

2023年教师心理健康教育讲座心得(精选9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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，我们一起来看看吧。

教师心理健康教育讲座心得篇一

通过广播方式对全校学生进行心理健康教育，培养学生真诚交往，和谐相处的美德，通过本次主题活动让学生能与家人、同学、朋友分享个人成长的快乐点滴，与人和睦相处，进而促进学生人格的健全发展，创造和谐班级、和谐校园、和谐家庭。

根据计划我校开展了红领巾广播站心理健康教育专题活动。，红领巾广播站每天宣读一篇关于心理健康的稿件，学生能够认真听讲，并从日常生活、行为习惯中看到了学生们的进步。

此次活动效果显著，影响深远。通过广播，对学生进行心理辅导，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、积极向上的校园氛围产生用心的影响。

教师心理健康教育讲座心得篇二

10月至11月我幸参加了xx州班主任远程培训，通过二个多月的网络培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现

今的学校里，如何开展学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

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。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自己，增强调控自己、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，调节自己，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。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，对自己或者对自己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。

教师心理健康教育讲座心得篇三

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加20xx年第一期心理健康教育培训，我觉得非常的荣幸。自己先前对心理健康教育的知识不是很了解，通过这二十多天的学习和交流，在听了名师们独到的见解和参加了一些实践后，受益匪浅，每天都能感受到思想火花的冲击，对自己在平时教学中遇到的种种问题，也找到了一些解决策略。尤其是听了李明军老师对《心理健康教育纲要》的分析之后，知道了心理健康教育是素质教育的重要内容，开展心理健康教育意义重大。对于问题频出的中职生来说，如何开展心理健康教育？我想就此浅谈自己从这次培训中获得的体会。

职业教育的学生处在普通教育向职业教育的转折期，像我校中有一部分学生是孤儿，父母离异，家庭贫困，加强对这些学生的心理教育是非常必要的。因此，在我们平时的教学中，通过学科渗透心理健康教育使学生认识到健康不仅指身体上的，而且是能正确的认识自己，接纳自己，调整和感受与他人的关系，学习新的态度与行为方式，能平衡过去，最终在心理上产生安全感，归属感和自信心。作为一名中职教育工作者我们要做到：

(1) 在教学中，为学生营造一个良好的心理健康成长的环境，一个和平，积极，温暖的学习环境，避免不利因素的出现。

(2) 在教学中，有效的使用“成功教育”原则。使学生从被

动教育走向自我教育，从他律走向自律，使学生由自卑自弃走向自强与自信，让学生参与活动，让学生感到学会，让学生今后用得上，让学生有成功的喜悦。

(3) 在教学中，对学生进行职业教育辅导。中职教育的目的是让学生就业，所以，平时要让学生树立正确的择业观，职业观，创业观。培养学生创业精神和实践吃苦能力，增强迎接职业挑战的信心，提高生活和社会的适应能力，学会应对压力挫折。

教师心理是否健康，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。通过这次培训，丰富了我的实践经验，知道了要用一颗博爱的心去关爱每位学生，从关心学生身心健康发展出发，严格要求自己，促进学生良好行为习惯的养成，成为学生成长的指导者和引路人。通过对个别典型案例的分析学习，对识别心理异常现象有了认识，也了解了一些解决策略。所以我们自己要做到：

(1) 尊重每个学生，要保持一个乐观的心态。教学活动是一个双向互动的过程，教师的情绪，言行都会潜移默化的影响学生，所以一个心理素质良好的教师，会使学生积极主动的学习，他们会在教师的感召下，表现出兴趣，体验到愉悦，充分的展现自我，并表现出对教师的爱戴和尊敬。教师也从而实现了“教书育人”的目标。

(2) 乐于为工作奉献，培养自己的多种兴趣与爱好，建立良好的人际关系。

(3) 要善于调节自身对工作的倦怠。在面对学生时要关爱学生，真诚自然，多听少说，不要无故打断学生的话，站在学生立场，舍身处地了解学生。在面对同事时，要给予别人真诚的赞美，重视互动关系，弹性处理问题，控制与疏导情绪。

总之，通过这次培训，我感受到的是情感，真实的自己，留

下更多的是感悟与思考，只能在以后的工作中，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，学以致用，使学生了解自己，欣赏自己，在自我赏识的环境下生活，成长。

教师心理健康教育讲座心得篇四

听了这次这次讲座，使我对“健康”有了重新认识，在日常的生活我们往往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，更应该关注心理的健康。

大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮助我们增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑。

如何拥有健康的心理：第一，需要我们培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度。第二，养成科学的生活方式。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。第三，加强自我心理调节。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。

听了这些，我觉得我还有很多地方都做得不够，比如科学的生活方式和自我心里调节这两个方面。很多人来到大学后就变得松散，逃课、泡网吧、谈恋爱。在大学我们肩负改变自己命运的责任，所以要保持心理健康。

第一，我们应该保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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。

第二，学会保持和谐的人际关系，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。积极参加业余活动，

发展社会交往。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为，如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉，我们需要培养健康的恋爱心理行为。

第一，加速自我的心理成熟。培养独立的人格，能体贴、关怀、尊重他人。

第二，培养与异性交往的能力。异性间的交往需要注意的是：注意交往的范围、间距、场合、分寸。

第三，选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐，减轻恋爱对心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。

第四，学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生，一定要摆正学业与爱情的关系，学业永远是第一位的，如果学业没了，爱情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧，借用身上的物品当武器，如尖头鞋、高跟鞋、发卡甚至钥匙，来攻击“色狼”，另外，最好在自己的小包包里准备一个小别针，以便不时之需。

人们都说恋爱是大学的必修课，也是一堂考试，这样的考试会让我们增强我们的责任意识。总而言之，在恋爱中要学会培养健康的心理行为，要把握好度、学会正确对待和处理恋爱和学业问题。

教师心理健康教育讲座心得篇五

健康是人类生存极为重要的内容，那么，一个人怎样才算健康呢？1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，

才是完整的健康。一个人如果有再健壮的体格，可心理不健康也只能是行尸走肉。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理健康是什么？心理健康的标准应包括人际交往、自我意识、情绪、个性、工作和社会适应等方面的内容。

人们在学习、生活和工作需要人人的沟通和交流，这也是我们人生的主要内容。在学校里天天和同学在一起学习，与舍友之间一起生活。学习上的问题，我们可以在一起探讨和研究，同时这也促进了学习的进步；生活中遇到的磕磕碰碰在所难免，开心的时候有人分享，难过的同时也有同学一起分担。所以良好的人际交往有利于大学生身心健康、学业进步、以及情感的分享等等；如果我们学校很少跟同学说话遇到不懂得问题也不能够及时的解决，日积月累问题越来越多，这也会使我们产生厌学，导致学习退步。但我们遇到不开心的事情时，也只能憋在心里，这也不利于我们的身心健康。所以人际交往不良可能会引起我们心理失衡，产生心理问题，影响学业。同学之间的交流也可以帮助我们提高对自己的认识，才能让我们自我完善。良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果，是我们对自己和对他人以及两者之间关系正确认识 and 评价的结果。

人非草木，孰能无情？在我们的日常生活中，面对不一样的事物

和环境会使我们产生不一样的情绪。就像刚入大学的时候，生活环境的变化，使我产生了焦虑、烦躁的不良情绪。第一，在高中，每个班都是固定，学的课程是固定的科目。而在大学是不一样的的课大都要换教室，有专业课、有必修课、还有选修课；每学期开设的课程不同，每门课考试的方式不同，每门课的学分也不同，这些变化令我摸不着头脑，很是焦虑、烦躁。第二，大学里再也没有人跟在后面督促你干这干那了，而是有大量的“自由时间”。真是不知道如何利用这些时间；不知图书馆、机房、自习室去哪，往往一个学期就荒废了感到很迷茫、恐惧、失落。第三，觉得进入大学这个目标已经实现了，经过

高考的激烈竞争,已感到筋疲力尽,认为进入大学可以好好放松一下,以补偿十几年的寒窗苦读,于是失去了奋斗目标,没有了学习的动力,内心却无比的空虚和失落。总总的不良情绪不仅仅影响学习和新的生活,这就需要我们学会及时的调整。当进入新的学习环境后,我们应保持乐观的心态,及时排解内心的焦虑、烦躁、郁闷或其他不好的情绪。一旦出现焦虑、烦躁、情绪不安等症状,要学会向朋友、同学倾诉,或者转移关注点。我们也可以选择一种自己感觉比较舒适的方式,或坐或卧,慢慢地通过调节呼吸或放松使心情平静。积极乐观的情绪使我们充满信心,精神充沛,能够良好地适应周围新的环境。反之不良的情绪使我们焦虑、烦躁、郁闷、易怒,从而导致不良心理问题。所以我们要学会调节自己的情绪,避免不良情绪产生。善于到生活中去发现新意,和同学去操场散步,聆听鸟儿的歌唱,感受大自然的生机,为生活增添活力。一个真诚的微笑,一段温馨的音乐,也足以让你新的生活充满惬意和浪漫。

人与人需要交流,有好朋友才有好健康。人类本来就是群居性的。亲密的朋友会使我们生活充实,让我们在孤独和脆弱的时候找到精神的依靠。友情是我们坚强的后盾,让我们不会被困难击垮,勇敢面对挑战和考验。另外要确定适当的目标。过高的要求会使自己丧失前进的动力,屡次失败会打击自己的信心和激情。建立适当的目标,让自己取得一定的成功,使自己从中发现自己的价值,从而建立良好的情绪。

教师心理健康教育讲座心得篇六

在学校里有一门功课叫心理健康教育。我爱心理健康教育。从这门课上我学到了许许多多的知识,让我在碰到许多问题时,能引导我怎么从积极,正面的去处理问题。

当我跟同学发生矛盾时,我就想到心理健康课上,老师教过我们的要跟同团结友爱,互相帮助,不能吵架,打架。当我犯错被老师或爸爸妈妈批评时,记起老师叫我们要虚心接受,

知错就改。在我遇到学习上的困难时，老师我们要虚心请教学习好的'同学时，多查多看一些书，想办法去解决问题。这就是我喜欢心理健康教育这门功课的原因。

教师心理健康教育讲座心得篇七

老师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，但是一般人不容易捕捉，而这个微表情多用在刑侦之中，起了很大的作用，通过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

心理健康课让我学到了很多，人处在社会之中会有各种各样的坎坷需要经历，有的人从此一蹶不振，而有的人在打击之后变得更强，有的人永远悲观，所以他一事无成，而有的人在每次挫折之后都暗示自己“我能行”，所以他终将成功。有一个良好的心理的乐观的态度，才会将你引向成功。

教师心理健康教育讲座心得篇八

近年来，时不时都能看到未成年人犯罪，自杀，自残的新闻。这些新闻无疑拨动了我们为人父母的神经。作为父母，相信大家最简单的期望都是孩子们健康快乐成长。但是随着社会的发展，很多家长都不愿自己的孩子输在起跑线上。我作为一个家长，在大环境下，我也是有这样的想法的。但我一直是有担心的，担心自己过早地给孩子施压，幼儿是否会变成一个机器人，若不施压，课程也许会跟不上。

未来孩子们面对的竞争和挑战只会越来越大，家长不可能作为孩子的指挥官，而是做好加油站和避风港，让孩子勇敢地去战斗，赢得自己在社会中的一席之地。在孩子成长的过程中，父母尽量给孩子营造一个温馨和睦的生活环境，让孩子回家能感受到爱与放松。让她知道，任何时候她不是一个人，她有爱她支持她的父母和祖辈。在这样一个充满爱的成长环

境下，相信孩子的心理也能时刻照入阳光，充满力量。

我们也是从孩子长大的，结合自己，知道总会有几个叛逆期设在成长路途中。课程中，老师提到同孩子做朋友，倾听孩子的想法，尊重她合理的提议，尽量帮助孩子顺利度过叛逆期。我对自己进行了反思，也许现在在孩子的眼里，我还是个威严的母亲，从现在起，我尽量蹲下我的身子，放慢我的语速，让她知道，妈妈也是她的朋友。这种友谊还得在叛逆期前建立起。

学习视频后，在陪着孩子成长过程中，多了一份踏实。非常感谢这个资源，家长好好学习，一起天天向上。

教师心理健康教育讲座心得篇九

大学生心理健康社团于5月25日下午4点在文化广场举办了主题为“呵护心灵，健康人生”的系列活动，意在引发大学生关注自身心理健康、珍爱自己、提升心理素质、开发心理潜能意识，进而追求更高生活质量。

学校副校长孙立峰、心理咨询中心主任柳青、心理咨询中心副主任答会明、各学院领导、大学生心理健康社团专兼职教师带头签名，充分体现了各位领导及老师对我校大学生心理健康的高度重视，表明了他们对做好大学生心理健康工作的决心。随后，16个学院学生分别组织签名，数千名同学在签名幅上留下了心灵深处最美好的痕迹。

心理咨询中心副主任答会明，心理健康社团兼职教师王璇、卜鹏翠、郭小艳、王璇（女）亲临现场与同学们面对面交流，心与心沟通，为解答同学们的心理疑惑。在各位老师的专业指导下，使得150多名同学走出心理困境，满面笑容的离开现场。