# 学生健康教育心得体会(通用14篇)

作者：温柔阳光 更新时间：2024-03-26

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。学生健康教育心得体会篇一健康是人们生*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**学生健康教育心得体会篇一**

健康是人们生活的基本要素，不仅涉及到个体的身体健康，也与社会、经济、环境等多个方面息息相关。大学生正值青春发育阶段，身心健康对于他们的成长至关重要。因此，我在学习了健康教育学课程后，深感到课程内容对于大学生的贡献和意义。下面，我将结合自己的学习和实践体会，谈一下自己对于健康教育学的认识和感受。

第一段：健康教育学的基本概念和理论体系

健康教育是指通过提供的健康信息和知识，培养个体和群体积极的健康态度和价值观念，促进健康生活方式、增强健康能力的一种行为方式。其核心在于“宣传健康知识、传授健康技能、提高健康素养、倡导健康行为”，最终目的是提高人民群众的健康水平和生活质量。健康教育理论体系包括：健康教育目标和任务、健康教育的模式与方法、健康教育的评价和监测等方面。

第二段：健康教育学的实践经验

在具体实践中，健康教育应重点强调以下几个方面：个体的自我管理、群体协作和社会义务。个体的自我管理意味着个体应该有自我保健、自我监护和自我调节的能力；群体协作需要发挥个人在团队合作和交流中的作用；社会义务强调个体的社会责任和义务，在维护自身健康的同时也应该尽到公民义务和社会责任。此外，健康教育应该注重行为预防和治疗，切实地将课堂中的理论知识与日常生活实践相结合。

第三段：健康教育学与大学生的关系

大学是人们成长的重要阶段，也是对于个人身心健康问题认知的重要时期。健康教育学课程的教学可以帮助学生了解自己的身体状况并提供相关的健康信息和意见建议。同时，大学生应当具备自我保护和自我调节的能力，健康教育学也可以在很大程度上给予学生必要的指导和训练。因此，计划和开展健康教育学课程对于大学生的身心健康非常重要。

第四段：学习健康教育学后的新认识

从学习健康教育学课程中，让我领悟到了自身将自我健康管理纳入全面发展的基础中的重要性和实践意义；并且，在学习过程中也提高了自己的自我保护意识和自我调节措施。更重要的是，我理解到了在未来的生活中，维持健康状态的重要任务不能仅仅依靠医疗机构的训练和保障，而应该在家庭、社区、学校等多个层面合作，共同维护个体和群体的健康发展。

第五段：结语

总之，学习健康教育学课程让我深刻认识到身体健康和心理健康的重要性。通过学习健康教育学的相关知识，我明白到了自我调节、自我管理和自我保护的重要性，以及在日常生活中如何通过饮食、锻炼、睡眠和心理调节等健康行为来维持个人正常运行。对于大学生来说，什么都不比健康更重要。因此，我们要在日常生活中不断学习和实践，做好自我保护和自我管理，在未来的人生道路中，为自身和生活质量打造更多的资源和舞台。

**学生健康教育心得体会篇二**

-->

通过此次培训，让我对心理教育又有了新的的了解，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。本次培训我很认真的听了赵教师的讲解，让我受益匪浅，以下是我在这次培训中以及对于未来的一些所思所想。

通过学习，我更清晰地认识到大学生心理健康教育老师首先要具备健康的心理。大学生心理健康教育教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，一名优秀的大学生心理健康教育教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，大学生心理健康教育教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位大学生心理健康教育教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。通过学习，我认识到了大学生心理健康的重要性。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

1、心理健康可以促进大学生全面发展；

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理，增强独立性；

3、心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础；

4、心理健康有利于大学生培养健康的个性心理。

经验可以参照、但决不能照搬。总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我们需要的工作态度。每一个学生都是一个独特的个体，每一届学生也都具有新的时代特点，我们必须能沉进去，也能跳出来，不能为过去的经验所累，不能为过去的思想所束缚。在今后的具体工作中则需要我们将每一批学生都当作第一批学生，用最初最真最深的爱与热情去关心他们、爱护他们、教育他们、引导他们，并在工作中向书本学习、向他人学习、向学生学习、向社会学习，让我们的学生能在大学校园这一沃土上健康愉快地成长成材。

大学生心理健康教育教师需要有强烈的社会责任感，需要有敏锐的政治洞察力，更需要有足够的爱心与智慧；既需要广博的知识、宽阔的胸怀、成熟的思想、淡泊的心境；更需要忠于本职、甘于寂寞、勇于奉献，把握时代的脉搏，贴近学生的实际，与时俱进，开拓创新。

**学生健康教育心得体会篇三**

1.社会对性持“含蓄”态度。性是人类繁衍的必然途径和婚姻的.基本元素,但是由于“性本能”和“性隐私”双重认识的相互作用,导致人们普遍认为性是不方便说出口的,否则就意味着贱卑粗俗和不文明。因此,对青少年来说,这种对性问题既无疏也无导的社会态度是不负责任的,对青少年的成长会造成不利的影响。

2.学校对性教育的忽视和曲解。大学生对性知识的迫切需求和高校不能提供系统性教育的矛盾无法解决,同时高校对大学生的性教育还存在两个曲解:一是无师自通论,认为性知识是人的本能,不需要特别讲授;二是引导害怕论,认为教给学生性知识会激发大学生的好奇心和性冲动。

3.家庭对性教育的不知所措。家庭中的性教育对青少年的成长具有基础价值和启蒙意义,但现实却非常令人担忧。由于家长自身没有接受过良好的性教育,与孩子们谈论性问题时他们难以启齿;孩子向父母询问有关性方面的问题时,多数父母用搪塞、回避、责骂堵塞了沟通途径。一些父母因为缺乏性知识和沟通能力,即使想和孩子沟通,也因不知所措,使家庭性教育无法进行。

性健康教育在大学生素质教育中的重要性及其意义

1、大学生的性健康教育有助于社会的稳定和发展。

人的社会性决定了人不仅要对自己负责，也要对民族、国家、家庭、亲朋、他人承担一定的责任，其中包括道德责任。大学生是当前国家建设的主要后备力量，对大学生责任意识的培养会影响到整个国家的建设与发展。性道德教育可以加强大学生的社会责任意识。

2、大学生的性健康教育有助于学校建设文明的校园文化环境。

校园文化环境不仅仅指校园的物质环境建设，更重要的还包括了一个学校的制度文化、方式文化和精神文化。大学生性健康教育的目的就是通过教育使社会性道德规范内化成个体的性道德品质，使大学生们形成符合社会发展的性道德观。

3、大学生的性健康教育有助于家庭的和谐。

当前，大学生结婚已经得到法律允许，大学生所面临的家庭关系有以下几种：已婚大学生与父母亲(岳父母)的家庭关系，已婚大学生自己的家庭关系，未婚大学生的家庭关系。

既然人的一生都无法离开性，那我们何不庄重的面对它呢?我们只有通过认识它、理解它、读懂它，才能更好的面对它、处理它。真正的爱情是灵魂与灵魂的相遇，肉体的亲呢仅是它的结果。因此，我们的性健康教育要坚持“性与婚姻的统一”，加强大学生恋爱观、爱情观、家庭择偶观和人生观教育,促进其健康人格的形成。

**学生健康教育心得体会篇四**

在日常生活中，健康是我们永恒的话题，而健康教育则成为了提升身体素质和健康水平必不可少的一种方式。在大学生活中，也是需要具备一定健康素养的，因此，通过学习健康教育，对于大学生们来说也是十分重要的。回顾自己学习健康教育的心得体会，以下就为大家分享一下我的感受。

一、健康教育的重要性

健康是一个人最宝贵的财富，高水平、高质量、高效率的大学生活都离不开良好的身体素质和健康状态，而健康教育则可以帮助大学生提升自己的健康素养，培养健康生活方式和良好的生活习惯，降低患病几率，从而提高学习和生活的质量。所以，掌握健康知识和能力已成为大学生们必备的能力之一。

二、健康教育的基本技能

学习健康教育，需要具备一些必要的技能。首先，是获取健康知识的能力，包括健康饮食、运动、精神调节等方面；其次，是评估自身的健康状况，做好个人的健康调节，调整不良的生活习惯，如过度饮酒、吸烟、熬夜等；再次，则是处理突发事件的能力，在意外或疾病发生时能够迅速处理，并第一时间进行对症治疗。

三、健康教育的学习途径

对于大学生来说，学习健康教育不仅仅是课堂上的学习，自学更是十分重要的一种方式。可以利用网络资源、阅读相关书籍和期刊、参加社区活动等自我学习和探究。此外，也可以参加相关的培训、讲座、工作坊等，从专业培训师那里获取更多的健康教育知识。

四、健康教育的实践体验

健康教育实践是我们在课堂和自学的基础上进行的一次重要的补充。只有将知识转化成实践并在实践中不断发扬，才能真正理解健康教育的重要性。可以通过健康运动、参加志愿者、食品安全的检验等，将健康教育知识用于实际生活中，并发挥更大的作用。

五、深化健康教育认识

通过学习健康教育，在不断地探究和实践中，我深深地认识到健康是人生不可或缺的一部分，健康知识的学习和实践不仅能够自我保护，还能够更好地与家人、亲友、同学或者工作中的同事交流和交往。同时也要认识到，健康是一种生活态度，只有坚持不懈地践行、保障，才能获得真正的健康幸福。

总结：

学习健康教育，可以帮助我们全面提升自身的健康素养和综合素质，使我们在生活和学习中更具有竞争力。在实践和探究中，大家要不断地补充知识、巩固技能、拓宽视野，使健康教育在大学生活中发挥出最大的价值和作用。

**学生健康教育心得体会篇五**

身心健康和心理健康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。下面是小编精心整理的心理健康教育心得体会，供大家学习参考。

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得:

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识:要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

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

集体舆论就是在集体中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定集体的动向或集体成员的言行。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。

四、做好逆反心理学生的疏导工作

从本质上讲，逆反心理是指在一定的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎么做，他偏要那么做，甚至公开顶撞。这就是逆反心理的表现。

针对青少年学生逆反心理的不同成因，我从以下几方面着手开展疏导工作：

1、 确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因之一。在对学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

2、为学生创造良好的教育情境。一是创造良好的班集体，充分发挥集体规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。二是积极推进班级管理和教育方式的民主化，充分发挥学生自主管理的积极性。三是开展丰富多彩的教育活动，让学生在集体活动中展示才华，修正品德，形成良好的心理素质。

3、提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的形成，很多都与教师的教育方法不当有关。为此，在班主任工作中，我努力提高自身素养，把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自己平等的地位，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突。

4、 合理利用学生逆反心理的正效应。大胆利用青少年学生逆反心理的积极因素，培养其创新意识和能力，鼓励学生提出不同见解和解决问题的方案。

五、注意寓教于乐，以多种形式规范学生行为

心理学告诉我们：人的接受心理具有广泛性、多样性、综合性的特点，单一的教育管理方式不适合人的接受心理，开展丰富多彩的活动，寓教于乐中正好适合学生的心理特点，能提高教育管理的可接受性。为此我充分利用主题班会课，艺术周，科技周，校运会等活动契机，激发学生的集体荣誉感，合作精神。

六、有效地进行家访或电访

对学生进行家访或电访是班主任工作的一部分，这项工作开展得好与否，很大程度上影响家长对班主任工作的信任与配合，也是班主任与家长共同商洽如何教育学生的一个好机会，更是班主任与家长相互了解的一个重要环节，有利于增强家长对班主任工作的信任。本学年我走访了近40多个同学，并与家长保持经常的联系，与家长互通信息，共同商洽教育学生的方法，树立家长对教育子女的信心。增进了师生，师长情感，促进了教育工作。

总之，经过一学年的努力，我班同学在德、智、体各方面都取得了很大的进步。

20xx年的11月至12月我幸参加了延边州班主任远程培训，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。

一、通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。

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。

二、心理健康的内涵

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。

三、正确区分学生不同的心理状态

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。

四、加强对学生的心理健康教育。

(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，身为一名教育工作者，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，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要\"润物细无声\"的意识和观念;良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

(三)教师本身也要注重自己的心理健康

教师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。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。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。只有形成学校、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一定能朝着健康的方向发展。

-->[\_TAG\_h3]学生健康教育心得体会篇六

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为2世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的\'方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

心理健康心得体会5

**学生健康教育心得体会篇七**

大学生健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一, 这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心里健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记亿能力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第三，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健，一个好的心理是成就大事的先前条件。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。作为一名新世纪的大学生，我们没必要感到不好意思或者羞愧什么的，每个人都或多或少会有一点心理疾病，当我们心理呈现亚健康时，要尽早去看下心理医生，尽早解决，不要带着包袱上路。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我在学习了大学生心理健康教育这门课程后，我受益匪浅。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。

学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。刚开始面对这一切，我茫然不知所措，后来大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自我观念 。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自我观念;然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的估计自己，尽量保持适中的自我期望水平。 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。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。子曰：“有才无德，小人也;有德无才，君子也;然德才皆具者，圣人也。”大学生心理教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。学好大学生心理健康教育这门课，不仅关系着我们个人的德性，也与我们的前途惜惜相关。从现在开始，培养健康有益的心理。

**学生健康教育心得体会篇八**

随着社会经济的不断发展，人们对大学生的身心健康越来越关注，大学生的健康教育也逐渐受到重视。在这样的背景下，我深入思考并反复实践，在健康教育中学到了一些宝贵的体会和心得，下面我将就此与大家分享。

一、充分了解健康知识

健康教育的核心就是向大学生传递健康知识，使他们了解自己的身体和心理状况，并掌握一些基本的保健知识和应对策略。在我看来，深入了解健康知识是非常重要的，可以帮助我们更好地认识和管理自己的身体和心理，预防和应对各种疾病。所以，我通常会选择到专业的健康教育网站上查阅相关资料，也会看一些健康方面的书籍和杂志，多听听专家学者的讲述，以此提高自己的健康意识和知识水平。

二、适度饮食，健康保健

在日常生活中，我们需要时刻关注自己的饮食健康。为此，除了平时要多摄入营养素外，还需要合理搭配饮食，食物的种类和数量要经过科学计算。同时，我们还需要充分了解各种保健方法，遵循医生的处方减轻各种疾病的症状。另外，还需要养成良好的生活习惯，如规律作息、合理锻炼等，才能有效地提升自己的身体健康水平。

三、主动管理自己的心理健康

大学生的学习、工作和生活都会给他们带来很大的压力，所以，心理健康尤为重要。我觉得，关注自己的情绪变化，适时调整自己的心态很重要，以缓解压力和焦虑。此外，也要在空余时间参加一些开心的活动，或者运用娱乐方式放松心情，如听音乐、看电影、阅读等，这些对于促进身心健康非常有助。

四、健康传递，弘扬正能量

身体和心理的健康是相互联系的，一个人只有全面健康才能更好地工作生活，那么在学习中我们也要把健康理念传递给身边的同学和朋友，让更多的人受益。这不仅有助于在实践中巩固自己的健康知识和技巧，还能提高我们自己的长期能力和影响力，为全社会建立一个良好的健康生活文化氛围尽出一份力。

五、 行动重要，传承文化

健康教育的重点只有通过实践才能真正得到落实和普及。因此，我们需要将您所学的知识和技能，运用到生活中的实践中，通过行动来普及健康文明，将这种文明文化渐渐的传承下去。如果每一个人都能够积极的参加健康文明的实践中，将我们国家的文明传承下去，全民的健康指数一样会得到一个提升。

综上，大学生健康教育是一个需要长期持续的过程，也是一个需要全体人员共同推进的工程。我们需要加强理论学习，掌握基本保健知识，合理饮食、适度锻炼，积极调节心理情绪，同时，多加行动才能推动健康文明的普及和传承。我们要始终保持对自己健康的关注，才能更好地迎接未来的挑战和机遇。

**学生健康教育心得体会篇九**

小学生心理健康教育逐渐被社会广泛关注，而我也参加了一次针对小学生心理健康的培训，目的是为了更好地引导学生健康成长。在此次培训中，我获得了许多的收获和体会。

第二段：认识心理健康教育的重要性

此次培训使我更加认识到了小学生心理健康教育的重要性。小学生正处于人生起点阶段，他们的心理成长对于未来的人生具有重要的影响。因此，对于小学生的心理健康教育不能忽视，只有做好心理健康教育，才能为小学生的健康成长打下坚实的基础。

第三段：了解小学生心理健康的需求

此次培训还让我更加深入地了解了小学生的心理健康需求。在小学生的成长中，他们面临着诸多的心理压力，如学习压力、家庭压力等，而这些压力对于小学生的身心发展都具有很大的影响。因此，我们需要更加关注小学生的心理健康需求，为他们提供更加全面的心理健康教育。

第四段：学习针对小学生实施心理健康教育的方法

此次培训还让我们系统地学习了针对小学生实施心理健康教育的方法。我们了解到，教育者需要具有良好的心理素质，才能更好地为小学生提供心理健康教育。同时，培养学生的自信、自尊、自立、自爱等良好的心理素质也是非常重要的。我们还学习了一些针对小学生的心理疏导技巧，帮助教育者更好地应对小学生的心理问题。

第五段：总结

此次培训使我受益匪浅，深刻认识到小学生心理健康教育的重要性，了解到小学生的心理健康需求，掌握了实施心理健康教育的方法。在以后的工作中，我会更加关注小学生的心理健康问题，为他们的健康成长做出更多的贡献。

**学生健康教育心得体会篇十**

做班主任工作，有时也需要来点反弹琵琶，有一次，班级有两个男生因课间疯闹，一个同学把另一个同学很贵的眼镜弄碎了，家长要求赔偿，而另一个家长又极不情愿，两家在僵持。我把双方家长都请到学校，对他们说：\"第一，我特别庆幸，庆幸仅仅是眼镜碎了而没有伤害到眼睛，第二，学生课间疯闹与班主任监管不利有关，我承担责任。因此我应该也特愿意赔这个眼镜!\"听我这么一说，两个家长竟都纷纷表示应该自己拿钱去配眼镜，并且都表示给老师的工作添麻烦了，我的心里在暗暗地笑，棘手的问题解决了。可能是学习压力的增大和年龄增大的原因，我发现初三的学生见到老师不如初一、初二的学生那样热情问好了，于是每天早晨我见到同学就抢着问：\"xx同学，早上好!\"那位同学惊了一下，马上又不好意思地问我好。我跟同学说：\"不要不好意思，没有谁规定只许学生问老师好，难道老师就不能先问学生好吗?\"以后就出现了师生见面抢着问好的现象。这种反弹琵琶的效果反到真挺好，不过班主任不能随便乱用，我追求的是一种教育无痕的境界。

一个班主任老师最需要做的就是想办法增加集体的凝聚力，用集体的力量去教育学生，而增加集体凝聚力需要班主任抓住教育时机，以便取得事半功倍的效果。初一时的运动会，两个学校初一共16个班级，我们班级一共得了17分，位列倒数第二，那真是一种耻辱啊，整个运动会给学生开的灰溜溜的，这样的集体是没有前途的，我抓住机会进行了一场讨论，最后得出一个共识：\"我们要天天跑步锻炼!\"从此我们班级成为最早在嘉汇掀起放学后跑步的班级。到了初二的\'运动会，两个学校共14个班级，我们排在了第七，到初三的运动会我们以总分86分的绝对优势夺得了第一，尽管这里我们占了许多集体项目的光，但同学的体质的确有了很大程度的提高。有一段时间，同学们跑步坚持得不好，我就让体委画了一个大表贴在墙上，每天跑完步，表格上画一个战胜自己的标志，直到放寒假，我们班级绝大多数同学仍在坚持跑步。班级同学团结协作的意识越来越强，记得在学校组织的本届学生的最后一次的篮球赛中，我们班级奇迹般地取得了第一名，被同学们以\"一个从不打篮球却能取得篮球赛冠军的班级\"的语句记录在班级荣誉册中。全班开了个总结会，在分析原因时，有的同学居然把这个胜利同中国历史上的几大以弱胜强的战争联系起来，好有意思。我也就此大做增强班集体凝聚力的文章，看到集体的进步，最具幸福感的当属班主任老师。增进师生情意是需要班主任老师付出的，这个付出也需要班主任抓住机会。在体育测试前，同学们需要增加体力和能量，我就跑到校外去给学生买外婆饼和巧克力，同学们一边使劲鼓掌一边大口地吃着我买的食品，还有同学把自己准备的巧克力分给同学们吃，一派其乐融融。我还常自费为同学买奖品，尽管花的钱不多，但却让许多学生记忆深刻，而换来的效果却不是我能买到的。

学生的学习许多时候是紧张和枯燥的，班主任有义务让学生的生活更愉快。利用休息时间，我领学生到海之韵公园看日出，投放漂流瓶，开展让大海作证活动;我还领学生到过烈士山英雄纪念公园，瞻仰英雄雕像，开展让英雄作证活动;植物园里也有我们每个同学认养的一棵大树，我们在那里开展过让大树作证的活动;在去金石滩春游的路上，我准备了许多迷语，开展迷语竞猜活动，谁猜对了可以随便点人唱歌，连司机都参与我们的活动中来了。乏味的旅途充满了欢声笑语，，此时的我再次感受到了做班主任的幸福。

**学生健康教育心得体会篇十一**

小学生是未来社会的希望，他们的心理健康对于他们的成长非常重要。为此，我参加了一次小学生心理健康教育培训，感受颇深，特在此分享一下我的经验和收获。

第二段：认知

在此次培训中，我认识到了小学生心理健康教育的重要性。正如我们常说的，“健康的身体上有健康的心灵”，小学生学习过程中，他们的心理健康状态好坏直接影响着他们的学业成绩、性格形成和成长发展。因此，小学生的心理健康教育必不可少。

第三段：实践

我们在课堂上观看了许多具体案例，向我们展示了小学生在生活中会面临的各种心理困境。在培训师的指导下，我们学习了如何掌握小学生心理健康问题，以及如何进行有效的帮助。通过各种实践方法，我们将学到的理论知识串联成一个完整的知识体系，并通过实践不断调整和完善自己的思路和技巧。

第四段：效果

在这个过程中，我逐渐认识到小学生心理健康教育的重要性。我学会了如何更好地了解小学生自己的心理状态，了解他们的需求，并根据具体情况个性化地进行心理援助。这不仅能够让孩子们增强信心和自我控制能力，同时也让他们更加了解并尊重自己的情感和需求，并逐渐认识到如何有效地处理人际关系。

第五段：总结

这次小学生心理健康教育培训不仅让我学到了更多与小学生接触的方法，更是让我更深入地了解了小学生的性格与特点，也更加关注和关心小学生的成长和福祉。希望今后能在实践中不断探索，将学到的知识运用于实践，帮助更多的小学生健康成长。

**学生健康教育心得体会篇十二**

20xx年6月10日上午，我有幸在xx小学聆听了两节心理健康教育观摩课。课堂中，教师丰富的肢体语言，灵活的教学方法，活跃的课堂氛围，步步深入的情感熏陶，无不深深吸引着我。

心理健康教育，顾名思义，重在关注孩子的心理健康。

透过观摩今天的两节课堂教学活动真是让我受益匪浅啊！

首先是xx老师的“戴高帽”——《学会赞美》一下子就吸引了我，《学会赞美》一课是针对五年级学生，针对他们不会赞美别人或不喜欢赞美别人、肯定别人这一现象设计的，选题贴近学生的生活实际，整个教学设计层次清楚，衔接、过渡自然，环环相扣。席老师及时地引导，恰当、幽默的点评是整节课的亮点。比如学生赞美席老师的衣服漂亮时，席老师说：“你的眼光和我们校长的眼光一样好。”因为席老师所穿的衣服是学校统一定制的，学生听了席老师的话，脸上笑开了花，缓和了紧张情绪，更有利于后面活动的开展。席老师还给同学出了很多实用的好主意，无说教之词，学生很容易接受。

x老师以传递悄悄话的形式导入，活跃了课堂气氛，拉近了师生之间的距离（x老师不是本校的老师，上课前与这些学生不熟悉），以一则“戴高帽”的笑话引入本课主题，通过给席老师、现场听课的老师、同学“戴高帽”，由近及远地引导学生说出赞美别人的角度及赞美的.益处（既给他人带来自信，又培养了自己发现美的能力，促进同学间的友谊）。通过分析案例，使学生学会发现他人的优点，并以欣赏的眼光与其交往，学会真诚地赞美他人。最后，让每个学生通过写的方式赞美自己的同学，并将所写的内容送给所赞美的同学，由动到静，给了每个学生参与的机会。整个课堂真实，不造作，不夸张。如果在询问上台接受赞美学生的心情如何这一环节能延伸一下就更好了（刚上台时学生说紧张，老师问学生为何紧张；在学生听完同学的赞美后，心情平静，老师如果问一下学生，什麽力量使他平静就更贴近主题）。

其次是毕xx老师的《谁最重要》，更是让我耳目一新。她先以所发卡片的颜色分组，极大地调动了学生的积极性。根据二年级孩子的心理特点，首先设计了欣赏故事《五指的争论》（老师运用了丰富的肢体语言），以故事情景为引子，让孩子们听完故事谈感受，使孩子们认识到合作的重要性，并通过用一根手指拿篮球的实践活动使孩子们认识到在团队中每个人都很重要。毕老师还设计了各种生动有趣的游戏，每个游戏都能使学生通过亲身体验，感悟到团队精神的必要性和重要性，使他们提高团队意识，如《传球》使学生初步认识到团队合作的重要性；《请举手》使学生认识到在团队合作中要顾全大局，有时要牺牲个人利益；《吃枣》使学生认识到在生活中与他人配合的需要。整节课老师在设计时注重活动性原则，让学生在各种活动中得到真实的心理体验和行为训练。本节课的教学目标得到了很好的落实，结束语很精彩，可以看出上课老师的用心良苦，而课堂上学生的表现也可以看出十分的有效。但此课个别游戏规则刚开始交待得不是很清楚，影响效果，也浪费了一定的时间，如果改进一下，效果可能会更好些。

两节风格不一的心理健康课给我留下了深刻的印象，现代的孩子们的心理健康问题已引起学校家庭的重视，作为教师，应该要做学生心理健康的导师。我们教育的目的是什么？是教会学生如何做人啊！不懂做人的道理，学知识又有何用？心理健康教育活动课旨在促进学生心理健康地发展，改善学生的心理素质，因此，在课程内容安排上必须以学生的需要为出发点，以学生的活动为主体，以灵活多变的形式、丰富实际的内容去吸引学生，提高学生自助和互助的能力。使学生在玩中有所收获、在玩中得到历练、在玩中促进成长。让我们的孩子不仅拥有健康的身体，更加拥有一颗健康、愉快的心灵。

**学生健康教育心得体会篇十三**

（一）学生感受：

学生在开展了青春期研究之后，写下了这样的话语：

感受一：通过学习，我们知道了只有获得真正的健康，才有可能快乐。同时我们还知道了应该如何评价自己的心理健康水平，知道了标准，掌握了方法，这很有用。

感受二：原来我们班经常有这样的一类现象：男生和女生之间，不互相体谅，谅解，谦让！还有些男生老瞎说一些特别无聊的闲话，去伤害女生。我觉得很不好，但是不知道怎么办。通过上这节课，我观察到我们班的这些现象慢慢地消失了。班里，不管是男生，还是女生遇到一些困难，大家都会尽全力帮助他，使得我们的关系更加和睦。我们能在这样的一个班里，这是我们的缘分，我们应该去珍惜它，使我们这个大家庭变得更加幸福，更温馨。

感受三：在我们看电视时，经常会看到一些男女共同完成的节目，在学校里，我们也会常常看到大家互相帮助，不分你我。可在以前，我们会觉得很不好意思。可通过这节课的学习，我们发现，男女生交往是正常的，关键是要把心态放正，消除紧张感。

（二）家长感受：

感受一：总说要关心孩子的心理健康，但是什么是心理健康呢？通过教学，我们找到了答案。同时，也学会了怎样评价孩子的心理健康水平。

感受二：教师的精心设计使我们家长能够了解到学生心理状况。原来，总觉得自己的孩子长大了，挺好的。但是，孩子却总抱怨自己对他管得太多，而我们也总觉得自己很累。虽然也知道孩子已经进入了青春期，但是总是无从下手。通过老师的这节课，我们发现：平时与孩子的沟通交流太少了，应该抽出时间多关心他们心里是怎样想的，不可动不动就扣上早恋的帽子。群体的交往不但有很多乐趣，还可以学习多个异性身上的优点。如果一味指责孩子，阻止孩子同异性交往，很可能使他们产生逆反心理，本来不是那么回事，也故意做出那样的事来，结果事态的发展与父母的初衷刚好相反。

感受三：孩子长大了，总担心谁和谁好了，会影响孩子的学习，但又没有什么好办法。通过与孩子们一起上课，知道了做为家长首先要平和自己的心态，才能解决学生的心理问题。

（三）教师感受：

在教育教学的研究中，使我们教师觉得：

1、教学思路更加明朗：

我们的教学一定以生为本，做好课前调查，了解学生的需求，使教育更加具有针对性。在对案例分析时，帮助别人分析问题并解决，正向引导学生的心理，获得相应的方法。影射自己做得怎样的时候，学生就能很好地进行迁移，找到自己行为中做得好的地方，和做得不合适的地方，最终不断完善自己，使自己更加健康。期间，教师一定要注意做到尊重、保护学生的隐私。在课堂教学中适当地采用小品剧、心理游戏、实践活动等形式也可以让人耳目一新，充分调动了学生参与课堂的积极性。

2、管理意识更加艺术：

在管理学生方面，我们一定要注意在学生即便犯了错的时候，也要一分为二的看问题，尊重学生的心理，保护好学生的自尊心。

3、师生关系更加和谐：

因为我们要针对学生的年龄特点，开展心理健康教育。所以我们在平常的教育教学中就更加注重自身心理的健康，同时在与学生的交流中，更要注意与学生沟通的艺术，这样才能使学生从心理上愿意与你去交流，发现自己身上的问题。

（四）、实践效果：

1、教师和家长的教育观念得到更新。刚开始研究时，我们总觉得在小学谈论青春期的问题，太敏感了。经过实践，我们发现：学生很渴望得到这方面的知识，这一点从他们关注的眼神就可以知道。另外，无论是教师，还是学生，慢慢地，已经有羞涩变得很自然、大方，毕竟青春期心理教育能使我们的孩子顺利地度过由儿童逐渐发育成为成年人的转变。

2、促进了学生的健康成长。通过学校和家长的共同努力，青春期心理健康教育已在学生身上出现了明显的教育效应，主要表现在：

（1）认识心理健康的标准，学会自测心理健康的方法，并且明确了经常进行心理健康的自测，能够不断提高自我和完善自我。

（2）有效地预防和消除因性生理变化引起的心理困惑。

（3）掌握与异性交往的一些准则，便于建立正常的交往，树立健康和异性交往观念，形成正确的异性交往态度，增强自我保护意识，学会必要的自我保护技巧，提高自我保护能力。在一定程度上减少了早恋问题的发生。

总之，高年级青春期心理健康教育势在必行。在这个研究过程中，师、生、家长三方都是受益的。教师能够在和谐之中提高自身；学生能够更加健康地成长；师生关系更加和谐融洽。家长既能设身处地的为孩子着想，又能及时配合教师工作，为孩子幸福人生奠定了基础。对小学高年级孩子进行青春期心理健康教育不是暂时的，而是长久的。面对高年级学生存在的种种心理问题，只要我们携起手来关注细节，以心交心，针对学生出现和可能出现的各种心理问题，从正面给他们以具体的帮助和指导，使学生的心理处于良好的健康状态，从而促进学生和谐地发展，健康地成长。

**学生健康教育心得体会篇十四**

小学生是祖国的未来，他们的成长健康与否直接关系到国家的发展。在这个信息快速传播的时代，在竞争加剧的社会环境下，小学生们面临着前所未有的心理压力。心理健康得到越来越多的关注，不少家长、学校等机构也推行了和小学生有关的心理健康教育。笔者在参加小学生心理健康教育培训后，更深刻地认识到了心理健康教育的重要性。

第二段：认识到小学生存在的心理问题

在课程中，我们主要了解到小学生心理健康问题的四个方面。

第一方面是学习问题。小学生的学习中心通常在父母、老师和同学之间游移，很容易受到过分期望，赞扬失落，评价波动等影响而产生学习上的挫败感、无力感和学习恐惧症等问题。

第二方面是与人交往问题。小学生在与人交往过程中，可能会出现害羞、退缩、自卑、孤独等问题，而这些问题不仅可能影响他们的个人成长，还会影响他们的集体合作和分享，而这些都是他们未来生活中的重要方面。

第三方面是心理调适问题。小学生有时会出现过于焦虑、恐怖或者过于兴奋的情况，也会出现没有理由的忧虑或自我压抑的情况，这些都需要通过心理调适的方式来帮助他们解决。

第四方面是家庭问题。小学生有时受到家庭环境和家庭教育的影响，也会产生焦虑、孤独、愤怒、失落等心理问题，这时他们需要家长的陪伴和引导，寻求专业心理医生的帮助。

第三段：小学生心理健康教育的重要性

小学生心理健康教育的重要性不可忽视。有时候，家长和老师为了“赚时间”，可能会忽略孩子的感受，忽视孩子内心的情绪变化。但是，我们应该知道，小学生们的健康成长需要全方位的支持，不仅仅是在学术上的帮助，还需要在心理上面的关注和关怀。在小学生心理健康教育方面，家长和老师可以采用简单的非专业心理辅导方法，以更加亲切的方式与孩子互动，帮助孩子缓解压力，纾解焦虑，增强内心自信。

第四段：培训中的收获

通过参加培训，我学习了很多非常有用的技能。比如，我们学习了如何聆听孩子的心声，如何提高孩子的自我认知，如何让孩子自觉地掌握自己的情绪，以及如何让孩子减轻压力、缓解疲劳，等等。我也了解了一些解决小学生心理健康问题的常用方法，比如游戏疗法、艺术疗法、行为、认知和家庭疗法等。这一切都为我们教育培训带来了很大的启发。

第五段：结论

通过这次培训，我认识到小学生心理健康教育的必要性和重要性，培训所得对我有很大收获，也在很大程度上增强了我对小学生心理健康教育的认识和实践能力。同时，我也希望家长朋友们和教师能够更加关注小学生的心理健康，及时发现心理健康问题，并采取正确的解决方法，真正让小学生健康成长。

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