

心理健康教育心得体会(优秀5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？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

奥鹏心理健康教育是近年来备受关注的一门学科，它意在通过理论与实践相结合，为学生提供更全面的心理健康教育。作为一名学员，我参加了奥鹏心理健康教育的学习与实践，从中获得了许多宝贵的体验和心得。在这篇文章中，我将分享我对奥鹏心理健康教育的体会与感悟。

首先，奥鹏心理健康教育注重理论与实践的有机结合。在课堂上，我学习了心理健康知识的基础理论和相关概念，了解了心理健康的重要性和影响因素。这些理论知识为我提供了建立健康心理的基础，让我更加深入地了解自己和他人的内心世界。同时，奥鹏心理健康教育还注重实践的环节，通过小组讨论、角色扮演、案例分析等形式，让我将理论知识应用到实际情境中，锻炼了我的心理咨询和辅导能力。实践的环节不仅提升了我的实际操作能力，还增强了我与他人沟通的能力，提高了我的人际交往技巧。

其次，奥鹏心理健康教育注重个体差异的尊重。在学习过程中，我注意到教师们非常重视个体差异的尊重和包容。教师们鼓励学生积极表达自己的想法和观点，畅所欲言，不论学生的意见与否。这种开放和宽容的氛围让我感到非常舒适和自在，也使我敢于表达自己的独特见解。与此同时，教师们也会针对不同学生的特点和需求，提供个性化的指导和辅导。这样的教学方式使我更加意识到每个人的差异性，学会尊重和接纳他人的不同，使我成为一个更为包容和理解他人的人。

再次，奥鹏心理健康教育注重培养学生的自主学习能力。在奥鹏心理健康教育的学习中，我学到了很多关于学习和自我管理的方法和技巧。通过自主学习和自我管理的训练，我逐渐养成了良好的学习习惯，提高了自己的学习效率。同时，教师们也鼓励我们积极参与课程设计、制定学习目标和计划，培养了我们的自主学习能力。这种自主学习的方式让我在学习过程中感受到了成就感和自豪感，也让我更加乐于迎接新的挑战和解决问题的能力。

最后，奥鹏心理健康教育注重实践的可持续性和落地效果。在课程设计中，教师们注重将理论知识与真实情境相结合，让我们能够将所学知识应用到实际中去。通过实践，我们不仅能够巩固和加深理论知识，还能够培养实际操作能力和解决问题的能力。同时，在实践过程中，教师们也会进行及时的反馈和指导，帮助我们发现问题和改进方法。这种实践的可持续性和落地效果使我对所学知识的应用能力更加自信，也使我更加具备实践解决问题的能力。

综上所述，奥鹏心理健康教育给我留下了深刻的印象和体验。通过学习与实践的结合，我不仅获得了丰富的心理健康知识，也提升了自己的心理辅导和咨询能力。教师们重视个体差异的尊重，培养了我们的包容和理解他人的能力。注重培养学生的自主学习能力，使我成为一个更加自律和有目标的学习者。而实践的可持续性和落地效果，使我更加自信地应用所学知识并解决实际问题。奥鹏心理健康教育的学习经历让我成长了许多，也让我对心理健康有着更深刻的理解和关注。

心理健康教育心得体会篇二

如果说在心理培训之前对心理咨询处于一个未知的阶段，那么这次培训便开启了心理咨询的心窗。“心理学是什么？”当李主任提出这个问题的时候，我首先想到的是“心理学就是研究心理问题的科学。”而他给出我们的答案是“心理学就是你舒服也让别人舒服的一门学科。”这么通俗易懂的解

释，把原本深奥的问题简明化了。接下来便了解了心理健康教育的目标、背景、心理健康的基本含义、心理健康教育的标准、工作原则，以及心理教师应具备的一些能力。在这些知识中，给我留下深刻印象的首先是心理教育的工作原则，明白了作为一个心理教师，必须遵循：

一、保密性原则；

二、价值中立原则；

三、助人自助的原则；

四、尊重学生需要的原则。

今后的工作中，我也会用这些原则约束自己。第二是心理教师应具备的一些能力：

1、教师自己应该心理健康，有一个健康的人格；

2、要有良好的专业素养，专业知识丰富；

3、组织好教学活动，掌握教育技术。而且，在后来的实际训练中，逐步看到了这些能力的展示。

我觉得这次培训的收获，不仅是心理知识上的收获，更有同行人员给我的感染：李xx的认真钻研、对学术精益求精的精神；张老师敢于展示自我的勇气；李xx的活泼可爱；苏老师的青春靓丽；还有朱老师的幽默风趣，徐老师的沉稳担当……他们都给我留下了深刻的印象，值得学习！

心理健康教育心得体会篇三

20xx年的10月至11月我幸参加了延边州班主任远程培训，通过二个多月的网络培训，我学到了许多班级管理方面的知识，

使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。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。在现今的学校里，如何开展学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重

要。

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适

应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机。因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

心理健康教育心得体会篇四

第一段：引言（150字）

在充满竞争和压力的社会中，宝宝们也面临着心理健康问题的困扰。为了帮助宝宝建立良好的心理健康，我参加了一次宝宝心理健康教育活动的。通过这次活动，我深刻认识到宝宝心理健康的重要性，并获得了一些有益的学习和体验。

第二段：了解宝宝需求（250字）

在教育宝宝心理健康的过程中，首要的是了解宝宝的需求。每个宝宝都是独特的个体，他们的需求也不尽相同。常常，宝宝们通过行为暗示他们的需要。我们需要细心观察，倾听他们的心声，并给予他们足够的关爱和关注。例如，有的宝宝可能出现焦虑、抗拒等症状，这可能是他们对新环境的不适应表达。通过了解宝宝的需求，我们可以更好地帮助他们建立良好的心理健康。

第三段：创造良好的环境（250字）

除了了解宝宝的需求，为宝宝们创造一个良好的环境也是非常重要的。宝宝们的心理健康与他们所处的环境息息相关。在这次活动中，我学到了一些营造良好环境的方法。首先，给宝宝提供一个温暖和谐的家庭环境。亲子关系的稳定和和睦对宝宝的成长至关重要。其次，为宝宝提供安全、舒适的学习环境。在幼儿园和学校，宝宝们需要得到教师和同伴的关注和支持。最后，给宝宝提供多样化、富有创造力的游戏环境。通过参与游戏，宝宝们可以表达自己的想象力和创造力，培养自信心，提高心理健康水平。

第四段：建立积极的情绪形象（250字）

一个积极的情绪形象对于宝宝的心理健康至关重要。通过这次活动，我对于如何帮助宝宝建立积极的情绪形象有了更深入的了解。首先，我们应该给予宝宝足够的爱和温暖，使他们在成长过程中感受到父母的关怀。同时，我们还应该鼓励宝宝们积极表达自己的情感。我们可以通过问候问好、阅读故事，以及与他们分享游戏和娱乐活动等方式，让他们学会与人交流并表达情感。另外，我们还可以通过鼓励宝宝参与体育运动等活动，帮助他们释放压力和消除负面情绪，从而促进心理健康的提升。

第五段：培养合理的价值观念（300字）

要想宝宝心理健康，培养合理的价值观念也非常重要。在这次活动中，我了解到了一些培养宝宝正确价值观念的方法。首先，我们可以通过为宝宝设置合理的目标，让他们懂得努力奋斗和付出，培养积极向上的价值观。此外，我们还可以通过引导宝宝关注他人的需要，培养他们的同理心和善良的品质。同时，我们还应该对宝宝进行正确的价值观引导，让他们形成正确的道德观、良好的习俗和健康的生活方式。通过这些方法，宝宝们将能够树立正确的价值观念，从而建立

健康的心理状态。

结束语（100字）

通过这次宝宝心理健康教育活动的参与，我深刻认识到宝宝心理健康的重要性，并获得了一些关于教育宝宝的有益的学习和体验。我将继续关注宝宝心理健康教育，并将所学应用到实际中，为宝宝们的成长和发展贡献力量。

心理健康教育心得体会篇五

学生的全面发展包括身心两方面内容。学生心理健康教育是学校全面推进素质教育的重要内容，也是加强和改进学生思想工作的一项重要任务。心理健康教育对全面提升学生整体素质、可持续发展所具有的重要意义，主要表现在以下几个方面：

性格健康是心理健康的首要必备条件。一个人的性格具体地标志着一个人的品德和世界观，即人的性格特征和人的思想品质是紧密地联系在一起，没有健康的性格就谈不上优良思想品德的形成。心理健康教育对学生个性的形成、思想和品德的训练均起到积极的促进作用。

在学生学习中，如果一个学生心情愉快，就会调动其智力活动的积极性，易于在大脑皮层形成优势兴奋中心，也易于形成新的暂时神经联系和使旧有的暂时神经联系复活，进而促进智力的发展。反之，若是在烦恼、担心、忧虑等情绪状态下学习，就会压抑其智力活动的积极性、主动性，使其感知、记忆、思维、想象等认知机能受到压抑和阻碍。事实上，一些大学生因情感、人际关系等问题而致使成绩一落千丈、因控制不住自己的情绪冲动而违法违纪等，说明了健康的心理对智力的促进作用，也表明心理是人的一切活动的根本。

学生是民族的希望，其身心健康状况不仅影响本人、家庭、

学校，更重要的是关系到我国现代化事业的兴衰成败。学校开展心理健康教育，既可以起预防作用，又可以使学生中暴露出来的某些心理问题得到及时解决，这对于他们的健康成长将起到积极作用。

发挥学生自我教育的功能与作用，学校在心理健康教育工作中，要充分发挥学生自我教育的功能，可在学生中成立心理健康协会等学生社团，建立起学生心理互助机制，调动学生自我教育的能动性。心理健康可定期对学生心理协会会员等进行培训，使他们了解常见心理问题产生的原因及主要表现，提高他们的心理咨询技能，使他们能够更好地开展助人自助的群众性心理健康教育活动，使其成为大学生心理健康教育的“朋辈辅导员”。

总之，学校要高度重视学生心理健康教育工作，不断完善预防性心理健康教育体系，将个体辅导与团体教育相结合，心理健康教育与思想政治教育、专业学习相结合，探索高校心理健康教育的规律，培养大学生良好的心理品质，促进学生全面发展。