

# 最新眼健康知识心得(通用7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 眼健康知识心得篇一

我认真倾听了xx教授《关注学生的基本心理需要》的讲座，感觉受益匪浅。其中“没有尝试就没有失败，没有失败就没有屈辱”，这一心理现象，令我感触最深。

我班有一个不想做任何作业的小哲同学，我觉得他之所以变成现在这个样子，也许使我们老师的错误做法造就而成的“典型后进生”。反思平时的做法，我真想对小哲说一声：“孩子，对不起！”

我将尝试着从心理学的角度，针对我们班小哲同学的表现，分析其表象存在背后的原因，以求找出培养孩子健康成长的有效方法。

钟教授讲到福勒博士曾深刻地指出：“没有尝试就没有失败，没有失败就没有屈辱。”“可悲的是，避免屈辱压倒了一个人的发展。孩子们为了拒绝体制，宁愿造成不幸的终身后果，也不愿承受班级里的耻辱……”

20xx年秋，我担任一年级语文和班主任工作。我觉得我班小哲的一些变化，非常符合钟老师讲的这种心理现象。正是在这种心理的驱使下，小哲已经不再做任何作业，甚至拒绝学习。

记得小哲一年级刚入学时，能认得部分拼音字母，也能认识几个简单的汉字，每次老师提问，他会很积极地举手，当然

更多时候是抢答。因为他自控能力比同龄孩子要差，想说就一定要说出来才能安静下来。后来，小哲对音节拼读、认读笔画较多的汉字，汉字书写等基础知识与技能的学习困难很大。同时，小哲对其他学科的学习也越来越吃力。

我和老师们对小哲不约而同地就只有批评批评再批评，除了批评还是批评。这就出现了下面的一幕：“啊！错了这么多！

唉！怎么十个字，写错了九个！”我们班其它学科老师也经常向我告小哲的状：“你们班的小哲，昨天又没做数学作业！”“你们班的小哲，今天美术课又没带全美术材料，上课什么也不做！”……渐渐地，老师们觉得他学习是怎么也赶不上去了，就给了他更多的“自由”——他不管怎么玩，只要不故意扰乱课堂，老师们就会不管不问。老师不再关注他，同学们也越来越忽视他的存在。小哲可以说是即将或已经被边缘化了的的孩子。

现在，小哲已经上二年级了，而他好像已经对学习知识完全失去了兴趣。他不再写任何作业，上课也只有玩。他可能正是为了保护自己的自尊，拒绝写错误的作业，以免承受班级里的屈辱。这种现象就是福勒博士强调的，某些学生存在的心理问题：他们认为“没有尝试就没有失败，没有失败就没有屈辱。”“孩子们为了拒绝体制，宁愿造成不幸的终身后果，也不愿承受班级里的耻辱……”

戴克斯的“行为目的”理论：亚当·斯密在他的《道德情操论》（1759）中说：“一旦感到自己被世界所忽略，人类天性中最强烈的欲望将必然难以得到满足。”表现出问题行为的青少年不相信自己可以用良好的行为方式得到“归属感”，但是又希望获得师长和同伴的关注、认同和接纳，为了争取自己应有的“一席之地”，他们只有以不适当的行动来追求自己的“归属”感。”

现在的小哲，或许正是因为有了这种心理，所以才表现如此。

课堂上，小哲通常是旁若无人的“疯玩”——随便乱涂乱画些什么，咬咬铅笔头儿，捏橡皮泥，玩文具，折纸飞机……任何一个东西，都足够他玩上一节课。课堂上，老师的教学几乎已经跟他没有任何关系，而他说不定什么时候，就跑到讲台上跟老师说：“我要上厕所！”他几乎每节课都要上一次厕所。有时看他的神态表情，确实急需上厕所。有时又发现他去厕所的真正目的是到校园里透透气，玩一会儿。因为他要溜达很长时间才回到教室。

课间活动，小哲常常会因为一点儿小事（伙伴碰了他一下，同学抢了他的蚂蚱……）而嚎啕大哭。一次课间活动，校园里正浇花，他拿着一根长长的柳条沾满了泥，一边跑一边甩，追着小伙伴满校园跑，弄得校园里好多水泥地面上都是泥污！还有一次，他竟然拿着一把剪纸刀剪自己的头发，伙伴们越是不让他剪，他就越剪，结果很多同学围观，等老师指导，他已经剪得满头坑坑洼洼像个“刺头”。如今的小哲，无论是与众不同的怪异表现，有意所谓的恶作剧，还是哗众取宠的行为，可能都是不想被人们给忽略掉，想引起大家的注意吧！

想起小哲这一系列表现，我感觉自己身为老师，身为班主任却丝毫不懂心理学，不了解孩子的心理需要，只是盲目地做出误判：“他是学习有智障的孩子，不用严格要求他完成学习任务，只要让跟小伙伴们一起玩，一起快乐的在一起，就足够了。”

原来，我这不是一种善举，我只是在给自己找一个不用去管理他的一个冠冕堂皇的理由。我是一个不称职的老师，对孩子的那份深深的歉意油然而生：“孩子，对不起！孩子，你需要什么？孩子，让我怎样去帮助你？”

若要尊重与接纳每一个学生，除非我们对人的本质有积极的信念，相信每一个体独特的潜能，重视每一个体的人性尊严和价值，否则我们不可能做得到。

当一位老师对学生有了基本的信任，他不但能欣赏学生成就和优美的一面，同时，他有能力去体谅和接纳学生的错失、困惑和混乱，因为他相信人的可塑性，可改变性。而教师的接纳、尊重、饶恕、忍耐，会引导学生的转变与成长。

小哲才刚刚踏上小学之路，如果我们能做到从现在开始，注意从言辞和行为等方面去保护孩子的自尊心，用一颗信任的心去尊重和接纳这个孩子。他可能曾经是因为保护尊严的需要转移了对知识和技能的兴趣，现在趁孩子还没有对学习知识完全失去兴趣，我们还能帮助他更快地找回对知识、技能学习的乐趣。这就需要老师们达成共识，做到以下最基本的几个方面。

1、对孩子全接纳，无论他犯了什么错，都不要用侮辱的言辞去羞辱他，保证孩子最基本的“安全需要”得到满足。

2、多关注他，给他发言的机会，多让他回答难易适中的问题。他书写能力差，但背记能力强，我们不要抓住其不会写字的小辫子不放，多让他背诵一些诗文，以展示其优秀的一面。

3、家校沟通，督促孩子完成老师专门为他量身定制的作业。只要孩子稍微有进步，就给以大力表扬，逐渐培养其学习的自信心。

4、小哲身强体壮，爱劳动，也很会干活。我们可以抓住孩子的这一优点鼓励他多为班级服务，这样他会觉得自己对大家有用处，在班里有地位，不是个可有可无的人。只要大家共同努力，逐渐让他在同学面前找到了自尊，找到爱与归属感，他就会踏上健康成长的光明大道。

一个优秀的班主任，一个优秀的人民教师，一定是一个优秀的“学校心理学家”，他徜徉会在学生的内心世界中，时刻关注着学生内心的基本需要，与学生的心理发展历程一路同行！学习儿童心理学，关注每一个孩子的心理健康，让每一个孩

子的心里充满阳光，这将是我不懈地追求。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！”

## 眼健康知识心得篇二

前几天，我观看了《中小学生心理健康与学习习惯专题》这教育专题节目。节目里最令我记忆犹新的是：拖一天是一天。这篇文章写的是：有的小朋友在做事或学习的时候，会有“拖一天是一天”这种想法。这种想法的坏处很多，他会让我们养成懒散的坏习惯。而且，我们偷懒的时候不安心，“恶补”的时候太疲惫。最后，会把事情做得一团糟。比如：我有一个小妹妹，一放暑假，她就不想学习。整天不是在家看电视，就是去外面玩。总是想着：“拖一天是一天”，离开学还早着呢！

每年，快开学的时候，他就开始不停的写作业。这就是“拖一天是一天”这种想法的坏处，暑假既没玩好，也没学好。所以，我们要好好学习，不能有“拖一天是一天”这种想法。今天，电视上播放了一段中国科学院院士钱伟长的一段话：读书啊没有什么窍门只有认认真真踏踏实实才能把书读好……我认为，他说得很好。

## 眼健康知识心得篇三

如今，当代大学生心理健康问题日益凸显，心理健康教育已成为各个高校的必修课，而对于我们来说，健康的心理素质至关重要。有利于我们充分发挥个人潜在的能量，提高学习效率，开展心理讲座对于同学们适应挫折和逆境的能力有利，同时健康的心理有利于学生形成良好的人际关系、营造快乐的学习生活氛围。

通过观看心理健康教育讲座，我了解到当今人们的心理健康问题的严峻性：全国每年都有几十万的人选择自杀，有将近几百万的人自杀未遂，每十个人至少有一个人心理有问题，

尤其是大学生心理健康问题更是严重。因此，作为心理委员的我们，需要和同学们多多交流，了解同学们的心理健康状况，及时和老师沟通交流，同时积极参加心理培训，提高自身素质，加强班级的心理健康教育。

## 眼健康知识心得篇四

通过参加此次培训，我对“心理健康”有了更深层次的认识，学习到如何正确判断和有效解决同学们的心理健康问题。

健康包括身体健康，心理健康，社会适应功能三个方面。其中心理健康问题在大学生身上普遍存在，所以需要及时判断同学的心理状况，用专业知识和自己的经验常识来区分他们是否有心理上的问题并给予帮助。心理异常表现为行为异常，情绪异常，性格异常。作为心理委员，我们应该做好自己的本职工作，为心理亚健康的同学做好情绪疏导工作。

作为大学生，我们应该加强自我认识，接纳自我，有独立性，能够控制自我的情绪，提升自己的人际交往能力，更好地去适应新的环境，接受现实。搭建好自己的心理防线，积极乐观去面对生活。

## 眼健康知识心得篇五

《大学生心理健康教育》加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质，促进大学生健康成长，培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。

### 1、新的学习环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁，压抑，苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试

自己的心理，要正确对待生活中的挫折，困苦，要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标，要学会从心里去接受现实中的一切，使自己具备较强的适应能力。

## 2、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康，不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，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，保证大学生心理的健康发展。

## 3、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经为普遍现象，大学生要树立正确的恋爱观，恋爱中应遵循，以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择，自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的'可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

## 眼健康知识心得篇六

感谢现在的各种教育指导栏目，这两天观看了孔德荣老师的《疫情期间儿童青少年常见心理问题的识别和干预》这节课。从中学到很多。在育人道路上家长应做好孩子的引领、示范、榜样作用，漂亮话好说，具体如何去做呢。

### 一、耐心沟通，接受孩子的不足

父母对孩子的爱能滋润孩子的心田。当孩子出现烦躁，易怒，沮丧时，父母需要反复耐心倾听孩子的心声，换位思考产生共情，告诉他这段时间确实艰雅，烦躁也是正常反应，但是我们需要正确面对父母的接纳和理解会像一面镜子一样帮助孩子接纳自己的情绪，逐渐恢复平静。如果父母不能耐心倾听，而是急于去反驳、讲道理、甚至训斥，这样只会升级孩子的负面情绪，会让孩子觉得全世界都在与他为敌，从而更加愤怒甚至做出不理智的行为。

### 二、合理干预，制定目标

家长是孩子心理健康的第一责任人和经营者。当你发现孩子全身不适。出现模糊的恐惧感，莫名的紧张和担忧，这就是孩子出现了焦虑障碍。这时家长可以和孩子一起观看一些孩子喜欢的电视节目y在和孩子沟通交流中，不再紧张而是开心起来。如果孩子心情低沉、担心恐慌、无缘无故对家人发脾气，这就是孩子出现了抑郁障碍。这时家长可以和孩子一起参加些孩子喜欢的体育运动，出出汗，排排毒，从而缓解孩子低沉的心情。家长在和孩子一起活动中鼓励孩子表达内心真实的感受，通过交流帮孩子宣泄内心的压力。同时明确孩子需求，引导孩子多流露正性情绪，并合理控制自己的情绪。情绪管理不是简单地压抑，而是要在正确理解情绪、体察接纳自身真实情绪的基础上，掌握调适不良情绪的有效方法与技巧，让自己成为情绪的主人。管理情绪最重要的一步，就是能识别出自己的各种情绪，给每一个情绪准确地贴上标签。



孩子能识别出的情绪越多，他就越是能清晰地表达出来，而准确地表达自己的情绪，这就是处理情绪的开端。能表达，他才能沟通，才能想办法。有时，只需表达出来，情绪就解决了。家长要给孩子一些情感上的支持，告诉孩子适度的紧张有助于防御，而过度紧张就需要通过运动减压。承认合理性，表达出你认为孩子的想法，感受和动作的合理性，平等对待。

## 眼健康知识心得篇七

今天观看了面向五年级全体家长的学校课程《带领孩子走上高情商之路》，专家主要围绕决定成功与否重要因素之一的情商教育展开讲座。情商教育的重中之重是控制情绪，不大吼大叫，好好说话，用智慧说话，从而控制负面情绪，不激化矛盾，进而培养孩子的高情商。

五年级的孩子，青春期的前期，许多青春期的变化已经开始，听不进家长的话，不允许家长否定，注重隐私，开始有秘密并不愿意跟家长多说……任何其中一项变化处理不好都会造成家长和孩子之间的矛盾，为人父母第一次，养育孩子过程中，家长也在成长。反观自己，一周中总也有那么几次控制不住要吼叫几声，也会发现，现在的吼叫好像并不能像低年级的时候那样奏效，更会激发孩子的反抗情绪，反而开始犟嘴，怼的大人哑口无言，教育没结果，问题也解决不了。怎样运用高情商，用智慧的语言去沟通解决问题，的确需要思考。

培养孩子的情商，首先学会同理心，家长要学会，孩子才会得到培养，遇到问题，家长要站在孩子的角度考虑，感同身受，孩子也要站在家长角度体会家长的不易。角色的转换会深刻认识问题的本质，进而有智慧的解决问题。其次，培养孩子的高情商要运用情绪的识别，管理和表达。认识情绪，接纳它，管理它，用智慧的语言表达。

抗挫折能力是情商培养中至关重要的部分，物质的富足是健康成长的表象，精神上的富足才是组成健康体魄的血肉。富足的物质生活让孩子觉得无所不能，随着成长，势必会遇到各种的挫折和困难，当孩子感觉到困惑或挫折的时候，如果有高的情商，她自身会面对及化解，不会形成负面情绪，进而影响身心。高的情商会让孩子懂自己的感情需求，明确自己的理想和目标。也会自我管理，客观认识和掌控情绪的难度，学会思考后行动。高的情商更会让孩子自我激励，树立目标并为之努力。高的情商会提高孩子的社交能力，让孩子成为受欢迎的人。

高的情商教育会让孩子受益终身，情商的教育过程中家长和孩子要共同成长，要用智慧增加亲子关系亲密度，多思考，做好孩子的榜样，注重心理健康，正确引导和教育。尽我所能让孩子的教育更科学。