

# 心理教育大班健康教育记录 心理健康教育专题讲座心得(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心理教育大班健康教育记录篇一

以前虽然听过关于心理健康的一些说法，但学校从未统一开课，所以对这方面的内容了解甚少。第一次上这门课我颇有体会。

心理健康的问题在中学生之间是很忌讳谈及的，如果说某个人有心理问题或想心理医生求助过，那么他极有可能因此而背上来自自己和他人极其沉重的心理包袱。在这门课的学习过程中，我首先认识到的就是有关这一点的：心理健康问题普遍存在，或轻或重，需要我们去重视。认识到这一点，我就对心理健康问题有了一个崭新的认识，从而敢于去正视它，正是自身存在的问题。

心理健康有很多标准，其中最普遍化的是国际一般标准：有和谐的认知，有良好的情绪情感，有坚强的意志品质，有优良的个性心理。以这些标准来衡量和评价自己，我感觉可以让我对自己的心理状况有一个更加清醒全面客观的认识，这是我深有体会的第二点。当发现心理健康出现问题时应该及时想心理健康方面的专业人士求助而不是一味地去掩饰；此外我们也可以自己尝试学习一些自我放松治疗的方法来调整自己的心理状况。上完第一节课后我就有了认真系统地学习一些自我调整方法的想法，当然仅靠这几节课显然是不够的，我会在以后的生活学习中不断地贯彻实施。

另外，通过课堂学习我还认识到优良的思想品德，良好的自我意识，健全的人格，良好的学习习惯，创新意识都可以促进心理健康；同时健康的心理状况也促进我们各方面的发展从而拥有一个精彩的人生。所以，我认为在发展个性品质的同时我们绝不可以忽视自己的心理状况。

课堂上讲的许多案例令我很是震撼：像一个女教师因心理问题而影响自己的工作，许多青少年因心理问题而走上自杀的不归路，中学生因心理问题而严重影响自己的学业等。这些问题如果得到正确的对待是完全可以避免的，恰恰相反，在我国这个大环境下，周围人的不正确对待更加大了心理疾病患者的心理压力从而使他们的心理健康状况越来越糟最终酿成恶果。这种状况必须改变，迫在眉睫！在我看来首先应改变的是我们整个社会的观念和认识。通过各种渠道是心理健康教育普及起来，全社会共同关注共同努力消除偏见更新观念，只有这样我们才能远离心理疾病是社会更加和谐。

心理健康教育是一门很深的学问，不是每个人都要去深入研究，但我们都应该对自己的心理状况有一个全面客观的认识，都应该正视自己存在的心理问题并及时求助，都应该学会一些必要的自我调节的方法，并且有意识地有意识地身边的人宣传心理健康知识，为全社会观念的改变尽微薄之力。

总之，我认为通过这门课的学习，最重要的是改变了我的观念，让我对心理健康问题有一个崭新的认识，敢于正视它，敢于正是自身存在的问题，学会了一些自我调试的方法；于社会我认识到心理健康问题的存在以及我们的偏见已经给社会带来了极大的危害。心理健康的认知的变革已迫在眉睫，我们需要潜移默化地将一个崭新的观念根治在我们的社会之中从而造福整个社会。我想心理健康问题会越来越受重视，起码现在的我已十分重视它。

暑期参加20\_\_年湖南省初中心理健康教育脱产培训之后，我向我校校长建议在我校开设初中心理健康教育课程，获得校

长的同意，并安排我担任该课程的教育教学。在实践快一个学期的初中心理健康教育课后，对如何上好心理健康教育课，我做出如下总结：

### 1、课堂导入最重要。

从心理学的角度来看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，学生接受起来会更加乐意和主动。面对从未真正接触过心理方面知识的学生，我给学生创造了很多的发挥空间。每一堂心理健康课之前，我都会安排一名学生完成一次自我介绍。

### 2、坚持核心原则，形散神聚。

心理健康教育课的重点在于活动中的体验，绝不能为了活动而活动，活动应该有主题，有核心。心理健康教育课也应该坚持一个核心，并围绕这个核心，“行散神不散”，着重培养学生最基本的心理素质，让他们学习和体验到对自己的终生发展有价值的核心观念。

对于这方面的能力，我一直在努力提高自己。活动对于教师的能力要求很高，想做到形散神聚并不是一件容易的事。比如：《沟通》一课，原来我的活动设计中，要求学生每个人背上夹一张纸到处找同学，配合完成。后来考虑到学生的调控情绪能力较差，极容易形成混乱。于是，我把游戏环节进行了重新设计，换教室活动为座位传纸，有效的避免了混乱，从而也达到了说明道理，活跃气氛的目的。

### 3、坚守课堂纪律，顾此顾彼

心理健康教育课应该根据需要，创设相应的氛围，但不能没有原则和标准，它必须以学生遵守课堂纪律为基础。就我所教的初中学生来说，他们自律性不强，还不懂得尊重别人，不懂得主动遵守纪律和规则。课堂上最容易出现的现象是“忽视倾听”：要么发言过于随意，只顾自己大声说话，

不倾听别人的心声；要么封闭自己，嘲笑讲出真心话的同学。这些不好的双向互动使课堂缺乏温馨的气氛，很快乱作一团，最终导致学生不敢流露真情，班级内无法形成真实情感的交流，我也不得不停下来维持纪律，积极性也受到打击。一堂原本精心设计的课可能就此功亏一篑。因此，教育学生保持纪律、遵守规则、尊重别人等是非常必要的，是创设轻松、愉悦氛围的基本前提，其本身也是一种心理健康教育。

#### 4、适当的自我开放

如果心理教师能在适当和必要的时候，作真诚的自我剖析、自我开放，学生也会减轻自我防卫心理，真实地表达自己、安全地探索自己。有时学生甚至会主动要求：“老师，你呢你以前是怎么样的给我们说说啊！”不过作为一名心理教师，其最重要的角色始终是课堂的组织者和引导者，自我开放应该有一定的原则和限度，否则，将会导致角色混乱，得不偿失。

#### 5、拓展延伸课堂，“里应外合”

(1) 树形象。在学生眼里，“心理教师”的角色陌生而新鲜。学生对这一角色的认识，将在很大程度上影响心理健康教育工作的开展，并直接影响到心理健康教育的成效。因此，心理教师自身心理健康的状态和个性魅力，以及专业修养显得非常重要。

学生现阶段的学习以“模仿”为主，需要学习榜样，如果告诉学生“要合理的调节情绪”，自己却动不动就发脾气，学生就会想：“老师自己也做不到，那我们学了又有什么用呢”因此，课堂内外，我都尽力表现得开朗、愉悦，给学生以理解和尊重。

(2) “心语录”。我让每个学生准备了一个“心语录”，用它来记录自己的心路历程，也作为师生情感交流的平台。我

要求学生每人都交本，但没有困惑可以什么也不写，这样有效的保护了交作业的同学。“心语录”上，他们把学习中、生活中、师生交往中不愉快的经历告诉我，我都会及时回复，并写上激励的话语，这都拉近了我与学生的之间的距离。

时而他们也会把收集的名人名言、精美文章上交上来，让我也和他们一起学习、一起成长。更重要的是，学生能通过它随时与我交流自己内心的想法，把压抑在内心深处的郁闷情绪宣泄出来。有位学生用长达两千多字的篇幅向我倾诉了自己不平凡的成长经历，来回的文字交流中，他不断地调整自己，不断地成长；我也在不断地审视自己，不断地成长。“心语录”是心理健康教育课的延伸，为师生交流、心理辅导提供了一种新的渠道。

以上是我在心理健康教育课的教学中努力的一些做法、感想。当然，我的心理健康课还不成熟，仍存在许多的问题。要真正上好心理健康教育课，发挥出它最大的作用，还有很多问题有待发现和解决，我会再继续努力！也希望老师和前辈们多多给我帮助。

## 心理教育大班健康教育记录篇二

心理健康教育是学生德育教育的重要组成部分，为提高我校学生的心理健康水平，优化学生的'心理素质，促进学生健康成长。我校制定了学生心理健康主题教育活动实施方案。活动以“自信阳光，健康成长”为主题，由学校德育处牵头，以班级为单位，组织实施为期一个月的心理健康教育活动。德育处精心准备了心理健康教育材料，制作了心理健康教育ppt,召开了班主任工作会，对全体班主任进行了心理健康教育辅导、培训，并要求班主任在教育过程中，利用辅导材料，结合本班学生实际，开展好本次心理健康教育活动。

通过本次心理健康教育活动，提高了我校学生的心理健康知识水平，帮助学生正确处理学习与生活关系，师生关系，同

学关系，父母与子女关系，有效化解生活中遇到的困难和挫折，保持良好的心态，自信阳光，健康成长！

## 心理教育大班健康教育记录篇三

### 1、幼儿认知培养过程中的心理健康教育

大班幼儿在认识过程中对事物的感知逐步脱离了具体条件，对事物的性质进行分析和综合有时只需在视觉范围内进行，无需用手操作、探索。他们对事物的认识不再局限于表面现象，更加注意于对事物本质的认识。所以家长同样需要保护幼儿的感觉器官，对幼儿的注意、记忆、思维、想象进行循序渐进的培养。

### 2、幼儿情感培养过程中的心理健康教育

大班幼儿的情感较外露，他们对什么是好的、什么是坏的、谁是好人、谁是坏人等在爱和憎的感情上是分明的。在某些场合也能调节自己的情感及表现，随着年龄的增长孩子的情感逐渐趋于稳定。家长对孩子进行关心爱抚，使孩子的精神需要得到满足，就会引起愉快的情绪反映，相反，家长对孩子经常训斥，就会引起不愉快的情绪反映。经过日久重复，孩子对经常关心爱抚他的人有好感，对经常训斥他的人有恶感，这是孩子在家庭和社会环境中经过长期潜移默化的影响而逐渐形成的。

### 3、幼儿意志培养过程中的心理健康教育

大班的孩子已经能够有目的地提出自己行动的目的和行动的方法，随意行动比以前较为稳定和长久，对自己不感兴趣或较困难的任务有时也能在较长的时间内坚持完成。如果行为目的为孩子所理解并感兴趣，坚持的时间就长，反之就差。孩子的意志是在正确的教育影响下发展起来的。家长要注意

引导孩子意志行动的独立性和自觉性，有目的、有计划地培养孩子优良的意志品质，同时还要发展孩子的自制能力，使其能逐渐调节自己的心理活动，克制自己的欲望，约束自己的言语行动和情感。

#### 4、幼儿个性培养的心理健康教育

大班幼儿是个性初步形成的时期。孩子的个性一旦形成就比较稳定，这就是人们所说的“本性难移”。但是，孩子个性的稳定性是相对的，在教育影响下、在社会环境发生改变或受到重大事件的刺激等都有可能使人的个性发生改变。因此家长要给予孩子适度的爱，逐步形成孩子活泼开朗的个性。

大量事实证明，家庭教育将影响人的一生，个性向什么方向发展，成为什么样的人，都与家庭密切相关。所以充分发挥家庭的社会教化功能，当好第一位社会教化执行者或第一位老师是望子成龙的举措。

当今社会，大多数家庭都是独生子女，所以父母对孩子都是百依百顺，从而形成了孩子饭来张口，衣来伸手的习惯。那么，对于幼儿园的孩子来说，必须从小做起，养成他们良好的生活习惯，懂得自己的事情自己做，还要加强自我保健的能力，提高身心健康水平。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再

针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得较全面的健康教育。

经过两年半的幼儿园生活，幼儿大致上养成了良好的生活卫生习惯。因此制定以下计划：

### (一)、总目标：

- 1、会听信号变速跑或改变方向跑，在20至30米距离内快跑，在200至300米距离内走跑交替，跑时上体稍前倾，两手半握拳。曲肘在体侧，前后自然摆动，前脚掌着地。
- 2、跳跃姿势正确：曲膝摆臂，四肢协调，用力蹬地轻轻落地，保持平衡。
- 3、能保持自身动作平衡，会两臂侧平举，单腿站立5至10秒钟，能在有间隔的物体上行走。
- 4、喜欢投掷。会两人相距2至4米抛接球，原地变换形式的拍球。边走边拍球，边跑边拍球，能肩上挥臂投掷，投准(3米左右)。
- 5、能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。
- 6、会听口令立正，稍息，看齐，向左(右)转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑步走，左(右)转弯走，会听信号左右分队走。

### (二)、具体措施：

- 1、动作与行为练习，让幼儿对已经学过的基本动作与基本技能，健康行为与生活技能等进行反复练习。
- 2、见解示范。具体而形象地向幼儿讲解粗浅的健康知识，并结合身体动作或实物、模型加以示范。



3、情境表演。就特定的生活情景加以表现，然后让幼儿思考分析情境中所涉及的健康教育问题。

(三)、逐月目标：

二月、三月：

1、发展幼儿侧步走的能力及动作的协调性。

2、进行球的各种玩法。

四月：

1、学习助跑跨跳。

2、练习头顶沙袋走平行线。发展平衡能力。

五月：练习侧身向右传球，发展幼儿身体的灵活性及合作能力。

六月：

1、学习侧身钻过直径60厘米的竹圈。

2、练习立定跳远的动作。

3、继续教幼儿上挥臂投掷的动作，提高幼儿投掷的准确性。

(四)、课程安排：

详见各主题安排。

二：心理健康

总目标：心理健康是适应社会环境的要求，心理健康的孩子

应该不怕困难，不怕挫折，勇敢坚强，敢于维护自己的正当利益，我们将从以下五个方面来培养：

二、三月：

1、培养幼儿的愉快的情绪。

2、培养幼儿的自我控制能力。

四月：培养幼儿抗挫折能力。

五月：培养幼儿自信心。

六月：培养幼儿的独立性。

## 心理教育大班健康教育记录篇四

有关于幼儿的心理健康教育，之前并不是了解得太多，也没有太深入的研究。不过我认为幼儿心理健康教育是教育必不可少的一个部分，在孩子成长过程中起着举足轻重的作用，影响着幼儿一辈子的人生呢！

这次有幸去xx幼儿园观摩了xx市优秀的'幼儿教师开展的关于幼儿心理健康的主题活动，真是大开眼界啊，才发现原来心理健康的活动内容是这么丰富的，活动中的切入点要恰当好处，每个环节还要紧紧相扣，循序渐进。另外还有专家点评和讲座活动，这样大量的信息和深刻的内涵分析，让我对幼儿的心理健康教育有了进一步的了解。幼儿心理健康教育的理念之一告诉我们，心理健康教育不是专门关注“健康”与“不健康”的教育，而主要是关注幼儿的成长教育，是以促进人的正常发展为其根本宗旨的教育。它教育的对象不是专指有的孩子，而是全体成长中的、正常的、健康的孩子。这些理念让我深深的体会到几点：

二是幼儿心理健康教育其根本的宗旨是要促进人的正常发展。

三是幼儿心理健康教育是根据幼儿的心理发展的特点与规律，采用心理教育的途径和方法，来促进幼儿心理健康发展并培养其良好的心理素质的教育过程。

总之，经过本次的幼儿心理健康的学习活动，使我对幼儿心理健康有了进一步的认识和了解，我会尽量把我学到的专业知识用到日常教学中去，发展每一个孩子，使他们健康茁壮地成长！

## 心理教育大班健康教育记录篇五

昨天你们回家帮父母做了一件什么家务活？父母高兴吗？你自己开心吗？

生活在一个温暖的家庭里，该是多么幸福呀！今天我们来谈谈自己的家庭。

### 二、夸夸我的家庭

#### 1、让学生欣赏带来的照片。

引导学生感受父母无微不至的关怀，激发他们对自己家庭的热爱。

#### 2、你的父母是怎样无微不至地关怀你的呢？你能选一件自己印象最深的事来说吗？

小结：在我们成长过程中，我们的父母给了我们无私的、博大的爱，他们真是我们的好父母。我们每一个同学都应该尊敬、关心父母，争做尊敬、关心父母的好孩子。

### 三、分辨对错，指导行为

1、（出示图片）让学生评一评图中学生的做法，是对还是错并说出理由。

2、小组讨论：如何尊敬、关心自己的父母？

小结：大家都知道了怎样才算尊敬和关心父母，也都说出了自己今后的做法，你们的父母一定会非常高兴。

#### 四、献给父母的心里话

1、写下你最想对父母说的心里话。

2、同桌交流。

3、把心里话带回家让父母看，看看父母的反应。

#### 五、我是家庭小帮手

请家长写评语。

#### 六、总结

在我们的成长过程中，父母给了我们无微不至的关怀，作为子女我们也应该尊敬、关心父母，这样，我们的家庭就会是一个温暖幸福的家庭。