

# 最新心理健康课心得体会(大全13篇)

学习心得的写作是对自己学习经验的梳理和归纳，可以帮助我们发现问题、总结经验、提高学习效果。随后是一些学习心得的实例，希望能给大家在写作学习心得时提供一些写作思路。

## 心理健康课心得体会篇一

20\_年\_日，早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《中小学生心理健康与学习习惯》教育专题节目，感触很深。

于丹老师的讲座主要讲以下几个方面：一是怎样培养孩子的孝心、爱心、责任心；二是怎样培养孩子独立自主的能力和坚强勇敢的性格；三是怎样培养孩子抗击压力、面对挫折和防止被骗的能力；四是家长面对孩子叛逆、爱发脾气不听话、不爱学习等问题怎样正确与孩子交流沟通。

通过于丹老师讲的这节课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人是排在第一位的，首先要做一个有孝心，孝敬长辈，尊重老师，关爱他人，对学习对社会有责任心。然后才是学会学习。

而良好的学习习惯不仅是学生学习适应性的表现，而且是其终身学习品质的不可或缺的组成。所以，从今天起，我会从身边一点一滴的小事做起，持之一恒地“聚沙成塔，集腋成裘”，养成良好的学习习惯。

讲座中提到“如果孩子在平时生活中能和父母建立起良好融洽的关系，那么他便容易形成一种积极向上的健康心态；反之则可能会产生负面影响，心里留下阴影。”，这让我意识到和父母之间存在的沟通问题，希望从现在开始，多和父母沟通，

注意沟通交流的方式、方法，以便能促进之间的了解，增进感情。

观看完于丹老师《中小学生学习心理健康与学习习惯》讲座，对自己有了一个全面的认识，我懂得了如何提高自己，希望自己以后成为一个有孝心，有爱心，有责任心，坚强勇敢，积极向上的人！

## 心理健康课心得体会篇二

心理健康是人们身体健康的重要组成部分，它对一个人的生活质量、社交关系、工作效率等方方面面都有着至关重要的影响。在我接触心理健康以来，我深刻体会到了心理健康对于人们的意义，以下是我个人的心得体会。

### 第一段：心理健康对生活品质的提升

心理健康是人们心理状况良好的状态，它不仅仅关乎人们的心理状态，而且还直接关系到人们的生活品质，因此我们应该格外重视。当一个人的心理健康状况比较理想时，他能够更好地应对生活中的各种情况，使得生活更加的丰盈、美好。心理健康的人们会更加自信、积极，并且在遇到问题时能够更理性、更冷静地处理。相比之下，心理不健康的人比较容易陷入失落、焦虑、恐慌等负面情绪中，极大地影响了他的日常生活品质。

### 第二段：心理健康对社交关系的提升

社交关系是人际交往的基本组成部分，是构建一个圆满、健康的社会的保障。而作为人类的一种基本情感体验，心理健康状况对于人际交往同样具有重要的影响。心理不健康的人们常常过于焦虑、怀疑、抑郁，缺乏对社交关系的信任，从而影响到了自己的交际圈、影响到了自身在社交领域中的表现。

相对而言，心理健康的人一般拥有较为积极、自信、开朗的性格，他们更容易与人接触、沟通，建立良好的社交关系，这无疑是一项重要的优势。在其他人的眼中，他们也会更显个人魅力，并且更容易被其他人认可和接纳。

### 第三段：心理健康对职场成就的影响

在竞争激烈的社会中，每个人都期望着自己在职场中能够更加出色地表现。而性格稳定、精神状态平稳的人群，则在创造轻松愉悦的工作环境方面具有巨大优势。心理健康的人在繁杂琐碎的工作中也能够享受其中、感受工作带来的快乐，从而更加激发职业热情，事业成果自然会更加优异。

但是，如果员工的心理状况不稳定，有可能影响他的工作效率以及判断力。当接连遇到重压与挫折时，他可能会陷入焦虑、沮丧、行动缓慢甚至失效的状态，这显然不利于一个职业人的发展。

### 第四段：心理健康对幸福人生的构建

每个人都希望自己能够拥有一份幸福的人生，而实现幸福人生的关键之一就是维持心理健康。一个人正确对待自己的消极情绪，用积极的态度去面对生活中的种种挑战，对心理健康的维持也带来了更加丰富的经验。

相反，如果心理健康不稳定，就会导致负面情绪的积累和过度发展，这些可为人们带来巨大的心理压力。缺乏心理健康的人，面临问题时常常显得无助和绝望，失去了很多快乐和感动，同时也会产生必要的社会关系和职业前景。

### 第五段：心理健康的实现和保持

心理健康对我们的人生、健康、幸福都有着重要意义，因此保持心理健康是我们应该长期致力的目标。我们要做到正确

处理消极情绪和压力，同时，通过心理咨询、沟通交流、运动、旅游等方式来培养自身心理健康和个人兴趣爱好。与此同时，我们也应该寻求家庭、朋友和专业心理学家的支持和帮助，保持心理健康。

就我个人而言，透过关注心理健康的话，确实能让我的生活和职业生涯变得更加充实、更加平衡。希望广大读者能够认识到心理健康的重要性，学会如何维护自己的心理健康状态，从而获得更好的人生。

### 心理健康课心得体会篇三

心理健康是每个人都应该重视和关注的问题。在我们的日常生活中，心理健康第四章是一个非常重要的章节。通过学习这一章，我深入了解了自己的心理健康问题并得到了一些宝贵的心得体会。

在心理健康第四章中，我们学习了如何管理和缓解压力。我们生活在一个快节奏和竞争激烈的世界中，很容易感到压力。在这一章中，我学到了一些应对压力的有效方法。例如，我学会了通过深呼吸和放松训练来缓解压力。当我感到压力山大时，我会尝试放松几分钟，通过深呼吸来平静自己的情绪。这种方法非常有效，能够帮助我恢复冷静和集中注意力。

此外，在心理健康第四章中，我们还学习了如何建立良好的人际关系。人际关系是我们生活中至关重要的一部分。良好的人际关系不仅能让我们感到幸福和满足，还能帮助我们更好地应对生活的挑战。在这一章中，我学到了一些改善人际关系的技巧。例如，我了解到沟通是建立良好人际关系的关键。我学会了倾听并尊重他人的观点和感受，这有助于建立信任和理解。通过这些技巧，我能够更好地与他人相处，并建立更紧密的人际关系。

另外，心理健康第四章还介绍了如何应对焦虑和抑郁。焦虑

和抑郁是我们生活中常见的心理问题，对我们的精神健康造成了很大的影响。通过学习这一章，我了解到了一些应对焦虑和抑郁的方法。例如，我学会了通过积极的思维方式来改变自己的情绪。当我感到焦虑或抑郁时，我会尝试寻找积极的事物和正面的解释，这有助于缓解我的负面情绪。此外，我还学到了寻求专业帮助的重要性。如果我感到无法应对自己的焦虑和抑郁，我会主动寻求专业心理辅导，这能够帮助我更好地处理这些问题。

最后，在心理健康第四章中，我还了解到了时间管理的重要性。良好的时间管理能够帮助我们更好地利用时间，提高效率，减少压力。在这一章中，我学到了一些时间管理的技巧。例如，我学会了制定合理的计划和目标，并学会了优先处理重要和紧急的任务。通过这些技巧，我能够更好地安排自己的时间，提高工作和学习效率。

通过学习心理健康第四章，我对自己的心理健康问题有了更深入的了解，并掌握了一些应对方法。我学会了管理和缓解压力，建立良好的人际关系，应对焦虑和抑郁，以及有效地管理时间。这些都是非常宝贵的技巧和知识，对我的生活有着积极的影响。我将会继续在实践中运用这些方法，以保持我的心理健康。

在日常生活中，心理健康是我们每个人都应该关注的重要问题。通过学习心理健康第四章，我们可以提高自己的心理健康水平，并更好地应对生活的挑战。我将会继续学习和实践这些方法，以保持自己的心理健康，并与他人分享这些宝贵的心得体会。

## 心理健康课心得体会篇四

第一段：引言及背景介绍（150字）

心理健康是维系整体健康的重要组成部分，而心理健康第一

天的活动是为了提高人们对心理健康的认识。在这一天里，我参与了各种有趣的活动和讨论，令我更加明白了心理健康的重要性，并收获了许多宝贵的体验和心得。

## 第二段：心理健康的重要性（250字）

心理健康是一个人健康全面发展的基础，它不仅仅是没有心理问题或心理疾病，还包括拥有积极的心理状态和良好的心理适应能力。通过参与心理健康第一天的活动，我深刻认识到心理健康对于身心健康的重要性，它关系到个人的快乐、生活质量以及人际关系的良好发展。只有保持积极健康的心态，我们才能有效地应对各种挑战和压力。

## 第三段：活动的收获和启示（350字）

在心理健康第一天的活动中，我参与了一系列有趣的小组活动，包括心理健康知识竞赛和小组讨论等。通过这些活动，我了解到了自我管理和心理幸福的重要性。在小组讨论中，每个人都能够分享自己的疑惑和问题，并得到其他成员的帮助和建议。通过倾听他人的经历和观点，我学到了如何更好地处理自己的情绪和压力，以及如何积极应对困难和挑战。

此外，我还参与了一场由心理健康专家主持的讲座。在讲座中，专家深入浅出地介绍了心理健康的概念和相关的知识，给我们提供了许多实用的方法和技巧，以提高自己的心理健康水平。我特别受益于对积极心理学的学习，它帮助我更好地看待问题，培养乐观和感恩的心态。这些宝贵的知识和启示将伴随我一生，并对我的个人发展产生积极的影响。

## 第四段：实践方法和未来规划（300字）

通过心理健康第一天的活动，我学到了许多有用的实践方法和策略，以提高心理健康水平。我意识到自我的认知和情绪管理是关键，所以我决定养成每天进行冥想和写日记的习惯，

以促进内心的平静和自我探索。此外，我还计划通过参与志愿活动和定期锻炼等方式，提高自己的心理弹性和适应能力。

未来，我还打算将心理健康的知识和经验分享给身边的人。我相信身边的亲友也可以从这些知识中受益，并提高自己心理健康的水平。我计划成立一个小团队，通过组织座谈会和Activity，向更多的人传递心理健康的重要性，帮助他们更好地处理自己的心理问题。

### 第五段：总结和展望（150字）

心理健康第一天的活动为我打开了一扇心理健康的大门，让我深刻认识到心理健康对于个人的重要性。通过活动的参与和学习，我获得了很多宝贵的经验和知识，也制定了未来的实践和规划。我相信，通过不断的学习和努力，我将能够提高自己的心理健康水平，并影响更多人关注和重视心理健康。

## 心理健康课心得体会篇五

今天，我们举行了学校一场快乐心理健康活动，这次活动，有许多的家长来当学生义工，我非常紧张。

这次活动的规则是：每组7个人，一开始有16个地毯，我们站在上面，然后我们下来，阿姨就拿掉了一半，我们有站上去，又下来，阿姨有拿掉了一半只剩3个地毯了，我们站上去还可以，阿姨最后拿掉了2个地毯，就只剩1个了，我们想了想，我们就想到了，就是刘昱君抱着我，贾秀琪抱着姚雨辰，我们就成功了，我们玩第2个的游戏的规则师：每组8个人，是先第一个人翻成像棒棒糖一样最后一个人翻的.是我站右侧，然后我们就翻好了，我们得了第2名。

然后唐老师就带我去领奖品，我选的是一支蓝色的笔。

## 心理健康课心得体会篇六

为了更好的与孩子相处，了解孩子的心理发展状况，我选择了学前儿童的心理健康这一类的书来看。书中主要介绍了正常孩子与特殊孩子主要存在的心理健康问题，以及怎样来帮助孩子以及家长来解决这些问题。学习怎么评估孩子的心理健康状态，以便更好地对症下药。基于工作的需要，我着重看学习了“托幼机构中常见的学前儿童心理健康问题”。通过这一章节的学习，我了解到孩子在不同年龄段都存在着或多或少的心理问题。

主要指孩子由于周围环境直接或间接的受到影响，进而表现在情绪上的不稳定。

由于不适当的教育环境，部分儿童会出现一些心理健康问题。学前儿童的不良习惯有：吸吮手指与衣服、咬指甲和其他物品、习惯性阴部摩擦。

1、由于年龄阶段的不同，孩子们有不同的恐惧对象

0—6个月：巨声、失去支持

6—9个月：陌生人

1岁：分离、外伤、入厕

2岁：幻想中的生灵、死亡、强盗

3岁：狗、孤独一人

4岁：黑暗

2、屏气发作



3、暴怒发作

4、夜惊梦魇

常见的品行障碍有：攻击性行为、偷窃、说谎、对小动物残忍、破坏公物等。

这些心理健康问题都是由于孩子在教育环境中受到直接或间接地影响，在幼儿园中，教师应该多注重优化幼儿园的教育环境，尽量给孩子一个能让孩子健康发展的环境。

## 心理健康课心得体会篇七

第一段：引言（200字）

李焰是一位高中生，自小就表现出对心理学的浓厚兴趣。在她的导师的建议下，她开始系统地学习心理学知识，并将其运用到自己的日常生活中。经过一段时间的探索和实践，她深刻认识到心理健康对个人的重要性，并形成了一系列的心得体会。

第二段：保持积极心态（200字）

李焰发现，保持积极心态是心理健康的关键。她通过学习认识到，面对困难和挫折时，保持积极心态能够帮助她更好地应对和解决问题，避免陷入消极、焦虑和抑郁的情绪中。她专门研究了积极心理学的知识，并将其运用到自己的生活中。她锻炼着自己的乐观思维，培养着对自己和周围的人保持积极的看法，从而增加了她的自信心和幸福感。

第三段：建立良好的人际关系（200字）

李焰认识到良好的人际关系对心理健康的重要性。她意识到与他人相处需要尊重、理解和包容。通过学习社交技巧和沟

通技巧，她逐渐建立起了深厚的友谊和亲密的家庭关系。她学会了倾听和表达自己的情感，积极主动地与他人交流并分享她的心理健康经验。这不仅提升了她的社交能力，还为她提供了获得支持和帮助的渠道，在困难时能够更好地化解压力。

#### 第四段：有效应对压力（200字）

在高中生活中，压力是时常存在的。李焰明白了压力对心理健康的影响，她学习了很多应对压力的方法。她尝试了体育运动、音乐疗法、呼吸训练和冥想等多种方法，发现这些能够有效地缓解身心压力。她还学会了分清工作、学习和娱乐的界限，保持一个合理的时间计划，避免不必要的焦虑和紧张。这些策略帮助她更好地应对压力，保持心理健康的状态。

#### 第五段：总结与展望（200字）

通过学习心理学知识并将其运用到日常生活中，李焰在心理健康方面获得了很大提高。她意识到心理健康是一个不断调整和提升的过程，需要持续地学习和实践。她希望将来能够在心理健康领域做更多的研究和贡献，帮助更多的人获得心理健康。她坚信，通过关注心理健康，每个个体都能够拥有更加幸福和充实的生活。

## 心理健康课心得体会篇八

#### 第一段：引言（字数：200字）

在现代社会中，因工作压力大、生活琐事多，人们的心理健康问题日益突出。而我，作为一名中学生，也深刻地体验到了心理健康的重要性。经过长期的学习和探索，我总结出了一些心理健康的心得体会。希望通过分享这些体会，能够对大家有所启发和帮助。

## 第二段：培养积极心态（字数：300字）

心理健康的第一步是培养积极的心态。在面对压力和困难时，我常常告诉自己“一切都会好起来”。这种积极的心态让我能够更好地面对各种挑战，不被困难击倒。同时，我也学会了正确处理情绪，遇到不顺心的事情时，我会用一些方式释放自己的负面情绪，比如听音乐、写日记或者找朋友倾诉。经过这些实践，我发现，只要拥有积极的心态，我们就能够更好地调整自己的情绪，增强抵抗压力的能力。

## 第三段：保持良好的生活习惯（字数：300字）

良好的生活习惯对于心理健康同样至关重要。我常常在规律的作息时间内休息，每天保证七到八小时的睡眠时间。此外，我还注重饮食健康，尽量少吃垃圾食品，多摄入蔬菜水果。每天坚持运动，不但能够锻炼身体，还能够让我放松自己，舒缓压力。这些良好的生活习惯不仅有助于身体的健康，还能够提升心理的健康水平，让我更加充满活力地面对生活中的各种挑战。

## 第四段：与他人建立良好的关系（字数：200字）

与他人建立良好的关系对于心理健康有着重要影响。我意识到与朋友、家人和同学的交流与沟通十分重要。每当我遇到烦恼或困惑的时候，与他人进行交流，分享自己心里的疑惑，往往可以获得宝贵的意见和帮助。同时，我也会通过参加社团、参加各类活动来丰富自己的社交圈子，与更多的人建立新的关系，拓宽自己的视野。通过这样的交流和社交，我能够更好地理解和尊重他人，并培养出乐观开朗的心态。

## 第五段：寻求专业帮助（字数：200字）

尽管我们可以做很多事情来提升自己的心理健康，但有时候我们也需要专业人士的帮助。当面临严重的抑郁和焦虑时，

为了自身的健康，我们不应该犹豫，应该尽早寻求心理专家的帮助。心理专家能够通过专业的评估和治疗，帮助我们更好地调整自己的心理状态，并找到解决问题的方法。因此，对于那些遇到情绪问题无法自行解决的人来说，寻求专业帮助是多么重要。

结尾（字数：100字）

总结起来，心理健康对于我们每个人来说都是至关重要的。通过培养积极心态、保持良好的生活习惯、与他人建立良好的关系以及寻求专业帮助，我们可以更好地提升自己的心理健康水平。只有保持良好的心理健康，我们才能够更好地应对生活中的各种挑战，并迎接更美好的未来。

## 心理健康课心得体会篇九

11月12日晚上6：30，作为xxx学院心理委员的一员，我听了一场关于心理健康教育的讲座，这个讲座是我学习如何当一个称职的心理委员的第一课。

通过上大学心理健康课程，我了解了许多关于心理方面的问题，也使我更好的认识了自己，懂得了心理健康对一个人成长的重要性心理健康对一个人的成长是很重要的。然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些问题、细节平时都不为他们所重视，他们意识不到容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己的所想。

我们应该都知道，如今，心理健康这个话题越来越引起大家的重视。身体健康固然很重要，但心理健康也不可缺少。我们要追求的是身心健康，即身体、心理都要健康。心理老师的心理健康知识讲座使我受益匪浅，她给我们定义了心理健康的标准，提出了大学生面临的成长问题。如何做好自己的人生规划、如何养成良好的学习、生活和理财习惯、如何建立良好的社交、人际关系及大学生常见的心理分析等。让我们感触最深的有三个方面：

第一个方面：要适应社会角色，环境的变化。我们应该要很清晰的认识到自己已是成年人，不再是未成年人。既然如此，就要更多一份主动心，责任心，很多问题及事情都要靠我们自己主动去做，去解决。要能尽快的适应一个新的环境，不要总是怀念过去的时光。每到一个新的环境，习惯就好。就像我们刚来到大学，也应该让自己尽快的适应。否则就会出现许多的心理困扰，从而影响到自己的学习和生活。

第二方面：建立良好的人际关系。虽然有句话叫“靠天靠地不如靠自己”，但很多时候你还是需要别人的帮助。或是你不可能离开一个群体独立存在。所以就需要我们建立好人际关系。比如学会倾听别人或是赞美别人。总之就不要让自己脱离大众。其实，我自认为自己在这方面做得不好。虽然自己也有几个志同道合的好朋友，但人际交往方面很狭窄，不敢主动与别人交流等。现在也要深刻的认识到了这个问题，相信自己以后也会在这方面多加注意。

第三方面：大学生常见的失落、自卑心理。自己觉得自己在这方面表现得很明显。首先，来到这里也不是自己最初的梦想，因为某些原因，只能选择到这里来。看着班上的同学进入了自己心仪的学校，自己不免有些许的失落。再者，来到这里，在学习上遇到了许多困难。生活中同学多才多艺。这更添加了我自卑的感。但现在的我，不再自卑，不再失落。老师的教导、师兄、师姐和同学们的关心让我更加坚定：一切都会好起来的，一切都会过去。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。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。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。

在心理课讲座上老师提到心理委员必备的条件。如知识条件、技术条件、咨询人员的道德禁忌等，让我们一下子产生了一种强烈的情感，作为心理委员，自己首先不能对那些不法的行为或错误的态度置之不理，如果心理委员都麻木不仁，同学在如何调节自己的心理这方面就又可能陷入盲区。心理委员责任重大，不能掉以轻心。

我不泄露他们的隐私，我会尽最大的努力做到的，我希望我能成为一个称职的有责任心的心理委员。

## 心理健康课心得体会篇十

21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些

品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的内容，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。柳斌同志在《关于素质教育的再思考》一文谈到素质教育的三要义中，他指出：“素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。”一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

心理健康教育是教育者运用心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照一定社会的要求，有目的，有计划地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有一定影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和内容；心育为提高德育的有效性提供了新方法、新技术；最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了积极的影响。

其次，心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

在一项对475名高中毕业班学生的研究表明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者（成就较智商预期为高）、普通成就者（成绩与智商预期相当）、低成就者（成就低于智商预期）差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做

事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养积极的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

再次，心理健康教育能够促进身体健康和身体素质的发展

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体；身体健康和身体素质的发展也依赖于良好的心理教育。心理学的研究表明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体发展带来不良影响。以上所述表明，健康的心理是身体健康的心理条件。通过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是提供这种心理条件的重要措施。

不仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要意义。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能通过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的能力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的'的身体潜能，必须依赖于良好的心理素质的发展。

最后，通过心理健康教育提高心理素质是形成审美素质的基



基础和条件。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质形成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，不畏强暴，乐群，对学习与工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。通过心理健康教育培养的这些优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质形成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。

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：

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。

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。在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。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，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，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

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：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，在学生面前必须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。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。

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、帮助时，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，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

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，我的心情我做主》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，这次的培训意义重大，通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助。下面谈谈自己的几点体会：

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，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、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、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，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应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。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，面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。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，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，更为坦然地接受一次次的挑战！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，并将所学运用到自己的工作中去！

## 心理健康课心得体会篇十一

众所周知，健康的体魄和生活方式是全面发展的首要前提，也是衡量人才质量的主要标准。大学生健康教育，以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容。有计划、有目的、有评价地进行健康教育，能够增进大学生的卫生知识，帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式，树立现代的健康意识，从而促进身心健康，改善生活质量。

虽然我们只学习了短短的几节课，却使我了解到许多知识，在这里主要谈自救互救，艾滋病，传染病和口腔保健。

首先是生命体征和自救互救。生命体征包括意识、呼吸、体温、脉搏、血压、瞳孔。人体通过吸入氧气呼出二氧化碳，从而维持人的正常生理功能，正常成年人在安静状态下每分钟呼吸16~20次，节律均匀，深浅适宜。正常脉搏次数与心跳次数相一致，而且节律均匀，间隔相等，正常成年人心率60~100次/分，大多数60~80次/分，女性稍快。常用的急救方法有心肺复苏术，即胸外心脏按压与人工呼吸的合并使用。在进行人工呼吸时要注意，将病人仰卧平地上，除去口腔异物，每次吹气1~1.5秒，让病人肺内气回缩排尽，再重复吹气，每分钟10~12次。胸外心脏按压的位置必须准确，不准确容易损伤其他脏器。

由于抵抗能力过低，丧失复制免疫细胞的机会，从而感染其他的疾病导致各种复合感染而死亡。它在人体内的潜伏期平均为12年至13年。它只能在血液和体液中活的细胞中生存，不能在空气中水中和食物中存在，在室温下，液体环境中的hiv可以存活十五天，被它污染的物品至少在三天内有传染性。它非常脆弱，液体中的hiv加热到五十六度十分钟即可灭活，如果煮沸，可迅速灭活，三十七度时，用常用消毒剂处理十分钟，立刻灭活。它的传播主要有性传播，血液传播，母婴传播，以及其他途径。我国预防艾滋病的策略是：预防为主，宣传教育为主，动员全社会参与，实行综合治理。

最后是常见传染病的防御知识，传染病，即传染性疾病，由病原引起的，能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传染的疾病，它是许多种疾病的总称。根据我国法律规定，传染病按其报告的病种类分为甲类、乙类和丙类，共38种，常见的sars□病毒性肝炎(甲乙丙丁戊型肝炎)传染病在人群中的.发生，必须具备传染源、传染途径和易感人群。常见的控制方式是，对病人要早发现、早诊断、早报告、早隔离、早治疗，做到五早，才能控制传染源，通过采用药物或其他措施灭鼠、防虫、杀虫、驱虫，大力开展卫生运动，来切断传播路径，防止传染病扩散和蔓延。实践证明消毒、杀虫措施是行之有效的。

总之, 通过学习大学生健康教育课程, 我们提高了健康知

识水平, 改善了对待个人和公共卫生的态度, 增强了自我保健能力和社会健康的责任感, 有效预防了心理疾病, 促进了心理健康, 形成了有益于个人、集体和社会的健康行为和生活习惯, 降低了常见病的发病率。因此, 开展这门课是十分有意义。

## 心理健康课心得体会篇十二

李焰，一个普通的大学生，也是一位关心心理健康的拥护者。在经历了繁忙的学业和生活压力后，她逐渐走上了关爱自己心理健康的道路。通过不断学习和实践，她积累了一些心得体会。以下将从放松心态、积极应对、树立自信、寻求支持以及保持平衡这五个方面来探讨李焰的心理健康心得体会。

首先，放松心态是李焰坚持的第一步。她意识到长时间保持紧张和焦虑的状态会对自己的身心健康造成负面影响。因此，她学会了通过冥想和深呼吸来缓解压力和焦虑感。每天，她会找到一个安静的地方，闭上眼睛，专注地感受自己的呼吸，并放松全身。通过这种方法，她能够把自己从忙碌的生活中抽离出来，使得思绪更加清晰，身心更加放松。

其次，积极应对困难是李焰所倡导的。她认为人生并不总是一帆风顺的，每个人都会遇到各种挫折和困难。如果消极应对，很容易让自己陷入绝望和沮丧之中。因此，她鼓励大家要学会积极面对挑战，寻找解决问题的办法。她自己在面对困境时，经常会列出一份清单，将问题分解为小的部分，然后逐一解决。这样做不仅可以让她感到自己正在积极面对问题，也能增加她的自信心。

第三，李焰强调树立自信的重要性。她认为，自信是一个人的心理健康的基石，能够让人在面对挑战时更加勇敢和坚定。为了增强自信，她鼓励自己多参与一些能够展示自己能力的活动，比如演讲或组织学术活动。此外，她还会自己制定一些小目标，并在实现这些目标后给自己奖励。这样一来，她不仅逐渐建立了对自己的信心，也提升了自己的心理素质。

第四，李焰善于寻求支持与倾诉。在她看来，将自己的困扰与烦恼与他人分享，不仅能够得到一些建议，也能减轻自己的压力和负担。她通常会找一个值得信任的朋友或家人，向他们倾诉自己的内心感受。有时候，她也会寻求专业心理咨询师的帮助，因为他们能够给予更专业的建议和支持。通过与他人沟通和分享，她认识到每个人都有自己的压力和烦恼，这让她不再感到孤单和无助。

最后，保持平衡是李焰总结出的关心心理健康最重要的一点。她意识到，困扰于学业和工作中，忽略了身体健康和充实的个人生活，是不可取的。因此，她开始注重充足的睡眠和饮食，每天都会安排一定的休闲娱乐时间，比如读书、运动或和朋友聚会。通过保持身心的平衡，她能够更好地应对压力，保持自己的快乐和幸福感。

总结起来，李焰通过放松心态、积极应对、树立自信、寻求支持以及保持平衡这五个方面的努力，不仅提升了自己的心理健康水平，也从中获得了成长和满足感。她希望通过自己的经历和体会，能够帮助更多的人关注和关爱自己的心理健



康，从而建立起更加美好的人生。

## 心理健康课心得体会篇十三

通过几次家长学校的学习，收获很多。虽然我自己也是一名教师，但我从家长学校中也学习了很多东西，受益匪浅。主要有这样几方面体会：

第一期家长学校聘请的特级教师钱金铎老师所做的如何对孩子进行数学辅导的讲座，对如何辅导孩子做数学作业大有裨益。尤其是在辅导中要重视对孩子进行情感。态度。价值观的教育，对孩子数学的学习可起到事半功倍的作用。听了之后，让人感觉受益匪浅。

听了张和珠老师的讲座，对培养孩子阅读能力的重要性有了充分认识。以及如何培养孩子良好的阅读习惯，应从何入手，有好多收获。比如要引导孩子多观察自然。观察社会，从而发现问题，产生疑惑，萌发求知欲望。要适当满足孩子对读物的兴趣取向。为孩子订购图书。报刊时，要尽量采取指导。建议与商量结合的态度。要多鼓励孩子读书，给孩子一定的自主权，让孩子自己选择一些感兴趣的图书，从而逐步提高阅读的能力。

培养孩子良好的阅读习惯，还可带孩子去书店，让他自己挑选自己喜爱的书。对孩子养成良好的读书习惯也是大有裨益。

其次，培养孩子良好的阅读习惯，要激发孩子阅读的兴趣，提高和保持孩子读书的热情。

心理学分析，只有不断地利用外界刺激加以强化，兴趣才能保持持久和稳定。当孩子对某种读物产生兴趣时，要采取主动参与的态度，对孩子的读书活动给予关注。找机会让孩子讲书中精彩的内容，讲他的感想，参与孩子讨论读后感。结合孩子在语文课学过的有关内容“借题发挥”。这样强化孩

子的读书兴趣，使之坚持读书热情。

当孩子读了书。增长了知识，产生了感想，提高了能力，获得了进步，要及时给予肯定。在阅读过程中好可以帮助孩子掌握一些简单的常用字，而不是孤立的去识字。正确的引导，孩子从中体验到阅读的愉快从而产生再阅读的愿望，抓住时机，对良好阅读行为进行强化。

最后，为孩子读书创造条件，优化环境□xxx老师强调外界环境条件是孩子读书的外因，父母的素质。住房的条件。家庭生活习惯。住地环境的氛围等诸多方面均是影响孩子读书的因素。父母应起表率作用，多读书多看报，不断更新和增长知识，对孩子起到潜移默化的作用。家庭生活习惯要注意，如果孩子看书，家长应对孩子读书的干扰；要给孩子创造一个小天地，有明亮而柔和的光线，舒适的桌椅，实用的书柜，有这样一个适宜放松的环境，使孩子感受到读书是一种享受。

孩子的心理健康关系一个民族的未来。如果自私。冷漠。孤僻。只讲索取不愿奉献占了上风，真让我们为未来捏一把汗。知心姐姐告戒我们家长不要片面看待孩子的分数，只抓分数而忽视了非智力因素，这样会给孩子带来许多心理问题：敌对情绪。心理负担重。脾气古怪。不关心他人。自私自利等。因此，家长必须转变观念。实事求是根据孩子的实际情况设置目标，重视孩子的全面发展。培养一个真正完整的人。