

# 青春健康同伴教育心得体会(优秀5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 青春健康同伴教育心得体会篇一

当今教师要有健康的心理素质. 21世纪是竞争的世纪，教师要适应社会的发展、时期的挑战，坚持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难假想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。

经过心理健康教育培训, 我的收获很大。学习了许多专业的心理知识, 以前很多的疑问都得到了解决, 我真正认识到了心理健康的重要性。经过了此次学习, 我真正感觉到了不仅学生要坚持心理健康, 教师本身也要坚持心理健康, 而这个问题一直是被我们大家疏忽的。教师常常要做学生的心理工作, 给学生排忧解难, 而教师的心理压力又由谁给解决呢? 教师这个社会的一个特殊的群体, 由于自身的社会角色和所承担的社会任务, 和对自己身份的认同, 及社会的认可的不对等, 给自己带来了极大的迷惑和压力。

教师的工作环境是学校, 每天和自己的上级同事, 又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务, 而老师的服务对象是人——成长中的人, 并且肩负着领导他们成长的重担。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情, 是不做此项工作的人所不能理解的。

一，要开阔自己的视野，让自己的`业余生活丰盛起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有材料指出：运动时，身体内部会分泌一种物资，俗称“快乐物资”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择邻近的地区游览，逛逛市区，或者去故乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能浮浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！器重我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。盼望我们都能坚持开阔的心情，良好的心态！

## 青春健康同伴教育心得体会篇二

张冬花南昌工学院民族教育学院二分院

网络师资培训的第二讲是由北京工业大学耿丹学院院长甘德安教授主讲，题为“大学教师直指人心的最后一公里”，听完课后，迫不及待地一通整理课堂笔记，来与小伙伴们分享。可曾想边听课边做笔记，师培中心发的小水笔一不小心都已经殆尽，笔记本也消耗了一大半。不过，所幸的是能记录下所需的资料，哪怕因速记而写起字来龙飞凤舞，至少我能自

我识别并且整理成文供大家共享下。不矫情地说吧，听到有些话题与自己的教学工作或日常生活息息相关之时还真是不想下课，根本停不下来。

此次讲座主要围绕什么是直指人心，教师如何做到直指人心以及教师直指人心应该具备哪些学养等几个方面的问题展开。

这里所说的直指人心强调的是直指学生的人心，以学生为中心，认识我们的教学对象90后大学生。衡量我们的学生光光从学习成绩来看是极为片面的。而从不同角度评价，每个学生都可以是第一。

作为一名教师该如何去表达直指人心呢？每一个学生都渴望能成功，成功success一词其义非常丰富，其中的‘每个字母可以分别理解为simplicity[]简单[]unexpected[]惊喜[]concreteness[]具体[]credity[]可信[]emotion[]情感，)和stories[]故事)。例如其中的emotion[]我们教师要做到直指学生的人心，可以让我们的英语课讲的像约会一样，主动、互动、平等、沟通、流动、无胜负和无负担，注重学生的情感教育。教师如果像矿泉水一样，无毒无害、无色无味，那么课堂必然索然无味。要做一名能打动学生人心的教师，首先要会因地制宜地展示其幽默感。其次，要为学生们量身定做适合他们身心发展的课程设计，这些与教学相关的资料挂在网上不能徒有花架子，严肃点说他是老师和学生之间的一份契约，学生是教育的消费者，教学应该以学生的满意度为宗旨，多考虑学生的活动时间，教学设计要突出激发学生的学习动力，减少教师说的时间，多点拨，少讲解。例如，教师可以偶尔让学生上讲台，把学生分布成一个个合作团队，分头去准备上课资料，准备ppt[]准备上讲台展示。让学生在激烈的争论中成长进步。教师只是旁观者，最后画龙点睛。

教师要做到直指人心应该具备些什么样的学养呢？陆游曾写下“汝果欲学诗，功夫在诗外”。同样，第一，作为教师，功

夫在也课堂之外，教学设计除了书本知识可以更多地与学生的生存基本技能挂钩。比如，除了安排专业课程学习之外可以辅以学习洗衣，烹饪，整理自己的房间，地震火灾逃生法等等生存技能，并且也像专业课一样要在班级里展示给同学们和老师们的来评价。第二，功夫甚至在专业之外。据说，印度人曾质疑中国上下50历史实际不足5000年，至多3000年历史，夏朝几乎是个神话传说，而商朝也是扑朔迷离。但最终破解这个质疑的不是考古学家也不是历史学家，而恰恰是物理学家和气象学家从他们的专业角度证实了夏商朝的真实存在，中国的历史又从3000年延续到了5000年。又如，人们常说数学不诗词。非也，古诗中的五言绝句和七言绝句就是最好的例子，为什么不是三言、四言或者八言、九言呢？正是因为数学中的黄金分割点，将五言分为23，而七言分为223。同时平仄分布工整，断词断句恰到好处，朗读起来才会颇具美感。第三，功夫在校园之外，甚至在咖啡屋。有些高校花钱请教师去咖啡屋与企业家老总和管理精英喝咖啡，谈社会人生增加社会阅历，理论与学会生存相结合，实现跨界创新。

### 青春健康同伴教育心得体会篇三

公司领导能够正确贯彻县委、县政府和县卫生局、爱委会、商贸局对健康教育工作的各项要求，专题研究我公司实施健康教育工作，作出了健康教育年度安排，要求健康教育领导小组坚决贯彻，积极落实。

于今年3月18日，6月25日分两次请县防疫站和县医院的专家，给公司员工进行健康教育，使大家对什么是健康教育，健康教育的内容都有哪些，如何通过组织和个人的共同努力，来推动我县的健康教育，克服和改变有损健康的不良行为、生活方式，有了初步的了解。大家一致反映，“不听不知道，听了吓一跳，原来在我们的生活中，有这么多危害健康的因素存在，真得好好改一改了”。授课效果良好，也鼓舞了健康教育领导小组成员，搞好工作的信心更足，县上进行的类似讲座，都能及时组织员工积极参加，从中受到教育。

年初，公司印制了650多份健康教育宣传资料，分发给每一位员工和他们的家属，各基层单位配合公司活动，举办专栏、黑板报，形成多方位的宣传氛围，加大宣传力度，为健康教育造势，以取得良好的宣传效果。

公司明确规定，在商品库房、营业大厅、商业网点等公共场所，一律禁止吸烟，并张贴了醒目的禁烟标志。发现顾客吸烟，要及时讲明道理，加以劝阻，发现员工吸烟，按制度每次处罚10元钱，绝不姑息迁就。制度实施以来，引起员工高度重视，都能严格遵守，达到了令行禁止的目标。

一是安排3名员工，带着宣传资料1300份，在商贸局指定位置，向公众进行宣传。二是聘请两名已经成功戒烟的员工，现身说法，讲述以前吸烟给他们带来的危害，现在戒烟以后，对身体健康带来的好处，在员工中反响强烈，收效良好，戒烟人数，与日俱增。

按照计划，对南阳超市、华星超市的厕所进行了有效改造，更换洁具，接通水源，配备了清洁工具、药品，安排专人打扫。不仅使厕所变得明净亮堂，也使上班的员工感到工作环境有了改善，上了档次。

春季，组织全体员工，由公司出钱，统一注射了流感疫苗和出血热疫苗，有效预防这两种常见传染病在我公司发生。因公司经费困难，安排员工体检的计划未能实施，来年企业经营有所好转，一定要做。

## **青春健康同伴教育心得体会篇四**

2012年5月9日下午4点□siso第一期青春健康同伴教育圆满取得成功。在本次活动中，主持人热情饱满，尽显风采，心理委员积极参与游戏互动和话题讨论，基本上达到了预期的成果。

但是，本次活动中也明显存在不足之处，主要有以下几点。1：通知不到位，由于我这边在上传的信息中，时间没有详细说清楚，导致各系辅导员通知各系心理委员的时间存在很大的误差，心理委员到场时间误差太大。

2：主持人没有充分准备好引导内容，致使心理委员依然过于腼腆，没有充分按照预期的结果让心理委员自己说出价值观与爱情观的核心内容。

3：活动过程中主持人没有很好的把握公约，部分心理委员依然在玩手机、讲话，影响整个活动的有序的进行。

4：事前准备的苹果在中场休息时使用并不方便，而且垃圾收拾也没有准备好。

5：活动时间过于紧凑，2个小时不太够，安排有些不合理。针对本次活动的经验总结，为做好下期青春健康同伴教育，特制定以下几条应对方针。

1：详细说明通知时间和开始时间，并且经过核实无误后通知各系辅导员和各班心理委员。

2：对下期活动内容制作一份单独的流程图，并且跟据具体的内容以及本次活动的经验教训，适当延长一个小时左右，但是，原则上不会超过3个小时。

3：下期活动开展前主持人事先进行两次彩排，把握好时间。4：下期活动中准备和方便实用的零食和垃圾桶。以上是本次活动的总结与下期活动的计划。

## **青春健康同伴教育心得体会篇五**

通过这次培训，我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。

向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法，并要求班主任和老师在自己班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

坚持以人为本，根据学生心理特点和发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们身心发展。充分开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。

一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课（或活动），为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。

二是心理咨询。开展“心晴小屋”，接受以学生个体或小组为对象的咨询，解答学生疑惑。

三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅5天，但在我的心里却激起了层层涟漪。加强心理健康教育已是当前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，家长、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。

这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作…今后，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中！