

最新小学生心理健康家庭教育心得体会 中小学生学习心理健康教育心得体会(优秀5 篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

小学生心理健康家庭教育心得体会篇一

今天上午，我们__小学和__小学共同举行了依次健康教育研讨活动。参加本次活动的有来自两所学校的教师10多人，同时参会的还有教科所的主任和心理健康负责人。活动中听取了县小学心理健康负责老师，对于目前他们学校有关心理辅导活动的开展的一些情况与做法，并且听取了三节心理辅导课听课之后，与会的代表就有关学校心理健康教育的问题展开了讨论，教科所主任还转达了区教育委员会的有关精神和要求。由此可见，我们小学心理健康教育工作的开展无疑是先行了一大步，通过学习，感慨颇多，让人感到沉重与责任重大。下面谈几点我对心理健康有了新的认识体会：

一、学校有必要开展学生心理健康教育工作，但要慎重，要正确对待，有效实施。

心理健康是学生心理发展的需要，是培养21世纪人才的需要，也是实施素质教育的重要内容之一。综合目前国内外的相关研究结果，近13%全球儿童和青少年在心理和行为方面存在问题，并且在近几年呈上升趋势。青少年的心理健康问题，已成为当今家庭、学校和社会一个亟待关注的重要课题。作为儿童教育的主要环境——学校，现在对这一方面都十分关注。

我省今年也明确地把学生的心理健康工作的开展作了明确的要求：乡镇级学校在__学年开始必须专门有心理辅导老师；该老师必须经过培训，有上岗证。

但学校心理健康教育工作的开展并不是一件容易的事，目前情况也不是很乐观，更是有待于进一步的深入研究与提高。近年来，越来越多的地方和学校开展起心理健康教育，社会上的一些机构也积极参与到这方面工作中。大家都重视心理健康教育本来是好事，但是，现在确实存在一种把学生中心心理不健康的数据无限扩大的倾向，以此来抬高心理健康教育的“身价”的现象。还有的学校把心理健康教育误解为“心理学教育”的现象，虽然在开展，但缺乏心理健康教育的针对性和实效性。而我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。因此，学校心理健康教育的展开以及形式等都要慎重，要注重实效性，要根据不同情况体现多样性。在小学，应以游戏和活动为主。

二、学校学生心理健康教育工作的开展的几点思考：

1、要把重视学生心理健康教育作为转变教育观念的重要内容。

随着社会经济的发展，教育必须加速改革，迅速由应试教育向素质教育转轨，由学科系统型教育向职业能力型转轨。首先是思想观念的转变。素质教育以转变思想、提高德育素质为灵魂，只有良好的心理才会产生高尚的道德行为。学校教育和学生管理必须建立在学生思想健康的基础上，提高教育的针对性，才会收到预期效果。所以，学校应健全心理健康教育机构，开设心理健康教育课程，开展心理咨询，把心理教育纳入教育计划。我们学校目前虽然没有正式的心理健康教育机构和专门的教育课程，但学校领导和学生处经常督促教师要注重学生健全人格的养成教育。任课教师在自己的学科教学中都重视渗透德育（特别是学生的情感体验）教育，班主任老师更是走在前头，他们利用多种多样的方法和手段，

像开展丰富多样的班队活动课和有益于学生健康成长的各种课外活动、义务劳动，举办一些知识讲座，个别谈心，给以关爱和帮助等有效的手段和方法来教育感化本班学生，尽力使学生快乐健康地成长。我们学校的教师事实上都已重视了对学生的心理健康教育，目前缺乏的是有专业的人来指导，还不能把学校的心理健康教育工作提到一定的专业与理论水平上来。

2、努力提高教师心理学知识和对学生心理健康教育的水平。

教师是人类灵魂的工程师，其含义应该是教师以健康的心灵感染学生，以良好的心态影响学生，以渊博知识和规范的行为教育学生。每一个学生身上都有教师这些方面的烙印，所以，对教师的心灵和职业道德要求格外高。教师必须有健康的心理外，还要具备了解学生的心理，掌握学生心态，帮助学生心理健康和克服心理障碍，有效铸造人类灵魂的能力，因此，必须加强心理学知识的学习。尤其是非师范毕业的教师应补好心理学这一课。学校还应定期组织对教师进行心理学的继续学习，定期交流应用心理学知识、管理教育学生的经验。

3、提高教育管理的针对性。

以往我们存在着用同种方法、同种手段教育所有的学生，少数人犯错，大家挨批，少数人有提高全班都光荣的现象，不重视个性教育。在教育上，所有“一个羊是放，一群羊也是放”的说法和作法都是错误的。有不少家长把学生送到学校来对老师常说的第一句话：“给你添一个麻烦，要多劳你一份心”，这就是要求针对学生实际加强教育的期望。就像本次研讨活动中的两堂课“学会夸奖别人”、“学会调节控制自己的情绪”，还有我们学校各个班每个星期的主题班队课等，就是针对各自班级中学生身上存在的一些实际问题展开心理健康教育活动的。这对学生的一些不良的心理能起到一定的教育与启迪作用，有助于学校素质教育的开展，更是有

助于学生的心理走向正常的发展。我们认为学校学生管理部门、班主任、德育工作者和所有教职工都应该有了解学生心理的责任。教育管理有了针对性，才可能收到好的效果。

4、营造良好的教育环境。

良好的教育环境有独特的教育功能，可以起到使学生耳濡目染、潜移默化的作用。校园幽静和环境优美自然会产生心情舒畅、气氛和谐，为转变学生思想、调整学生心态和行为创造有利条件。领导民主、管理民主、师生平等、尊重学生的人格、爱护学生心灵、互交知心朋友是正常的教书育人的氛围。民主与平等能给人们心理以宽松，感到顺气、顺事，不易产生逆反心理。在这种环境中才能教会学生自我调整心态，具有较强的自我心理保健、自我约束不良行为的能力。可增强正确评价自我、正确认识现实、正视逆境和对社会的适应能力。这也是转变学生思想，培养学生健康心理水平的必要条件。本学期，我们学校重视了校园环境的育人功能，注重了学生的文明行为养成教育，校长和教师们带头讲文明礼貌、保持校园整洁、讲普通话，同学之间互相督促，大家互敬互重，大部分人的文明行为带动改变了小部分人的不文明行为，逐渐就形成了一个优美、舒适的校园环境，学生在这样的环境中更能保持愉悦、健康的心态。

总之，学校的心理健康教育就是针对学生的心理障碍及行为进行有针对性的活动，目的是培养学生良好的心理素质，维护心理健康，塑造健康人格的教育。长期以来，人们认为教师的职责是控制和训导学生，而学生则只能在被扣分、被训斥中服从教师。因此，在民主社会，有识之士纷纷提出要校正教育目标，强调要为学校营造一个积极的、互相帮助、关怀的环境。除了学业成绩，还要关注学生的自我与情绪方面的发展。

小学生心理健康家庭教育心得体会篇二

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚

走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

小学生心理健康家庭教育心得体会篇三

尊重每一个学生，把每一个学生假设成自己的孩子，用心去感受他们的所思所想，不要轻易地去伤害他们，消除我们内心对“差生”的偏见，所谓的“差生”只是我们需要去格外关注的对象。他们渴望帮助和鼓励，你对学生的尊重同时也能获得学生对你的极大尊重。

心理教育要贯穿于教育的各个层面，心理教育应是每一个教育工作者应该具备的基本技能，在学校的日常教学和管理活动中应该时刻把握学生各个时期的心理活动，洞察其思想变化，贴近学生才能让学生信任你，也能更好地开展工作。坚持上好每一节心理健康教育课和活动课，在和学生共同学习和游戏的过程中，抓住每一次机会和学生沟通和互动，在互动过程中观察学生的动态心理变化，让其对你敞开心扉，说出心话。在心理教学活动过程中，努力帮助学生解决学习（例如注意力不集中、自控能力差等）行为和交际方面问题。

在日常教学活动中教会学生学会自我调节的一些方法，对经常出现的心理问题要学会客观对待。比如遇到不顺心时有时可以放声大哭，或向父母和好朋友倾诉，如有委屈可以设法发泄出去，以减轻压力。或把每日的悲喜哀乐写进日记，向自己倾诉和排解。

教室是小学生活动的主要场所，我们要力争使教室宽敞明亮、要布置的温馨和淡雅，要适合小学生的特点。可以在室内适当养殖各种花卉和植物，即净化了空气又愉悦了的身心。良

好的环境可以带给我们一个良好的情绪，教师和学生的情绪也是影响学习效果的一个不可或缺的因素。

教师不可有“私心”，要平等对待每一个学生，在日常教学活动和班级活动中对学生切不可感情用事，不可因某位学生学习成绩优良而刻意偏袒，这对其他学生是不公平的，应该看到每一个学生都有其可爱之处。在日常教学和班级活动中，要多看到学生的优点，尤其是所谓的“后进生”，更需要鼓励和激励，教师的态度和人格可以改变学生的一生。要用真诚的爱去对待每一个学生，在人与人的交往中，真诚是最重要的，教师首先要有一颗诚实的心，你才能换来学生诚实的汇报，同时你也能深入他们的内心世界，找到学生心理难题的根源，也能更好地解决问题。

开展心理教育最重要的原则是“理解”，成年人需要理解，孩子更需要理解。你只有放下架子，以平等的身份与学生交流，才能让他们从心底真正接纳你。从而使他们在真正需要关心、帮助时，能够接受你善意的意见和建议，把消极的影响降到最小，以积极的心态投入到学习中去。

如何能够让小学生全面健康地成长是我们小学心理健康教师的首要任务和责任，也是我们努力的方向，小学心理健康教育要有针对性和广泛性，要开展多种活动，要善于和学生沟通，这也是当今素质教育的一个目的。希望通过我们的努力和探求，开设出一条符合小学生特点的心理健康教育模式，为培养小学生良好的心理素质，促进其和谐发展和整体素质而不断提升和完善。

小学生心理健康家庭教育心得体会篇四

上周末在__市教师进修学校参加了20__年__市心理健康教育师资b证培训第一次集中面授，主讲教师是福建师范大学的叶一舵教授。叶教授对中小学学校心理健康教育进行了形象生动又有见地地解读。

学校心理健康教育有什么好呢？令我最深刻的一种说法是心理健康教育是人的全面发展教育的基础与载体。叶教授给我们讲了一个小故事，故事的大意是这样的：在美国的一个公园里，有一个美国的小女孩正在草地上玩耍。她看到一个塑料瓶被丢弃在草地上。她走过去，轻轻地拾起，扔进垃圾桶。一个旁观者，上前询问：“小朋友，你为什么要把这个塑料瓶扔进垃圾桶呢？”小女孩回答道：“因为草地很美啊！”同样，草地上还有另一个塑料瓶，一个中国的小女孩走过来，也轻轻地拾起，扔进垃圾桶。这个旁观者，上前询问同样的问题：“小朋友，你为什么要把这个塑料瓶扔进垃圾桶呢？”这个中国的小女孩回答道：“是老师说的，不能乱丢垃圾，应该把垃圾扔进垃圾桶！”就在这个旁观者要走开的时候，小女孩又说了一句：“乱丢垃圾是要罚款的。”

听到这样的故事，在场的老师们都笑了。笑得……心里都清楚这笑里更多的是无奈。我们的教育，什么时候也能够从他律到自律呢？这不仅是中小学德育工作的任务，也是学校心理健康教育的任务！中小学心理健康教育的工作是每个中小学教师都应渗透的工作，不仅仅作为心理专职教师的任务。期待第二次的中小学学校心理健康教育集体中面授。

小学生心理健康家庭教育心得体会篇五

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__区第一期中小学心理健康教育专兼职教师脱产培训。

20__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了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《中小学生学习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、中小学生学习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。

中小学心理健康教育学习骨干教师培训心得体会

听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性，通过听评课懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅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。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、

表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和心理学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！