

2023年健康心得体会 健康体适能学习的心得体会(实用8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

健康心得体会篇一

健康体适能是指一个人在体能、心理和社交交往等多个方面达到适当水平的能力。近年来，随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，健康体适能逐渐成为大众关注的焦点。在我个人的学习过程中，我深刻体会到健康体适能对学习的重要性。下面我将从身体状况、专注力、学习效果、自信心和社交能力五个方面，分享我对健康体适能学习的心得体会。

首先，拥有良好的身体状况是健康体适能学习的基础。我曾经因为身体不适而无法集中注意力，学习效果大打折扣。后来我决定通过运动来改变这种状况。每天坚持锻炼，增加体力和耐力，我发现自己的精力有了明显的提升。身体的良好状况让我能够更加专注于学习，提高了学习效果。

其次，健康体适能对专注力也有着积极的影响。在学习中，保持专注是取得好成绩的关键。而身体健康和适当的运动强化了我对学习的专注力。我发现，在锻炼后，我能够更加专心致志地投入到学习中，忘记疲倦和其他干扰因素，提高了学习效果。因此，我开始注重培养良好的体适能，以提高自己的学习效率。

第三，健康体适能还可以提高学习的效果。当我拥有健康的

体魄和良好的心理状态时，我发现在学习的过程中，我的记忆力和思维能力都有了明显的提升。有时候，当我在困难的学习任务面前遇到阻碍时，我会先去运动一下，让自己放松身心。然后，回到学习中，我会发现思路更加清晰，解决问题也更加得心应手。健康体适能的提升使我在学习中更有效地掌握知识，取得了更好的成绩。

此外，健康体适能的提升也有助于培养自信心。当我通过锻炼达到身体状况的改善和健康的目标时，我会感到自己的自信心逐渐增加。这种自信心在学习过程中起到了至关重要的作用。我不再担心失败和挫折，而是勇敢地迎接挑战。我相信自己的能力和潜力，这使我能够更加积极主动地学习和探索，提高自己的学习成果。

最后，健康体适能也对社交能力产生了积极影响。我发现通过参加体育活动，我能够结识更多的朋友，并培养良好的合作能力。在团队合作的过程中，我学会了倾听他人的意见和建议，同时也能够积极地表达自己的看法和观点。这种积极的社交能力帮助我更好地与他人合作学习，扩大了我的人脉圈。

综上所述，健康体适能对学习具有重要的积极影响。保持身体健康、提高专注力、增强学习效果、培养自信心和良好的社交能力都是健康体适能学习的关键。作为一个学生，我会继续坚持锻炼，并注意养成健康的生活习惯，以持续提升自己的健康体适能水平，为更好地学习和成长打下坚实的基础。

健康心得体会篇二

在这次单位组织的公需课程学习中，我选择了《专业技术人员心理健康与调适》及《创新驱动与知识产权》，这两本教材单看名字已经激起了我浓厚的学习兴趣。我参加工作20余年，深知健康教育尤其是心理健康教育的重要性。人的成长除了要有良好的身体素质，更要有健康健全的心理。只有心

理强大了人才能够做到无所畏惧，工作学习中才能做到专心致志、有所建树。

这本书集科学性和实用性为一体，系统介绍心理健康与心理调适的专业知识，就专业技术人员如何了解和维护自己的心理健康，保持良好的精神状态投入工作和生活，积极预防心理疾病提供了一系列理论、策略和方法。它对当前我国公职人员的改革将产生重大而深远的影响。书中高屋建瓴，视角广阔，从社会发展、文化进步的高度来看待公职人员的心理问题。

通过本次学习和培训，使我更加明确了心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平；自觉树立正确的价值观，学会与公积金用户平等相处，建立新型的关系，做公积金用户的朋友；调整心态，适应现实。与时俱进，不断更新价值观念，坦诚开放，正视自己，承认自身的不足与缺陷。接纳他人，以诚待人，建立良好的人际关系能使教师保持健康的身心。人的一生三分之一的时间都在工作中度过，那么健康的心理，积极乐观的心态是必不可少的。可是我们在工作中总是会遇到这样那样的问题或是压力，科学有效地调适自己的心理，让自己更加轻松、投入的工作显得尤为重要了。

通过学习《创新驱动与知识产权》，我学到了创新驱动发展战略是以实现科学发展、增强国家核心竞争力为目标，着眼于经济社会发展的全局，以科技创新为中心所做出的全面战略部署。而知识产权战略是国家为了实施创新驱动发展战略，从知识产权的创造、管理、保护和利用等方面做出的一系列配套政策和制度安排。

知识产权是指对智力劳动成果依法所享有的占有、使用、处分和收益的权利。知识产权是一种无形财产，它与房屋、汽车等有形财产一样，都受到国家法律的保护。知识产权可分为两大类：一类是工业产权，包括专利权（发明专利、实用

新型专利和工业品外观设计)；商标权(商业商标、服务商标和制造商标)。工业产权是个广义的概念，它不仅包括工商业本身而且还包括农业、采掘业以及交通运输业等。另一类是著作权，亦称版权，主要包括作者对文学、艺术、音乐、摄影、电影、电视、计算机软件等方面的专有权，以及由此派生出来的邻接权。保护知识产权的法律主要是国内立法(专利法、商标法和著作权法)，也有国际条约。

随着社会的发展和进步，心理健康已经成为现代健康概念中一个不可缺少的部分，一个人只有处于全面健康状态，才能维持身心平衡的协调稳定，消除各种精神压力，更好地适应现代社会，幸福、快乐工作和生活。

两本书看完意犹未尽，给人心灵的启示颇多，也为我的工作与生活做了一次全新的营养补给。快乐生活、快乐工作其实一直住在我们心里，不曾远离。

健康心得体会篇三

卫生健康是每个人都应该关注的重要议题，它关乎我们的身心健康和生活质量。在卫生健康教育学习过程中，我受益匪浅，不仅学到了很多关于保持身体健康的知识，还培养了良好的卫生习惯和健康生活方式。下面我将对卫生健康教育学习心得体会进行总结。

首先，在卫生健康教育学习中，我系统地了解到了身体各个系统的构成与作用。通过课堂学习和实践操作，我明白了心血管系统、呼吸系统、消化系统等器官对于身体的重要性。了解这些系统的结构和功能对于我们维护身体健康非常重要。通过学习这些知识，我明白了身体各个器官之间的相互联系，以及如何保持它们的正常运转。

其次，卫生健康教育学习还教会了我如何正确使用卫生设施和器具。比如，洗手是我们养成的最基本的卫生习惯之一，

但在学习中我了解到，正确的洗手方法是十分重要的。按照正确的方法洗手，能够有效地预防疾病的传播。此外，我还学到了正确使用牙刷、洗脸巾等卫生器具的方法，并掌握了其他一些常见卫生设施的正确使用技巧。

再次，卫生健康教育学习还向我传授了一些保健知识和技能。比如，学习了一些常见疾病的预防和治疗方法，如流感、感冒、腹泻等。掌握这些知识可以帮助我更好地应对日常生活中的常见疾病，自我预防和治疗。此外，学习了一些简单的急救和心肺复苏等技能，这些知识和技能的掌握在紧急时刻能够保护自己和他人的生命安全。

另外，卫生健康教育学习还教会了我如何养成良好的生活习惯。比如，保持良好的饮食习惯和睡眠习惯对于身体健康非常重要。学习了营养学的知识，我知道了什么样的食物对身体有益，什么样的食物应该少吃或不吃。同时，通过学习睡眠的相关知识，我明白了良好的睡眠习惯对于人的身心健康的重要性。还学会了如何正确进行锻炼，通过适度的运动锻炼，可以让身体更健康，增强免疫力。

最后，通过卫生健康教育学习，我认识到健康的重要性并开始注重个人卫生和健康。我开始主动参与学校组织的各种卫生健康活动，积极推广卫生健康知识，以实际行动影响身边的人。我也希望通过自己的努力，能为建设健康社会做出自己的贡献。

总之，卫生健康教育学习让我获益匪浅。通过学习，我不仅掌握了关于保持身体健康的知识和技能，还养成了良好的卫生习惯和健康生活方式。这对于我个人的身心健康有着积极的促进作用，同时也使我成为一个有益于社会的人。在今后的学习和生活中，我将会继续保持良好的卫生习惯，并积极传播卫生健康知识，为社会贡献自己的力量。

健康心得体会篇四

心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。通过近一个学期的学习，感触很深，收获颇多，现将心得体会记录下来，与大家共勉。

就教师而言：

其一：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创设学生身心健康发展的良好心理环境。学生喜欢教师，喜欢学校，善于学习。师生关系，生生关系和谐。

其二：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。

其三：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。

其四：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，是成人，是参照，是榜样。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生；教师若体罚学生，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。

如何解决：

(一)、为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中。

(二)全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，每一个任课教师可以根据本

学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。注重与学校日常的教育教学活动相结合。心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念。

(三)教师本身也要注重自己的心理健康

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。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，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

健康心得体会篇4

健康心得体会篇五

职业健康是每个人在工作中都应该重视和关注的重要问题。不仅仅是身体健康，职业健康还涉及到心理健康、工作环境以及职业发展等方面。在我长期从事工作的经历中，我深切体会到了职业健康的重要性，并通过学习和实践总结出一些经验和心得体会。

第二段：保持身体健康

在职业中，身体健康是最基本的要求。保持良好的健康状态有助于提高工作效率和工作质量。我通过每天保持适度的运

动和定期的体检来确保身体的健康。此外，我还注重饮食的均衡和休息的充分。在工作之余，我会进行一些放松的活动，如散步、阅读等，来缓解工作压力，保持身心的平衡。

第三段：关注心理健康

良好的心理健康对于职业发展和幸福生活来说是至关重要的。在职业中，我常常面临压力和挑战，但我学会了有效地管理压力和情绪。我会找到自己喜欢的放松方式，如听音乐、和朋友交流等，帮助自己释放压力。此外，我还积极寻求支持和建立良好的社交网络，与同事和朋友分享自己的情感和困惑，从而减轻负面情绪的压力。

第四段：营造良好的工作环境

一个良好的工作环境有助于促进员工的积极性和工作热情，并提高工作效率。在我的职业生涯中，我始终注重创造和维护一个良好的工作环境。我尊重并尊重我的同事，与他们建立良好的沟通和合作关系。我也经常与他们分享我的工作经验和知识，并学习从他们那里获得新的思路和见解。此外，我努力遵守公司的规章制度，保持职业道德和职业操守，为创造和谐的工作环境做出我的贡献。

第五段：积极发展个人职业生涯

职业健康不仅仅是照顾当前的工作状况，也需要关注未来的职业发展。我相信持续的学习和自我提升是实现职业健康的重要途径之一。我会不断地学习新知识和技能，并参加培训和进修课程，以提升自己的竞争力和适应能力。此外，我还积极参与行业协会和社团活动，与同行交流和合作，拓展自己的人际关系和职业发展机会。通过这些积极的举措，我相信我能够在职业生涯中取得更好的成就和满足感。

结尾：

通过不断地学习和实践，我深刻体会到了职业健康对于个人和组织的重要性。保持身体和心理健康，营造良好的工作环境，积极发展个人职业生涯，这些都是我在工作中坚持的原则和做法。我相信，只有通过积极关注职业健康，我们才能真正实现工作和生活的平衡，追求更高的成就和幸福感。

健康心得体会篇六

心理素质是人素质中的一个重要组成部分。一个心理健康的人，应该是各项心理功能都能得到充分发挥，既能很好地适应社会生活环境，又能使自己的个性得到充分发展。班主任如何做好学生的心理健康教育工作，笔者认为应从以下几方面入手。

一、以良好的心理素质影响学生

俄国教育家乌申斯基说：“没有教师对学生的直接的人格方面的影响，就不可能有深入性格的真正教育工作，只有人格能够影响人格的发展和形成。”班主任的人格就是教育的力量。因此，班主任对学生的健康成长起着重要的作用，只有心理素质高的班主任，才能培养出心理健康的学生。因此，班主任必须努力提高自身的心理素质，用自身的美好心灵去塑造学生健康的心灵。

二、开展形式多样的集体活动

生动活泼的集体活动可以促进人际交往，建立团结、合作、友爱、互助的人际关系，使学生体验生活在集体中的乐趣，找到表现自己的机会，获得成功的体会，从而促进身心和谐发展。班主任设计的活动一定要有针对性，即通过活动能培养学生的哪些心理品质。

三、巧用气质类型因势利导

气质是不容易改造的，对于某一特定气质类型的学生，教师不仅要引导他发挥长处，同时对其表现出来的不尽如人意之处，也要表现出充分的理解，并考虑采取更策略的方法来对待。例如，黏液质的学生比较固执，如果他表现出拒绝接受某个观点，教师不必强制他接受，而可以采取启发或感化等方式去说服他；对于抑郁质的学生，由于他们比较敏感，教师不要在公开场合点名指责；对于胆汁质的学生，教师应注意不要针锋相对地去激怒他们。

四、提高家长的辅导水平

心理健康教育工作需要学校、家庭的共同参与和配合。为此，班主任要通过各种渠道提高家长的辅导水平，让家长成为自己工作的得力助手。一是定期召开家长会，改变家长会班主任讲、家长听的模式，以体验式为主，选取一些典型的教育案例，让家长充当各种角色，参与其中，亲自感受，从中了解孩子的心理，发现自己教育的不足，改进自己的教育方式，以平等、民主的态度与孩子沟通交流，创设有利于孩子身心健康发展的家庭环境。二是对一些问题学生的家长，班主任要多与他们交流，让他们对孩子充满信心，给予孩子更多的关爱，帮助孩子取得进步。三是让一部分具有成功教育经验的家长，向大家介绍经验，提高家长的教育水平。

五、做好团体辅导工作

根据学生的不同特点，教师应着重进行以下几方面团体心理辅导工作。一是学习心理辅导。各年级应有所侧重，低年级侧重于入学学习适应、学习习惯辅导；中年级侧重于学习自信心、时间观念的培养；高年级侧重于合理安排作息时间，制定学习计划的辅导。二是自我意识发展心理辅导。通过“做情绪的主人、情绪调节方法、我就是我”等有关自我意识内容的辅导，帮助学生正确地了解自己、认识自己，知道自己兴趣、气质、性格、能力等方面的特点，正确地评价他人，提高学会调控自己情绪和行为的能力，克服困难和挫折的能力，

寻求帮助的能力。三是人际交往心理辅导。让学生认识人际交往的重要意义，学会人际沟通的原则和技巧，学会与家长沟通、与老师沟通、与同学沟通，建立良好的人际关系，克服一些交往障碍，形成建立良好人际关系必备的心理品质。

六、做好个别咨询辅导工作

班级内可设立“悄悄话”信箱，为学生提供一个展示内心世界的平台，便于及时解决学生成长过程中遇到的烦恼，指导学生进行自我心理健康教育。学生的自我心理健康教育主要是培养他们自我心理健康教育的意识，掌握一些自我心理健康教育的简单方法。一是培养学生自我心理健康教育的意识。要通过多种途径使学生知道自我心理健康教育的重要性，了解心理健康的基本常识，懂得心理如有疑问怎样获得帮助。二是指导学生简单有效的自我心理健康教育的方法。例如：学会放松，使学生知道紧张是正常的心理反应，是通过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调节放松。与人谈心，使学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心，在家里可以找长辈、亲友谈心，在社会上也可以有谈心的对象，如心理咨询电话等等。学习写日记或周记，用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，对心理健康成长有很大的帮助。

健康心得体会篇七

近年来，健康已经成为人们关注的热点话题。随着生活水平的提高，人们开始更加注重自身的身心健康。而学习健康指南，成为了很多人改变生活方式的重要途径。在我个人的学习过程中，我深深地体会到了学习健康指南的重要性和有效性，并从中受益匪浅。

学习健康指南首先让我认识到“健康必须从生活方式开始”的道理。过去，我常常将健康与疾病治疗混为一谈，直到我

开始学习健康指南，深入了解了如何保持身心的健康才明白，预防胜于治疗。学习中，我了解到健康的生活方式，如：均衡饮食、适度运动、保持良好的作息时间等等。这些并不是很难实现的。只需要调整自身的生活习惯，合理规划时间，健康的生活方式就可以成为现实。

其次，健康指南也让我明白“合理膳食是健康的基础”的重要性。在过去，我对营养摄入没有太多的关注，只是简单地填饱肚子。但在学习健康指南的过程中，我了解到不同的营养素对身体的不同作用。合理的膳食搭配可以提高免疫力、增强抵抗疾病的能力。因此，我开始尝试着摄入更多的蔬菜水果和优质蛋白质，避免过多的盐和糖的摄入。逐渐地，我发现自己的体力和注意力都有所改善，身体也更加健康。

学习健康指南让我对自己的身体有了更深刻的认识。在课堂上，我了解到了身体的基本构造和工作原理。我知道了各种器官的功能以及如何保护它们。通过了解身体的运作机理，我更加理解了身体重要性和脆弱性。我开始更加关注身体信号和异常，一旦出现不适，我会积极主动地采取相应的措施，以保护身体的健康。更加深刻认识到，健康是一份珍贵的财富，需要我们用行动去守护。

学习健康指南也让我明白了锻炼身体对健康的重要性。久坐不动导致肌肉和骨骼的萎缩，缺乏运动会增加患疾病的风险。通过学习，我了解到拥有一个强健的身体需要经常锻炼。因此，我开始每天进行适度的运动。无论是快步走，还是健身操，都是很好的选择。锻炼身体不仅可以增强体力，还可以改善心理状态。每次运动之后，我总是感到精神焕发，工作效率也明显提升。

最后，学习健康指南让我明白了关注心理健康的重要性。一直以来，我都认为身体健康就是健康的全部，忽略了心理健康的重要性。通过学习，我了解到心理健康与身体健康有着重要的联系。精神压力过大或者心理不平衡会危及身体健康。

因此，我开始注重心理健康的调节。逐渐地，我学会了释放压力，关注情绪的管理，保持乐观的态度。通过调整心态，我发现自己更加快乐、积极，无论是工作还是生活，都能有更好地表现。

通过学习健康指南，我深深体会到了健康对于个人的重要性。只有拥有健康的身体和心理，我们才能更好地追求自己的梦想和目标。因此，我将继续学习健康指南，遵循健康的生活方式，以期能够保持身心的健康，享受更美好的人生。

健康心得体会篇八

16、17日两天，在贵阳市第六中学举行了“中小学心理健康教育与班主任工作方法创新”培训班。作为班主任的我和来自全省各地的300多名班主任及心理健康教育工作者，有幸参加了此次培训学习。专家们的报告，内容精彩生动，个案典型且具有普遍性，时常迎来阵阵掌声。可掌声之余，更多引发的是大家对自身常规教育与管理的感慨和共鸣。

一、把最大的烦恼变成最大的乐趣。

张久祥教授以“把最大的烦恼变成最大的乐趣”的主题报告，结合了自己多年心理健康咨询所积累的丰富经验，通过典型案例分别从“什么是烦恼”“烦恼一定是还的吗？”，几个方面分析，如何把烦恼变成乐趣。

二、如何与家长进行沟通

郑学志老师的“如何与家长进行沟通”专题报告，详细的介绍了班主任应如何处理好与学生家长的关系，这是做好班级工作的必需条件。就班主任如何与家长联系沟通的问题谈几点自己的看法。

1、服务意识

2、有尊重学生家长的意识

3、与家长联系沟通要有理性的意识

4、与学生交往时应多考虑家长所处的困难，多提管理孩子的建议通过专题报告，在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

感受之一：这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

感受之二：这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样？真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果？也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧！让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

感受之三：每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学中

运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊！只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

感受之四：通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生；引导学生，把握人生！

感受之五：这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。

有太多的感受，溢于言表；有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。这就是我的一些感受。