

最新心理健康教育团日活动心得体会 心理健康教育学习活动心得体会(优秀5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编为大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康教育团日活动心得体会篇一

师生关系的好坏可以在很大程度上影响到教学。如果师生关系好，那么学生就会喜欢上你的课，认真完成你布置的各项任务；相反如果学生不喜欢老师的话，那上课要么不听、要么违反纪律，作业就更成问题了。那如何处理好这个关系呢？良好的师生关系首先取决于教师对学生的态度和是否尊重；其次，教师的人格魅力、学识智慧对学生尤其是大中学生的影响是非常大的。教师应该胸怀大度、性格开朗、举止优雅、知识渊博，坚决摒弃小家子气和庸俗气；再次，教师要看到师生之间是“平等合作、教学相长”的关系，要主动与学生沟通，善于和学生交往。读完这篇文章和它的反思，结合我平时的工作，使我了解到要正确处理好师生关系要注意以下几点：

第一，要懂得倾听。倾听是实施有效教育的基础和前提。心理学研究表明，人在内心深处，都有一种渴望别人尊重的愿望。作为一个新教师，要对学生进行有效的教育，就必须尊重学生，倾听学生的心声，了解学生的难处，知道他们在想什么；做什么？有什么高兴的事？有什么烦恼的事？他们学习中有什么成功的地方？有什么困惑？对这些问题有个比较清楚的认识，就可以对症下药，有的放矢。所以在了解学生时候，就要放下老师的架子，平易近人，和蔼可亲，增加老师的亲和力，学会倾听。这样学生们就感受到老师对他们的尊重和关怀。他们就愿意把自己的想法、愿望、要求、困惑告诉你，求得老师的关怀和尊重，求得老师的宽容和理解，求得老师

的帮助和解释。这个时候所进行的交流，就是心与心的交流。所以，倾听是实施有效教育的前提。

第二，要懂得欣赏。欣赏是有效实施教育的态度，是有效教育的重要途径之一。在学会倾听的基础上，欣赏学生。不仅包含了对学生的理解和宽容，更重要的是把学生当做和自己一样平等的人；不仅欣赏优秀学生的优秀品质，而且，要学会欣赏学生的缺点和失误。

第三，要懂得赞美。赞美是欣赏的结果，是对倾听和欣赏的巩固。它和表扬不同。它不是当着学生的面的表扬，而是在学生背后的赞美。它是融洽人际关系的法宝。老师的倾听是不是假的，老师的欣赏是不是做作出来的，只有当学生听别的同学说出来的时候，才会从内心深处认同，才会对老师的教育感激，对老师的教育感恩，才会肯定老师的诚意，才会不自觉地老师的期望的方向上，迈出步子。作为一名合格的教师，一定要知道充分利用教育资源，在其他学生面前中肯的指出你试图教育的学生的优秀品质，赞美他的行为和思想，叫他知道你对他的关注，叫他知道你对他的关怀，是发自内心的对人的尊重。

总之，做好班主任的工作，做好教师的工作，一定要根据学生的特点，在关心、关怀的基础上，倾听学生的心声，真诚地欣赏学生的长处，赞美学生的优秀品质，就一定能够很好的处理师生之间的关系，带领学生一起进步。

心理健康教育团日活动心得体会篇二

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼

物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野.....

心理健康教育团日活动心得体会篇三

唐代韩愈曾经为我们老师写过一篇文章，里面写到：“师者，所以传道、授业、解惑也。”说的就是我们教师教育学生的第一目的是“传道”，即教授做人的道理，第二才是知识技能。我国古代大教育家孔子曾说：“其身正，不令而行，其

身不正，虽令不从”作为教师我们要在日常教学中发挥模范、表率作用，注意自己的行为举止，言谈风貌。教师的一言一行都对学生起着潜移默化的作用。教师需要从小事做起，从自我做起，率先垂范，作出表率，以高尚的人格感染人，以整洁的仪表影响人，以和蔼的态度对待人，以丰富的学识引导人，以博大的胸怀爱护人。只有这样，才能保证教书育人的实效，学生才会“亲其师，信其道”，进而“乐其道”。面对新的情况，在推进素质教育，倡导更新教育理念的同时，怎样树立新时期的师德形象，我想讲以下几点：

一、教师的心理健康直接影响学生的心理健康。

学生每天在学校与教师的有效接触时间长达六、七个小时。在学校中教师是当然的主导者、支配者，教师的一个皱眉，一个微笑对学生的影响，都是深刻而长久的。心理健康的教师能很好地设计促进学生身心健康发展的良好心理环境。学生的害怕、说谎、违抗等心理失调的原因之一，是与教师的心理不健康有关。有研究表明，心理健康水平高的班主任，他们的学生心理健康水平也高，反之亦然。

二、教师的心理状况会影响教师对学生的态度和评价。

心理学上有个著名的“罗森塔尔”效应，讲的是教师的期望对学生的影响。试验者从几个班中随机抽取出一些个学生，这些学生有学习好的，大部分是平平常常的学生，还有一部分差生。然后告诉他们的老师，这些学生有特殊的潜能，将来会有很大的成就。一年之后，试验者发现这些学生真的个个成为了优等生。不管原先的基础是好是差，每一个学生都比他们原有的水平有了极其显著的进步。试验者将试验的真相及试验的结果告诉了老师，老师们也相当吃惊。事实上，教师的知识水平并没有大的变化，仅仅是对学生的态度发生了改变而已。可见教师的心理对学生的影响有多么大啊！

三、教师的心理健康直接影响学生的知识学习。

心境不好的教师，很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师情绪不稳、常烦躁，学生也会受影响，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不高，效果不佳，长此以往，会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会同样积极，积极的学，积极的思考。因为教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对良好师生关系的建立，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及学生接受与理解知识均有直接的、积极的影响。

四、教师的心理健康直接影响师生关系。

如教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，会使师生间产生矛盾与冲突。现在，有的教师常常抱怨现在的学生越来越难教，教师苦口婆心，竭尽全力地对学生进行教育，可学生要么我行我素，把教师的话当耳边风，要么阳奉阴违，使教师难以下台，这里自然有多方面的原因，但教师心理素质不高，没有形成良好的师生关系是其中一个重要原因。著名的心理学家艾里克森曾指出过：不良的师生关系会导致学生的心理疾病，好的师生关系可以治病，如果遇到一位好的教师，学生由于家境等造成的不健康心理可以得到改变。教师和学生对立的状态绝不利于学生学习，而是否产生师生对立关系，及对立关系能否妥善解决，学生能否得到正确引导和转化，最终决定于教师的心理状况。

五、教师的心理健康直接影响学生个性的发展。

学生的性格正在形成过程中，在学生的成长过程中，教师是重要的人，是参照，是榜样。特别是小学生，由于认知水平有限，学生辨别是非的能力还不够，还没有形成独立的自我，很容易模仿别人，尤其是教师和家長。教师情绪好不好，喜

不喜欢工作，都会影响学生；教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍；教师处事不公、乱用权利，会影响学生对整个社会的看法。

心理健康教育团日活动心得体会篇四

20__年的5月25日至28日，我有幸参加了“全国首届心理健康教育研讨会”，尽管是短短四日的学习培训，但是受益匪浅，感受颇多。对于学校心理健康教育、学生心理辅导等方面，有了更深的认识和理解。

一、首先，改变了几个认识上的误区。

1、心理健康教育是心理辅导老师的责任。

心理健康教育的概念从来源上说，是根据我国的国情，将心理辅导、心理咨询、学校心理卫生归结为学校心理健康教育。把它纳入到教育的范畴，就等同于道德教育、学科教育。它应该是全面覆盖在学校教育中，是所有教师共同参与的，共同来呵护学生心灵的教育，是所有教师、行政领导者的职责，而不仅仅是心理辅导老师的责任，是辅导室的一项工作。靠建立心理辅导室、聊天信箱、辅导活动课，不是真正意义上的心理健康教育。心理健康教育应是所有学科教育应该遵循的理念，应是学科教育必须渗透的教育。

2、心理健康教育课等同于思想品德课。

进入五中以来，我一直代思想品德课的，在代课的过程中，深深的感受到思想品德在学生德育中的重要性，以为思想品德课就是心理健康课。从这次学习中，我认识到这两者之间并不能划等号。思想品德是培养学生积极向上的人生观和价值观，而心理健康课是让学生能够认识自己，接纳自己，从而对自己的行为与心理进行评价。这就是它们最大的区别。

二、其次，有几点新的认识。

1、学生的心理要健康，教师的心理更要健康。

十大不健康职业居于前三位的是警察（黑蛇）、医生（白蛇）和教师（眼镜蛇）。好的教师，除了需要丰富的专业知识和娴熟的教学技能外，更重要的是要有健全的人格、健康的心理状态。教师的心理健康不仅是教师促进自身健康，还是教师职业的必然要求，是提高教育质量、培养身心健康的学生的客观要求。教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生的心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己必须是心理健康的人。通过本次培训，使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。

2、学校心理健康教育要想做好，需要各方面的努力。

（1）心理辅导室教师的努力。

在培训中，我认识了一位从事十年的心理辅导老师，她说：干这一行是一个非常痛苦的，如果，你感兴趣就去做，不感兴趣就不要做了。在面对学生各种心理问题时，经历着学生的痛苦、自己的无助、得不到别人的认可和支持等一系列的挫折和困难，在这种情况下，心理辅导老师要想真正做到有效的心理健康教育，还要不断提高自己的人格魅力，使自己具有良好的性格、卓越的才能、高尚的品质，健康的心理状态，以及“选择了，不管遇到多大的困难都要走下去”的态度。

（2）各任课教师以及班主任的团结协作。

（3）家庭影响和教育。

心理健康教育团日活动心得体会篇五

根据当前教育环境面临的新形势新任务[20x年12月11日，教育部对原有《纲要》进行了修订，印发了《中小学心理健康教育指导纲要》，提出了“十六字工作方针”——全面推进、突出重点、分类指导、协调指导、协调发展，以及“四个结合”基本原则——科学性与时效性结合，发展、预防和危机干预相结合，面向全体学生和关注个体差异相结合，教师的主导性与学生的主体性相结合。

该指导纲要主要陈述了五个方面的内容：一、心理健康教育的指导思想和基本原则，二、心理健康教育的目标与任务，三、心理健康教育的主要内容，四、心理健康教育的途径和方法，五、心理健康教育的组织实施。

通过该纲要的学习，我充分意识到了当前学校心理教育重要性和必然性，作为一个老师尤其作为一个班主任，必须加大对学生心理发展的学习和关注，唯有如此，才能更好地开展教育工作，才能为国家和社会真正培养身心健康的栋梁之才。

虽然，国家各大文件精神 and 政策要求学校开展心理健康教育专题，建立心理咨询室，全方位为中小学生的心理发展提供帮助和指导。但是，毕竟，心理学的知识博大精深，不是所有老师都接受过正规的心理辅导培训的，另外就是心理咨询室，虽然各学校都有设置，但实事求是的说，一方面是普通学校的心理咨询室的配置都比较简陋，另一方面，学生对于心理问题普遍认识不够到位，缺乏主动寻求心理帮助的勇气，有了心理上的问题，连主动向班主任求助的想法都很少，想要学生主动走进心理咨询室更是难上加难。所以，这就对老师们提出了更高的教育要求，要在日常的教学活动中主动自觉地遵循学生心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用。但不得不考虑当前的中学教育环境，还是普遍讲升学率作为衡量学校的第一标准，学校自

然还是将教学成绩作为评价教师的第一标准，那这就在很大程度上限制了老师们对于学生心理状况的关注，有的老师发现学生课堂有异常行为，无非就是两种处理方式，要么作为课堂捣蛋分子交由班主任作为违纪情况处理，要么以扰乱课堂秩序为由直接训斥学生，这些都不利于学生的心理健康发展。

学校固然也有不定时开展的心理健康教育讲座，但是由于场地、经费等等各方面的原因，毕竟很少，而全体学生都能参与的机会少之又少，即使参加，群体活动，起到的作用也是微乎其微的。

综合来看，真正能够为学生心理发展挑起重担的责任还要落到班主任肩上，还要落到班级管理的方方面面，班主任在班级管理中对学生开展心理教育才是有效引导学生心理健康发展的最可行最有意义的方式。而班主任班级管理的重要任务之一是班会的组织和开展，班主任在班会组织中积极开展心理健康教育课，合理加入心理素质拓展活动，包括团队建设、心理训练、情景设计、角色扮演、团队游戏、心理情景剧，等等，将空泛的心理教育化为实实在在的学生亲身参与其中，真实感受，自我内化提升的真正有助于学生身心发展的心理教育，同时，对学生长远发展的意义是深刻深远的。