

# 最新学了心理健康课的心得体会(优秀5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 学了心理健康课的心得体会篇一

时光荏苒，不曾想这次培训已接近尾声了。这期间，我自始至终积极参与，认真研修，反复观看专家视频讲解，提交专题作业，阅读其他学员文章，参与研修讨论，撰写研修感言，获益匪浅。通过看专家视频讲座，和老师、同学交流等形式，让我对中小学生学习心理健康教育有了更深的认识和了解，我更加深入地认识到教师心理健康的重要性以及学生心理健康的重要性。

这次培训对我来说意义重大，对我今后的教育教学工作具有很大的指导作用。现将本次研修学习情况总结如下：

是能者，什么都会；

是圣者，不会犯错；

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。

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。

可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们教育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。

为我们提供了一次心灵洗礼。

通过培训，我认识到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。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。

有的人生观、价值观产生了严重的扭曲；

有的甚至是无恶不做。

严重的心理健康问题，影响着青少年的发展。青少年的心理健康问题是一项关系到国家的未来和国计民生的大事，特别是现在社会发展日新月异，各种观念层出不穷，各种压力接踵而来，教师更应该用科学的方法、更多的情感关注学生的心理成长过程，促使他们健康、快乐、幸福地成长。

总之，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；

顺孩子之天性，让他们快乐的成长。

文档为doc格式

## 学了心理健康课的心得体会篇二

堂教学研讨会”，通过这次大会讲座及课程观摩让我有很多收获，对今后的心理健康教育之路有很大的指导作用。

大会开幕式上，来自美国内布拉斯加大学的夏岩教授进行了主题为“theecologyofstressandstrengthsbasedcoping”的报告，讲述了儿童青少年的压力应对问题，以及不同的个体对待应激有不同的反应，因此面对应激没有统一的方法。讲座中列举了作为咨询师应当如何理解孩子们生活中的应激源，以及应激源的来源，并引入了strengths□stress□mindfulness等一系列相关研究成果，为国内的老师们学习国外研究成果搭建了平台，提供了便利。

浙江金华宾虹小学李武南校长进行经验交流，谈到小学注重发现儿童的特点融合德育教育，十分贴合当前教育形式。

- 1、校园文化润“心”，孩子视角定制积极的关怀环境。
- 2、生命农场开“心”，携手孩子一起经营幸福学校。
- 3、童话王国乐“心”，编织孩子梦想绽放的体验平台。
- 4、毕业典礼走“心”，收藏孩子别离远行的醉美记忆。

5、育人队伍潜“心”，搭建教师修身养生的阳光作用。

（一）促进学生自主健康成长的心理教育。

1、学生自主管理创建“茶歇吧”，充分展示学生特色。

2、学生会改选海报。

（二）工作的指导思想。

1、做精规定动作。

2、做亮自选动作。

北师大实验中学卢老师的交流，对我今后的工作很有意义，我校有着较为健全的组织领导体系，心理健康团体辅导课及讲座等常规课程已经进入课表，稳步实施三年，接下来会增加深层的研究，促进学生成长，作出自己学校心理健康教育的特色，最大化的为孩子们作出贡献。

两天的会议共有几十节课，分为高中、初中、小学三个学段，我们共听了十一节初中心理健康观摩课，来自全国各地的老师们发挥才艺，充分展示了自身的优势。课程设置精心，环节精彩，会后有四位专家进行点评，将课程的闪光点以及需要改进的地方一一点评，使得课程清晰易操作。

来自台湾的陈秋燕教授进行了两个小时的危机干预之艺术表达减压工作坊，首先对压力、危机等词语进行了详细的解读，进而分析应激源、ptsd等实际生活中会遇到的心理状况，并进行了危机干预的现场操作、体验，使老师们很直观地体验、掌握了危机干预及团辅中需要用到的技巧。

通过本次研讨会让我获益匪浅，在今后的工作中一定积极运用所学，充分发挥心理学在学校教育中的作用，更好的、潜

移默化的影响、促进学生认识自己，提高自己。

## 学了心理健康课的心得体会篇三

这次的活动是系里团委为了进一步普及心理健康知识，提高大学同学们的心理健康意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活动，同学们揭开了心灵中的困惑，提高了自己的心理素质，增强了自己抗压能力。以更积极的心态投入到生活、工作与学习中，所以我们就应该做到以下几点：

第一培养良好的人格品质。

良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，明确自己的生活目标。

生活目标对心理健康的影响已为科学研究所证明。在一生的生活中每个人都会有一个目的，我为什么而活着，人的一声是有目标组成的，我们活着就是为了完成这一个一个的既定目标，最后达到自己最想要的结果。

第三，加强自我心理调节。

自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼

稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，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。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。

总之，大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，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

此次活动也存在着一些不足之处，例如：

- 1、同学们秩序有些混乱。
- 2、同学们在签到的时候比较混乱。
- 3、多媒体出现了一些状况，在人员安排妥当的情况下，又调换了教室。给老师和同学都带来了一些麻烦。

对于存在的不足之处，我们将会勇敢的担当起来，用自己的智慧与勤奋不断克服不足，为同学们奉献出更精彩的活动，也希望大家能多提宝贵意见，为我院的发展、同学的进步贡献自己的力量！

## 学了心理健康课的心得体会篇四

要性。所以，要让学生具有良好的心理素质，首先教师要有良好的心理素质，要提高学生的心理健康水平，首先教师要有较高的心理健康水平。因此，关注教师的心理健康同关注学生的心理健康具有同等的重要性。

作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的'教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。读了《教师心理健康》一书后，使我更加认识到了教师心理健康的重要性。

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。

通过读了这本书后，使我更加明白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。

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。

## 学了心理健康课的心得体会篇五

席老师以传递悄悄话的形式导入，活跃了课堂气氛，拉近了师生之间的距离(席老师不是本校的老师，上课前与这些学生不熟悉)，以一则“戴高帽”的笑话引入本课主题，通过给席老师、现场听课的老师、同学“戴高帽”，由近及远地引导学生说出赞美别人的角度及赞美的益处(既给他人带来自信，又培养了自己发现美的能力，促进同学间的友谊)。通过分析案例，使学生学会发现他人的优点，并以欣赏的眼光与其交往，学会真诚地赞美他人。最后，让每个学生通过写的方式赞美自己的同学，并将所写的内容送给所赞美的同学，由动到静，给了每个学生参与的机会。整个课堂真实，不造作，不夸张。如果在询问上台接受赞美学生的心情如何这一环节能延伸一下就更好了(刚上台时学生说紧张，老师问学生为何紧张；在学生听完同学的赞美后，心情平静，老师如果问一下学生，什麼力量使他平静就更贴近主题)。

其次是毕军晓老师的《谁最重要》，更是让我耳目一新。她先以所发卡片的不同颜色分组，极大地调动了学生的积极性。根据二年级孩子的心理特点，首先设计了欣赏故事《五指的争论》(老师运用了丰富的肢体语言)，以故事情景为引子，



让孩子们听完故事谈感受，使孩子们认识到合作的重要性，并通过用一根手指拿篮球的实践活动使孩子们认识到在团队中每个人都很重要。毕军晓老师还设计了各种生动有趣的游戏，每个游戏都能使学生通过亲身体验，感悟到团队精神的必要性和重要性，使他们提高团队意识，如《传球》使学生初步认识到团队合作的重要性；《请举手》使学生认识到在团队合作中要顾全大局，有时要牺牲个人利益；《吃枣》使学生认识到在生活中与他人配合的需要。整节课老师在设计时注重活动性原则，让学生在各种活动中得到真实的心理体验和行为训练。本节课的教学目标得到了很好的落实，结束语很精彩，可以看出上课老师的用心良苦，而课堂上学生的表现也可以看出十分的有效。但此课个别游戏规则刚开始交待得不是很清楚，影响效果，也浪费了一定的时间，如果改进一下，效果可能会更好些。

两节风格不一的心理健康课给我留下了深刻的印象，现代的孩子们的心理健康问题已引起学校家庭的重视，作为教师，应该要做学生心理健康的导师。我们教育的目的是什么？是教会学生如何做人啊！不懂做人的道理，学知识又有何用？心理健康教育活动课旨在促进学生心理健康地发展，改善学生的心理素质，因此，在课程内容安排上必须以学生的需要为出发点，以学生的活动为主体，以灵活多变的形式、丰富实际的内容去吸引学生，提高学生自助和互助的能力。使学生在玩中有所收获、在玩中得到历练、在玩中促进成长。让我们的孩子不仅拥有健康的身体，更加拥有一颗健康、愉快的心灵。