

2023年健康教育活动心得体会(实用5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

健康教育活动心得体会篇一

健康是人类最宝贵的财富，保持健康才能更好地创造价值。尤其是在当今疾病层出不穷的时代，更需要加强健康教育，提高人们的健康素养，掌握科学合理的生活方式。近日，我参加了一次健康教育展评活动，从中收获良多，深刻领略到了健康教育的重要性，下面就我的体会进行阐述。

第一段：关于健康教育展评活动的了解与参与

听朋友介绍之后，我特意前往健康教育展评活动，大门口就是漂亮的宣传展板，展板上铺陈着高大上的表现，言语朴素，同时也实际可行。参观过程中，我举目所及，一个一个的展台引起了我的注意，工作人员也十分热情地向我解答问题，听后感健康教育有了更具体的了解，也找到了不少自我营养改善的经验。

第二段：健康教育老师与健康教育的教育内容

参加此次活动，我还结识了一位健康教育老师。她告诉我，健康教育是应该从小学就应该开始进行的教育，现在我明白了健康不是等病了才去治，健康不是等老了再去补，而是要定期检查、营养均衡、运动锻炼等多个方面多维度的保持，才能长期保持健康。

第三段：健康教育的影响

健康教育的意识已经逐步深入到我们的日常生活当中，我们开始认识到保健与治病不是两个完全独立的部分，而是构成了健康的两个方面。通过自己的了解，在日常饮食、运动锻炼等方面也开始加强调整，由此也带来了更加健康的生活方式。同时，这种健康方式的相信，我对身体状况感觉更加舒适，并且也更有体力去创造更多的价值！

第四段：健康教育活动的收获

通过参与此次健康教育展评活动，我不仅在展会上收获了很多养生知识，而且还获得了健康保健和身体运动方面一系列的经验。通过这次活动，我深刻认识到自己的健康是自己最大的财富，自己应该好好保护自己的身体，贯彻科学、健康饮食的理念，培养良好的身体素质，从而在以后更镇静地生活和工作。

第五段：结语

总之，健康教育是为了提高人们的健康素养，提高全民的身体素质和身体健康状况而设立的，参加健康教育展评活动的过程也是一种收获。通过收获，使人们更多地了解和掌握保护自己健康的知识，同时让人们更了解和关注自己的身体状况，以此创造更多的价值。

健康教育心得体会篇二

20__年7月23日“有幸”参加了20__年__省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了__省委教育纪工委书记关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

一、重新认识了“健康”、“心理健康”

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康？”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康

的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生活中力所能及的去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师……各方的合力才有可能解决。

作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。

回到报告来，其实听了报告，我还是体会颇多，辅导员老师

是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员老师的言行对学生的影响是巨大的，尤其是在刚刚入学的新生同学们眼中，辅导员老师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是权威者——甚至比父母还高的权威力量，因此辅导员老师的言谈风度、待人接物……都会使学生受到深刻的影响。

所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

二、诱发学生心理波动的原因

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更加努力了。

三、辅导员要有“品”：谦虚、随和、公平

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给 学生做好示范的同时也会使做人做事的效果收到事半功倍的作用。

四、育人同时自己也要学会减压

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作；学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作；学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作；甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师；每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会感觉有些许的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食，看个电影。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。

正如报告中所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的最大区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康

出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说，高校的最大功能就是教书育人、为社会培养“健康”（身体健康、心理健康和良好的社会适应能力）的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需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、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。

健康教育心得体会篇三

根据当前教育环境面临的新形势新任务，2012年12月11日，教育部对原有《纲要》进行了修订，印发了《中小学心理健康教育指导纲要》，提出了“十六字工作方针”——全面推进、突出重点、分类指导、协调发展，以及“四个结合”基本原则——科学性与时效性结合，发展、预防和危机干预相结合，面向全体学生和关注个体差异相结合，教师的主导性与学生的主体性相结合。

该指导纲要主要陈述了五个方面的内容：一、心理健康教育的指导思想和基本原则，二、心理健康教育的目标与任务，三、心理健康教育的主要内容，四、心理健康教育的途径和方法，五、心理健康教育的组织实施。

通过该纲要的学习，我充分意识到了当前学校心理教育重要性和必然性，作为一个老师尤其作为一个班主任，必须加大对学生心理发展的学习和关注，唯有如此，才能更好地开展教育工作，才能为国家和社会真正培养身心健康的栋梁之才。

虽然，国家各大文件精神 and 政策要求学校开展心理健康教育专题，建立心理咨询室，全方位为中小学生的心理发展提供帮助和指导。但是，毕竟，心理学的知识博大精深，不是所

有老师都接受过正规的心理辅导培训的，另外就是心理咨询室，虽然各学校都有设置，但实事求是的说，一方面是普通学校的心理咨询室的配置都比较简陋，另一方面，学生对于心理问题普遍认识不够到位，缺乏主动寻求心理帮助的勇气，有了心理上的问题，连主动向班主任求助的想法都很少，想要学生主动走进心理咨询室更是难上加难。所以，这就对老师们提出了更高的教育要求，要在日常的教学活动中主动自觉地遵循学生心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用。但不得不考虑当前的中学教育环境，还是普遍讲升学率作为衡量学校的第一标准，学校自然还是将教学成绩作为评价教师的第一标准，那这就在很大程度上限制了老师们对于学生心理状况的关注，有的老师发现学生课堂有异常行为，无非就是两种处理方式，要么作为课堂捣蛋分子交由班主任作为违纪情况处理，要么以扰乱课堂秩序为由直接训斥学生，这些都不利于学生的心理健康发展。

学校固然也有不定时开展的心理健康教育讲座，但是由于场地、经费等等各方面的原因，毕竟很少，而全体学生都能参与的机会少之又少，即使参加，群体活动，起到的作用也是微乎其微的。

综合来看，真正能够为学生心理发展挑起重担的责任还要落到班主任肩上，还要落到班级管理的方方面面，班主任在班级管理中对学生开展心理教育才是有效引导学生心理健康发展的最可行最有意义的方式。而班主任班级管理的重要任务之一是班会的组织和开展，班主任在班会组织中积极开展心理教育课，合理加入心理素质拓展活动，包括团队建设、心理训练、情景设计、角色扮演、团队游戏、心理情景剧，等等，将空泛的心理教育化为实实在在的学生亲身参与其中，真实感受，自我内化提升的真正有助于学生身心发展的心理教育，同时，对学生长远发展的意义是深刻深远的。

健康教育活动中心得体会篇四

健康是人类最基本的需求之一，而健康教育则是保障人民健康的重要手段。为了加强健康教育的推广和普及，近日我参与了一次健康教育展评活动，让我深刻认识到健康教育对个人、家庭和社会的重要性，也发现了它在推广和实践方面存在的挑战 and 机会。

2. 活动的内容及体验

在健康教育展评活动中，我们共进行了三个环节：展览、评选和交流。展览环节汇集了各类有关健康的信息、工具、方法和成就，包括健康教育文献、健康管理软件、运动器材、保健品等，让我更加了解了健康教育的广度和深度。评选环节则是通过专家的评审和观众的投票，选出了最优秀的展品和参赛者。交流环节则是在展厅中举行的座谈会，各参赛者分享他们的研究成果和经验，并与其他人交流。

3. 我的心得

通过这次活动，我深刻了解到健康教育的重要性和意义。健康是每个人的共同追求，无论是社区居民还是企业员工，都需要健康教育。健康教育不仅能够提高人们的健康素质和自我保健能力，更能促进社区和企业的健康文化建设。另外，我也认识到健康教育需要紧跟社会和科技的发展，采用全方位、全媒体、多元化的手段进行推广和普及。

4. 活动中存在的问题和挑战

虽然健康教育展评活动是一次成功的尝试，但也发现了一些存在的问题和挑战。首先是展品和选手的质量不对等，部分参赛者使用了低质量的展品和文献，并且没有深入探究健康教育的本质和方法。其次，参与活动的人群有所局限，很少有社区居民、老年人、幼儿家长等人群参与其中。最后，展

评活动的资金和人力支持有限，难以推广和普及到更广泛的区域和群体。

5. 总结及建议

健康教育展评活动让我更加深入了解了健康教育的重要性和促进途径。丰富多彩的活动也为我提供了一个交流的平台。然而，我们仍需要探讨如何加强健康教育，如何使健康教育参与者能更好地应对社会变化和科技创新。为此，我们可以考虑拓展健康教育的宣传和推广渠道，扩大健康教育的受众群体，并想方设法提高健康教育的质量和效果。通过这些举措，我们可以更好地保障人民群众的身心健康，为社会和国家的发展做出更大的贡献。

健康教育活动心得体会篇五

健康教育是现代生活中不可或缺的重要内容，而展评活动则是促进健康教育发展的有力手段。近日，我参与了一场关于健康教育展评的活动，从中获得了许多收获和体会。接下来，我想分享一下自己的心得。

第一段：了解整个展评活动的内容和目的

在活动的开始阶段，主持人首先向我们详细介绍了整个展评活动的内容和目的。她强调活动的主旨是促进健康教育的深入发展，同时展示参赛单位在健康教育上所作出的努力和成果。而在展评活动中，我们将会看到许多别具特色的健康教育项目和活动，这些项目和活动不仅展示了参赛者的创新能力和实践能力，也让我们更好地认识和了解健康教育在现代社会中的重要作用。

第二段：认识到健康教育对个人和社会的重要性

通过参与展评活动，我深刻地认识到健康教育对个人和社会

的重要性。在活动现场，我们看到了许多关于健康饮食、健康生活习惯以及心理健康等方面的项目和活动。这些项目和活动不仅可以让人们更好地保护自己的健康，还能够在整个社会范围内产生积极的影响，促进社会的健康发展。同时我们也认识到，健康教育不仅仅需要靠个人的努力，还需要整个社会的支持和推动，才能够真正地取得实质性成果。

第三段：体会到展评活动的意义和价值

展评活动不仅仅是一次评比活动，更是一次交流和学习的机会。在活动中，我们不仅可以学习到其他参赛者的优秀经验和实践，还可以与其他从事健康教育活动的进行深入交流和思考。活动中还设有专业人士的评审团队，他们的点评和建议能够帮助我们更好地发展和完善自己的项目和活动。综合来看，展评活动的意义和价值是非常重要的，它不仅能够促进健康教育的发展，还能够激发更多从事健康教育活动的热情和创新。

第四段：发现了自己优缺点

参与展评活动，不仅能够了解到其他人的经验和成果，也能让自己发现自己的优缺点。在活动中，我们的项目和活动受到了来自评审团队的详细点评，这些点评让我们对自己的工作有了更深入的认识和思考。同时我们也能够在别人的优秀项目和活动中发现自己的不足之处，进一步促进自己的提高和进步。

第五段：总结展评活动对自己的启示和影响

展评活动不仅仅是一次评比活动，更是一次促进自我发展的机会。通过参与活动，我深刻认识到健康教育对个人和社会的重要性，同时也发现了自己的优缺点，促进了进一步提高和发展。而活动中所看到的那些优秀经验和实践，也将会激励我更加努力地从事健康教育项目和活动，促进健康教育的

深入发展。总之，展评活动为我们提供了一个交流思想和经验的平台，为健康教育的发展注入了新的动力和活力。