

# 2023年小学健康培训心得体会(优秀14篇)

培训心得的撰写过程不仅是对学习过程的回顾，更是对个人成长和发展的思考和总结，为未来的发展提供重要的参考依据。深入工作中的感悟与启示

## 小学健康培训心得体会篇一

近日，我们学校进行了一系列的小学健康培训，使我收获颇丰。经过专业人员的宣传讲解，我进一步了解了身体健康与饮食习惯等关键信息。下面，我将分享我的心得体会，并从健康观念、运动锻炼、饮食习惯、心理调节和疾病防控五个方面谈谈我的感受。

**健康观念：**健康是一种珍贵的财富。它是人们才能够幸福的前提。对于小学生来说，有一个正确的健康观念非常重要。在培训中，我了解了实现健康的几个关键要素在于规律生活、合理饮食、适当运动和心理调节。我认为，了解健康观念的重要性，我们才能正确认识生活中的问题，对生活进行有所作为。同时，我们还应该通过父母、老师等人的言传身教以及自己的贯彻实施，来进一步丰富和完善自己的健康观念。

**运动锻炼：**有氧运动、无氧运动，每一种运动方式都有助于我们保持体魄。运动不仅有益于锻炼我们的体魄，还可以提高我们的免疫力、预防心血管病及癌症等多种疾病的发生。平常我们应该尽量把体育锻炼贯穿于日常生活中，每天花10到20分钟适当运动就足够了。当然，体育锻炼最重要的是要适量，因为过度运动会破坏自身体能，反而会伤害自身身体。

**饮食习惯：**显然，饮食习惯是和我们的健康关系紧密的。生活中，我们需要保证能量的摄入量，同时还要注意热量的吸收和消耗为比例。食物中的营养物质需要摄取到一定的含量，

但不能过多过少。比如说，合适适量的肉类、蔬菜、水果、饮料等都需要我们日常生活能够合理地调摄。如今的人们普遍都有喜欢零食烧烤等不健康食品的习惯，而我认为这并不利于我们的身体健康。对此，我想大家需要逐渐改变不良饮食习惯，发挥自身的消化功能和吸收能力。

**心理调节：**心理问题也是当下十分普遍的问题之一。学习压力、人际交往等问题会对我们的身心造成影响。因此，有个良好的心理调节非常重要。平常可以适当进行放松训练和心理疏导等活动。比如，排解负面情绪、调整压力状态等。学会及时舒缓自己心中的不畅，我们才能够拥有更健康的身心状态。

**疾病防控：**生活中，我们经常听到有关免疫、减肥、眼保健等的信息。这些是我们应该进行关注和积极防范的。平常，我们要注意身体的变化，及时对症状进行调理和细节管理。同时，防范疾病也要避免自己的疏忽大意，如戒烟、戒酒、眼卫生等等都需要注意。一旦出现身体异常，要及时就医。尤其是身体状况较差的中老年人，更需要主动进行预防，及时就医，让疾病得到有效的控制。

总之，在小学健康培训中，我收获颇丰。了解健康观念，积极参与体育锻炼，调整饮食习惯，进行心理调节，防止疾病的发生等等都是个人身体健康不可或缺的一些因素。在平常的日子里，我们应该积极贯彻实践，让自己工作与生活充满活力和能量。

## 小学健康培训心得体会篇二

\_\_年度已将结束，回顾一学年来的健康教育工作，我们始终  
把实施素质教育，关心学生的健康成长，作为我们工作的重点，个性是对学生的健康成长作为重中之重。对于校园的健康教学，我们表此刻长抓不懈，领导重视，教师认真贯彻等几方面，并取得了可喜的成绩。

## 一、领导重视

我们校园在抓健康教育时，建立了健全的领导班子，定期召开有关工作会议。每学期开学初，专门召开健康教育领导小组和校中层领导会议，研究校园的健康教育工作，明确分工并实行定期检查，保证计划任务的落实，为搞好健康教育带来了有利保证。

## 二、认真落实好学科教育计划

体育与健康课是校园的必修课之一，教导处在学期初切实安排好体育与健康课的任课教师，落实好课时，要求每位任课教师按照教学管理常规的要求，制定教学计划，备好课，上好课，做到有作业，有考核。教导处还与其它课程一个样，业务检查时对健康教育课的备课、进行检查，并记入教师个人档案。

## 三、关心学生健康，做好后勤保障工作

卫生设施，与学生的健康专有密切的关联。校园的设备一切为学生着想，从坐的桌凳到照明设施，从环境到饮食卫生，都有完整的规章制度，职责到人，定期检查评比，各种设施，人为损坏，照价赔偿，自然损坏及时维修，保证课桌凳、日光灯、黑板等常年完好。

## 四、加强常规教育，不断提高学生健康卫生意识

不断培养学生的卫生习惯和丰富学生的健康卫生知识，对学生的健康成长能起带用心的促进作用。每学期我们除开设好健康课之外，还充分利用校会和班会课对学生进行卫生习惯的常规教育，对学生做好宣传教育，并要求学生对照实行。利用校园的闭路电视和有线广播进行不定期的健康卫生知识讲座。校园利用橱窗班级利用黑板报定期开辟专栏，进行卫生知识的宣传，使学生的卫生健康知识，得到了进一步提高，

增强了健康意识。

五、做好学生的体检工作和预防工作

六、绿化美化校园，创造良好的学习生活环境

近年来对校园的绿化我们做了超多的工作，为校园环境创造了基本条件。

七、食堂管理常抓不懈

校园食堂现有100多人用餐，对学生的生命健康，起着举足轻重的关键作用，我们不敢有丝毫的马虎大意，校园由专人负责，严格管理制度，对上级卫生防疫部门提出的问题，及时整改，确保了师生的用膳安全，从未发生过食物中毒事件。

综上所述，校园的健康教育和卫生工作，做了不少工作，也取得了必须成绩，并协助镇顺利透过省一级卫生城镇的验收工作。虽然取得了突出成绩，但是我们必须会一如既往，遵照上级指示，再接再厉，把健康教育和卫生工作做得更好，为学生的健康成长作出更大努力。

## 小学健康培训心得体会篇三

小学生是未来的主人公，而他们的健康状况对于整个社会的发展和进步都有着不可忽视的作用。因此，如何让小学生了解健康相关知识，掌握科学的保健方法，变得至关重要。小学健康培训就是为此而设立的一个平台。在这里，小学生可以学习并掌握如何有效保护自己的身体和健康，从而为以后的成长奠定坚实的基础。

第二段：介绍本次小学健康培训的具体内容和安排

本次小学健康培训采用了多种形式，包括学校讲座、课程授课、自学模式等。其中，讲座是以引导师生思考、提高健康意识为主的，授课则采取了互动式讲解、问题解答等形式，自学模式则是通过提供丰富多样的在线课件、读本等材料，让学生不受时间和空间限制地进行自主学习。通过这些多元化的形式，学生们得以在轻松有趣的氛围中掌握关于健康的知识。

### 第三段：谈谈自己从小学健康培训中学到的东西

在本次小学健康培训中，我学到了很多有关健康的知识，其中包括科学的膳食营养、减肥保健、心理健康等方面。通过这些学习，我不仅更清楚了如何科学合理地进行饮食和锻炼，也知道了如何通过积极的心理调节方式来调整情绪，以达到内外健康平衡的目的。这些知识将在我今后的生活中派上很大的用场，我将会在实践中不断总结经验。

### 第四段：分享学习经验和困惑

在学习过程中，我遇到了一些难题和困惑。例如，在掌握膳食营养知识时，我发现有些主食看似简单，但其实不是完全可以随便吃的，需要进行更具体的计算。这时候，我会寻求学长学姐的帮助，或多读相关书籍等方式来解决困惑。总的来说，学习过程虽然需要耗费时间和精力，但获得的知识 and 帮助是相应的丰富和贴切的。

### 第五段：总结小学健康培训带给我的收获

总的来说，参加小学健康培训让我收获了很多，不仅掌握了更多健康知识、调节情绪的方法，还让我了解到了关于健康的不断更新和深入，让我感到更多的奇妙。而且，前卫医生用他们的专业知识，他们的热忱和耐心，让我的头脑和心灵得到了飞跃。我相信，在日后的生活和工作中，这些知识将会对我有着强大的指引和支持作用，不断地为自己和他人创

造价值，成为自地道的保健专家。

## 小学健康培训心得体会篇四

一、领导重视，认识明确。公司领导能够正确贯彻县委、县政府和县卫生局、爱委会、商贸局对健康教育工作的各项要求，专题研究我公司实施健康教育工作，作出了健康教育年度安排，要求健康教育领导小组坚决贯彻，积极落实。

二、聘请专家，专题授课。于今年3月18日，6月25日分两次请县防疫站和县医院的专家，给公司员工进行健康教育，使大家对什么是健康教育，健康教育的内容都有哪些，如何通过组织和个人的共同努力，来推动我县的健康教育，克服和改变有损健康的不良行为、生活方式，有了初步的了解。大家一致反映，“不听不知道，听了吓一跳，原来在我们的生活中，有这么多危害健康的因素存在，真得好好改一改了”。授课效果良好，也鼓舞了健康教育领导小组成员，搞好工作的信心更足，县上进行的类似讲座，都能及时组织员工积极参加，从中受到教育。

三、多种方式，加大宣传。年初，公司印制了650多份健康教育宣传资料，分发给每一位员工和他们的家属，各基层单位配合公司活动，举办专栏、黑板报，形成多方位的宣传氛围，加大宣传力度，为健康教育造势，以取得良好的宣传效果。

四、制定制度，严格控烟。公司明确规定，在商品库房、营业大厅、商业网点等公共场所，一律禁止吸烟，并张贴了醒目的禁烟标志。发现顾客吸烟，要及时讲明道理，加以劝阻，发现员工吸烟，按制度每次处罚10元钱，绝不姑息迁就。制度实施以来，引起员工高度重视，都能严格遵守，达到了令行禁止的目标。

五、认真组织“无烟日”活动。一是安排3名员工，带着宣传资料1300份，在商贸局指定位置，向公众进行宣传。二是聘

请两名已经成功戒烟的员工，现身说法，讲述以前吸烟给他们带来的危害，现在戒烟以后，对身体健康带来的好处，在员工中反响强烈，收效良好，戒烟人数，与日俱增。

六、改造厕所，干净整洁。按照计划，对南阳超市、华星超市的厕所进行了有效改造，更换洁具，接通水源，配备了清洁工具、药品，安排专人打扫。不仅使厕所变得明净亮堂，也使上班的员工感到工作环境有了改善，上了档次。

七、注射疫苗，预防疾病。春季，组织全体员工，由公司出钱，统一注射了流感疫苗和出血热疫苗，有效预防这两种常见传染病在我公司发生。因公司经费困难，安排员工体检的计划未能实施，来年企业经营有所好转，一定要做。

## 小学健康培训心得体会篇五

作为一名小学三年级的学生，我在学校里参加了一次健康培训，其中包括口腔健康、环境卫生、饮食习惯和运动等方面的内容。我非常受益，以下是我的一些心得体会。

### 第一段：口腔健康

我从小就知道刷牙很重要，但是在一次健康培训中，我才知道了不仅仅是刷牙这么简单。课上老师向我们介绍了很多有关口腔健康的知识，比如正确的刷牙方式和刷牙时间等。此外，老师还向我们讲解了牙齿的构造和发生龋齿的危害。这次课让我明白了牙齿也需要呵护，我们要养成良好的口腔卫生习惯，不仅能保持牙齿健康，还可以预防口气变味，让我们的笑容更加美丽。

### 第二段：环境卫生

一直以来，我都知道环境卫生的重要性。但是在这次培训中，我学到的不仅仅是将垃圾丢进垃圾桶这么简单。课上老师向

我们讲解了不同垃圾的分类方法以及垃圾处理对环境的影响。此外，我还了解到如果饮用水和食品不加认真消毒，可能会导致肠胃道疾病的产生。这次课程，让我更加深刻地认识到环境卫生对我们健康的重要影响。

### 第三段：饮食习惯

饮食习惯是我们健康的重要一步。在健康培训中，我们不仅了解到了什么是健康饮食，还学到了怎样平衡饮食以及少吃零食的方法等。我再也不用担心每顿饭后都会吃零食了。此外，老师还告诉我们各种营养素的作用以及大多数食物的热量含量。这使我们更有意识地选择健康的食物，保证身体健康，心情愉快。

### 第四段：运动和体育锻炼

这次健康培训中，也让我认识到体育锻炼的重要性。课中，我们学习了一些简单而有趣的运动和体育项目，包括跑步、跳绳、篮球等。同时，我们也了解到如果不经常锻炼身体，会使身体的各个部位都会变得弱势，身体机能无法达到最佳水平。因此，我意识到平时要多多参加体育活动，注重身体锻炼。

### 第五段：总结

通过本次健康培训，我对日常生活中的健康习惯有了更深入的了解。我意识到要从小开始养成正确的生活习惯。同时，我还要教育身边的人，让他们也能意识到健康的重要性。这次健康培训让我受益匪浅，让我从内心深处明白一个健康的人生离不开健康的生活方式。

## 小学健康培训心得体会篇六

这次xx市骨干班主任培训，我有幸倾听了xx的《中小学教师

心理健康教育状况》讲座。首先是教师的讲座非常的生动有趣；其次就是经过教师心理健康讲座，在我心中奠定了教师心理健康关于于自己的工作和生活中的重要特殊的地位。使我关于“健康有了重新认识，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行关于学生有很大影响，人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完备的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。在日常的生活中我们往往只关切自己的身体健康，事实上除了身体健康，更应该关切心理的健康，心理专家认为，心理问题已成为现代社会中的一种职业病，而教师又是这种心理问题的高危人群之一。

心理的’健康不仅影响我们教师的个人生活，还会影响我们周围人的生活，也会影响工作。所以，我们必需重视我们教师的心理健康。

经过学习，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陷；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；调整情结，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，并且合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与嗜好，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。

总之，在今后的教学工作中，我一定会保持一颗健康的心态，关切每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，关怀爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人。

## 小学健康培训心得体会篇七

小学生心理健康教育逐渐被社会广泛关注，而我也参加了一次针对小学生心理健康的培训，目的是为了更好地引导学生健康成长。在此次培训中，我获得了许多的收获和体会。

### 第二段：认识心理健康教育的重要性

此次培训使我更加认识到了小学生心理健康教育的重要性。小学生正处于人生起点阶段，他们的心理成长对于未来的人生具有重要的影响。因此，对于小学生的心理健康教育不能忽视，只有做好心理健康教育，才能为小学生的健康成长打下坚实的基础。

### 第三段：了解小学生心理健康的需求

此次培训还让我更加深入地了解了小学生的心理健康需求。在小学生的成长中，他们面临着诸多的心理压力，如学习压力、家庭压力等，而这些压力对于小学生的身心发展都具有很大的影响。因此，我们需要更加关注小学生的心理健康需求，为他们提供更加全面的心理健康教育。

### 第四段：学习针对小学生实施心理健康教育的方法

此次培训还让我们系统地学习了针对小学生实施心理健康教育的方法。我们了解到，教育者需要具有良好的心理素质，才能更好地为小学生提供心理健康教育。同时，培养学生的自信、自尊、自立、自爱等良好的心理素质也是非常重要的。我们还学习了一些针对小学生的心理疏导技巧，帮助教育者更好地应对小学生的心理问题。

### 第五段：总结

此次培训使我受益匪浅，深刻认识到小学生心理健康教育的

重要性，了解到小学生的心理健康需求，掌握了实施心理健康教育的方法。在以后的工作中，我会更加关注小学生的心理健康问题，为他们的健康成长做出更多的贡献。

## 小学健康培训心得体会篇八

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 and 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。

## 小学健康培训心得体会篇九

最近参加了心理健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。每个老师的讲课都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了教师，特别是班主任老师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。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。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。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到负面的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。

这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作之中！

## 小学健康培训心得体会篇十

我有幸参加了中小学教师心理健康教育与管理能力提升专题培训，关于我来说，这次的培训意义重大，关于我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，无论在理论知识，还是方法技巧上让我关于心理教育有了进一步的了解，受益匪浅。以下就是我在这次培训活动后关于于心理健康教育的认识和所想。

经过本次学习，越发深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、关于新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关切，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体

学生，不应该只针关于心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育有不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情结带入课堂，更不能因此在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情结控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并且以此来感染学生的学习情结。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情结关于于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针关于性地开展工作。一是新生入学的‘适应期。这一阶段应用心理评判系统建立小学生的心理档案，目的是经过分析评判，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣嗜好、情结意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，确立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并且初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完备，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。经过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时经过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

## 小学健康培训心得体会篇十一

20xx年xx月xx日至20xx年xx月xx日，我有幸参加了烟台市小学心理健康教师培训班。短短几天的培训学习，让我真切感受到心理健康教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义，让我受益匪浅。

在培训过程中，北京的心理健康专家和鲁东大学专家教授给我们做了精彩的讲座，他们用一个个鲜明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的心理健康教育不是嘴上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；需要在点滴的生活实践经验中积累而成；需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

鲁东大学教育科学学院王惠萍院长《亲子关系与家庭心理健康教育》的讲座，让我们明白了家庭心理健康教育的重要性，做家长的只有给孩子一个可以依恋安全的氛围，给孩子学习的榜样，注重人格培养，才能防止童年的创伤性经历。使我们认识到单亲家庭孩子、隔代抚养孩子出现问题的深层原因。作为老师，我们应该更多的关注这些学生，关注他们的心理健康，关注他们人格的培养。王院长的一句话，给我很大的触动“一个优秀的母亲可以带出一个优秀的女儿，却带不出一个优秀的儿子。”这道出了当今男孩子教育培养问题，这

也是我们在对学生进行心理健康教育时所应注意的。

二是对学生的心理健康教育。坚持以人为本，根据学生心理特点和发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们身心发展。充分开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课（或活动），为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。二是心理咨询。开展“心晴小屋”心理咨询室，优化心理咨询室的环境，创造宽松和谐的咨询氛围。每周定期接受以学生个体或小组为对象的咨询，做好档案积累和跟踪研究。在咨询室外设立心理咨询信箱，解答学生疑惑。三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

通过这次培训，我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识，做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法，并要求班主任和老师在自已班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

## 小学健康培训心得体会篇十二

4月23日，我参加了县里组织的专家讲座活动，今天我们的主讲教师是心理学专家张渝鸿教授。张教授通过讲解“沙盘”与“绘图”两种方法来走进学生的内心世界，并对他们进行心

理的帮助。在教学中她结合自己多年的工作经验，结合大量案例，深入浅出的阐明了当好教师特别是班主任以及学校心理健康教育的重要性、必要性及相应的一些做法。

张渝鸿老师讲座的内容可以用一个字来概括，那就是“爱”，对学生的爱。她说“百年大计，教育为本”而教育就要以人为本，其实质就是以“心”为本。作为教师特别是班主任，其职责不仅仅在于传授知识，更重要的是在于怎样呵护学生，用爱与学生进行心灵的沟通，教育学生的心灵。学生是一个特殊的群体，关注学生要认识学生成长过程中的心理成长变化，他们的身心总是在不断变化，而不同的学生在不同的时期都有不同的反应，所以心理的教育无处不在，心灵的关怀应无时不有。教师特别是班主任应该走进学生的心灵，不厌其烦的与学生交流，用真诚的心带着微笑、带着赞美的语言和宽容的’心走近学生，至而走进学生的心灵。他们之所以成为出色的教育专家，他们用的是心，是爱，把学生当成了自己的孩子。

当好教师特别是班主任，除了充满对学生的爱，还应该有良好的心理健康状况。教师的心理健康直接影响学生的心理上健康。学生每天在学校与教师的接触长达六、七个小时，教师的一个皱眉或是一次漫骂对学生的影响，都是深刻长久的，心理健康的教师能很好地设计促进学生身心健康发展的良好心理环境，反之，教师的心理不健康反而导致学生害怕说谎、违抗等不良表现。

总之，通过这次培训不仅学到了宝贵的班主任工作经验和方法，还让我认真地调整了自己的心态。我会将这次学到的经验、方法运用到自己的工作实践中去，对自己的工作不断反省、总结、创新，力争做一个学生喜欢、家长满意、教育上称职的老师，也要做一个有爱心、快乐、健康的老师！

## 小学健康培训心得体会篇十三

小学生是祖国的未来，他们的成长健康与否直接关系到国家的发展。在这个信息快速传播的时代，在竞争加剧的社会环境下，小学生们面临着前所未有的心理压力。心理健康得到越来越多的关注，不少家长、学校等机构也推行了和小学生有关的心理健康教育。笔者在参加小学生心理健康教育培训后，更深刻地认识到了心理健康教育的重要性。

### 第二段：认识到小学生存在的心理问题

在课程中，我们主要了解到小学生心理健康问题的四个方面。

第一方面是学习问题。小学生的学习中心通常在父母、老师和同学之间游移，很容易受到过分期望，赞扬失落，评价波动等影响而产生学习上的挫败感、无力感和学习恐惧症等问题。

第二方面是与人交往问题。小学生在与他人交往过程中，可能会出现害羞、退缩、自卑、孤独等问题，而这些问题不仅可能影响他们的个人成长，还会影响他们的集体合作和分享，而这些都是他们未来生活中的重要方面。

第三方面是心理调适问题。小学生有时会出现过于焦虑、恐怖或者过于兴奋的情况，也会出现没有理由的忧虑或自我压抑的情况，这些都需要通过心理调适的方式来帮助他们解决。

第四方面是家庭问题。小学生有时受到家庭环境和家庭教育的影响，也会产生焦虑、孤独、愤怒、失落等心理问题，这时他们需要家长的陪伴和引导，寻求专业心理医生的帮助。

### 第三段：小学生心理健康教育的重要性

小学生心理健康教育的重要性不可忽视。有时候，家长和老

师为了“赚时间”，可能会忽略孩子的感受，忽视孩子内心的情绪变化。但是，我们应该知道，小学生们的健康成长需要全方位的支持，不仅仅是在学术上的帮助，还需要在心理上面的关注和关怀。在小学生心理健康教育方面，家长和老师可以采用简单的非专业心理辅导方法，以更加亲切的方式与孩子互动，帮助孩子缓解压力，纾解焦虑，增强内心自信。

#### 第四段：培训中的收获

通过参加培训，我学习了很多非常有用的技能。比如，我们学习了如何聆听孩子的心声，如何提高孩子的自我认知，如何让孩子自觉地掌握自己的情绪，以及如何让孩子减轻压力、缓解疲劳，等等。我也了解了一些解决小学生心理健康问题的常用方法，比如游戏疗法、艺术疗法、行为、认知和家庭疗法等。这一切都为我们教育培训带来了很大的启发。

#### 第五段：结论

通过这次培训，我认识到小学生心理健康教育的必要性和重要性，培训所得对我有很大收获，也在很大程度上增强了我对小学生心理健康教育的认识和实践能力。同时，我也希望家长朋友们和教师能够更加关注小学生的心理健康，及时发现心理健康问题，并采取正确的解决方法，真正让小学生健康成长。

### 小学健康培训心得体会篇十四

暑假，本人参加了“xx省xx市中小学幼儿园教师心理健康远程培训”。现对本次培训做如下总结：

xx省xx市中小学幼儿园教师心理健康远程培训培训内容共分两大模块。第一模块是《学生心理健康》。从《小学生积极心理品质结构及培养策略》、《聆听学生的心声——班主任心理辅导实务》、《校园危机事件处置与干预》三个方面展

开教学内容。第二模块是《教师心理健康》。从《教师积极心理品质结构及培养策略》、《小学心理健康教育基本理论与实践（上）》、《小学心理健康教育基本理论与实践（下）》、《多动症儿童——读懂行为问题儿童——“上了发条”的吉米》、《积极心理健康教育六大关键》、《应对挑战——面对嫉妒与挫折——在打击降临时》、《沟通变奏曲》七个方面展开教学。培训内容以高深的理论、详实的案例、丰富的资源让我们参训教师对学生心理健康和教师心理健康有了深刻的认识和初步的应对方法。

在参加xx省xx市中小学幼儿园教师心理健康远程培训过程中，我严格按照培训要求学习。看课480分钟以上，参与看课评论4次。完成作业6篇，分别为《心与心的对话真诚的聆听》、《谈谈小学生心理问题干预的方法》、《小学积极心理健康教育案例——打开孩子的心结》、《如何面对自卑心理健康教育案例》《行为问题儿童心理健康教育案例》、《心理健康培训总结》，参与作业评论2次。发布话题4个，分别为《关注学生心理健康，只是班主任的事吗？》、《面对问题家庭的学生，如何引导其心理健康发展？》、《对学生心理健康影响最大的是家长还是老师？》、《谁来关注教师的心理健康呢？》。参与话题评论4次。上传教学资源一个，是《爬山虎的脚》教学课件。

参加本次心理健康远程培训，我感受到广大教师参加培训的热情很高，讨论也很热烈。心理健康这一话题越来越成为社会所关注的热点。通过学习，对学生心理健康和教师心理健康有了一定的认识与对策。为将来的教育教学工作添加了新的助力。网上培训的形式更加有利于教师合理安排学习时间，教师可以根据自己的安排进行学习，不会打乱教师自己的工作与生活节奏。比起集中培训，教师要放下自己所有的事情去听课要更加人性化。相比集中培训时的集体打瞌睡学习效果更好。