

2023年心理健康教育感悟(优秀7篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来看看吧。

心理健康教育感悟篇一

假期里，我认真学习了《中小学心理学健康教育指导纲要》。下面我说一说我的一点体会：

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。严峻的现实提醒着我们：不能只关心学生文化知识的掌握而忽视他们健康心理素质的培养。所以，在开展素质教育的今天，心理健康教育已成为学校教育的重要组成部分。我想，作为一名小学教师，如果对此项工作缺乏了解，就很难适应素质教育提出的要求。

通过学习，我从中学到了不少知识。心理咨询就是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。我想，作为教师，如果自己的心理不健康，就难以培养出心理健康的学生，所以我们首先要保持良好的心态，掌握相关的知识和技能，才能较好地从事这项工作。

通过学习《中小学心理健康教育指导纲要》，我可以很有针对性地复习和归纳学生的心理特点，明确中小学心理健康教育的目标和主要任务，避免工作的盲目性。

我想在今后的工作中，有了《中小学心理健康教育指导纲要》做指导，我一定能在工作上表现更好，把我的学生教育的更出色！

心理健康教育活动感悟篇二

王校长名师工作室申报的省规划课题《小学各学科教学渗透心理健康教育方法研究》，使我有机会涉猎小学生心理健康教育方面的知识。今年过年，有幸拜读了《中小学心理健康教育》一书，更是受益匪浅，它促使我对自己的过去教学进行了深刻的反思。

首先，用爱心点燃希望！

作为教师对学生要有爱心，要公平对待每一位学生，尤其要多关爱学困生。然而，事实上教师的爱往往洒向那些聪明的、成绩好的学生，而对学习成绩差、行为规范差的学生往往关心不够。在犯同样错误时，对班干部、学习好的学生可能只是轻描淡写地批评一下就过去了，而对差生则可能变得非常严厉，甚至恶语相加。这些学生的自尊心受到了伤害，他们感受到自己在班级中受到了不公平的待遇。在我教的班级里，有一个调皮鬼刘__，他学习不专心，上课不认真听讲，拖欠作业甚至不交作业，有时还不听从教导，甚至有时候还煽动其他孩子逃课。有一天我发现这个孩子特别喜欢老师表扬，连续几天一上课我就表扬他，看某某同学坐的多好，看他回答问题回答的多棒！每节课我就奖励他一枚星星奖章。慢慢地孩子就养成上课专心听讲的习惯，认真完成作业的好习惯。对于学困生，我认为最重要的是理解他们，尊重他们，赏识他们，帮助他们树立自尊心和自信，尤其对那些学习较差的学困生。比如在他们的生活上、其他学习方面进行表扬。。在我任教过程中，我尽量做到赏识每一个孩子，公平对待每一位学生。

其次，成功唤起学困生的自信

在学习中，学生会遇到很多“拦路虎”，而对于学困生可能对于他们来说，学习更是“艰难”，这样他就会轻易放弃，怎么办了？针对这种情况，对学困生我坚持做到勤诱导、勤

沟通、勤发现、勤鼓励。开课时注意有简单的问题就提问学困生，而当学困生回答问题不好时或肤浅时，我从不指责，当他们答到点子上时，我大加赞赏。帮助学困生打开了自信之门，使他们能抬起头来学习。学困生渴望表扬，表扬能使他们看到了成绩，看到了光明，提高学习的勇气，增强了他们的信心。学困生最希望教师对所有学生一视同仁，不厚此薄彼；他们最不满意老师偏袒某些学生或冷落、歧视某些学生。学困生基础知识较差。有的学困生虽有学好的愿望，但学习基础差，往往老师讲课不能完全听懂，解题不会思考。教师除了充分利用课堂时间之外，还应依靠班集体的力量来缩小落后面，让学习好的与学困生“结对子”，在教学过程中随时穿插讨论、同桌交流，使中优生加深理解，并让学困生得到再学习的机会。更增加了他们的自信心。

总之，通过阅读《中小学心理健康教育》这本书，使我明白了心理健康的内涵和标准，掌握了小学生心理问题的具体表现、形成原因、解决策略，改变了我的教育教学理念，促使我们在教育教学中要具有一双慧眼，关注少年儿童的心理状况，尤其是在课堂教学中，一定要依托学科特点，多角度多层面的渗透心理健康教育，探索渗透方法，真正做到教书育人。

心理健康教育活动感悟篇三

加强心理健康的综合训练，才会促进学生全面的健康成长，学习了心理健康教育之后写一写你体会吧。下面是本站为大家带来的学习心理健康教育的心得体会，希望可以帮助大家。

通过学习教师心理健康与自我调适，感触颇深。拥有健康的身心是教师从事教育教学工作的基本保障。教师的心理健康直接影响其教育教学工作的效果，影响着学生的身心健康。因此，身心健康是教师应具备的素质，是做好教育教学工作

的重要保障和有力支撑。是素质教育的一个重要组成部分。

社会往往重视教师教育质量高低，而很少关注教师的生活质量；重视教师对学生的责任，而忽视教师对自己和家庭的责任；强调教师的“牺牲”“奉献”精神，而忽视维护教师的自身利益及身心健康的愿望。社会对教师的评价往往只看学生的学习成绩和升学率，迫使教师不断地自我加压，不断地延长劳动时间去参与生存竞争，最终导致心理健康问题的产生。一个教师要对几十个学生负责，家长又把希望寄托在子女身上，“望子成龙”、“望女成凤”心切的美好愿望转变为对教师的高期望和高要求，无形中使教师产生极大的心理压力。

若有健全的教师人格，就会修复心理的不适和缺陷旧能做一个受欢迎的老师。当然，不仅如此，要塑造健全的教师人格，必须有高尚的坚强的人格素质，渊博的知识，出色的才能、精湛的技艺、良好的人格和完美的心理，不断调适自己。教师的高尚人格素质依赖于丰厚的文化知识底蕴，没有广博的学识水平，没有不断更新探索新知识的能力，就会影响良好的人格素质的形成。扬长避短，培养自己良好的个性，培养多种兴趣和爱好，陶冶情操。努力创造和谐的师生关系，使之信其师，亲其道，用良好的师德，阳光的心态影响教育每个学生，是融洽的师生关系和良好的人际关系、成为讲台上常青树的不竭资源。

一个优秀教师的魅力不仅是具有渊博的知识、出色的才能、精湛的技艺，也必须拥有良好的人格、完美的心理；不仅能成为学生心理的调节者，也能维护自身的心理健康。教师只有学习心理健康的有关知识，掌握心理咨询的理论和方法，加强心理健康的综合训练，才会促进学生全面的健康成长，促进教育教学工作的顺利实施，也更利于教师自身健康心理的维护和发展。

通过学习《中学生心理健康教育》，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。

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

我记住了老师的一句话：不能在家长不知情的情况下，误会家长，要多和家长沟通，多谈心里话。让家长多理解自己，也让自己多理解家长。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫不感觉到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就

被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很有友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

通过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更知道怎样去理解父母，爱自己的父母。希望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

通过上心理健康课，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，

应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

共2页，当前第1页12

心理健康教育感悟篇四

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于集体；能很好的适应环境，心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。

心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的. 来访者提供心理援助的过程。通过这学期对大学心理健康教育的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量…在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达

到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！完成了大学心理学(二)的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

心理健康教育感悟篇五

通过学习学校组织的《中小学心理健康教育指导纲要》学习活动,让我深切感受到心理健康教育工作的开展对整个教育教学活动的影响及其重要意义.我主要从以下几个方面谈谈自己的体会:

首先，了解了当前学生心理健康教育，老师教育观念的状况，使我们认识到，在中小学教师中进行这个课程的培训非常重要，非常及时，特别是新课程改革的今天，社会的发展，改革的需要，教育教学上的需求，都将心理健康教育这门课程摆在了广大教师面前，我们必须认真对待，积极投入，学到有用的知识，为自己今后工作的顺利开展，作进一步的准备。

同时，对中小学生学习心理健康教育的内容及方法的了解，使我们清楚地知道今后工作中要发现的问题，要注意的问题以及要积极主动地解决的问题。这其中特别是师生关系，帮助学

生认识自我，消融学生逆反心理等方面的内容，从理论到实践，从讲座到活动都给我们很深印象。特别是基伟华老师的讲座给我的影响很大，使我明白教师不仅要“教书”，而且更要“育人”，要成为学生心理健康的维护者和促进者。

教师要成为学生心理健康的维护者。教师只有掌握学生心理发展的特点和规律，才能成功地指导学生进行心理调节和疏导。教师要热情且富于同情心，倾听学生的呼声和意见，设身处地地理解学生的情感，与学生平等相待、坦诚相见。在开展心理健康教育过程中，应该为学生留下心理自我教育和成长探索的时空。要注重学生自觉、自动、自主、自由地发展，使心理教育成为一种自我教育。

其次，教师要做学生心理健康的促进者。在心理健康教育的实施中，教师的教育教学活动应体现心理教育的理念。教师要善于积极利用学科中的心理教育资源，在教给学生各学科基础知识的同时，创设良好的环境帮助学生健康成长。教师要善于和家长沟通和合作，懂得如何用恰当的方式帮助家长转变教育观念、了解和掌握心理健康教育的方法，共同解决学生的心理问题。教师要善于营造和谐、平等、有趣、成功的价值感、效能感课堂氛围，科学看待学生的成绩和智力，维护学生自尊、自信，让学生有重要感、力量感、成就感，创造其成功的体验，公正对待学生，不偏心、偏激和滥用权威，形成真诚的人际关系，真正成为学生心理健康的促进者。

通过学习，我也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；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，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；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；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

心理健康教育感悟篇六

第一次发现在班会上还能学到这么多东西。

对于心理健康，不的不说，现在的大学生们对于心理健康的重视程度不够，从表层意义上来讲，我们错误的认为有心理疾病是类似于有精神病一样的。但是这一次，我有幸坐在操场上，感受一次全新的心理班会。大家围成圆圈，席地而坐，一起来聆听心里部部员讲解有关心里方面的常识、知识。这让我抛弃了很多错误的看法和认识，受益颇多。户外形式的班会，使人眼前一亮，经历了太多次让我们只在室内团团坐好后，听导员和班委的讲解与指点的古板形式的班会，户外形式的班会使我有了新的体验。与其说是一次全新的体验，不如说是身心灵的一次重塑，在玩耍和交谈之中，相互了解，相互学习，我觉得具有别样的风采。

在应试教育的体制下，我们太过于看重成绩的分量，导致对心理认识太过浅薄，也太过表面化。我虽然没有听到太多专业化的知识，但是听到了很多让我有益匪浅的内容。

游戏环节也让我玩儿得很开心，击鼓传花，虽然这是一个比较经典古老的项目，但是在旧游戏中还是玩儿出了新花样，相互传递，隔空抛物，反方向回传等翻新花样更是为游戏增添了更多的乐趣。那些被选中的“幸运儿们”有才艺展示，她们有的唱歌又跳舞，有的念绕口令，真真是八仙过海——各显神通啊！当我看到有异国的留学生站在圆圈中央，努力地用中文唱着周杰伦的《告白气球》时，我才领悟到音乐无国界的真实内涵。

班会的全新体验，让我久久不能忘怀。讲道理，只有心理健康的人才能重视自己的身体素质，从而达到一个身心全面健康的局面。以前，我就很喜欢心理学。一切的效果都是由心发出的，心理班会的开展，让我对心理有了新的认识与理解，开班会之后我不由得开始对下一次心理班会有所期待，也有

所憧憬。对心理认识程度也在逐步加深。我们的心理班会与众不同，让我们在活动中更加真切的感悟到属于自己的心得和体会。心理健康教育原来就是一门艺术，探究这门艺术，可以开启我们的心灵之锁。社会往往重视教师和教育质量，而很少关注教师的生活质量。班会结束后很多同学都纷纷表示在此次活动中的收获颇多，大家不光相互帮助，共同的为一个目标努力而奋斗，还可以在认真玩耍中感受到班级的向心力和凝聚力。

此次班会应该说达到了举办本身的意义。终究让我相信：原来大家一起齐心协力，就是可以做到的。

心理健康教育感悟篇七

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境；顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信。师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师

真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

首先加强对学生心理健康教育，提高学生心理素质，应总体规划，多方面做工作。

一、加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

此外要对教师广泛开展心理学知识的培训，学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识，以利正确对学生进行指导，并在教育教学过程不出现失误。培养一支自身心理健康，懂得心理学专业知识，掌握心理辅导技能和心理训练方法的教师队伍，这是加强心理健康教育至关重要的。同时应对学校进行整体改革，端正教育思想，改革教育教学方法，融洽师生关系，创设一个使学生心情愉快的学习生活环境。

二、加强对家长的指导和帮助。

据调查，目前这代孩子的父母，很大部分受教育程度不高，尤其很少学过教育学，心理学的有关知识。据《中国青年报》

5月17日报道：“95%的家长没看过心理学方面的书，72%的家长没有看过教育方面的书。”他们不了解如何更科学地教育孩子。因此，学校要通过家长会，家长座谈会等方式，让家长懂得青少年心理发展规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年年龄特点，懂得教育学生的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，学生情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能因此不尊重，不理解他们。对学生教育既要鼓励，也可以批评，但方法的使用一定要符合青少年心理规律。对孩子的期望值不要过高，希望孩子成才，这是人之常情，但压力过大，也会适得其反。此外对“问题家庭”的学生更要特别留总关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

三、在中学开设有关心理健康课程，对学生进行心理素质教育。

目前不少学校已开设健康教育课，其中也开始涉及心理健康的知识。但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。心理健康教育课应该是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能达到智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高学生心理素质。

四、建立学校心理健康服务体系。

目前学校开展心理健康服务，缺少专业人员是一大问题。在近期内还很难配专业的心理医生，但教育行政部门应考虑尽快培养和培训专业的心理辅导教师，在上级专业人员的指导下，开展心理健康服务。在学校开设心理咨询室，心理阅览室，心理活动室，开设心理咨询电话热线。定期为师生举办心理健康、心理保健等专题讲座。积极开展心理健康教育活

动，对学生进行学习指导、生活辅导，前途职业指导等并建立健全学生心理档案，作为班主任、任课教师教育教学工作的依据。使心理健康工作落到实处。

总之，教学的目的就是教书育人。首先，为了让学生形成健康的心理，教师就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、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。