康教育能从多层次，多角度，宽领域，面向学生进行教育。

## 3、积极进行吸烟危害身体和“碘缺乏病”的防治

向学生宣传吸烟的危害，吸烟和被动吸烟都会影响自身的健康和发展，吸烟不但影响身体发育，而且影响智力的发育，学校在开展此项活动的同时，针对一些在校吸烟的教师和家长进行教育，杜绝在学生面前吸烟，给了学生一个清新，健康的学习生活环境。在“碘缺乏病”的防治工作中向学生宣传“碘缺乏病”的危害，特别是缺碘对青少年的危害，缺碘不但影响儿童的智力发育，而且可以患地方性甲状腺肿大，让学生学会防止碘的流失，有效地保护自己。

## 4、认真做好学生的体质监测及体质监测后的统计工作

每年的体质监测工作在上半年完成，根据有关部门的规定，

我们做好了检测前的准备工作，利用广播对学生进行培训，让学生了解了体质监测的重要意义，了解了如何配合医生做好体质近侧，完成了监测任务。下半年做好了检测后的统计工作，上报有关报表，整理了有关资料。在近侧过程中发现的学生患病问题，及时统计出来，及时与家长联系，防止有关学生的病情因此延误，使监测工作达到了真正的目的。

## 5、积极进行常见病的防治工作

在常见病多发病的防治工作中，我校始终坚持以“预防为主，治疗为辅”的原则，积极开展了“六病”的防治工作，把预防龋齿，沙眼，视力不良当作了重点来抓。

教育学生从小养成良好的卫生习惯，认真做好眼保健操，并做好眼保健操质量的监督检查工作，使学生做操质量明显提高，学生视力不良患病率稳中有降。

教育学生从小养成早晚刷牙，饭后漱口，睡前不吃零食的良好习惯，定期检查口腔，早发现龋齿早治疗，是控制龋齿发生和发展的有效途径。从体质监测来看龋齿的患病率下降十多个百分点。

在预防沙眼的工作中，教育了学生用流水洗脸，不用脏手揉眼睛，发现沙眼患者要积极的治疗，特别要发现一人患病要全家治疗，这有效地疾病的传播和蔓延。今年沙眼的患病率与去年相比明显下降。

在预防贫血和肥胖中，我们教育学生要合理营养配餐，多吃一些动物的血和动物的肝脏，因为这些食物含铁较高，再吃一些含v-c较高的水果，有利于铁的吸收。并积极的对学校的营养餐进行食谱的配置和监督，教育学生积极参加体育锻炼，不但能增加抗病的能力，还能减少肥胖的发生。近年来学生贫血的患病率有所下降。

## 家庭教育与心理健康教育感悟篇三

很荣幸有这次外出学习的机会，虽然只有短暂的一天时间，但也让我受益良多，这次的培训学习也对我今后的工作有许多的借鉴之处。

应该说这次的培训给了我一个全身心放松的机会。60岁的林老师童心依旧，满面天真烂漫的笑容让你觉得他已经超越了年龄的界限。整天的培训由他亲自说、唱、跳，把体质能的幼儿体操部分演示给大家，而他简单的一句：“要想玩别人，就先玩自己”。给了我们全新的教育理念，是啊，如果在组织孩子们活动的时候，自己都不会玩，怎么去带着孩子们玩呢？孩子们最需要开心的玩，能让孩子们在玩中不知不觉的学习是我们追求的最高教育境界，会玩又谈何容易呢？如果自己没有一颗想玩的童心，我们永远只是会说教的老师，不是真正意义上的幼儿教师。

相对于我们女老师而言，男老师身上的阳刚和勇敢是带给我们不一样的感受的，这次给我们培训的是亚太体智能课程的创始人——来自中国台湾的林永哲老师。出现在我们面前的是一位和善而又充满活力的老师，身上的打扮很是抢眼，戴一顶蓓蕾帽，帽檐朝后，脖子间系了一条绿黄相间的领巾，手腕上带了两个护腕，下身则是一条白色的裤子，脚着红色的鞋子，着实比我们年轻人还要新潮。林老师非常的幽默风趣，言谈间很有主持人的风格，他说的话虽然很简单，却能打动你的心，而且他能够注意和我们的互动，调动现场的气氛，他不做综艺节目主持人实在有点可惜了。

林老师虽然年近60，但他坦言自己永远6岁，就如他所说，自己不是6岁的心态，如何去教育6岁以下的孩子，“要玩别人，先玩自己”，每一天的太阳都一样，只要你带着享受的心态去工作，那么职业瓶颈和倦怠也许会离你远去。快乐很重要，只要你怎么去看待，是的，觉得简直好久都没有这么开心和快乐了，可能是忽略了生活中那些让自己快乐的点滴，也可

能是平淡的生活磨灭了自己对生活的激情，但是，在这里，我找到了久违的开心。

下午，林老师又换了一套鲜艳的服装，教我们跳带动操。现场众人起舞，合着好听的音乐，很有健身房的感觉。跳了一下午，出了一身的汗，体力有点不支了，可是林老师依然劲头十足，实在是佩服他的精力。

生命在于运动，真的不错，虽然一天的培训有点累，但是我的头脑和我的身体都得到了一次活动和洗礼，感谢这次培训的机会，如果你珍惜生活中每一次的馈赠，那么，你会从馈赠中获得很多！

## 家庭教育与心理健康教育感悟篇四

本学年我们始终贯彻学校健康教育工作要求和学校健康教育评价方案，把实施素质教育，关心学生的健康成长，作为我们工作的重点。本着“以人为本”的基本理念，长抓不懈，领导重视，教师认真执行，取得了可喜的成绩，使全校师生逐步树立起了健康理念。

### 一、具体工作

(一)认真落实好学校健康教育工作计划。以明确的工作计划为指导，做到工作有目标，有方向，有全局观念，真正做到有的放矢。

(二)高度重视，统一领导，建立完善的健康教育网络。我们一直以来十分注重抓好学生身体、心理素质等在内的综合教育，把健康教育工作作为学生整体素质来抓。为此，学校成立了健康教育领导小组。根据《学校健康教育评价方案》，调整和确定健康教育的目标掌握学校健康教育的工作内容，使之逐步进入科学化的轨道。

(三)完善健康教育监督评价体制。以校长为组长的健康教育监督评价小组，总结去年的工作经验，本学期对健康教育监督评价体制进一步完善，丰富了评价内容，健全了评价标准。整个健康教育评价本着公正、公平、客观的原则，真正做到有计划、有落实、有监督、有评价、有奖有罚，大大提高了教师的工作积极性。

(四)立足根本，营造氛围，学校健康教育成效逐步显现

我们坚持将健康教育列入了整个教学计划，对培养学生的好习惯及常见病的防治起了很好的作用。学校的健康教育坚持做到“五有”，即有课本，有教案，有课时，有考核，有评价；充分利用广播、黑板报等形式，积极开展卫生知识宣传，提高学生自我保护意识。同时，我校针对学生身心发育特点，选择教材，以及将学习方法指导等纳入健康教育内容，受到了学生的欢迎。

## 二、反思与展望

(一)我校教师关于健康教育的科研水平还处在较低的水平，没有真正意义上的以教育促科研、以科研带教育的良性发展的模式。

(二)在健康教育的具体执行的过程中，往往会忽视学生个性化的教育。

(三)健康教育发展不平衡，离健全、完善的健康教育模式有一定的距离。我们在很多时间只注重对学生进行说教，而忽视了身体力行对学生有着更有效的教育意义。

相信在学校领导的支持下，在全校师生的共同努力下，我校的健康教育工作必将更上一层楼。

健康教育是班级工作不可缺少的重要部分之一，是确保学生

健康成长的重要环节。在过去的一学期里，我班认真贯彻执行《学校卫生工作条例》，坚持以预防为主，治疗为辅，防治相结合的原则，进一步开展常见病多发病的防治工作，使学生身体素质明显提高，促进了健康教育的开展。

## 家庭教育与心理健康教育感悟篇五

健康教育是公民素质教育的主要内容，是社会主义精神文明建设的一个重要方面。20\_年\_\_\_\_\_局以创建国家卫生城市为依托，坚持以人为本，广泛深入开展全民健康教育，取得了较好的成效，现将20\_来的工作总结如下：

### 一、加强领导，进一步完善健教组织机构和工作网络

20\_年，综合办公室制订了《健康教育工作计划》，成立了健康教育工作领导小组，成立了控制工作领导小组，由分管领导负责分工，明确了工作人员与工作职责，使健康教育制度得到了进一步的完善，有力地推动了健康教育的发展。

### 二、加强健教宣传阵地建设，充分发挥媒体作用

综合办公室十分注重健教宣传阵地的建设，设立了健康教育宣传专栏，每个季度更换宣传栏内容，广泛开展健康教育宣传工作。开设健康专栏，主要宣传吸烟有害健康、预防性病艾滋病、母婴保健、常见慢性病防治、饮食卫生及根据季节变化的疾病防治等。举办了健康知识讲座4期，进行卫生防病知识的宣传，提高机关干部的健康知识水平，增强人们健康意识及行为，促进不良健康行为转变，推动了健康教育的深入开展。

### 三、深入开展控烟工作，成效显著。

我们严格按照创建标准，落实了创建任务，通过加强领导责任，健全各项控烟制度，大力开展宣传教育，认真落实各项

控烟措施，使全机关禁烟工作取得了较好的成绩。举办了专题控烟教育讲座，进一步提高单位职工的控烟能力。并在各局、办创建无烟办公室。在机关院内开展禁烟宣传，展示健康教育、控烟知识展板。

#### 四、克服困难，将健康教育工作推向深入。

各部门都认真的做好健康教育工作，但是也存在不少问题，主要是：健康教育网络还有待完善，缺少专业健康人员，经费不足，阵地和基础设施简单，宣传教育的深度和宣教阵地的扩展延伸不够等等。下一步，我们将认真总结经验，不断加强对健康教育工作的探索，落实各项措施，及时调整工作思路，切实解决工作中遇到的困难和问题，把健康教育的各项工作抓紧、抓实、抓好，为提高广大人民群众的健康意识和文明意识而努力。