# 最新心理健康教育心得体会 双减心理健康教育心得体会(精选14篇)

作者：幸福之旅 更新时间：2024-03-12

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。心理健康教育*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**心理健康教育心得体会篇一**

近年来，“双减”政策在中国教育领域引起了广泛的讨论和关注。双减政策旨在减轻学生过重的课业负担和校外培训班的压力，促进学生身心健康发展。为了进一步推动双减工作的顺利进行，我校开展了一系列的心理健康教育活动。通过参与这些活动，我对双减心理健康教育有了更深入的了解，也有了一些体会和感悟。

首先，我认识到双减心理健康教育的重要性。在过去，过重的课业负担和课外培训班几乎占据了学生的全部时间和精力，使他们没有时间和机会关注自己的心理健康。很多学生面临着沉重的压力和焦虑，甚至导致了一些心理问题的出现。而通过双减心理健康教育的开展，学生们可以更好地了解自己的情绪和心理需求，学会调节自己的情绪，减轻压力和焦虑。心理健康教育的重要性不容忽视，它对于学生的全面发展至关重要。

其次，我体会到了双减心理健康教育的实际效果。在学校组织的心理健康教育活动中，我看到了学生们的积极参与和改变。以前压力过大的学生们开始学会放松自己，主动参与各种体育运动和社团活动，积极与同学交流。他们的愉快和快乐感染了周围的人，使整个校园氛围变得更加轻松和融洽。双减心理健康教育的实际效果不仅体现在学生个体的心理健康上，也为整个校园文化的培养和提升作出了积极的贡献。

第三，我认识到双减心理健康教育需要与家庭共同努力。学校的双减工作只是一个起点，家庭的参与和引导是十分重要的。如果家庭对于学生的学习成绩和升学压力过大，即使学校减轻了学生的课业负担，学生的心理压力仍然无法得到真正的缓解。因此，双减心理健康教育需要学校和家庭携手合作，共同营造一个轻松、平和的学习和成长环境。只有家校携手共同努力，才能真正实现学生的心理健康发展。

第四，我认识到心理健康教育需要持续坚持。双减政策的实施是一个长期而持续的过程，心理健康教育也是如此。学生的心理健康需要持续的关注和引导，而不是仅仅停留在某一个时间段的活动。学校应该将心理健康教育纳入日常教育的内容中，建立完善的心理健康教育体系。只有这样，学生才能从小培养良好的心理健康习惯，为将来的人生发展打下坚实的基础。

最后，通过参与双减心理健康教育活动，我不仅对双减政策有了更深入的了解，也对学生心理健康的重要性有了更清晰的认识。作为一名教育工作者，我们要有责任和担当，积极关注学生的身心健康，为他们提供更好的成长环境和机会。双减心理健康教育是一个长期而复杂的工作，但是只要我们持之以恒，共同努力，一定能够为学生们创造更加美好的未来。

**心理健康教育心得体会篇二**

一直以来，我们经常用“这个不错”“这个学生听话”来表扬学生。这样的评价让学生总生活在遵循他人的原则中，而失去了自己。事实上，学生应该有自己的观点，但同时也需要接受他人的建议并做出选择。现在我们已经有了尊重学生的意识，但有担心学生坚持错误的看法，所以产生了迷茫。参加了2020年湖北省中小学心理健康教育专题培训听了专家的指导后，教会了我们在尊重学生独立思考的同时，如何有效地与学生分享自己的看法，如何指导学生合理的释放自己的情绪，最终帮助学生做出正确的选择。

对心理健康教育的初步了解是因为疫情之后家里人和自己都出现了不同程度的焦虑，让自己觉得特别的难熬、痛苦。也想到学生在家长期网课是不是也会出现类似问题，然后把读研究生时买到的心理健康方面的书籍拿出来翻看，以前觉得这本书晦涩难懂，里面的词语专业性强，根本看不进去，但是这次翻看竟觉得如获珍宝，并且也理解了很多浅显的问题。但是此次培训帮我解开了更多的谜团，无论是工作的、家庭的还是孩子的，就像有了一盏明灯照亮了前进的路。就像此次培训的专家“甘肃最美妈妈”——彭霞老师说的“眼中有人，心里有爱”抱着这样一种对生活的态度，未来的路才会走的更好更稳。了解心理健康教育才能当好学生的引路人。

通过学习我认识到了心理健康教育的重要性，是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分,是人类发展的重要内容，也是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育,可促使教师更新教育理念,促进学生主动发展,形成完善的人格，有利于得到德、智、体、美、劳教育的全面发展。

专家的讲座中，我深刻了解到科学创新的重要性，创新是引领发现的第一动力。在工作中也应不断创新，培养学生们的“好奇心”，有了好奇心才能无限可能的创造力，我们要善于培养和挖掘。

在课程中，学习到了心理咨询师的职责理念，和咨访关系的搭建以及规范操作和应对，明白了态度大于技术。不践踏学生的自信心，去发现每一个学生的闪光点，培养师生之间的安全感，不盲目的给学生贴标签。

我们现在所处的后疫情时期，每一位教师都是心理健康老师，在关注自己心理的同时也应敏锐的了解问题学生，及时疏导、发现问题、解决问题,快速将负面情绪转化为能量。在维护学生心理健康的同时，教师也应了解自身的心理健康情况，积极向上，尽可能的避免产生职业倦怠感，让职业生涯充满活力。

这个日新月异的信息时代，我们不仅要充分利用和享受数字化所带来的巨大的能量，还要保护好自己和家人，数字化技术在孩子们生活中也变得不可或缺，我们在对立和和谐的关系中寻求和创造一个数字化世界，合理有效控制和运用，当好学生的引路人。

本次学习收获颇丰，还需要我慢慢的消化、理解。作为学习者的我们内心获得了成长的力量，知道了作为教师的热情、耕耘用在哪里就会收获在哪里。心理健康教育的前路漫漫，但柳暗花明的时刻已经到来，希望有更多的老师能够在心理健康教育的探索之路上彼此扶持，静待花开。

**心理健康教育心得体会篇三**

心理健康教育对于宝宝的成长发展至关重要。在过去的一段时间里，我深入研究了宝宝心理健康教育的理论和实践，结合自己的亲身经历，得出了一些心得体会。下面将分为五个段落来详细阐述。

第一段：心理健康意识的培养

宝宝心理健康教育需要从培养宝宝的心理健康意识开始。我通过注重与宝宝的情感交流，尊重他的情感体验，引导他表达自己的情感，有效地培养了他的心理健康意识。例如，当宝宝感到失落或者愤怒时，我会耐心地倾听他的抱怨和痛苦，并引导他分析问题的原因以及寻找解决问题的方法。通过这样的教育，宝宝逐渐学会了关注自己的情绪，并积极调整自己的心态。他也能够和他人有效地沟通，解决问题，建立良好的人际关系。

第二段：情绪管理的训练

情绪管理是宝宝心理健康的核心要素之一。在日常生活中，我鼓励宝宝用自己的语言表达情绪，并培养他寻找解决问题的策略。在宝宝出现愤怒或者沮丧的情绪时，我会教他一些放松自己的方法，例如深呼吸和专注力训练。我也会与他一起玩一些有趣的游戏，帮助他学会控制自己的情绪。通过这些训练，宝宝可以更好地处理各种情绪，增强自己的适应能力，从而更好地应对日常生活中的挑战。

第三段：自尊心的培养

自尊心是宝宝心理健康的基石之一。我注重与宝宝的互动，给予他充分的肯定和鼓励。在他取得进步时，我会充分赞扬他的努力，并让他意识到自己的价值和能力。同时，我也会倾听他的想法和意见，尊重他的个性和需求。通过这样的教育，宝宝积极参与学习和社交活动，并逐渐树立了良好的自信心和自尊心。他的学习成绩也有了显著的提高。

第四段：困难与挫折的处理

人生充满了困难与挫折，宝宝也不例外。在面对困难和挫折时，我鼓励宝宝面对现实，勇敢面对挑战。我告诉他，挫折是成长的机会，只有通过克服困难，他才能变得更加强大。同时，我也会给予他必要的支持和帮助，帮助他度过困难时期。通过这样的教育，宝宝逐渐学会了积极应对困难和挫折，增强了自己的抗压能力和应变能力。

第五段：家庭氛围的营造

宝宝的心理健康与家庭的氛围密切相关。我努力营造一个温馨和谐的家庭环境，让宝宝感受到家人的关爱和支持。我和丈夫共同参与宝宝的教育，形成了良好的家庭教育氛围。我们定期与宝宝沟通，了解他的需求和心理状态。我们也会组织一些亲子活动和家庭旅行，增强家人之间的亲密感和凝聚力。通过这样的努力，宝宝在温暖的家庭环境中成长，建立了良好的心理健康基础。

总结：

通过宝宝心理健康教育，我深刻体会到宝宝心理健康对于他的成长和发展的重要性。宝宝的心理健康与家庭的关系密不可分，因此家长要从培养宝宝的心理健康意识、情绪管理和自尊心入手，同时积极帮助宝宝处理困难和挫折，营造一个温馨和谐的家庭氛围。这样，宝宝将能够更好地克服各种困难，建立良好的心理健康基础，迎接未来的挑战。

**心理健康教育心得体会篇四**

四、五月份，我非常荣幸的参加了东莞市教育局组织的心理健康教育b证培训班，分别聆听了华南师范大学心理学院刘志雄、xxx等几位教授的讲座，通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：

几天的培训，让我开阔了眼界，丰富了知识。本次给我们培训的都是在这个领域中的大师级人物，让自己领略了他们的工作风采，对心理学的认识更深了一步，第一天的培训内容更多的是侧重心理咨询这一部分，弥补了自己对这方面知识的缺陷，初步感受到咨询的魅力。同时也让我认识到心理健康教育不是一门独立的课程，在学科教学中渗透心理健康教育对于教师的教学实践有着极大的促进作用。

正如刘志雅教授所讲，家长是原件，孩子时复印件，当复印件出现问题时，请在原件上找找原因，而不是将问题推卸在打印机上。人类的学习行为都是从条件开始，乔布斯说过：给小孩一个糖，在他的眼里，一个糖就是一个世界。心理咨询师的口头禅一般都是：哦、嗯、继续说等，最经典的一句就是“我觉得你一定行”。让我突然想到一句话：不管黑猫白猫，捉到老鼠就是好猫。心理咨询流派确实不少，心理咨询技术也很多，我想，只要我们掌握了一种或多种方法，只要对我们的来访者有效，帮助他们解除困惑或痛苦，就是的体现。

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。发脾气是本能，控制脾气是本领。

以xxx教授的一个例子，主题是：“教师心理问题及对策”提出了很多很好的建议和措施，其中，xxx教授的讲座——对积极语言的心理学研究——有助于延伸积极心理学的应有领域讲座给我留下深刻印象。在40分钟的讲座中，她讲了不少应用积极语言促进学校教育教学成绩提高的实例，如昌平某学校，学校领导非常重视积极语言的使用，校长要求教师使用积极语言开展教育教学工作，结果，不到一年，学校的教学成绩各学科全部排在第一名，让其他学校很吃惊，问校长，采取了什么恨招，教学成绩这么好?校长说，没有采取什么，就是让教师必须使用积极语言。

我想，教师使用积极语言方式，受益的首先是学生，也促进或转变或更新或转变教师的教学思想和教学行为。

感动大家的学习热情，第一天的上午全体集会中，宽敞的报告厅座无虚席，1000多人，是我这几年参加培训中，见到人数最多的。在各个环节中，如在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨，是在主持人一再控制时间的情况下才结束的，让我感动。

记得当天下午结束后我在等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加培训同学的，他们三个人边等车，边讨论着会议的内容，看得出，他们的兴奋。我想，我们每个人，只要具有或保持这种不断、主动学习的意识和精神，一定会进步成长的更快，教师的成长是学生的幸福，家庭的幸福，更是全社会的幸福。

**心理健康教育心得体会篇五**

我校全体班主任聆听观摩了李晓军老师组织的初三一班心里健康教育主题班会，期间李老师引导全班同学分组进行了合作交流和激烈的争辩，同学们各抒己见，提出了许多关于心理健康方面的建议和看法，最后李老师做了简要的小结，为本节主题班会画上了圆满的\'句号。听完本节班会课，本人感受颇深，下面我从学生心理健康教育这一角度入手，谈谈自己对班级管理工作的几个粗浅认识。

教师职业是一个比较特殊的职业。教师的心理健康水平，直接影响学生的心理健康。教师的乐观、豁达、宽容、富有同情心等情绪特征对学生的影响极大。教师心理健康，可以使自卑怯懦的孩子昂起自信的头，使孤僻多疑的孩子绽开笑脸，使暴躁易怒的孩子拥有平和的心态……相反，教师遇事急躁，学生情绪就不稳定。教师心里不健康，会把不良情绪带到教室，甚至采取不正当的方式惩罚学生。鉴于此，关注自身的心理健康成为我今年做好班级工作的起点，首先，不断要求自己学会解除或缓解高压心态，不再主要以学生分数论成败；第二，努力培养自己高尚的爱生情怀，时刻提醒自己要公平、公正地面对全体学生，尊重学生的人格；第三，学习先进的教育艺术，掌握先进的适合当代学生特点的教育方法；第四，学会把办公室当作“教师心理健康成长的工作坊”，经常把遇到的难以解决的问题与其他同事讨论。一系列心理健康知识的积累使自己的心里有了与以往不同的管理工作的理念和方法，我适时地运用这些理念和方法在班级工作中取的了事半功倍的成效。

因此，我们应该积极创造一种民主氛围，让学生释放“能量”。这“能量”，不管是建议还是意见，是牢骚还是委屈，不断地宣泄，对于化解矛盾、保持心态平衡，有着不可低估的作用。可以建立申诉制度，让学生直接在大家面前倾诉心声，每日下午的值日班长汇报会，都有一些学生在为自己当天的行为申诉，有的合理，值日班长就免去给他的扣分，有的不合理，大家就举手表示意见，按照少数服从多数的原则来定论；有一些学生感到委屈时，可以在放学时和他们及时交流。交流后，学生都能较好的认识到问题的不足，及时去帮助；为了加深学生对此问题的认识，同时强化学生的集体意识，我给学生又介绍了一首诗：《搀扶》你的脚陷进泥淖，搀你一把就会走上来；我的身体失去平衡，扶我一把就会站稳。生活中，你我—需要搀扶！//搀扶，一种心灵的抚慰，一种友谊的闪烁，有时就这么平易的举动，就能帮你摆脱困境的苦恼，能为我绽开信心的花蕾。无需躲避直率的目光，这是发自心灵的呼唤。搀扶的力量在你我之间架起了桥梁，还惧怕什么山川沟壑？来，伸出你的手吧，伸出我的手吧，让我们用心紧紧相握，共同搀扶着跋涉人生\"。心与心的交流，让学生更体会到了自己与集体的不可分割性，也加深了学生对“班荣我荣，我耻班耻”的认识。

总之，在班级管理中，充分借助心理健康教育的原理和一些案例运用到实际工作中，给我带来了很多便利，也进一步推动了班级良好的班风、学风的形成与发展。

**心理健康教育心得体会篇六**

近年来，随着社会的发展和人们生活节奏的加快，心理健康问题逐渐成为一个备受关注的话题。为了提高公众对心理健康的认识，我参加了一场关于心理健康教育的讲座。这场讲座内容丰富，让我对心理健康有了更深入的认识，并给我留下了深刻的感受和启发。

第一段：讲座的内容丰富多样。

这场讲座首先介绍了心理健康的概念和重要性，让我明白了心理健康不仅是身体健康的重要组成部分，也是人们幸福生活的基石。讲座还详细讲解了常见的心理问题，如焦虑、抑郁和自卑等，并提供了相应的解决方法和建议。同时，讲座还介绍了心理健康教育的重要性和可行方法，引发了我对如何进行心理健康教育的思考。

第二段：讲座让我意识到重视心理健康的必要性。

通过讲座，我意识到了自己之前对心理健康的忽视。在现代社会，人们经常面临工作压力、人际关系问题和情绪波动等挑战，如果没有足够的心理健康保障，很容易导致心理问题的产生。因此，我们每个人都应该重视和关注自己的心理健康，及时发现并解决潜在的问题，以保持良好的心理状态。

第三段：讲座启发了我对心理健康教育的思考。

在讲座中，我深受心理健康教育的感染和启发。作为一名普通人，我们不仅需要关注自己的心理健康，也需要为他人提供帮助。心理健康教育可以通过多种途径进行，如公益广告、在线课程和心理咨询等。我意识到，我也可以为他人提供帮助和支持，在周围宣传心理健康教育，并且时刻注意他人的心理健康状态。

第四段：讲座给我留下的深刻感受。

参加这场讲座给我留下了深刻的感受。在讲座中，讲者通过生动的例子和案例，让我们更好地了解心理健康问题的发生原因和解决方法。我深切感受到心理健康问题的普遍性，并意识到每个人在现代社会都可能受到心理问题的困扰。同时，我也看到了心理健康教育的重要性，它可以帮助人们提高心理素质、调整心态，建立积极的心理健康观念。

第五段：对未来的展望和计划。

通过参加这场讲座，我对心理健康有了更深入、更全面的认识。我认识到心理健康是一个重要的议题，也是一个持久的工作。在未来，我希望能够不断学习和深化对心理健康的认识，不断提高自己的心理健康水平，并在自己的能力范围内为他人提供帮助和支持，共同推动心理健康教育的发展。

总之，这场关于心理健康教育的讲座给我带来了很多收获和启发。我深切认识到心理健康的重要性，并为未来我们的心理健康教育工作充满了希望和动力。通过共同努力，我们可以建立一个更加健康、快乐的社会。

**心理健康教育心得体会篇七**

20xx年12月6日虽时近大寒节气却没有感到丝毫的寒意，一百多位教师齐聚文化古都南京参加了为期四天的“国培计划（20xx）”——心理健康教育教师培训班。记得在开班仪式上石水生主任说的那句“不容易，请珍惜”，作为一名一线教师，我非常渴望获得外出培训的学习机会，以便指导日常的教育教学工作，所以我格外珍惜这难得的学习机会。在此也要向千岭乡中心小学和宿松县进修学校领导说声感谢。四天的心理健康教育的学习给我开启了一扇窗户，认真聆听了五位专家老师的讲座我感触很深，感想很多，现将本次学习心得总结如下：

在季秀珍教授的讲座上我第一次了解到了一个新名词“师源性心理健康问题”，她说到不健康的老师教不出健康的学生。作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。当繁重的教学任务、以学生成绩为主的考评、家长难以沟通等重重矛盾、压力集中作用于教师身上时，也容易促使教师产生紧张、焦虑、不安、忧郁等心理感受，长期发展下去，不仅影响教学质量，对教师甚至对学生的身心健康都会产生极大的危害。我想我们的工作中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的心态。都说笑一笑，十年少，那么我们何不做一个快乐的老师，拥有阳光心态的教师，才能创造出阳光的课堂，教出阳光自信的学生。

相信面对打架斗殴、调皮捣蛋、不写作业甚至是跟你对着干的学生，每位老师都很头疼，束手无策，总想着他要是像班里其他的孩子一样那该多好啊。通过这次的学习让我对这些所谓的问题儿童又有了一些新的认识，记得林少玉老师在课堂上让我们思考了这样一个问题：面对时，你想让你的孩子成为怎样的一个人？是抗争，逃离还是降服呢？大家都不约而同地说要抗争，是啊，从小到大父母老师都在教我们要做一个勇敢正直的人，可是又有多少人能够做到呢？中小学校心理服务的目标是培养积极乐观，健康向上的心理品质，所以当我们的学生敢于抗争的.时候我们应换个角度去看待问题，要认识到敢于抗争的孩子内心是有力量的，这是一种健康的心态，是生命力的表现。最近抑郁症的问题逐渐被人们所关注，林老师也指出“向外抗争，向内抑郁”，攻击性是允许被表达的，攻击性向内就可能演变成抑郁症等，那么作为一名一线教师我们可以欣赏、接受学生的抗争。早期发现，及时干预，给予学生正确的引导。

在教育教学工作中，我们有时会苦恼为什么说了那么多学生就是不听呢，不让干的事还是会偷偷的干，潘月俊老师在讲座中向我们指出我们不用过多告诉，用言行去引导他们的大脑产生我们所要的反应。没有学生会喜欢唐僧样的老师，没有准备好就不要随意做沟通，每次的沟通一定是设计好的，不然就是无效的沟通。另外说的方法也很重要，教师改变了说的方法才有可能改变听的效果，师生间的沟通要建立在和谐的气氛之上，先处理情绪再处理事情这样效果会更好。下面就分享这次学到的四个沟通技巧：

（1）技巧一：我向信息。

行为+影响+感受例如：你们的声音太大了，其他的同学都听不清了，我很不高兴。

行为+感受+原因例如：你作业没有完成，我很伤心，这样下去你的成绩会下降的。

（2）技巧二：顺势引导。

（3）技巧三：先跟后带。

（4）技巧四：eq式情绪处理法。

此次培训时间虽只有四天，但在我心里激起了层层涟漪，给我今后工作带来了很大的帮助，它让我明白了教师不仅仅要教书，更重要的是育人，让我意识到还要从心理教育的层面上去教育我的学生，要更多的关注学生的心理发展，为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真学习，并将所学运用到实际工作之中！

**心理健康教育心得体会篇八**

近年来，随着社会压力的增大和生活节奏的加快，人们心理健康问题日益凸显。为了提高大众的心理健康水平，加强心理健康意识的培养，我校邀请了一位专业心理咨询师进行心理健康教育讲座。这次讲座包括了心理健康的重要性、心理问题的常见症状和应对方法、如何调整心态等方面的内容。通过这次讲座，我对心理健康有了更深刻的认识和更全面的了解，收获颇丰。

首先，讲座从解释心理健康的定义和概念开始，让我对心理健康的内涵有了更深入的了解。心理健康并不仅仅是指没有心理疾病，更包括压力适应能力、情绪稳定等各个方面的良好状态。讲座还介绍了心理健康与人的整体健康之间的关系，强调了心理健康是整体健康不可或缺的一部分。通过这样的讲解，我意识到只有在保持心理健康的基础上，才能更好地实现个人的全面发展。

其次，讲座介绍了常见心理问题的症状和应对方法，让我对自己与他人的心理问题有了更敏锐的观察和判断。讲座提到，焦虑、抑郁、疲劳等心理问题是很常见的，但若长期得不到有效的缓解和治疗，会严重影响个人的生活质量和工作效率。因此，了解和认识这些心理问题的症状对于及早发现并采取相应的应对措施是至关重要的。讲座还提供了一些实用的应对方法，如适当的调整工作和学习压力，良好的生活习惯，积极参与社交活动等。这些方法的介绍让我对于应对自身心理问题提供了有针对性和实用性的参考。

第三，讲座重点强调了积极的心态如何对个人的心理健康产生积极的影响。积极的心态不仅能够改善自己的情绪状态，也能够增加个人的抗压能力和抵抗力。讲座通过介绍如何培养积极的心态和乐观的心境，让我深刻认识到积极的心态对于个人成长和发展的重要性。在讲座的互动环节中，我与讲座嘉宾、其他参与者进行了心理调节的练习，通过放松身心，呼吸调整，让自己的情绪逐步平稳下来，真正体会到积极心态的重要性和作用。

最后，通过这次讲座，我对于心理健康教育的重要性有了更加深刻的认识。讲座不仅仅是为了提高个人的心理健康水平，更是为了培养大众的心理健康意识和增加社会对心理健康问题的关注。校园和社会应该给予心理健康的教育更多的关注和重视，为大众提供更多的心理健康教育和帮助。只有当每个人都拥有良好的心理健康，我们的社会才能更加和谐、稳定和美好。

在这次心得体会的讲座中，我深刻感受到了心理健康对于个人成长和生活质量的重要性。通过理论的学习和实践的互动，我对于心理健康有了更全面的认识和了解。我将会在日常生活中保持良好的生活习惯，积极参与社交活动，培养乐观的心态，为自己的心理健康保驾护航。同时，我也将积极传播心理健康知识，为他人提供一份心理上的支持和帮助。通过共同努力，我们可以共同建立一个更加健康、平衡和快乐的社会。

**心理健康教育心得体会篇九**

近年来，心理健康问题在社会上引起了广泛的关注，心理健康教育也逐渐成为了教育工作的一部分。作为一名教育工作者，我深深感到心理健康教育的重要性。在过去的一段时间里，我参加了一次关于心理健康教育的交流活动，收获颇丰，下面我将通过五段式的方式来分享我的心得体会。

首先，通过这次交流活动，我深深感受到了心理健康教育的必要性和紧迫性。在活动中，专家们向我们介绍了现代社会中普遍存在的压力和心理健康问题，并提供了一些实用、有效的教育方法。他们的数据和研究成果让我意识到，现代社会对人们心理健康的挑战与日俱增，而心理健康教育能够在很大程度上帮助人们解决这些问题。因此，我深信心理健康教育必须成为教育体系中重要的一环，我们需要积极开展心理健康教育，为学生提供更好的心理保障。

其次，在交流活动中，我学到了一些实用的心理健康教育方法。专家们给出了一些示范课程，并分享了他们在心理健康教育中的经验和教学技巧。这些方法和技巧包括经典的教育游戏、心理辅导技巧以及情绪管理等方面的知识。通过组织这些活动，学生们可以更好地理解自己的情绪和需求，学会正确应对压力和困难。作为一名教育工作者，我确信这些方法是非常实用的，我会将它们应用到我的教学中，为学生提供更好的心理健康教育。

第三，这次交流活动也使我认识到心理健康教育需要全社会的努力。心理健康教育不能仅仅局限于学校的教育活动，它需要家庭、社区以及全社会的共同参与。在专家们的讲座中，他们强调了家庭教育的重要性，并提醒我们，家长们应该在家庭中注重培养孩子的心理健康。同时，社区也可以通过心理咨询服务和心理健康宣传活动，为居民提供心理支持和指导。因此，我认为心理健康教育需要各个方面的合作，只有全社会的努力才能使心理健康教育真正发挥出作用。

第四，交流活动中还涉及到了心理健康教育与学生学业发展的关系。专家们指出，心理健康教育不仅仅是为了学生的身心健康，也可以对学生的学业发展起到积极的促进作用。通过心理健康教育，学生可以更好地管理自己的情绪和压力，提升学习效率和学习能力。这对于追求综合素质教育的现代学校来说是非常重要的。因此，我认为学校应该将心理健康教育与学生的学业发展相结合，使学生能够在身心健康的基础上更好地发展。

最后，我想强调的是，心理健康教育需要持之以恒的坚持。心理健康教育不是一蹴而就的工作，它需要长期的关注和努力。在交流活动中，我看到了一些学校已经开展了心理健康教育的实践，给我们带来了启示和激励。作为一名教育工作者，我将坚持不懈地推动心理健康教育的发展，为学生们提供更好的教育服务。

总之，通过这次心理健康教育交流活动，我深刻认识到了心理健康教育的重要性和紧迫性。我学到了一些实用的教育方法，并认识到心理健康教育需要全社会的努力。我也意识到心理健康教育与学生学业发展的关系，以及持之以恒的坚持。我相信，只要我们共同努力，心理健康教育一定能够在我们的教育工作中发挥更大的作用，帮助学生们更好地成长。

**心理健康教育心得体会篇十**

10月至11月我幸参加了xx州班主任远程培训，通过二个多月的网络培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看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。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。

学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机。因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

**心理健康教育心得体会篇十一**

心理健康教育在现代社会中扮演着越来越重要的角色。作为一名心理健康教育工作者，我有幸参加了一场关于心理健康教育的交流会，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。在这次交流会中，我结识了许多志同道合的朋友，不仅开拓了我的视野，同时也对自己的工作产生了更深的思考。

首先，在心理健康教育的交流中，我发现与他人的合作是非常重要的。在交流会上，我参与了几个小组的讨论，与来自不同学校和不同背景的同仁们共同探讨了心理健康教育的最佳实践。通过与他们的交流，我了解到不同学校在心理健康教育方面所面临的问题和挑战，这让我意识到，我所面临的问题并不是孤立的，而是共性存在的。通过与他人的交流合作，我们不仅能够借鉴他们的心理健康教育方法，还能够共同探讨解决方案，提高工作效果。

其次，在这次交流会上，我发现心理健康教育始终应该把学生放在首位。在交流中，有的同仁分享了一些成功的案例，他们通过关注学生的需求和心理状况，制定了相应的心理健康教育计划。这些案例让我意识到，心理健康教育的核心是学生，我们需要深入了解学生的内心世界，关心他们的成长和发展。只有站在学生的角度思考问题，才能够为他们提供有针对性的心理健康教育服务，帮助他们更好地应对生活中的困扰和挫折。

除此之外，在交流会上，我还领悟到心理健康教育需要多元化的方法和手段。在交流中，有的同仁介绍了一些创新的教学方法，如戏剧表演、艺术创作等，这些方法通过直观的方式激发学生的兴趣和积极参与，进而提高心理健康教育的效果。学生们通常对传统的教学方式感到厌倦，而采用多元化的教学方法可以激发他们的学习兴趣，提高学习的主动性和积极性。因此，我决定在今后的工作中更加注重多元化教学手段的应用，为学生带来更丰富的心理健康教育体验。

最后，这次心理健康教育交流会让我意识到，自身的成长和发展是一个持续不断的过程。在交流中，我遇到了许多思想观念与我相似的同仁，也结识了一些经验丰富的前辈。通过倾听他们的分享，我扩展了自己的知识面，拓宽了自己的思维模式。我认识到，只有不断学习和思考，才能够逐渐成长为一名优秀的心理健康教育工作者。因此，我决心继续努力学习，提升自己的专业素养，为学生提供更好的心理健康教育服务。

总之，通过这次心理健康教育交流会，我体会到了与他人合作的重要性，学会了始终以学生为中心，探索了多元化的教学方法和手段，同时也认识到自身的成长和发展是一个不断追求的过程。我相信，只要我在今后的工作中融入这些体会和经验，我一定能够更好地为学生提供心理健康教育的服务，促进他们的全面成长和发展。心理健康教育事关广大学生的未来，也承载着社会的发展责任，我们有责任不断学习和进步，为学生的心理健康贡献力量。

**心理健康教育心得体会篇十二**

20xx年的4月22日至4月26月我有幸参加了凉州区教育局组织的清华伟新中小学心理健康教育远程培训。在此期间，学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：通过培训在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。本次培训时间虽然极其短暂，却撬开了我们广大教师的心灵之门，为我们教师提供了一个了解自身，完善自我的平台。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。

世界卫生组织把人的健康定义为：“不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的心理、心理状态和社会适应能力。”精神病学者麦灵格是这样定义心理健康的：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只是要有高效率，也不只要能有满足之感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”也就是说，具有良好的心理状态的社会适应能力，乃是心理健康的基本标志。这也表明在教学中只讲生理卫生是不够的，对学生还必须注意心理卫生。

对学生进行心理健康教育，使他们拥有健康的心理，是全社会的共同责任。苏霍姆林斯基说：“最完备的社会教育是学校家庭教育。”在影响孩子成长的各种因素中，家庭教育和学校教育是最重要的两个，整合家庭教育和学校教育，形成教育合力，对孩子的健康发展非常必要，这也是对学生进行心理健康教育的主要方面，尤其是小学阶段的学生，学校教育更加突出重要。

小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，培养小学生良好的心理素质，促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。走近新课程，“为了每一位学生的发展”的理念扑面而来，它比过去的教育教学更关注每一位学生的喜怒哀乐，更关注人的情绪生活和情感体验，更关注人的道德生活和人格养成，更关注学生的尊严。这意味着，今后对老师的要求不仅是要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且应当成为一个合格的心理辅导员，承担起开展心理健康教育的新任务。为此，教师学习和掌握心理卫生常识尤为关键。

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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。

通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点，积极健康的作热情投入到教学活动中去。教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他们的一言一行对学生都有较大影响。师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。教师应该引导学生建立良好的人际关系，保持心理相容。一个学生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。

随着社会的重视，目前学校教育已慢慢成为学生心理健康教育的主战场。展心理健康教育，不只是一两位专业教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。这不仅仅需要专业的心理辅导员上好心理健康教育课，更需要其他各科老师结合本学科特点，把心理健康教育的原则，方法充分运用到教学中，两者有机结合，确保青少年的健康成长。

1、每一位教师在上课时都应该时刻记得帮助学生保持良好的情绪。对学生要和蔼可亲，以诱发其良好情绪；善于观察学生情绪变化，及时排除不良情绪的干扰；减轻学生过重的课业负担，创造生动活泼的教育教学情境，使学生乐于学习；发现并表扬学生的优点，尤其是\"弱视群体\"，更应及时发现他们的闪光点，抓住教育契机给予不同方式的赞许，鼓励他们进取。

2、利用学科知识加强情感教育，培养健康情绪，使学生有良好的情感生活。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。

学校可以联合社区等基层组织，定期对家长进行心理健康知识培训，向家长传授孩子身心发展的常识。让家长们认识到：培养学生良好心理素质离不开和睦、文明、明朗、愉快的家庭环境。学生从小能生活在温暖愉快的家庭中，得到父母、长辈的正确的爱，必然会感受到家庭的温暖、安全、愉快，充满欢乐和信心，良好的情绪从小就占据心理状态的主要地位，从而保证每一个学生身心健康地发展，学生的人格得到和谐发展，为适应未来的社会需要在能力上和心理上作好准备。使他们真正成为有理想，有道德，有文化，有纪律的一代新人。

**心理健康教育心得体会篇十三**

近年来，随着社会的快速发展和生活节奏的加快，人们的压力也逐渐增加。因此，心理健康教育显得尤为重要。最近，我参加了一次心理健康教育交流活动，通过与他人的交流，我深刻体会到心理健康的重要性。在这次交流中，我反思了自己的心理健康状况，加深了对心理健康的认识，并获得了一些行之有效的方法来改善自己的心理健康。

首先，这次心理健康教育交流活动给我机会反思自己的心理健康状况。在讨论小组中，我们分享了个人的心理困惑和问题。听着他人的故事，我也开始反思自己的内心世界，发现了一些之前没有意识到的问题。比如，我的情绪管理能力较差，有时会过分焦虑和压抑，这对我的心理健康造成了不小的影响。交流让我认识到问题的存在，并且激发了我进一步探索心理健康的欲望。

其次，通过这次交流，我加深了对心理健康的认识。在和其他人的讨论中，我了解到心理健康不仅仅是缺乏心理疾病，更是一种积极向上、平衡稳定的思想和情绪状态。心理健康涉及到与他人的良好关系、适应生活压力、解决困难等方方面面。这种认识的变化让我明白心理健康是一种全面而复杂的概念，必须从多个角度来进行思考和管理。

同时，我还在交流中学到了一些改善心理健康的方法。其中一个是通过培养积极的心理态度来提升心理健康。许多研究证明，积极乐观的心态可以增强个人的抗压能力，改善心理健康水平。因此，我开始尝试积极思考，并给自己制定短期和长期的目标。另一个方法是积极参与社交活动。我意识到人际关系对心理健康的重要性。因此，我主动参加群体活动，与他人建立联系和交流，增强自己的社交能力。

最后，这次交流让我明白心理健康教育需要在家庭、学校和社会等多个层面进行推广。虽然我们个人可以通过学习和实践改善自己的心理健康，但社会环境和教育也起着至关重要的作用。家庭中，父母应该主动关注孩子的心理健康，与孩子进行沟通和交流。学校应该加强心理健康教育的内容和形式，并提供必要的心理咨询服务。社会也应该加大心理健康教育的宣传力度，为人们提供更多的心理健康咨询资源。只有形成了全社会的关注和共同推动，心理健康教育才能真正取得成效。

总之，通过参加心理健康教育交流活动，我对心理健康有了更深入的认识。我反思了自己的心理健康状况，并通过交流了解了一些改善心理健康的方法。同时，我也认识到心理健康教育需要全社会的关注和行动。希望通过这次心得体会，能够引起更多人对心理健康的关注，共同努力营造一个心理健康的社会环境。

**心理健康教育心得体会篇十四**

心理健康是现代人生活中越来越重要的一部分。为了促进学生的心理健康，我们学校举办了一场心理健康教育大赛。在比赛中，我大大地受益，有了很多感悟和启发。在这篇文章中，我想与大家分享我的心得体会。

第二段：比赛中的成果和体验

在比赛中，我通过自己的一些切身经历和感悟，展示了对于心理健康的理解和应对方法。这使我对于自己的认识更加清晰，也让我受益匪浅。我不仅学习到了其他参赛者的见解，还了解到了现代心理学的一些重要知识和技巧，例如如何管理自己的情绪，如何应对不同的心理压力等等。

此外，我还结交了许多志同道合、有类似问题的朋友，在讨论与交流中我们互相学习，互相帮助，有了很多收获和启迪。比赛的过程中，我们也感受到了学校教育管理部门、志愿者和领导的关心和支持，看到了他们对于学生健康成长的重视和关注，更加坚定了我们的信心和目标，也给我们提供了更多的参与机会和平台。

第三段：心理健康教育的意义

在这次比赛中，我确信认识到了心理健康对于每个人来说的重要性。它不仅影响每个人的日常生活和工作，也影响着社会和家庭的稳定和和谐。再加上当前复杂多变的社会环境以及高压力的竞争，我们更应该重视和加强对于心理健康的教育。通过心理健康教育，人们可以了解自己的心理特点和情况，学会在适当情况下应对不同问题和压力，也能够获得更多的积极、正向的情绪和行为。

另外，心理健康教育不仅对于个人自身的发展有益，还可以促进人际关系的和谐、提高社会整体生产力和发展水平、减少社会问题的发生和规避恶果。因此，通过心理健康教育，我们可以更好地了解自己、更积极地参与到社会生活中去，推动个人和社会的稳定和进步。

第四段：如何学习心理健康

在这次比赛的过程中，我也发现了一些学习心理健康的有效方法。首先，我们可以通过自我探索、朋友交流、书籍学习等多种方式来了解自己的心理特点和遇到的问题。其次，我们可以通过媒体、专业机构、社交平台等途径了解现代心理学的理论和应用。同时，我们也可以参加心理辅导、诊所等专业机构，获得更具体、深入的帮助和指导。

除此之外，我们还需要进行心理健康教育的主动实践。这就需要我们付出行动，积极参与到真实的生活中，遇到问题、遇到压力时，想办法应对和解决。只有在实践中，我们才能真正体验到心理健康的益处和重要性，才能更具感悟和体会，更好地推进自身和社会的发展。

第五段：结论

总之，心理健康教育大赛为我带来了许多收益和启发。通过比赛，我认识到了心理健康对于个人成长和社会发展的作用和意义，发现了学习心理健康的有效方法和途径，也结交了众多志同道合的朋友。在此我也希望更多的人能够了解心理健康教育的好处，加强自身的心理健康教育理解，同时积极参与到心理健康教育的实践中去，为个人和社会的发展贡献自己的力量。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com