

心理健康教育课心得体会 心理健康教育课程心得体会实用(优质5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮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。

心理健康教育课心得体会篇一

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往应对着各种心理压力，种种心理压力积压在一齐，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来决定自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在必须的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢它是指心理疾病或轻微的心理失调，出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、情绪沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪

状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的潜力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持续心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应持续用心乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。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。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

心理健康教育课心得体会篇二

由衷感谢教育部门为我们搭建了一个很好的学习提高的平台，每位教师都以鲜活的实例、丰富的知识内涵及精湛的理论阐述打动了我的心，使我的思想重新焕发了激情，燃起了斗志，确实感到受益非浅。

本次培训按照远程研讨与课程资源等培训相结合的方式，在

学科课程专家和指导教师引领下，积极展开学科教学案例分析和问题研讨，实现了教师与课程专家的面对面交流，既利于课程专家的专业引领，更利于调动广大教师参与培训的主动性和积极性，发挥其培训主体的作用，将理论指导与教学实践结合起来，通过专家与教师的互动交流，解决了教师教学中的实际问题，增强了培训的针对性和实效性。

培训中，讲座、课例、网络交流、师生互动、生生互动等新颖、丰富的形式，为参训教师打开了一扇学科理念、理论、实践活动的窗口，增强了培训的实效性。

课程内容实在，培训档次高，具有很强的指导意义，培训内容对教学第一线的教师特别有针对性，各位专家的讲解使我对教育教学中的重要环节又有了新的感悟和提高，感觉这次培训比以往的培训都好，我们从教育教学的各个环节上都得到了不同程度的提高。

本次培训大大拓宽了我的视野。通过这一周的培训，我发现自身视野之局限，犹如井底之蛙。我随即想到了自己的教育教学工作，如果孩子固守陈旧僵化的理念，那将是一件多么可怕的事情！我们培养的学生是完整的社会人，不仅仅是接受知识，还需要我们了解学生成长需求，创造各种有利于学生成长的条件。培训是我更进一步地明白了走进新课程的教师也不再是充当“传道、授业、解惑”的单一角色，而更多扮演“组织者”、“指导者”、“促进者”、“研究者”、“开发者”、“协作者”、“参与者”、“学习者”等多元角色。为不断提升自己的教育思想，完善自己的知识结构和能力结构，以适应新课程理念下的教育教学活动，我们教师应自觉成为教学的研究者、终生的学习者、教学实践的反思者。

通过学习，让我茅塞顿开。我深深感觉到，作为一名教师，我们要与时代同行。我们的课堂变革与学校变革，都与社会变革血脉相连。通过学习，我的思维方法与思想方法都得到

了转换。希望今后的我能够立足课堂，跨越时空，让我的课堂更能体现时代性和社会性。

心理健康教育课心得体会篇三

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的心情。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此

发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫不感觉到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

通过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更知道怎样去理解父母，爱自己的父母。希望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。通过上心理健康课，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺

父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

通过半个学期的学习，让我有机会接触大学生心理课，让我明白了，原来成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：保持心身健康。心理健康的影响因素，心理保健的方法；学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种种问题及调节方法；学习了大学生的自我意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自我意识，塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己；对于很多大学生都会关心的问题：大学生恋爱。从第一节课我们就学习了这方面的知识，对恋爱方面的知识，虽然不是陌生的，但是老师给我们剖析地更彻底，的确大学生恋爱现状让很多人忧心，由于刚上大学，又对恋爱的向往，大都为了寻求精神寄托、寻找学习动力、追求浪漫，也有盲目攀比、满足虚荣心的、满足好奇心的，更有摆脱压抑感，甚至有游戏人生的。

通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱；而学习了个性健康后，

又知道了更多有关大学生的个性：气质，性格，能力，大学生能力的培养是很重要的，能力与活动紧密联系，能力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人能力，又要做到：建立和优化合理的知识结构，积极参与实践活动，注重非智力因素的培养；发现原来有很多阅人的方法，各种各样的个性，当然也加深了对同学的认知，更融洽了同学间的关系；也熟悉人际关系与交往的方法与艺术，对自己以后的人际交往有一定的帮助，面对大学生常见的挫折与压力时，不再是以前那个只会等别人帮忙的小女生了，而是有能力自我帮助与帮助同学，合理地应对与调节遇到的困境，直面危机。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。

心理健康教育课心得体会篇四

今天，我有幸参加了在浮石小学举行教师心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我认真的心理健康心得体会听了都主任的心理健康心得体会讲座，让我受益匪浅，特别是怎样上好心理辅导活动课，让我有了更明确的定位，也对今后的工作也有了足够信心和力量。以下就是我在这次培训活动中以……我参加了这次教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。

也是当前学校教育面临的新任务和新要求，心理健康教育是素质教育的重要内容。在现今的学校里，如何开展学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

(一)结合不同年龄阶段的学生特点，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，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，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，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(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，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，都要做过细的研讨和分析，千方百计地做好每一次培训。今年要开展教育叙事研究。要求培训的学员，每人交一份作业或论文，主要是问题教师和问题学生的案例分析和教育策略。

问题教师和问题学生是近十年来宝鸡市发生的“真人真事案例分析”。包括心理的、班主任的、老师的和校长的或学生的。每期培训班的学员都要写“真人真事案例分析”，165穆越个人空间在灿烂的阳春四月，我参加了《南岗区中小学心理健康教育培训》学习，这次的培训意义重大，对我今后的工作有很大的帮助。更让我受益匪浅，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义。

在今后的工作中我可以通过一系列的团体辅导活动，让学生获得心理健康方面的有关知识，为学校心理咨询室的建立做好基础工作。将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。使学生有良好的情感生活，利用学科知识加强情感教育。

心理健康教育课心得体会篇五

带着一份憧憬，一份喜悦，一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康培训，对我来说，这次的培训意义重大，

对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以上就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

通过学习，我在思想理念和工作能力等方面都有了较大幅度的提升，感受颇深，受益匪浅。

感受一：认识心理健康重要，促发展。

通过本次的学习，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。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。

感受二：提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜

能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之，这次教师研修培训，让我感受着新课程理念的和风，沐浴着新课程改革的阳光，拓展了我的教育视野，提升了我的教研能力，让我的教育思想和教育行为有了真真切切的转变。在今后的教育教学中，我会不断学习，并运用现代远程教育资源，提高自身的修养。