

# 2023年健康教育心得体会 心理健康教育心得(精选10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得体会如何写吗？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。

## 健康教育心得体会篇一

的11月至12月我幸参加了延边州班主任远程培训，通过二个多月的网络培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。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。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、通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，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。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、

体、美、劳教育的成果;有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和心理健康的维护。因此说,开展学生心理健康教育具有重要的意义。

## 二、心理健康的内涵

心理健康,是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念,既代表心理健康,当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育,我们称之为心理健康教育。从班主任的职责来看,班主任要当好学生的心理保健医生,促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分,班主任做好心理健康教育,才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间,或者指某个个体中间,对自己或者对自我一种积极的肯定的评价,体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养,因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代,因此自尊的问题最重要。

## 三、正确区分学生不同的心理状态

一般来说,人的心理状态可以分为三种:正常状态、不平衡状态与亚健康状态,与这三种心态相应,其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下,学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下,学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平 and 人格特征相一致,是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件,如受到挫折、需求得不到满足等,就会进入一种不平衡状态,这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说,学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态,这是不可避免的甚至是必要的。

积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

## 健康教育心得体会篇二

健康教育是我们每一个人都应该关注的重要话题。在健康教育的过程中，我学到了很多宝贵的知识和经验。通过参与各种健康教育活动，我深刻意识到健康是人们生活中最重要的财富之一。在这篇文章中，我将分享我对健康教育的体会和认识。

首先，健康教育让我意识到保持身体健康的重要性。在健康教育课程中，我学到了如何保持健康的饮食习惯和适当的生活方式。我知道了吃水果和蔬菜对身体的好处，也了解到了运动的重要性。通过健康教育，我明白了只有保持良好的生活习惯和饮食习惯，我们才能拥有一个健康的身体。因此，我决定改变自己的生活方式，从而改善我的健康状况。

其次，健康教育让我认识到心理健康的重要性。在我们越来越繁忙的生活中，我们经常会感到压力和焦虑。通过参加健康教育活动，我学到了一些有效的释放压力的方法，如冥想和放松训练。我也明白了保持积极的心态对身体和心理健康的重要性。因此，我在面对困难和挑战时会更加积极乐观，这有助于提高我的心理健康水平。

第三，健康教育让我认识到疾病预防的重要性。通过学习健康教育课程，我了解到了常见疾病的预防和控制方法。我开始主动了解身边人的健康状况，如家人和朋友。我也开始主动接种疫苗，保护自己免受传染病的侵害。通过提高我的健康意识，我可以更好地保护自己，预防疾病的发生。

第四，健康教育让我了解到健康是一个综合性的概念。它不仅仅是指身体的健康，还包括心理健康和社交关系的健康。通过参加健康教育活动，我意识到健康的维护需要全面的关注和努力。我开始更加重视和培养良好的人际关系，并主动参与社交活动。通过与其他人的交流和分享，我获得了更多的快乐和满足感，这对我的健康有着积极的影响。

最后，健康教育让我意识到我可以通过行动来改变自己的健康状况。在过去，我经常抱怨自己的健康状况不好，但不采取实际行动去改变。通过健康教育课程，我明白了健康是可以被控制和改变的。我选择了积极主动地去改变自己的生活方式和行为习惯，以追求更好的健康状况。我开始了锻炼身体的习惯，增加了水果和蔬菜的摄入量，并保持积极乐观的心态。我相信通过坚持努力，我的健康状况会越来越越好。

总的来说，健康教育让我对健康有了更深入的认识和理解。它不仅仅是一门课程，更是一种人生态度和价值观念。通过健康教育，我意识到健康是我们生活中最重要的财富。我将继续努力保持良好的生活习惯和饮食习惯，提高我的健康状况。我也会积极参与各种健康教育活动，将我学到的知识和经验分享给身边的人。我相信通过我们每个人的努力，我们可以创造一个更健康 and 美好的社会。

### **健康教育心得体会篇三**

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学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进取而深远的影响，作为大

学生，首先应当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。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生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、进取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。

心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。所以，大学生必须注重心理健康，尽快克服依靠性，增强独立性，进取主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状

态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自我控制自我的情绪，妥善处理同学、师生间关系，进取融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不一样，然而在大学中仍需要坚持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质。同时也应当进取参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自我的动手本事。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也能够说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心 and 期望。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自我本事。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自我成为一个闪光点。进取参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生的生活，并且为大学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

## 心理健康心得体会范文

经过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。

不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们欢乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。

整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。

作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成必须的影响。

如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心境感，感知学生的内心世界，以教师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮忙时，教师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，

让学生相信自我必须能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，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素质的的发展，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，事实也证明了，当学生需要关心、帮忙时，教师仅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，学生仅有在教师“真爱”的陶冶下，才能更进取地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

经过网上培训学习心理健康知识，真实感受颇深！小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，可能遇到或产生各种心理问题。所以，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应当责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。

经过学习，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。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，简便愉快，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当从自身的心理健康的角度，完善自我的人格，提升自我的人格魅力。

经过学习，我也认识到了学生心理健康的重要性，古老文化的中国有这样一句格言“3岁看小，7岁看老”。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环



境，社会风气等。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，我们惟一能做的是改善自身。

为了让学生构成健康的心理，教师就要不断完善自我的人格，不断提升自我的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以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。为了让学生构成健康的心理，教师就要不断完善自我的人格，不断提升自我的人格魅力。真正作到为人师表。其次，仅有构成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平必须能朝着健康的方向发展。

## 心理健康教育心得体会800字

21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的内容，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。柳斌同志在《关于素质教育的再思考》一文谈到素质教育的三要义中，他指出：“素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。”一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

### 一、心理健康教育是实施素质教育的目标和核心

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

心理健康教育是教育者运用心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照一定社会的要求，有目的，有计划地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有一定影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和内容；心育为提高德育的有效性提供了新方法、新技术；最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了积极的影响。

其次，心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

在一项对475名高中毕业班学生的研究表明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者(成就较智商预期为高)、普通成就者(成绩与智商预期相当)、低成就者(成就低于智商预期)差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养积极的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

再次，心理健康教育能够促进身体健康和身体素质的发展

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体；身体健康和身体素质的发展也依赖于良好的心理教育。心理学的研究表明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确

对待，也对身体的发展带来不良影响。以上所述表明，健康的心理是身体健康的心理条件。通过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是提供这种心理条件的重要措施。

不仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要意义。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需要相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能通过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的能力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的的身体潜能，必须依赖于良好的心理素质的发展。

最后, 通过心理健康教育提高心理素质是形成审美素质的基础和条件。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质形成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，不畏强暴，乐群，对学习与工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。通过心理健康教育培养的优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质形成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。

健康的定义我们应该要知道，它不仅仅是说身体上没有受伤或者疾病，还时候心理状态上没有任何的问题。所以我们关注一个的健康状态，不仅仅要了解他懂得身体情况，还要了解他的心情和情绪等等，心理健康问题我们每一个人都应该要重视起来，忽视了这个方面的问题，造成的危害同样是非常大的，我们在新闻上能够看到心理问题造成的事故也同样不少，这都是证明。

这个学期我有一门心理健康教育的课，这也是大学的必修课程之一，这也能够看出来大学对心理健康方面的重视，见解说明其重要性。通过老师的讲课，我才知道原来我们身边的很多现象都是跟心理健康问题相关的，可是我们现在很多的同学对这个都不重视，甚至是还没有这个概念，我也就是其中之一。以前在网络上看到别人说抑郁了什么的，我心理还是比较怀疑的，抑郁症和其危害性我都是知道的，也十分重视，但是我并不清楚哪些东西属于抑郁的现象，所以网上看到每个人都说自己抑郁了就会产生一种不相信的感觉，觉得哪有那么多，上课后我才了解到，原来抑郁的现象真的特别多，许多人一直没有关注罢了。比如有的人看待一个问题会用特别悲观的监督去看待，也有些人对某些事情的执念特别深一直沉溺进入不愿意忘却，这些都是有一些抑郁的轻微症状的，老师说很多人包括我们在坐的同学都是这样对一个事情看不开，就容易产生不好的心情，然后又不能及时得到疏解，久而久之就容易影响自己的心理健康。

一个学期的课程中，老师给我们讲了许多知识点的，也给我们讲了许多疏解的方法，还通过许多案例让我们来分析怎么取开解他们，我影响中最深的是这对情侣恋爱的问题，就是一男一女恋爱，然后男的后面出轨了，因为女生是初恋，所以一直忘记不了想不开，后面还割腕了，虽然后面没有发生什么不好的事情，但是让我有很大的感触，爱情本来是美好的事情，可是成为了这样的结局真的让人感伤，老师跟我们分析了其中的问题，主要原因是一方出轨了，但是还有一方面是那个女生性格比较内向，然后分手后也没有人陪她聊

天什么的，不开心的事全都憋在心里，所以久而久之就导致自己郁闷、抑郁了，所以才发生后面的事情。这就告诉了我，我们在遇到心里想不开的事情的时候，可以去找别人倾诉或者通过其他的事情转移自己的注意力，千万不要一直憋在心里，最后明明是别人的错误却伤害了自己。

心理健康问题十分的重要，我们每一个人都应该要注意，我们可以适当的运动，让自己的心情得到放松，或者去找玩的好朋友聊天，说出自己的郁闷，再或者寻找专业心理医生的开导，千万不要闷在心里惩罚自己。

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、生活欢乐的基础。所以，在大学学校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，我们如何来确定自我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。最终，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，最终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、心境沉重，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，所以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，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应坚持进取乐观的情绪、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我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应当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我的力量。

## 心理健康学习心得体会

教师是一个特殊的职业，它和其它职业一样需要心理疏导。教育是一门艺术，它和生活一样，不论酸甜苦辣、不论喜怒哀乐都必须去面对去接受。生活需要修行，教育也是一样的需要修行。

通过这学期学校组织的教师心理健康培训，我受益匪浅，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。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康需要教师经常检查自己、反思自己。

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。

二、通过教师的心理健康的学习，我知道了教师必须脚踏实地的做好本质工作，还要关注学生心理健康。

古老文化的中国有这样一句格言3岁看小，7岁看老。这充分

说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足？很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

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、高雅的气质、卓越的才能以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。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

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。

心理健康学习心得体会



通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。

教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，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素质的的发展，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，事实

也证明了，当学生需要关心、帮助时，教师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，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

## 心理健康教育心得体会800字

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。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。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾

病或轻微的心理失调。它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。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。

心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。

学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争

中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，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。心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

心理健康心得体会

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。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。

衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它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，最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在此刻心理活动和行为方面。表此刻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。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了

时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多,难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突,产生了无所适从的焦虑感。凡此种种,对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加,社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一齐,极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境,心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适,做到心理健康:

- 1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务,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,发展多方面的本事,以提高自身素质,更好地适应社会发展的需要。

- 2、持乐观的情绪和良好的心境,大学生应坚持进取乐观的情绪、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。心理健康的大学生,应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理,应当贴合社会的要求,能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质,则我们的心理健康不成问题,则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

(一)建立进取的自我观念,激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中,成员之间经过个体的自我分享,会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的,这样就会减轻心理负担,改变不当的自我评价,建立进取的自我观念。此外,团体中每个人为寻求改

变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三)提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经



验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了进取作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到资料很精彩，讲的很全面，所举案例让人心境沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。学校安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

在此，谈谈个人对学校安全工作的体会：

一、加强组织领导，落实安全工作责任制党中央、国务院十分重视安全工作，学校“提高认识，加强管理，以对学生极端负责的精神做好学校安全工作。”为此，我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理责任制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿学校内安全隐患，努力创立一个管理有序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全礼貌学校，确保学校有良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

二、强化安全教育，树立安全意识安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展“六防”教育、克服四种疏理、坚持“四不放过”、营造“四讲”氛围。六种意识：即“大

于天”意识、“职责”意识、“忧患”意识、“第一”意识、“防范”意识、“共管”意识;开展“六防”教育,即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故教育活动。营造“四讲”氛围,即利用横幅标语、学校广播、班级黑板报、主题班会等多种形式进行广泛宣传,营造了一个“人人讲安全,处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全”的浓厚氛围。

### 三、建立各种报告制度,加强安全管理

1. 建立安全工作日报告和安全整改通知书制度。制定了《学校安全自查范围》,在全校各班级、各处室部中设立了安全检查员,要求每一天对各自范围内的学生动态、教学设施、设备进行检查、记录,并向班主任和各部门负责人汇报,最终上报校长;然后由校长签署处理意见,限期整改;在学校各区域配备、完善消防设施,专人负责,定期检查,使学校安全管理网络覆盖到学校的每一个区域,每一个角落,每一个时段。

2. 重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故,应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因,对事故职责者给予严肃处理,事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者,要追究有关人员的职责。近年来,我校在教育局的正确领导下,始终把安全工作放在学校工作的突出位置。从增强师生安全意识,强化学校安全管理入手,经过明确职责,落实措施,将努力营造一个安全、礼貌、健康的育人环境。

## 健康教育心得体会篇四

心理健康,一个既熟悉又陌生的词语。在我没有学习心理学的时候,我一直对这个概念似懂非懂,自认为对“心理”有不小的心得体会,但恐怕还说不出来;时至今日,在老师的讲座下,对其认识不知不觉中已是不同往日。对普通人而言,一事物最值得关心的莫过于其价值。同样,我们

最关心的就是在大学里开展心理卫生工作的意义了。

总体而言，心理健康教育是在新形势下加强和改进学校德育工作的需要，是促进意志个性气质等非智能结构发展的需要，是促进学生身心健康全面发展的需要，是适应未来社会竞争的素质教育的需要，是探究一个人的心理活动与行为纪律的科学。学习心理学，对于维护自身的心理健康和身体健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。一个人的内心情感——喜怒哀乐忧伤悲会直接表现为外在行为上，一种乐观积极向上的心态会使外在的生活充满愉悦之感。学习心理学之后，会逐步了解自己的性格特点和心理健康状态，同时也会更加关注周围的人。以前会厌烦电话里父亲母亲隔山隔水的唠叨，会因为同学之间处事不快而大动干戈，会觉得似乎受委屈的总是自己却很少从对方立场去考虑问题。而在学习护理心理学之后，才学着多多关注他人。也许那些是我们的至亲至爱，是我们的同学朋友，又或者只是萍水相逢的陌生人。当我们用公正公平的心态去考虑问题后，才能让自己的生活过的和谐，与环境相和谐，与社会相和谐。

其次，进入大学后，学生自由支配的时间较多，因而需要有较强的自控能力，学习自觉自己主性，否则要么因方法不当，不得要领而事半功倍，要么自控力不好，浪费时光。

克服自卑我们周围有不少人有自卑心理，也就是不愿意接受自我。对青年来说，正确评价自我接受自我至关重要。它关系到建立正确的自我观念，适应环境，促使性格健康发展。接受自我，去除自卑感，是精神健康的重要保证。怎样才能增进自我接受感呢？只要我们做到真正了解自我树立符合自身情况的奋斗目标不断扩大自我的生活经验诚实坦率平心静气地分析自我，找出问题之所在，就能及时予以补救，化失败的打击为增进自我接受感的动力，由主观因素造成的心理动机的种种冲突都可能让大学生产生挫折感，如学生所学专业与本人不相符合，班集体中人际关系不协调，生活上不适应以及个人的外貌，身高，经济状况，家庭状况不佳等等。

正确走好感情之路，学习心理学让我们的气质类型粗略地归纳为胆汁质多血质粘液质和抑郁质四种。同学们在恋爱过程中，不同气质类型的人常有不同的表现。但由于气质本身并无优劣之分，故其表现也都有积极的一面和消极的一面。各种气质类型的人都可能尝到爱情之果的酸甜苦辣。恋爱的不顺利，原因很复杂，但气质方面的消极因素无疑也起了作用。有的固然失之于古板迟滞，而有的却恰恰受害于过分的灵活通便。但拥有心理健康方面的心理知识的同学，每个人都能走好自已的感情之路：拥有胆汁质的人，在恋爱过程中尽可能发挥自己胸怀坦荡之长，不犹豫地向你真正所爱者吐露衷情，但切忌急躁，且应注意方式。另外，对性知识，性行为的不适当的认识和理解，也会形成心理压力，从而进一步发展心理问题.....

虽然这个学期心理学的课程已经结束了，它能带给我们的也很有限，但是更多的东西得靠我们自己去悟，去体会。做人，不但需要被爱，还要去爱人，更要爱自己，懂得爱自己的人才能真正领悟到世间的有情。多一些信心，多一些爱，才会找到一条比旁人更美丽，更宽广，离成功更近的路！有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦，其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。心理学的价值就是让世界充满快乐！

对这次的学习，我受益匪浅。如果非要问我学习这门课程有什么收获的话，那就是：“改变”。

## 健康教育心得体会篇五

近年来，随着人们生活水平的提高及生活方式的改变，人体健康问题日益成为社会关注的焦点。为了提升广大民众的身体素质和健康水平，我校开设了人体健康教育课程并组织了系列健康讲座。经过一学期的学习和聆听，我从中受益匪浅，

获得了不少的收获和体会。

首先，我深刻认识到了人体健康的重要性。健康是人生的第一财富，没有了健康，一切也就变得没有意义。在人体健康教育课堂上，我们学会了如何科学锻炼身体、如何正确饮食、如何规律作息以及如何保持心理健康等等。通过这些课程的学习，我明白了个人的健康不仅关乎自身的幸福和发展，更关乎整个社会的稳定和繁荣。只有身体健康，才能投入到学业、工作和家庭中去，才能更好地为社会做贡献。

其次，我体会到了健康教育的实际意义。人体健康教育是为了向广大群众普及科学的健康知识，提高健康水平和预防疾病，从而推动社会进步和人类发展。通过健康讲座和活动，我们了解了很多平时容易忽视但却至关重要的健康问题，掌握了一些常见疾病的防治方法，也学到了一些急救知识。这些知识在我们未来的生活中将起到非常重要的作用，可以帮助我们及时应对突发状况，保护自己和他人的生命安全。

此外，我体会到了健康教育的多样性和互动性。健康教育课程不仅仅是在课堂上听课，更是通过互动的方式进行，提高了学习的积极性和参与度。在课堂上，老师会对我们进行一些调查问卷，收集我们的生活习惯和健康状况等数据，然后根据数据进行分析和讲解，让我们能够更直观地了解自己的身体状况和需要改进的地方。此外，老师还会设计一些小组活动，让我们通过合作和交流的方式共同完成任务，这不仅增加了互动和乐趣，还培养了我们的团队合作精神和交流能力。

最后，我感受到了身体健康带来的幸福感。通过健康教育的学习，我养成了每天锻炼身体的好习惯，调整了饮食结构，减少了对垃圾食品的依赖，保持了良好的作息规律，并与同学们一起参加了校园运动会等活动。这些改变并不容易，但带给我的快乐和幸福却是无法言表的。身体的健康与否直接关系到人的生活质量和幸福感，只有有了健康的身体，才能

更好地享受生活、追求梦想。

总之，人体健康教育课程让我认识到了健康的重要性，体会到了健康教育的实际意义和多样性，也感受到了身体健康带来的幸福感。通过学习和实践，我不仅仅学到了健康的知识和技能，更形成了健康的思维方式和生活习惯。我将继续坚持健康的生活方式，为自己的健康努力，同时也希望通过我自己的实践和宣传，能够影响更多的人，让更多的人意识到人体健康的重要性，共同为健康的社会和美好的未来努力。

## 健康教育心得体会篇六

近些年来，健康教育逐渐受到人们的重视。为了提高公众的健康意识和素养，我有幸参加了一次健康教育之行。这次经历让我深感到健康教育的重要性。以下是我对于这次经历的心得体会。

### 第一段：认识健康教育的重要性

这次健康教育之行让我认识到了健康教育的重要性。在我们参观健康教育展览馆时，我看到了许多有关健康的知识和信息。这些知识和信息让我了解到了很多我以前不知道的事情，比如保持健康的方法，常见疾病的预防和治疗等等。我意识到，健康教育可以帮助人们树立正确的健康观念，提高健康素养，并且让人们更好地保护自己的健康。

### 第二段：培养良好的生活习惯

在健康教育之行中，我还学到了许多关于生活习惯的重要性。比如，我们参观了一家健康生活馆，里面展示了一些健康生活的场景。在这里，我看到了很多人们保持健康的生活习惯，比如每天早晨锻炼身体，养成良好的饮食习惯，保证充足的睡眠等等。这些习惯让人们保持健康，并且能够充满活力地面对生活的挑战。这次经历让我深深地感受到，只有养成良

好的生活习惯，我们才能够享受到真正的健康和幸福。

### 第三段：提高自我保护的意识和能力

在健康教育之行中，我还学到了如何提高自我保护的意识和能力。我们参观了一个急救培训中心，接受了一些急救知识和技能培训。在这里，我学会了如何做心肺复苏和止血等急救措施。这些知识和技能在遇到突发状况时可以派上用场，提高了我自我保护的能力。我意识到，提高自我保护的意识和能力是非常重要的，它让我们不仅能够保护自己，还能够帮助他人，并且避免一些不必要的伤害。

### 第四段：强调预防胜于治疗的观念

在这次健康教育之行中，我还深感到预防胜于治疗的观念的重要性。我们参观了一家健康医院，在这里我了解到了预防疾病的重要性。在现代社会，很多疾病都可以通过预防措施来避免。比如，提前接种疫苗可以有效预防许多传染病的发生；养成良好的生活习惯，比如戒烟限酒，可以降低患上心脑血管疾病的风险。这次经历让我深深地意识到，预防疾病比治疗疾病更重要，只有提前采取预防措施，我们才能够保持健康，减少病痛困扰。

### 第五段：倡导健康教育的普及

通过这次健康教育之行，我深感到健康教育的普及的紧迫性。在参观的过程中，我看到了许多家庭带着孩子一同参观，他们能够学到一些关于健康的知识和信息，并且树立正确的健康观念。我认为，应该加大健康教育的力度，让更多的人受益于健康教育。只有提高公众的健康意识和素养，我们才能够共同建设一个更加健康、美好的社会。

通过这次健康教育之行，我深刻地认识到了健康教育的重要性。我将努力培养良好的生活习惯，提高自我保护的意识和

能力，并积极倡导健康教育的普及。希望通过这样的努力，我能够为自己和他人的健康贡献一份力量。

## 健康教育心得体会篇七

随着社会的不断发展，人们对健康意识的重视程度也越来越高。而人体健康教育作为一门重要的课程，旨在帮助人们了解并保持良好的健康习惯。在一学期的学习中，我深深感受到了人体健康教育给我们带来的好处。下面我将结合个人经历，分享自己的心得体会。

首先，人体健康教育教给了我科学的养生知识。人体健康教育是一门关于人体生理、疾病预防和健康保健的课程。在课堂上，老师详细讲解了人体器官和系统的结构和功能，并介绍了常见的疾病和预防措施。通过学习，我了解到了如何正确科学地进行饮食搭配、运动锻炼、休息调节等，以维持身体健康。这些知识帮助我树立了正确的健康观念，让我能够更好地保护自己的身体。

其次，人体健康教育让我认识到了自己的身体状况。在课堂上，我们经常会进行一些简单的身体测量，如身高、体重、血压等。这些测量结果让我意识到了自己身体的优点和不足之处。例如，通过测量体重，我发现自己的体重超过了理想范围，于是我决定开始进行有氧运动。通过定期测量，我可以监测自己的身体状况，并及时调整生活方式，保持身体健康。

第三，人体健康教育帮助我养成了良好的健康习惯。在课堂上，老师不仅讲解了理论知识，还教给我们一些实用的健康技巧。例如，老师教给我们如何正确洗手、适当使用眼睛、保护听力等。这些知识大大提高了我的健康意识和生活质量。我开始养成了每天坚持洗手、定期进行眼保健操、佩戴耳塞等好习惯。这些小小的举动虽然看似微不足道，但却对保护我的身体健康起到了重要作用。



第四，人体健康教育启发了我对健康的思考。通过学习人体健康教育，我明白了健康不仅仅是身体的健康，还包括心理的健康和社交的健康。在人体健康教育的课程中，我们还学习了一些心理健康知识和人际交往技巧。这些知识拓宽了我对健康的理解。我开始关注自己的心理健康，学会了正确应对压力，调整心态。我也更加重视和他人的关系，学会了尊重和倾听他人，建立良好的人际关系。这些对健康的思考和改变让我感到身心愉悦，更加积极地去面对生活和学习。

最后，人体健康教育教给了我保护自己和他人的能力。在课堂上，我们学习了一些急救知识和预防意外伤害的方法。这些知识对于我们来说是非常重要的，因为意外事故无处不在。通过学习急救知识，我们可以在紧急情况下提供正确的援助，保护自己和他人的生命。此外，学习预防意外伤害的方法，我们可以减少事故的发生，提高自己和他人的安全防护意识。这些能力的提升让我更加有信心应对生活中的各种风险和挑战。

综上所述，人体健康教育对我个人的帮助是巨大的。通过学习，我掌握了科学的养生知识，拥有了良好的健康习惯，启发了我对健康的思考，提升了保护自己和他人的能力。我深信，只有健康的身体和积极的心态，我们才能更好地面对生活的挑战，追求自己的梦想。因此，我会继续保持这种健康的生活方式，不断学习和提升自己的健康知识，让健康成为我生活的重要组成部分。

## 健康教育心得体会篇八

人体健康教育是指通过系统、科学的方法，向人们传授关于健康的知识、技能和价值观，以提高人们的健康素养和健康水平，使他们更好地适应社会发展的需要。现代社会，人们对健康的重视程度越来越高，而人体健康教育正是满足人们对健康需求的一种重要手段。通过参加人体健康教育，我深刻认识到了健康的重要性，也学到了许多有关健康的知识和

技能，下面我将结合自己的实践体会，就人体健康教育的重要性、知识与技能以及实践应用等方面进行讨论。

首先，人体健康教育具有重要意义。健康是人们生活的基本要求，也是维持社会稳定和经济发展的基础。人体健康教育可以提高人们对健康的认识，增强自我保健的能力，培养正确的生活习惯和健康价值观。只有一个国家的人民身体健康，才能充满朝气地工作、学习和创造，才能为国家的发展做出更大的贡献。而个体的身体健康也是人们追求幸福生活的基本保障，只有拥有健康的身体，才能享受到人生的美好。

其次，人体健康教育的内容主要包括健康知识和健康技能。健康知识是指关于身体健康的理论知识，如营养知识、运动知识和疾病预防知识等。在人体健康教育中，我学到了许多与健康相关的知识，比如合理膳食的概念，如何预防常见疾病的方法等等。这些知识不仅增加了我的保健意识，也提高了我对健康的重视程度。健康技能则是指能够应用健康知识进行实际操作的技能，如如何正确使用运动器材、如何测量血压、如何进行紧急救护等。通过实践课程的学习，我学会了一些基本的健康技能，这不仅让我对健康的管理更加得心应手，还能帮助我在紧急情况下保护自己和他人的生命安全。

最后，人体健康教育的实践应用非常重要。只有将所学的知识 and 技能运用到实际生活中，才能真正发挥其作用。在我参加人体健康教育的过程中，我积极参与各种实践活动，如参加运动会、定期体检和参观医疗机构等。这些实践活动让我更加深入地了解健康的重要性，也让我更加熟悉健康知识和技能的应用场景。通过实践活动，我发现只有将健康知识与实际操作相结合，才能真正提高自己的健康水平。

综上所述，人体健康教育的重要性不言而喻。它不仅可以提高人们对健康的认识，也可以培养自我保健的能力，使人们拥有一个健康的身体。通过参加人体健康教育，我学到了许多与健康相关的知识和技能，同时也通过实践活动将所学应

用到实际生活中。通过这次学习和实践，我深刻认识到健康的重要性，并下定决心将健康作为一生的奋斗目标，为实现自己的人生价值不断提升健康素养。

## 健康教育心得体会篇九

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。

## 健康教育心得体会篇十

学困生学习一个显著的特点是学习情绪低落自卑感严重，总以为自己不如别人，低人一等，缺乏自信，对学困生我坚持做到勤诱导、勤沟通、勤发现、勤鼓励。教师除了充分利用课堂时间之外，还应依靠班集体的力量来缩小落后面，让学习好的与学困结对子，在教学过程中随时穿插讨论、同桌交流，使中优生加深理解，并让学困生得到再学习的机会。更增加了他们的自信心。

学困生由于学习较差，常常受到家长和教师的厌弃和训斥，受到社会 and 同学的歧视，人们抹煞了他们的优点，只看到缺点，觉得他们一无是处。在班上他们抬不起头来，严重的自

卑心理又滋长了他们对学习的厌恶情绪。要改变这种局面，只能用教师真诚的爱，去温暖他们的心，找他们的闪光点，给他们更多的关心爱护，消除学困生的自卑心理，使他们树立“我与其它同学一样能学好的信心。在教学实践中，要根据他们的特长，让他们担任一些力所能及的职务或做一些力所能及的事，适时征求他们对教学的建议，使他们与他人平等交往，觉得他们和成绩好的同学是平等的。了解他们的爱好与才能，了解他们的个性特点，了解他们的精神世界。对一个好老师而言，只有了解每个学生的特点，才能引导他们成为有个性、有志向、有智慧的完整的人。要成为这种局面，只能用教师真诚的爱，去温暖他们的心，找他们的闪光点，给他们更多的关心爱护，消除学困生的自卑心理，使他们树立信心。使他们与他人平等交往，觉得他们和成绩好的同学是平等的。

针对学困生的特点和缺陷，进行面批作业。教师给以正确的指导是转变学困生的最好方法。例如：教师对学困生一个个单独轮流面批作业，针对他们的错误给予指导纠正，对他们的点滴进步给予鼓励表扬，并在面批过程中帮助学困生建立适宜的期望目标。平时我经常教育学困生：“如果能够再进一步的认真学习，下次考试一定能进步等”，学困生有了适宜的期望目标，便学困生产生强烈的进取心，从心里感到自己有了奔头，自己又不笨，老师又看得起。这样求知的火焰就会在学困生的心里燃起，试验证实面批作业，建立期望目标，对转化学困生效果更佳。学困生最怕考试，一次次考试，对他们来说就意味着一次次的失败，他们看不到自己的成功，逐渐丧失信心，因此，教师在课上采取设鼓励分的方法，对学困生答对的题优化打分，设鼓励分，为学困生的转化创设了条件，他们就会朝着成功的大道有信心地前进。过重的学习负担，过高的要求，会遏制和破坏学困生的学习兴趣，使学困生产生厌恶学习的逆反心理，丧失学习信心，所以在教学中对学困生的要求不应过高。要坚持少学、精学，让学困生把精力先集中到基础知识和基本方法上，对难度较大的知识则采取适当降低起点，减小坡度的方法。

总之，我们平时要认真地做好一些常规的转化工作，并及时总结出经验和教训，及时修改转化的方法，改变转化的一些策略，做到循序渐进，持之以恒。爱学困生，及时了解学困生的心态，多理解、关心他们，在教学过程中多对他们渗透思想教育，使他们端正学习的态度，明确目的，学会学习方法，克服不良习惯，就能唤醒学困生，才能使他们由被动学习变为主动学习，达到转化他们的目的。