

最新健康心理教育内容 心理教育健康心得体会(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

健康心理教育内容篇一

通过学习《中学生心理健康教育》，使我觉得当今社会竞争激烈，小考、大考、升学率、家长抓、学校老师抓，造成孩子幼小的心灵里承受重大压力，心理压抑得不到一定的宣泄。然而现在的独生子女都以自我为中心的问题也显得越来越严重；再如，由于家庭的残缺，父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，外出打工的子女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。面对这些问题，作为一名教师，感到责任和压力都挺大的。

通过这次的学习培训，使我重新认识中学生心理健康教育的重要性，心理问题已成为现在学校教育最棘手的问题，不良心理会对现代教学带来极大的危害。通过学生心理问题的分析来解决或消除一些学生比较常见的心理问题，促进教学工作的正常开展，让教学始终运行在良性轨道上。

通过这次培训了解到当前学生心理问题的主要表现。学生心理问题的现状是从事研究的中学生心理健康前提。本人通过自身多年的从教发现不少学生存在的心理问题，加以分析和整理，主要有厌学、执拗、自我为中心、孤寂等几种。

学生心理问题的分析是解决学生心理问题必须首先剖析的。中学生心理问题的形成主要有内部自身的因素和外部客观世界的影响两个方面。内部主要是由学生年龄的增长而随之出

现的心理和生理的成熟造成的。外部主要是学校，家庭和社会，其中家庭是学生心理问题产生的温床，学生的主要心理问题都来自家庭，家庭的氛围和家庭经济以及家庭成员的素质、态度是其产生的直接原因，学校对学生心理问题的形成主要来自于学习的压力。此外社会的冷漠和残酷促成了学生心理问题的产生。

学生心理问题的对策是我们学习的目的和意义所在。针对学生存在的心理问题，要根据实际，采取相应的措施。主要从两方面着手，一方面，学校教学，这是解决学生的心理问题的主渠道。以班主任为核心，多角度进行辅助教育和熏陶；另一方面，利用其他可以利用的资源进行教学。

通过这次的培训丰富了我的专业知识，并接触了最新的心理研究成果和发展动向，使自己的教学工作能够置身于一种新的高度，受益匪浅。无论怎样，中学生心理健康教育是管理和教育好学生的基础，是需要不断的去努力学习和寻找方法来针对问题进行教育。

心理健康教学体会

健康心理教育内容篇二

心理健康问题越来越受到社会的关注，越来越多的大学生由于心理不健康而发生的各种让人瞠目结舌的事件，让我们充分认识到及时解决大学生的心理问题已将迫在眉睫。作为当代大学生，我认为心理健康就是对生活和学习有乐观的心态，有正确的自我主观意识，能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好地融入集体，能很好地适应环境。

经过一学期的心理课学习，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，使我们的身边少许多争吵，许许多多的爱与温暖。心理课老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与父母、老师、同学和朋友的关系。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。

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地说出来。“忍一时风平浪静，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，不可与一两个人特别亲近，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，许多纠纷就是因此发生的。父母对子女、师长对学生、上司对属员、兄弟姊妹，同学同事，彼此之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，但是丝毫感觉不到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，不需要顾忌。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。

心理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，做真诚的事。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。你送出去的是什麼，你收回来的也是什麼。

健康心理教育心得体会5

健康心理教育内容篇三

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，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；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。

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。

首先加强对学生的心理健康教育，提高学生的心理素质，应总体规划，多方面做工作。

要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

此外要对教师广泛开展心理学知识的培训，学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识，以利正确对学生进行指导，并在教育教学过程不出现失误。培养一支自身心理健康，懂得心理专业知识，掌握心理辅导技能和心理训练方法的教师队伍，这是加强心理健康教育至关重要的。同时应对学校进行

整体改革，端正教育思想，改革教育教学方法，融洽师生关系，创设一个使学生心情愉快的学习生活环境。

据调查，目前这代孩子的父母，很大部分受教育程度不高，尤其很少学过教育学，心理学的有关知识。据《中国青年报》5月17日报道：“95%的家长没看过心理学方面的书，72%的家长没有看过教育方面的书。”他们不了解如何更科学地教育孩子。因此，学校要通过家长会，家长座谈会等方式，让家长懂得青少年心理发展规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年年龄特点，懂得教育学生的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，学生情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能因此不尊重，不理解他们。对学生教育既要鼓励，也可以批评，但方法的使用一定要符合青少年心理规律。对孩子的期望值不要过高，希望孩子成才，这是人之常情，但压力过大，也会适得其反。此外对“问题家庭”的学生更要特别留总关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

目前不少学校已开设健康教育课，其中也开始涉及心理健康的知识。但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。心理健康教育课应该是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能达到智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高学生心理素质。

目前学校开展心理健康服务，缺少专业人员是一大问题。在近期内还很难配专业的心理医生，但教育行政部门应考虑尽快培养和培训专业的心理辅导教师，在上级专业人员的指导下，开展心理健康服务。在学校开设心理咨询室，心理阅览室，心理活动室，开设心理咨询电话热线。定期为师生举办心理健康、心理保健等专题讲座。积极开展心理健康教育活

动，对学生进行学习指导、生活辅导，前途职业指导等并建立健全学生心理档案，作为班主任、任课教师教育教学工作的依据。使心理健康工作落到实处。

总之，教学的目的就是教书育人。首先，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。其次，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。

健康心理教育内容篇四

我校进行了一场心理健康教育讲座，感觉特别地受益。

依据小学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助小学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，促进德智体美等全面发展，实为重要。

每个小学生都有自己的性格雕塑，并不是等量齐观的。那么如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？有如下途径和方法：

第一，培养良好的人格品质，懂得正确认识自我，培养悦纳自我的态度，提高挫折的承受能力。

第二，养成科学的生活方式，学会科学用脑，做到劳逸结合。

第三，加强自我心理调节，保持同现实的良好接触，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。

而在学会自我心理调适方面，我们可以做到：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是小学生的主要任务，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。小学生应保持乐观积极的情绪、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时，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、保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与他人和睦相处。通过人际交往，认识到小学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯；增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，促进自身的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。包括适应生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

总之，小学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，小学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才才有可能升起。真诚地对待身边的每个人，微笑地面对自己的人生。用积极的心态去做每件事，乐观地看待自己的未来。愿我们的朋友们都快乐，愿作为朋友的朋友的我们也快乐！更愿快乐的我们去感染身边的每一个人，让大家都快乐！

健康心理教育内容篇五

通过几次家长学校的学习，收获很多。虽然我自己也是一名教师，但我从家长学校中也学习了很多东西，受益非浅。主要有这样几方面体会：

一、要注重对孩子进行情感、态度、价值观的教育

第一期家长学校聘请的特级教师钱金铎老师所做的如何对孩子进行数学辅导的讲座，对如何辅导孩子做数学作业大有裨益。尤其是在辅导中要重视对孩子进行情感、态度、价值观的教育，对孩子数学的学习可起到事半功倍的作用。听了之后，让人感觉受益非浅。

二、要学会培养孩子良好的阅读习惯

听了张和珠老师的讲座，对培养孩子阅读能力的重要性有了充分认识。以及如何培养孩子良好的阅读习惯，应从何入手，有好多收获。

比如要引导孩子多观察自然、观察社会，从而发现问题，产生疑惑，萌发求知欲望。要适当满足孩子对读物的兴趣取向。为孩子订购图书、报刊时，要尽量采取指导、建议与商量结合的态度。要多鼓励孩子读书，给孩子一定的自主权，让孩子自己选择一些感兴趣的图书，从而逐步提高阅读的能力。

培养孩子良好的阅读习惯，还可带孩子去书店，让他自己挑选自己喜爱的书。对孩子养成良好的读书习惯也是大有裨益。

其次，培养孩子良好的阅读习惯，要激发孩子阅读的兴趣，提高和保持孩子读书的热情。

心理学分析，只有不断地利用外界刺激加以强化，兴趣才能保持持久和稳定。当孩子对某种读物产生兴趣时，要采取主动参与的态度，对孩子的读书活动给予关注。找机会让孩子讲书中精彩的内容，讲他的感想，参与孩子讨论读后感。结合孩子在语文课学过的有关内容“借题发挥”。这样强化孩子的读书兴趣，使之坚持读书热情。

当孩子读了书、增长了知识，产生了感想，提高了能力，获

得了进步，要及时给予肯定。在阅读过程中好可以帮助孩子掌握一些简单的常用字，而不是孤立的去识字。正确的引导，孩子从中体验到阅读的愉快从而产生再阅读的愿望，抓住时机，对良好阅读行为进行强化。

最后，为孩子读书创造条件，优化环境。

张和珠老师强调外界环境条件是孩子读书的外因，父母的素质、住房的条件、家庭生活习惯、住地环境的氛围等诸多方面均是影响孩子读书的因素。父母应起表率作用，多读书多看报，不断更新和增长知识，对孩子起到潜移默化的作用。家庭生活习惯要注意，如果孩子看书，家长应对孩子读书的干扰；要给孩子创造一个小天地，有明亮而柔和的光线，舒适的桌椅，实用的书柜，有这样一个适宜放松的环境，使孩子感受到读书是一种享受。

三、要重视孩子的心理健康

孩子的心理健康关系一个民族的未来。如果自私、冷漠、孤僻、只讲索取不愿奉献占了上风，真让我们为未来捏一把汗。知心姐姐告戒我们家长不要片面看待孩子的分数，只抓分数而忽视了非智力因素，这样会给孩子带来许多心理问题：敌对情绪、心理负担重、脾气古怪、不关心他人、自私自利等。因此，家长必须转变观念、实事求是根据孩子的实际情况设置目标，重视孩子的全面发展。培养一个真正完整的人。

心理教育健康心得体会600字2