

2023年健康心理教育心得体会 小学心理教育健康心得体会(模板5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

健康心理教育心得体会篇一

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加20xx年xx月份心理健康教育培训，我觉得非常的荣幸。自己先前对心理健康教育的知识不是很了解，通过这二十多天的学习和交流，在听了几位名师们独到的见解和讲座，受益匪浅，每天都能感受到思想火花的冲击，对自己在平时教学中遇到的种种问题，也找到了一些解决策略。尤其是听了李明军老师对《心理健康教育纲要》的分析之后，知道了心理健康教育是素质教育的重要内容，开展心理健康教育意义重大。对于问题频出的小学生来说，如何开展心理健康教育？我想就此浅谈自己从这次培训中获得的体会。

一、加强学生的心理健康教育

小学生处在儿童时期向青少年时期的转折，像我校中大部分学生是外来工，父母离异，家庭贫困，加强对这些学生的心理教育是非常必要的。因此，在我们平时的教学中，通过学科渗透心理健康教育使学生认识到健康不仅指身体上的，而且是能正确的认识自我，接纳自我，调整和感受与他人的关系，学习新的态度与行为方式，能平衡过去，最终在心理上产生安全感，归属感和自信心。作为一名小学教育工作者我们要做到：

(1) 在教学中，为学生营造一个良好的心理健康成长的环境，

一个和平，积极，温暖的学习环境，避免不利因素的出现。

(2) 在教学中，有效的使用“成功教育”原则。使学生从被动教育走向自我教育，从他律走向自律，使学生由自卑自弃走向自强与自信，让学生参与活动，让学生感到学会，让学生今后用得上，让学生有成功的喜悦。

(3) 在教学中，对学生进行心理教育辅导。让学生树立正确的学习态度。学好文化知识，长大了为国家和社会做出贡献。

二、作为教师也要加强自身的心理健康

教师心理是否健康，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。通过这次培训，丰富了我的实践经验，知道了要用一颗博爱的心去关爱每位学生，从关心学生身心健康发展出发，严格要求自己，促进学生良好行为习惯的养成，成为学生成长的指导者和引路人。通过对个别典型案例的分析学习，对识别心理异常现象有了认识，也了解了一些解决策略。所以我们自己要做到：

(1) 尊重每个学生，要保持一个乐观的心态。教学活动是一个双向互动的过程，教师的情绪，言行都会潜移默化的影响学生，所以一个心理素质良好的教师，会使学生积极主动的学习，他们会在教师的感召下，表现出兴趣，体验到愉悦，充分的展现自我，并表现出对教师的爱戴和尊敬。教师也从而实现了“教书育人”的目标。

(2) 乐于为工作奉献，培养自己的多种兴趣与爱好，建立良好的人际关系。

(3) 要善于调节自身对工作的倦怠。在面对学生时要关爱学生，真诚自然，多听少说，不要无故打断学生的话，站在学生立场，舍身处地了解学生。在面对同事时，要给予别人真诚的赞美，重视互动关系，弹性处理问题，控制与疏导情

绪。

(4) 了解心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平；自觉树立正确的教育观，学会与学生平等相处，建立新型的师生关系，做学生的良师益友；了解和掌握青少年学生在认知、情感、意志、个性和社会交往等方面的主要特点，自觉维护学生的心理健康，培养学生的健全人格，开发学生的心理潜能，为提高班级学生的心理健康教育而努力奋斗。

总之，通过这次培训，我感受到的是情感，真实的自我，留下更多的是感悟与思考，只能在以后的工作中，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，学以致用，使学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

健康心理教育心得体会篇二

11月我幸参加了“国培计划”——农村中小学“留守儿童心理关爱”教师培训，通过培训，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，如何看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。

通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。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。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。

加强对学生的心理健康教育。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，身为一名教育工作者，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。

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。

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。

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。

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。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。

健康心理教育心得体会篇三

一直以来，我对心理学都有着一份独特的爱好，学校推荐读《中小学心理健康与心理咨询》，我便怀着强烈的好奇与探寻欲望读完了它。读完这本书，我的体会有两点：

一、作为一名教师，应该了解而且必须了解中小学心理。

中小學生正處在身心發展的重要時期，隨著生理、心理的發育和發展、社會閱歷的擴展及思維方式的變化，他們在學習、生活、人際交往、升學和自我意識等方面，會遇到各種各樣的心理困惑或問題。遇到問題怎麼辦呢？靠自己解決？他們的心智還不夠成熟，人生經驗還不夠豐富。靠父母解決？現在的家長工作壓力也很大，每天奔忙導致和孩子溝通不夠，況且不懂得教育技巧，致使親子關係緊張。看來，只能靠老師幫助解決。老師關注學生的心理，懂得學生的心理，就能根據不同學生的不同需要開展多種形式的教育和輔導，提高他們的心理健康水平。《中小學心理健康與心理諮詢》一書中向我們介紹了學習問題、情緒問題、性格問題、交往問題、行為問題的諮詢與矯治，具體涉及到考試焦慮、自卑、任性、挫折、逆反等問題。只要我們認真學習這些知識，再在工作中與真誠、與實際相結合，就能使學生感覺被尊重和理解，從而也就調動起了學生的積極性，班级管理、學校管理也就事半功倍。因此，為人師者一定要記住：好的心理是一劑良藥，能催人奮進，反之它就是枷鎖，使人滅亡。

二、作為一名教師，了解學生的心理就能調整好自己的心理。

現在，學生升學的願望，家長望子成龍的期望，社會對高素質人才的需求，統統變成壓在教師身上的巨大壓力。另外，現在的學生由於身處環境的複雜，個性更加鮮明，這又增加了教育教學工作的難度。在這種雙重壓迫下，教師的心理也很容易出各種各樣的問題。一旦教師出現焦躁、倦怠等心理問題，常常會影響到對學生的態度，進而導致師生關係惡化，使得工作陷入惡性循環，這對學生和教師的發展都是極為不利的。

讀了《中小學心理健康與心理諮詢》一書，可以讓我們明白，學生出現逆反、任性等問題，是由於多種原因造成的，並非故意和老師作對。而且，出現問題的孩子正是需要我們包容和幫助的對象，就像醫生不能嫌棄病人一樣，我們老師應該不嫌棄他們，而且要真誠地幫助他們。當我們把問題學生當

成一个个研究对象“对症下药”时，就会就觉得有乐趣在其中，就能耐下心来想办法，而不是怨天尤人或大动干戈。如此一来，我们教师的心理问题不是也缓解了吗？另外，本书针对学生的各种问题都有具体的诊断方法和矫治方法，对我们的具体行动也很有指导性。例如：书中指出对待学习困难的学生，应该“起点要低，目标要明，速度要慢，及时表扬，体验成功”，我班某生物物理较差，我就用上述方法帮助她，先要求她每天向优秀生请教一个物理问题，一周后进行检测有了一定的进步，及时表扬肯定后再要求她每天请教一个新问题，复习一个旧问题，一周后再进行检测，成绩优良。面对这样的结果，她体验到了学习的乐趣，我体验到了教育的乐趣，我真庆幸读了这本书，及时得到了指导。

总之，《中小学心理健康与心理咨询》确实值得我们一读，有了它的帮助，我们教师就会时时刻刻地关注学生的心理健康教育，使他们在和谐的校园里，拥有健康的心理，从而快乐地成长。

健康心理教育心得体会篇四

针对我校农民工子女较多的现状和个别教师心理问题比较突出的问题，我选择了到西南大学心理学部参加为期五天的xx区第一期中小学心理健康教育专兼职教师脱产培训。

20xx年10月8日上午七点正，在度过国庆长假后上班的第一天，我怀着激动的心情，从学校开车前往西南大学心理学部，拉开为期五天的学习，报道后拿到学校给我们的培训指南才发现，课程安排十分紧凑，每天的学习从早上到下午六点半，有两天晚上的课程安排到晚上九点半才结束。看后心理难免有些想法：一方面，觉得课程内容安排丰富，可以打发漫长的夜晚；另一方面，觉得是成人学习时间安排太不合理，没有自己的活动空间。带着这些想法，参加完简单的开班仪式，通过第一天的紧张学习，我有了新的认识。

1、我是带着问题来学习的。通过学习希望能够找到解决学校农民工子女的学习问题、良好行为习惯的养成问题、教师的倦怠等问题的切入点。

2、自觉学习是收获的前提。我是向区教委主要领导请假，经教委陈主任同意后才有这个脱产培训的机会。因此只有通过自己自觉学习后，回到学校将自己学到的知识，内化后才能找到解决学校问题的途径和方法，力求改变学校师生的学习生活现状，才是对上级领导最好的感恩。

3、第一天的课给了我学习的信心。徐展博士的《中小学生心理发展与心理问题》专题讲座，从中小学心理发展的特点与规律、中小学生心理问题的主要表现等方面，以自己教育女儿和学生的鲜活事例，让我受益匪浅。

健康心理教育心得体会篇五

心理素质教育是素质教育的重要组成部分，而人格教育，作为心理素质教育的核心，更应该引起足够的重视，所谓人格教育，是指针对学生的身心特征，在需要、动机、态度、理想、价值观等方面所实施的指导和教育。在教育教学中，我们渗透健全人格教育，促进学生心理健康，形成崇尚健全人格，注重健康心理的学生主流，从而提高学生的心理健康水平。

一、在教学思想上要渗透健全人格教育。

心理素质教育，首先是做人的教育。至于做什么样的人，需要我们去引导。人格教育，是心理素质教育的重要基础。

二、健全人格教育渗透于教学内容中。

在教育教学中，我们老师面向百百的学生，应该把爱的种子撒向每一个学生，使所有的学生都沐浴在爱的阳光雨露

中，既爱金凤凰，也爱丑小鸭。爱一个好学生并不难，因为他本身就讨人喜爱。爱一个‘‘问题学生’’正是教师的天职。每个学生都有自己的个性，没有个性的学生是不存在的，这就需要我们教师在教育教学过程中尊重和培养学生的个性。

三、心理素质教育是教学方法上的渗透。

第一，尊重学生独立的人格。我们要尊重学生的人格尊严，不能对学生讽刺挖苦，肆意辱骂，更不能体罚。一个孩子一旦失去自尊心，就会影响他一辈子。我们教师应该为学生创设一种能够进行创造学习和活动的氛围，使他们认识到自己作为一二独立个体所具有的能够成为一个最好的学生的潜在能力。第二，我们可以组织学生进行人格分析。第三，可以帮助学生完善健全人格。

冰冻三尺，非一日之寒，人格教育并不是短期奏效的，不可能朝夕就获成功的。它是一项复杂艰巨的工程，我们教师要用一颗火热的心，去碰撞每个学生的心灵，直至生产出灿烂的火花。