

心理健康教育活动心得体会 心理健康教育学习心得体会(优质10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

心理健康教育活动心得体会篇一

这次参加了教师心理健康培训,受益匪浅,感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。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！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，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。

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，更好的促进教育工作。

心理健康教育活动心得体会篇二

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。

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。

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。

我记住了老师的一句话：不能在家长不知情的情况下，误会家长，要多和家长沟通，多谈心里话。让家长多理解自己，也让自己多理解家长。

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，大家都很有友善，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。

心理健康教育活動心得體會篇三

總以為心理健康教育就是心態放正，身體健康而已。却不知道《心理健康教育》對於人們如此重要，特別是做教師工作的。

學習了《心理健康教育》，懂得了改善自己的心理健康狀況，不斷地釋放自己，從而去了解對方的心理，協調自己的人際關係，是自己得到身心的正常健康發展。

學習了《心理健康教育》，是我覺得心理健康教育工作應引起高度的重視，必須從學校入手。前蘇聯教育家蘇霍姆林斯基說，教師不僅是學科的學員，也是學生的教育者，生活的導師和道德的引路人。這樣一來，學校的心理健康教育問題是教師的心理健康要保證。其中，教師的心理健康標準必須具備一是熱愛教育事業，勝任教學工作；二是有積極樂觀的人生态度；三是具有健全的人格；四是較強的環境適應能力，有和諧的人際關係。教師的心理健康影響著學生的心理健康，還影響著自己扮演的角色。職業的特殊性要求教師的心理健康必須處於較高的水平。

而且，學校開設的心理健康課程是正確的選擇，但是要落實到實處。心理健康教育的環境的選擇和布置，學校的心理健康教師的專業化水平，不能表面化。學校的成人教育應定期培訓家長的心理健康知識，做好學生生活、學習的心理健康保障。

學習了《心理健康教育》，我明白了教師的心理健康有雙重方面的影響。教師的心理健康不但對教師的自身有影響，對學生的影響更大，直接影響著學生性格的發展。教師的情緒不好，就會影響課堂效果；教師的失誤判斷，學生會產生對抗和偏激的習慣，形成心理障礙。

学习了《心理健康教育》，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应该常抓不懈，把心理健康教育的内容渗透到其他学科之中。只有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名教师，我庆幸自己学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自己的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊！

共2页，当前第2页12

心理健康教育活动心得体会篇四

通过老师讲授中小学心理健康教育绪论一课，并通过认真学习，我学到了很多，有了深刻的体会。我认真思考、理解、考察，与别人讨论，这激发了我对学习研究的热情，扩充了知识，拓展了视野，我相信这对我以后的教师生涯会有很大的帮助。我从心里接受了这门课程，愿意将自己的体会跟大家分享。

老师给我们讲授了六个大问题，包括开展心理健康教育的意义，心理健康教育的基本任务、途径、策略，心理健康概念的历史与发展，心理健康标准的探讨，青少年不健康的心理表现和心理疾病的防治。虽然不是很多内容，但这对我的影响是很大的，我对这六大内容有了深刻的理解，懂得了作为一个中小学教师应该注重心理健康教育，不仅是对自己，而且对学生都有很大的帮助。

教育不是一成不变的，社会在不断发展，人类也要跟上时代的步伐。随着科技和经济的不断进步，我们人类达到了前所未有的高峰，有得必有失，在某些方面也存在一些弊端。我们如何对待这些因发展而带来的问题呢？开展心理健康教育，

实在是太必要了。注重中小学心理健康教育是避免各种突发事件，维护社会安定稳定，学校正常运作，学生家庭幸福的需要；注重中小学心理健康教育，是保证学生正常健康发展的需要；注重中小学心理健康教育，是青少年发展特点的需要；注重中小学心理健康教育，是当前社会变动时期的需要。作为教师一定要正视现实，做好心理准备，正确客观地实施教育方针，深入探讨根源，采取切实有效的措施，这样才是学生的心理健康的正确引导人。

德育包括政治、思想、道德和心理健康教育，这说明心理健康教育是很重要的。所谓心理健康教育，是根据心理活动的规律，采用各种方法和措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。心理健康与身体健康是统一的，要身体健康，还要心理健康，这样才是真正的健康。心理健康教育从内容上可分心理素质培养与心理健康维护两项任务。要帮助学生形成自我调控能力，要帮助学生摆脱不利的心理状态，要有助于自我教育，要有助于生产劳动，要有助于医疗，要有助于各方面的应用。心理健康教育是很重要的，特别是对于中小學生。

怎样的心理素质才达到心理健康呢？传统观点认为心理健康的标准是智力是否正常，情绪是否稳定，心理机能是否平衡，行为规范是否与社会相适应，意志是否坚定。这种观点有它的合理之处，但随着时代的发展，许多观点都被淘汰了。因此，近年世界卫生组织提出了心理健康的标准是人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求。我认为这种观点是比较合理的，我们就以这几方面判断中小學生是否存在心理问题，这是每个中小学教师都应该懂得的。

在今天社会，青少年存在各种各样的心理问题。这些心理问题是存在轻重之分的，由心理异常，到心理缺陷，到心理障碍，到心理变态，最后发展为心理疾病。现在中小學生的书包越来越重，本来属于他们的假日假期，也都被送去少年宫、辅导班去了，有些有兴趣的还能承受，可那些硬逼着

去的，可苦了他们。每年都有那么多学生自杀了，曾口头说过要自杀的也不少，这一股势头已成为一种社会风气了。我想这些不仅是因为压力大造成的，还因为学生存在严重的心理问题造成的。这些心理问题是普遍存在，如果不注意，将会对学生，对家庭，对学校，对社会造成不良的影响。

面对这些心理问题，我们该如何做呢？惟有是进行心理健康教育。如何进行心理健康教育，塑造中小学生健康的心理素质呢？下面我将提出我的看法。

第一，明确心理健康教育的原则。心理健康教育是遵从一定的原则的，不是随便地进行的，要有针对性，这样才能真正地塑造中小学生健康的心理素质。这包括几个原则：1、教育性原则。要注意防止心理健康教育学科化、教学化、医学化、科研化的倾向。中小学在心理健康教育活动中，要注意把握好教育性原则。2、整体性原则。心理健康教育的根本目的是全面提高中小学生的心理健康整体水平。3、差异性原则，也叫个性化原则。中小学生心理发展的差异包括群体差异和个体差异。一般来说同一年龄段的中小学生群体，其心理发展具有大体相同和相对稳定的心理特点，而不同年龄段或不同年级的中小学生群体则无论是智力因素还是非智力因素都存在着明显的差异性。4、保密性原则。心理健康教育是一项保密性很强、职业道德要求很高的十分严肃的工作。心理教师要具有良好的职业道德和个人修养。要遵循保密性原则，对关系到学生的隐私、名誉、人身等问题要严格给予保密。5、主体性原则。心理辅导的实施过程中，为充分发挥教师主导作用基础上的学生主体作用，要以学生为本。作为教师，一定明确这些原则，这样才能使心理健康教育真正地落实。

第二，加强教师学习，提高教师的心理素质。对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代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的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不良的教育行为，对

学生产生不良影响。教师要重视自身的心理健康，教师的职业性特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

第三，在中小学开设有关心理健康教育的课程，对学生进行心理素质教育。目前不少中小学已开设心理健康教育课，但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。真正提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理问题，使每个学生都能达到人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求的心理健康标准，全面提高学生的心理素质。

第四，加强心理咨询和心理治疗。心理咨询是根据心理特点与规律，运用心理学方法，帮助心理出现问题的个体摆脱不利的心理状态，或排除各种心理障碍，回复到健康状态。教育者要提供一个能自由倾谈的环境，让学生主动前来咨询。心理咨询一般是补救性的，它所面对的主要是心理处于不平衡状态的学生或者是程度较轻的心理不健康的学生。心理治疗是指运用心理学方法，对已经产生较严重心理障碍的人员进行专门的调节，使之回复到正常状态。心理治疗是补救性的，它的对象是有比较严重的心理问题的学生，往往需要较长的时间与周密的治疗处理，有时要辅之以药物。进行心理治疗要求要有专门训练的、有较高技术的人员。要加强心理咨询和心理治疗，使产生心理问题的中小學生恢复心理健康。

这些就是我学习心理健康教育绪论的一些体会。作为一个师范生，以后出去当中小学教师，我深深地懂得心理健康教育的重要性。我要加强学习，提高自身的心理素质。我相信这对我是很有用处，无论是现在，还是以后。以后成为一名教师，我一定要让我的学生成为心理健康的学生，这样才能使他们学习轻松愉快！

心理健康教育活动心得体会篇五

10月18日，听了一场心理健康知识讲座后，受益匪浅，体会颇多。

一、了解了教师心理健康的标准

我在教师岗位上工作了十几年了，渐渐感到工作激情不如以前，感觉精力不够，从各种媒体上不断看到说老师大多数心里都不太健康。于是无端的怀疑自己是不是心理有问题。今天听了徐老师的讲座，知道教师的健康心理要从这几个方面来看：能积极地悦纳自我；有良好的教育认知水平，热爱教师职业，积极地爱学生；具有稳定而积极的教育心境；能自我控制各种情绪与情感；和谐的教育人际关系；能适应和改造教育环境。

我觉得心理健康的教师首先是要热爱教师这个职业，从内心深处认同这个职业，真正觉得自己从事的职业是高尚的，有意义的。另外就是要自我肯定，认同自己的能力，说“我能行”。还有就是要有平常心、包容心，要有和谐的人际关系。还要保持一种不断进取的心。热爱这个事业就会全身心的投入，就会有幸福感，就会快乐的工作，享受工作。心理自然就健康了。

二、通过学习，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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。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，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，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。通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

三、学会给自己减压

教师这个职业赋予了太多的赞美，同时也给老师提出了很高的要求。因此有时感觉自己有很大的压力，怕教不好学生，怕学生处安全事故，怕领导批评、怕社会。常常感到孤独、无援、痛苦。以前总觉得这些痛苦不能和别人说，因为你是老师。而今天纪院长就说要把内心的苦闷宣泄出来或者转移掉，并交给哦了我们很多简单实用的减压方法。我想起自己常常在郁闷的时候会吃很多零食，原来是在给自己减压。尤其是她提到的与人交谈，这个太好了，与人交谈不仅可以使我们内心的消极情得到一定程度的渲泄，把积郁在心的能量及时释放出来，也可以使我们获得朋友、亲属及社会上其他人的理解和支持，从而帮助我们抵御沉重的心理压力，消除紧张情绪。只有幸福的老师才能有快乐的学生，以后在工作中要不断调整心态，做一个幸福快乐的人民教师。

心理健康教育活动心得体会篇六

20xx年7月23日“有幸”参加了20xx年××省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了××省委教育纪工委××书记关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康？”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生生活中力所能及的去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师……各方的合力才有可能解决。

作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是

接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。

回到报告来，其实听了报告，我还是体会颇多，辅导员老师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员老师的言行对学生的影响是巨大的，尤其是在刚刚入学的新生同学们眼中，辅导员老师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是权威者——甚至比父母还高的权威力量，因此辅导员老师的言谈风度、待人接物……都会使学生受到深刻的影响。

所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两

个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更加努力了。

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给 学生做好示范的同时也会使做人做事的效果收到事半功倍的作用。

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作；学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作；学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作；甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师；每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会感觉有些许的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食，看个电影。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。

正如报告中所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的最大区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并

不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说的是，高校的最大功能就是教书育人、为社会培养“健康”（身体健康、心理健康和良好的社会适应能力）的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。

心理健康教育活动心得体会篇七

假期里，我学习了《现代教师心理健康教育》一书。当我捧起这本书时，心里十分感动，因为越来越多的人开始关注我们教师。在此十分感谢本书的作者和所有关心我们的人！得到别人的关心是一种快乐，更是一种幸福。虽然我们的头上都罩着“园丁”“春蚕”“蜡烛”“人类灵魂的工程师”这样那样的光环，仿佛我们是不食人间的烟火的“神仙”，其实我们非常需要别人的关心，因为我们就像众人一样，是再普通不过的一个人，每天扮演着属于自己的角色，承受着来自各方面的压力，我们也非常需要别人的关心。

在现代社会，任何人都无法避免压力，既然无法避免，我们不妨学会面对、控制或利用它。其实最大的压力还要数职业压力。社会上对我们教师职责的高要求，我们平时承担的许多非教学任务，有时需要抽出时间来上课。上学期，我担任四年级的语文教学、班主任工作、学校辅导员的工作。想想一桌子的语文作业，想想班里的这样那样的琐碎小事，再想想还有许多需要完成的表格，我的头都大了。唯一的感受就是忙，每天都在忙着哪些应接不暇的工作，同事之间连十分钟的交流也成了奢侈。我也曾抱怨过，发过牢骚。可越是这样，我就觉得自己更累，仿佛我是天底下最辛苦的人。

慢慢地，我发现牢骚、抱怨只能降低我们的工作效率，只能让我们觉得更累。那么我们不妨换一种心态，那就是把我们的工作当成一种习惯。

当我们每一个人能把工作当成一种习惯，那么工作中再辛苦的事情，我们也不会抱怨，我们就能坦然接受，工作中再劳累也不会觉得累，我们也会习以为常。同样，我们就会觉得我们的拼搏、我们的奋斗，那是一种幸福！

于是，我们就能在心平气和中积累成功，就自然而然地走向辉煌，或许总会有那么一天，我们也能走入成功者的行列。

当然，要把工作当成习惯，我们就必须真心地热爱工作，全身心地投入，以工作为乐，淡泊名利。这样，即便我们的业绩并不理想，未能青史留名，也可问心无愧，活得有滋有味。

其实作为我们教师，没有太高的要求。孩子的一点点进步会让我们兴奋不已；孩子的一点点成绩会让我们感到非常欣慰；孩子的一句问候，家长的一句感激就会令我们感动许久。是什么让我们毫不保留地倾囊所出而又不图回报，是什么让我们无怨无悔的爱着这些孩子们，时刻牵挂着他们？是埋在心底的那份责任哪，是用多少钱都买不到的那份责任！

让我们每一个人把工作当成一种习惯吧，那么，我们的生活中就会多一些快乐，多一份轻松，少一些抱怨，少一些烦恼！

心理健康教育活动心得体会篇八

通过学习《中学生心理健康教育》，使我觉得当今社会竞争激烈，小考、大考、升学率、家长抓、学校老师抓，造成孩子幼小的心灵里承受重大压力，心理压抑得不到一定的宣泄。然而现在的独生子女都以自我为中心的问题也显得越来越严重；再如，由于家庭的残缺，父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，外出打工的子女隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良

好的生活和教育环境。面对这些问题，作为一名教师，感到责任和压力都挺大的。

通过这次的学习培训，使我重新认识中学生心理健康教育的重要性，心理问题已成为现在学校教育最棘手的问题，不良心理会对现代教学带来极大的危害。通过学生心理问题的分析来解决或消除一些学生比较常见的心理问题，促进教学工作的正常开展，让教学始终运行在良性轨道上。

通过这次培训了解到当前学生心理问题的主要表现。学生心理问题的现状是从事研究的中学生心理健康前提。本人通过自身多年的从教发现不少学生存在的心理问题，加以分析和整理，主要有厌学、执拗、自我为中心、孤寂等几种。

学生心理问题的分析是解决学生心理问题必须首先剖析的。中学生心理问题的形成主要有内部自身的因素和外部客观世界的影响两个方面。内部主要是由学生年龄的增长而随之出现的心理和生理的成熟造成的。外部主要是学校，家庭和社会，其中家庭是学生心理问题产生的温床，学生的主要心理问题都来自家庭，家庭的氛围和家庭经济以及家庭成员的素质、态度是其产生的直接原因，学校对学生心理问题的形成主要来自于学习的压力。此外社会的冷漠和残酷促成了学生心理问题的产生。

学生心理问题的对策是我们学习的目的和意义所在。针对学生存在的心理问题，要根据实际，采取相应的措施。主要从两方面着手，一方面，学校教学，这是解决学生的心理问题的主渠道。以班主任为核心，多角度进行辅助教育和熏陶；另一方面，利用其他可以利用的资源进行教学。

通过这次的培训丰富了我的专业知识，并接触了最新的心理研究成果和发展动向，使自己的教学工作能够置身于一种新的高度，受益匪浅。无论怎样，中学生心理健康教育是管理和教育好学生的基础，是需要不断的去努力学习和寻找方法

来针对问题进行教育。

心理健康教育活动心得体会篇九

4. 不能勉强孩子做一些不能胜任的事情。

这样做，孩子估计不能学到什么高深的知识或者更好的技能，相反，他们不能胜任，只会打击他们的自信心。

5. 不能对孩子太严厉。

我们做父母的如果孩子太严厉，会让孩子养成自卑、胆怯、逃避等不健康的心理，甚至孩子到了叛逆期，会出现反抗、说谎、离家出走等异常行为。为了避免影响孩子日后心理发展，我们还是多一些慈爱，少一些打骂。

6. 不要在小伙伴们面前当众批评或者嘲笑孩子。

这样让孩子在伙伴面前很没面子，会大大损害孩子的自尊心。造成孩子害羞，甚至造成孩子怀恨的心理。

7. 不要过分夸奖孩子。

孩子做事取得了成绩，我们略表赞许即可，过分奖励会让孩子沾染沽名钓誉的心理！

8. 帮助孩子去分析他所处的环境。

当孩子遇到困难的时候，我们应该教会孩子分析问题，解决问题的方法，可以帮助孩子，但不能代替他们去解决困难。让他们学会解决问题的方法才是至关重要的！

心理健康教育活动心得体会篇十

我们青少年在成长过程中需要重视心理健康，健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在青少年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，作为青少年，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。

心理健康是青少年成才的基础，心理健康可以促进青少年全面发展，健康的心理品质是青少年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。

心理健康可以使青少年克服依赖心理增强独立性。因此，青少年必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应学校生活，度过充实而有意义的学校生活。

所以我们应该更加重视自身的心理健康问题！

短短15天的心理健康教育培训学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。现就对本次培训谈一谈自己的体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长！

真正的心理健康教育不是嘴上说说也绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念；需要在点滴的生活实践经验中积累而成；需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

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健康教育素的发展，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，加强学生心理健康教育可以从以下几方面着手：

（一）创设良好的育人环境

一个学生要在以后的生活中适应社会，就必须学会与人交往，沟通。因此，作为一名小学教师，我们应该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学生性格发展、与人沟通以及学生的目标培养上。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，这才是我们作为教师积极追求的。

（二）教师要为人师表

教师心理不健康就导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。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。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。

另外，作为教师就要学高为师。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。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真学习，并将所学运用到实际工作之中！