

健身感想心得体会100字(精选7篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

健身感想心得体会100字篇一

通过阅读《健康教育》一书，使我受益匪浅。我国的大中小学共有两亿多在校生，是一个相当庞大的社会群体。长期以来，学生的安全问题一直受到学校、教育部门和社会各界的关注。因此，学校不但要对学生进行知识的传授、品德的教育，同时也应该加强对学生进行必要的安全教育和自救自护教育，使学生更加健康、全面的发展，成为社会的未来、国家的希望。

一、充分认识在中小学校开展安全教育工作的重要意义

未成年人生命安全和健康成长，涉及亿万家庭的幸福和正常教育、教学活动的开展、实施。保障少年儿童的安全，是家庭和教育工作的首要职责，是全社会的共同责任，是构建社会主义和谐社会的重要基础，责任重于泰山。

（一）开展安全教育有利于青少年的健康成长。未成年人是祖国的未来建设者，是中国特色社会主义事业的接一班人。作为一个特殊的群体，他们的人生观、世界观、价值观、是非观尚未完全形成。在当今社会背景下，一些成年人的价值观扭曲，拜金主义、享乐主义、极端个人主义给中小學生造成了负面影响。中小學生安全意识薄弱，部分学生行为失范，导致安全事故和违法犯罪案件居高不下，这已成为全社会关注的一个突出问题。因此在未成年人中间积极开展安全教育工作对于他们的健康成长，使之成为有理想、有道德、有文

化、有纪律的优秀青少年意义非常重大。

（二）开展安全教育有利于社会环境的净化。青少年是阳光、雨露、花朵，是家长的希望，是老师的骄傲，更是祖国的未来。如何才能让青少年成为国家的栋梁，如何培养、教育祖国的人才，这就是至关重要的问题了。为此，我们要让所有的人关心、关注青少年的成长，为他们的成长营造一个良好的学习、生活环境。

（三）开展安全教育是保证全社会稳定安全的一个重要环节。社会是有千万个家庭组成的，家家户户都有学生，如果某所学校突发重大的安全事故，必将引起家长和社会的高度重视，甚至会引起各级领导的高度关注。所以，学生不但是家庭的一分子，组合起来更是社会的一个特殊群体，只要他们每天都是安全的，我想，我们这个社会就会相当的安全，我们学校的各级领导和教育工作者，也会安心进行教学工作。

二、密切配合、齐抓共管、分工负责、狠抓落实

确保学生的人身安全，是每一位教育工作者的共同职责。近年来，媒体相继报道了许多发生在学校学生的伤害案件，其中所反映的问题，无论是哪个方面的责任，都与缺乏安全的尝试有关，已引起教育领域与社会各界的广泛关注和讨论。

面对这学生的安全，教育工作者常常如履薄冰、战战兢兢。为此，班主任组织学生活动总是思前想后；任课教师带领学生进行实验总是点到为止；体育老师不敢让学生自由活动，走出校门与社会接触几乎为零。这种状况，不仅使得按照素质教育的要求应当组织学生开展的课外和社会实践活动难于落实，甚至对学校教育教学活动的正常开展都产生了一定的影响。我们不能因为怕出现安全问题而因噎废食。我们要在确保安全的前提下，给学生一个安全的环境，同时也要给学生一个全面成长的空间。

保护学生在校园的安全，是我们每一位教育工作者义不容辞的职责。但我们应该在明确职责的前提下，分工合作、密切配合，真正使我们学校的安全工作形成一个良好的管理网络，确保学生的安全和学校的稳定。

三、建议加强以下几个方面的安全教育

- （一）消防事故的预防与应急措施；
- （二）交通事故的预防与应急措施；
- （三）课堂事故的预防与应急措施；
- （四）饮食卫生事故的预防与应急措施；
- （五）信息、网络事故的预防与应急措施；
- （六）常见病的预防与应急措施；
- （七）突发事件及灾害的预防与应急措施；
- （八）常用急救技术。

学校在教育学生强化安全意识的同时，也要注意帮助学生建立正确的安全道德观，绝不能使学生形成为了自己的安全不顾他人的安全的想法，同时还应当使学生养成助人为乐的品质。助人为乐是一个人从小就应养成的习惯，尤其是在受教育阶段，教师更应该注重培养他们助人为乐的行为，要让学生们认识到还有人需要自己的帮助和关爱。同时，助人为乐可以使学生在日常生活中体验成功的感觉，获得成就感的体验。

在现实生活中，天灾和意外伤害往往难以避免，但是如果我们采取合理的预防措施，并加强对学生的防灾避险教育，当灾害来临时，是可以把损失降到最小程度的。在追求教育质

量的同时，加强学校安全工作特别是对学生的防灾避险教育，既关系家庭的幸福也关系个人健康。

健身感想心得体会100字篇二

中学生良好心理素质的形成离不开良好的环境，尤其是良好的人文环境和心理环境。在这个大环境下，教育者要通过一定的教育手段来影响和改变受教育者的心理状态和行为。通过心理教育与其他教育的有机结合和渗透，使教育目标和内容一致，方法和步骤融为一体，使学生积极培养良好的心理素质，主动发展。

德育就是思想道德教育。道德包括道德认知、道德情感、道德意志和道德行为四个心理成分。这些心理成分相互联系，相互促进，相互渗透，相互影响。研究表明，人们往往不是通过外在的影响来改变自己的认识，而是通过内在的道德意志和道德情感来调整自己的行为。学生品德的形成是由外而内的传导过程转化为由内而外的传导过程，是由客体到主体再到客体的过程。各种德育活动的开展正是这种转变的基础。因此，开展各种德育活动，让学生从认知、情感、意志、行为等方面体验自己的内心感受，是心理健康教育的一个非常重要的环节，也有利于学生良好思想品德的形成。

班级工作制约着班级所有学生的心理和行为，其心理机制是模仿、暗示、从众、认同等。相关研究表明，良好的班风对学生的心理有很大的影响，其具体功能有：潜移默化的启发、行动的激励、保护和促进学生心理健康发展、促进精神文明建设和良好品德的形成等。针对普通中学的客观实际，调整学生心态，树立良好的班风，应该是班级工作的首要任务。我们应该不失时机地给学生信心和力量，给他们发展潜力的机会，给他们提供展示个性的空房间。如“自我管理、民主监督”竞赛，评选“班级百佳”活动，开设班级建设“群星闪耀”专栏等。，让每个人都有机会获得奖项和成功的经验。

学生健康心态的形成还在于建立良好的师生关系。建立民主、平等、合作的师生关系，必须树立科学的学生观。科学的学生观就是把学生看成是有独立人格的人，是有巨大潜力的人，是有个性的“独特”的人。因此，教师要把主动权交给学生，以平等的态度与学生交流信息，把学生的“违纪”视为学生成长过程中的必然现象，以积极、乐观、宽容的态度来规范学生的心态和行为。

学生健康心态的形成，还在于班主任对学生有针对性的实事求是的评价，切忌千篇一律。平衡学生的心态不仅可以加强对个人或集体行为的引导力，还有助于加强集体内部的团结和凝聚力。

素质教育要求学生学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存和发展。因此，学校应该帮助学生了解自己，了解环境，并学习在社会上生存的基本技能。在注重传授知识的同时，学校应该更加关注学生个性的健康发展。因此，心理咨询与辅导应该是学校整体工作的有机组成部分。就普通中学而言，学生普遍存在信仰迷茫、情感饥渴、人格压抑、意志薄弱、自信心和自尊心不强、青春期迷茫等问题。根据学生不同年龄、不同情境的心理特点，通过多种渠道调整学生心态，是心理健康教育不可或缺的一部分。

心理健康教育的重点在于及早发现学生心理问题的症状，以便及早进行调整。对于容易适应不良或有轻微问题的学生，要直接或间接减少不良事件的发生，降低问题的严重程度，为学生提供心理倾诉的机会、场所和渠道。根据学校成绩特点，“悄悄话”邮箱和“心灵”邮箱是学生心中的绿洲，学生可以在这里倾诉苦闷，吐露秘密。通过“邮箱”，老师向学生伸出了温暖的手，一次次“倾诉”，给了他们战胜自己的力量。在心理咨询室进行咨询，让学生含泪而来，微笑而归，从而端正积极的人生态度。在学校进行直接和间接的辅导和咨询的同时，还有一个重要的渠道，就是在班级建立心理互助小组，拓宽发现心理问题的渠道，达到助人自助的目的。

的，把问题消灭在萌芽状态。

在塑造学生健康人格的过程中，家庭的影响，尤其是父母的教育和影响是关键因素之一。父母的性格特征会潜移默化地影响孩子的性格，父母的教育方式和爱的方式也会影响孩子的性格发展。许多事实证明，家庭教育功能的缺失或丧失是学生产生心理障碍的重要原因，而父母教育的不一致和教育的缺失是当前家庭教育功能缺失的主要表现。不良的育儿态度和错误的方式，如溺爱、溺爱、纵容、保护、打骂父母和孩子，往往会让孩子产生逆反、顺从或自卑的心理。

实践证明，将心理健康教育与家庭教育有机结合是促进学生心理健康发展的有效途径。主要途径有：(1)学校教育和家庭教育相互沟通，学校以“给家长的一封信”的方式向家长传达意图，要求家长配合；或者通过家长座谈会的形式，谈谈构成学生心理障碍的学校、家庭、社会等外部因素和制约学生身心发展的内部因素。(2)成立家长学校，请专家讲课，请家长用科学的方法教育孩子，给孩子创造一个宽松和谐的心理环境。(3)定期召开学生心理分析会、学习行为与动机研讨会、誓师大会、讲座会、学生家长参加的理想演讲会，通过多种形式、全方位的教育，为孩子搭建成功的桥梁。

研究表明，教师决定教育结果。能否缓解或消除学生的心理问题和障碍，很大程度上取决于教师人格力量的影响，以及教师的知识、能力和实际工作水平。因此，教师要在学科教学中，从问题的把握、教育方案的设计、教育目标的确定、教育方法和步骤的选择、教育过程的引入和实施等方面，巧妙地注入心理教育的内容，精心挖掘心理教育的因素，找准切入点，让学生体会到生命的真谛。比如，为了解决班里的早恋问题，语文老师设计了这样一节作文课：摘一个青柿子让学生品尝，捧一盆月季花让学生欣赏，然后就这种情况写一篇议论文。同学们经过思考和感悟，写出了“未成熟的果实是涩的”、“自然绽放的花朵是最美的”，进行了一次青春期自我心理教育。心理教育学科的渗透不仅限于语文课，所

有学科都是心理教育的绝佳场所。一个老师的眼神，一个小小的手势，都能给学生注入精神安慰，激发他们积极向上的动力。学科心理健康教育的渗透还在于教师必须具有健全的人格、健康的心理、广博的知识和精湛的技能，用深沉的爱和高度的责任感培养学生健康的心理。

在普通中学开展心理健康教育并不局限于上述的有机结合和渗透，还需要围绕中学生心理健康教育的具体任务和目标，进一步开发和利用各种媒体，从而不断深化心理教育工作。

健身感想心得体会100字篇三

3月26日，我有幸聆听了王加绵教授做的关于“中小学生的心理问题及纠正对策”的讲座。王教授结合自己多年的教学经验和研究成果就中小学生常见的心理问题进行了深入浅出的讲解，为在场的教师送上了一道丰盛的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教育部在_年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效的进行心理健康教育是实现现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。

学生心理问题形成于家庭，表现在学校。在青少年成长的过程中他们的心理问题表现的较为突出的是以下三个方面：

(一)厌学

小学生厌学的成因很复杂，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。教

师与家长要密切配合，认真分析，找出原因，对症下药，才能有效的解决问题。要把尊重与爱撒给每一个学生，从他们的心理需要出发进行教育和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教育的要求，从而顺利走完健康成长的历程。

(二) 说谎

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知能力的发展未臻成熟，说谎不但会严重影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育带来巨大的困扰，直接影响学生教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在小学阶段的学生需要正确的引导，教师要给孩子以心灵的安慰，给孩子提供改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟悉的每一个人。这样每个孩子才能诚实、自信、健康，茁壮的成长。

(三) 早恋

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充满着好奇、爱慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不可避免的会出现这种令人担忧的现象。作为教师要细心观察，实施温情教育。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友谊进行正确的引导。家长要给予积极的配合，未雨绸缪。早恋既是一个教育问题，又是一个社会问题，要让所有的孩子都有一个充满阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。

教育家夸美纽斯说：教师的职业是太阳底下最光辉的职业。教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育

的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

现代社会关于“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校中学生在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单家家庭，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。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高心理素质较差有极大的关系。我听了张教授的报告之后，再结合十几年的教育经验，对影响青少年心理健康的因素总结如下：

一、“心理健康”认识不足

人的健康，应当是身体健康，加上心理健康。中学生正处于青春发育期，学习任务重，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期。我们既要关注他们的身体健康，又要关注他们的心理健康。可是，有些家长只重视孩子的身体发育，而忽视孩子的心理健康教育；有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生的心理健康教育重视不够。因此，许多中学生存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健康成长。

二、考试压力过重

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，中学

生心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的中学生整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

三、“优越感”太强

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些中学生生活上攀比，摆阔，穿名牌服装，生活上浪费。过生日请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

四、家庭的变化

社会情况复杂，许多家庭出现异常变化，给中学生的心理带来不良影响。有的父母离异，家庭破裂，给学生的心理带来打击，使学生变得内向、自卑，对他人失去了情感，甚至痛恨社会；有的父母失去了工作，下岗待业，家庭经济困难，生活的艰辛给学生心理带来刺激，对生活失去了信心；有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

五、“早恋”

中学生内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱异，禁不住对异性好奇、羡慕。有的中学生谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

六、迷恋“网吧”

许多中学生迷恋“网吧”，网上聊天，网上交友，沉迷于虚拟的世界里，自我“陶醉”而不能自拔。自我多情，弄虚作假，欺骗别人的感情，有的“通宵达旦”夜不归宿，身心极度疲劳，荒废学业。这种例子不少见，报纸已加以报道。更有甚者，有的猎奇不健康的内容，自甘堕落；有的零花钱不够消费，就从家里偷，甚至向小学生敲诈，走向犯罪的道路。

七、“意志力”差

温室的花朵经受不住暴风雨的打击。许多中学生从小一帆风顺，“要风得风，要雨得雨”，不知愁滋味，缺乏生活的磨炼，心理脆弱，心理承受力差。在学校里，教师一句善意的批评，就感到委屈，痛苦；一次考试成绩不理想，就感到失意，失去信心；没有被评上先进，就恨教师、恨同学；在家做错了事，父母责备几句，就离家出走。更有甚者，遇到挫折，就寻短见。这都给家庭、学校带来了严重的危害。

学校、家庭和社会应当通力合作，加强青少年心理健康教育，为他们的心理健康发展创设优良环境。

一、青少年进行专门的心理健康教育

在中小学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理学知识，掌握一定的心理调节技术。课程可分为两部分：心理卫生与健康理论部分和实际训练操作部分。前一部分为心理健康知识普及课，后一部分是在中学生中开展心理健康教育最为有效的方法。其实际训练活动操作内容包括角色扮演、相互询问、人际交往训练，掌握一些转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段。防患于未然。

二、设立心理服务室，进行心理咨询与治疗。

由于学生们对提高心理健康水平的要求日益迫切，心理咨询

服务室的建立也就势在必行。无论初中高中，城市乡村，中学生们已开始从拘束、害羞地进门到落落大方自然地进行心理咨询；从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。时代的发展显示出，开展心理咨询与治疗服务已不仅仅是个别中学生的要求，而是一种时代的趋势了。

三、兼顾对学生家长及其他方面进行心理宣传。

研究表明，学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直接或间接的关系，有些甚至是家庭问题的表现和延续。因此，无论是了解学生心理与行为偏异的原因，还是咨询、矫治计划的制订和实施，都需取得家长的积极支持和配合，因此学校心理健康方面的教育要兼顾对学生家长及其他方面的宣传。

以上是我听了张教授关于“对青少年进行心理健康教育”报告之后的一点的体会。当然，随着社会的不断发展和变化，青少年各自的个性特点也会越来越复杂，如何扬长避短，使他们健康成长，是一门需我们广大教育工作者继续摸索继续探讨的学问。但我想，无论如何，热爱学生、鼓励学生、赏识学生，对学生予以积极的期待和肯定，永远是做好这一工作的前提。让我们多一点爱心，多一丝宽容，多一份期望和鼓励，我们的天空定会充满阳光！

健身感想心得体会100字篇四

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天之骄子，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，我们如何来判断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，那么他就可能存在一定的心理障碍。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，出现在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，主要表现在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、心情沉重，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。我们可以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，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，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，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接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以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。还能帮助学生正确认识自己、

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，就应该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。

大学心理健康心得体会(四)

健身感想心得体会100字篇五

将心理健康教育的内容融入学科教学之中，通过二者的有机结合，使学生在掌握学科知识的过程中接受心理健康教育。在学科教学中进行心理健康教育要注意几个问题：

不管什么学科的教学从心理学和教育学意义上看，都是对学生心理的发展施加影响的过程，在教学中我注意挖掘和组织好对学生心理产生重要影响的学习内容，使其在教学过程中潜移默化地影响学生的心灵，这就会使学科教学过程收到事半功倍的心理教育效果。我曾担任过五年级语文教学及班主任工作，学生全部来自城乡结合带和农村，受生活环境的影响，学生的组织纪律性不强。为了加强组织纪律性，我在教《我的战友邱少云》时，启发学生联系自己平时在校及其他公共场所的实际情况谈体会，使他们认识到自己的不足和守纪的重要。从那以后许多学生都能自觉遵守纪律，并能大胆地制止违纪的行为。

心理学家罗杰斯告诉我们：“创造良好的教学气氛是保证进行有效教学的前提，而良好的气氛的创设又是以良好的人际关系为基础和前提的。”苏霍姆林斯基曾说过：“你面对的是儿童的极易受到伤害的、极其脆弱的心灵，学校里的学习不是毫无热情地把知识从一个头脑装进另一个头脑里，而是师

生之间每时每刻都在进行的心灵的接触。”可见，学科教学中心理教育的成功与否，关键还在于教育者与受教育者的心理融合程度。因此构建和谐良好的课堂心理教育环境就显得非常重要。教师应放下架子，和谐平等地对待每一位学生，尊重学生的人格，把他们看成是自己的朋友，使学生真正从心理上接受你，教师才有资格做学生学习过程的指导者、诱导者。还要允许学生有不同意见，允许学生对老师提出批评。在情感相容的基础上，创造出一种无拘无束，平等交流的心理氛围。同时，还要特别关注学习困难的学生，对这些学生不能仅从提高他们的学习成绩方面下工夫，而应着重造成学习困难的心理原因并加以辅导。

学生的心理是在活动中发生发展的。教师要精心设计每一堂学科课程的教学，调动学生主动参与整个教学活动过程，尽可能使每个学生有展现自我的机会，使他们的心理素质通过参与教学活动过程得到训练与提高。课堂教学活动要根据小学生的身心发展规律和年龄特征，寓心理健康教育于趣味性活动之中，活动设计要多样化，可根据不同的心理辅导内容和小学生的年龄特征设计不同的活动形式，如角色、游戏、小品表演、讲故事、猜谜、讨论、文体活动等；每项活动设计至少要达到一项明确的心理辅导目标。学生通过这些饶有兴趣的心理辅导活动，逐步领悟到心理健康的重要性及其自我心理保健的方法。

健身感想心得体会100字篇六

为了促进科学健身，防止造成人员意外伤害，为保障设备和器材完好，提高设备和器材的使用率，特制定如下规定：

- 1、初次使用活动器材应主动向管理人员咨询使用方法。
- 2、根据自身条件选择活动器械，循序渐进，量力而行。
- 3、严格遵守活动器械操作规程，不得违规操作，以免造成伤

害。

- 4、使用健身器材需穿适合运动的服装，并摘下随身携带的硬物。
- 5、认真学习和了解健身器材的功能、使用方法及保养常识。
- 6、发现器材故障应立即停止操作并及时告知管理人员。
- 7、未经允许，禁止任意挪动健身器材，以免损坏。
- 8、增强安全意识，活动结束后，应及时切断设备电源。

健身感想心得体会100字篇七

心理健康讲座心得体会范文篇1 12月30日下午学校帮我们安排了一次心理健康讲座。是关于情绪方面，听了黄志法心理咨询师的《情绪管理与健康》的讲座，感受到人的情绪与现在人的健康有着非常紧密的联系。黄老师讲课非常生动，也举了很多真实的案例和互动的小环节，在欢快的氛围中，我了解到，作为老师的我们同样也是这种心理疾病的发生者。而面对这些大大小小的问题，我们应当如何应付成了关键的问题。

教师是人类的灵魂工程师，所以要求教师学高身正；社会对老师角色的美善化，对教师赋予了过高的期望值，使得身处教育教学第一线的教师不但长期超负荷地工作，而且承受着来自社会、学校、家长、学生和家庭多方面的压力，经常处于心理应激之中，必然导致各种心理问题，影响教师的心理健康。

小学教师的心理问题不仅影响他们的工作和生活，也一定会影响学生的心理健康状态和生命质量。而情绪是一个非常重要的因素。情绪使得疾病增加，如心血管疾病，高血压，肠

胃疾病，癌症等。所以在生活当中，我们需要努力改变这些。总是保持健康的心态。首先要做到心理平衡做到知足常乐，助人为乐，自得其乐，苦中作乐。其次是合理的膳食，再是适当的运动。还需要戒烟限酒。

在工作中，有些人有典型的“癌症性格”，我也自问，我有没

有这种性格“看什么都不顺眼，有人时和人过不去，没人时和自己过不去。”

人的健康50%取决于情绪20%取决于睡眠20%取决于运动10%取决于饮食。我想，做到这些我们的健康才不受影响。所以好情绪的培养真的是非常重要的事。所以要放下心中的包袱，笑对压力，放飞心情。

听了这次讲座，真的觉得，生命是可贵的，但是也相当的脆弱，珍爱自己的生命，凡事都不要太计较，心胸要宽广，对待一些事情需要冷静。就象黄老师讲的那个关于风筝的故事，遇事应当完全了解事实后再作定论，而不是冲动的做出结论。在工作中，遇到不如意的事，多述说，这样就不至于得心理疾病。不希望自己早上起来不想上班，而上班的不想回家，成为那种不幸福的人。

总得来说，好情绪创造好未来，让自己不生命，健康的成为一个幸福的人是我们每个人都应该学着去做到的。在今后的工作中，生活中，每个人都应该学会宽容，而不要做一些伤害他人的事情，更加爱护我们的学生，关心自己也关心他人。幸福相信就在我们身边。

人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪人才的重要环节。因

此，对中小學生及時有效的進行心理健康教育是實現現代化教育的必然要求，也是廣大教育工作者新面臨的一項緊迫任務。學生心理問題形成於家庭，表現在學校。在青少年成長的過程中他們的心理問題表現的較為突出的是以下三個方面：

(一) 厭學小學生厭學的成因很複雜，後果也是可怕的。它是家庭、社會、學校，還有孩子自身的認知條件下綜合作用的產物。教師與家長要密切配合，認真分析，找出原因，對症下藥，才能有效的解決問題。要把尊重與愛撒給每一個學生，從他們的心理需要出發進行教育和幫助，切實解決他們學習的心理問題，才能讓每一個學生更好地適應新時代教育的要求，從而順利走完健康成長的歷程。

(二) 說謊孩子說謊是由於社會風氣、家庭壓力、虛榮心、心理因素、社會發展帶來的種種因素造成的。他們認知能力的發展未臻成熟，說謊不但會嚴重影響青少年自身的健康發展，而且也給正常的教育帶來巨大的困擾，直接影響學生教育任務的完成與教育目標的實現。因此，在小學階段的学生需要正確的引導，教師要給孩子以心靈的安慰，給孩子提供改錯的機會，給孩子自我反思的空間，讓孩子能夠真誠地面對生活，面對他熟悉的每一個人。這樣每個孩子才能誠實、自信、健康，茁壯的成長。

(三) 早戀小學生難以解決的心理問題除了上述兩個問題之外，就是與異性的交往。隨着青少年的發育提前以及整個社會大環境的影響，早戀現象已經在小學的高年級出現萌芽。13、14歲的青少年正值情竇初開的時期，他們對異性充滿着好奇、愛慕，又有着虛榮的心理在作祟，所以不可避免的會出現這種令人擔憂的現象。作為教師要細心觀察，實施溫情教育。在班級開展一些有意義的班隊會活動，對友誼進行正確的引導。家長要給予積極的配合，未雨綢繆。早戀既是一個教育問題，又是一個社會問題，要讓所有的孩子都有一個充滿陽光的童年，不要讓早戀的小雨灑到他們的青春花園。教育家夸美紐斯說：教師的職業是太陽底下最光輝的職業。

教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

心理健康讲座心得体会范文篇3 3月26日，我有幸聆听了王加绵教授做的关于“中小学生的心理问题及纠正对策”的讲座。王教授结合自己多年的教学经验和研究成果就中小学生常见的心理问题进行了深入浅出的讲解，为在场的教师送上了一道丰盛的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效的进行心理健康教育是实现现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。

学生心理问题形成于家庭，表现在学校。在青少年成长的过程中他们的心理问题表现的较为突出的是以下三个方面：

(一)厌学

小学生厌学的成因很复杂，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。教师与家长要密切配合，认真分析，找出原因，对症下药，才能有效的解决问题。要把尊重与爱撒给每一个学生，从他们的心理需要出发进行教育和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教育的要求，从而顺利走完健康成长的历程。

(二) 说谎

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知能力的发展未臻成熟，说谎不但会严重影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育带来巨大的困扰，直接影响学生教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在小学阶段的学生需要正确的引导，教师要给孩子以心灵的安慰，给孩子提供改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟悉的每一个人。这样每个孩子才能诚实、自信、健康，茁壮的成长。

(三) 早恋

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充满着好奇、爱慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不可避免的会出现这种令人担忧的现象。作为教师要细心观察，实施温情教育。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友谊进行正确的引导。家长要给予积极的配合，未雨绸缪。早恋既是一个教育问题，又是一个社会问题，要让所有的孩子都有一个充满阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。

教育家夸美纽斯说：教师的职业是太阳底下最光辉的职业。教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。