

# 心理健康感悟心得(优质8篇)

学习心得的写作可以让我们更有目标地进行学习，提高学习效率。下面是一些关于读书心得的例子，供大家参考和借鉴。

## 心理健康感悟心得篇一

在我成为一名教师之前，我从未想过心理健康教育会对我的职业生涯产生如此深远的影响。在我的学术生涯中，我接受了许多关于教学方法和知识的培训，但心理健康教育的角色和重要性却是我所陌生的。然而，在我开始承担这一角色后，我很快意识到心理健康对一个学生的学习和成长的重要性，也认识到心理健康教育的广阔空间和深远影响。

首先，了解学生的心理状态可以使我更好地理解他们的行为和反应，从而更好地指导他们的学习。通过使用心理学的方法和技巧，我可以更深入地了解每个学生的个性和需求，从而为他们提供更有针对性的教学。

此外，心理健康教育还有助于建立和维护一个积极的学习环境。当学生感到焦虑、压力或沮丧时，他们可能无法充分发挥他们的潜力。通过提供心理咨询和情感支持，我可以帮助学生减轻这些负面情绪，从而让他们更加专注于学习。

最后，心理健康教育对于提高学生的学习成绩也是至关重要的。当学生感到焦虑或沮丧时，他们的学习效果可能会受到影响。通过提供情感支持、建立信任关系，以及教授应对压力和焦虑的技巧，我可以帮助学生提高他们的心理素质，从而提高他们的学习成绩。

在这个充满挑战和机遇的世界里，教师的作用不仅是传授知识，更是帮助学生成长为有爱心、有责任感和有自信的人。心理健康教育是实现这一目标的关键。通过理解学生的心理

需求，提供必要的支持和指导，以及培养他们的心理素质，我可以为学生的成长和成功做出贡献。

## 心理健康感悟心得篇二

(一)加强健康教育课堂教学管理，建立健全课程体系课堂教学是学生健康教育的最主要手段，我根据学生及专业特点严格按照大纲要求，订制完整的健康教育教学计划，并做到教学进度、教学内容与计划一致，平时认真备课、上课，做到概念清楚、启发式教学、语言生动、理论联系实际，充分利用好课堂的40分钟。

### (二)以节日为切入点，开展丰富多彩的健康教育活动

以卫生节日为切入点，我适当选择学校卫生工作主题，开展丰富多彩、形式多样的健康教育活动，使学生从小学到卫生、保健知识，养成良好的卫生习惯，掌握自我保健方法。本学期主要内容有：防治宣传，防病爱国卫生月宣传、饮食卫生，并对七年级学生进行了禁毒、防艾、心理健康等保健知识讲解，使学生通过这些系列活动了解并掌握一些常用的保健方法。学校利用网络、电视、黑板报、宣传窗、校园广播、班会、讲座等形式进行健康知识宣传，让健康知识深入人心。为了调动学生参加健康教育的积极性和主动性，充分发挥学生的主体地位，学校组织了黑板报、手抄报、征文等比赛活动，把健康教育和学生的专业实际相结合，把课堂教学延伸到课外，充分发挥了学生的学习积极性和主动性，极大地提高了学生的健康意识。

### (三)注重培养学生卫生习惯，提高学生卫生意识

新学年初，学校组织新生进行身体检查，建立新生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻，培养学生科学的健康观。知识是教育的基础，让学生建立健康教育的卫生行为是关键，平时班主任及任课教师时刻在督促学生注意个人卫生习惯的

养成，如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，从点点滴滴入手，使之成为学生的一种习惯和技能。此外，学校非常重视环境卫生工作，采取班主任重点抓，学生每天相互督促检查，校领导、教务处、团委组织抽查等方法，对学生的行为进行规范。经过这样的规范培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里越来越少。

#### (四) 重视学生心理健康教育，确保学生健康成长

根据本校七年级学生的实际，我确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施。

### 心理健康感悟心得篇三

心理健康教育，是维护人类健康生活的一门科学，也是一门艺术。

#### 1. 坚持正确导向，建立完善的心理危机干预机制。

针对我国当前正处在经济转轨、社会转型时期所特有的实际情况，我们应坚持社会主义正确导向，建立完善的心理危机干预机制，切实做好广大教师的心理疏导工作，最大限度地消除社会转型时期可能给教师带来的心理危机。

#### 2. 满足合理需要，提高教师对心理疏导的认同度。

美国心理学家马洛斯认为，人的需要由五个层次构成，即生理需要、安全需要、爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。同理，教师也需要从外界得到一定的满足，进而才能认同心理疏导工作，也才能更好的为学校为社会服务。

### 3. 因人而异疏导，提高心理疏导工作的针对性。

由于教师的工作性质要求教师具备足够的耐心和韧性，这就意味着教师随时都可能遇到困难和挫折，也随时都可能产生心理障碍。在心理疏导过程中，要针对教师的不同需要、不同性格，因人而异地开展心理疏导工作，以期收到事半功倍的效果。

### 4. 实施家庭——学校——社会三维心理教育，全面提高教师心理素质。

从维护教师心理健康的角度出发，我们除了对教师进行系统的心理教育外，还应从三维角度去实施心理教育。首先，要求教师提高自身心理素质，能够以健康的人格去影响学生，在学生心理健康成长的过程中起引导作用；其次，要求教师充分利用家庭因素，营造一个有利于教师心理健康成长的环境，能以积极乐观的生活态度影响学生；最后，要求社会能以相同的眼光去看待每一位教师，尊重他们的人格，关心他们的心理健康，使教师能以良好的心境去感染学生，促使教师心理素质的提高。

总之，心理健康教育，是一门科学，也是一门艺术。它要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系；要求我们教育工作者必须具备高尚的道德情操，以自己健康的人格去影响、感染教师；要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系；要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系；要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系。

## 心理健康感悟心得篇四

听了杨老师的专题讲座，使我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。

在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。

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。

## 心理健康感悟心得篇五

总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已。却不明白《\_\_教育》对于人们如此重要，是做教师工作的。

学习了《\_\_教育》，懂得了改善自我的心理健康状况，不断地释放自我，从而去了解对方的心理，协调自我的人际关系，是自我得到身心的正常健康发展。

学习了《\_\_教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯基说，教师不仅仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是教师的心理健康要保证。其中，教师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作；二是有进取乐观的人生态度；三是具有健全的人格；四是较强的环境适应本事，有

和谐的人际关系。教师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自我扮演的角色。职业的特殊性要求教师的心里健康必须处于较高的水平。

并且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，可是要落到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康教师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了《\_\_教育》，我明白了教师的心理健康有双重方面的影响。教师的心理健康不但对教师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。教师的情绪不好，就会影响课堂效果；教师的失误确定，学生会产生对抗和偏激的习惯，构成心理障碍。

学习了《\_\_教育》，我也明白了心理健康教育不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应当常抓不懈，把心理健康教育的资料渗透到其他学科之中。仅有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名教师，我庆幸自我学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自我的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊！

## 心理健康感悟心得篇六

(1) 建立适当的需要。教师要帮助小学生确定符合他们实际情况的奋斗目标，切忌期望过高；要引导他们实事求是，不作非分之想，不苛求自己，尤其是优等生或争强好胜的小学生，不要为小事而过于自责，凡事要放宽心，想得开。



(2)寻找乐趣。教师要让小学生保持儿童天真烂漫的个性，对各种活动都倾注热情，积极参与，享受生活的乐趣。小学生还要培养自己广泛而稳定的兴趣，从中获得快乐。

(3)自信。自信是保持愉快情绪的重要条件。教师要教会小学生看到自己的优点和长处，学会悦纳自己、欣赏自己、肯定自己，做到不自卑、不自怜、不自责。要相信每个学生都有他可爱和可造就的一面，要经常肯定他们，鼓励他们。(4)多与人交流。许多小学生还不善于与人交流，其实小学生多与家长、教师和好朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

## 2. 控制和调节消极的情绪

教师要教会小学生控制和调节自己消极的情绪，主要有以下方法。

## 心理健康感悟心得篇七

在上大概一学期的大学心理健康这门课，我觉得对我们还是非常有意义的，因为它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的课堂，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。我性格

上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性，经常感到自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是白作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。

\_国散文家作家、诗人\_说过“健康是人生第一财富”，其健康的含义也不仅仅局限于身体健康，也应包括心理等方面的健康，而心理健康是一个相对概念，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，通过大学生心理健康的学习，我受益匪浅。

首先，它帮助我树立了自信和信心，以前我总是认为高职大学生以后的职业生涯一定不会比本科大学生的职业生涯那么耀眼，在学习大学生心理健康之后，我才明白事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自暴自弃，而不引以为自豪呢！\_也曾多次讲：“职业教育怎样重视都不过分。”由此足见大家对我国职业教育的重视程度，这说明我们高职大学生也有坚强的后盾。

其次，它帮助我明确了前进的方向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才才算得上真正意义上是高技能人才，正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就会仅有技能的“人才”，在校期间只要学好技术、练好技能就行了，其实，这样的人才首先必须有健康的心理，乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生的这种心理。

最后，它给我在人际交往方面和环境适应提供指南，\_说过“生活是不公平的，你要去适应它”。我们从高中生到大学生这样的角色转换，不仅名称改变了，而且周围的环境也随之改变了，环境包括学习、生活、人际、校园文化等环境，其中对大学生影响最大的是新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免会产生矛盾。大学生交往不再受父母老师的限制，交往的范围扩大，但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽，处理人际关系相对困难，同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得更加复杂。对于处理人际关系问题，第一，克服面子心理，同学中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，本来只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，克服冲动心理，大学生处于特定的生理发展期，自制力较弱，遇事容易冲动，像骑车相撞以及类似的事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时冲动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同学之间坦诚相待，互通有无有利于增进彼此的友情，减少不必要的摩擦冲突，第四，克服封闭心理，对于性格内向的同学，最重要的是努力改变自己，自强不息，主动与人亲近。

总之，心理健康是衡量一个人是否健康的一大指标，作为高职大学生的我们应该实现综合素质全面发展，加强自我培养，纠正错误心理的意识，做一个真正意义上的健康的人。

## 心理健康感悟心得篇八

作为家长应从下面几个方面注重加强学生的心理健康教育：

- (1) 只重智育，忽视心理健康教育的思想观念要转变。
- (2) 以身作则，率先垂范。父母要求孩子做到的，自己首先要

做到，特别是在心理要求方面，只有父母心理健康，孩子的心理才会健康。

(3) 尊重孩子，不走两个极端。孩子是父母的希望，家长要尊重，理解孩子，和孩子进行思想交流多给以鼓励。

(4) 家长要经常和学校联系，取得与学校教育的一致性。

家长要克服单纯依赖学校教育的思想，而且要积极参加学校对孩子的教育活动。如家长会、家长学校、座谈会等。

(5) 对孩子出现的心理问题，家长要及时分析、及时引导、及时解决，以免积少成多，日久天长，酿成大祸。

只有为青少年的成长建立一个全社会的“保护网”，过滤社会有害物质，还青少年一个洁净的蓝天，同时加大社会对青少年健康的心理宣传和教育，这样我们才能培养和造就21世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。

心理健康教育心得体会(六)