

2023年健康心理感悟(精选6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。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

健康心理感悟篇一

这次的讲座让我有了很深的感触，让我了解到我们不仅仅要重视幼儿的身心健康更要重视我们自己的身体、心理健康。

幼儿因为年龄小不懂得怎么照顾自己所以学完。需要老师们时刻关注正因为老师们把精力全部放在小朋友身上从而忽略了自己的健康。老师这份职业高尚、不为己平时如果不是很严重的话都是丢在一边置之不理，老师自身要以身作则因为你的一举一动都会被小朋友模仿，身体是革命的本钱没有一个好的身体如何去奋斗，如何去实现你的梦想，又如何做一个让孩子们崇拜、尊敬的老师呢。

身体健康固然重要，心理健康更是不可缺少，每个人都要有良好的心态面对社会，从容的面对你的工作，社会不免有些不公平的待遇、让你无法忍受的言论，遇到这些种种问题时就要看你如何很好的调整心态，让这些问题在你的生活中平淡让你可以随时准备迎接下一个挑战。每个人都有自己不同的方式来调整自己的心态，好的方式让你心情愉快、轻松，更好的对待工作有干劲的迎接生活中的每一个困难调理自身的身心健康，不好的方式让你心情烦躁、心理负担沉重。

有了正确的心态，面对风雨时才会选择坚强；有了正确的心态，心情不好时才能重新找回快乐；有了正确的心态，才会发奋学习取人之长补己之短，发展自己的各种能力，积累成功的资

本。

健康心理感悟篇二

今天，我听了河北师范大学教育学院心理系讲师袁立壮老师关于《幼儿园教师的心理健康》的精彩演讲，讲课过程中袁老师列举了大量事例和许多亲身经历，对影响教师心理健康状况的一些因素以及如何自我分析、调整、学会养成健康心理等方面进行了详细的阐述，告诉我们要热爱自己的职业，这让我豁然开朗，受益匪浅。现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

通过这次学习，我对“健康”有了重新认识，在日常的生活中我们往往只关注身体健康，事实上除了身体健康，更应该关注心理的健康，幼儿教师直接面对的是一颗颗幼小的心灵，为了更好地教育幼儿，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。一名优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既要关注幼儿的心理健康，也要重视自己的心理健康。同时，在学习过程中，我进一步明白了我们工作时保持轻松愉快的心情对幼儿园的教育、教学质量有着非常重要的意义，在以后的教学工作中我们应该调整自己的情绪和压力，以平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，做一个乐观、独立、宽容、心态平和的幼儿教师，让自己都尽可能地以最愉悦的心情投入到工作中去！

总之，袁老师的课让我深深懂得和可爱的孩子们在一起磨砺是种幸福，和挚爱的幼儿教育在一起成长是一种快乐。我们要做一名真正合格的的幼儿教师。

健康心理感悟篇三

改革开放以来，随着农民工规模的扩大，农民工跨省，跨地区流动已经成为普遍现象。由于父母外出务工，农村留守儿

童家庭教育处于普遍缺失的状态之中。而月塘中学，正地处偏远的革命老区，经济非常落后，老百姓为了生活，不得不进城打工。这对于经济的发展是个可喜的表现，但对于教育，却引人深思，那么多家长远离家乡外出务工，把打工地作为他们的第二故乡，而他们的子女由于无法就近上学，只好留在家中，教育子女的重担由谁来承担？这就出现了亟需全社会给予关爱的特殊群体——农村留守儿童。

留守儿童作为一个弱势群体，因长期与父母分离，再加上代管人多为家中老人，隔代教育中的溺爱现象比较严重，学习上、思想上与孩子进行交流较差，因此，这些孩子在学习上、思想上、行为上、心理上容易发生偏差。作为这些的教育管理者之一——班主任，如何作好这些留守学生的教育工作，关爱他们，帮助他们，让他们能健康快乐成长，我个人是从以下几个方面入手进行教育的。

首先，建立好留守儿童个人档案。我班有留守儿童10名，为作好留守儿童的教育工作，我通过多方了解，掌握每名留守儿童学生的家庭情况，监护人的情况，并根据平时的观察、了解，掌握留守学生的性格习惯，建立好个人档案。通过观察总结，我班留守学生性格有以下几种类型：沉默寡言型、过渡活泼型、无拘无束型。对于沉默寡言型的学生，大多是寄养在亲戚家中或从小就是家中老人看管，缺少与他人交流的机会，从而养成沉默寡言的性格，即不和同学老师交流，上课回答问题也胆小，不敢举手发言，针对这一情况，我就经常上课时鼓励他们发言，锻炼他们的胆量，并利用每周班会活动时间，开展活动，让他多与同学交流，这样他就慢慢学会与同学交流了；对于过渡活泼型的学生，由于是隔代教育，往往是溺爱现象相当突出、严重所引起，常常“自以为是”，爱排异同学，针对这类学生，我不是一味的批评，我常有意识安排他们为集体作力所能及的事，帮助他人，让他在帮助中体会快乐，改掉了“自以为是”的坏习惯；对于无拘无束型的学生，这类学生大多缺乏组织纪律性，无组织无纪律，想干啥就干啥，针对这类学生，我“抓住”他们犯错的机会，

进行当面全班性批评、教育，课后进行个别交流，告诉他们，只有学习上、纪律上进步了，就会受到同学的尊重，并选他们当纪律委员，用以约束自己的不良行为。

其次，组建学习共同体，主动与留守儿童经常性地进行交流，帮助他们解决学习生活中遇到的困难；并且，我还经常与这些留守儿童的父母，通过电话进行交流和沟通，及时反馈这些留守儿童在学校的学习、生活和性格等方面情况，并督促留守儿童的父母平时应多与孩子联系和沟通，要求他们经常与自己的孩子通电话，了解孩子在学校的学习、生活和性格等方面情况。以使学校家庭对留守儿童的影响产生合力，尽量减少由于“留守”而给孩子带来的不利影响。目前，我班的10名留守儿童与其他学生相处融洽，学习、生活能力、性格发展等方面都呈现较好的发展趋势。

第三，留守儿童的情感波动性较大，对周围的反应比较敏感，他们需要平等友善、关心、理解和尊重。由于父母不在身边，他们更容易被宠坏、更容易形成娇气的坏习惯、也更容易在自尊心上受到伤害。作为主任应当采取措施，使留守儿童经常保持乐观、稳定、愉快的积极情结，使他们获得爱的互惠、爱的激励，从而促进其在学校、家庭的学习与生活。并引发全体同学对留守儿童的关心和帮助。比如：我利用写家信的方式，让全班的同学都写一封给父母亲的信，往往写得感情最真挚的是那些留守儿童，因为他们的心中是那么的思念父母。而后将好的作文展出或诵读，让全体同学都感受一个孩子对父母的真挚的心。这样所有的同学都深受感染，他们都会用一颗诚挚的心关心身边的留守儿童，认为自己应当帮助，体贴父母不在身边的同学，那么，我班留守儿童也不再觉得自卑、孤独、可怜。他们要与同学、与教师、与社会上关爱他们的人亲切可以的交流。我班同学也相处融洽，形成了一个和谐的班集体。

总之，对留守儿童的教育作为班主任，更要具有一颗爱心，还要具有耐心。

健康心理感悟篇四

今天早上，我刚从床上起来就发现了三箱豆腐干。我立刻向豆腐干扑去，妈妈却在我扑去前把豆腐干拿走了，并说道：“赶快去洗脸，豆腐干中午再吃，早上不许碰。”我垂头丧气地洗脸了。虽然我早上没有吃成豆腐干，但是我不免要向同学炫耀一下。一来到学校，我就洋洋得意告诉同桌：“我家有三箱豆腐干，什么味道都有，而且超级好吃。”我同桌听了后兴奋地急忙问道：“真的吗？好爽，能不能给我带三袋来，让我尝尝？”“当然可以”我豪爽地回答道。

我在学校里盼星星盼月亮地终于把中午给盼来了。一回到家，我就迫不及待打开箱子，拿出一小袋豆腐干，刚一扯下包装纸，一股香味迎面而来，让我口水直流三千尺。我咬了一口，哇！这豆腐干色香味俱全，除了香还是香，香得我舌头都掉了。我大口大口猛吃起来。妈妈笑道：“你看你，吃得狼吞虎咽的，一点吃像都没有，又没有谁和你抢。”我中午一下子就解决了半箱豆腐干，喝了一口水，就潇潇洒洒地上学去了。

我走在上学的路上，回味无穷，一边走一边想：今天中午吃的豆腐干真好吃啊！一提到豆腐干，我立刻想起了上午我向同桌答应的事情，怎么办啊！我已经走了一大半的路程，马上就要到学校了，怎么办呀，难道要我又回家去给她拿吗？就算以我最快的速度去学校，也会迟到的。这样不免会被老师批评一顿。就在这时，脑海里有两个我在争吵。一个说：“算了吧，到学校给她道一个歉不就行了吗”。一个说：“这怎么行呢？做人要有诚信。”在我犹豫不决的时候，我突然想起了巴尔扎克说过的话——遵守诺言就像保卫你的荣誉一样。想到这里，我又果断地跑回家去拿豆腐干然后又跑去学校上学，但我还是迟到了，被老师批评了一顿，可我却觉得心里十分踏实。

经过这件事后，同学们都说我讲诚信，我的好朋友也越来越多，当然最后我们一起愉快消灭了豆腐干。我觉得诚信一旦没了，不管你怎么补。也要不回你的诚信，讲诚信的感觉和吃豆腐干一样好味道。

健康心理感悟篇五

经过本次心理健康教育学习，我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我们自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解。之后的面授课程给我的印象最深。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：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，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。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

一、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。使我认识到：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。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对

个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。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。

三、教师自己保持乐观的心态

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：

(一) 学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

(二) 调整情绪，保持心理的平衡。

(三) 善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四) 乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五) 培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

健康心理感悟篇六

书籍是全人类的营养品。莎士比亚说！是的一本新书像一艘船，带领我们从狭隘的地方，驰向无限广阔的生活的海洋。通过学习《教》这本书，让我心灵得到了解放，好多心里上、教学上的问题得到了解决，使我豁然开朗，在教育教学中更加快乐，更加游刃有余。在认真阅读了《教师心理健康六项修炼》后我对幸福有了更明确、更深刻的认识，并决心要做一名幸福的教师。

面对社会的激烈竞争，教师要学会在竞争中不断充实自己，完善自我，不断提高身心素质；通过自身健康的心理状态和良好的心理素质去感染和影响学生。否则，教师出现心理上的不适应，必然会引起一些不适当的教育行为。小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展，以及思维方式的变化，就可能遇到或产生各种心理问题。因此，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应该责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。通过这次心理健康学习，感触很深，收获颇多，现将心得体会记录下来，与大家共勉。

首先，我认识到金钱和幸福并不存在因果关系，语气绞尽脑汁想着如何发财而烦恼，不如把心思放在使日常生活更加和谐充实上，这是一条比追求财富更直接的道路。一个人的幸福感是来自于内心的，而非物质的满足。健全人遇到挫折和烦恼，如果总是怨天尤人，牢骚满腹，一定不会幸福。富人若是不断膨胀自己的欲望，整天只想着怎样赚更多的钱，也不会快乐。中国经济迅速发展使国人的生活水平比以前大大提高，但人们的心态却愈加浮躁，近年来患精神病的人、自杀的人越来越多，这些都说明了什么？说明将金钱作为衡量幸福的唯一标准是错误的，只靠金钱是无法保障幸福的。

其次通过阅读《教师心理健康六项修炼》，我学会了体验幸福，沉浸感悟，感觉自己的心灵空间开阔了不少，那些平时

缠绕在心里的郁闷、痛苦和失望也渐渐淡了，天也远了，云也淡了。原来感觉到很琐碎的日常班务工作、很棘手的问题学生，现在觉得也没那么烦心了。“尽自己的心，一切都会好的”。我始终坚信这一点。原来获得幸福的秘密在于尽可能地在我们的生活中得到更多的沉浸体验的状态。记得在上周，为了上好《平面向量》的第一节课，我精心制作了课件，作了充分的准备工作，将高二两个班的学生集中到大教室上课。由于使用了多媒体课件，我把一节本来概念繁多、以前学生不易掌握的内容讲得具体生动，教学效果很好。下课后，学生们都积极的围过来，要求我接着再给他们上一节课，真有点意犹未尽的感觉。这让我很意外——这些学生里有些以前根本是不喜欢上数学课的啊！但同时我的心里却美滋滋的、一种莫名的喜悦涌上心头。对！那是一种很幸福的感觉。被学生期待就是老师最大的幸福——这是我当时真切的感受。

最后，我觉得作为教师，最大的幸福还来自于教育本身。一直将教育教学当做事业来追求的我感觉到，讲台是我这一生中最重要的舞台。有时候不管心情有多不好，只要一走进教室，看到学生们那一双双渴求的眼神，所有的不愉快都烟消云散了。我想大多数教师应该都有着这样相同的体会。学生能左右老师的情绪，但同时老师的情绪也能感染学生。

当前教育实践中的大量事例说明，教师的心理健康与学生的心理健康之间存在着十分密切的关联，教师的心理健康程度是影响对学生进行心理健康教育效果的一个关键因素。因此，对于从事教育工作的我们来说，采取各种有效措施，维护和提高自身的心理健康水平，是一项十分重要的任务，需要我们作出长期而不懈的努力。

在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式；选择怎样教学内容实现教学目标；学习评价难以操作等，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时学生

总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时不展现在你面前。此时，你的心情又如何呢？是气愤、激怒、伤心，非想揍他一顿，还是用乐观的心态来教育他，我想，教育学生需要耐心和宽容，用真诚的爱心去感化学生，以动之以情、晓之以理的方法去对待学生的错误。让学生静心去寻找自己错误的原因，真正体验到自己的错误给别人带来的伤害有多深，我想这样的耐心和宽容教育学生会收到良好的效果。

老师的幸福指数直接影响着课堂效率和学生的情感状态。因此，在读了《教师心理健康六项修炼》后，我下定决心要做一名幸福的老师，并愿意将这份幸福的感觉传递给学生。