小学生心理健康讲座家长心得体会 小学生心理健康讲座心得体会(精选5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

小学生心理健康讲座家长心得体会篇一

20xx年11月12日晚上6：30，作为四川音乐学院心理委员的一员，我听了一场关于心理健康教育的讲座，这个讲座是我学习如何当一个称职的心理委员的第一课。

心理健康对一个人的成长是很重要的。然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些小问题、细节平时都不为他们所重视，他们意识不到容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己的所想。

我们应该都知道，如今，心理健康这个话题越来越引起大家的重视。身体健康固然很重要，但心理健康也不可缺少。我们要追求的是身心健康，即身体、心理都要健康。心理老师的心理健康知识讲座使我受益匪浅，她给我们定义了心理健康的标准，提出了大学生面临的成长问题。如何做好自己的人生规划、如何养成良好的学习、生活和理财习惯、如何建立良好的社交、人际关系及大学生常见的心理分析等。让我

们感触最深的有三个方面：

第一个方面：要适应社会角色，环境的变化。我们应该要很清晰的认识到自己已是成年人，不再是未成年人。既然如此，就要更多一份主动心，责任心，很多问题及事情都要靠我们自己主动去做，去解决。要能尽快的适应一个新的环境，不要总是怀念过去的时光。每到一个新的环境，习惯就好。就像我们刚来到大学，也应该让自己尽快的适应。否则就会出现许多的心理困扰，从而影响到自己的学习和生活。

第二方面：建立良好的人际关系。虽然有句话叫“靠天靠地不如靠自己”，但很多时候你还是需要别人的帮助。或是你不可能离开一个群体独立存在。所以就需要我们建立好人际关系。比如学会倾听别人或是赞美别人。总之就不要让自己脱离大众。其实，我自认为自己在这方面做得不好。虽然自己也有几个志同道合的好朋友，但人际交往方面很狭窄，不敢主动与别人交流等。现在也要深刻的认识到了这个问题，相信自己以后也会在这方面多加注意。

第三方面：大学生常见的失落、自卑心理。自己觉得自己在这方面表现得很明显。首先，来到这里也不是自己最初的梦想，因为某些原因，只能选择到这里来。看着班上的同学进入了自己心仪的学校，自己不免有些许的失落。再者，来到这里，在学习上遇到了许多困难。生活中同学多才多艺。这更添加了我自卑的感。但现在的我，不再自卑，不再失落。老师的教导、师兄、师姐和同学们的关心让我更加坚定：一切都会好起来的，一切都会过去。

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。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。

在心理课讲座上老师提到心理委员必备的条件。如知识条件、技术条件、咨询人员的道德禁忌等，让我们一下子产生了一种强烈的情感，作为心理委员，自己首先不能对那些不法的行为或错误的态度置之不理，如果心理委员都麻木不仁，同学在如何调节自己的心理这方面就又可能陷入盲区。心理委员责任重大，不能掉以轻心。

我不泄露他们的隐私，我会尽最大的努力做到的，我希望我能成为一个称职的有责任心的心理委员。

小学生心理健康讲座家长心得体会篇二

今天学校组织了一场大学生心理健康的讲座，作为一名刚升入大学的学生，我从中明白了心理健康对我们今后发展的重要性，以及我们如何才能拥有一个健康的心理。

大学是一个大的集体，我们每天生活在其中，每天总会与各种各样的人接触，而如果而我们没有一个健康的心理，就无法与人正常的相处，无法建立自己的人际关系网，这将会导致我们觉得生活是孤单的，是无助的，从而产生一种迷茫的

时生活状态，这对我们的大学生活是致命的，毕竟大学生活是我们人生中最宝贵的经历，我们也将通过大学慢慢的融入社会，而不完整的大学生活将无法为以后步入社会做好铺垫，这就导致我们无法对每天的生活充满激情。

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。随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂;由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新;“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，我们大学生更应该有一个健康的心态，积极的态度去面对。

为了我们的心理健康，了解与掌握心理健康的定义是必不可少的，这对于增强与维护我们的健康有很大的意义。当我们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。

所以要想成为一名优秀的大学生，要想拥有一个完满的大学生活，心理的健康是必不可少的。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。也就是说，我们只有心理健康了，才能去面对生活中发生的各种事情，而至于因为一点小事就闷闷不乐好长时间，也不至于因为一点挫折而自暴自弃，产生各种沮丧悲观的想法。

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。

通过这次的讲座，我深刻的看到了健康的心理对我们的重要性，一个幸福的人生必须要有健康的心理作为坚实的后盾，在以后的学习与生活中，健康的心理将会帮我们一步步的走向成功。所以，以后我们必须关注自己的心理健康，努力的去使自己的生活变得完满.

小学生心理健康讲座家长心得体会篇三

中小学生的心理问题不容忽视，下面是整理的关于观看了于丹的《中小学生心理健康与学习习惯》讲座的学习心得体会，欢迎阅读参考!

这段时间，我观看了于丹的《中小学生心理健康与学习》，这讲座带给我很多启发。首先，我要分析一下大学生心理健康现状。大学生是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、

最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。

但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的 54.4%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明，大学生中精神行为检出率为16%，心理健康或处于亚健康状态的约占30%［3］。诸多的数据和事实表明，大学生已成为 心理弱势群体。大学生的心理问题主要表现为：

自我评价失调。许多大学生都是中学时的学习尖子，心理上有较强的优越感，而进入大学后，这种优势不再，这使得他们的优越感受到重创。这时一旦学习成绩稍有波动，就会降低自信心，甚至产生失落感和自卑感。3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自我封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

4、就业心理困惑。这在大四学生当中尤为普遍。学生在择业过程中，没有做好就业心理准备，不能很好的认清当前的形势，对自我的定位及自我能力的评价不够确切，好高骛远，一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考，盲目从众。大学生是社会的栋梁之才，他们的健康成长关系到社会的未来，因而，我们不能不关注大学生的心理健康问题。针对上述出现的问题，我认为：1、大学生应当好好地思考，自己想要的究竟是什么，自己究竟想成为再怎样的人，自己想要的究竟是怎样的生活，然后为了自己想要的东西，为了成为自己想成为的人，为了自己想要的生活，自己究竟要怎么做。有了这样的思考与选择，相信他们聚会为了自己而好好努力。

2、大学生应当正确审视自己的能力水平，然后坦然的接受它。但是这并不意味着你很差，而是你目前的水平与他人有差距而已。为了缩小这个差距，你需要付出心血与汗水，好好努力，提高自己的能力与水平。等到收获那一天，相信你的笑容是甜美的。

3、大学生不应当自埋首于书本，俗话说读万卷书不如行万里路，大学生应当拥有开阔的心胸与视野，多结交朋友，这对于大学生的沟通交流能力非常有帮助。

4、大学生应当树立正确的就业观。在大学四年应当积累一定的就业知识，着有助于看清就业形势。同时大学生应当，对自我的能力进行正确的定位，切忌好高骛远。其实，刚刚出来工作的大学生一般没有什么经验，你要想想，用人单位凭什么给你很高的待遇?所以，刚开始的待遇不太好是正常的，但是，你要用实力去证明，你有足够的能力去获得应得的待遇。

有的中学生由于学习上的困难，或者学习成绩不尽如意，而产生压抑，出现焦虑情绪。若不能作适当调整，对身心健康是十分不利的。

第一、中学生一旦感到因学习方面的原因而压力重重，提不起精神，焦急忧愁时，要学会转移情绪，尝试作自我调试，在课余去参加些体育活动，听听自己喜欢的音乐，去散散步，感受一下外界的欢快气息，或者揉揉双耳泡个热水澡。

第二、要学会人际沟通。焦虑的心理现象并不是瞬时即至，而是有个发展过程。一旦感到因学习原因而产生焦虑时，要主动找父母、老师或知心朋友倾诉，或许不能“一吐为快”，但倾诉出来了，心胸就不会那些淤积，会感到轻松许多。

第三、要学会自我鼓励。一旦感到焦虑袭上心头，切记不要唉声叹气，可以找一张纸片书写一句箴言或一个短语。自我

暗示自己是一个有希望的好学生，困难是可以克服的，只要肯努力，没有跨不过的坎。

第四、要学会融入集体之中。中学生多为独生子女，居住环境又都是单元房，活动空间狭了，人与人之间的交住少了。假如能参加些集体活动，主动为他人为集体多做点事情，在家中主动做点力所能及的家务劳动，心情就会得到调适，情绪就能得到释放，快乐也会油然而生。

学习习惯是指学生在长期的学习实践过程中逐渐形成的不需要意志努力和监督的自动化行为倾向。学习习惯有好坏之分，如：课前预习，上课专心听讲，认真完成作业等都是良好的学习习惯，有了它，学生可以轻松快捷地学好知识。反之，一个人如果养成书写潦草，做题马虎等不良的学习习惯，不仅增加学生学习的负担，而且有损于学生的身体健康，所以古今中外的教育学家，心理学家都非常重视学生学习习惯的培养。我国当代教育家叶圣陶曾明确提出："什么是教育?一句话，就是要养成良好的学习习惯。"学习习惯的养成问题既然如此重要，那么，怎样才能使学生养成良好的学习习惯呢?下面结合习惯的形成规律，谈谈自己的粗浅认识。

一、从小抓起，越早越好 心理学研究表明：学习习惯在小学低年级就形成了，以后如果不给予特别的教育，形成的习惯很难有多大的改进，所以尽早使孩子养成良好的学习习惯是很重要的。学生年龄小时，习惯既容易建立，也容易巩固，不良的学习习惯若被及时发现也易于纠正，等到不良习惯越积越多并稳固定形时，既影响良好习惯的建立，又不易纠正。如有的学生有上课不专心听讲，不按时完成作业的坏习惯，即使在老师的教诲下有了改正的决心，可往往是改了又犯，犯了又改，需要经过长期的艰苦努力，才能彻底改掉。很多人认为小学低年级要让孩子多玩，到了高年级习惯自然就养成了是极其错误的，所以从小学一年级，甚至幼儿园起，就要开始引导学生建立良好的学习习惯，并在成长过程中逐步强化训练，从而形成稳定的自觉行为。

二、循序渐进，逐步发展 良好的学习习惯不能一朝一夕养成，也不能统统一下子养成，它是一个由简单到复杂的逐渐形成的过程。所以我们要根据学生的年龄特点，根据教学的具体情况，结合能力增长的需要，循序渐进，逐步提出具体的切实可行的要求，使他们良好的学习习惯由小到大，持续稳定地得到发展。如在小学低年级，要让学生养成上课专心听讲，按时完成作业等简单的切实可行的学习习惯，随着年龄的增长，学习水平的提高，知识的不断更新，到了小学高年级乃至中学，就要在简单的学习习惯基础上逐步训练养成高级的学习习惯，如阅读习惯，独立思考习惯、勇于创新习惯等。那种不遵循习惯形成规律，幻想一朝一夕就养成某种高级学习习惯的想法是不切合实际的，也是极其有害的。

三、严格要求，密切配合 良好习惯的养成，必须依靠学生多次反复的实践，并且对学生来说，应主要放在课堂上进行。小学低年级学生自制能力差，一些良好学习习惯易产生，也易消退，所以对他们要严格要求，反复训练，直至巩固为止。教师要有目的有计划地增强学生的学习意识，让学生在自主学习的过程中养成良好的学习习惯。但不能只讲要求，而应结合教学实际，精心备课，细心指导，反复训练，认真检查，严格督促，使良好习惯的养成融于课堂教学中，同时在反复实践和强化训练中尤其要注意各科教师之间，教师与家长之间，班级与班级之间的密切配合，步调一致，否则会降低强化效果，影响良好习惯的形成。

四、树立榜样，启发自觉 小学低年级学生的学习习惯是家长、教师的要求或模仿他人情况下形成的，所以设身处地，树立榜样，不仅对小学低年级的学生，就是对高年级学生学习习惯的养成都有很大的促进作用，对小学低年级学生要多树立一些现实生活中的榜样。如在班上多表扬一些上课认真听讲，作业工整，遵守纪律的学生，使其他学生自觉模仿，形成习惯，对学生的每一点良好行为，教师不仅要及时给予表扬，而且要在班上营造一种良好的议论氛围。同时家长和教师，也要注重自己的言行，做好学生的表率，不能使自己的不良

习惯传染到孩子的身上。对高年级的学生则要给他们多讲一些名人持之以恒，勤奋好学，刻苦钻研等方面的故事，引导他们多读一些课外书籍，从中感受良好习惯对一个人成材的重要影响，从而自觉培养良好的学习习惯。

五、整体发展，互相促进 除了学习习惯外，还要养成的良好习惯有很多，如生活习惯、卫生习惯、劳动习惯等，它们都源于学生的学习、生活，它们之间具有很大的关联性，如一个学生一旦养成良好的生活习惯，那就为他形成良好的卫生习惯、劳动习惯、学习习惯等到创造了条件：一个在日常生活中粗心大意惯了的人，要在学习中养成认真细心的习惯是很难的，因此，培养学生良好学习习惯，不能单枪匹马，孤军作战，不仅要与良好的生活习惯、卫生习惯等结合起来，还要与学校，家长结合起来，互相促进，共同发展。

小学生心理健康讲座家长心得体会篇四

20__年11月24—26日，20__年江西省中学数学教师优质课比赛和观摩活动在中国最美乡村婺源举行，我有幸参加此次观摩活动。 本次评比活动分农村组、城市组、中年组三个大组，共有41位老师参加比赛。其中萍乡有3位老师参加比赛。比赛中，人教版、北师大版等版本教材的课都有展示。我在这次学习活动中接触了全省各地市的优秀中青年教师，让我自己在知识技能及专业素养上收获不少、见识不小。我感觉到能参加这样的活动，对我来说，是一种难以表达的幸福。下面谈几点收获：

一、课前准备充分，熟悉吃透和深研教材

这次比赛的一大特点是学生的类型有很大的变化，教材的版本没有限制，要参加比赛的老师首先要熟悉几种教材，了解自己所要面对的学生的知识水平是怎样的。因此相对以前我听过的优质课有很大的区别，更有深度，更能体现教师的教

学水平。如《反比例函数》教师所面对的学生是九年级的学生，他们已经学完了反比函数，而组委会要求选手要按新授课来讲，也没有限制讲哪个版本。对教师是一个全新的挑战。南昌第二十八中学的李巧莉老师给我们展示了一堂与众不同的概念课，整堂课从情境引出数的特征，其实数学就是玩概念的，不是玩技巧的。合作探究概念从哪里来，概念如何学，运用不同的数学思想，让学过了学生们对反比例函数概念有了新的认识。我想李老师能上出这么新颖，正是因为她课前准备充分，熟悉吃透和深研教材。

二、课件新颖、有特色、有亮点、贴切

本次比赛参赛教师的课件做的有新颖、有特色、有亮点且贴近于学生平时的生活。更能激发学生学习数学的兴趣，引起学生的共鸣。如宜春实验中学王宇新老师讲的尺规作图，整堂课从三个生活中的情境剧引出要学的内容。情境剧一：生活中贝贝过生日，四个同学为庆祝生日怎么切成4块一样大的生日蛋糕引出如何将圆四等份;情境剧二：如何加工一面尽可能大的境子给贝贝引出如何作三角形的内切圆;情境剧三：境子不小心打破了。如何使它破镜重圆，引出如何作一个圆。他由生活中的问题建立数学模型，将数学问题得到升华。还有很多参赛教师的课件美观大方实用，内含生活中息息相关的图片、视频。让听课的老师不觉得累。

三、语言精炼准确，肢体语言艺术性强，课堂形象好

这次讲课的教师语言都非常准确，提问的意图指向明确。对学生的引导自然、评价中肯，言语中流露出老师对学生的关心和鼓励。我们都喜欢听鼓励的话，学生更是如此，这对学生的情感态度健康发展非常重要。__市文清实验中学的赖大吉老师作为中年组的一位参赛教师，他一身笔挺的西装，大方得体，给我的印象最深，他在课上语言精炼，简单，南昌的刘冰老师，她的语言亲切，让人有美的享受。他们还不失时机地对学生进行赞扬鼓励，肢体语言配合的恰到好处，及

时的纠正、引导，不管学生回答正确与否，对学生都能够给予的适时评价，促进了学生的上进心和积极性，增强自信心。

四、善于培养学生发现问题、提出问题、分析问题、解决问题的能力。

在这些优质课中，教师能放手让学生自己动手操作，自主发现、探究、解决问题的方法，在这次比赛中各位参赛教师都准备了导学稿，章源中学许萍老师讲《从月历到数陈初步》综合与实践课，引导学生在猜一猜，框一框等数学活动中“直观感知、主动参与、探索实践、自主建构，使学生在自主探究、自我感悟中轻松地学会了知识。

五、注重团队意识

每一个参赛教师不是单打独斗，后面都有一个庞大的团队，他们分工明确，对于比赛课的要求进行一初稿，二改稿，三定稿。真正做到了集体备课，每一堂课都是集体智慧的结晶。

通过观摩，我的感触很深，教学过程中，我们应该抓住数学的本质，结合生活实际，让学生去体验概念的形成过程，感受解决问题的思想方法，使得数学课堂更加有数学的味道。，通过这次学习，我收获了很多，既开阔了眼界，也看到了自身的不足。教学是无止境的，在以后的数学教学工作中，我将不断学习，更新教育观念，注重教育科研，努力提高教育教学质量，争取将自己的教学水平提高到一个崭新的层次，使我也能够达到这些精英们的教育教学水平。

小学生心理健康讲座家长心得体会篇五

我听了韩学荣教授的心理健康讲座感觉受益匪浅收获很多。

一、在教育学生过程中，不会有万能的、普遍解决问题的办

法，教师怎么教要掌握技能和技巧，不要只知道批评，要学会站在学生的角度考虑问题，尊重学生让孩子们喜欢你。学生在喜欢你的基础上，就会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意学习，因为兴趣是孩子们最好的老师。

二、在我的心里上，老师的讲座让我释放了很多压力。首先让我知道生活是五颜六色的，当我们工作和生活上有压力时，我们要学会把心思放下来把担子放下来，学会自我调节。另外还要正确认识自己，必须要学会独立生活，在生活中要有最起码的独立性。当我们不能改变环境时，我们要试着适应环境。