

# 2023年对健康的心得体会 心理健康教育 心得感悟(实用10篇)

通过写培训心得可以更好地巩固所学知识，提升培训效果。在撰写工作心得时，我们可以参考以下范文，了解他人的工作经验和心得，为自己的写作提供一些思路和灵感。

## 对健康的心得体会篇一

中学生良好心理素质的形成是和良好的环境，特别是良好的人文环境、心理环境分不开的。在这个大环境中，教育者要通过一定的教育手段，来影响和改变受教育者的心理状态和行为。通过心育与其他教育的有机结合和有机渗透，使教育目标和内容一致、方法和步骤相融，促进学生主动培养良好的心理品质，主动发展。

### 一、心理健康教育与德育活动有机结合

德育，即思想品德教育。德，包括道德认识、道德情感、道德意志、道德行为四种心理成分，这些心理成分是彼此联系、互相促进、互相渗透、互相影响的。调查研究表明，人们往往不以外外部影响转变认识，而以内部的道德意志、道德情感来调节自己的行动。学生品德的形成是由自外向内的传导过程转化为自内向外的传导过程，由从客体到主体的转变转化为由主体到客体的转变，各种德育活动的开展正好是转化的基础。因此，通过开展各种德育活动，让学生从认识、情感、意志、行为方面进行内心体验，是心理健康教育十分重要的环节，同时也有助于学生良好思想品德的形成。

### 二、心理健康教育与班级工作有机结合

班级工作制约着班级全体学生的心理和行为，它的心理机制是模仿、暗示、从众、认同等。有关研究表明，优良的班风

对学生的心理影响非常大，具体作用是：潜移默化的鼓舞作用，行动上的激励作用，对学生心理健康发展的保护和增进作用，对精神文明建设和优良品德形成的促进作用等。针对普通中学的客观实际，调整学生心态、树立良好的班风应该成为班级工作的首要任务，应不失时机地给学生信心和力量，给学生发挥潜能的机会，给学生提供展示个性特长的空间。如在班级建设中开展“自我管理、民主监督”竞赛活动、评选“班级之最”活动、开设“群星灿烂”专栏等，让人人都有受奖的机会，人人都有成功的体验。

学生健康心态的形成还在于建立良好的师生关系。要建立民主、平等、合作的师生关系，必须确立科学的学生观。科学的学生观是，把学生看成有独立人格的人，看成有巨大潜能的人，看成“独一无二”的有个性的人。因此，教师要把主动权交给学生，以平等的态度与学生进行信息交流，把学生的“违纪”看成是成长中不可避免的现象，采取积极乐观和宽容的态度来调节学生的心态和行为。

学生健康心态的形成还在于班主任老师对学生进行有针对性、实事求是的评价，切忌千篇一律。使学生心态得到平衡，不但能加强个人或集体行为方向的引导力量，也有助于集体内部的团结和集体内聚力的加强。

### 三、心理健康教育与心理辅导和咨询有机结合

素质教育要求学生学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存发展，故而学校要帮助学生了解自己、了解环境，学习在社会上生存的基本技能。学校教育在注重知识传授的同时，更应该关心学生人格的健康发展，所以，心理辅导和咨询应成为学校整体工作的一个有机组成部分。就普通中学而言，学生中普遍存在着信仰迷茫、情感饥饿、个性压抑、意志脆弱、少自信多自卑以及青春期困惑等问题。根据学生不同年龄、不同情况的心理特点，通过多种渠道调节学生的心态，是心理健康教育不可缺少的一部分。

心理健康教育重点在于早期发现学生心理问题的征兆，以便及早进行调整。对容易出现适应不良问题或已有轻微问题的学生，应通过直接或间接的方式减少不良事件的发生、减轻问题的严重性，给学生提供心理倾诉的机会、场所和渠道。学校根据年级特点建立的“悄悄话”信箱和“心灵”信箱是学生心灵的一片绿洲，在这里学生可以倾诉心中的苦闷，吐露心灵的秘密。通过“信箱”，教师向学生们伸出了温暖之手，一次次“谈话”，给了他们战胜自我的力量。心理辅导室的咨询，使学生含着眼泪来，带着笑容归，端正了学生积极向上的人生态度。在学校直接和间接辅导、咨询的同时，还有一个重要渠道，就是通过班级建立心理互助小组，拓宽发现心理问题的渠道，达到助人自助的目的，使问题消除在萌芽状态。

#### 四、心理健康教育与家庭教育有机结合

在学生健康人格的塑造中，家庭的影响，特别是父母的教育和影响是关键的因素之一。父母的性格特征会潜移默化地影响孩子的性格，父母的教育方法和爱的方式也会影响孩子的性格发展。许多事实证明，家庭教育功能的欠缺或丧失是学生心理形成障碍的重要原因，父母教育的不一致和只养不教是当前家庭教育功能欠缺的主要表现。父母对子女的溺爱、娇惯、放纵、袒护和打骂等不良的教养态度和错误方式，常使孩子形成反抗、屈从或自卑的心理。

实践证明，把心理健康教育与家庭教育有机结合起来，是促进学生心理健康发展的有效途径。主要的方式有：

(1) 学校教育 with 家庭教育互相沟通，学校通过“致家长的一封信”的方式把意图传达给家长，请家长配合；或通过家长座谈会的形式，讲意义、讲做法，谈构成学生心理障碍的学校、家庭、社会等外部影响因素和制约学生身心发展的内部因素。

(2) 开办家长学校，请专家进行家教讲座，要求家长用科学的

方式教育孩子，给孩子创造宽松、和谐的心理环境。

(3) 定期召开有学生家长参加的学生心理分析会、学习行为和学习动机研讨会、誓师会、汇报会和理想演讲会等，通过多形式、全方位的教育，共建孩子们通向成功的桥梁。

## 五、心理健康教育有机地渗透到学科教学中去

有关研究表明，教师决定教育结果。学生的心理问题、心理障碍能否得到缓解和排除，很大程度上取决于教师人格力量的影响，以及教师的知识、能力和实际工作水平。因此，教师在问题的把握、教育方案的设计、教育目标的确定、教育方法步骤的选择以及教育过程的导入和实施等方面，都应巧妙地注入心育内容，认真挖掘心育因素，找准渗透点，使学生在学科教学中悟出人生真谛。如语文老师为解决班级出现的早恋苗头，设计了这样一节作文课：摘一个青柿子让学生尝味道，端一盆月季花让学生欣赏，然后就这个情况自拟题目写一篇议论文。学生们思索着、感悟着，写出了“不成熟的果子是涩的”、“自然绽放的花是最美的”，进行了一次青春期自我心理教育。心育学科渗透不只限于语文课，各个学科都是心育的极好场所。教师的一个眼神、一个小的手势都可以给学生注入心灵上的慰藉，激发他们积极向上的动机。学科渗透心理健康教育还在于教师必须具备健全的人格、健康的心理、广博的学识和精湛的技艺，以深沉的爱心、高度的责任感来培养学生健康的心理。

在普通中学进行心理健康教育，不仅限于上述的‘有机结合和有机渗透，还需围绕中学生心理健康教育的具体任务和具体目标，进一步开发和利用多种媒体，才能不断地把心育工作引向深入。

## 对健康的心得体会篇二

经过网上培训学习心理健康知识，真实感受颇深！小学生正处

在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，可能遇到或产生各种心理问题。所以，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应当责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。

经过学习，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，简便愉快，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当从自身的心理健康的角度，完善自我的人格，提升自我的人格魅力。

经过学习，我也认识到了学生心理健康的重要性，古老文化的中国有这样一句格言“3岁看小，7岁看老”。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，我们惟一能做的是改善自身。

为了让学生构成健康的心理，教师就要不断完善自我的人格，不断提升自我的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。为了让学生构成健康的心理，教师就要不断完善自我的人格，不断提升自我的人格魅力。真正作到为人师表。其次，仅有构成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平必须能朝着健康的方向发展。

## 对健康的心得体会篇三

带着一份期待的心情，我有幸参加了教师心理健康c证培训，因为是紧接创业培训课之后上的心理c证培训，连续上了一个多星期的课，很累又很辛苦，但这是值得我辛苦的事儿。听了几位主讲老师精彩纷呈的课，特别是黎雪琼老师的精彩讲课，她的讲课从头到尾都能紧紧抓住我的思绪，感觉到是那么的充实，那么的激动，此次的培训使我收益颇多。丰富了我的心理学理论，让我学会了一些心理学的技巧和方法，有助于我今后的生活、学习和工作。

在培训过程中聆听老师们非常精彩的讲座，他们都用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育。我还记得，黎雪琼老师给出在多媒体屏幕一道题：我是——，我觉得最幸福的一件事是什么？我最喜欢的成语是哪个？然后让我们写在纸上，并与上下桌的同学讨论，教室顿时热闹起来，大家在积极的讨论、交流意见，当时我就在想，上课就应该有这种氛围，既能让学生开口讲话，积极且认真的讨论，又可以让他们顺着老师的思路，跟着老师的引导学习。这是个教学生的好方法，让学生在一个轻松愉快的氛围下学知识，会收到事半功倍的效果。开课还没几分钟就对这位老师产生深深的崇拜感，在之后的课程当中，我更是竖起耳朵认真听讲，生怕错过老师的任何一句精彩的话，所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识。

通过培训我知道了中小學生正是处于身心发展的关键时期，作为家长或老师的角色，只要把这一时期的孩子教育好，进行正确的引导，往后的教育就不用那么费心了。其实这个很容易理解，人的成长就像一颗树的生长一样，若要教导好一

个人，首先的从他小时候灌输正确的思想，如一颗苍天大树都是由一颗笔直的小树苗长起，而要培养一颗小树长成参天大树，只需在它还是小的时候给足水和阳光，在它快要长歪的时候，适当架枝扶持一下，以助它往正确的方向生长，为它以后更加健康生长埋下很好的前提。同理，人也是要在小的时候及时改正所有不好思想习惯，就像小树一样，若不及时纠正，等长成大树就没法改了，因为已经定形，要想纠正就得整棵树拔起。所以，为了以后更好的发展，中小学生的心理健康教育是很有必要的。老师给出的建议是，小孩在六岁以前都不要离开父母双方的教育，只要这一时期满足小孩子对父母的依赖和给他们足够的关心，就没有那么容易出现留守儿童的问题。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，意识到心理健康的重要性，我会在以后生活或工作上继续探索，更进一步。

## 对健康的心得体会篇四

拥有健康的心理是现代人必备的条件和基础，健康的心理是孕育良好素质的保障。这次通过网上的学习，收获很大。

首先，我感觉教师具有健康的心理非常重要。教师完善的心理素质 and 人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。教师的心理健康主要还是要靠自己的调整和维护。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。从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。

他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督——学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。

所有的这些人和社会团体都认为自己对教师的工作有评价的权利。对于教师应该怎么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且，教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格、更苛刻。

这种心态对保持心理健康是非常有利的。教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。教师也可以坚持收集有关他的教学效果和学生学习情况的资料。帮助教师提高教学水平，更清楚地知道是否达到了自己预定的目标。

教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。正因为教师是心理上“开放”的职业，失败和过错发生的机率就特别大。人无完人，每个人都会有错，每个人都会有失败的经历，关键是看怎么去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训、总结经验，失败就是成功之母。而且能减少压力和焦虑的来源，更有利于自身的心理健康。比如，一个对自己的教学能力充满信心的老教师对学生家长和社会上其他人员对课程提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于课程的时候，他心态平衡，语气坚定，因为他知道自己是一个有能力的教师，他知道自己正在说些什么。他清楚地知道，自己对问题的直接接触更多，因而对整个教育形式也就有更客观的把握。他从实际工作中建立起来的安全感不会受到影响。因为学生对他友好而不失尊敬，因为他帮助差生并真的使其成绩上升，因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上，正是因为他能接受这些失败，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对失败。教师应该正确的认识和评价生活中所谓的“失败”。也可以说是适时当一下阿q

## 对健康的心得体会篇五

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，建立完善的心里危机干预机制。

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，建立完善的心里危机干预机制，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。

## 对健康的心得体会篇六

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。

## 对健康的心得体会篇七

区教师进修学校于2014年暑假举办了教师心理健康教育培训，本人有幸参加了三天的学习。虽然时间不长，却从中收获了一些实用的知识。对于自己的生活和工作都颇有益处。在此阐述自己的一点心得体会。

一、通过学习认识到了心理健康教育需要专业常识。作为一名班主任，经常要关注学生身心健康问题。以前，我也知道学生的心理健康要及时关注，这对孩子的成长非常重要。但本人学的并不是心理健康专业，平时与学生接触时也只是以自己的大致理解去处理一些问题。并没有把心理健康教育放在一个专业性的高度上。而通过这次学习，我明白了：要想真正关注孩子的心理健康，首先自己得有一定的专业知识，不能靠直觉，不能盲目摸象。

二、通过对儿童的性心理学习，我释然了平时的一些困惑。我对儿童性心理这节课受益匪浅。这表现在两个方面。一是，通过学习，让我掌握了在生活中如何与自己的孩子谈论性知识。知道该用什么样的态度和方式去对待。二是，通过学习，我能够解释一些在平时的教学中碰到的发生在孩子身上的奇怪的性现象。

三、通过室外心理活动实践，我掌握了一些心理学的活动开展方式。

这次学习不仅有理论传授，还有心理活动实践。通过一些具体的室外活动，让老师们放松心情，互相了解，增进友情。在这次活动中，我认识了一些同行，也掌握了一些心理学方面的游戏，可以运用到自己的教学中。

总之，非常感谢xx区进修学校为我提供了这样一次学习机会。让我在担任班主任的道路上又成长了一次。

## 对健康的心得体会篇八

本学年，我担任高一(十)班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

### 一、不断提出新的奋斗目标，寻找鼓舞学生前进的力量

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作：一是与任课老师加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结，以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工

作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

## 二、形成正确的集体舆论，培养优良班风

或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守；引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体的措施；制定班级公约，总结班级工作；讨论班级成员共同关心的问题；定期的时事教育；处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。对班干部，不能只是使用，还应该进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

## 三、教育学生自主学习，完成学习任务

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

## 对健康的心得体会篇九

(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。

### 对健康的心得体会篇十

(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。