

2023年青少年心理健康心得体会(模板7篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

青少年心理健康心得体会篇一

今天学校组织了一场大学生心理健康的讲座，作为一名刚升入大学的学生，我从中明白了心理健康对我们今后发展的重要性，以及我们如何才能拥有一个健康的心理。

大学是一个大的集体，我们每天生活在其中，每天总会与各种各样的人接触，而如果而我们没有一个健康的心理，就无法与人正常的相处，无法建立自己的人际关系网，这将会导致我们觉得生活是孤单的，是无助的，从而产生一种迷茫的时生活状态，这对我们的大学生活是致命的，毕竟大学生活是我们人生中最宝贵的经历，我们也将通过大学慢慢的融入社会，而不完整的大学生活将无法为以后步入社会做好铺垫，这就导致我们无法对每天的生活充满激情。

心理素质是主体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。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。随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，我们大学生更应该有一个健康的心态，积极的态度去面对。

为了我们的心理健康，了解与掌握心理健康的定义是必不可少的，这对于增强与维护我们的健康有很大的意义。当我们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。

所以要想成为一名优秀的大学生，要想拥有一个完满的大学生活，心理的健康是必不可少的。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。也就是说，我们只有心理健康了，才能去面对生活中发生的各种事情，而至于因为一点小事就闷闷不乐好长时间，也不至于因为一点挫折而自暴自弃，产生各种沮丧悲观的想法。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自

责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

通过这次的讲座，我深刻的看到了健康的心理对我们的重要性，一个幸福的人生必须要有健康的心理作为坚实的后盾，在以后的学习与生活中，健康的心理将会帮我们一步步的走向成功。所以，以后我们必须关注自己的心理健康，努力的去使自己的生活会变得完满。

青少年心理健康心得体会篇二

- 1、让学生敢于提问，消除“怕提问”的心理障碍。
- 2、让学生知道问题的表达简洁、清晰，语气温和，态度谦虚。

专题教育

让学生勇于提问

图片、课件

一、谈话导入

同学们，大家爱不爱提问题呐？

二、图片展示，观察岛

出示图片：

阅读分享《爱迪生孵小鸡》的故事。说说你从故事中明白了什么？

学生讨论交流，回报答案。

三、活动体验，活动营。

1、敢于提问

讨论：如果你是有疑问的小男孩，会怎么做？为什么？

2、提问促成长

相邻的同学为一组，互相分享各自在学习过程中因为敢于提问而取得重要收获的经历。

3、提问能手

以小组为单位，围绕“保护水资源”这一主题进行提问竞赛，综合提问的质量和数量，每组评选出两名“提问能手”。

四、课外拓展

请坚持在学习之余，尝试向自己或同学、老师及家长提出一个问题，并力争解决它。看看经过一段时间后，自己思考问题的方法有没有明显的变化。

青少年心理健康心得体会篇三

性烦恼的产生是由于性意识觉醒之后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年的心理冲突。他们常认为“性是不好的”、“对异性长辈出现性幻想是可耻的”、“手淫对身体是有害的”等，出现对性的消极评价和过度的性压抑。通过对各种神经质症的深入研究，我们有理由相信，由错误的性观念而引起的对手淫、性幻想

等的严厉的自我惩罚（心理的或生理的）是导致产生神经质症状发生的心理温床的重要原因之一，尤其是严重的自卑感、对人恐怖症等症状。男孩对手淫、遗精、性梦的错误认识，女孩对月经、性幻想、自己体象的消极认知和评价，偷看黄色录像，早恋及过早性行为等，是青少年期较为突出的心理行为问题。改变对性的态度应是人生心理修养的一个重要内容。净化社会风气，学校积极开展心理健康教育（包括性心理教育），组织各种有益于中学生心理健康的丰富多彩的活动，培养高尚情操以及家长改变传统观念，早期给孩子予健康的性教育等，对中学生的性心理健康发展非常重要，必要时应接受专业心理咨询，不要耽误孩子。

青少年心理健康心得体会篇四

为迎接第25个世界精神卫生日的到来，培养我校学生良好的心理素质，促进他们身心和谐、素质全面发展，现就组织开展“10·10”心理健康教育月活动有关事项安排如下：

健康心理美好青春

10月10日-11月10日

顾问：

组长：

副组长：

成员：

（一）启动仪式

1、时间地点：10月10日7:00运动场

2、承办单位：本部（心理中心）、河西（护理学院）

3、活动内容：升国旗、领导讲话、宣读活动方案。

（二）主题宣传

1、时间地点：10月11日校本部、河西校区

2、承办单位：心理健康教育与咨询服务中心

3、活动内容：开展心理健康知识现场宣传。

（三）专题培训

2、承办单位：心理健康教育与咨询服务中心

3、活动内容：新生心理委员心理专题培训。

（四）电影赏析

2、承办单位：校心理委员联合会、心理健康协会

3、活动内容：组织观看《风雨哈佛路》并交流讨论。

（五）快乐游艺

1、时间地点：10月18日校本部樟树林

2、承办单位：校心理委员联合会、校心理健康协会

3、活动内容：组织有奖心理游艺活动。

（六）主题班会

1、时间对象：10月25日各在校班级

2、承办单位：校心理委员联合会

3、活动内容：以心理话题辩论和知识竞答为主要内容，分班组织“心理达人”主题班会，并录制5-10分钟的视频。

4、奖项设置：在全校范围类评选一等奖2个，二等奖4个，三等奖6个，优胜奖若干个，颁发证书并予物质奖励。

（七）心理普查

1、时间地点：10月底-11月初校本部、河西校区

2、承办单位：心理健康教育与咨询服务中心

3、活动内容：2016级新生心理普查工作及数据处理。

（八）成果展示

1、时间地点：11月8日校本部、河西校区

2、承办单位：校心理健康协会、心理委员联合会

3、活动内容：心理健康教育月活动各项活动成果展示。

青少年心理健康心得体会篇五

根据《中小学心理健康教育指导纲要〔20xx年修订〕》，开展小学生心理健康教育工作，必须根据小学生生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康教育的知识理论和方法技能，并坚持“科学性与实效性相结合”、“发展、预防和危机干预相结合”、“面向全体学生和关注个别差异相结合”、“教师的主导性与学生的主体性相结合”四项基本原则，培养小学生良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展。

根据学校中心工作计划和学校德育工作的精神和大队部工作的具体要求。依靠现代教育理念，继续围绕学校“四心”教育主题，结合区心理健康指导中心的工作安排，扎实开展我校心理健康教育，关注学生的身心发展，结合我校学生实际，通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折，适应环境的能力。

低年组:帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

中年级:培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的的能力。

高年级:帮助学生在生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度。

（一）加强教师队伍建设，提高自身素质

1、结合片区活动与专业联盟开展心理健康教育的校际交流活动，我校黄彬彬老师加入了区龙湾区心理健康教育专业委员会并成为理事会成员之一，我校将以此为平台开展校际心理健康活动课的打磨和个别辅导之间的交流活动。

2、组织教师学习有关心理健康教育资料，进一步提高学校心理健康工作预防为主，让14位获c证老师起到“领头雁”的作用，开展好学校的工作，进行教师之间的心理健康团队活动，让老师们掌握基本的心理辅导知识、方法、形式等，并提倡全体教师在自己的工作实践中运用心理知识及教育方法，不断丰富自己的教学策略，提高教育教学水平。

（二）认真做好学生心理辅导及心理咨询工作

1、加强心理咨询室的常规建设，做好学生心理咨询工作，并能有所侧重地进行跟踪调查，建立心理档案。主要咨询途径：

（1）学生自愿前往咨询

（2）班主任老师推荐

（3）辅导老师访谈

2、开通“心语z”进行网络咨询辅导。

3、开通“晨曦qq空间”，宣传心理健康知识。

4、有针对性地对全校学生进行心理健康知识讲座、团体辅导。

5、开展家庭知识教育活动，对新生家长进行“孩子上小学啦——新生适应家庭教育讲座”专题讲座，让心理健康教育走进千家万户，使家校教育形成合力，促进亲子沟通，进一步提高学生的心理素质。

6、六年级开设常规课程：将“心理健康”列入课程表，积极发挥课堂主渠道作用。

九月份

1、制定本学期学校心理健康工作计划；

2、“心海软件”心理普测前的准备工作（学生资料录入、试测）；

3、为新生家长开设“孩子上小学啦——新生适应家庭教育讲座”；

4、参加省教科院第二期亲子辅导培训。

十月份

1、利用“心海软件”给三~六年级学生开展心理普测，尝试建立学生心理档案；

2、参加龙湾区心理健康团队赛课；

3、开展“信任主题”户外活动；

4、发动教师报名浙江省中小学心理健康教育教师c证培训。

十一月份

1、组织教师参加浙江省中小学心理健康教育教师c证培训；

2、利用“心海软件”给全体教师开展心理普测；

3、为五年级学生开展《我轻松我快乐》“管理压力”公开课；

十二月份

1、为六年级学生开展“我们长大啦——青春期教育讲座”；

2、为四年级孩子开展《爱护我们的身体》活动；

3、参加龙湾区心理教师学科专业提升行动座谈会；

4、参加龙湾区中小学心理教师学科专业素养岗位提升行动评议。

20xx年

一月份

- 1、做好学期总结及资料积累和个案分析；
- 2、心理档案建立工作。

青少年心理健康心得体会篇六

现代社会“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校中学生在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高心理素质较差有极大的关系。我听了张教授的报告之后，再结合十几年的教育经验，对影响青少年心理健康的因素总结如下：

人的健康，应当是身体健康，加上心理健康。中学生正处于青春发育期，学习任务重，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期。我们既要关注他们的身体健康，又要关注他们的心理健康。可是，有些家长只重视孩子的身体发育，而忽视孩子的心理健康教育；有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生的心理健康教育重视不够。因此，许多中学生存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健康成长。

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，中学生心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓

升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的中学生整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些中学生生活上攀比，摆阔，穿名牌服装，生活上浪费。过生日请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

社会情况复杂，许多家庭出现异常变化，给中学生的心理带来不良影响。有的父母离异，家庭破裂，给学生的心理带来打击，使学生变得内向、自卑，对他人失去了情感，甚至痛恨社会；有的父母失去了工作，下岗待业，家庭经济困难，生活的艰辛给学生心理带来刺激，对生活失去了信心；有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

中学生内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱异，禁不住对异性好奇、羡慕。有的中学生谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

许多中学生迷恋“网吧”，网上聊天，网上交友，沉迷于虚拟的世界里，自我“陶醉”而不能自拔。自我多情，弄虚作假，欺骗别人的感情，有的“通宵达旦”夜不归宿，身心极度疲劳，荒废学业。这种例子不少见，报纸已加以报道。更有甚者，有的猎奇不健康的内容，自甘堕落；有的零花钱不够消费，就从家里偷，甚至向小学生敲诈，走向犯罪的道路。

温室的花朵经受不住暴风雨的打击。许多中学生从小一帆风顺，“要风得风，要雨得雨”，不知愁滋味，缺乏生活的磨炼，心理脆弱，心理承受力差。在学校里，教师一句善意的

批评，就感到委屈，痛苦；一次考试成绩不理想，就感到失意，失去信心；没有被评上先进，就恨教师、恨同学；在家做错了事，父母责备几句，就离家出走。更有甚者，遇到挫折，就寻短见。这都给家庭、学校带来了严重的危害。

学校、家庭和社会应当通力合作，加强青少年心理健康教育，为他们的心理健康发展创设优良环境。

在中小学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理学知识，掌握一定的心理调节技术。课程可分为两部分：心理卫生与健康理论部分和实际训练操作部分。前一部分为心理健康知识普及课，后一部分是在中学生中开展心理健康教育最为有效的方法。其实际训练活动操作内容包括角色扮演、相互询问、人际交往训练，掌握一些转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段。防患于未然。

由于学生们对提高心理健康水平的要求日益迫切，心理咨询服务室的建立也就势在必行。无论初中高中，城市乡村，中学生已开始从拘束、害羞地进门到落落大方自然地进行心理咨询；从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。时代的发展显示出，开展心理咨询与治疗服务已不仅仅是个别中学生的要求，而是一种时代的趋势了。

研究表明，学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直接或间接的关系，有些甚至是家庭问题的表现和延续。因此，无论是了解学生心理与行为偏异的原因，还是咨询、矫治计划的制订和实施，都需取得家长的积极支持和配合，因此学校心理健康方面的教育要兼顾对学生家长及其他方面的宣传。

以上是我听了张教授关于“对青少年进行心理健康教育”报告之后的一点的体会。当然，随着社会的不断发展和变化，青少年各自的个性特点也会越来越复杂，如何扬长避短，使

他们健康成长，是一门需我们广大教育工作者继续摸索继续探讨的学问。但我想，无论如何，热爱学生、鼓励学生、赏识学生，对学生予以积极的期待和肯定，永远是做好这一工作的前提。让我们多一点爱心，多一丝宽容，多一份期望和鼓励，我们的天空定会充满阳光！

青少年心理健康心得体会篇七

20xx年12月我有幸参加了贵阳市组织的“十一五”第三批中小学市级骨干教师培训，刘衍丽教授主讲的《教师心理的健康教育》让我收获很大。世界卫生组织宣言近年来也一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体地、心理和社会功能均达到良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习，我真正感觉到了教师保持健康的心理不仅有利于教师自身的生理健康，有利于提高工作效率，而且有利于促进学生心理健康的发展。根据观察和了解，由于体育教师的专业特点，绝大多数体育教师的心理呈现出一个健康发展的好势头。但也经常发现一些体育教师心理状态并不平衡，易怒、缺少自信心、无责任感等，这些现象的积累结果，就是心理疾病。

通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性，我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是者——具有比父母还高的力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要

原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过学习，我也知道了为了使体育教师保持良好的心理健康，除了社会努力之外，体育教师自己首先应该保持乐观的心境，所谓心境是一种微弱而持久的情感状况，往往在一段长时间内影响人的品行和情绪。一般来说，工作的成败、生活条件、健康状况等都会对心境发生不同程度的影响。由于体育教师长期从事着艰苦的劳动，为学生的健康成长做出了卓越的贡献，但他们的社会作用与其地位存在着较大的差异，严重地挫伤了一些体育教师的工作积极性，自卑心理较重。其次是自我调控激情，由于体育教师与学生直接接触的机会较多，因而能够触发激情的刺激源也相对较多。象学生受到不公平的批评或讽刺、或学生在家庭、社会上受到挫折后，往往会产生一种攻击性因子，在教学中很有可能向体育教师或同伴发泄，这就增加了师生冲突对立的机会。消极的、破坏性的激情使体育教师处于生理高度应激的状态，会引起心血管系统的紊乱，导致一系列心理因素产生的疾病。所以，体育教师要学会调节控制自己的激怒，逐步形成有益的心理健康的教育机制。再次要开阔自己的视野，要有知心朋友，时常和他们聊天，利用好你的假期时常出外旅行等等让自己的业余生活丰富起来。

通过学习，我也知道了体育教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法；学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

总之，此次培训的收获是巨大的，体会可能肤浅，教学的目的是教书育人。首先，为了让学生形成健康的心理，教师

就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。