

# 最新心理健康开学第一课心得感悟 开学第一课节目心理健康教育的心得(大全5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面是小编为大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 心理健康开学第一课心得感悟篇一

通过学习学生心理健康教育，我深深体会到了“健康”的真正含义。现在说说我的两点体会：

家长建立现代的、科学的人才观，获得家长的支持和认同，鼓励家长参与，创设出全体成员共同参与和支持心理健康教育的环境与氛围，从而使心理健康教育扎扎实实地开展下去。

今后，我把要传授的心理知识寓于活动之中，让学生潜移默化地受到心理健康教育。在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为指导和行为训练，进行各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响，从而更加全面提高学生的心理素质。这一课程是博大精深的，越是学习，我越是感觉自己对于很多知识的了解还很肤浅，当今世界心理学发展极快，我必须不断地学习，才能使自己的心灵与学生的心灵共同成长。我将不断地提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长，争取做到我好，你好，世界好。搬开别人脚下的绊脚石，就是为自己铺路。

## 心理健康开学第一课心得感悟篇二

过去我总是认为长的漂亮就是美，可是看过今年的《开学第一课》后我不在这么认为了，美是要发自内心的，外表的美丽只是一个精雕的花瓶，只是用来观赏的，而内心的没才是有意义的，看过开学第一课后我发现其实美就在我身边。

美，在我身边。每天清晨，当我们迎着第一缕和风，感受着第一缕阳光，听着第一声鸟啼上学时，我们会看到清洁工人忙碌的身影，体会到了奉献之美；当我们经过公园，看到老人与猫狗共欢，与鸟儿共唱时，我们感受到和谐之美；当我们听说南方暴雪成灾，许多人们都无法回家团圆时，来自四面八方的群众纷纷自发地捐款、捐衣物、食品，当车子连夜赶到灾区，我们看到了灾民们带着幸福微笑的脸，此刻，我们在欣慰的同时也感受到了爱心之美；当“嫦娥一号”载着我们中华民族五千年来的飞天梦，飞往月球，并传回第一张我们自己的月球表面照片时，那震耳欲聋的掌声告诉我们：这是梦想之美！当我们在残奥会上看到残疾人运动员在自强不息、努力拼搏时，我们也悟到了进取之美。

其实，美就在我们身边。只是我们不善于观察，如果你信心品味，会发现就在我们自己身上也存在美，那就是自信之美。美，就在我身边；美，无处不在。

奥运会上，有一个特别的奥运冠军，就是帆船冠军徐莉佳。徐莉佳一眼弱视，一耳弱听，在视力和听力都不是很好的情况下在我国弱势项目上取得突破，夺得中国帆船史上首枚金牌。

徐莉佳讲述，在她刚开始练帆船的时候，训练条件不是很好，连个像样的码头都没有，她需要自己拖着帆船入海。有一次，她被一个巨大的海浪卷入了海底，虽然练过6年的游泳，但是徐莉佳在那一刻还是觉得个人能力在大自然下显得无能为力。等她好不容易游到海面，发现他的帆船桅杆已经断裂，帆也

撕破了。从此以后，帆船队规定，必须老队员带着小队员，男队员护送女队员。很多男队员明明只需要练半程的距离，却需要陪着女队员到了目的地才回去。“现在虽然条件好了，但是当时互助的一幕幕总在我心里。”

除了队员的帮助，她还感谢团队里的医生和厨师，他们总是把大家的生活照顾得无微不至。“我现在很快乐，我也希望把我的快乐都能传递出去。”

文档为doc格式

## 心理健康开学第一课心得感悟篇三

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。积极加入训会，青爱工程基金会把培训地点

选在了北京市昌平区的'香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3：40分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，也许北京就是这么大，倒了四条线路的地铁，最后还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经历吧，每一次出发，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的课桌也是返古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉！

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有了解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

现在，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么回答就怎么回答，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有能力去预防。

教师的教育观念中把对学生的教育从教育慢慢转为心育的时候，学生就会多一些被关爱，多一些人格上的完善。回答学生们提出的问题，一定要真心的回答，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美好，让孩子们对不好的后果要有预期。

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

培训中，越来越深刻的感觉到全国中小学开展心理健康教育

的必要性，在国家日益繁荣发展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候发展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

## 心理健康开学第一课心得感悟篇四

今天上午我们全校观看了开学第一课。

其中一个叫胡正先高龄老人今年九十九岁，他十二岁参军其他人嫌他太小了不理他，但他跟随着部队忍饥挨饿一直更随着部队，最后部队的人还是把他留到部队。有一次他们到甘肃的时候中了敌人的埋伏圈，他掉到了一个四五米深的大坑里，大坑里有金条、粮食等等很多的东西，胡正先当时什么也没要，只想保护好他身上的两个干电池，他把这两个干电池视如自己的生命，因为电池可以与战场上的战士们通话。当两个电池没电的时候，他总能和其他的战士想出许多的办法给那两个没电的电池充电，继续和战场上的战士们保持联系。

梁天文是一个九十四岁高龄的老人，他十三岁参军，红军的里面有一个政委姓杨，杨政委待他像自己的儿子，在一次打仗的时候杨政委让他把两匹马弄到了山上，杨政委在打仗是牺牲了。他听到杨政委牺牲的消息后哭了。

贺炳炎被毛泽东评委唯一一位不用敬军礼的将军。他十七岁的是就捕获了四十七的俘虏，有一次打仗是被敌人的子弹穿过胳膊，那个时候只有把他受伤的胳膊锯下来这一个方法可行，他不同意她说他没有胳膊没有怎样打仗呀。当时没有医疗设备也没有麻药，他们没有办法只好把他绑在木板上面，让他嘴里咬着一块毛巾，用老百姓的锯子把他的胳膊用2个多小时锯下来。

耿飏有一天感觉身体不舒服，被查出来得了一种病，这种病

忽冷忽热，热的想扒一层皮，冷的像零下下一度一样，后来他的病情逐渐加重，后来病情重到不能走路，让战士抬着他去战场，到了战场他忍着，上战场打仗。

## 心理健康开学第一课心得感悟篇五

中国从贫穷落后发展成为了如今的世界强国。70年前中国百废待兴，70年后中国百业昌盛!回顾70年前，当时的中国内忧外患、贫穷落后，直到1949年新中国成立，才标志着中国从此结束了一百多年的侵略、被奴役的屈辱历史，真正成为了一个独立自主的国家。然而，在新中国成立之初，中国的经济状况以及军事实力还是处于一个相对落后的状态，那时还没有自主研发飞机、坦克的能力，使得阅兵用的那些武器装备大多数都是从别国购买或获缴后维修得来的;而当今的中国，对比70年前，可谓是发生了翻天覆地的变化。辽宁舰巡游在辽阔的海洋，歼20驰骋在蔚蓝的天空，九九式坦克奔驰在祖国的大地.....弱国无外交，拥有了强大的军事力量就等于拥有了强大的后盾，他们就是我们说话的底气!使得中国在国际上有了相应的发言权。

新中国的成立也给我们的生活带来了巨大的变化，对于零零后的我们来说，可能都不知道什么是粮票、布票等。而我们以前听奶奶说过，在他们那个年代，你想买什么东西，光有钱还不行，还必须拥有相对应的票。如今粮票什么的早已离我们远去，我们只需要一部手机，想买啥就买啥，我们享受着有互联网给我们带来的便捷生活。

近几年中国的发展更加迅猛，代表性的就是中国的高铁了，目前，中国高铁运营总里程高达三万多公里，位居世界第一。同时，中国高铁以先进的技术及互利共赢的理念被世界所认可，彰显中国魅力和大国风范!我们正生活在幸福大的和平年代，然而这是一代代前辈们努力的成果，我们不能只享受，不作为。新时代，作为当代小学生，我们应勇于担负起时代

新使命。少年强，则国强!中华民族伟大复兴梦、强国梦需全员间践行!