

最新安全健康教育讲座心得(实用7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

安全健康教育讲座心得篇一

“啊，好痛……”我和小雨正走在楼梯道上。因为是下课所以非常的拥挤，大家挤来跑去不知道都在忙着什么，有几个人男同学竟然在楼道里打王牌，真是胆大包天。突然，一声尖叫从我耳边传来，我和小雨扭头一看，只见他前脚一歪，竟然被打王牌的人绊了一脚下。身体跌跌撞撞地往前倾，只听“扑通”一声，我们班同学小刘摔倒在楼梯上“嗷嗷”大叫起来，只见他趴在地上，本来白色的上衣沾满了灰尘，黑色的裤子皱巴巴的，眼泪都流了出来，脸一块白一块紫，双手紧紧的抱着自己的腿，一个劲的叫着：“啊！好痛……”。我心想：小刘肯定伤得不轻，因为小刘以前出过车祸，行走不太方便。于是我迅速的跑过去，安慰小刘说：“小刘，你别哭，男孩一定要坚强。”我一边安慰他一边撩起他的裤腿，好大一块伤疤，血都流了出来。

“快去喊杨老师过来。”我焦急的对小雨说。

“嗯。”小雨一溜烟的往老师办公室方向跑去。我赶紧把小刘扶起来，坐在地上。

这时，“叮铃铃”上课的铃声打响了，只见同学们迅速的往教室跑去，而我和小刘在楼梯口把路给挡住了，有几个男同学边往前挤边喊：“快让开！”我生气的对他们喊道：“你没看到有同学摔倒了吗，还要往前挤，难道不会绕道吗？”看到我大发雷霆，那几个同学从右边上了楼梯。

“这到底发生了什么事？”杨老师一来就急忙问。“刚才楼道太挤，小刘一不小心被打王牌的同学摔倒了。”我们战战兢兢的说。

杨老师听完，把打王牌的人叫到一边，脸一下拉了下来，眉毛形成了一个倒“八”字，眼睛里像要冒出火花，鼻孔都变大了。大声的说道：“给你们说了多少次了，下课期间不要在楼道里奔跑、聚堆、打闹。刚才小刘摔倒之后，后面一波一波的同学都要经过这里，如果有第二个摔倒，那后果将不堪设想。”听到这儿，我在想：如果有第二个同学摔倒，就会有第三个同学摔倒，这就是学校老师经常给我们讲到的踩踏事件。我越想越害怕，不禁出了一身冷汗。

虽然这是一件小事，但是这件小事深深的印在了我的脑海中，在学校，一定要随时注意自己的行为，我们要遵守校园安全规则，不能在楼道里打闹、玩耍、聚堆、等一切危险的事。为了营造一个美好的校园，珍爱生命，安全意识从我做起！

安全健康教育讲座心得篇二

当今社会人们的生活节奏正在随随着社会的飞速发展日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；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，在大学院校生活和学习的大学生，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进身心健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，加强对大学生的心理健康教育，就成为我们迫切需要注意的问题。

首先，心理健康的标准是什么呢？心理健康即人对内部环境具

有安定感，对外部环境能去适应，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。而衡量一个人的心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。但是当代社会大学生或多或少存在着这一方面的不足，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。

其次，要说对大学生进行心理健康教育的意义，那就是进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式，心理素质是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，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。进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力，心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平，使其能把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

那么，如何对大学生大学生心理健康问题进行教育呢？我觉得要做到以下几点，1，充分发挥学校心理咨询作用。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。2，开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。从而有针对性地提出教育措施与方案。3、把心理素质教育渗透在各科教学之中，通过各科教学进行心素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。掌握心理素质相应知识，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。5、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。

二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的综合素质的教育与培养，使他们真正懂得：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，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，更新观念，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战。

安全健康教育讲座心得篇三

全，也许有人会认为，这是一个老生常谈的话题，不值得反反复复的唠叨；而我却要说，安全是我们每一个人务必要常常放在心中默念的主题。

可能，有些同学会说，这些事我也干过，我不是好好的站在那里。我要告诉这些同学，心存侥幸是生命安全最大的敌人，不幸往往在心存侥幸的那一刻发生。同学们，我衷心期望我们每一个人都加强安全意识，增强自我防范潜力。让我们的校园里，人人讲安全、事事讲安全、时时讲安全、处处讲安全，做到警钟鸣！

同学们就应做到以下几点要求：

第一、注意活动安全。在课间不互相追逐打闹，上下楼梯不要拥挤，要注意礼让并靠右慢行。严禁在楼梯的扶手栏杆上向下直滑或在楼梯上追逐奔跑，严禁攀爬栏杆、围墙、下水管道、树木、窗户等。

第二、要注意交通安全。我校东邻汽车飞驰的大马路，西邻喧闹、人员混杂的菜市场，交通状况复杂。同学们要遵守好交通规则，走人行道，主动避让机动车辆，横穿马路时要注意来往车辆。

第三、要注意食品卫生安全。不在校门口和街头流动摊点购

买零食、不购买三无食品，防止误食不卫生食品、过期变质食品，造成食物中毒。

第四、对自己的行为应负起安全职责。放学回家不在外面逗留、玩耍，不要进入网吧、游戏机室等不宜场所，不到建筑工地、大河等不安全的地方。交友要慎重，不准将社会闲杂人员及以前的同学带入校园内。在同学间遇到矛盾时，必须要冷静、要理智，切忌用拳头代替说理，给自己和同学带来不良的后果。

同学们，生命是完美的，也是最宝贵的，而要拥有这一切的前提是安全。树立高度的安全意识，努力做到“我要安全，我懂安全，事事安全，人人安全”，用我们的智慧与信念筑起一座守护生命的安全长城。让我们一齐尊重生命，爱护生命，时刻加强安全意识，努力提高自我防范潜力。让我们每一天平平安安到校，高高兴兴回家，用安全托起生命的重量！

安全健康教育讲座心得篇四

达芬奇说过：“眼睛是心灵的窗户。”现在有太多人为这扇窗户贴上了形形色色的窗纸——因为没有守护好自己的眼睛，患上了近视。一年级的的时候，班上几乎没有近视的同学，现在我已经五年级了，班级里患上近视的同学也近半数了。

我自己本身就是中度近视患者，深受近视带来的烦恼。我必须时时刻刻惦记着我的朋友——眼镜。疫情期间，带着口罩，呼吸的热气就会往上窜，正好模糊我的眼镜，为了不频繁地擦拭，我只能小心翼翼地呼吸，甚至减少呼吸的频率，这其中的痛楚真是难以言表。

全国现在像我这样因为近视而烦恼的人还在逐渐增加，近视大军每年都有增无减。数据令人瞠目结舌。

有资料显示，预计20_年全国近视人口将达七亿。近视患病率近50%。北京大学中国健康发展研究中心的李玲教授指出，5岁-15岁群体近视患病率将达到77.42%，16岁-24岁群体近视患病率将达到94%。我国儿童青少年近视患病率居高不下，会降低我国未来的人口素质与国民健康素质，将对国家社会、经济甚至国家安全都产生重大影响。

所以，健康中国离不开儿童青少年的视觉健康，而防控近视变得异常亟需。

我认为我们青少年儿童更应该从自身做起，爱护眼睛，保护视力。平时要注意正确的书写习惯与端正读书的姿势。减少过度用眼，每天看电视、电脑、手机的时间要控制。不能挑食，多吃些有助视力健康的水果与蔬菜。适当做些眼保健操与眺望，让眼睛也能休息放松。同时我觉得老师上课也应该适当少用电子设备。严格控制每天的用眼时间。

让我们一起行动起来，揭开这层窗纸，擦亮这扇窗户，看到灿烂的阳光，美丽的鲜花与变化多端的世界。

安全健康教育讲座心得篇五

小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地

为他人着想。作为教师，在学生面前务必表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成必须的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内情绪感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮忙时，老师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己必须能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮忙时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更用心地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

安全健康教育讲座心得篇六

开学前夕，参加了x幼儿师范学校培训中心岳素萍老师讲授的《快乐每一天，我的心情我做主》心理健康培训，岳老师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训意义重大，通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理，和健全的人格，对我今后的工作具有

很大的帮助。下面谈谈自己的几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！

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。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。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自

己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去！

安全健康教育讲座心得篇七

大家好！

20**学年度第二学期的教育教学工作即将结束了。轻松愉快的暑假生活马上开始了，为了让大家平安度过一个安全有意义的假期，我们要求全校学生及家长积极配合学校，切实注意安全。具体要求如下：

1、要注意防溺水安全。天气渐暖，学校规定决不允许学生私自外出江河湖海、溪流、水库、水潭等水域游泳。同学们应自觉遵守学校对游戏安全所做的规定，未经同意，不私自或擅自结伴外出游泳或到水边游玩，如发现其他同学私自外出游泳或到水边游玩，要及时制止，并向家长或老师报告，严防溺水事故发生。同学们切记“生命仅有一次”。

2、要注意饮食卫生安全。这段时间是各种病菌活跃的季节，是传染病的高发期，故学校希望大家不要吃没有健康保障的食品，特别是不买街上无证照商贩出售的食品，不食用来历不明的可疑食物，以防止食物中毒事故发生。

- 3、要注意交通安全。学校要求同学们自觉遵守交通规则，注意交通安全，离校返校及外出活动不要在马路上游玩嬉戏，横穿马路上游玩嬉戏，横穿马路不闯红灯，过交叉路口等要注意过往车辆，靠右行走，12周岁以下同学不能骑自行车，不骑英雄车等，禁止乘坐无证照车辆、违章车辆，避免交通事故发生。
- 4、要注意活动安全。学校要求同学节假日尽量不外出，若有外出，要有家长带领，并要切实注意游玩安全。希望同学们共同做好防火、防盗、防破坏、防事故工作，确保安全。
- 5、要注意用电安全、防火安全。同时要做好防雷击、防台风、防山洪爆发、防暴雨侵害等方面的安全教育，增强学生的自我防范与自护自救能力。
- 6、要注意遵守有关规定。不进“三厅两室两吧”等娱乐场所，不参加赌博，不搞封建迷信活动。不参加邪教组织，防止被歹徒袭击，防止被绑架等。
- 7、要注意节假日及离校期间的安全，不到危险场所等游玩。
- 8、遵守社会公德，争当文明小市民。积极参加有关单位组织的各种
- 9、暑假期间合理安排时间，认真完成有意义的活动，不要参与赌博和封建迷信等不健康的活动。老师布置的假期作业，多阅读、观看一些有益身心健康的课外读物和影视，做到学习、娱乐两不误。
- 10、对长辈有礼貌，在家里要参加力所能及的家务劳动；注意勤俭节约，不乱花钱。
- 11、积极参加学校环境卫生劳动，认真完成老师分配的任务。

12、预防手足口病，若有疑似情况应及时报告班主任。

最后，衷心祝愿学生们能够度过一个愉悦的暑假！