

最新健康教育心得体会 心理健康教育学习心得体会(优质7篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

健康教育心得体会篇一

心理健康教育培训已经持续好几个星期了，虽然学习的时间不长，但对我的冲击却是极大的。其中学到不仅仅有心理学理论，还有好些教育学的方法，更有正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立主动向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础学问。世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。我们不能仅要让学生保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题始终是被我们大家忽视的。教师经常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特别的群体，由于自身的社会角色和所承当的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一段时间来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和将来殚

精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。

教师的待遇如今是提高了不少，可教师的地方依旧没有提高多少。

而社会、家长对教师的要求反而更高了。部分家长急功近利仅仅关注学生得的短期成果对老师求全责怪等缘由，教师得不到社会的真正重视，压力太大。碍于自己的所谓“面子”，普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗，甚至于心理健康教育未能普及的状况下，教师有了心理障碍和疾病却不自知！积劳成疾是常有的事情，所以如今的言论开始纷纷关注教师的”亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。那么，教师怎么样避开或者剪除自己的心理健康问题呢？一，要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。多专心去看看四周的事物，尝试着去做不同的事情。当我们个体困扰，可以观观群体，比较能让人产生落差，比较更能让人寻回平衡。运动是一个调整身心的好方法，找几个伴侣，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲惫的身体得到了锻炼；看书也是一个很好的方法，当自己的身心沉醉下去的时候，我们就会遗忘我们自己的生活…。

二，要有知心伴侣。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好方法。

三，照看好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永久的避风港湾。永久不要试着只顾大家，不顾小家。最终的可能是会失去两个家。

心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的缺乏。盼望我们都能保持开阔的心境。良好的心态，开创美妙的生活。

健康教育心得体会篇二

学习班主任的心理健康教育技能后体会颇多。教育教学与实践相结合是教师心理健康教育能力的培养的重要途径，实践是运用知识、提高能力的最佳途径，因此，教师应把所学的有关心理方面的知识运用到具体的教育实践中去。教材是学生重要的学习资料，既集中了前人的各种非常有价值的经验成果，又具有社会性，所以应多根据学生的心理需要和兴趣特点编制。我们教师要认真挖掘教材中具有心理品质教育内容的因素，对学生进行有针对性的培养和训练。比如，在小学语文课本第七册中的《散落的'钞票'》一文中，通过人们拾金不昧的优秀品质中，使学生体会到这个世界的和谐是要大家来共同维护的。

学生在学校的交往除了与同辈群体进行交往之外，最主要的交往就是师生间的交往，师生间的交往除了课后，最主要的时间还集中在课堂上，课堂上的交往主要表现在提问、评价、关注等方面，教师应掌握对学生的提问策略，如多用询问式或期待式，少用命令式。同时注重对学生的评价方式，多用赞扬式、肯定式，尽量不用否定式。还要积极关注每一个学生，发自内心地期待自己的学生都能成为强者。

课外活动是一种学生喜爱的活动，我们可以充分利用丰富多彩的课外活动，寓心理健康教育于活动之中，通过学生喜闻乐见的活动形式来塑造学生良好的心理品质，使学生发挥才智，发展想象力和创造力，培养良好品质，提高心理素质。和谐社会的建立，首先需要的是人们的心理健康，而小学时期的心理健康是成年时期心理健康的基础与关键。与此同时，小学生的心理健康又与其教师们的心理健康及心理健康教育能力密切相关，因此，关注小学生的心理健康，也应关注小学教师们心理健康及其心理健康教育能力的培养。

健康教育心得体会篇三

今天，学习了师德与教师心理健康，很有体会，在今后的教学中，我一定会保持一颗健康的心态，关注每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，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。

俗话说“言由心生”，孩子们更是这样。他们的世界很单纯，往往是心里面怎么想，行动上就怎样的表现。我们做老师的要善于观察学生的一言一行，并且学习用相关的心理学内容去剖析学生行为背后隐藏着的问题，尤其是一些令教师们头痛的不规范行为，找到了其心理上的根源，对症下药，才能取得更好的效果。

一、通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育

教学的整体效益。

三、教师自己保持乐观的心态

健康教育心得体会篇四

在我教学的千万个日日夜夜中，教育发生了天翻地覆的变化，科学技术的'进步，生活节奏的加快，人际关系的复杂，人们的思想观念不断更新，不正之风和腐败现象日益横行，社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。加之独生子女越来越多，受家庭、社会影响等种种原因，造成学生心理问题日渐增多，对学生进行心理健康教育尤为重要。使他们拥有健康的心理，是全社会的共同责任，更是我们老师的责任。

首先教师自己要能够面对现实、积极乐观，对前途有信心；具有能够胜任教学工作的认知能力。有独创性，能运用有效合理的方式解决工作生活中遇到的困难和挫折；有较强的心理适应能力和活动能力；有健全的人格，在与他人交往中能和谐相处，积极态度（如尊敬、羡慕、信任、赞美等）多于消极态度（如畏惧、怀疑、憎恶、嫉妒等）。教师无论处于何种状态下，都必须表现出心理状态的稳定性。对学生一视同仁，要和每个学生的心理距离应是一致的、等距的。尤其是小学生，他们模仿性很强，所以要培养学生健康的心理，我们教师应首先拥有同样健康的心理。教师拥有了健康的心理，还需要良好的教育方式。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸；现在不管是数学还是语文教改理念都是遵循“生本”原则，遵循孩子年龄特点，生理特点，成长规律，还孩子快乐、健康的童年。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的校园环境。

一篇文章是这样写的：教师要当好导演、指挥家、和教练，教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，

创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣和信心，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神，也为学生的心理能够健全发展打下扎实的基础。

总之，作为一名教师，一名心理辅导员，只有理解儿童的心理情感，与他们真诚的相处，才会顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

健康教育心得体会篇五

大学是一个大的团体，我们每一天生活在其中，每一天总会与各种各样的人接触，而如果而我们没有一个健康的心理，就无法与人正常的相处，无法建立自我的人际关系网，这将会导致我们觉得生活是孤单的，是无助的，从而产生一种迷茫的生活状态，这对我们的大学生活是致命的，毕竟大学生活是我们人生中最宝贵的经历，我们也将经过大学慢慢的融入社会，而不完整的大学生活将无法为以后步入社会做好铺垫，这就导致我们无法对每一天的生活充满活力。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和

发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速提高，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，我们大学生更应当有一个健康的心态，进取的态度去应对。

为了我们的心理健康，了解与掌握心理健康的定义是必不可少的，这对于增强与维护我们的健康有很大的意义。当我们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自我，进行心理健康的自我诊断。发现自我的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有必须距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期到达心理健康水平。

所以要想成为一名优秀的大学生，要想拥有一个完满的大学生活，心理的健康是必不可少的。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。也就是说，我们仅有心理健康了，才能去应对生活中发生的各种事情，而至于因为一点小事就闷闷不乐好长时间，也不至于因为一点挫折而自暴自弃，产生各种沮丧悲观的想法。

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自

责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。

经过这次的讲座，我深刻的看到了健康的心理对我们的重要性，一个幸福的人生必须要有健康的心理作为坚实的后盾，在以后的学习与生活中，健康的心理将会帮我们一步步的走向成功。所以，以后我们必须关注自我的心理健康，努力的去使自我的生活变得完满。

健康教育心得体会篇六

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在外表处理上，而且应当透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地进展。

在这里，我谈一下自己这次学习的心得感受：

感受之一：这次培训关心我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育的确是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

感受之二：这次培训关心我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了许多，可结果却是我们经常感慨：学生怎么会是这样？真是一代不如一代了。而我如今真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈

到教育的效果？也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不行能体味到应属于自己的欢乐，这或许就是不懂心理教育、不会运专心理教育的必定结果吧！让我们每个人都学会去观看学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

感受之三：每一名教师都应当成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用处，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学中运专心理学的学问，所以在工作上产生了很多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊！只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

感受之四：通过培训我学到了更多的.进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，缘由就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生；引导学生，把握人生！

感受之五：这次培训关心我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不准时充电，不准时转变自己的学问结构，我们就将被时代所淘汰。有太多的感受，溢于言表；有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应当把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的进展，使得学校能培育出健康的学生。

健康教育心得体会篇七

通过学习学生心理健康教育，我深深体会到了“健康”的真正含义。现在说说我的两点体会：

直到现在，家长更多的关心孩子的“身体健康”，而忽视了孩子的“心理健康”。对他们而言，只要孩子吃、穿、住、行都好就行了。所以只要是孩子的要求，家长都一律满足。而孩子有什么想法，什么行为，他们都不了解，也不关注。

到现在为止，教师关心的依然是学生的成绩和表现。只要学生成绩好，教师就很满意。成绩一般或较差的，只要不打架，不闹事，教师也很满足。至于他们内心的想法和感受，教师关注的仍然很少。特别是那些表现差的学生，他们为什么表现差，具体的原因是什么就不清楚了，也不关心了。很多时候还对这些事情很厌烦更别说关注了。

通过这几天的学习，我深深体会到，作为一名教师，我应该多关心关心学生的心理。特别是学生表现差的。时候，我应该更多的分析内在原因而不是一味地埋怨他们。