

# 2023年学生心理健康教育心得体会(汇总7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 学生心理健康教育心得体会篇一

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时间段来服务、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。

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资、俗称“快乐物资”——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！

## 学生心理教育心得体会篇二

时间总是过得那么快，8周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自我认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更

能吸收所学知识。自我认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的人际沟通有重要的启示。首先在与人沟通之前要充分了解自己，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信根底上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，防止产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以防止的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。爱情又酸又甜，并不总是美好的。所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的方案与现在应该努力的方向。通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的方案。有了这样明确的方案，可以是我的. 大学生生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更更好的摆正心态面对挫折。从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，最应该学会的就是如何单独应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中时都十分优秀，但是步入大学学习完全依靠自觉，所以以前从未经历过的挂科出现了。这就需要我们正确认识这个问题，找到原因，而不是自暴自弃。同样的挫折还有很多，都需要我们自己冷静下来分析，不慌不乱寻找解决的方法。当然，也可以与要好的同学倾诉，通过他们寻找解决的方法。当然我们不能总依赖别人，依靠自己解决问题才是最好的解决方法。

总之，通过这八周的学习体验，我了解到了大学生心理健康对我的大学生活以及今后开展起到了很大的帮助。使我能在今后的大学生活中做更多有意义的事，正确处理更多的问题。对自身的开展有重要作用。

### 学生心理健康教育心得体会篇三

进入大学的校门，每一个大学生所面临的都是一个全新的世界，无论是个人目标还是社会期望，都会发生很大的变化。所以，大学生的心理健康使得人们尤为关注。心理健康教育不仅有利于预防心理疾病，消除心理障碍，而且有利于大学生的良好品质的开展。

有两位来自农村的孩子双双考上了重点大学，在所有人都期望他们能有所作为时，却惊闻其中的一位已退学，为什么呢？原来林同学入校后，由于性格内向，不善于与人交际，因自己来自农村深感自卑，在自我、父母的压力下日渐消沉。最终，精神恍惚，成绩快速下降。在某次考试中，竟有三门功课未及格。于是他不得不向父母提出要求退学。而另一位呢？辰同学性格开朗，待人大方，并且从来不会因为自己是农村出

身就低人一等，而是发奋努力，不但考试成绩科科优秀，而且还荣获了国家奖学金二等奖，成了同学，父母眼中的骄子。同样的出身，同样的环境，为何二人的境况会截然相反呢？我想这主要是由于两同学的心理差异造成的。林同学由于内心自卑，受到来自各方的压力而不知化解，积压心头，于是造成他精神恍惚，注意力淡散，使自己的学习及生活受到严重影响，最终走向了退学，可见心理健康对大学生成长有多重要啊！

每个大学生都希望自己是健康的、幸福的、成功的。谁不期望有坚强的体魄和良好的心态呢？然而，健康、幸福绝不是仅靠生活水平的提高、营养的丰富、科学的饮食，甚至体育锻炼就能完全做到的，健康更多的取决于人的精神状态，取决于人的心灵世界。现代大学生所处的环境中，社会竞争日益剧烈，生存压力越来越大，人的心理越来越紧张，越来越焦虑，困惑也越来越多，因此，越来越多的心理问题也凸显出来，所以每个大学生要想取得成功，获得幸福，就必须塑造自己良好的心理素质，去面对来自各方的压力。

大学生应当充分发挥自己的聪明才智创造出属于自己的幸福生活，无数事实表明，一个身心健康的大学生拥有更多成功的时机，拥有更多的幸福。心理健康是人生最珍贵的财富，每个大学生都希望自己的人生最幸福，最成功，然而没有健康，这一切都只能梦想。所以，健康是幸福的前提，健康比成功更重要。

## **学生心理教育心得体会篇四**

健康教育》，使我觉得当今社会竞争激烈，小考、大考、升学率、家长抓、学校老师抓，造成孩子幼小的心灵里承受重大压力，心理压抑得不到一定的宣泄。然而现在的独生子女都以自我为中心的问题也显得越来越严重；再如，由于家庭的残缺，父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，外出打工的子女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。面对这些问题，作为一名教师，感到责任和压力都挺大的。

通过这次的学习培训，使我重新认识中学生心理健康教育的重要性，心理问题已成为现在学校教育最棘手的问题，不良心理会对现代教学带来极大的危害。通过学生心理问题的分析来解决或消除一些学生比较常见的心理问题，促进教学工作的正常开展，让教学始终运行在良性轨道上。

通过这次培训了解到当前学生心理问题的主要表现。学生心理问题的现状是从事研究的中学生心理健康前提。本人通过自身多年的从教发现不少学生存在的心理问题，加以分析和整理，主要有厌学、执拗、自我为中心、孤寂等几种。

学生心理问题的分析是解决学生心理问题必须首先剖析的。中学生心理问题的形成主要有内部自身的因素和外部客观世界的影响两个方面。内部主要是由学生年龄的增长而随之出现的心理和生理的成熟造成的。外部主要是学校，家庭和社会，其中家庭是学生心理问题产生的温床，学生的主要心理问题都来自家庭，家庭的氛围和家庭经济以及家庭成员的素质、态度是其产生的直接原因，学校对学生心理问题的形成主要来自于学习的压力。此外社会的冷漠和残酷促成了学生心理问题的产生。

学生心理问题的对策是我们学习的目的和意义所在。针对学生存在的心理问题，要根据实际，采取相应的措施。主要从两方面着手，一方面，学校教学，这是解决学生的心理问题的主渠道。以班主任为核心，多角度进行辅助教育和熏陶；另一方面，利用其他可以利用的资源进行教学。

通过这次的培训丰富了我的专业知识，并接触了最新的心理研究成果和发展动向，使自己的教学工作能够置身于一种新的高度，受益匪浅。无论怎样，中学生心理健康教育是管理和教育好学生的基础，是需要不断的去努力学习和寻找方法

来针对问题进行教育。

## 学生心理教育心得体会篇五

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。下面由豆花问答网小编来给大家分享小学生心理健康教育心得，欢迎大家参阅。

### 小学生心理健康教育心得1

学习习惯是指学生在长期的学习实践过程中逐渐形成的不需要意志努力和监督的自动化行为倾向。学习习惯有好坏之分，如：课前预习，上课专心听讲，认真完成作业等都是良好的学习习惯，有了它，学生可以轻松快捷地学好知识。反之，一个人如果养成书写潦草，做题马虎等不良的学习习惯，不仅增加学生学习的负担，而且有损于学生的身体健康，所以古今中外的教育家，心理学家都非常重视学生学习习惯的培养。我国当代教育家叶圣陶曾明确提出：“什么是教育？一句话，就是要养成良好的学习习惯。”学习习惯的养成问题既然如此重要，那么，怎样才能使学生养成良好的学习习惯呢？下面结合习惯的形成规律，谈谈自己的粗浅认识。

一、从小抓起，越早越好心理学研究表明：学习习惯在小学低年级就形成了，以后如果不给予特别的教育，形成的习惯很难有多大的改进，所以尽早使孩子养成良好的学习习惯是很重要的。学生年龄小时，习惯既容易建立，也容易巩固，不良的学习习惯若被及时发现也易于纠正，等到不良习惯越积越多并稳固定形时，既影响良好习惯的建立，又不易纠正。如有的学生有上课不专心听讲，不按时完成作业的坏习惯，即使在老师的教诲下有了改正的决心，可往往是改了又犯，犯了又改，需要经过长期的艰苦努力，才能彻底改掉。很多人认为小学低年级要让孩子多玩，到了高年级习惯自然就养

成了是极其错误的，所以从小学一年级，甚至幼儿园起，就要开始引导学生建立良好的学习习惯，并在成长过程中逐步强化训练，从而形成稳定的自觉行为。

二、循序渐进，逐步发展良好的学习习惯不能一朝一夕养成，也不能统统一下子养成，它是一个由简单到复杂的逐渐形成的过程。所以我们要根据学生的年龄特点，根据教学的具体情况，结合能力增长的需要，循序渐进，逐步提出具体的切实可行的要求，使他们良好的学习习惯由小到大，持续稳定地得到发展。如在小学低年级，要让学生养成上课专心听讲，按时完成作业等简单的切实可行的学习习惯，随着年龄的增长，学习水平的提高，知识的不断更新，到了小学高年级乃至中学，就要在简单的学习习惯基础上逐步训练养成高级的学习习惯，如阅读习惯，独立思考习惯、勇于创新习惯等。那种不遵循习惯形成规律，幻想一朝一夕就养成某种高级学习习惯的想法是不切合实际的，也是极其有害的。

三、严格要求，密切配合良好习惯的养成，必须依靠学生多次反复的实践，并且对学生来说，应主要放在课堂上进行。小学低年级学生自制能力差，一些良好学习习惯易产生，也易消退，所以对他们要严格要求，反复训练，直至巩固为止。教师要有目的有计划地增强学生的学习意识，让学生在自主学习的过程中养成良好的学习习惯。但不能只讲要求，而应结合教学实际，精心备课，细心指导，反复训练，认真检查，严格督促，使良好习惯的养成融于课堂教学中，同时在反复实践和强化训练中尤其要注意各科教师之间，教师与家长之间，班级与班级之间的密切配合，步调一致，否则会降低强化效果，影响良好习惯的形成。

四、树立榜样，启发自觉小学低年级学生的学习习惯是家长、教师的要求或模仿他人情况下形成的，所以设身处地，树立榜样，不仅对小学低年级的学生，就是对高年级学生学习习惯的养成都有很大的促进作用，对小学低年级学生要多树立一些现实生活中的榜样。如在班上多表扬一些上课认真听讲，



作业工整，遵守纪律的学生，使其他学生自觉模仿，形成习惯，对学生的每一点良好行为，教师不仅要及时给予表扬，而且要在班上营造一种良好的议论氛围。同时家长和教师，也要注重自己的言行，做好学生的表率，不能使自己的不良习惯传染到孩子的身上。对高年级的学生则要给他们多讲一些名人持之以恒，勤奋好学，刻苦钻研等方面的故事，引导他们多读一些课外书籍，从中感受良好习惯对一个人成材的重要影响，从而自觉培养良好的学习习惯。

五、整体发展，互相促进除了学习习惯外，还要养成的良好习惯有很多，如生活习惯、卫生习惯、劳动习惯等，它们都源于学生的学习、生活，它们之间具有很大的关联性，如一个学生一旦养成良好的生活习惯，那就为他形成良好的卫生习惯、劳动习惯、学习习惯等到创造了条件：一个在日常生活中粗心大意惯了的人，要在学习中养成认真细心的习惯是很难的，因此，培养学生良好学习习惯，不能单枪匹马，孤军作战，不仅要与良好的生活习惯、卫生习惯等结合起来，还要与学校，家长结合起来，互相促进，共同发展。

## 小学生心理健康教育心得2

同学们，老师们：

心理健康教育广播又和大家见面了，欢迎您的收听。

同学们，我们生活在社会群体之中，社会交往是必不可少的。在社会生活中我们不仅需要与亲戚、熟人、朋友来往，而且需要与形形色色的陌生人打交道。善于交往的人往往能受到大家的欢迎，解决问题也较容易，而一个不愿与人交往或缺乏交往技能的人往往会感到孤独与寂寞。因此，人际交往是人的重要社会生活之一。

### 一、什么是“交往”、“人际交往”、“人际交往教育”

所谓交往，就是人们的相互作用、相互交流、相互沟通、相互理解，是人與人之間相互联系的一种基本社会活动。交往是人类生存必备的技能，是传递信息、分享感情的重要手段。

人际交往就是指人與人之間的交流与合作，相互往来、相互影响、相互沟通。人际交往具有多个层面，一是物质层面的交往；二是知识交往，实现思想观念的沟通；三是心灵对话，人格碰撞的无声交往。应强调的是，我们所讲的人际交往是几个层面的相互渗透，更侧重于指全面的心灵对话与人性融会贯通的过程，强调的是尊重个性，理解差异、求得沟通，并协调行为。小学生具有很强的可塑性，是进行人际交往教育，奠定交往基础的绝佳时机。

人际交往教育就是引导学生在特定的情景中，在与他人的心灵对话、人格碰撞中体验美好人生，塑造美好人格，进行小学生人际交往的心理辅导与交往实践指导。

## 二、小学生人际交往的内容

随着我们年龄的增长，交往范围日益扩大。从与家庭成员交往，扩展到与家庭以外的其他个体进行交际，而年龄相仿，发展水平相近的同伴将成为他们重要的交往对象。

同伴关系是我们除父母及亲属以外的一个重要的社会关系。同伴交往是小学生实现社会化的一个重要手段。一般来说，小学生与成人的交往关系是不平等的，主要是照顾者、教育者与被照顾者、被教育者之间的关系。与之相比，同伴交往更加自由，更为平等，这一特殊性质使得小学生能够体验和探索一种全新的人际关系，从而发展其社会交际能力和社会判断力。

大量研究表明，在学前时期，我们的同伴交往就已经开始了，特别是游戏活动为我们提供了大量的交往机会。进入小学以后，同伴交往的频率和深度都进一步发展。跨入学校的同时，

我们也进入了一个更为开阔的交往世界。我们每天有很大一部分时间是在学校里度过的。我们接触的人和事物更加丰富多彩，在同一个班级里，有来自不同类型、不同家庭的小学生，我们一起从事的活动也更加多样，学习活动、集体活动、娱乐活动、体育活动、劳动等等，使我们进行同伴交往的机会更多，交往形式也更复杂，社会交互作用的形式和内容也日趋复杂多样和深刻。随着年龄的增长，这种家庭以外的交往关系对我们产生越来越大的影响。

小学生的友谊，友谊是和亲近的同伴、同学等建立起来的特殊亲密关系，对小学生的成长有重要影响。它提供了小学生相互学习社会技能、交往、合作和自我控制，以及体验情绪和进行认识活动的机会，为以后的人际关系奠定了基础。小学生已经十分重视与同伴建立友谊关系。当朋友在场时，我们会感到学习和活动更加快乐。

什么样的人可以成为朋友？对此问题的认识水平与小学生的社会认知水平相联系。对学前儿童来说，“住在隔壁”、“和我一起玩”的人可以成为朋友。幼儿与一些外部特征(如年龄、性别、种族等)和自己相似的同伴可以建立相对短时的友谊。在此基础上，幼儿开始认识到同伴有与自己不同的动机和情感，这时他们认为朋友就是对自己好、不伤害自己的人。到8--10岁，小学生开始理解友谊是一种相互的关系，双方相互尊重、友好、充满情谊。

我们对友谊的认识是逐渐发展的。对“什么是朋友”、“别人如何向你表示他是你的朋友”这样的问题，低年级的同学认为朋友就是一起玩耍的伙伴；而中高年级的同学强调相互同情和相互帮助，认为忠诚是朋友的重要特征，朋友关系应该都是比较稳定的。我们选择朋友的理由包括他们的积极人格特点(如勇敢、善良或忠诚)及志趣是否相投。我们总是先认识同伴与自己的相似性，大约4岁以后的儿童都能非常准确地说出有关与同伴之间的相似性，而认为朋友与自己的相异之处则要在9岁以后才能达到。

## 小学生心理健康教育心得3

今天我们将和大家一起来小学生们怎样保持心理健康。

现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢？

一、首先增强自信克服自卑。

有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也一言不发。为此，常常受到老师的批评。这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。

从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。

自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而

逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。

自卑心理有以下种种表现：

1. 遇到困难时，首先怀疑自己的能力。
2. 办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。
3. 常拿自己的缺点和别人的优点比。
4. 做事总爱后悔，总觉办得不如意。

克服自卑心理，就要建立自信心。

有自信心的表现如下：

1. 相信自己经过努力，一定可以把事情做好。
2. 对自己的能力有比较正确的估计。
3. 不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。

当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。

二、其次要意志坚强克服困难。

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件；另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。

害怕困难的表现有如下几点：

1. 学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。
2. 做事不能做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。
3. 遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。

那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢？意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中 的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点：

1. 对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。
2. 不怕困难，并且千方百计地去克服困难。
3. 善于总结经验教训，最终达到目的。

不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进？有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无限风光了！

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢?培养自己克服困难的勇气和坚强意志，可以：

1. 从短时间开始，向长期过渡。

2. 从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。

此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到：胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上！

总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

完全没有拖泥带水的一篇文章！

听课教育心得小学生范文

关于爱心教育心得小学生

教育扶贫心得小学生五篇

小学生心理健康教育心得投稿

心理教育工作总结

## 学生心理健康教育心得体会篇六

长期以来，关心中学生成长的热点大多集中在孩子的饮食、身体、学业成绩以及升学就业等问题上，忽略了与每个中学生发展息息相关的心理健康教育问题，面对时下中学生问题日益增多，中学生心理健康教育是应引起我们认真重视的一个课题。加大社会对青少年健康的心理宣传和教育，这样我们才能培养和造就21世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。

### 一、中学学生存在的主要心理问题有以下几个方面

1. 学习带来的心理压力大，对挫折承受力差。学习竞争十分激烈，每一次考试，学生心情十分紧张，总担心考试会失败，失掉尖子地位，受到老师、父母的责备，同学的冷眼，产生高焦虑，而一旦真的考试失败，就立即灰心丧气，情绪十分低落。我是学校保送来的，学习不好，我无脸见老师和校长，有时真想一死了之，于是挫折感油然而生，表现为焦虑、失意、注意力不集中、对老师和同学的言行敏感、失眠、神经衰弱等症状。

2. 人际关系不协调。由于学习成绩好，常受到老师和家长扬，加之是独生子在家多为太子、千金，自我中心意识强，人际交往能力弱，不善于处理与同学、老师、父母的关系，显得人际关系不协调。一些学生的日常安排就是家学校，家是吃饭和睡觉的地方，学校是学习的地方，以至于终于有一天发现自己不能和别人多谈，我总加入不进同学们的谈话中，我感到孤独、寂寞。这些学生常产生焦虑不安，甚至恐怖感。

3. 自信心不足。由于家长、老师对学生的期望质过高，表现出对学生的缺点看多优点看少，使学生对自己的能力产生怀疑，常因一次考试失败老觉得自己智力不高，自己考学肯定没有希望了于是灰心丧气，失去自信心。



4. 早恋问题的困扰。中学生自身的生理发育日趋成熟，对异性的渴望不断加强，导致早恋问题，成绩开始下降。

## 二、中学生心理健康教育实施的对策

对于广大教育工作者而言，重视和加强青少年心理健康教育，应成为当务之急的重要任务。根据心理学发展的规律和要求，依据当前青少年心理健康状况，加强其心理健康教育必须从以下几个方面入手。

### 1、端正态度，树立理想，用信念指引人生方向。

学校方方面面的工作，都有一个重要属性，那就是教育性，因此，调动学校各个方面的力量，全面渗透、多渠道，全方位推进心理健康教育应是学校首选策略。将心理教育分布在学校教育的各个方面，要开展心理教育专业课实施心理辅导，在德育活动中、在课外活动中、在劳技课中、在学校的各项管理中渗透心理健康教育。让学生们从古今中外、身边周围的许许多多的鲜活的事例中感悟理想信念的宝贵与珍重，努力创造属于自己的快乐生活。当他们的态度端正了，理想确立了，他们就会自觉形成免疫的抗体，百毒不侵。

2. 加强家庭教育，家长注意引导孩子身心全面发展作为家长应从下面几个方面注重加强学生的心理健康教育：只重智育，忽视心理健康教育的思想观念要转变。

以身作则，率先垂范。父母要求孩子做到的，自己首先要做到，特别是在心理要求方面，只有父母心理健康，孩子的心理才会健康。

尊重孩子，不走两个极端。孩子是父母的希望，家长要尊重，理解孩子，和孩子进行思想交流多给以鼓励。

家长要经常和学校联系，取得与学校教育的一致性。

家长要克服单纯依赖学校教育的思想，而且要积极参加学校对孩子的教育活动。如家长会、家长学校、座谈会等。

对孩子出现的心理问题，家长要及时分析、及时引导、及时解决，以免积少成多，日久天长，酿成大祸。

只有为青少年的成长建立一个全社会的保护网，过滤社会有害物质，还青少年一个洁净的蓝天，同时加大社会对青少年健康的心理宣传和教育，这样我们才能培养和造就21世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。

## 学生心理教育心得体会篇七

在小学语文教材中，选入了大量文质兼美的优秀篇章。同时也塑造了丰富多彩的人物形象。有勤奋学习，刻苦钻研，为人类社会的进步作出贡献的科学家；有为保卫祖国，忠贞不屈，抛头颅，洒热血的民族英雄、钢铁战士；有心地善良，乐于助人，勤勤恳恳的农民；有热爱学习，人小志大的红领巾；有鞠躬尽瘁，死而后已的人民总理等等，古今中外，无所不包。这是一条极其精美、丰富的人物画廊，老师应该让学生在认识这些人物高尚灵魂的同时，引导学生把这些人物形象作为榜样，树立在心中。榜样的力量是无穷的，他们或是具体、明确，或是间接、潜移默化地教育了学生，使学生在学习语文的过程中，心灵得到了净化，情操得到了陶冶，形成了健全的人格。

例如，教学《十里长街送总理》一文，我们可以先让学生观看电影《周恩来》，让学生通过影片初步感知周总理的伟大人格。在学习课文的过程中，老师引导学生体会文章字里行间所蕴含的人民对总理的真挚情谊，并启发学生理解人民为什么如此尊敬和爱戴周总理。课后可以让学生搜集有关总理生前事迹的资料，并举行一个汇报会，再让学生讨论自己应该怎样学习周总理。通过一系列的活动，让学生充分感受、理解周总理一心为公，为祖国、为人民甘愿奉献自己的一切

等崇高品格。让学生把这一形象作为榜样牢固树立于心中。