

# 心理健康教育体会心得 心理健康教育心得体会(通用10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 心理健康教育体会心得篇一

百年大计，教育为本”。振兴教育的希望在于教师，因而教师的人格和心理健康状况直接或是间接影响教师自身的发展状况和学生的教育。

在当今迅速发展的社会里，经济竞争取决于劳动者的素质，而劳动者的素质取决于教育的水平，而教师是教育中的根本。由此得知，教师在教育乃至社会发展竞争中占有基础性地位。

目前商品大潮冲向了本已经存在矛盾的教师行业引起“波澜起伏”，一些教师的内心发生了动荡和倾斜，进而加剧内心的冲突。如果内心的矛盾得不到妥善处理，势必影响着教育活动。站在一个更高的角度来说，教师的心理健康，是关系着学生的发展，社会的进步，乃至人类的进步。时代要求教师应提升自身的心理健康。

美国品德联合会主席麦克唐纳说：“光有品行，没有知识是脆弱的；但是没有品行，光有知识是危险的，是对社会潜在的威胁。”从麦克唐纳的话中分析出，教师心理健康特别是人格的健全与否关系着学生的价值取向，关系着学生对于社会的态度，关系着学生的发展方向。

所以，不管从整个社会，时代的角度出发，还是从学生个人的角度出发，教师的心理健康意义显得十分必要，而且迫切。

教师的心理健康到底受到哪些因素的影响？

## 1、社会责任重大，民众对于教师的期望过高

信息时代、经济时代的来临，学生家长日益迫切感觉到了教育和知识的重要性。因而对孩子的教育便空前关注起来。作为孩子的主要学校教育者，家长对教师对孩子的教育作用过分倚重。特别是教毕业班的教师，他们感觉到来自学生父母的压力更大。自己孩子由于主观努力程度不够或者其他某些客观原因导致了学习成绩不好，学科教师便要受到很大的质询。甚至学生与社会不良人员混杂，进而干出一些违法乱纪的事情，经常逃学等等，家长只把目光投向教师。

若认真分析，很多学校与家庭应联合教育学生的事情现在只投在教师的身上。也就是说，教师承担着一些本由多方联合承担的责任。社会给予教师的责任实在太多，给予的厚望太大，压得教师喘不过气来。

## 2、教师的审核评价和教师的管理体制中仍然存在着一些不是十分合理的地方。这也是影响教师心理健康的重要因素。有些制度注重看的是教师所教科目的学习成绩，但是忽略了教师在改变学生的不良的价值取向，行为习惯，思想道德等方面所作出的努力，忽略了教师在教学工作以外的付出的汗水和心血。

教师的教育的对象是一个人，一个正在不断发展的个体。教师教育学生的劳动成果，不能简单地以学习成绩的好坏来断定。教育的最终目的是让每一个未成熟的个体得到发展，融入社会。但是劳动对象是人，并且人与人之间存在这样，那样的差异。此外，学生发展表现需要长时间观察，也是多个教育力量的合力所为。总之，有效准确衡量学生的成长作为教师考评的依据目前仍是十分困难的。因而，不完善的考核评价体制对教师的心理健康仍有着一定的影响。

3、人际关系也是影响教师心理健康的因素。同行之间既有相互合作，也有竞争，像评定职称，晋级等之事。教师之间的竞争性是很大的。符合条件的人很多，但是名额却是很有限制的。一些教师为了凸显科研成果，采用一些不适当的手段，这无疑给自己和他人带来了一定的心理阴影。教师的竞争上岗，以及频繁的考试等也是重要因素，加重教师的负担。时代的发展对教师的业务要求也越来越高，有些教师心理承受着巨大压力的能力可能有点低，因此产生焦虑等问题。过多的压力会影响教师的心理健康。

4、身体健康是影响教师心理健康的重要因素。教师的工作远没有社会上说得那样简单和轻松。教师行业虽然很光荣和伟大，可是在这光荣背后，是需要教师付出大量的劳动来应对备课、上课、批改作业、学校事务等大量的工作。此为，教师还要承担起一大部分育人的责任。因而，繁重的工作势必威胁教师的身体健康。很多教师过早患上颈椎病、腰间盘突出，肩周炎、咽喉炎等。大量的工作已使他们处于身心疲惫的状态，再加上身体的病痛会进一步影响教师的心理健康。

总的来看，教师长时间处于强大的压力之下。这种过多的压力如果得不到及时合理的宣泄，积闷在胸中，会导致教师心理憔悴，精神状态不良，带来各种苦恼、焦虑、心悸、沮丧等。因而产生了心理的不适应。严重者可能导致了心理疾病。

教师心理健康很重要，因而在日常的工作中，教师应要注意维护自己的心理健康。作为一名知识分子，并且具备了一定的心理学知识的人，教师应该充分认真思考自己对自身的能力，和期望作出合理的判断，形成一个较为恰当的值。这样可以避免教师对自己提出过高的要求，产生一种心理落差。教师要抛弃或者淡薄一些观点，如名利思想、完美标准。

教师应同时正确认识来自于社会上的压力。学生，家长，学校领导，社会上其他人员对教师提出一些要求，恪守职业道德，只求奉献，不求享受，比一般人要做得好。社会人员对

教师在培养学生及遵守行为规范方面得高要求和高期望。社会上一些不正之风蔓延对学生产生一系列的影响，使得教师难以在工作中获得成就感。

面对社会上的种种压力，教师首先应轻装上阵，有适度点的压力即可，不要给太多的负担。其次，教师应仔细分析社会压力的来源，正确分析寻求自己努力的方向。在合理的标准下，教师可以主动进行筛选。择取合理的压力，并转变为动力，用自己的行动解决问题。

教师应加强教育理论的学习，对职业规律的认识，加强对学生的了解，加强对科学文化知识的学习，全面充实和提高自己。用自己光荣的行为来影响学生，帮助学生建立正确的价值取向，减少来源于学生的负面影响。

心理压力一旦产生必定会有心理焦虑。教师应注意自身情绪上的变化。教师应采用一定的措施，使情绪放松下来，缓解紧张的压力。

1、教师可以借助一定的体育活动，使压力外泄。通过肌肉、骨骼关节和呼吸运动的放松以及神经放松等基本动作，来降低机体的能量的消耗，从而控制不良情绪。

2、转移注意力。教师在紧张的工作之余，参与丰富多彩的业余活动，调节紧张的生活节奏使情绪得到松弛，减轻心理上的压力。

3、与朋友交谈。教师发现有心理上的压力和负面情绪，可以找自己的亲密朋友，家属等人同他们进行交流，把内心的负面情绪在一定程度上和一定范围内得到宣泄，把积累在内心中抑郁的能量发泄出去。同时，通过交谈，教师可以得到亲朋好友的支持和理解，心理上会得到一些安慰。

教师也可将压力看成是一种挑战，用自己坚强的意志磨练自

己，抵抗过去，增强自身的抗压性。压力只是人对于某件事情刺激的主观反应。对于同件事的刺激，不同的人所产生的反应是不一样的。有的人感到头晕目眩；二有的人却不以为然。抗压性强的人，对于相同的刺激所感觉到的心理压力较小，而抗压力弱的人，却感觉到很大。因此，教师应抓住一个适当的机会，用一种不服输的精神同压力进行斗争，磨练自己的意志品质，从而增强自身的抗压性，减轻了自身的心理压力。

学校和社会也应该建立相应的场所和机构，如教工之家，联谊会，教师俱乐部，以及教师心理门诊，教师心理保健咨询热线和网上心理咨询等措施来建立教师心理疏导系统，帮助教师及时缓解心理压力，消除心理上的困扰。此外，还可以，让教师做一些心理上的测试，建立心理档案袋，做好观察和记录。及时发现教师心理存在的问题，并帮助之疏导和解决，促进其心理健康发展。

方法是千种万种，选择合适自己的最为重要。其次，认真实施，坚持下去，教师的压力定能减轻很多。

让我们教师轻装上阵，作学生成长的领路人，促进他们健康成长。

## **心理健康教育体会心得篇二**

在20xx年10月10日，我聆听了白老师关于心理健康教育知识的讲座，白老师从教师和学生两个方面来讲述了心理健康的重要性，以及如何去追求心理健康。我受益匪浅，感想颇多。在教学过程中，重要的不仅仅是按自己的要求要学生完成所谓的教学任务，也不仅仅是提高所谓的学生成绩和教学业绩，而是要让学生的心理健康和学习优秀是同等的重要，在教学过程中作为教师的我们可能忽视了学生的心理健康，没有做到更好的关于学生的心理健康的教育和更多的关注学生的情绪变化，我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

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，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。通过培训，我感受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。

学生的心理健康对其一生有非常重要的影响。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，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。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！

### 心理健康教育体会心得篇三

教师不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内容。下面是心理健康教育心得体会全文：

本学年，我担任高一(十)班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作：一是与任课老师

加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结，以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

集体舆论就是在集体中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定集体的动向或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守；引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体的措施；制定班级公约，总结班级工作；讨论班级成员共同关心的问题；定期的时事教育；处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。对班干部，不能只是使用，还应该进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

从本质上讲，逆反心理是指在一定的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎么做，他偏要那么做，甚至公开顶撞。这就是逆反心理的表现。

- 1、 确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因之一。在对学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。
- 2、 为学生创造良好的教育情境。一是创造良好的班集体，充分发挥集体规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。二是积极推进班级管理和教育方式的民主化，充分发挥学生自主管理的积极性。三是开展丰富多彩的教育活动，让学生在集体活动中展示才华，修正品德，形成良好的心理素质。
- 3、 提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的形成，很多都与教师的教育方法不当有关。为此，在班主任工作中，我努力提高自身素养，把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自己平等的地位，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突。
- 4、 合理利用学生逆反心理的正效应。大胆利用青少年学生逆反心理的积极因素，培养其创新意识和能力，鼓励学生提

出不同见解和解决问题的方案。

心理学告诉我们：人的接受心理具有广泛性、多样性、综合性的特点，单一的教育管理方式不适合人的接受心理，开展丰富多彩的活动，寓教于乐中正好适合学生的心理特点，能提高教育管理的可接受性。为此我充分利用主题班会课，艺术周，科技周，校运会等活动契机，激发学生的集体荣誉感，合作精神。

对学生进行家访或电访是班主任工作的一部分，这项工作开展得好与否，很大程度上影响家长对班主任工作的信任与配合，也是班主任与家长共同商洽如何教育学生的一个好机会，更是班主任与家长相互了解的一个重要环节，有利于增强家长对班主任工作的信任。本学年我走访了近40多个同学，并与家长保持经常的联系，与家长互通信息，共同商洽教育学生的方法，树立家长对教育子女的信心。增进了师生，师长情感，促进了教育工作。

总之，经过一学年的努力，我班同学在德、智、体各方面都取得了很大的进步。

xx年的xx月至xx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。

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、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

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。

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、道德水平和人格特征相一致，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。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机。因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的

观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

(一) 结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要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平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，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，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(二) 全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为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，将两者融合在一起，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。

### (三)教师本身也要注重自己的心理健康

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。

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。

## 心理健康教育体会心得篇四

近年来，心理健康问题成为社会关注焦点，尤其是在年轻人

中，各种心理压力逐渐增大，心理健康问题呈现出愈演愈烈的态势。为了提高学生的心理素质和自我认知能力，学校举办了一场关于心理健康教育的讲座。通过参加这场讲座，我得到了很多新的认识和启发。

首先，讲座揭开了心理健康的定义与内容。我们常常将心理健康与生理健康进行划分，却忽略了心理健康在生活中的重要性。心理健康不仅指内心的平静与快乐，更重要的是指一个人如何适应生活中的种种压力与困难，并运用积极的心态去面对。通过讲座，我认识到心理健康是一个综合的概念，包括情绪稳定、自信、自尊、积极乐观等方面。只有具备了这些素质，我们才能保持心理健康，更好地面对生活中的困难和挫折。

其次，讲座强调了情绪管理的重要性。根据一项调查，愈来愈多的学生在面对学业压力、家庭关系问题等会出现情绪波动，甚至出现严重的心理疾病。讲座中，主讲人详细介绍了情绪管理的方法和技巧，给我们提供了更深入的思考。他强调了情绪的引导和调控，教会我们如何通过积极的心态去面对压力和困难，如何学会自我放松和疏解情绪。我意识到，只有当我们学会正确地管理情绪，才能拥有一个健康的心态。情绪管理并非一蹴而就的事情，需要我们在实践中不断摸索和磨练，但这是一个非常必要且有益的过程。

第三，讲座教授了一些良好的人际关系管理技巧。在现实生活中，我们不可避免地会与他人产生各种各样的纠纷和冲突。如何与他人相处，如何处理人际关系问题，成为了现代人必须面对的一个重要问题。在讲座中，我们学习了与人沟通的技巧和方法，如尊重他人、倾听他人、分享自己的想法等。这些方法虽然看似简单，但是却非常实用。经过讲座的学习，我逐渐明白了与人相处的关键是建立互信和理解。只有当我们换位思考，尊重他人的情感和需求，才能建立健康和谐的人际关系。

第四，讲座介绍了如何培养乐观积极的心态。在讲座中，主讲人分享了许多乐观积极的人生态度和看待问题的观点。通过这些案例，我们深入了解到乐观积极的心态能够帮助我们更好地面对挫折和困难，增强抵抗压力的能力。我明白到，无论面对什么样的困难，我们都应该保持乐观的态度，相信自己能够克服困难，迎接挑战。只有在积极乐观的心态下，我们才能看到困难背后的机遇和可能。

最后，讲座强调了自我认知的重要性。自我认知是指一个人对自己的认识和了解。通过讲座，我们学习了如何审视自己的优点和不足，如何正确评价自己的能力和价值。讲座告诉我们，只有当我们真正了解自己时，才能更好地认识和掌控自己的情感、兴趣和愿望，并在这个基础上去追求自己的梦想。自我认知是心理健康的基石，也是我们实现个人发展和成长的关键。

通过参加这场心理健康教育讲座，我对心理健康有了更为深刻的认识。我意识到心理健康是一个复杂和综合的概念，涉及到情绪管理、人际关系、乐观积极的心态和自我认知等多个方面。只有当我们全面地培养这些素质，并在实践中不断提升自我，才能拥有一个健康、积极和充实的人生。我会将讲座中学到的知识和技巧应用于实践，不断提高自己的心理素质，更好地适应现代社会的发展和变化。

## **心理健康教育体会心得篇五**

近年来，随着社会压力的增大和生活节奏的加快，人们心理健康问题日益凸显。为了提高大众的心理健康水平，加强心理健康意识的培养，我校邀请了一位专业心理咨询师进行心理健康教育讲座。这次讲座包括了心理健康的重要性、心理问题的常见症状和应对方法、如何调整心态等方面的内容。通过这次讲座，我对心理健康有了更深刻的认识和更全面的了解，收获颇丰。

首先，讲座从解释心理健康的定义和概念开始，让我对心理健康的内涵有了更深入的了解。心理健康并不仅仅是指没有心理疾病，更包括压力适应能力、情绪稳定等各个方面的良好状态。讲座还介绍了心理健康与人的整体健康之间的关系，强调了心理健康是整体健康不可或缺的一部分。通过这样的讲解，我意识到只有在保持心理健康的基础上，才能更好地实现个人的全面发展。

其次，讲座介绍了常见心理问题的症状和应对方法，让我对自己与他人的心理问题有了更敏锐的观察和判断。讲座提到，焦虑、抑郁、疲劳等心理问题是常见的，但若长期得不到有效的缓解和治疗，会严重影响个人的生活质量和工作效率。因此，了解和认识这些心理问题的症状对于及早发现并采取相应的应对措施是至关重要的。讲座还提供了一些实用的应对方法，如适当的调整工作和学习压力，良好的生活习惯，积极参与社交活动等。这些方法的介绍让我对于应对自身心理问题提供了针对性和实用性的参考。

第三，讲座重点强调了积极的心态如何对个人的心理健康产生积极的影响。积极的心态不仅能够改善自己的情绪状态，也能够增加个人的抗压能力和抵抗力。讲座通过介绍如何培养积极的心态和乐观的心境，让我深刻认识到积极的心态对于个人成长和发展的的重要性。在讲座的互动环节中，我与讲座嘉宾、其他参与者进行了心理调节的练习，通过放松身心，呼吸调整，让自己的情绪逐步平稳下来，真正体会到积极心态的重要性和作用。

最后，通过这次讲座，我对于心理健康教育的重要性有了更加深刻的认识。讲座不仅仅是为了提高个人的心理健康水平，更是为了培养大众的心理健意识 and 增加社会对心理健康问题的关注。校园和社会应该给予心理健康的教育更多的关注和重视，为大众提供更多的心理健康教育和帮助。只有当每个人都拥有良好的心理健康，我们的社会才能更加和谐、稳定和美好。

在这次心得体会的讲座中，我深刻感受到了心理健康对于个人成长和生活质量的重要性。通过理论的学习和实践的互动，我对于心理健康有了更全面的认识和了解。我将会在日常生活中保持良好的生活习惯，积极参与社交活动，培养乐观的心态，为自己的心理健康保驾护航。同时，我也将积极传播心理健康知识，为他人提供一份心理上的支持和帮助。通过共同努力，我们可以共同建立一个更加健康、平衡和快乐的社会。

## 心理健康教育体会心得篇六

心理健康教育在现代社会中扮演着越来越重要的角色。作为一名心理健康教育工作者，我有幸参加了一场关于心理健康教育的交流会，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。在这次交流会中，我结识了许多志同道合的朋友，不仅开拓了我的视野，同时也对自己的工作产生了更深的思考。

首先，在心理健康教育的交流中，我发现与他人的合作是非常重要的。在交流会上，我参与了几个小组的讨论，与来自不同学校和不同背景的同仁们共同探讨了心理健康教育的最佳实践。通过与他们的交流，我了解到不同学校在心理健康教育方面所面临的问题和挑战，这让我意识到，我所面临的问题并不是孤立的，而是共性存在的。通过与他人的交流合作，我们不仅能够借鉴他们的心理健康教育方法，还能够共同探讨解决方案，提高工作效果。

其次，在这次交流会上，我发现心理健康教育始终应该把学生放在首位。在交流中，有的同仁分享了一些成功的案例，他们通过关注学生的需求和心理状况，制定了相应的心理健康教育计划。这些案例让我意识到，心理健康教育的核心是学生，我们需要深入了解学生的内心世界，关心他们的成长和发展。只有站在学生的角度思考问题，才能够为他们提供有针对性的心理健康教育服务，帮助他们更好地应对生活中的困扰和挫折。

除此之外，在交流会上，我还领悟到心理健康教育需要多元化的方法和手段。在交流中，有的同仁介绍了一些创新的教学方法，如戏剧表演、艺术创作等，这些方法通过直观的方式激发学生的兴趣和积极参与，进而提高心理健康教育的效果。学生们通常对传统的教学方式感到厌倦，而采用多元化的教学方法可以激发他们的学习兴趣，提高学习的主动性和积极性。因此，我决定在今后的工作中更加注重多元化教学手段的应用，为学生带来更丰富的心理健康教育体验。

最后，这次心理健康教育交流会让我意识到，自身的成长和发展是一个持续不断的过程。在交流中，我遇到了许多思想观念与我相似的同仁，也结识了一些经验丰富的前辈。通过倾听他们的分享，我扩展了自己的知识面，拓宽了自己的思维模式。我认识到，只有不断学习和思考，才能够逐渐成长为一名优秀的心理健康教育工作者。因此，我决心继续努力学习，提升自己的专业素养，为学生提供更好的心理健康教育服务。

总之，通过这次心理健康教育交流会，我体会到了与他人合作的重要性，学会了始终以学生为中心，探索了多元化的教学方法和手段，同时也认识到自身的成长和发展是一个不断追求的过程。我相信，只要我在今后的工作中融入这些体会和经验，我一定能够更好地为学生提供心理健康教育的服务，促进他们的全面成长和发展。心理健康教育事关广大学生的未来，也承载着社会的发展责任，我们有责任不断学习和进步，为学生的心理健康贡献力量。

## 心理健康教育体会心得篇七

近年来，随着社会的快速发展和生活节奏的加快，人们的压力也逐渐增加。因此，心理健康教育显得尤为重要。最近，我参加了一次心理健康教育交流活动，通过与他人的交流，我深刻体会到心理健康的重要性。在这次交流中，我反思了自己的心理健康状况，加深了对心理健康的认识，并获得了

一些行之有效的方法来改善自己的心理健康。

首先，这次心理健康教育交流活动给我机会反思自己的心理健康状况。在讨论小组中，我们分享了个人的心理困惑和问题。听着他人的故事，我也开始反思自己的内心世界，发现了一些之前没有意识到的问题。比如，我的情绪管理能力较差，有时会过分焦虑和压抑，这对我的心理健康造成了不小的影响。交流让我认识到问题的存在，并且激发了我进一步探索心理健康的欲望。

其次，通过这次交流，我加深了对心理健康的认识。在和其他人的讨论中，我了解到心理健康不仅仅是缺乏心理疾病，更是一种积极向上、平衡稳定的思想和情绪状态。心理健康涉及到与他人的良好关系、适应生活压力、解决困难等方方面面。这种认识的变化让我明白心理健康是一种全面而复杂的概念，必须从多个角度来进行思考和管理。

同时，我还在交流中学到了一些改善心理健康的方法。其中一个是通过培养积极的心理态度来提升心理健康。许多研究证明，积极乐观的心态可以增强个人的抗压能力，改善心理健康水平。因此，我开始尝试积极思考，并给自己制定短期和长期的目标。另一个方法是积极参与社交活动。我意识到人际关系对心理健康的重要性。因此，我主动参加群体活动，与他人建立联系和交流，增强自己的社交能力。

最后，这次交流让我明白心理健康教育需要在家庭、学校和社会等多个层面进行推广。虽然我们个人可以通过学习和实践改善自己的心理健康，但社会环境和教育也起着至关重要的作用。家庭中，父母应该主动关注孩子的心理健康，与孩子进行沟通和交流。学校应该加强心理健康教育的内容和形式，并提供必要的心理咨询服务。社会也应该加大心理健康教育的宣传力度，为人们提供更多的心理健康咨询资源。只有形成了全社会的关注和共同推动，心理健康教育才能真正取得成效。

总之，通过参加心理健康教育交流活动，我对心理健康有了更深入的认识。我反思了自己的心理健康状况，并通过交流了解了一些改善心理健康的方法。同时，我也认识到心理健康教育需要全社会的关注和行动。希望通过这次心得体会，能够引起更多人对心理健康的关注，共同努力营造一个心理健康的社会环境。

## 心理健康教育体会心得篇八

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。

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的心情。上这样的心理课，不仅增长知识，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。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

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。

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。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。

## 心理健康教育体会心得篇九

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大大心里的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我

也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发现20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们大学生作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步入大学的时候。学院还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，大学生心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的大学生做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

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，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也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。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样

的活动。

我喜欢上这门课程的理由之一是老师会与我们做交流、给我们做心理测试、课堂活动。最后一次课堂老师给我们做了这么个活动，让我们绘制自己的心情图，从星期一到星期日，看情绪表的波折。我发现自己课多的那一天心情最差，课少的时候最高兴。后来老师给我们讲了abc法则，是说性格的，大家做了性格测试，希望老师多在课堂上做一些这样的活动，不仅使课堂气氛更活跃了也让我们更起劲去学习心理健康教育。

课堂上老师必不少讲的是恋爱，大学恋爱老师也给了我们一些指点，让我们或多或少有了方向，通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱。

另外生活中，我们要保持积极乐观的心态，多想一些开心的事情，必要的时候改变自己，心态很重要，同一件事情不同的看法就会有不同的结果，另外，一定要坚持自己对、优秀的好的思想，这样就不会把自己变得对自己很失望，和同学和睦相处。就我自己来说，我觉得我最需要改变的是说话，说话的方式和音量。我说话声音太小，有时说话并没有表明自己的真实想法，有时又不得已违背了自己的意愿，就要自己调节一下，幽默可以让气氛活跃，也让谈话轻松。

## 心理健康教育体会心得篇十

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼

物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的`恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

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.....