

最新心理健康教学反思万能 心理健康教育培训教学反思(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

心理健康教学反思万能篇一

为加强师生对心理健康的重视，了解心理方面的知识、提高心理教育的自我认识。20xx年10月24日—10月25日伊州区教育局邀请郑州人本心理研究院院长、心理测评与咨询专家、认知心理训练专家、心理学应用技术专家、人本动力学创始人程士钊讲师为区属67所中小学、幼儿园近100名心理健康教师进行了专业培训。

程院长从压力的生理反应到压力产生的原因，以及如何应对心理压力进行深入浅出的讲解，以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理学这门学科的魅力所在。通过理论学习心理测试体验、自我剖析等让参训老师们意识到心理教育的重要性。通过讲解心理测评软件的使用，让老师们能够更有效地了解学生心理情况，采用有效的教育手段对学生进行教育，更快的筛查出有心理问题存在问题的学生。

此次培训活动，对老师们来说犹如及时雨，为全区心理健康老师提供了学习充电的机会，也对各校的心理健工作起到了督促和指导的作用。同时，结合当下热点问题，程院长用诙谐幽默的语言阐述了中小学心理健康教育的重要性，最后从心理测评的项目及方法方面给在场的老师送去宝贵的经验。今后学校可以有计划、有针对性地开展心理健康教育活动；通过家校合作，加强沟通，相互配合，将心理健康教育潜移默化地渗透到学校教育全过程。

持续两天的培训会，在掌声中圆满落下帷幕，通过两天的培训，使参训教师受益匪浅，收获颇多，培训结束后，为30所购买心理云软件的学校颁发心理测评师荣誉证书。

参加心理健康教育培训班，对我来说意义重大，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动中以及对于未来的一些想法谈谈自己的几点体会：

一、我不仅学到了很多心理学理论知识，学到了很多教育学的方法，也学到了正确对待生活的方式。如怎样释放压力，调整自己心态，建立积极向上的健康心态。以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。并且通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

二、心理健康教育主要是针对青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等。使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进青少年心理健康的发展。所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

三、心理健康问题是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，清华大学生向狗熊泼硫酸便是一个的例证。

四、心理健康教育任重道远。我们知道一个巴掌拍不响，学

校心理健康教育仅仅有我们的热情是不够的。通过这次培训，给我的启示就是：在学校开展心理健康教育，应该从以下几方面努力。学校领导要重视，虽然有些学校有这方面的材料和计划，那只不过是应付检查。各任课教师在各科教学中要渗透心理教育，优化学校、班级文化心理环境，开展心理辅导工作、开设心理辅导课，加强学生心理辅导和心理训练。总之，软件和硬件两手都要抓，可是现状令人尴尬。

心理健康教育反思万能篇二

心理健康课不同于一般文化课，它的授课方式有着一定的特殊性，其授课内容、方式、与一般的文化课有很大的区别。而且涉及的知识领域是十分广泛的，如何上好心理健康课，对于我来说纯粹是边学边上，经过摸索、思考、调整，想了些心理健康课的一些方法：

从心理学的角度来看，同样的内容，采用感兴趣的教学方式，学生接受起来会更加乐意和主动。为了引起他们的兴趣和注意，上课铃一响，我都会安排3分钟左右的热身活动，内容丰富多彩，可以带领学生们做一个游戏，可以讲一个小故事，也可以说一部喜欢的电影等等。在这个活动中，可以说学生还是比较感兴趣的。既使课堂轻松愉快，又集中了学生的注意力。

对于学生来说，再精彩生动的讲授，都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。在心理健康教育课上，我经常设计一些生活情境，让学生通过角色扮演的方式去感受、去体验、去理解。比如说：在教学中，我设计了学生身边发生的一个情景：下课了□xx着急去厕所，不小心把另外一名同学的文具盒碰到了地上，接下来先让同学们讨论：可能会出现哪几种情况，然后再分组进行角色表演。同学们对此非常感兴趣，他们说出会发生两种情况。表演前，我要求台下的同学边看边思考：你喜欢哪组同学的想法？为什么？学生表演的声情并茂。一种

情况是□xx能主动说对不起，并把地上的文具盒捡起来，两人没发生任何冲突反而成了好朋友；另一种情况是□xx把文具盒碰到地上后，像什么事情没发生一样，被碰落文具盒的同学急了，大声让xx把文具盒捡起来□xx不但不捡，反而说活该，就是不捡，两人你一言我一语的“争吵”起来，险些“大打出手”。表演结束后，同学们一致认为：文明礼貌的语言，会化干戈为玉帛，反之无理、冲动，不肯包容别人的行为会使冲突升级。相信通过这样的体验，今后遇到类似事情，这几位同学肯定会做出正确的选择。台下的同学虽然没去表演，但他们通过观看，分享了表演者的体验。可以说，类似这样的角色扮演、体验情感的活动方式，促进了学生心理素质的提高。

心理健康课应该根据需要，创设相应的氛围，但不能没有原则和标准，它必须以学生遵守课堂纪律为基础。就我所教的某些学生来说，他们自律性不强，不懂得尊重别人，不懂得遵守课堂纪律和游戏规则。课堂上最容易出现的现象是“忽视倾听”：要么发言过于随意，只顾自己大声说话，不倾听别人的发言；要么封闭自己，甚至嘲笑讲真心话的同学。这些不好的双向互动使课堂缺乏温馨的气氛，很快乱作一团，最终导致学生不敢流露真情，班级内无法形成真实情感的交流，我也不不得不停留下来维持纪律，积极性也受到打击。一堂原本精心设计的课可能就此功亏一篑，因此，教育学生遵守课堂纪律、遵守规则、尊重别人等是非常必要的，是创设轻松、愉悦氛围的基本前提，其本身也是一种心理健康教育。

以上是我在心理健康课教育教学中的一些做法和感想，当然我的心理健康课还存在着很多问题，要真正上好心理健康课，发挥出它最大的作用，还有很多问题有待发现和解决，还有很长一段路要走，我会不断的努力！

心理健康教学反思万能篇三

心理学认为，自我是指对自己存在的察觉，即认识自己的一切，包括认识自己的生理状况、心理特征以及自己与他人的关系等。

本课的活动对象为初中七年级学生。处在青春期的初中生正是这一心理活动最活跃、最激烈的时期。他们的同一性正处在混乱与和谐的边缘，时常会有一些激烈的冲突表现，比如一会儿自高自大，一会儿又自暴自弃。因此，让他们能正确认识自我、悦纳自我是心理健康教育的重要内容之一。

根据本节课的内容特点和七年级学生的心理特点，我确定了以下活动目标：在认知上使学生进一步认清自我，不管优点还是缺点都是自己的一部分；在情感上培养学生对自我的积极情感，对自己充满信心；在行为上使学生能够通过自我反省及别人对自己的态度来评价了解自己，正确面对自己的优点与缺点。

为了达到以上活动目标，本课主要采用小组讨论、感悟分享、体验练习等活动形式。

围绕内容和目标，教师设计了三个螺旋上升的活动环节——学生通过找出“我的叶子”，初步学会悦纳自我；通过写出“我的词语”，全面地认识自我，充分地悦纳自我；通过制作“我的优势名片”，懂得要发挥优势，去展示自己独特的价值。在板书设计上，除了“习得性无助”和“上升式螺旋”这两个心理学术语是教师提出，其他内容均为学生作品和学生的话。

（课前请学生找一片自己喜欢的叶子，通过欣赏绘本《落叶跳舞》导入，请学生相互描述叶子，同学们积极参与，气氛轻松、活跃。然后请学生六人一组，将叶子放在一起，找出自己的叶子。学生兴趣盎然，从组长的桌子上快速地找到了自己的叶子。之后是感悟分享环节，实录如下：）

师：你是怎样找到你的叶子的？能说说你的感想吗？

生1：我的叶子是我们组里最大的一片。

生2：与别人的叶子相比，我的叶子颜色很特别。它的颜色是紫色的。

生3：我的叶子是中间开叉的，它的形状和别人的叶子很不一样。

生4：我们每个人都是不一样的。

生5：我觉得我们每一个人都有自己的优点和缺点。

生6：我现在觉得我自己是与众不同的，我更加喜欢这个独特的我了。

师：谢谢你们与大家分享你们的感悟！我们每一个人都是与众不同的，都有着我们自己独特的价值，不会因为我们的某一优点而比别人更高贵，也不会因为我们的某一处不足或某一次失败，就失去价值。

我们需要做的，就是愉悦地接纳自己——“这就是我，独一无二的我。”

（学生齐声朗读“这就是我，独一无二的我。”）

【思考与分析】课前请学生欣赏绘本《落叶跳舞》，配以轻音乐，为学生营造了轻松、灵动的心理氛围。描述并找出叶子这一环节的目的就是让学生充分感受每一片叶子都是独特的，教师给每一位学生以平等的点评，强调每一片叶子都很独特，为他们创造了易于感受、易于激发的情境。感悟分享这一环节的目的在于让学生从叶子的独特联想到人的独一无二，教师让学生充分地分享他们自己的感悟，引导学生初步

学会悦纳自我，积极、自觉地进行心理建构。

（练习一，请学生进行自我观察，写出描述自己的词语，并数一数个数。练习二，请学生进行自我分析，分别用红笔和黑笔圈出表示优点和缺点的词，最后数出优缺点的个数。下面是小组活动环节，实录如下：）

师：经过了自我观察和自我分析，接下来就让我们来进行小组讨论吧。在六人小组中，请组长组织大家轮流念出练习一中的词语。每个成员发言后，小组其他成员补充自己对发言者的认识。小组活动现在开始。

（学生进行热烈的小组讨论，教师在教室里进行巡视，参与各小组的讨论，肯定各同学的发言。）

师：经过刚才的小组讨论，我相信大家一定对自己有了更全面、更客观的认识。下面我们就来比比看，哪个小组的收获最大。请组长来汇报你们小组讨论的成果。

（教师先后用实物投影仪展示两个小组的“小组讨论成果汇报表”，请两位组长进行汇报。）

第二小组组长：我们组的任红丽同学在小组讨论后词语变多了，从6个变成了14个，他对自己的了解更全面了。

师：任红丽同学，你能说说同学们都给你补充了哪些词语吗？

任红丽：他们说我虚心、无私、乐观、机智幽默、爱动脑筋、足智多谋、朝气蓬勃、初生牛犊不怕虎。

师：机智幽默这一特点是谁给你补充的？

（任红丽指该组一位同学）

师：你能告诉大家，他平时哪些行为体现了他的机智幽默吗？

小组成员：他平时总是笑嘻嘻的。

师：哦，原来你喜欢笑，还能让身边的人都感到快乐！

（第五小组成果展示，略。）

【思考与分析】小组讨论是本节课最重要的学生活动之一，教师给予了充裕的时间；组织学生以六人为一个小组进行讨论，并在课前定出每组组长，每组发一张“小组讨论成果汇总表”，以广泛地展示了小组成员的进步。教师始终及时地发现有困难的同学，并给他们充分的关注和鼓励，帮助他们更好地悦纳自我，重拾自信。

（一）以学生为中心

在价值观日趋多元的社会，人的心理空间也日趋复杂，教师无法为学生设定不变的准则，因而要设法使学生从单纯接纳转变为自主选择。本节课我没有从外在的目标出发来设置活动，而是从主体自身的需要、兴趣、动机出发来组织和开展课程，学生作为心理意义的主动构建者，主体自身始终处于活动的中心位置，活动的结果，如小组讨论后新认识到的特点、自己制作的优势名片等，都是学生主体性的发展和心理的成长。本课学生的心理成长是在学生自主选择的活动中实现的，是学生能动性的活动过程。上课时，我深切地感受到，学生的心理发展以及学生的心理在何种程度上得到发展，最终依赖于主体自身的心理建构。这一切都说明“自主性”是心理健康教育活动课的精髓。

（二）以情境为中介

“认识自我，悦纳自我”这一心理发展的目标是无法通过直接传授知识达到的，而需要教师提供良好的发展情境。因此我设计了“我的叶子”、“我的词语”、“我的名片”这三个与自我认识紧密相关的环节。这些情境的设计把他们带

入“可思可感”的境界，直指自身的心理世界，进而自主地建构自己的心理结构，生成自己的价值理念。比如，欣赏绘本《落叶跳舞》、描述自己喜欢的一片叶子，这些真切的情境氛围为课程的开展提供了易于感受、易于激发的心理空间，使置身于其中的每一个人都受到感染和熏陶，并激发其探究的心向。通过这节课的实践，我认识到，学习总是在实际情境中进行的，不同活动情境对心理的作用及引起的心理感受是不同的。因此，学生心理健康教育活动课的组织首先应该是情境的组织。情境的设计既是课程开展的前奏，也是维系课程的保障。

（三）以活动为载体

心理学研究和生活实践表明，人的心理品质是在活动中展示也是在活动中发展的。通过活动来实施心理健康教育最为真实，也最为自然。课前，我精心设计了自主性活动，但我发现，教师可以进行活动的设计和导向，却无法主宰活动的进程，更不能剥夺学生交流和选择的机会，因为这节课中学生分享感悟、展示小组讨论成果、展示优势名片时的话语和作品才是最让人感动的。本课中学生心理品质的发展，是通过教师的视频展示、自我示范、激发感悟等教育引导，使主体自身在活动中自主定向、自主选择、自我完善、自我建构的过程。因此，从一定意义上说，人的心理机能的发展是难以通过直接的“教”的方式来进行的。“教”只是提供外围的情境、提供有助于心理发展的心理空间、提供有助于学生自主选择的物质与精神条件。心理健康教育活动课是一种学生自我教育的课程，这种自主性是通过学生的自主活动来实现的。

（四）探索与提高

这节心理健康教育活动课是我在参加积极心理学的培训后，将自己的所思所感付诸教学实践的一次尝试，获得了鼓励，也存在着一些不足之处，比如，课堂上与学生交流，有时只

满足于表面的回答，追求形式上的热烈，而对学生内心世界更深层次的关注不够。以后上课要在细节叙事中更多地展开，追问更深入，关注到学生的内心世界，让课堂更具内涵。对学生的心理健康教育与辅导，不是靠一堂课所能达到的。如何让积极心理学更好地帮助学生成长，则是需要进一步探索的。

心理健康教育反思万能篇四

心理教育课不同于一般文化课，它的授课方式有着一定的特殊性，其授课内容、方式、语言等等都与一般的文化课有很大的区别。

而且涉及的知识领域是十分广泛的，在教学的过程中，要加以整合，灵活运用，才能使心理健康教育课体现其科学性。

如何上好心理健康教育课，通过课堂教学活动提高学生的知、情、意，是一项重要的研究课题。

源于实践，用于实践，经过教学过程中不断的摸索、总结、思考、调整，我逐渐形成了以下的思路和想法：

从心理学的角度来看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，学生接受起来会更加乐意和主动。

面对从未正式接触过心理方面知识的学生，从情绪感染到情绪升华，从“肢体语言”到“从众”，引起了学生对心理世界的好奇，进而讲述提高心理素质的好处：提高学习效率；合理调节情绪；形成良好性格；学会与人交往等，同时说明这些也是心理健康教育课以后要涉及的内容。

在很大程度上实现了“引起学生对心理健康的兴趣和重视，阐明心理健康教育课的意义和目的，并让学生正确的认识心理与心理健康教育课”的教学目标，也为以后教学活动的开

展奠定了很好的基础。

心理健康教育课的重点在于活动中的体验，绝不能为了活动而活动，活动应该有主题，有核心。

心理健康教育课也应该坚持一个核心，并围绕这个核心，“行散神不散”，着重培养学生最基本的心理素质，让他们学习和体验到对自己的终生发展有价值的核心观念。

心理健康教育课成功与否，在很大程度上取决于学生获得的心理体验和感悟程度。

学生总是非常关注他人在同一问题上的表现，喜欢聆听他人的“故事”。

(1) 心灵感悟：在课堂上，可以让同学们聆听同龄人的“故事”。

试图让学生明白这些问题别人都有，自己有也很是正常的，并相信这些问题可以解决，进而学习和掌握方法。

其实学生在聆听的同时，也在审视自己。

(2) 自我开放：如果心理教师能在适当和必要的时候，作真诚的自我剖析、自我开放，学生也会减轻自我防卫心理，真实地表达自己、安全地探索自己。

不过作为一名心理教师，其最重要的角色始终是课堂的组织者和引导者，自我开放应该有一定的原则和限度。

(3) 角色扮演：心理剧的创设，其初衷是让角色扮演者体会其中的情境冲突，在冲突中宣泄自己、发现自己、改变自己。

这大大地提高了同学们的主体参与性，使他们有机会发挥自己的创造性和想象力，及时地运用课堂所学去解决问题，从

而不断地调整自己，不断地成长。

当然，要真正上好心理健康教育课，发挥出它最大的作用，还有很多问题有待发现和解决；要真正做好中小学生学习心理健康教育事业，还有很长一段路要走，还需要更多、更强关注中小学生学习心理健康的力量。

心理健康教育反思万能篇五

在价值观日趋多元的社会，人的心理空间也日趋复杂，教师无法为学生设定不变的准则，因而要设法使学生从单纯接纳转变为自主选择。本节课我没有从外在的目标出发来设置活动，而是从主体自身的需要、兴趣、动机出发来组织和开展课程，学生作为心理意义的主动构建者，主体自身始终处于活动的中心位置，活动的结果，如小组讨论后新认识到的特点、自己制作的优秀名片等，都是学生主体性的发展和心理的成长。本课学生的心理成长是在学生自主选择的活动中实现的，是学生能动性的活动过程。上课时，我深切地感受到，学生的心理发展以及学生的心理在何种程度上得到发展，最终依赖于主体自身的心理建构。这一切都说明“自主性”是心理健康教育活动课的精髓。

（二）以情境为中介

“认识自我，悦纳自我”这一心理发展的目标是无法通过直接传授知识达到的，而需要教师提供良好的发展情境。因此我设计了“我的叶子”、“我的词语”、“我的名片”这三个与自我认识紧密相关的环节。这些情境的设计把他们带入“可思可感”的境界，直指自身的心理世界，进而自主地建构自己的心理结构，生成自己的价值理念。比如，欣赏绘本《落叶跳舞》、描述自己喜欢的一片叶子，这些真切的情境氛围为课程的开展提供了易于感受、易于激发的心理空间，使置身于其中的每一个人都受到感染和熏陶，并激发其探究的心向。通过这节课的实践，我认识到，学习总是在实际情

境中进行的，不同活动情境对心理的作用及引起的心理感受是不同的。因此，学生心理健康教育活动课的组织首先应该是情境的组织。情境的设计既是课程开展的前奏，也是维系课程的保障。

（三）以活动为载体

心理学研究和生活实践表明，人的心理品质是在活动中展示也是在活动中发展的。通过活动来实施心理健康教育最为真实，也最为自然。课前，我精心设计了自主性活动，但我发现，教师可以进行活动的设计和导向，却无法主宰活动的进程，更不能剥夺学生交流和选择的机会，因为这节课中学生分享感悟、展示小组讨论成果、展示优势名片时的话语和作品才是最让人感动的。本课中学生心理品质的发展，是通过教师的视频展示、自我示范、激发感悟等教育引导，使主体自身在活动中自主定向、自主选择、自我完善、自我建构的过程。因此，从一定意义上说，人的心理机能的发展是难以通过直接的“教”的方式来进行的。“教”只是提供外围的情境、提供有助于心理发展的心理空间、提供有助于学生自主选择的物质与精神条件。心理健康教育活动课是一种学生自我教育的课程，这种自主性是通过学生的自主活动来实现的。

（四）探索与提高

这节心理健康教育活动课是我在参加积极心理学的培训后，将自己的所思所感付诸教学实践的一次尝试，获得了鼓励，也存在着一些不足之处，比如，课堂上与学生交流，有时只满足于表面的回答，追求形式上的热烈，而对学生内心世界更深层次的关注不够。以后上课要在细节叙事中更多地展开，追问更深入，关注到学生的内心世界，让课堂更具内涵。对学生的心理健康教育与辅导，不是靠一堂课所能达到的。如何让积极心理学更好地帮助学生成长，则是需要进一步探索的。