

# 2023年健康新食代 新时代小学心理健康 培训心得体会(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 健康新食代篇一

经过半个多学期心理健康教育知识的学习，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义，认为学习这是很有必要的，在本我、自己、超我中不断完善自己，并将助人也自助。从而发现心理健康教育原来就是一门艺术，探究这门艺术，开启学生心灵之锁，从中可以体会到教师德育工作的无穷乐趣。下面谈谈自己的几点体会：

尽管学习的时间不长，但对我的冲击却是极大的。我不仅学到了很多心理学理论知识，学到了很多教育学的方法，也学到了正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立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，想办法解决。并且通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的根底知识。

心理健康教育主要是针对儿童青少年心理开展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的开展变化，促进儿童青少年心理健康的开展。所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面开展的重要方面，是素质教育的具体表达。

心理健康问题，是每一位学生在成长与开展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理开展中不健康的侧面就常常被无视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路，清华大学生向狗熊泼硫酸便是一个最好的例证。还有的学生甚至迈上了自杀、轻生的道路来面对失败和挫折的压力。可见，心理健康教育是一个教师的重要课题，它应成为我们学校教育的重要任务。

教师作为教育实施的主体，其自身的素质对开展心理健康教育起着举足轻重的影响。当然，社会的力量也是举足轻重的。而获得来自社会的支持和认可，首先应获得来自家长的支持和认可。学校开展心理健康教育时还必须注重与家长达成共识，打破家长那种认为只要学习好就是开展得好的旧观念、旧框框，帮助家长建立现代的、科学的人才观，获得家长的支持和认同，鼓励家长参与，创设出全体成员共同参与和支持心理健康教育的环境与气氛，从而使心理健康教育扎扎实实地开展下去。

通过学习教师心理健康与自己调适，感触颇深。拥有健康的身心是教师从事教育教学工作的根本保障。教师的心理健康直接影响其教育教学工作的效果，影响着学生的身心健康。因此，身心健康是教师应具备的素质，是做好教育教学工作的重要保障和有力支撑。是素质教育的一个重要组成局部。

社会往往重视教师教育质量上下，而很少关注教师的生活质量；重视教师对学生的责任，而无视教师对自己和家庭的责任；强调教师的“牺牲”“奉献”精神，而无视维护教师的自身利益及身心健康的愿望。社会对教师的评价往往只看学生的学习成绩和升学率，迫使教师不断地自己加压，不断地延

长劳动时间去参与生存竞争，最终导致心理健康问题的产生。一个教师要对几十个学生负责，家长又把希望寄托在子女身上，“望子成龙”、“望女成凤”心切的美好愿望转变为对教师的高期望和高要求，无形中使教师产生极大的心理压力。

假设有健全的'教师人格，就会修复心理的不适和缺陷旧能做一个受欢迎老师。当然，不仅如此，要塑造健全的教师人格，必须有高尚的坚强的人格素质，渊博的知识，出色的才能、精湛的技艺、良好的人格和完美的心理，不断调适自己。教师的高尚人格素质依赖于丰厚的文化知识底蕴，没有广博的学识水平，没有不断更新探索新知识的能力，就会影响良好的人格素质的形成。扬长避短，培养自己良好的个性，培养多种兴趣和爱好，陶冶情操。努力创造和谐的师生关系，使之信其师，亲其道，用良好的师德，阳光的心态影响教育每个学生，是融洽的师生关系和良好的人际关系、成为讲台上常青树的不竭资源。

一个优秀教师的魅力不仅是具有渊博的知识、出色的才能、精湛的技艺，也必须拥有良好的人格、完美的心理；不仅能成为学生心理的调节者，也能维护自身的心理健康。教师只有学习心理健康的有关知识，掌握心理咨询的理论和方法，加强心理健康的综合训练，才会促进学生全面的健康成长，促进教育教学工作的顺利实施，也更利于教师自身健康心理的维护和开展。

## 健康新食代篇二

随着社会的发展和科技的进步，健康问题日益成为人们关注的焦点。在新时代，健康已经不再只是一种身体的状态，更是一种全面的生活方式。作为家长，我们肩负着培养下一代健康成长的重责大任。在这个过程中，我们不仅需要关注孩子的身体健康，更需要关注他们的心理健康、社交健康等方面。通过亲身经历和积累，我们发现了一些解决健康问题的有效方法和心得体会。下面将结合这些心得，探讨健康新时

代家长的角色与责任。

首先，家长要注重自身的健康。家长是孩子的榜样，只有健康的家长才能培养出健康的孩子。身体是革命的本钱，只有保持良好的身体状态，家长才能有足够的精力和能力照顾孩子。因此，家长首先要注重自己的饮食和作息习惯，保持每天充足的睡眠和规律的作息时间。此外，也需要规律地进行体育锻炼，增强体质。与此同时，家长还要学会舒缓压力，适当地进行放松和调节自己的情绪，以充满活力和积极向上的态度面对生活。

其次，家长要正确引导孩子的饮食习惯。近年来，儿童肥胖问题越来越严重，这与不健康的饮食习惯密切相关。家长既要从小培养孩子对健康饮食的认知，又要给予他们正确的饮食指导。一方面，应鼓励孩子多吃蔬菜水果，适量摄入谷物和优质蛋白质，少吃高糖、高脂肪的食品。同时，家长也要尽量避免给孩子买含有大量糖分和添加剂的零食，倡导孩子选择健康的食品。另一方面，家长还应该培养孩子的良好餐桌礼仪，让他们学会慢慢咀嚼食物，不贪吃，养成健康的进食习惯。

第三，家长要注重孩子的心理健康。在日常生活中，家长要给予孩子充分的关爱和陪伴，关心他们的内心感受。同时，也要时刻关注孩子的心理状态，及时发现并解决问题。与孩子进行沟通时，家长应倾听他们的心声，给予充分的理解和支持。此外，加强家庭的互动和沟通，让孩子感受到家人的温暖和爱。在孩子面临压力时，家长要给予鼓励和安慰，并引导他们正确处理问题，提升抗压能力。

第四，家长要帮助孩子建立良好的社交关系。人是社会性动物，社交能力对一个人的成长至关重要。家长应该鼓励孩子参与各种社交活动，锻炼他们的交往能力和合作精神。同时，也要教导孩子正确处理人际关系，培养他们的友善和包容精神。在孩子遇到社交问题时，家长要多给予指导和建议，帮

助他们解决困难，增强他们的自信心和应变能力。

最后，家长要注重对孩子的教育。家庭是最早的教育场所，家长是孩子最重要的老师。因此，家长要注重对孩子的道德教育和价值观培养。传递正确的价值观念和道德观念是培养健康成长的关键。家长要给予孩子正确的引导，让他们形成正确的世界观、人生观和价值观。此外，还应该培养孩子的学习兴趣和习惯，开展富有教育意义的活动，激发他们的求知欲望和创造力。

在健康新时代，家长要担负起培养下一代健康成长的责任和使命。通过注重自身的健康、正确引导孩子的饮食习惯、关注孩子的心理健康、帮助孩子建立良好的社交关系以及注重对孩子的教育，家长能够全方位地促进孩子的全面发展。家长的付出和努力将为孩子的未来打下坚实的基础，为他们的健康幸福人生奠定良好的基础。

## 健康新食代篇三

随着社会的发展，人们对健康的认识和追求也不断升级。在这个新时代，家长们对孩子的健康问题格外关注，他们不仅关注孩子的体魄健康，也重视心理健康和生活习惯的养成。作为一个家长，我深感在这个健康新时代中的教育任务并不轻松，但我也有一些心得体会。本文将围绕健康新时代家长的角色演变、心理健康教育、运动与健康、饮食与健康以及科技与健康等方面展开讨论。

### 第一段：家长角色演变

健康新时代的家长其角色已经发生了很大的变化。过去，父母的教育责任主要聚焦在学业成绩上，而现在家长们开始转变观念，开始更关注孩子的全面发展和身心健康。我们意识到孩子的健康是学习的基础，是成功的重要条件。家长们不再只是要求孩子在学习上取得好成绩，更注重孩子的身体素

质和心理健康。这就需要家长们要学会给孩子提供健康的生活环境，耐心引导他们形成良好的生活习惯。

## 第二段：心理健康教育

在健康新时代，心理健康教育也成了家长们的重要任务之一。社会的发展给孩子带来了许多新的压力，而家庭成员是孩子最亲近的人，家长们一定要关注孩子的情感变化和心理健康问题。我们要给孩子创造一个平等、宽容、温暖的成长环境，时刻与他们沟通、倾听，帮助他们化解心理困扰。此外，培养孩子的情商也非常重要，让他们懂得控制情绪、与人相处、解决问题的能力，这对他们未来的发展都是至关重要的。

## 第三段：运动与健康

在健康新时代，运动与健康的关系备受家长们的关注。过去，孩子们可能因为学习繁忙或是电子产品的侵占而缺乏运动，这会导致身体素质下降、肥胖等问题。而现在，家长们追求的是孩子身心健康的全面发展，因此运动成为了他们生活中不可或缺的一部分。我们要鼓励孩子参与各种形式的户外运动，例如游泳、跑步、打篮球等，让他们以快乐的心态享受运动的乐趣，这不仅能够提高他们的身体素质，也能增强他们的自信心。

## 第四段：饮食与健康

家长们在健康新时代中越来越重视饮食与健康的关系。我们知道，饮食对人的健康有着至关重要的影响，因此我们要关注孩子的饮食结构，培养他们良好的饮食习惯。首先，要保证他们的饮食均衡，摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。其次，要引导孩子远离垃圾食品和不健康的饮品，培养他们不挑食、不暴饮暴食的习惯。最重要的是，家长们要以身作则，成为孩子的健康饮食的榜样。

## 第五段：科技与健康

在健康新时代，科技的发展离不开家庭的生活。我们要积极引导孩子正确使用科技产品，避免沉迷于电子游戏和手机。此外，科技也为家长提供了更多的健康教育资源，我们可以通过科技产品来获取最新的健康知识，和其他家长们交流经验，提高自己的健康意识和教育水平。

总结：

在这个健康新时代，家长们承担着巨大的责任，需要不断更新教育理念和办法。通过关注心理健康、培养良好的生活习惯、提供健康的饮食环境以及科技的正确使用，家长们可以帮助孩子健康成长。这是一个需要不断学习和提高的过程，但同时也是一个充满成就感的过程，因为我们每一个健康成长的孩子都是我们最大的骄傲和快乐。

## 健康新食代篇四

在上大概一学期的大学心理健康这门课，我觉得对我们还是比较有意义的，因为它帮助我树立了正确的替世界观、人生观、价值观，它让我更好的熟识了自己，也更有市场信心创造美好未来。

在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面领悟自己全方位的基础上，对影响自己成长的主要心理压力核心进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的钻研、努力提高，适时调整。扶助它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个千变万化的课堂，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和刚强。这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要坚忍的剖析自己，通过自己剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。我性格上能太过于执着近乎偏执，在这门课程指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立

性，经常深感自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人饶恕安排自己的生活。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是白作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。

美国散文家作家、诗人爱默生说过“健康是心路历程第一财富”，其健康的含义也不仅仅局限于身体健康，身体健康也应包括心理等方面的健康，而心理健康是一个相对概念，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，通过大学生心理健康的研习，我受益匪浅。首先，它帮助天真我树立了自信和信心，以前我总是认为高职大学生以后的不会一定处子秀比本科大学生的职业生涯那么亮丽，在学习大学生心理健康之后，我才明白事实并不是这样，而作为高职中学生的我们，又为什么要自暴自弃，而不引以为自豪呢！温家宝总理也曾多次讲：“职业教育怎样重视都不过分。”由此欧美国家足见党和国家领导人对我国职业教育的重视程度。这说明我们高职大学生也有坚强高等职业的后盾。

其次，它帮助我明晰了前进明确的方向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自己，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才才算得上真正意义上是高技能人才，正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就会仅有技能的“人才”，在校时只要学好技术、练好技能就行了，其实，这样的保健人才首先必须有健康的心理，乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职此类大学生的这种心理。

最后，它给我在人际交往方面和适应提供指南，比尔·盖茨说过“生活是不公平的，你要去适应它”。我们从高中女生



到大学生这样的角色转换，不仅名称改变了，而且周围的环境也随之改变周围环境了，环境包括学习、生活、人际、校园文化等环境，其中对大学生影响最大的是新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免会产生矛盾。高中生大学生交往不再受父母老师的规限，交往的范围扩大，但是心理的`闭锁性国民中学特点使得大学生相互之间的交往不如高级中学融洽，处理人际关系相对困难，同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己危机四伏陷于的恋爱，会使人际关系变得更加复杂。对于处理人际关系问题，第一，克服面子心理，同学中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，本来只会引起矛盾适度的进一步激化、关系僵化。第二，克服冲动心理，大学生处于特定内分泌的生理发展期，自制力较弱，遇事容易冲动，像骑车相撞以及类似的事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往小明，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对他人常怀宽容之心。同学之间坦诚相待，互通有无有利于增进彼此的友情，减少不必要的摩擦冲突，第四，克服封闭心理，对于乖巧的同学，最重要的是努力改变自己，自强不息，主动与人亲近。

总之，除非心理健康是衡量一个人是否健康的一大指标，作为高职大学生的我们应该实现综合素质全面发展，加强自己培养，纠正错误心理的意识，再说一个真正意义上的健康的人。

## 健康新食代篇五

6月2日，我有幸参加了县教育局组织的新田县中小学心理健康骨干教师培训。这次培训，将有助于建立高素质教师队伍，有助于开发学生潜能预防学生心理疾病，为全面推进素质教育，构建和谐校园作出贡献。

本次培训，听了领导们的重要讲话和专业教师的精彩讲座，让我们了解了心理健康教育的重要性，尤其是对当前的中小学生的常见心理问题有了更深的认识，更重要的是让我们这些受训教师的心理辅导技能也得到了训练，将在以后的教学实践中发挥重大作用。

下面，我结合自己的教学实践谈谈心理教育方面的几点心得：

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别潜力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的潜力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下构成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。

在各学科教学过程中渗透有关的知识，能够使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的. 师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要资料。

对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育，优化学生情感体验，重视健康人格发展。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不一样程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮忙蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，用心参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮忙他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的潜力不断得到提高，心理素质明显加强。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有一些青少年身上存在不同程度的心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，不少家长重视不够，或者采取了不妥当的教育方法，不但没有改善学生的心理障碍，甚至还让学生的心理障碍更严重了。为此，在发现他们心理有缺陷时我们老师就应该及时与家长取得联系，或者利用家长学校开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，让学生理解父母，让父母理解学生，让理解搭起孩子与父母的桥梁，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的的发展。当学生需要关心、帮忙时，教师及家长只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，在家长的配合教育及影响下，才能更用心地投入到学习中。

此次的心理健康教育培训对我来说，永远受益。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，同时努力提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去！