

健康研究心得体会怎么写 健康心理研究 心得体会总结(汇总8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为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。

健康研究心得体会怎么写篇一

健康心理研究是近年来备受关注的的一个学科领域，其研究对象是人的心理健康，对于促进人们的身心健康具有重要意义。在进行健康心理研究的过程中，我不仅获得了丰富的知识，还深感健康心理对于个人和社会的重要性。在这篇文章中，我将分享我的心得体会和总结，以便能够更好地应用于实践中。

首先，我认识到心理健康对于个人发展的重要性。在现代社会中，人们的身心健康受到来自各方面的压力和挑战。良好的心理健康是一个人解决困难和适应环境变化的必备条件。通过健康心理研究，我了解到了心理健康的内涵以及维持心理健康的方法。例如，积极的心态、良好的人际关系、适度的休息和运动等都对心理健康有着重要的影响。我相信只有保持良好的心理健康，才能在学习和工作中更好地发挥自己的潜力。

其次，健康心理研究使我认识到心理健康与身体健康之间密切相关。心理健康不仅会对身体健康产生影响，而且身体健康也会直接或间接地影响到心理健康。这种相互关系使我深刻意识到，要全面关注健康，需要综合考虑身心两方面的因素。在实际生活中，我开始注重饮食均衡、适量运动、规律作息等方面，以促进身体和心理健康的全面发展。

再次，健康心理研究使我认识到心理问题的普遍性和严重性。在日常的交往中，我发现许多人存在着各种各样的心理问题，如焦虑、抑郁、压力等。心理问题既会对个体的身心健康造成负面影响，也会对社会造成一定的负担。因此，我意识到健康心理的研究不仅仅只是为了满足个人的需求，更是为了社会的稳定和发展。通过健康心理研究，我学会了与他人进行有效的沟通和支持，并鼓励心理问题患者寻求专业帮助。

最后，健康心理研究让我理解到心理治疗的重要性。心理治疗是解决心理问题的有效手段之一，通过专业的心理辅导和咨询，可以帮助个体理解自己的心理问题，并找到适合自己的解决方法。通过学习心理治疗的理论和技术，我意识到要成为一名优秀的心理治疗师，需要不断学习和实践，提升自己的专业素养。同时，我也将积极推广心理治疗的观念，向更多的人传播心理健康知识，帮助他们解决心理问题。

通过健康心理研究，我深刻认识到心理健康对个体和社会的重要性。作为一名心理学爱好者，我将用所学知识不断关注和支持心理健康发展。我相信，只有保持良好的心理健康，我们才能更好地应对生活的挑战，创造出属于自己的美好未来。

健康研究心得体会怎么写篇二

健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。要提高广大青年学生的素质，需要将两个健康结合起来，需要我们更加关注大学生的心理健康教育，学校需要对大学生开展心理健康教育方面的课程。下面小编为大家提供大学生心理健康教育学习心得体会，供大家参考。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

健康研究心得体会怎么写篇三

心理健康一直是人们非常关注的话题，而健康心理研究更是对我们了解自身心理状态和促进身心健康有着重要意义的学科。在进行健康心理研究的过程中，我获得了许多宝贵的经验和体会。本文将根据自身的心得，总结出五个方面的体会，分别是：健康心理的重要性、积极心态的培养、情绪管理的重要性、自我认知的提升以及心理干预的有效性。通过对这些方面的深入思考和探索，我对健康心理研究有了更加全面和深入的理解。

首先，健康心理的重要性不可忽视。在我进行健康心理研究的过程中，我深刻认识到心理健康对身体健康的重要性。我的研究发现，经常出现消极情绪的人更容易患上身心疾病，而拥有良好的心理健康可以增强身体的免疫能力，预防疾病的发生。因此，我们要重视并保护自己的心理健康，积极寻求各种方式来平衡压力和情绪，例如参加适合自己的休闲活动，尝试舒缓压力的方法等。

其次，培养积极的心态对于健康心理至关重要。通过我的研究，我发现积极心态可以帮助人们更好地应对困难和压力，增强心理韧性。一个积极向上的心态可以让我们更加有信心应对生活中的挑战，提高自己的主观幸福感。因此，我们需要不断培养积极的心态，积极面对生活中的困境和挑战，以更好地保持心理健康。

第三，情绪管理在维持健康心理方面起着重要作用。在我的研究中，我发现情绪管理对于心理健康的重要性不可忽视。对于负面情绪的处理，我们可以学习积极的情绪调节策略，如寻找支持、表达情感、放松技巧等，以帮助我们更好地应对压力和情绪困扰。同时，积极培养自己积极的情绪和正向的情绪体验，如喜悦、幸福、希望等，也对心理健康起着积极的促进作用。

第四，自我认知的提升对于健康心理研究和心理健康维护至关重要。通过我的研究，我意识到了自我认知在健康心理研究领域的重要性。自我认知是指对自己的了解和评价。只有通过深入了解和认识自己的特点、优点和缺点，我们才能更好地保持心理平衡和健康。因此，我们应积极探索自我，提升自我认知的水平，以更好地实现个人的心理健康。

最后，有效的心理干预对于促进健康心理至关重要。经过我对心理干预的研究后，我发现心理干预对于改善心理健康问题非常有效。心理干预可以帮助人们解决心理问题，提供必要的支持和指导，缓解心理压力和痛苦。无论是心理咨询、心理治疗还是心理教育，都可以为人们提供关键的心理支持和帮助。因此，我们应该积极寻求心理干预，以提高自己的心理健康水平。

综上所述，通过对健康心理研究的深入探索和思考，我认识到了心理健康的重要性，培养积极的心态和情绪管理的重要性，以及提升自我认知和寻求有效心理干预的必要性。这些体会对于促进个人心理健康和提高生活质量非常有益。我相信，在今后的实践中，我将更加注重自身心理健康的维护和改善，并将这些体会运用到自己的研究和生活中。

健康研究心得体会怎么写篇四

现在的新闻、报道到处都是孩子心理健康问题造成的种种后果，同时伴随着出现的就是各种培训、讲座、心理师等行业的兴起，从这种种种迹象不难看出，现在心理健康工作越来越重要，加强孩子心理的教育是国家和校园的首要任务，同时也在现代社会的教育中越来越重要。如果想改变现状我们应该做到以下几点：

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备

课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思想品德课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生在处处都感受到真、善、美的教育，提高自身心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、

班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

健康研究心得体会怎么写篇五

健康的饮食对于我们的身体健康至关重要。在过去的几个月里，我有幸能够在大学中进行健康饮食的研究，从中学到了很多关于健康饮食的知识和技巧。在这篇文章中，我将与大家分享我的研究心得和体会。

首先，了解食物的基本营养成分是饮食研究的关键。学习饮食营养学让我明白了食物中不同的营养成分对于身体的作用和重要性。了解到碳水化合物、蛋白质和脂肪是我们身体的基本能源，并了解到微量元素如维生素和矿物质在身体正常功能中起着重要作用。这些知识帮助我更好地选择食物，并确保我摄取到身体所需的各种营养。

其次，平衡饮食是保持健康必不可少的。在饮食研究中，我了解到平衡饮食的重要性。平衡饮食意味着摄入适量的主食、蔬菜、水果、蛋白质和脂肪。过多或过少地摄入其中任何一种营养素都可能会导致身体的问题。确保饮食的平衡可以维持身体健康，并降低患疾病的风险。

第三，选择健康的食物是关键。在健康饮食的研究中，我发现饮食中的食物选择非常重要。选择新鲜的水果和蔬菜，可以提供身体所需的维生素和矿物质，并提供良好的纤维素。选择富含蛋白质的食物如鸡肉、鱼或豆类，可以帮助构建健康的肌肉和组织。此外，选择健康的油脂，如橄榄油、鱼油和坚果，可以提供身体所需的不饱和脂肪酸。通过选择健康的食物，我可以确保我摄取到的是对身体有益的营养。

第四，控制食物的摄入量也是保持健康的关键。在健康饮食研究中，我了解到控制食物的摄入量对于保持身体健康非常重要。食物摄入过多可能导致超重和肥胖等问题，而食物摄入过少则可能导致营养不良。了解到自己所需的热量摄入，可以帮助我更好地控制食物的摄入量。通过合理的控制食物的摄入，我能够保持健康的体重，并保证身体得到充足的能量。

最后，坚持良好的饮食习惯是健康的关键。通过饮食研究，我认识到饮食习惯是维持健康非常重要的因素之一。培养良好的饮食习惯需要时间和毅力，但这对于身体健康是非常值得的。坚持吃早餐，控制零食的摄入，多吃水果和蔬菜，以及规律就餐，都是良好饮食习惯的一部分。通过坚持良好的饮食习惯，我可以拥有健康的身体和更好的生活质量。

综上所述，我的健康饮食研究心得和体会让我意识到饮食对于我们的健康至关重要。通过了解食物的营养成分，平衡饮食的重要性，选择健康的食物，控制食物的摄入量以及坚持良好的饮食习惯，我可以保持健康的体魄和良好的生活质量。我希望将这些心得和体会与大家分享，一起迈向健康的生活。

健康研究心得体会怎么写篇六

上周五，我和严老师在导航的帮助下来到了汤溪中学，参加每月一次的心理健康读书会。虽然去年参加了心理健康c证的考试，但其实从自身来说从未真正意义上的去接触过心理健康教育。一路上我们聊着关于这方面的一知半解，也期待着这次读书会能给自己的工作带来一定的启迪与帮助。

踏进汤中莫名的有些许亲切感，心中涌起了当年做出那份抉择时的情景，如果那时没有选择读师范，那我将是汤中的一名学子，而今我以一名教师的身份到此，觉得与汤中还真有些缘分！

走进读书会的教室，突然间感觉自己是一名学生了，角色的转变让自己有些生涩，通过抽签来到了自己的组别，就这样我和另外5个学校的老师组成了一队。在组织老师的引导下，每组成员在自己组内完成自己抽签时的摸到的工作，在上次c证的考试中了解到，这应该是辅导之前的放松环节。在这个环节中，我们轻松愉快地在组员之间有了亲密接触：如抱一抱组员、给我敲敲背、帮我倒杯茶、和我比比谁的个子高等，同时在这个环节中我们还进行了自我介绍。我们的组员中大多是中学的老师，而且是专职的心理健康老师，对于此心中对她们有了崇敬之情。

在接下来的读书交流环节中，徐峰老师分享了《走向另一个极端，我们该如何找到平衡点》——《心理学与人类困境》第二部分，他理论与实际相结合，以幽默风趣的语言来讲述人类的困境，比如孩子举手状况的思考(我们在平时的交流中经常会提及为什么一二年级时举手很积极，而越到高段孩子们就都不举手了?);孩子们人生观、价值观、世界观的丧失不是应试教育导致的结果等等，从心理学的角度分享了自己的看法。

后又由我们同组的启明学校的赵翔老师分享了《初探办法构筑法》，从题目看就比较专业，虽然很认真地听着，但还是很难理解，只是听她们说这是现在比较流行的辅导模式，“焦点”模式。

下午，我们观摩了实验中学陈珊珊老师的现场辅导，作为一名专业的心理健康老师，她能通过和受访学生建立一个轻松的氛围，开始有条不紊的聊天，从心理的角度打开受访学生的内心世界，其实这也是我们最需要学习的环节，如何与班里的问题学生去交流，这交流应该是有足够的理论支撑，并有事先的预设，通过辅导，来达到应有的目的。但其实大多数的辅导都必须建立在“真诚、接纳、共情”的原则基础之上进行的。作为一名班主任，学习更多的心理健康知识，用理论去指导实践，相信对班级管理会有意想不到的收获;同时

希望通过这样的学习，能真正意义上的运用心理辅导模式，去帮助更多需要心理疏导的孩子，还她们一片纯净蔚蓝的天空！

健康研究心得体会怎么写篇七

引言：体育与健康是现代社会不可忽视的重要议题。随着科技进步和生活水平的提高，人们逐渐认识到体育锻炼对健康的重要性，并开始进行系统性的研究。在这个过程中，我深入了解了体育与健康之间的关系，也有了一些深刻的体会与心得。

第一段：体育锻炼对身体锻炼的重要性

体育锻炼对身体健康的重要性是众所周知的。通过体育锻炼，人们可以增强心肺功能，提高身体的耐力和爆发力。我曾经进行过一项调查，发现那些长期参与体育锻炼的人，不仅体重得以控制，密度高下降，而且患心脑血管疾病的风险也大大降低。此外，体育锻炼还可以增强人体免疫力，提高抵抗疾病的能力。因此，体育锻炼不仅能够塑造健康的体魄，还能够增强身体的抵抗力，对预防和控制疾病起到重要的作用。

第二段：体育锻炼对心理健康的影响

除了对身体健康的益处外，体育锻炼也对心理健康有着积极的影响。研究表明，体育锻炼可以减轻焦虑和抑郁，改善人们的情绪状态，增强自尊和自信。我在参加体育俱乐部的过程中，观察到许多同学在锻炼后变得更加积极乐观，学习成绩也有所提升。此外，体育锻炼还可以提高人们的集中精力和应对压力的能力，帮助人们缓解紧张和压力，提升工作和学习效率。综上所述，体育锻炼对心理健康的积极影响具有不可忽视的意义。

第三段：体育锻炼对社交和团队合作的重要性

体育锻炼不仅仅是一种个人行为，也是一个社交活动。通过参与体育锻炼，人们有机会与他人交流和合作，培养良好的人际关系和团队精神。我曾经参加过学校的篮球比赛，发现在团队合作的过程中，我学会了互相支持、信任和合作。这种团队合作精神在我日常生活中的工作和学习中也有所体现，帮助我更好地和他人交流和合作。因此，体育锻炼不仅可以提高个人的身体素质，还有助于培养积极向上的社交能力和团队意识。

第四段：制定科学合理的体育锻炼计划的重要性

体育锻炼的效果取决于锻炼的方法和计划的科学性。只有制定科学合理的锻炼计划，才能更好地保护和改善健康。在我的调查研究中，我发现许多人由于不了解体育锻炼的方法和技巧，导致运动伤害的发生。因此，我认为要想从体育锻炼中获得最大的效益，就必须根据自身的身体条件和目标制定科学合理的锻炼计划，并在专业人士的指导下进行锻炼。这样才能确保体育锻炼既能达到预期的效果，又能保证身体的健康与安全。

结论：体育与健康研究的深入，为我们提供了更多关于体育与健康之间关系的理论和实践指导。通过体育锻炼，我们可以塑造健康的体魄、促进心理健康、培养社交能力和团队意识。因此，我们应该重视体育锻炼的重要性，制定科学合理的锻炼计划，并在专业人士的指导下进行体育锻炼，以更好地实现健康和全面发展的目标。

健康研究心得体会怎么写篇八

不少父母带孩子不管是到亲朋好友家做客，还是在公共场合，总会要求孩子去打招呼，很多孩子并不太情愿，更多的是在父母的引导和逼迫下去打招呼，孩子都比较怕生人，总会往父母的身后躲去，父母会觉得尴尬，甚至会对孩子说“小孩子不可以这么没有礼貌”这类的话。

孩子被大人在外人面前说教“不懂礼貌”，会让孩子有羞辱感。孩子是害怕与人打招呼的，每次打招呼总是小心翼翼的，躲在父母的身后，眼睛直勾勾地看着父母。好像是在寻得父母的求救，这种情况下，父母要做的就是蹲下身来，拉着孩子的手说：宝宝，你要勇敢地去跟别人打招呼，打招呼的孩子都是最棒的！孩子在父母的引导下，会放松警惕，会尝试去打招呼，当孩子打招呼同时获得对方的微笑和夸赞时，孩子就不会恐惧和拒绝打招呼了。

人的性格可以遗传，但后天环境的影响也很关键。有些不怕生的孩子会自然勇敢的去打招呼，但性格内向腼腆的孩子，性格是敏感的，对陌生人有着戒备之心，要孩子对陌生人打招呼，需要孩子内心的一番挣扎，这需要孩子放心警惕，这需要父母的引导和心理梳理。

孩子在面对陌生人时，表现出的担心和敏感，这是孩子的自我保护状态而已，就好比宝宝在6个月以前，谁都可以去抱起，也不会哭闹，等孩子在7—8个月大时，这时孩子有了自我意识，陌生人去抱的时，孩子就会表现出抗拒，会通过哭闹来表达不满和拒绝。这是因为宝宝的自我保护能力，这时宝宝可以分辨人了，对于自己不喜欢和陌生的人，就会表现出自我保护的状态。

1、性格的原因，有些孩子天生性格内向害羞，对陌生人会有戒备之心，这样的孩子在遇到陌生人时，是不愿打招呼的，通常会躲在妈妈的身后，这需要妈妈的引导去消除孩子内心的恐惧感。

2、不懂得如何打招呼，孩子之所以不敢打招呼，是孩子不懂得如何打招呼，如果生活中，孩子经常能见到妈妈跟别人问候打招呼，孩子也会去模仿学习，如果父母本身就不愿或没有打招呼的习惯，孩子是很难去跟外人打招呼的。

3、孩子敏感内敛，一些孩子比较内向，这种是不喜欢和别人

打招呼的，不过这也属于正常情况，有些敏感内敛的孩子，内心会想的很多，如：“打招呼后，会不会被嘲笑方式不对”，“会不会问我很多问题”等，孩子的内心敏感，就会导致孩子多想和胡思乱想，最后干脆就不打招呼了。

4、害怕打招呼得不到回应，当孩子尝试跟外人打招呼说“xx您好”时，如果得不到回应，孩子会很失落，觉得打招呼没有什么意义，也就慢慢不愿再去打招呼了。孩子每一次的主动打招呼，都应给予回应，当孩子不愿主动打招呼时，父母要做到跟孩子主动打招呼，并去回应孩子，这些好的习惯会让孩子保持打招呼的热情。

1、父母以身作则，主动打招呼

在孩子面前，父母要做到的是以身作则，除了积极跟外人打招呼，还要教会孩子使用“您好”“谢谢”“对不起”“没关系”“再见”等礼貌用语，让孩子掌握在什么场合下使用这些语言。父母要让孩子知道，打呼和礼貌问候他人，是件让人快乐的事。

2、让孩子跟喜欢的人打招呼

孩子对喜欢的人是没有抵触心理的，如果让孩子对不喜欢的人打招呼，孩子肯定是拒绝和抵触的。父母可以让孩子先跟喜欢的人打招呼，当孩子掌握打招呼的快乐后，再去引导孩子跟外人陌生人打招呼，内心就会减少这类的接触，孩子也会主动去打招呼。

3、增加孩子和其他大人接触的时间

孩子不喜欢接触陌生人，是因为孩子跟陌生人相处的时间少，父母要带孩子，在熟人面前多接触，比如让熟人跟孩子主动打招呼，减轻孩子的敏感和抵触心理。这会让孩子放松很多，时间久了，孩子就会熟悉起来，这时孩子自然就会去问候。

4、孩子不喜欢打招呼，不要强迫

有一部分孩子，即使是父母的引导，就是不肯去打招呼，这类孩子太过于内向，这时父母不要责怪孩子和强迫孩子去打招呼，或许孩子正在做打招呼的心理准备，还在犹豫中，等孩子准备好了，就会主动去打招呼的。

在孩子打招呼这件事上，父母的的原则是：鼓励孩子打招呼，不要给压力。孩子不打招呼不要强迫，慢慢引导和疏导。