

2023年心理健康教育心得体会 教师心理健康教育心得感悟(汇总5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

心理健康教育心得体会篇一

心理健康教育，是一个关乎祖国未来人才质量的大事。作为一名教师，我能深深地感受到，心理健康教育对学生健康成长的重要性。因此，我积极参与了心理健康教育的课程，并从中获得了一些重要的感悟。

首先，我明白了心理健康教育不仅仅是学生的问题，也是教师的课题。在课程中，我学习如何识别和应对学生的心理困扰，同时也学习了如何处理自己的情绪，以更好地应对教育的挑战。我发现，教师的心理健康同样至关重要，我们可以通过自我关怀、压力管理以及情绪管理，更好地为学生提供支持。

其次，我意识到了心理健康教育在学科教育之外的重要性。在我们的日常教学中，我们常常会过于关注学科知识的传授，而忽视了对学生心理健康的教育。然而，教育的最终目的是培养全面发展的人，心理健康教育正是这个全面发展的重要部分。

最后，我体验到了心理健康教育带来的改变。在课程中，我学习了一些心理助人的技巧，如倾听、共情和提问等。通过实践，我发现这些技巧不仅能帮助我更好地理解学生，更能有效地帮助学生解决问题。

总的来说，我从心理健康教育中学到了很多。我明白了心理健康教育的双轨性，即教师和学生的心理健康都同样重要。我体验到了心理健康教育带来的改变，并更加深入地理解了教育的意义。我希望，通过我的努力，我可以将心理健康教育的理念传递给更多的教师和学生，共同创造一个更健康、更和谐的学习环境。

心理健康教育心得体会篇二

(一)加强健康教育课堂教学管理，建立健全课程体系课堂教学是学生健康教育的最主要手段，我根据学生及专业特点严格按照大纲要求，订制完整的健康教育教学计划，并做到教学进度、教学内容与计划一致，平时认真备课、上课，做到概念清楚、启发式教学、语言生动、理论联系实际，充分利用好课堂的40分钟。

(二)以节日为切入点，开展丰富多彩的健康教育活动

以卫生节日为切入点，我适当选择学校卫生工作主题，开展丰富多彩、形式多样的健康教育活动，使学生从小学到卫生、保健知识，养成良好的卫生习惯，掌握自我保健方法。本学期主要内容有：防治宣传，防病爱国卫生月宣传、饮食卫生，并对七年级学生进行了禁毒、防艾、心理健康等保健知识讲解，使学生通过这些系列活动了解并掌握一些常用的保健方法。学校利用网络、电视、黑板报、宣传窗、校园广播、班会、讲座等形式进行健康知识宣传，让健康知识深入人心。为了调动学生参加健康教育的积极性和主动性，充分发挥学生的主体地位，学校组织了黑板报、手抄报、征文等比赛活动，把健康教育和学生的专业实际相结合，把课堂教学延伸到课外，充分发挥了学生的学习积极性和主动性，极大地提高了学生的健康意识。

(三)注重培养学生卫生习惯，提高学生卫生意识

新学年初，学校组织新生进行身体检查，建立新生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻，培养学生科学的健康观。知识是教育的基础，让学生建立健康教育的卫生行为是关键，平时班主任及任课教师时刻在督促学生注意个人卫生习惯的养成，如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，从点点滴滴入手，使之成为学生的一种习惯和技能。此外，学校非常重视环境卫生工作，采取班主任重点抓，学生每天相互督促检查，校领导、教务处、团委组织抽查等方法，对学生的行为进行规范。经过这样的规范培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里越来越少。

(四) 重视学生心理健康教育，确保学生健康成长

根据本校七年级学生的实际，我确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施。

心理健康教育心得体会篇三

(1) 建立适当的需要。教师要帮助小学生确定符合他们实际情况的奋斗目标，切忌期望过高；要引导他们实事求是，不作非分之想，不苛求自己，尤其是优等生或争强好胜的小学生，不要为小事而过于自责，凡事要放宽心，想得开。

(2) 寻找乐趣。教师要让小学生保持儿童天真烂漫的个性，对各种活动都倾注热情，积极参与，享受生活的乐趣。小学生还要培养自己广泛而稳定的兴趣，从中获得快乐。

(3) 自信。自信是保持愉快情绪的重要条件。教师要教会小学生看到自己的优点和长处，学会悦纳自己、欣赏自己、肯定自己，做到不自卑、不自怜、不自责。要相信每个学生都有

他可爱和可造就的一面，要经常肯定他们，鼓励他们。(4)多与人交流。许多小学生还不善于与人交流，其实小学生多与家长、教师和好朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

2. 控制和调节消极的情绪

教师要教会小学生控制和调节自己消极的情绪，主要有以下方法。

心理健康教育心得体会篇四

20__年__月__日上午，我有幸在荣成市崖头小学聆听了两节心理健康教育观摩课。课堂中，教师丰富的肢体语言，灵活的教学方法，活跃的课堂氛围，步步深入的情感熏陶，无不深深吸引着我。

心理健康教育，顾名思义，重在关注孩子的心理健康。

透过观摩今天的两节课堂教学活动真是让我受益匪浅啊！

首先是席老师的“戴高帽”——《学会赞美》一下子就吸引了我，《学会赞美》一课是针对五年级学生，针对他们不会赞美别人或不喜欢赞美别人、肯定别人这一现象设计的，选题贴近学生的生活实际，整个教学设计层次清楚，衔接、过渡自然，环环相扣。席老师及时地引导，恰当、幽默的点评是整节课的亮点。比如学生赞美席老师的衣服漂亮时，席老师说：“你的眼光和我们校长的眼光一样好。”因为席老师所穿的衣服是学校统一定制的，学生听了席老师的话，脸上笑开了花，缓和了紧张情绪，更有利于后面活动的开展。席老师还给同学出了很多实用的好主意，无说教之词，学生很容易接受。

席老师以传递悄悄话的形式导入，活跃了课堂气氛，拉近了师生之间的距离，以一则“戴高帽”的笑话引入本课主题，通过给席老师、现场听课的老师、同学“戴高帽”，由近及远地引导学生说出赞美别人的角度及赞美的益处。通过分析案例，使学生学会发现他人的优点，并以欣赏的眼光与其交往，学会真诚地赞美他人。最后，让每个学生通过写的方式赞美自己的同学，并将所写的内容送给所赞美的同学，由动到静，给了每个学生参与的机会。整个课堂真实，不造作，不夸张。如果在询问上台接受赞美学生的心情如何这一环节能延伸一下就更好了。

其次是毕军晓老师的《谁最重要》，更是让我耳目一新。她先以所发卡片的颜色分组，极大地调动了学生的积极性。根据二年级孩子的心理特点，首先设计了欣赏故事《五指的争论》（老师运用了丰富的肢体语言），以故事情景为引子，让孩子们听完故事谈感受，使孩子们认识到合作的重要性，并通过用一根手指拿篮球的实践活动使孩子们认识到在团队中每个人都很重要。毕军晓老师还设计了各种生动有趣的游戏，每个游戏都能使学生通过亲身体验，感悟到团队精神的必要性和重要性，使他们提高团队意识，如《传球》使学生初步认识到团队合作的重要性；《请举手》使学生认识到在团队合作中要顾全大局，有时要牺牲个人利益；《吃枣》使学生认识到在生活中与他人配合的需要。整节课老师在设计时注重活动性原则，让学生在各种活动中得到真实的心理体验和行为训练。本节课的教学目标得到了很好的落实，结束语很精彩，可以看出上课老师的用心良苦，而课堂上学生的表现也可以看出十分的有效。但此课个别游戏规则刚开始交待得不是很清楚，影响效果，也浪费了一定的时间，如果改进一下，效果可能会更好些。

两节风格不一的心理健康课给我留下了深刻的印象，现代的孩子们的心理健康问题已引起学校家庭的重视，作为教师，应该要做学生心理健康的导师。我们教育的目的是什么？是教会学生如何做人啊！不懂做人的道理，学知识又有何用？

心理健康教育活动课旨在促进学生心理健康地发展，改善学生的心理素质，因此，在课程内容安排上必须以学生的需要为出发点，以学生的活动为主体，以灵活多变的形式、丰富实际的内容去吸引学生，提高学生自助和互助的能力。使学生在玩中有所收获、在玩中得到历练、在玩中促进成长。让我们的孩子不仅拥有健康的身体，更加拥有一颗健康、愉快的心灵。

心理健康教育心得体会篇五

心理健康可以促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理将康也具有十分重要的意义：

首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的'基础。我们大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调

节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。

其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个人健全的人格。

最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。教育的目的之一就是开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

[返回目录](#)