

# 2023年培养孩子自律心得 心理健康教育教案(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 培养孩子自律心得篇一

1. 初三年级的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应初三年级的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应初三年级紧张而忙碌的学习，渡过人生第一个艰难时刻。

2. 通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。

3. 让家长更了解学生的压力，理解学生的心理，能与学生真情沟通，使家庭教育和学校教很好相结合。

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生，敢于表达自己的想法，培养学生的团结互助的精神，从而达到以上的活动目的。

收集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人的事例来激励鼓舞自己。

“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”。

(一)学生齐背 班级口号。

(二)打开心窗，说说心理话：(让学生谈谈自己上初三以来的感受，了解学生的心态如何。分析学生存在的几种心理问题。)

听了同学们的心声，老师深刻的理解大家，求学的路真是苦呀。有些同学，天天这样的想法，你们不痛苦吗?大家知道吗?这是一种不良的心理，它会影响着你们在初三年级的学习。老师把你们的心理归纳了一下。

1、压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2、厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。

3、人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系中 主要表现：

(1)曲解老师、心理不平衡

(2)不主动理解人，却渴望理解万岁

(3)不能悦纳父母，家庭关系紧张

(三)讲故事，明道理。

让学生明白要想成功，首先要有积极的心态。

(四)自我调节。

我们是初三年级的学生，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。大家说一下，你这些不良的思想，用哪些办法解决?归纳方法：

1. 坚定理想信念，用名人名言，名人事例鼓励自己。
2. 自我调整，写心理日记宣泄。
3. 自我积极的暗示。
4. 找老师说心理话，或找知心朋友说心事。
5. 听音乐。
6. 运动等。

## 培养孩子自律心得篇二

社会上的竞争日益激烈，导致一些高职生出现了一定的心理问题，对心理健康产生一定的影响。因此，高职教育应该积极开展心理健康教育活动，将心理健康纳入教育系统中，对学生出现的各种心理问题及时地排解。本文从现今高职生心理健康教育的现状出发，探讨高职生心理健康教育的有效方法，以期今后开展的心理健康活动提供一定的依据。

高职生;心理健康教育;方法

高职生属于大学生群体的一部分，他们与其他的大学生具有相似的心理特点。首先，自我意识得到一定的增强，但还未发展成熟；其次，随着年龄的增长，人生观、世界观以及价值观都已经基本形成，但还不够稳定，易受到外界环境的影响；再次，思维方式得到一定的发展，但在具体评判一件事物的时候，容易带上主观性；四是情感得到一定的丰富，但情绪受到外界的影响大，易发生波动；最后，高职生的意志水平得到一定程度的发展，但稳定性不够等等。由于高职教育的生源较为多样，学生成绩大多不佳，且高职教育的教育目标和普通高等教育的教学目标存在一定的区别，因此高职生的心理状态和普通大学生相比，也有一定的特点。在高职

生中开展心理健康教育的同时，需要根据其具体特点进行相应的心理健康教育。

1. 整体心理健康水平不高。高职生处于后青年时期，各方面开始趋向成熟。但是从心理健康层面来说，很多高职生心理状况存在一定的问题，对其工作以及生活都产生一定的影响。另外，由于一些高职生的成绩不好，被当作“问题生”，打架、斗殴等情况时有发生，处理问题较为冲动。这些问题如果得不到及时处理，不仅会使学生的健康成长受到一定的影响，严重的情况下，还会导致学生出现一定的人格障碍，做出不利于社会和谐发展的事情来。

因此，教师在发现高职生的心理问题时，需要对其进行及时处理，帮助高职生疏解心理问题。

2. 适应能力以及抗打击能力较差。

就目前来看，社会上对于职业教育存在一定的理解偏差，导致一些进入高职院校的学生学习成绩不好。正是由于这种成绩的挫败感以及社会上的理解偏差，导致很多学生进入高职院校学习之后，对学校学习缺乏主动性以及认可度。很多学生长期处在失败感之中，对正常的学习、人际交往都缺乏热情。一般来说，这些学生都程度不一地存在敌对、人际交往障碍等问题。这些问题长期发展下去，会导致学生的心理状态出现一定程度的偏差，不利于健全人格的发展。

3. 就业压力导致出现心理压力。现今，我国的高等教育被大力推进，大学本科毕业生的数量得到迅速增加。另外，在这一时期，国企在进行积极改革，社会上产业结构在进行积极调整，社会上的劳动力数量得到显著增加。

在这种情况下，高职生面对的就业压力更大了，很多人毕业就面临着失业。这样的就业形式，导致很多的高职生心理产生紧张、焦虑、不安等情绪，对学生正常的生活以及学习产

生了影响。

1. 将心理健康教育活动规范化、体制化。高职院校要想对学生的心理健康教育有明确地掌握，就需要将心理健康教育体制化，将心理健康教育融入系统化的教学活动。课堂教学是开展心理健康教育的主要途径，因此学校可以将心理健康教育课程化，根据一定的课程计划开展各项心理教育活动。学校根据心理健康活动的主要目标进行教材的编写，使心理健康教育的实际可操作性显著增强。通过心理健康教育活动，学生掌握一定的心理健康知识，提高自身心理状况的掌握程度。通过这样的方式，学生参与心理教育的积极性得到显著增强，能正确认识自我。

2. 开展全方位的心理指导。学校在高职学生中开展的心理咨询活动的主要特点是调适性以及发展性，且心理教育活动遵循的是一种教育方式，而不是一种医学方式、治疗方式。在进行心理咨询的同时，老师需要具有发展的眼光，对求助者的各种心理问题都可以提供好的建议与意见，引导其正确处理自身所存在的心理问题。在高职院校开展的心理教育活动，其主要的目标是提高全体学生的心理健康水平，从而使自身的内在潜力得以充分发挥。学校在高职生中开展健康教育，使学生的自我调控能力以及环境适应能力得到显著增强。

从现今的情况来看，学校应该将高职院校中开展的心理健康教育从以前的对各项心理疾病的诊断治疗转化到各项心理疾病的预防以及全面提高学生的心理素质上。在心理健康教育完成之后，学校需要对学生的心理状况建立健康档案，对其进行分类整理，分析现今高职生中所普遍共有的心理问题，对得出的相关问题进行及时处理，以提高高职生整体的心理素质。

综上所述，现今环境的变化较大，高职生处于一种受到外界环境影响较大的年龄阶段，因此，他们中的很多人会存在不同程度的心理问题，对日常的生活以及学习会产生一定的影

响。针对这种情况，高职院校需要根据学生的年龄特点以及实际心理问题，开展心理教育活动，帮助学生提升心理健康水平。

[3]林琳，柯晓扬，袁忠霞. 提升高职学生心理健康教育的新思考[j]. 教育教学论坛，2014.

作者:张先锋 高春鸿 单位:西安铁路职业技术学院

## 培养孩子自律心得篇三

随着社会的发展，人们对心理健康的重视程度也越来越高。了解自己的心理状态，处理内心的矛盾和压力，对于每个人来说都是非常重要的。而奥鹏心理健康教育项目则为学生提供了良好的心理辅导和指导，让我从中受益匪浅。在这个过程中，我学到了很多关于自己、关于情绪和心理健康的知识，也积累了一些宝贵的心得体会。

首先，在奥鹏心理健康教育课程中，我深刻认识到了心理健康的重要性。以前，我常常忽视自己的内心需求，对情绪抱有漠视的态度。现在，我明白了自己的情绪和心理状态会直接影响到我的生活和学习。通过课程的学习，我知道了如何有效地管理情绪，如何调整自己的心态。例如，当我遇到困难和挫折时，我可以运用积极心理调适的方法，从而保持平静的心态，更好地应对问题，不再深陷消极情绪的泥沼中。

其次，奥鹏心理健康教育尤其注重培养学生的自我认知能力。通过参加课程中的练习和讨论，我开始主动思考自己的优点和缺点，了解自己的兴趣爱好、价值观念以及个性特点。这种自我认知能力的培养使我在人际交往和职业选择中更加明确了自己的定位和目标。我懂得了不和身边人攀比，要有自己独立的思考和决策能力。除此之外，我也学会了如何认识他人，并且慢慢学会了关心他人的心理需求，尊重不同的个体差异，建立良好的人际关系。

再次，奥鹏心理健康教育课程提供了一系列实用的心理调适方法。在学习过程中，我了解到压力是现代人生活的常态，但过大的压力会给我们带来身心的不适。因此，我们需要学会减轻压力和释放紧张情绪。其中，有一些实用的方法对我来说非常有效。比如，我常常使用的，并取得显著效果的方法有放松训练、运动和艺术创作。通过这些活动，我能够陶冶情操，舒缓压力，提高生活质量。

最后，奥鹏心理健康教育课程帮助我更好地发掘自己的潜能和发展方向。通过对心理学的学习和探索，我逐渐明确了自己的职业规划和未来发展方向。我意识到心理咨询和心理辅导是一个充满挑战和机遇的职业。我决定将来在这个领域中深耕，为更多的人提供心理健康的帮助。

总之，参加奥鹏心理健康教育课程是对我的一次重要的成长机会。这个过程让我深刻认识到心理健康对于我个人成长和幸福的重要性，培养了自我认知能力和心理调适技巧，同时也为我的职业发展带来了新的方向。在未来的日子里，我会继续践行并分享这些宝贵的心得体会，帮助更多的人关注和培养心理健康，实现自己的生活目标。

## 培养孩子自律心得篇四

小学生是未来社会的希望，他们的心理健康对于他们的成长非常重要。为此，我参加了一次小学生心理健康教育培训，感受颇深，特在此分享一下我的经验和收获。

### 第二段：认知

在此次培训中，我认识到了小学生心理健康教育的重要性。正如我们常说的，“健康的身体上有健康的心灵”，小学生学习过程中，他们的心理健康状态好坏直接影响着他们的学业成绩、性格形成和成长发展。因此，小学生的心理健康教育必不可少。

### 第三段：实践

我们在课堂上观看了许多具体案例，向我们展示了小学生在生活中会面临的各种心理困境。在培训师的指导下，我们学习了如何掌握小学生心理健康问题，以及如何进行有效的帮助。通过各种实践方法，我们将学到的理论知识串联成一个完整的知识体系，并通过实践不断调整和完善自己的思路和技巧。

### 第四段：效果

在这个过程中，我逐渐认识到小学生心理健康教育的重要性。我学会了如何更好地了解小学生自己的心理状态，了解他们的需求，并根据具体情况个性化地进行心理援助。这不仅能够让孩子们增强信心和自我控制能力，同时也让他们更加了解并尊重自己的情感和需求，并逐渐认识到如何有效地处理人际关系。

### 第五段：总结

这次小学生心理健康教育培训不仅让我学到了更多与小学生接触的方法，更是让我更深入地了解了小学生的性格与特点，也更加关注和关心小学生的成长和福祉。希望今后能在实践中不断探索，将学到的知识运用于实践，帮助更多的小学生健康成长。

## 培养孩子自律心得篇五

随着社会的不断发展，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大。而心理健康教育作为现代教育的重要组成部分，在提升人们心理素质、减轻压力、增进幸福感方面发挥了重要作用。我有幸参加了奥鹏心理健康教育课程，并在实践中收获了许多启发和体会。



首先，奥鹏心理健康教育课程让我认识到心理健康的重要性。在课堂上，老师详细介绍了心理健康的概念和意义，并且通过案例分析和讨论，让我深刻体会到心理健康对个人的影响。我了解到心理健康不仅关乎个体的幸福感和生活质量，更与社会和谐、经济发展密切相关。明白了这个道理后，我更加重视自己的心理健康，主动寻求心理帮助，保持身心的平衡。

其次，奥鹏心理健康教育课程让我学到了一些实用的心理调适技巧。在课程中，我们了解了一些常见的心理问题及其解决方法，例如焦虑、抑郁、情绪调节等。同时，在老师的指导下，我们还进行了一些实际操作，例如呼吸调节、放松训练等，这些都让我感受到了身心的放松和愉悦。我意识到，只有掌握了这些实用的心理调适技巧，我们才能更好地应对生活中的压力和困难，保持良好的心态和情绪。

再次，奥鹏心理健康教育课程让我了解到了心理问题的预防和干预工作的重要性。通过听老师讲解心理健康教育在不同阶段的实施策略和方法，我了解到早期干预对心理问题的预防非常重要。我们应该注重对学生的心理健康教育，提高他们的心理素质，增强他们应对困难的能力。而对于已经出现心理问题的人群，我们也要及时提供恰当的心理干预，帮助他们重新建立自信，走出困境。

此外，奥鹏心理健康教育课程还给我带来了一种积极向上的心态和价值观。在课程中，我们了解了一些成功人士的心理故事和成功经验，并且从他们身上学到了坚持、勇气、乐观等品质。这些故事和经验鼓舞着我，让我相信只要保持积极的心态，不怕困难和失败，追求自己的梦想就一定能够成功。同时，我也以这些成功人士为榜样，努力成为一个有责任感、有担当的人，为社会作出自己的贡献。

综上所述，奥鹏心理健康教育课程让我深刻认识到心理健康的重要性，并且让我学到了一些实用的心理调适技巧，了解了心理问题的预防和干预工作的重要性，培养了积极向上的

心态和价值观。课程的收获不仅使我个人受益匪浅，也让我更加认识到心理健康教育对整个社会的价值和意义。我相信只要每个人都重视心理健康，关心他人的心理状况，我们的社会将变得更加和谐、幸福。