

# 最新健康教育课程心得体会 心理健康教育课程心得体会参考(精选5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 健康教育课程心得体会篇一

5月26日，我们一行人来到上杭县实验小学参加“上杭县第三届城区小学教育教学活动暨特色办学开放周活动”的学习。一天的活动下来很累，但是收获也很多!在这里我着重说说我学习了“实小廖明妃老师执教的二年级心理健康课《集中你的注意力》”一课后的心得体会：

廖明妃老师的这节课分为：热身游戏;故事引领;自我诊断;体验活动;活动总结五个环节。整节课的教学过程中廖老师都通过轻松的游戏及生动的多媒体课件，使学生亲身体验，亲自感悟，感受集中注意力的重要性。孩子们在游戏式的轻松氛围中，调节并舒缓了日常学习生活所带来的紧张情绪，达到调节心情，放松心灵的目的。我个人认为这是一堂非常有价值的，不仅对于学生来说将受用良多，对于我们这些教育工作者也起到了抛砖引玉的作用!

这节课以“反口令”的热身游戏开始，俗话说得好的开端是成功的一半。“反口令”的游戏活泼生动，简单易懂，充分带动了学生的学习兴趣，使学生思维活跃，精神振作。

新课一开始廖老师用多媒体课件播放了一段小猫钓鱼的故事。通过对故事情节的剖析孩子们明白了小猫三心二意，不专心是钓不到鱼的，而猫妈妈专心致志，一心一意可以钓到很多

鱼。这个故事启示了孩子们：注意力不集中所带来的后果就是不能成功的做成一件事情！借着这个故事，廖老师又引导孩子们回想自己在生活中因为注意力不集中而产生的影响。使学生更进一步明白注意力不集中不仅影响生活，有时还会带来致命的后果。

接着通过逛动物园的游戏让孩子们知道明确目标可以提高注意力的集中程度，同时也启示孩子们注意力是可以通过训练来强化的。接下去的游戏就是通过各种活动来训练孩子们的注意力。通过数“8”游戏这个活动，孩子们明白了：集中注意力不仅要心到、眼到，还要手到。

活动三，是个传话游戏，这个游戏分成两个层次来进行。第一是在没有噪音的情况下进行比赛。第二层次为小组在比赛时老师播放好看的动画片来进行干扰，结果原来输掉的小组却反败为胜了。在总结这个游戏的时候孩子们知道要集中注意力，不仅心到，眼到。还要做到认真听、仔细听，即耳到！

课程到最后，廖老师和孩子们一起总结了在平时的学习生活中我们只要做到：心到、口到、耳到、眼到、手到，就可以成为聪明的孩子。再次燃起孩子们的自信心。我相信通过这节课的学习，孩子们在以后的学习中一定能更加认真，更加专心。

我个人认为廖老师的这一节课，孩子们的收获是非常大的。不敢说每一个孩子都能在以后的学习生活中能高度集中注意力，但是大部分孩子从这节课中感受到快乐，学到了方法，收获到正能量。这是一堂走进学生内心的心理健康教育课程！

## 健康教育课程心得体会篇二

今天，我有幸参加了在浮石小学举行教师心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我认真的心理健康心得体会听了都主任的

心理健康心得体会讲座，让我受益匪浅，特别是怎样上好心理辅导活动课，让我有了更明确的定位，也对今后的工作也有了足够信心和力量。以下就是我在这次培训活动中以……我参加了这次教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。

也是当前学校教育面临的新任务和新要求，心理健康教育是素质教育的重要内容。在现今的学校里，如何开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。

(一) 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，作为一名教育工作者，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。

(二) 全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

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，如班主任团队工作等等，都要做过细的研讨和分析，千方百计地做好每一次培训。今年要开展教育叙事研究。要求培训的学员，每人交一份作业或论文，主要是问题教师和问题学生的案例分析和教育策略。

问题教师和问题学生是近十年来宝鸡市发生的“真人真事案例分析”。包括心理的、班主任的、老师的和校长的或学生的。每期培训班的学员都要写“真人真事案例分析”，165穆越个人空间在灿烂的阳春四月，我参加了《南岗区中小学心

理健康教育培训》学习，这次的培训意义重大，对我今后的工作有很大的帮助。更让我受益匪浅，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义。

在今后的工作中我可以通过一系列的团体辅导活动，让学生获得心理健康方面的有关知识，为学校心理咨询室的建立做好基础工作。将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。使学生有良好的情感生活，利用学科知识加强情感教育。

### 健康教育课程心得体会篇三

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往应对着各种心理压力，种种心理压力积压在一齐，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来决定自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在必须的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢它是指心理疾病或轻微的心理失调，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，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。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。行为方面如焦虑、冷漠、固执、

攻击、情绪沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的潜力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持续心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应持续用心乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就就应及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

## **健康教育课程心得体会篇四**

带着一份憧憬，一份喜悦，一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所

想。

通过学习，我在思想理念和工作能力等方面都有了较大幅度提升，感受颇深，受益匪浅。

感受一：认识心理健康重要，促发展。

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

感受二：提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之，这次教师研修培训，让我感受着新课程理念的和风，沐浴着新课程改革的阳光，拓展了我的教育视野，提升了我的教研能力，让我的教育思想和教育行为有了真真切切的转变。在今后的教育教学中，我会不断学习，并运用现代远程教育资源，提高自身的修养。

## 健康教育课程心得体会篇五

由衷感谢教育部门为我们搭建了一个很好的学习提高的平台，每位教师都以鲜活的实例、丰富的知识内涵及精湛的理论阐述打动了我的心，使我的思想重新焕发了激情，燃起了斗志，确实感到受益非浅。

本次培训按照远程研讨与课程资源等培训相结合的方式，在学科课程专家和指导教师引领下，积极展开展学科教学案例分析和问题研讨，实现了教师与课程专家的面对面交流，既利于课程专家的专业引领，更利于调动广大教师参与培训的主动性和积极性，发挥其培训主体的作用，将理论指导与教学实践结合起来，通过专家与教师的互动交流，解决了教师教学中的实际问题，增强了培训的针对性和实效性。

培训中，讲座、课例、网络交流、师生互动、生生互动等新颖、丰富的形式，为参训教师打开了一扇学科理念、理论、实践活动的窗口，增强了培训的实效性。

课程内容实在，培训档次高，具有很强的指导意义，培训内容对教学第一线的教师特别有针对性，各位专家的讲解使我对教育教学中的重要环节又有了新的感悟和提高，感觉这次培训比以往的培训都好，我们从教育教学的各个环节上都得到了不同程度的提高。

本次培训大大拓宽了我的视野。通过这一周的培训，我发现了自身视野之局限，犹如井底之蛙。我随即想到了自己的教育教学工作，如果孩子固守陈旧僵化的理念，那将是一件多

么可怕的事情！我们培养的学生是完整的社会人，不仅仅是接受知识，还需要我们了解学生成长需求，创造各种有利于学生成长的条件。培训是我更进一步地明白了走进新课程的教师也不再是充当“传道、授业、解惑”的单一角色，而更多扮演“组织者”、“指导者”、“促进者”、“研究者”、“开发者”、“协作者”、“参与者”、“学习者”等多元角色。为不断提升自己的教育思想，完善自己的知识结构和能力结构，以适应新课程理念下的教育教学活动，我们教师应自觉成为教学的研究者、终生的学习者、教学实践的反思者。

通过学习，让我茅塞顿开。我深深感觉到，作为一名教师，我们要与时代同行。我们的课堂变革与学校变革，都与社会变革血脉相连。通过学习，我的思维方法与思想方法都得到了转换。希望今后的我能够立足课堂，跨越时空，让我的课堂更能体现时代性和社会性。