

2023年心理健康教育观看心得(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

心理健康教育观看心得篇一

心理健康，一个既熟悉又陌生的词语。在我没有学习心理学的时候，我一直对这个概念似懂非懂，自认为对“心理”有不小的心得体会，但恐怕还说不出来个所以然来；时至今日，在杨老师的讲座下，对其认识不知不觉中已是不同往日。对普通人而言，一事物最值得关心的莫过于其价值。同样，我们最关心的就是在大学里开展心理卫生工作的意义了。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。中小学心理健康教育指导纲要确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康心得体会。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为心理健康教育。心理健康心得体会。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴

别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机，因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

(一) 结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐

平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(二)全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

(三)教师本身也要注重自己的心理健康

教师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

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。

心理健康教育观看心得篇二

我在假期读了《小学生心理健康教育》一书深有感触，特别是怎样真正的让学生接受好心理健康的教育至关重要。

随着人们对心理健康的认识和重视，小学生心理健康问题已引起了人们的普遍关注，心理健康教育应成为学校教育中的一项重要内容已取得了大家的共识。但是小学心理健康教育是一项科学性、实践性很强的工作，它要求教师不仅要更新教育观念，还必须掌握一定的理论知识和技能。

心理健康教育活动在学校开展的重要性，让我感触颇深。必须通过课堂教学活动提高学生的知、情、意，让它源于实践，用于实践。

心理健康教育课成功与否，在很大程度上取决于学生获得的心理体验和感悟程度。学生总是非常关注他人在同一问题上的表现，喜欢聆听他人的“故事”。

（1）心灵感悟：

在课堂上，我经常会给同学们同龄人的“故事”。试图让学生明白这些问题别人都有，自己有也很是正常的，并相信这些问题可以解决，进而学习和掌握方法。其实学生在聆听的

同时，也在审视自己。

（2）角色扮演：

心理剧的创设，其初衷是让角色扮演者体会其中的情境冲突，在冲突中宣泄自己、发现自己、改变自己。这大大地提高了同学们的主体参与性，使他们有机会发挥自己的创造性和想象力，及时地运用课堂所学去解决问题，从而不断地调整自己，不断地成长。

今后，我要继续加强对小学心理健康教育的研究，制定科学可行的实施办法，使学生的身心都得到健康的充分的发展。

心理健康教育观看心得篇三

于丹老师在人格教育中主要为我们强调了一点：在我们中小學生所要完成的必修课中，不仅仅是学习。我们还要懂得怎样自我控制一些不好的习惯，懂得孝敬父母，尊敬老师，懂得很好的处理一些人际关系与学习做一些简单的家务劳动等。

看完了于丹老师为我们上的这一堂课，使我受益匪浅。从前，我以为，只要学习好了一切都不是问题。爸爸妈妈尽量的给我腾出大量的时间供我学习，除了学习，家里的任何一件事我都不用去做，任何一件事都不用我去操心。爸爸妈妈把什么事都安排的井井有条，等着我去享受他们的劳动成果。甚至让我误以为这都是他们应该做的，只要我学习好就行了。

听了于丹老师说的孔子的一句“入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众而亲仁，行有余力，则以学文”的话后，我才顿时恍然大悟：原来学习并不是最重要的，比学习更重要的还有许多我们需要学会做的事，而首当其冲排在第一位的，便是怎样做人。

做人其实也是一门学问，其中包括道德、礼仪等等。而我们

小学生除了要学好道德、礼仪方面的学习之外，还要在生活自理能力方面有所提高。一个人，就算学习再好，但却不能自己照顾自己的话，那么就算他四肢健全，也是一个废人。所以我们从小要帮爸爸妈妈分担一些家务，比如拖拖地，擦擦桌子，洗洗碗等，不要过多的让爸爸妈妈帮你干一些事情，要先自己学着试探性的先做，实在不会的话再让爸爸妈妈来帮忙。

于丹老师讲的这一堂课，让我明白了一个道理：在我们中小学生的必修课内，最重要的并不是学习，学会了怎样做人是排在第一位的，如果连这些都不会的话，就算学习成绩再好，也是一个不具备健全人格的人。

心理健康教育观看心得篇四

2我们在上海电视台观看了《公共教育开学第一课》之安全教育。

从中我们学到了很多安全方面的知识，在道路上，我们要学习的知识有：乘车时，12岁以下的'小朋友要加安全座椅，开门时，如果从左边下，应用右手开门并察看后方有没有车辆。骑自行车时，12岁以上才能携带小朋友，小朋友的岁数应有12岁以下，更不能携带2名小朋友及以上。大家都知道，大海上的“百慕大三角”是死亡的“三角”，而马路上也有这样的地方：由于大型车辆制造时会有偏差，所以转弯时会偏向于内侧，如果那时那里有行人或车辆，就会被碾碎。而消防自救知识有：不要玩弄插座，燃气开关、打火机及火柴。如果油锅着火了，我会用锅盖隔绝空气消灭火焰。如果门着火了，我会用水扑灭它。如果电器着火了，我会用被子隔绝空气灭火。如果校园着火了，我们要捂住口鼻，低下头，跟着老师的指令走，不能乘电梯，不能为了自己的财物就重返火场。

我们一定要把《公共教育开学第一课》的知识牢记心中，还

要帮助不懂的人学习安全知识，远离危险。

心理健康教育观看心得篇五

通过学习《小学生心理健康标准与心理辅导》这门课，让我认识到要想真正学好心理辅导，特别是要想很好地掌握心理辅导的技能，创造性地展开工作，有效地帮助来访者解决问题。

在学习的过程中，使我联想到我的学生中的各种问题以及自己的处理方法，也让我定位了以后的努力方向：做一个优秀的小学生心理健康辅导员，让那些需要我帮助的心理求助者感受到我今天一样的成长喜悦，感受到心理健康带给自己生活幸福感的提高。

在《中小学生学习心理健康标准与心理辅导》的学习过程中，我认为“努力创设一种激励成长的氛围，促进学生向健康的方向成长。”是一种非常积极向上的辅导方法，教育学理论告诉我们，每个学生都是有进步要求的，都希望别人认为自己是一个好学生。怎样进行有自卑、内向成绩差的心理问题生的心理辅导呢，我简单归纳了三点：

谈心——这是我要和这样的孩子做的第一件事，每次都选择轻松的话题，通过谈话，都能在孩子不易察觉地情况下，发掘其身上的优点。在经常在他们说得好、说得对的时候，大声地表扬，赞赏学生“你说得真清楚，老师听懂了”，“你真会思考问题”，“你真是有主见”……渐渐地她有了“我说话表达能力很强”的认识，每次说话都昂首挺胸的样子。

于是，再乘胜追击：“你要对自己有信心，因为你和别的小朋友一样聪明，加油！一直鼓励孩子往好的反向发展。

“一切教育都归结为养成儿童良好的学习习惯”。要使这样的孩子养成良好的学习习惯，必须注意从一点一滴的小事做

起，并持之以恒，以逐步帮助他们全面地形成良好的学习习惯。由于他们的基础较差，所以常常通过一些现实生活中的事例，培养他们从多角度思考的习惯；鼓励他们大胆想象，同时让他们在学习过程中自主地发挥智慧和潜能，自己也能肯定自己的能力，从而坚定信心。

根据小学生好模仿的特点，在教学过程中，我及时地发现一些学生可以效仿的事例，用一些激励性的词语触动孩子的心灵。这样，就让他们有了学习的对象，促使他们学会适时地调控自己的学习行为，同时，我还制订一些制度如点滴汇报制度，激励措施如加花评比等，日积月累，在榜样的影响下，他们的学习习惯一定会有大的改善。

做为教师要努力使教育适合学生的个别特点，教师要懂得的他的学生来自不同的家庭，不同的生活背景，不同的需要和不同的价值观，因此在教育中要灵活运用各种教育策略，这样才能取得良好的效果。

在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。