

# 心理健康教育心得体会

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/8429.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

## 心理健康教育心得体会

当我们备受启迪时，就十分有必要写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才能感染读者呢？以下是小编收集整理的心健康教育心得体会（精选10篇），希望对大家有所帮助。

### 心理健康教育心得体会1

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，下方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，缺乏科学的辨别潜力和社会实践经验，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潜力。

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，我们全校上下构成共识：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，以教材中超多的优秀文字形象，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，发展潜力和个性；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，能够使处处都感受到真、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资料。

#### 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资料及途径，探索并构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“关爱自我、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。透过开展主题活动，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、道德情感得到不一样程度的提高、

优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮忙蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，用心参与，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、帮忙他人，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，自身的潜力不断得到提高，心理素质明显加强。

## 心理健康教育心得体会2

透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好处以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前务必表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使生感到真实、可信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必须的影响。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，倾听学生的内情绪感，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、帮忙时，老师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自我必须能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮忙时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更用心地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

## 心理健康教育心得体会3

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

班群众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群众不断奋进的动力，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，班群众就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务十分艰巨，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好处及其重要性，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，构成良好的学习环境。做好两方面工作：

一是与任课老师加强联系，

二是抓自我的学习时光，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时光。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、构成正确的群众舆论，培养优良班风

群众舆论就是在群众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群众的动向或群众成员的言行。优良的班风是指在群众成员中普遍具有的贴合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的群众舆论和良好的班风是良好班群众构成的重要标志。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群众中的问题，提出巩固和发展班群众体的措施；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，还就应进行教育和培养。我经常教育他们树立为群众服务的光荣感和职责感，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，个性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忙，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自我放手不管。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，检查落实状况，总结得失，并加以改善，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我的学习计划，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，逆反心理是指在必须的外界因素作用下，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，告诉他不能怎样做，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一样成因，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。
  - 一是创造良好的班群众，充分发挥群众规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。
  - 二是用心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用心性。
  - 三是开展丰富多彩的教育活动，让学生在群众活动中展示才华，修正品德，构成良好的心理素质。
- 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构成，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，把学生置于与自我平等的地位，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用心因素，培养其创新意识和潜力，鼓励学生提出不一样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：人的理解心理具有广泛性、多样性、综合性的特点，单一的教育管理方式不适合人的理解心理，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理解性。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，激发学生的群众荣誉感，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，并与家长持续经常的联系，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。

## 心理健康教育心得体会4

开学前夕，参加了安阳幼儿师范学校培训中心岳素萍老师讲授的《快乐每一天，我的情绪我做主》心理健康培训，岳老师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训好处重大，透过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮忙。下方谈谈自我的几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信在此次的培训中，我不仅仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了用心向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、用心地适应社会。

当应对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当应对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自我；当工作受到挫折时，我努力调整自我的心态，增强抗挫折的潜力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的决定，哪些方面是不可改变的，哪些方面是能够透过自我的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自我愉快地理解，对于能够改变的地方，尽自我潜力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！

新的教育实践要求每一位教师都就应从自我的心理健康的角度，完善自我的人格，提升自我的人格魅力。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。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，应对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。透过学习我懂得了教师要善于做好自我的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自我心态，使自我始终处于用心乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，持续心理的平衡，掌握心理调节的方法，个性是在幼儿面前应控制自我的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师就应选取适宜的时候、合理的方式宣泄自我的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地理解一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自我的工作中去！

## 心理健康教育心得体会5

来到新晓掰指算算已有两个年头了，本学期中我校建立了“阳光心语室”，我光荣的成为了心语室的一位志愿者，孩子们心中的“知心姐姐”。这意味着，今后对老师的要求不仅仅是要完成“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。从此以后对一些心理学的知识不由的留心注意起来了。

我们的宗旨是为学生在校期间的心理适应与发展带给心理辅导服务，使学生能适应学习、生活、人际关系环境，认识和发挥自身优势，缓解情绪困扰，消除心理危机，增强自信心和克服困难的潜力。个性是我们学校的寄宿生，在校时光长，家庭生活环境复杂。造成了很多孩子心理的危机和困惑。

在此过程中，我们也收到了很多同学的来信，针对孩子们的问题我们进行了分类回信，最大程度的给予了心灵的帮忙。

本学期3月26日，我很荣幸的同李主任参加了太原市中小学心理教育教学的年会，听了名师们的示范课。下方是我对此次活动的一些感想和大家来分享交流。对我影响最深刻的是那节由尖草坪一中朱洪杰老师讲的“唠叨、暴躁的表现”课堂中围绕学生在家都发生多被父母唠叨的事情，在这过程中孩子是如何应对的？为什么会造成长唠叨以至于暴躁的表现呢？老师设计了这么几个大问题来进行的。其中又在小环节中有一个个性精彩的部分让我至今难忘，学生经过讨论老师提出的在家什么时候会让家长唠叨发脾气，以情景模拟的形式表现的淋漓尽致。当时场下也是掌声不断啊！这足以证明学生是能够理解体会到家长的心理角度的。在此老师也进行了总结分析：

- 1、此刻都是独生子女，家长的期望值过高；
- 2、父母的工作压力大；

后面又透过播放老师对家长的一次采访录音，学生在课堂中听到了家长的心声。家长对孩子唠叨、发脾气的那份无奈；家长担心孩子的理由。学生透过课件上的父母是如何为自我的孩子时，那份真挚的爱时，联系实际你又是如何用自我的实际行动来感恩父母的？能为父母做些什么？要求眼前就能做到的，要具体，有可行性。这时孩子们动手写出了自我的行动计划。在课后老师还留了作业，那就是“给父母的一份信”。学会用感

恩的心去感恩父母用实际行动来感恩父母。课后的总结那就是：让学生理解父母，让父母理解学生，让理解搭起孩子与父母的桥梁。

那么具体自我的工作中又该怎样做呢？自我也在不断的查找资料寻求解决的方法和途径。以下是自我的一些片面见解仅供参考。期望也能让老师们进行尝试和体会。

### 一、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；顺孩子之天性，让他们快乐的成长。

创设优美、安全、舒适的物质环境。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的资料随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

### 二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

- 1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自我潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自我的思想感情，自然地表露出自我的困惑疑问，首先就是创设和谐简单愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究证明：和谐、愉悦的氛围有助于学生用心参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的主角，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得简单。这样不仅仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神

。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

## 2、师生真诚相对，理解铸就成长。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前务必表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有透过各种途径，深入地理解我们的学生，才能到达成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不就成了教育的主宰，不就成了再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里理解你善意的意见与推荐。

## 3、倾注真心真爱，促进感情内化。

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必须的影响。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，倾听学生的内情绪感，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、帮忙时，老师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己必须能行，逐步养成良好的心理品质。

# 心理健康教育心得体会6

2008年的11月至12月我幸参加了延边州班主任远程培训，透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资料，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我从这次培训中获得的体会。

## 一、透过学习使我认识到了心理健康教育的重要好处。

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资料。《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、适应环境的潜力；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，增强自我教育潜力。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，构成完善的人格；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好处。

## 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，对自我或者对自我一种用心的肯定的评价，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能够成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。



### 三、正确区分学生不一样的心理状态

一般来说，人的心理状态能够分为三种：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。

在没有较大困扰的状况下，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，那里指学生处于挫折、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。用心主动而不是消极被动的应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状况下发生的，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，它与常态行为不一样，能够称为“偏差行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮忙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，包括他自我在内，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，我们能够看到，学生在不一样的心理状态下不适应行为的发生有不一样的特点，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，以帮忙他们正确应对遇到的问题。

对于班主任，在应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，并用心寻求专门机构予以解决。

### 四、加强对学生的心理健康教育。

（一）结合不一样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持续一种融洽、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，我们要用心为学生创设良好的心理发展环境，就应把工作重点放在平时维持其心理平和、用心、顺畅等上方，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群众，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，构成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也就应将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师能够根据本学科教学资料与学习活动特点渗透相应的心理健康教育资料。这样就能够构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 and 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，超多的研究与实践经验都证明，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光、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、资料渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一齐，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我的'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，教师自我首先务必是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自我维护。一个优秀的教师就应能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自我的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自我一向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，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，开拓自我的视野，也能使自我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好处。

总之，教学的目的就是教书育人。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。只有构成学校、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。

## 心理健康教育心得体会7

苏霍姆林斯基曾说过：“要关心儿童的生活和健康，关心他们的利益和幸福，关心他们的精神生活。”当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，学生在这样的社会大环境下生存，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；其次，独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；再者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，留守儿童，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。人的心理素质，不仅具有生物传递作用，而且具有文化传递意义。对学生进行心理健康教育尤为重要。我在教育教学中，关注沐浴儿童心灵的教育，颇有体会。

### 一、关注孩子心灵，培养自信心理

一个没有自信心理的人不能够克服困难，勇往直前。所以，良好的自信心对一个人成就事业十分必要。那么，怎样培养小学生的自信心理呢？

#### 1、认识自我，培养自信

众所周知，爱因斯坦是伟大的科学家，然而很多人不知道他在上小学时却是一个“笨小孩”。有一次老师叫每个学生做一个小板凳，当他拿出自己做的板凳时，同学们都大声嘲笑起来。他告诉大家，这个不象样的板凳，是他做的第五个，前几个比这个还要差。很显然，小爱因斯坦有一种自信心理，他相信自己能做好板凳，事实上也是一次比一次做得更好，正因有这样一种自信心，才使得他在科学的道路上不停地攀登，最终取得丰硕成果。我把这个故事告诉学生，让学生正确认识自己的潜力，相信自己通过努力一定会获得成功。

#### 2、感受自我，培养自信

培养学生的集体荣誉感，是一件十分重要的工作。让每一个学生都知道我是集体中的一员，那么他们就会自觉地爱护这个集体，时时刻刻想着为这个班集体争光。要不失时机地进行集体主义教育。每当班上在学校组织的活动中获得一点荣誉，我都会让学生知道，这个荣誉来之不易，都凝聚着全班每个学生的心血和汗水。还要开展经常性的爱国主义教育。教育学生从小就热爱自己的祖国，给学生讲清楚，我们班是祖国的一个小小的分子，爱国就得爱我们班集体。平时从一点一滴的小事抓起，强化集体荣誉感意识。原来，教室和清洁区的打扫，非得老师督促不可，有的学生甚至逃避劳动任务。班上有几个调皮的学生经常带零食到学校，而且随手就丢。自从我让他们当了学校和班上的卫生协管员后，他们的上进心越来越强，那些不良习惯都没有了。受他们的影响，学生懂得了自己是班集体的一分子，要自觉维护集体，都自觉地完成自己的劳动任务。现在，老师不在场，同学们也能认真打扫，班上的卫生工作经常受到学校的表扬。同学们不仅自己不随手乱丢乱扔，注意周围的环境，还监督别人，以防破坏周围环境。



### 3、挑战自我，培养自信

学生锻炼的方式很多，我平时主要采用以下几种：

一是让学生自己组织班队活动。从班队活动的内容、节目主持人的确定、主持词的创作、活动安排到总结各个环节，老师均不参与，让学生自己做主。这样，每个学生的潜能得到发挥，从而对自己充满自信；

二是实行轮流班委制，让每个学生都有当“管理者”的机会。传统的固定班委制，使大多数同学认为自己当不上班干部，也干不好班干部，从而产生自卑心理。实行轮流班委制，使每个学生都可当上班干部，参加管理班级事务。实践证明，只要给每个学生提供舞台，他们都可以成为出色的班干部。

三是交给学生办的事，老师最好不要插手。我们常常看到这样一种现象：搞卫生时，有的老师往往帮学生甚至替学生扫地、抹桌、擦窗；办黑板报时，有的老师往往帮着学生设计、排版、画刊头、写美术字等，这种担心小学生“小”做不好事而事必躬亲的做法，恰恰丢失了许多让学生锻炼的机会。我在工作中力戒这种做法，结果是，同学们分工合作，有的去找相关的板报资料，有的画画，有的写字，同学们兴致勃勃，板报很快就办好了。实践证明，只要放手让学生去做，他们会越做越好，学生在锻炼中不断增强了自信心理。

## 二、创设有利于学生心理健康发展的环境

### 1、追求教育目标，在快乐中成长

让学生快乐，就要给学生玩的时间。学生除了是学生，还是孩子；是孩子，就有爱玩的天性。适当方式的玩，可以给空间，让学生自己去体验，加深对知识的理解与把握；适当方式的玩，可以让学生获得课堂上无法获得或获得有限的知识与认识；适当方式的玩，可以调节学生的精神，让学生更好更有效率地投入课堂学习。如我们要求教师不拖延一分钟下课，作业各课要协调，绝不超量布置等。

让学生快乐，就要让学生体验成功。真正持久的快乐是来自于自我成长的快乐自我价值实现的快乐自我获得他人认可与赞赏的快乐。因此，要让学生做真正快乐的人就要让他们在学习生活中获得成长，在学习生活中体验成功。培养成人成才快乐的学生是学校教育追求的目标，也是教师辛勤工作的目标，还是学生个人学习成长的目标。因此，成人成才快乐的学生文化的创建决定着新型师生关系的创建。

### 2、营造优美环境，让孩子成人

学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育。因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。我校今年开展了“营造书香校园”活动，全校师生利用课余时间开展阅读经典名著，写读书笔记，制作精美书签，办读书海报等一系列文化活动。校园里书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。校园里繁花点点，绿草茵茵，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

### 3、创设育人情境，促进孩子成才

心理健康教育是让心灵快乐的教育。目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去睬去踢，随意采摘践踏花草等。为改变这个坏毛病，学校开展了“丢下的是垃圾，拣起的是品质”活动，并在校园内各个角落安放了果皮箱，果皮箱天天擦得光亮如新，花坛内竖起木板，写上“请爱护我们吧！”等恳请的话语，果然学生不忍心破坏，过去的坏毛病也改了。可见，有了健康良好的心理素质就能表现出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知暗示，能培养学生健康心理素质，促进学生良好行为习惯的养成。

## 三、将心理健康教育渗透于教学的全过程

将心理健康教育的内容融入学科教学之中，通过二者的有机结合，使学生在掌握学科知识的过程中接受心理健康教育。

### 1、注意挖掘学科教材心理教育内容

不管什么学科的教学从心理学和教育学意义上看，都是对学生心理的发展施加影响的过程，在教学中我注意挖掘和组织好对学生心理产生重要影响的学习内容，使其在教学过程中潜移默化地影响学生的心灵，这就会使学科教学过程收到事半功倍的心理教育效果。我担任五年级语文教学及班主任工作，学生全部来自城乡结合带和农村，受生活环境的影响，学生的组织纪律性不强。为了加强组织纪律性，我在教《我的战友邱少云》时，启发学生联系自己平时在校及其他公共场所的实际情况谈体会，使他们认识到自己的不足和守纪的重要。从那以后许多学生都能自觉遵守纪律，并能大胆地制止违纪的行为。积极向上，茁壮成长。

### 2、注意学科教学活动的设计

学生的心理是在活动中发生发展的。教师要精心设计每一堂学科课程的教学，调动学生主动参与整个教学活动过程，尽可能使每个学生有展现自我的机会，使他们的心理素质通过参与教学活动过程得到训练与提高。课堂教学活动要根据小学生的身心发展规律和年龄特征，寓心理健康教育于趣味性活动之中，活动设计要多样化，可根据不同的心理辅导内容和小学生的年龄特征设计不同的活动形式，如角色、游戏、小品表演、讲故事、猜谜、讨论、文体活动等，每项活动设计至少要达到一项明确的心理辅导目标。学生通过这些饶有兴趣的心理辅导活动，会逐步领悟到心理健康的重要性及其自我心理保健的方法。

### 3、构建良好的课堂心理教育环境

心理学家罗杰斯告诉我们：“创造良好的教学气氛是保证进行有效教学的前提，而良好的气氛的创设又是以良好的人际关系为基础和前提的。”“你面对的是儿童的极易受到伤害的、极其脆弱的心灵，学校里的学习不是毫无热情地把知识从一个头脑装进另一个头脑里，而是师生之间每时每刻都在进行的心灵的接触。”可见，学科教学中心理教育的成功与否，关键还在于教育者与受教育者的心理融合程度。因此构建和谐良好的课堂心理教育环境就显得非常重要。教师应放下架子，和谐平等地对待每一位学生，尊重学生的人格，把他们看成是自己的朋友，减少心理上的紧张感和生疏感。使学生真正从心理上接受你，教师才有资格做学生学习过程的指导者、诱导者。还要允许学生有不同意见，允许学生对老师提出批评。在情感相容的基础上，创造出一种无拘无束，平等交流的心理氛围。同时，还要特别关注学习困难的学生，对这些学生不能仅从提高他们的学习成绩方面下工夫，而应着重分析造成学习困难的心理原因并加以辅导。

## 心理健康教育心得体会8

我认为作为学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于群众；能很好的适应环境...心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，透过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。

总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理援助的过程。透过这学期对大学心理的学习，我对心理知识有了必须的了解，首先是对心理学的发展史有了必须了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，用心的参与到了群众的活动中，在此中再一次体现了群众的力量...在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们带给展现自己行为的机会和场所。这学期我还参加了我们学校的心理协会，这是一个温暖的大家庭，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了很多心理方面的知识，还为他们带给心理方面的服务。

个性是今年的525活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多.....而且在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！完成了大学心理学的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们大学生的帮忙之

大是显而易见的。我们无论在生活中、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有其魅力所在啊！虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

## 心理健康教育心得体会9

当今教师要有健康的心理素质。21世纪是竞争的世纪，教师要适应社会的发展、时期的挑战，坚持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难假想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。

经过心理健康教育培训，我的收获很大。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。经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要坚持心理健康，教师本身也要坚持心理健康，而这个问题一直是被我们大家疏忽的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的迷惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一段时间来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着领导他们成长的重担。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。

做教师根本就是一个累身更累心的活计。那么，教师怎么样避免或者剪除自己的心理健康问题呢？

一，要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰盛起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有材料指出：运动时，身体内部会分泌一种物质，俗称“快乐物质”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择邻近的地区游览，逛逛市区，或者去故乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能浮浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！器重我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。盼望我们都能坚持开阔的心情，良好的心态！

## 心理健康教育心得体会10

经过心理健康教育学习，我的收获很大。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。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体，心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的学生终日在一起。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一段时间来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重



任。那种八小时以外的时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。而社会对老师的认同却是让老师不平衡的。在外地的公汽里看到一句话：市民应该做到尊师重教。朋友看到了之后说：看你们教师多受重视。我苦笑了一下，说：“市民做不到什么，社会才提倡什么的。”因为教师的收入低，部分家长急功近利仅仅关注学生得的短期成绩对老师求全责备等原因，教师得不到社会的真正重视，压力太大。碍于自己的所谓“面子”，普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗，甚至于心理健康教育未能普及的情况下，教师有了心理障碍和疾病却不自知！积劳成疾是常有的事情，所以现在的舆论开始纷纷关注教师的“亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。那么，教师怎么样避免或者剪除自己的心理健康问题呢？

一、要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有资料指出：运动时，身体内部会分泌一种物质，俗称“快乐物质”——会让人们放松，高兴。

二、要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三、利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择附近的地区游览，逛逛市区，或者去家乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四、照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的体会，收获是巨大的，体会可能肤浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

更多 专题范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zhuanli/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发