

# 最新小学生心理健康活动感悟与收获(大全8篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 小学生心理健康活动感悟与收获篇一

- 1、通过活动，帮助学生了解认识同学之间和睦相处的重要性；
- 2、懂得关心别人、将心比心的人际交往常识；
- 3、促进同学团结，促进学生身心发展。

### （一）唱《找朋友》音乐开场

中队长：同学们，我们全班同学在一起生活，有些成为了好朋友，有些却没说过几句话，你受同学欢迎吗？你会和同学交往吗？通过今天的活动，相信大家会对这些问题有一定的了解。

### （二）进行“相互采访”活动。

- 1、互相自我介绍，内容包括：
  - （1）自己的姓名、年龄、家庭情况等；
  - （2）自己的兴趣、爱好、特长、个性特点等；
  - （3）其他有关的情况。

2、访问活动结束后，每个同学介绍被他访问的同学，再由被介绍者补充。教师告诉其他同学要注意听，记住班上每个同学的特征。

（三）带着你的朋友来聊一聊。

请一些同学邀请自己在班上的好朋友上台，说说为什么能成为好朋友，或朋友之间一些难忘的事，并接受大家的祝福。

（大约3-4对朋友）

（四）表演。

中队长：我们在与朋友的交往过程中，难免会有一些摩擦，这个时候该怎么办呢？且看以下几个短剧。

1、一个同学走路，因路滑不小心踩到另一个同学，使得这同学很气愤，结果两人吵起来。

2、一个组长发书，把一本脏书烂书发给同学，大家互不理解，争吵起来。

3、一个同学没带笔，同桌不想把新买的笔借给人，使得这个同学不能完成学习任务。

1、踩到人的同学连忙说对不起，另一个同学也说：“没关系，路滑也难免会这样，我们大家一起小心点走就是了。”两人高兴地离去。

2、组长小心地把这本烂书留给自己，拿了下面的一本好书给这个同学，这同学看到了说：“那本书应该是轮到发给我的，还是给我吧。”两人在互相谦让。

3、同桌的同学想：我忘记带东西的时候，同学也经常帮助我，现在别人有困难，我也应该帮助别人，新笔算得了什么于是

两人互相道谢，非常友好。

中队长：在交往中，只要我们能多为别人想一想，多站在别人的角度去看问题，其实很多问题或矛盾都很容易解决的，并且还能增进双方的友谊呢！

（五）同唱一支歌。

请一对好朋友出来领唱《朋友》，全班齐唱。

（六）“互相赞美”活动。

同学们自由发言，指出在班中你最想赞美的同学，并说出你要赞美的话，如：“你写的字很漂亮，我一直很佩服你。”“你学习真勤奋，我一直都赶不上你”等等。接受赞美的同学说：“某某同学，谢谢你。”

主持人小结：善于发现别人的优点，适度赞美别人，是进行人际交往、搞好同学关系的一种行之有效的方式。在交往中，要适时表现这种行为，不应取笑别人的缺点，这样我们才能获得更多的朋友。

同学们，人的一生有许多感情是很宝贵的，其中之一就是“友谊”。著名科学家培根说：“友谊能使快乐倍增，使痛苦减半。”李白也告诉我们，桃花潭水尽管有千尺深，也不及朋友的情谊深。所以同学们，请敞开你的心接受友谊吧，请交出你的心珍惜友谊吧，你将会获得无比的幸福和财富！

1、学生以小组为单位，讨论今后应在哪些方面自我约束，并制定出班规。

2、小结。

## 小学生心理健康活动感悟与收获篇二

为教育引导女生正确应对青春期身体、心理变化，了解青春期健康知识，树立健康向上的良好心态，6月17日，富源县墨红镇墨红中心小学开展四、五、六年级女生青春期生理知识专题讲座。

副校长田青围绕《小学生青春期生理期保健知识》《小学生心理健康知识》《小学生早恋的危害》《女生如何保护好自己》等主题，讲解了女生生理知识、生理期的护理、青春期的心理特点、怎样处理男女同学间的纯洁友谊等知识，让同学们正确地认识自己，掌握身心健康知识。副校长田青还结合鲜活的案例就青春期学生的早恋、交友、如何与异性同学交往相处等方面做了详细讲解，让女生在生理期期间学会爱护好自己，使每位女生充分认识到早恋和过早性行为对生理、心理健康的危害。

大队辅导员卢梦丽则以“女生心理健康及安全教育”为题，讲解了青春期知识、如何进行自我保护及情绪管理、如何应对青春期生理、心理特征变化带来的不适应以及如何树立正确的“三观”等内容，并通过一个个警醒的反面典型，给同学们敲响了警钟。

本次主题讲座活动，让学生对青春期安全知识有了更深入的了解，增强了学生的安全意识、自我保护和防范意识，同时，也体现了学校对学生心理健康教育的高度重视和关怀。

## 小学生心理健康活动感悟与收获篇三

1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的本事。

3、每个人都应当以进取、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

培养学生的心理承受本事。

1、教师带着同情、惋惜的感情讲述两个小故事。

a□本市某小学的一位高年级学生，头天午时放学时，告诉教师有人欺负他。教师说“明白了”，没当场解决。第二天该生便在自家跳楼身亡。事后，家长、教师在日记中了解到他是因常受别人欺负想不开而寻短见。

b□一所农村小学的低年级学生，因长期完不成作业，受到教师批评，放学回家用红领巾把自我系在门柄上勒死。

2、引导学生围绕下列问题思考：

(1)两名学生的死给家庭、社会带来了什么？

(2)他们的死都和哪些因素有关？

(3)如果你是教师，在对待学生时会不会有稍微的疏忽和冷漠？

(4)两名自杀的学生都有一种怎样的心理？这种心理状态健康吗？

3、全班交流。

4、教师小结

## 小学生心理健康活动感悟与收获篇四

青春期就是人生的关键时刻，这一年龄阶段的女生是美丽的，

也是脆弱的，因此女生如何健康、安全地度过青春期将成为她们一生的财富。近期，华都小学德育处开展了以“让成长不烦恼”为主题的高年级女生青春期身心健康教育活动。让该校五、六年级女生对青春期有了积极、乐观的认识，对生理期护理常识有了更全面的了解，本次活动由心理健康教师夏海燕主讲。

首先，夏海燕给女生们科普了“什么叫青春期”及“青春期的生理特点”等相关知识。她还给女生们讲了“月经是如何形成的”“月经初潮和月经周期”等知识。

随后的活动中，夏海燕老师还结合学校的实际情况，用通俗易懂的语言，为同学们讲授了青春期心理变化的特点，讲述了青春期经历的具体阶段，身体、心理发生的变化以及烦恼，提醒同学们自知、自爱、自律，健康安全度过青春期。同时，引导同学们学会认识自己、悦纳自我，并分享了自我心理调适的小秘诀。

青春期是每个人成长和发展的一个重要阶段，青春期是美丽的。通过此次教育活动，提高了学生青春期心理，生理卫生知识，学生能科学地面对青春期自身发生的各种变化，为学生掌握健康知识，提高自身素质奠定的基础。

## 小学生心理健康活动感悟与收获篇五

- 1、让学生想他人之所想，急他人之所急。
- 2、让学生学会推己及人，将心比心。

专题教育

让学生想他人之所想，急他人之所急。

图片、课件

## 一、观察岛

出示图片

看到图中小狗和小猫的遭遇，你会想到什么？

## 二、活动营

活动一：妙手撕纸

撕纸步骤：

- 1、将纸对折。
- 2、再次对折。
- 3、对折后撕掉左上角的一个小小的三角形。
- 4、把手中的纸再次对折，然后撕掉左上角的一个小小的扇形。

活动二：一人分饰两角

请上台表演情景里的不同角色。准备两张椅子，当你坐在椅子a上时，就扮演自己；当你坐在椅子b的时候，就扮演童童，并自己设计对话。

扮演不同的角色时，你分别有什么感受？

## 三、分享屋

当我做了错事，我希望别人指责我吗？不希望！我希望被原谅！

当我遇到挫折，我希望别人冷嘲热讽吗？不希望！我希望被理解、被帮助！

当我不开心时，我希望别人漠视我吗？不希望！我希望被关心、被安慰！

## 小学生心理健康活动感悟与收获篇六

为贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要(20x修订)》精神，切实关注青少年学生的心理健康，有针对性地开展女生青春期心理指导，培养广大女生自尊自爱、自信自强观念，经研究，决定集中开展中小学生学习心理健康暨女生青春期教育周活动。现将有关事项通知如下：

关注心理健康珍爱美好青春

4月2日至4月29日

1、各学校在活动期间要重点开展好“五个一”主题活动：发一封、出刊一期板报()、召开一次主题班(队)会、组织一次心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座等。

2、各学校要充分发挥心理健康教师、班主任的主导作用，通过举办心理辅导讲座、印发心理辅导专刊、放映、排演心理健康教育校园剧等形式，广泛开展学生心理健康教育活动。要认真做好“问题学生”、“待进学生”的教育疏导工作，通过结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心，形成积极向上的人生观、世界观、价值观。各年级要突出抓好学生的考前心理辅导工作，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战。

3、各学校要面向学生家庭，开展一系列亲子教育活动，引导家长科学认识青少年身心健康发展规律，树立科学的家教理念，营造和谐的亲子、家庭关系。

4、各学校要关注女生青春期的心理健康教育，举办青春期健康教育专题讲座，引导她们正确认识和对待自己的身心变化，



理智控制自己的情绪，学会正确和异性交往的方法，树立自尊自爱观念，特别是增强自我保护意识，珍惜美好的青春时光。

1、加强领导，严密组织。各中小学要以高度的责任感认真开展好各项活动，切实加强组织领导，周密制定，认真做好督促检查，建立常态工作机制，确保活动健康有序开展。

2、突出重点，广泛参与。各学校要结合平时的教育教学内容，及时将与学生密切相关的典型事例作为教学资，利用多种手段和方法，广泛开展丰富多彩的教育活动。同时，要积极动员广大家长参与和支持教育活动，进一步改进方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

3、认真，严格考核。各学校要以此次活动为契机，对学生的心理健康和关爱女生青春期教育工作进行再动员、再部署。同时，要着力建立和完善长效机制，及时总结做法，认真工作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度化和特色化。请各学校将和图片资料于20xx年月10前前报局中教科邮箱。各学校对此项工作的完成情况列入20xx年度学校德育工作考核。

## 小学生心理健康活动感悟与收获篇七

对学生进行心理健康方面的教育。

1、分析案例。

2、学习心理健康方面的'知识。

一、谈话：怎样才算真正的健康？

主持人：同学们，我们在学校里一起生活、学习。遇到下列情况，你会怎么办？

- 1、上课不注意听讲怎么办？
- 2、如何提高学习成绩？
- 3、我不知如何面对期末考。
- 4、摆脱成绩不佳的阴影
- 5、提高自己的注意品质。
- 6、做好考试前的复习。
- 7、厌学了，怎么办？
- 8、成绩直线下降，我很自卑。
- 9、作文不及格。
- 10、大胆与人交往。
- 11、同学对我有成见，我该怎么办？
- 12、如何处理好师生关系？
- 13、怎样改善人际关系？

## 二、组织学生讨论：

- 1、小组内选择几个话题进行讨论。
- 2、让每个学生选择自己感兴趣的话题充分发表自己的见解。

## 三、分析案例

- 1、找生读案例。

3、学生发表看法。

四、取长补短

想一想：你在哪几个方面做的好？哪几个方面做的不好？今后你应该怎么做？

五、总结。

## 小学生心理健康活动感悟与收获篇八

为迎接党的二十大胜利召开，落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要〔20xx年修订〕》文件精神，进一步提高学生心理健康教育工作的针对性和有效性，切实提升学生心理健康素养，结合我县学校师生实际情况，县教育局定于10月9日—31日在全县中小学校组织开展心理健康教育系列活动，现将有关事项通知如下：

润泽暖心

以发展性心理健康教育与积极心理学理念为引领，积极开展心理健康教育普及宣传活动，引导学生关爱自己、了解自己、接纳自己，关注自身的心理健康和身心成长，展示新时代中小生理性平和、积极向上的精神风貌，提高中小学生心理素质和社会适应能力，有效应对各种心理危机，营造积极向上、健康和谐的校园文化氛围。

全县中小学（含中职学校）。

（一）组织开展生命教育主题活动。全县各中小学校，以生命教育为主题，通过主题宣传教育、情景剧、心理健康教育课程、主题班会等形式开展活动，确保学生全覆盖，让每一个学生感知生命的意义和价值，认识生命的珍贵，从而尊重生命，保护生命。

（二）做好师生的心理健康测评工作。各中小学校要根据学校条件自行或邀请专业心理机构对本校师生做心理健康普查，测评有结果分析报告，并针对测评结果采取妥善处理措施，对重点人员实施“一人一策”教育疏导及防范，确保工作落到实处，健全师生心理档案。

（三）组织开展学生团体心理辅导活动。各中小学校要及时与泽州县校外未成年人心理辅导站取得联系，以“润泽暖心”为主题，围绕新时代中小学生学习心理发展需求，开展团体心理辅导进校园活动。

（四）开展一次教师心理健康教育讲座。坚持“立德树人，育心与育德相结合”的理念，面向全体教师开展心理健康教育讲座，提高班主任和科任教师心理健康教育工作的意识和育人能力，提高全体教职工心理健康教育和心理危机干预意识，了解心理危机干预的基本知识与技巧，提高危机干预意识，并增强对学生心理应激反应的敏感度，推进“德心融合”，切实提高心理健康教育的实效性。

（五）开展一次校园心理健康知识宣传活动。充分利用黑板报、宣传橱窗、标语横幅、心理小报、校园广播等方式，进行广泛宣传，营造关心、关爱学生心理健康氛围，为学生身心健康、和谐发展创造良好的生态环境。

（六）开展一次家庭教育指导活动。依托家委会、家长学校、全国家校共育数字化平台，通过家长会、专题讲座、家教沙龙、致家长的一封信等形式，向家长传递正确的心理健康知识和家庭教育理念，争取家长的支持理解，促进家校紧密联系，共同加强学生心理健康教育和心理危机预防干预工作。

请中心学校、县直学校于11月2日（星期三）前报送本学校活动月工作总结。工作总结2000字左右，反映本中心学校、县直学校开展心理健康教育活动月的工作思路、具体策划方案或措施、活动覆盖面、活动成效及创新等。同时可提交辅证

材料，如：有关宣传资料、活动的影音资料、新闻报道及师生在参与活动期间的实录、评论和成长感悟等。

（一）进一步提升思想认识。开展中小学心理健康教育月活动是落实教育部相关文件精神的重要举措，是服务学生心理健康发展、培育健康心理素质的必然要求，各学校要切实提高政治站位、切实提升责任感紧迫感，认真谋划和组织活动月，加强组织领导，制定切实可行的活动方案和措施，确保内容丰富，形式多样，提升活动覆盖面和影响力。

性和积极性，促进心理健康教育融入学校教育教学的全过程。

（三）进一步提升活动影响力。要精心策划，突出活动的教育意义。注重品牌创建，打造精品活动，持续开展，常做常新。积极利用报刊、电视、全国家校共育数字化平台等载体，大力宣传“心理健康教育月活动”，在全县营造关心、关爱师生心理健康的良好氛围。