

最新心理健康教育的心得体会(通用8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。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

心理健康教育的心得体会篇一

6月21日应赛罕区教育局工会的邀请，以内蒙妇联的志愿者的身份在赛罕区蒙古族幼儿园做“关注幼儿园老师心理健康”的专题讲座。

这所幼儿园有老师59人，男性6、7人，未婚6、7人。招收3-6岁的小、中、大班，现有12个班，共406人。国家规定小班25人，中班30人，大班35人，这里班级最多人数36人。建园26年，是本市示范幼儿园。这次讲座的内容有：幼儿教师心理健康的重要性、影响幼儿教师心理健康的因素、幼儿教师心理的标准、当代女性面临的心理困惑及减压方法、3-6岁幼儿的典型问题的处理。

这次讲座纯属个人行为，是通过中间人联系到了我；碍于面子我接收了邀请并主动和赛罕教育局的那位“领导”联系。询问讲课地点、讲课内容等事宜。但一直没搞清楚讲课地点，她说在市政府的南面，坐35路公交到民族中学下车。周四上午我有主动给“领导”打电话核实，电话打不通，下午我在打车的途中才接到她的电话，要我在35路公交站牌下等她，她去接我。我还不知道具体这个叫“民族幼儿园”还是“蒙古族幼儿园”在哪里？于是就问了要去听课的同行，她告诉了我具体的地址，我打车就直接去了那里(民族中学的东侧)。去了之后就寻找这位“领导(事先没见过)”，当我给她打电话说我到了时，她劈头盖脸训斥一顿：嫌我直接到了幼儿园，

大热天出来迎我。。。。我解释说我不知道地方就直接来了，再说我也不知道她什么时间去接我呀！

于是我和同行就在幼儿园门口等这位“领导”的到来。尽管我没见过她，但我大概能认识她——相面！在这次课之前，这位“领导”联系了别人去给她讲课，结果讲课之前她一上午都联系不到这位老师；为了应急她通过内蒙妇联心理咨询的志愿者们打听并联系到了我，她在电话里就大骂这位老师不负责任什么的，她给我的印象：负面人，强势女人，面相不会太好！我在进来的人群里搜索到一位对象，身边的随行说不可能；当她从大厅里再走出来我上去问候时果真如此。她满脸怒气依旧对我发泄、问罪，重复刚才的牢骚和不满，并且冒出来一句“不讲了算了！”我当时真无语了！尽管是私人行为，但我是心理咨询师、家庭教育指导师，内蒙妇联的志愿者，为了我们下一代教育工作者的健康心理教育我没有退却。但我是有情绪的，不舒服的。大热的天，我毫无报酬地去奉献还遭遇这种负面情绪，实在是太不近人情！在开课时我自己能觉察出来，我和观众分享了我当时的情绪。以后不再做类似这样的无用功，太消耗自己的正性能量！

心理健康教育的心得体会篇二

随着社会的发展，老年人口逐渐增多。然而，随着年龄的增长和身体的衰老，老人心理健康问题也逐渐凸显。为了提升老年人的心理健康水平，我参加了一次老人心理健康教育活动，并从中获得了深刻的体会和教训。

首先，在老人心理健康教育活动中，我意识到了老年人常常面临的孤独和孤立。随着年龄的增长，老人们的亲友圈子逐渐变小，社交圈也越来越窄。活动中，我听到了很多老人抱怨自己孤独的心声。因此，我认识到社会应该为老年人提供更多的社交机会，帮助他们建立起新的社交网络，使他们不再孤立，从而保持心理的健康。

其次，老人心理健康教育活动中，我了解到老年人常常面临的心理压力和焦虑。岁月的流逝、身体的不适、经济的困难等问题，都会给老年人带来心理上的负担。通过教育活动，我学到了一些缓解压力的方法，例如运动、艺术创作和放松训练等。这些方法可以帮助老年人舒缓焦虑和压力，保持积极向上的心态。

第三，老人心理健康教育活动中，我意识到老年人身心的相互关联。在教育活动中，我们学习了一些身体保健技巧，例如适当的饮食和定期的身体锻炼。这些身体上的保健方式可以帮助老年人维持身体健康，从而减少心理上的烦恼和困扰。同时，我们也学习到了一些调节心理状态的方法，例如沉思和冥想等。这些技巧可以让老年人保持内心的平静，提升心理的健康水平。

第四，老人心理健康教育活动中，我体会到老年人对自尊心和尊严的追求。在社会中，老年人常常会被忽视或被对待不公平。在教育活动中，我们强调了对老年人的尊重和关爱。我们鼓励老年人关注自己，重振自信心，提高自尊和自尊心。在活动中，我看到老年人们逐渐重拾自己的尊严，摆脱了自卑和消沉的心理状态。

最后，在老人心理健康教育活动中，我深刻地体会到了陪伴的重要性。在活动中，我们与老年人进行互动，交流彼此的心情和感受。通过与老年人的交流，我发现老年人渴望被关注、倾听和陪伴。我认识到陪伴可以给老年人带来巨大的满足感和自豪感，使他们拥有更高的心理健康水平。

综上所述，通过参加老人心理健康教育活动，我在心理学方面获得了很多知识和体会。我认识到老年人面临的心理健康问题，并学到了一些缓解压力和保持心理健康的方法。同时，我也深刻体会到了老年人对关爱和陪伴的渴望。希望在未来，社会能够更加关注老年人的心理健康，提供更多的帮助和支持，使他们能够拥有幸福美满的晚年生活。

心理健康教育的心得体会篇三

大学生作为当今一个特殊的群体，在日常生活中的学习中往往面临各种压力。各种各样的心理压力挤压在一起，时间久了，就会形成一种病。作为天之骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉睫的事情，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心理，排解压力，指引方向的作用。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定性，对外部环境能以适应，如果遇到困难，心理平静，能够克服自己的行为，这种行为才是心理健康的状态。

心理健康是大学生成为栋梁的关键时期，心理健康促进大学生对心理健康的心理品质，促进大学生的全面发展，可以放松自己的身心。让大学生充分认识到德智体美劳的作用，是以良好的心态去面对未来，不过都是建立在心理健康的基础。心理健康促使大学生告别依赖，自己独立，学会思考才是大学生的事情。而不是在等待，大学生经过激烈的高考进入大学，以前的中学、高中一去不复返。只有依靠自己，来适应大学的生活，还是上课和学习。不要懒散，放松对学习，对自己的要求要严格。大学生必须关注自己的心理健康。

心理健康是大学生工作的成长经历，也是走上工作的过渡时期，也是走上工作岗位的心理基础。目前我国大学生毕业生的分配工作不同，上世纪八九十年代国家还包分配，如今大学生的竞争越来越激烈，现在要靠自己找工作。让大学生心理产生困惑和不安，甚至产生焦虑。因为环境的不同，资源的不同。

心理健康利于大学生发展自己的个性心理，这里的个性心理和他们的平时行为、表现息息相关，通常都是相对平静的、稳定的。性格除了气质、还包括意志反映的特征。表现为性格独立，善于沟通，思维活跃，参与意识较强，有朝气蓬勃的精神状态，有利于大学生的心理成长。我认为心理健康就

是处理好宿舍室友的关系，还有同学的关系，能与他人相处，善于人际交往。尽快融入集体，热爱学习，处理好师生关系，适应新环境。

心理健康心得体会

在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅，它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心，人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑

造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

心理健康心得体会

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天之骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

- 1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好

地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

文档为doc格式

心理健康教育的心得体会篇四

第一段：引入老人心理健康教育的重要性（200字）

老年人是社会不可或缺的一部分，他们唤起了我们对传统与文化的尊重与传承。然而，随着社会的发展，老年人心理健康问题逐渐受到关注。为了提高老年人的心理健康水平，各级政府、社区和社会组织纷纷开展了各种形式的老人心理健康教育。我有幸参与了社区开展的一系列心理健康教育活 动，并从中获得了宝贵的心得与体会。

第二段：了解老年人的心理需求（200字）

在与老年人交流的过程中，我发现他们中的许多人常常有一些共同的心理需求。其中最为突出的就是孤独与无助感、自尊与自我肯定的缺乏、对未来的恐惧等。我学到了与老年人沟通的技巧，给予他们尊重与关心的态度，帮助他们树立积极的自尊心。同时，我也提醒他们，老年并不意味着无助与无用，他们仍然可以通过参与社会活动来找到归属感与自我价值。

第三段：开展老人心理健康教育的策略（200字）

为了有效地提高老年人的心理健康水平，我们采取了多种策略。首先，我们组织了一系列心理健康讲座与培训，邀请专家解读老人心理健康问题，并提供相应的应对策略。其次，我们积极组织一些社交活动，鼓励老年人积极参与，增强他们的社交网络。此外，我们还开展了心理咨询服务，为老年人提供倾听与支持，帮助他们有效地应对心理压力与情绪问题。这些策略的综合使用，有效地提高了老年人的心理健康水平。

第四段：老人心理健康教育的成效（200字）

通过对老年人心理健康教育的实施，我们取得了一些显著的成效。首先，老年人的心理状况得到了明显的改善，很多人感到更加开心与满足。其次，老年人之间的关系得到了加强，社交网络得到了扩大，各种社交活动的参与度也有所提高。此外，老年人对未来的恐惧减少了，他们更加积极面对生活，树立了积极的心态与信心。这些成效的取得，使得老人心理健康教育得到了进一步的重视与推广。

第五段：对老人心理健康教育的思考与建议（200字）

通过参与老人心理健康教育活动，我深刻认识到老年人的心理健康问题的重要性。我们应该不遗余力地关心与关爱老年人，为他们提供良好的心理支持与帮助。同时，也应加大对

老人心理健康教育的宣传与推广力度，提高社会大众对老人心理健康问题的认识与重视。我相信，在社会的共同努力下，我们能够构建一个更加关爱与支持老年人心理健康的社会。

心理健康教育的心得体会篇五

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：

(1) 只重智育，忽视心理健康教育的思想观念要转变。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

心理健康教育心得体会(六)

心理健康教育的心得体会篇六

近年来，随着教育改革的深入推进，考试制度逐渐成为学生们校园生活中不可避免的一部分。然而，紧张、焦虑、压力等负面情绪也随之而来。为了帮助学生建立良好的考试心理，学校开展了一系列的心理健康教育活动。在这些活动中，我深受启发和感受，收获了许多宝贵的心得体会。

首先，树立正确的考试观念是建立良好考试心理的关键。在过去的学习中，我一直以为高分就是成功，失败就意味着自己不够优秀。然而，在心理健康教育活动中，老师们带领我们深入探讨了考试的真正目的。他们告诉我们，考试只是对学习的一种评价方式，并不是衡量我们全部能力的标准，更不应该成为我们自我价值的唯一途径。从那以后，我学会了放下追逐分数的心态，合理对待考试，从而减少了对考试的焦虑和压力。

其次，在心理健康教育活动中，我学到了一些科学的学习方法和应对压力的技巧。在过去，我总是熬夜苦读，却发现效果并不好。通过心理健康教育活动，我了解到合理的学习时间安排、高效的学习方法，以及放松身心的重要性。我开始定时休息，避免疲劳，同时也尝试了一些新的学习方法，如归纳总结、思维导图等。这些方法确实起到了事半功倍的效果，并且让我在备考过程中更加从容和放松。

此外，心理健康教育活动还让我认识到身心健康对考试成绩的关键性作用。在活动中，老师们重点强调了健康的生活方式对学习的影响。他们告诉我们，健康的饮食、充足的睡眠和适量的运动是保持身心健康的重要途径。从那以后，我开始规律作息、注重营养，每天进行适度的运动。我发现，身体的健康状态对我在考试中的表现有着巨大的影响。身体状态好时，我更加精神饱满，注意力更加集中，自然而然地提高了学习效率和考试成绩。

除了以上的收获外，心理健康教育还帮助我树立了正确的面对考试的态度。在过去，即便做好了充分的准备工作，考试前我仍然会感受到紧张和焦虑。然而，在心理健康教育的引导下，我学会了积极的心理暗示和自我调节的方法。我告诉自己，“我已经做好了充分的准备，相信自己可以做到。”这种积极的心理暗示有助于缓解我对考试的紧张和压力，提高了自信心和应对考试的能力。此外，我还学会了通过深呼吸、放松肌肉等身体放松技巧来调节自己的紧张情绪，这在实际考试中发挥了重要的作用。

总之，在心理健康教育活动中，我从树立正确的考试观念、学习科学的学习方法、保持身心健康、建立正确的面对考试的态度等方面有了一系列重要的收获。这些收获不仅帮助我在考试中更加从容和轻松地应对各种挑战，而且也为我今后的学习和生活奠定了良好的基础。我相信，通过心理健康教育的持续开展，更多的学生将从中受益，拥有更为健康、积极的考试心理，取得更好的学习成果。

心理健康教育的心得体会篇七

(1) 建立适当的需要。教师要帮助小学生确定符合他们实际情况的奋斗目标，切忌期望过高；要引导他们实事求是，不作非分之想，不苛求自己，尤其是优等生或争强好胜的小学生，不要为小事而过于自责，凡事要放宽心，想得开。

(2) 寻找乐趣。教师要让小学生保持儿童天真烂漫的个性，对各种活动都倾注热情，积极参与，享受生活的乐趣。小学生还要培养自己广泛而稳定的兴趣，从中获得快乐。

(3) 自信。自信是保持愉快情绪的重要条件。教师要教会小学生看到自己的优点和长处，学会悦纳自己、欣赏自己、肯定自己，做到不自卑、不自怜、不自责。要相信每个学生都有他可爱和可造就的一面，要经常肯定他们，鼓励他们。(4) 多与人交流。许多小学生还不善于与人交流，其实小学生多与

家长、教师和好朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

2. 控制和调节消极的情绪

教师要教会小学生控制和调节自己消极的情绪，主要有以下方法。

心理健康教育的心得体会篇八

随着社会竞争的日益激烈，考试被视为评价学生能力的重要标准。然而，在每一次考试中，不少学生都会面临各种不同程度的心理压力。为了帮助学生克服考试心理困扰，学校开设了考试心理健康教育课程。在经历了一学期的学习之后，我深刻体会到考试心理健康教育的重要性。本文将分享我在课程中所获得的心得体会。

首先，考试心理健康教育培养了我的良好心态。在过去，我经常因为考试成绩不理想而产生自卑情绪，甚至对考试失去了信心。然而，在考试心理健康教育的引导下，我学会了正确对待考试。我明白，考试只是对学习成果的一种检验，并非衡量个人能力的唯一标准。学校老师给我们讲解了许多成功人士的事例，让我们明白考试成绩并不能决定一个人的未来。通过改变自己的思维方式，我逐渐建立了积极的学习态度，克服了考试带给我的负面情绪。

其次，考试心理健康教育提高了我的应试能力。在课程中，我学到了许多应对考试的技巧和策略。例如，在考试前要制定合理的复习计划，合理安排时间，避免过度压力。在应对难题时，我学会了冷静思考，分析问题的本质，并采取合适的解决方法。此外，我还学会了调整心态，利用积极的心理暗示来增加自信心。通过这些技巧和策略的运用，我在最近

的一次考试中获得了较好的成绩，也取得了对考试的信心。

第三，考试心理健康教育帮助我建立了良好的复习习惯。在课堂上，老师强调了良好的复习习惯对于考试的重要性。为了更好地巩固所学知识，我开始制定了每天固定的学习计划。每天晚上，我会将当天学习的内容进行整理和总结，并预习明天的内容。这样的习惯不仅提高了我的学习效率，还加深了对知识的理解和记忆。同时，我学会了利用好闲暇时间，如坐车、排队等，进行知识的温习。这让我感到自己更加充实和高效。

第四，考试心理健康教育培养了我的应急处理能力。在一次意外情况中，我提前复习的计划被打乱，导致我的复习进度落后。在这时，我想起了考试心理健康教育中老师告诉我们的“临时规划”。我果断地根据自己的实际情况，合理地调整了复习计划，保持了良好的心态。由于提前预判和应对，我最终成功完成了复习任务，并在考试中取得了令人满意的成绩。这次经历让我明白，灵活应对才是解决问题的关键。

最后，考试心理健康教育让我认识到，考试只是我学习生活的一小部分。在过去，考试成绩对我来说是至关重要的，我甚至因此而牺牲了与朋友家人的时间。然而，在课堂上，老师告诉我们，在面对考试时，要合理安排时间，保持生活的平衡。我开始意识到，生活不仅仅是考试，更包括了丰富的社交活动和体育锻炼。逐渐地，我学会了把考试看作是我成长道路上的一块拼图，而不是生活的全部。

总之，通过参加考试心理健康教育课程，我收获了许多宝贵的经验和心得。我明白了考试只是对知识的检验，学会了应对考试压力的方法。我培养了良好的复习习惯和应急处理能力，同时也认识到考试只是生活的一部分。通过这些心得体会，我相信我能够更加从容地面对每一次的考试，也能更好地适应未来的竞争社会。