

2023年中小学心理健康教育心得体会(模板19篇)

培训心得是对培训过程与效果进行评估和总结的重要手段。接下来是一些读书心得的精选范文，希望对大家写作有所帮助。

中小学心理健康教育心得体会篇一

学前期是人生旅程重要的奠定时期，心理发展速度最快、最易稳固的阶段。所以，在这一阶段对幼儿实施心理健康教育是十分重要和必要的。结合工作实践，总结对幼儿实施心理健康教育的策略：

一、关爱、尊重幼儿，建立民主和谐的师幼关系

幼儿教育专家总结道：“讽刺中成长的孩子学会羞怯；羞辱中成长的孩子学会内疚。”这说明民主和谐的师幼关系能使孩子乐观向上、充满自信。这就要求我们要以真诚关爱对待每一个幼儿，耐心细致地观察、分析、了解幼儿的内心世界，尽量满足他们的合理要求，将爱的情感传递给幼儿。

我班有一位叫“朱筱琪”的小朋友，只要是她喜欢的玩具她就要一个人霸占，不许别人玩，小朋友都躲着她，生活习惯更是一团糟。我经过了解才知道，她的父母工作都很忙，长期和爷爷、奶奶生活在一起。爷爷奶奶忙于生意，就任其发展，筱琪身上的个性缺陷，其实是长期失爱所致。于是，我常常给她讲道理，关心她的冷暖，引导她学会自己的事自己做，只要有一点一滴的进步，就给予鼓励表扬等。渐渐地，她成了讨人喜欢的孩子，不仅懂礼貌，还愿意做力所能及的事，关心同伴，形成了自己的朋友圈。

二、建立追踪档案，及时了解幼儿成长

由于个体发展存在差异，常常会表现出不同的个性倾向。所以，我们在问卷调查基础上，通过家访、电话、晨间接待等形式与家长进行交流、沟通，了解每个幼儿的现有发展水平，从幼儿个人基本情况、在家表现、家庭辅导措施、家长的意见建议等几个方面，结合日常观察，概括出各个幼儿的心理健康状况，为每位幼儿建立了“幼儿个案追踪档案表”（见案例）。根据幼儿档案，我们进行追踪调查、分析、总结，形成具体的原因分析和教育策略，促使每位幼儿逐步朝着健康的方向发展。同时，也帮助了家长重视和了解幼儿心理健康教育，使幼儿心理健康教育在家园中融会贯通，协调一致。

中小学心理健康教育心得3

中小学心理健康教育心得体会篇二

通过学习心理健康教育讲座，我们家长能直接感受到学校全面素质教育的努力，更能感受到学校良好的教学氛围。家长和学校的良性互动是孩子成长的重要保证，也使学校和家长的心拉的更近了，更主要的是为我们家长提供了很好的学习沟通渠道。更体现出学校对家长和孩子高度负责的精神，这次疫情很严峻，相信孩子在线上教学里一定能够身心健康的快乐学习和成长，通过这次的学习让我们家长受益颇多，感受匪浅。

中小学心理健康教育心得体会篇三

收听这次讲座后使我对“健康”有了重新的认识，在日常的生活我们做家长的只关注孩子的学习状况和身体健康，事实上除了这些更应该关注孩子的心理健康。孩子需要成长，家长需要学习，孩子如果想要成长为身心健康、人格健全的人，就需要家长科学的方法和智慧的陪伴，只有带着这个目标朝着这个方向，我们才能真正地成就孩子的幸福人生。

中小学心理健康教育心得体会篇四

近年来，随着社会的不断发展，人们对心理健康的重视程度越来越高。尤其是在中小学教育中，越来越多的学校开始注重心理健康教育，为学生提供更好的成长环境。我也有幸参加了中小学心理健康教育的学习，收获颇丰。

首先，我认为心理健康教育是一项非常重要的教育内容。在传统的教育中，我们注重学生的知识和能力的培养，但往往忽略了学生的心理健康。而心理健康是人们身体健康的重要组成部分，它直接影响着人们的思维、情感和行为。因此，中小学心理健康教育的重要性不言而喻。

其次，我认为中小学心理健康教育的内容应该具有实用性和针对性。学生的心理健康问题是多种多样的，而且随着年龄的增长，问题也会有所不同。因此，中小学心理健康教育的内容应该根据学生的年龄和问题的特点来制定，既要有针对性，又要具有实用性。比如，对于小学生，可以注重培养他们的自信心和自我意识；对于初中生，可以注重培养他们的情感管理能力和人际交往能力；对于高中生，可以注重培养他们的压力管理能力和职业规划能力。

最后，我认为中小学心理健康教育需要注重方法和手段的创新。在传统的教育中，我们往往采用单一的教育方式，比如讲课、演示等等。但这种方式往往会让感到枯燥和无聊，从而失去学习的兴趣。因此，中小学心理健康教育需要注重方法和手段的创新，比如采用互动式教学、情景模拟等方式，让学生更好地参与到教育中来，从而提高学生的学习兴趣和效果。

总之，中小学心理健康教育是一项非常重要的教育内容，它关系到学生的身心健康和全面发展。因此，我们应该注重中小学心理健康教育的实践和创新，为学生提供更好的成长环境。

中小学心理健康教育心得体会篇五

根据当前教育环境面临的新形势新任务，xx月xx日，教育部对原有《纲要》进行了修订，印发了《中小学心理健康教育指导纲要》，提出了“十六字工作方针”——全面推进、突出重点、分类指导、协调发展，以及“四个结合”基本原则——科学性与时效性结合，发展、预防和危机干预相结合，面向全体学生和关注个体差异相结合，教师的主导性与学生的主体性相结合。

该指导纲要主要陈述了五个方面的内容：

- 一、心理健康教育的指导思想和基本原则，
- 二、心理健康教育的目标与任务，
- 三、心理健康教育的主要内容，
- 四、心理健康教育的途径和方法，
- 五、心理健康教育的组织实施。

通过该纲要的学习，我充分意识到了当前学校心理教育重要性和必然性，作为一个老师尤其作为一个班主任，必须加大对学生心理发展的学习和关注，唯有如此，才能更好地开展教育工作，才能为国家和社会真正培养身心健康的栋梁之才。

虽然，国家各大文件精神 and 政策要求学校开展心理健康教育专题，建立心理咨询室，全方位为中小学生的心理发展提供帮助和指导。但是，毕竟，心理学的知识博大精深，不是所有老师都接受过正规的心理辅导培训的，另外就是心理咨询室，虽然各学校都有设置，但实事求是的说，一方面是普通学校的心理咨询室的配置都比较简陋，另一方面，学生对于心理问题普遍认识不够到位，缺乏主动寻求心理帮助的勇气，

有了心理上的问题，连主动向班主任求助的想法都很少，想要学生主动走进心理咨询室更是难上加难。所以，这就对老师们提出了更高的教育要求，要在日常的教学中主动自觉地遵循学生心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用。但不得不考虑当前的中学教育环境，还是普遍讲升学率作为衡量学校的第一标准，学校自然还是将教学成绩作为评价教师的第一标准，那这就在很大程度上限制了老师们对于学生心理状况的关注，有的老师发现学生课堂有异常行为，无非就是两种处理方式，要么作为课堂捣蛋分子交由班主任作为违纪情况处理，要么以扰乱课堂秩序为由直接训斥学生，这些都不利于学生的心理健康发展。

学校固然也有不定时开展的心理健康教育讲座，但是由于场地、经费等等各方面的原因，毕竟很少，而全体学生都能参与的机会少之又少，即使参加，群体活动，起到的作用也是微乎其微的。

综合来看，真正能够为学生心理发展挑起重担的责任还要落到班主任肩上，还要落到班级管理的方方面面，班主任在班级管理中对学生开展心理教育才是有效引导学生心理健康发展的最可行最有意义的方式。而班主任班级管理的重要任务之一是班会的组织和开展，班主任在班会组织中积极开展心理教育课，合理加入心理素质拓展活动，包括团队建设、心理训练、情景设计、角色扮演、团队游戏、心理情景剧，等等，将空泛的心理教育化为实实在在的学生亲身参与其中，真实感受，自我内化提升的真正有助于学生身心发展的心理教育，同时，对学生长远发展的意义是深刻深远的。

中小学心理健康教育心得体会篇六

作为一名五年级学生家长，在听完讲座后深感受用，感谢姜华老师的由浅入深，由易向难的为我们讲解疫情下孩子的心

理健康问题以及如何与孩子相处共渡难关。这两天我一直由于和孩子的冲突而心里难过，很感谢姜华老师的急时雨讲座，让我知道该怎么处理。姜华老师主要讲了这次疫情给我们家长以及学生们所带来的各方面影响，分析了各种影响的原因并指出了相应问题解决的方法。在疫情影响下，对我们的家庭教育，亲子关系，居家学习与生活的各种矛盾以及冲突都给予了解决方法。通过这次疫情，我们要让孩子感受到是由于国家的强大才给我们带来了平安感，由于我们热爱生命和家庭，所以自律居家隔离是我们每个人都应该做到的事情。我们要教育孩子们尊敬在疫情期间冲在前线的医生、护士、军人以及社会志愿者们，要有无私的奉献精神。这次疫情给了我们一次特别的'居家学习和生活方式，父母与孩子历经了前所未有的长时间亲密接触，有高兴也有忧愁。高兴的是父母，可以全身心的陪伴孩子，可以陪孩子在家里看喜爱的电影、做喜爱的食物、同时也忧愁孩子在家里的学习效率难以得到保证，没有老师的严格教导，孩子在课余时间喜爱沉迷动画片、手机游戏以及作息时间更是难以保证。我非常认同姜华老师所讲的维持和谐的家庭关系和亲子关系是非常重要的，我们大人与孩子的各方面认知都不一样，不能一味地要求孩子做到我们所要求的水平，孩子有自己的想法，我们应该在敬重孩子的前提下与孩子建立和谐的亲子关系。面对各种矛盾和冲突，我们要控制好自己情绪，不能以暴力来解决问题，要找到问题的原因，通过深入的沟通来有效解决问题。最后感谢姜华老师的辛苦演讲，我收获了很多，盼望可以应用在以后的生活中，可以和孩子培养更好的亲子家庭关系，真正做到家长与孩子共同学习、共同成长、共同进步。

中小学心理健康教育心得体会篇七

心理健康问题越来越受到社会的关注，越来越多的大学生由于心理不健康而发生的各种让人瞠目结舌的事件，让我们充分认识到及时解决大学生的心理问题已将迫在眉睫。作为当代大学生，我认为心理健康就是对生活和学习有乐观的心态，有正确的自我主观意识，能很好地把握自己，控制自己的情

绪;和同学们关系和谐，很好地融入集体，能很好地适应环境。

经过一学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法。无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我们的身边少许多争吵，许许多多的爱与温暖。心理课老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与父母、老师、同学和朋友的关系。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受，尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白地说出来。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”不论与多少人同处，总要存心公正、一视同仁，不可与一两个人特别亲近，却与其他的人疏远，尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就是因此发生的。父母对子女、师长对学生、上司对属员、兄弟姊妹，同学同事，彼此之间都必须谨防这种情形。通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想。通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。

上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到与我们之间存在的任何代沟。上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都

很友善，不需要顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。

心理课让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚，存真诚的心，说真诚的话，做真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你送出去的是什麼，你收回来的也是什麼。

中小学心理健康教育心得2

中小学心理健康教育心得体会篇八

收听这次讲座后使我对“健康”有了重新认识，在日常的生活我们做家长的只关注孩子的学习状况和身体健康，事实上除了这些更应该关注孩子的心理健康。孩子需要成长，家长需要学习，孩子如果想要成长为身心健康、人格健全的人，就需要家长科学的方法和智慧的陪伴，只有带着这个目标朝

着这个方向，我们才能真正地成就孩子的幸福人生。

中小学心理健康教育心得体会篇九

上周末在xx市教师进修学校参加了xx市心理健康教育师资b证培训第一次集中面授，主讲教师是福建师范大学的叶一舵教授。叶教授对中小学学校心理健康教育进行了形象生动又有见地地解读。

学校心理健康教育有什么好呢？令我最深刻的一种说法是心理健康教育是人的全面发展教育的基础与载体。叶教授给我们讲了一个小故事，故事的大意是这样的：在美国的一个公园里，有一个美国的小女孩正在草地上玩耍。她看到一个塑料瓶被丢弃在草地上。她走过去，轻轻地拾起，扔进垃圾桶。一个旁观者，上前询问：“小朋友，你为什么要把这个塑料瓶扔进垃圾桶呢？”小女孩回答道：“因为草地很美啊！”同样，草地上还有另一个塑料瓶，一个中国的小女孩走过来，也轻轻地拾起，扔进垃圾桶。这个旁观者，上前询问同样的问题：“小朋友，你为什么要把这个塑料瓶扔进垃圾桶呢？”这个中国的小女孩回答道：“是老师说的，不能乱丢垃圾，应该把垃圾扔进垃圾桶！”就在这个旁观者要走开的时候，小女孩又说了一句：“乱丢垃圾是要罚款的。”

听到这样的故事，在场的老师们都笑了。笑得……心里都清楚这笑里更多的是无奈。我们的教育，什么时候也能够从他律到自律呢？这不仅是中小学德育工作的任务，也是学校心理健康教育的任务！中小学心理健康教育的工作是每个中小学教师都应渗透的工作，不仅仅作为心理专职教师的任务。期待第二次的中小学学校心理健康教育集体中面授。

中小学心理健康教育心得体会篇十

疫情防控期间，大多数中小学都延期开学。家长作为孩子的第一保护人，在疫情防控的特殊时期，要及时关注孩子的心

理状态，协助孩子疏导身心不适问题，为孩子提供坚实的心理支持。

首先，应用积极、科学的态度面对这场突发疫情。陪孩子一起，选择权威、正规、科学的信息渠道，做到不信谣、不传谣、不造谣。

此外，大家长时间封闭居家，线上教学打乱了原来的生活计划和节奏，时间一长，必导致身体不适，精神萎靡。这时家长应以身作则，起居有常，劳逸结合，合理制定这段时间的生活和学习计划，让孩子像平时上学一样，认真听课和做作业。比如在上网课时我也会在孩子的旁边，陪他一起听讲；课后遇到学习难点时和孩子共同讨论；和孩子一起做仰卧起坐看电影放松身心等。

最后，耐心倾听孩子诉说内心感受，帮助孩子管理自己的情绪，给予孩子必要的支持与鼓励。

中小学心理健康教育心得体会篇十一

后疫情时代，孩子的居家学习真的是让大部分家长苦恼、抓狂，其中也包括我。学习了《南岗区中小学心理健康教育系列讲座》后，让我受益良多，明确了家庭教育对于孩子的重要性。良好的家庭氛围是孩子愉快生活和学习及树立自信心的保障。作为家长我们要有责任担当，就如《讲座》里提到的“陪伴是责任，养育是责任，以身作则是责任，履行父母的责任，就是对孩子最大的责任”。作为家长不要只是一味的看重孩子的分数，而是要因人而异，去发掘孩子的优点，全面的培养孩子战胜自己超越自己的决心。在《讲座》学习中我知道了家长情绪的失控会让孩子感受到压力和恐惧，继而孩子就会感到焦虑，长此以往孩子可能就会有抑郁的倾向，后果严重。通过学习还了解到了在陪伴孩子学习的过程中要保持一个平和、稳定的情绪，进而才能带动孩子在放松的情绪下学习，更有利于孩子对知识的吸收。有时间的时候和孩

子一起听课学习，和孩子成为同学、朋友，认真倾听孩子的想法，一起研究课业的难点。控制好自己的情绪多一些耐心，既不能大撒把，完全不管，也不能弦上的太紧让孩子产生厌学的情绪。让孩子多参加家务劳动，既能让孩子放松又能在家务劳动中培养条理性和家庭责任感。通过这次《讲座》学习让我了解了作为家长要有意担当，以及要用什么样的心态去面对孩子的学习、陪伴孩子的学习，配合老师和孩子一起打赢这场考验孩子及家长的攻坚战。

中小学心理健康教育心得体会篇十二

心理健康教育注重的是师生间的沟通与理解，作为心理教育工作者，我们必须研究学生生理特点、了解孩子心理需要与诉求。下面是本站为大家带来的中小学心理健康教育学习心得，希望可以帮助大家。

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了。其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏

可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！

假期里，我认真学习了《中小学心理学健康教育指导纲要》。下面我说一说我的一点体会：

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。严峻的现实提醒着我们：不能只关心学生文化知识的掌握而忽视他们健康心理素质的培养。所以，在开展素质教育的今天，心理健康教育已成为学校教育的重要组成部分。我想，作为一名小学教师，如果对此项工作缺乏了解，就很难适应素质教育提出的要求。

通过学习，我从中学到了不少知识。心理咨询就是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。我想，作为教师，如果自己的心理不健康，就难以培养出心理健康的学生，所以我们首先要保持良好的心态，掌握相关的知识和技能，才能较好地从事这项工作。

通过学习《中小学心理健康教育指导纲要》，我可以很有针对性地复习和归纳学生的心理特点，明确中小学心理健康教育的目标和主要任务，避免工作的盲目性。

我想在今后的工作中，有了《中小学心理健康教育指导纲要》做指导，我一定能在工作上表现更好，把我的学生教育的更出色！

7月26日，我有幸参加了由江苏省文明办、江苏省教育厅主办，江苏省教育科学研究院承办的江苏省中小学心理健康教育教师暑期培训班。在整整四天的学习培训活动中，我和来自全省各地的教育工作者一起，认真聆听了心理教育专家们为我们作的生动精彩的讲座，不仅对“学生心理健康教育工作”有了一个理性的认识，而且就实际工作中经常遇到的一些问题，得到了专家们耳提面授的零距离的指导。这次培训对我来说意义重大，它让我有机会静下心来重新审视我们的心理健康教育，重新审视我们习以为常的各种教育行为，它让我

获益匪浅，同时也萌发了自己的一些思考：

一、“学校心理健康教育”的使命是促进学生走向成功、快乐成长、全面发展

教育究竟是什么？法国著名思想家卢梭言简意赅地向我们道出了教育的真谛——“教育即生长”，教育就是要使每个人的天性和与生俱来的能力得到健康生长。教育的真谛我想就是在提醒我们所有教育者：教育应该珍视孩子生命的诉求，教育应该站在孩子的立场。

教育的真谛也决定了学生心理健康教育的使命，那就是帮助全体学生拥有积极阳光的心态，以促进他们走向成功、快乐成长、全面发展。为此，学校心理健康教育不能有急功近利的心态，不能简单地学科化、知识化；医学化、技术化，它需要老师用心与学生进行沟通，解开学生纠缠的心结，驱散学生心头的阴霾。

二、“了解学生”是心理健康教育工作的前提与基础

为人父母、为人师长者，大都有这样一种观点：只有上好大学才能找到好工作！大家站在成人的立场上，规划孩子前进的方向、前进的步伐，甚而前进的速度。可是，孩子究竟是怎么想的？学生究竟需要什么？我们为孩子做出的规划是否符合孩子的身心发展？这些问题被我们一再忽略，甚至扔到了一边。于是，郁闷、焦虑、脆弱、自卑、孤僻、逆反……一系列心理问题在成人的主观臆断、行为干预下，进驻了孩子的内心。

心理健康教育注重的是师生间的沟通与理解，作为心理教育工作者，我们必须研究学生生理特点、了解孩子心理需要与诉求。我们必须明白，青少年时期是孩子生理各方面快速发育的时期，矛盾动荡性是其心理基本特征，青少年认知旺盛，自我意识迅猛发展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成

人需求，同时开始出现心理反抗。只有了解了孩子的这些特征，我们才有可能对孩子的行为表象做出理性的分析，从而找到孩子心理问题的症结所在，并做出适当干预。

同时，不同孩子身上出现的心理问题，可能有其共性特征，但必定有其个性特点。作为心理教育工作者，我们应该蹲下身子，站在孩子立场更多关注他的个性心理特点，这可能会花去我们很多时间与精力，但我想，心理教育工作是“心”的事业，倘若缺乏水滴石穿的决心、改天换日的信心、愚公移山的恒心，心理教育工作就只能流于形式，有的只能是蜻蜓点水般的肤浅与无力，而最终遗憾的，还将是我们的孩子，或许还有他们的人生。

三、心理健康教育要讲究方法和艺术

在学校心理健康教育工作中，心理辅导教师必须采用一定的方式和手段。选择什么样的方式，采用什么样的手段，直接关系到心理教育目标的实现和任务的完成。方法得当，心理健康教育的目标可以有效落实；方法不当，预期的教育效果不但难以实现，还可能抵消其它教育的作用，甚至干扰以后的教育工作。例如，大多学生身上存在着学习方面的心理问题，问题的症结在哪里？心理辅导老师必须仔细研究，是家长的过高要求导致的？还是学生身体状况因素导致的？抑或是学生自我意象上存在缺憾？教师必须准确做出分析判断，并采取合理的方法进行心理疏导，进行相应的行为训练。

四、心理健康教育不能孤军奋战，必须建立“战略联盟”

影响学生健康心理形成的因素是多方面的，要解决学生的心理问题，固然要有科学的方法，要具有专业资格的人来实施，但我认为，开展心理健康教育，不应只是一两位心理健康教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。学生在学校中，接触得最多的还是班主任和各科老师，如果学校的所有老师

都能关注学生健康心理的形成，能及早发现学生的心理问题，及时与心理辅导老师沟通，共同分析研究，配合心理辅导老师做好工作，我想这更有利于帮助学生尽快排解心理问题，形成健康心理。

家庭是学生栖息的港湾，家庭成员是孩子最亲密的人，他们与孩子之间的生活交流在很大程度上影响着孩子健康心理的形成，因此，与学生家长结成心理教育“战略联盟”是很有必要的。在南京市金陵中学苏华老师的心理教育案例中，我注意到她利用家长会向家长介绍与孩子沟通的理念，如果老师果真能说服家长改变自己对孩子的错误理解，改变自己固有的家庭教育观念，改变与孩子沟通的方式方法，那对于孩子心理问题的疏导，无疑是最有利最有效的。

五、加强理论学习，维护教师自身的健康心理，心理健康教育任重道远

要做好学生心理健康教育，每一个教育工作者不能把目光只停留在学科教学的理论与实践上，我们要做的是重新拾起被我们丢在一边的心理学相关论著，并与时俱进地学习一些具有现实意义的学生心理辅导专著。心理健康教育工作者更要致力于这方面的学习与研究，我们要时刻记住的是，当一个孩子坐进你的心理咨询室，你责无旁贷地要为他的心理问题进行分析、诊断与疏导。你面对的是一颗亟待你帮助的心灵，你肩负着引导他走向快乐与成功的重托，这份沉甸甸的担子，容不得你在工作中有一丝的马虎，半点的不专业。为此，我们要学习、学习、再学习！

加强学生健康心理的形成，更离不开教育者的健康心理和健全人格。在课堂教学中，教师良好的个性品质能增进师生间的和谐交往，教学效果往往比较明显，每个学生也容易体验到学习成功的快乐，这将有利于学生心理健康发展和良好个性的形成。同时，教师的心理健康状况还会直接影响学生个性品质的发展。我们设想，如果教师本身性格多疑怪癖，情

绪喜怒无常，对学生赏罚无度、冷漠无情，又怎么能使学生的心态平衡、情绪正常？因此，教师必须重视自身心理健康的维护，必须树立有利于自己生存与发展的职业观，具备正确的心理健康观念，掌握调节压力、整合职业情绪，学会心理问题的自我认识与疏导。

中小学心理健康教育心得体会篇十三

王校长名师工作室申报的省规划课题《小学各学科教学渗透心理健康教育方法研究》，使我有机会涉猎小学生心理健康教育方面的知识。今年过年，有幸拜读了《中小学心理健康教育》一书，更是受益匪浅，它促使我对自己的过去教学进行了深刻的反思。

首先，用爱心点燃希望！

作为教师对学生要有爱心，要公平对待每一位学生，尤其要多关爱学困生。然而，事实上教师的爱往往洒向那些聪明的、成绩好的学生，而对学习成绩差、行为规范差的学生往往关心不够。在犯同样错误时，对班干部、学习好的学生可能只是轻描淡写地批评一下就过去了，而对差生则可能变得非常严厉，甚至恶语相加。这些学生的自尊心受到了伤害，他们感受到自己在班级中受到了不公平的待遇。在我教的班级里，有一个调皮鬼刘__，他学习不专心，上课不认真听讲，拖欠作业甚至不交作业，有时还不听从教导，甚至有时候还煽动其他孩子逃课。有一天我发现这个孩子特别喜欢老师表扬，连续几天一上课我就表扬他，看某某同学坐的多好，看他回答问题回答的多棒！每节课我就奖励他一枚星星奖章。慢慢地孩子就养成上课专心听讲的习惯，认真完成作业的好习惯。对于学困生，我认为最重要的是理解他们，尊重他们，赏识他们，帮助他们树立自尊心和自信，尤其对那些学习较差的学困生。比如在他们的生活上、其他学习方面进行表扬。。在我任教过程中，我尽量做到赏识每一个孩子，公平对待每

一位学生。

其次，成功唤起学困生的自信

在学习中，学生会遇到很多“拦路虎”，而对于学困生可能对于他们来说，学习更是“艰难”，这样他就会轻易放弃，怎么办了？针对这种情况，对学困生我坚持做到勤诱导、勤沟通、勤发现、勤鼓励。开课时注意有简单的问题就提问学困生，而当学困生回答问题不好时或肤浅时，我从不指责，当他们答到点子上时，我大加赞赏。帮助学困生打开了自信之门，使他们能抬起头来学习。学困生渴望表扬，表扬能使他们看到了成绩，看到了光明，提高学习的勇气，增强了他们的信心。学困生最希望教师对所有学生一视同仁，不厚此薄彼；他们最不满意老师偏袒某些学生或冷落、歧视某些学生。学困生基础知识较差。有的学困生虽有学好的愿望，但学习基础差，往往老师讲课不能完全听懂，解题不会思考。教师除了充分利用课堂时间之外，还应依靠班集体的力量来缩小落后面，让学习好的与学困生“结对子”，在教学过程中随时穿插讨论、同桌交流，使中优生加深理解，并让学困生得到再学习的机会。更增加了他们的自信心。

总之，通过阅读《中小学心理健康教育》这本书，使我明白了心理健康的内涵和标准，掌握了小学生心理问题的具体表现、形成原因、解决策略，改变了我的教育教学理念，促使我们在教育教学中要具有一双慧眼，关注少年儿童的心理状况，尤其是在课堂教学中，一定要依托学科特点，多角度多层面的渗透心理健康教育，探索渗透方法，真正做到教书育人。

中小学心理健康教育心得体会篇十四

今天，我有幸参加了教师心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次

培训我认真的听了主任的讲座，让我受益匪浅，特别是怎样上好心理辅导活动课，让我有了更明确的定位，也对今后的工作也有了足够信心和力量。也是当前学校教育面临的新任务和新要求，心理健康教育是素质教育的重要内容。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。

（一）结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

（二）全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。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，都要做过细的研讨和分析，千方百计地做好每一次培训。今年要开展教育叙事研究。要求培训的学员，每人交一份作业或论文，主要是问题教师和问题学生的案例分析和教育策略。

在今后的工作中我可以通过一系列的团体辅导活动，让学生获得心理健康方面的有关知识，为学校心理咨询室的建立做好基础工作。将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。使学生有良好的情感生活，利用学科知识加强情感教育。

（三）教师本身也要注重自己的心理健康教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好

地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。

中小学心理健康教育心得体会篇十五

我们青少年在成长过程中需要重视心理健康，健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在青少年全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为青少年，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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。

心理健康是青少年成才的基础，心理健康可以促进青少年全面发展，健康的心理品质是青少年全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使青少年克服依赖心理增强独立性。因此，青少年必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应学校生活，度过充实而有意义的学校生活。

所以我们应该更加重视自身的心理健康问题！

短短15天的心理健康教育培训学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。现就对本次培训谈一谈自己的体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创

设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长！

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。

加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理健康教育素的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，加强学生心理健康教育可以从以下几方面着手：

（一）创设良好的育人环境

一个学生要在以后的生活中适应社会，就必须学会与人交往，沟通。因此，作为一名小学教师，我们应该积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在学生性格发展、与人沟通以及学生的目标培养上。营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，这才是我们作为教师积极追求的。

（二）教师要为人师表

教师心理不健康就导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。其次教师要做到语言规范。

小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。

另外，作为教师就要学高为师。只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真学习，并将所学运用到实际工作之中！

中小学心理健康教育心得体会篇十六

假期里，我认真学习了《中小学心理学健康教育指导纲要》。下面我说一说我的一点体会：

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。严峻的现实提醒着我们：不能只关心学生文化知识的掌握而忽视他们健康心理素质的培养。所以，在开展素质教育的今天，心理健康教育已成为学校教育的重要组成部分。我想，作为一名小学教师，如果

对此项工作缺乏了解，就很难适应素质教育提出的要求。

通过学习，我从中学到了不少知识。心理咨询就是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。我想，作为教师，如果自己的心理不健康，就难以培养出心理健康的学生，所以我们首先要保持良好的心态，掌握相关的知识和技能，才能较好地从事这项工作。

通过学习《中小学心理健康教育指导纲要》，我可以很有针对性地复习和归纳学生的心理特点，明确中小学心理健康教育的目标和主要任务，避免工作的盲目性。

我想在今后的工作中，有了《中小学心理健康教育指导纲要》做指导，我一定能在工作上表现更好，把我的学生教育的更出色！

中小学心理健康教育心得体会篇十七

通过几次家长学校的学习，收获很多。虽然我自己也是一名教师，但我从家长学校中也学习了很多东西，受益非浅。主要有这样几方面体会：

一、要注重对孩子进行情感、态度、价值观的教育

第一期家长学校聘请的特级教师钱金铎老师所做的如何对孩子进行数学辅导的讲座，对如何辅导孩子做数学作业大有裨益。尤其是在辅导中要重视对孩子进行情感、态度、价值观的教育，对孩子数学的学习可起到事半功倍的作用。听了之后，让人感觉受益非浅。

二、要学会培养孩子良好的阅读习惯

听了张和珠老师的讲座，对培养孩子阅读能力的重要性有了充分认识。以及如何培养孩子良好的阅读习惯，应从何入手，有好多收获。

比如要引导孩子多观察自然、观察社会，从而发现问题，产生疑惑，萌发求知欲望。要适当满足孩子对读物的兴趣取向。为孩子订购图书、报刊时，要尽量采取指导、建议与商量结合的态度。要多鼓励孩子读书，给孩子一定的自主权，让孩子自己选择一些感兴趣的图书，从而逐步提高阅读的能力。

培养孩子良好的阅读习惯，还可带孩子去书店，让他自己挑选自己喜爱的书。对孩子养成良好的读书习惯也是大有裨益。

其次，培养孩子良好的阅读习惯，要激发孩子阅读的兴趣，提高和保持孩子读书的热情。

心理学分析，只有不断地利用外界刺激加以强化，兴趣才能保持持久和稳定。当孩子对某种读物产生兴趣时，要采取主动参与的态度，对孩子的读书活动给予关注。找机会让孩子讲书中精彩的内容，讲他的感想，参与孩子讨论读后感。结合孩子在语文课学过的有关内容“借题发挥”。这样强化孩子的读书兴趣，使之坚持读书热情。

当孩子读了书、增长了知识，产生了感想，提高了能力，获得了进步，要及时给予肯定。在阅读过程中好可以帮助孩子掌握一些简单的常用字，而不是孤立的去识字。正确的引导，孩子从中体验到阅读的愉快从而产生再阅读的愿望，抓住时机，对良好阅读行为进行强化。

最后，为孩子读书创造条件，优化环境。

张和珠老师强调外界环境条件是孩子读书的外因，父母的素质、住房的条件、家庭生活习惯、住地环境的氛围等诸多方面均是影响孩子读书的因素。父母应起表率作用，多读书多

看报，不断更新和增长知识，对孩子起到潜移默化的作用。家庭生活习惯要注意，如果孩子看书，家长应对孩子读书的干扰；要给孩子创造一个小天地，有明亮而柔和的光线，舒适的桌椅，实用的书柜，有这样一个适宜放松的环境，使孩子感受到读书是一种享受。

三、要重视孩子的心理健康

孩子的心理健康关系一个民族的未来。如果自私、冷漠、孤僻、只讲索取不愿奉献占了上风，真让我们为未来捏一把汗。知心姐姐告戒我们家长不要片面看待孩子的分数，只抓分数而忽视了非智力因素，这样会给孩子带来许多心理问题：敌对情绪、心理负担重、脾气古怪、不关心他人、自私自利等。因此，家长必须转变观念、实事求是根据孩子的实际情况设置目标，重视孩子的全面发展。培养一个真正完整的人。

心理健康教育学习心得2

中小学心理健康教育心得体会篇十八

通过学习学校组织的《中小学心理健康教育指导纲要》学习活动，让我深切感受到心理健康教育工作的开展对整个教育教学活动的影响及其重要意义。我主要从以下几个方面谈谈自己的体会：

首先，了解了当前学生心理健康教育，老师教育观念的状况，使我们认识到，在中小学教师中进行这个课程的培训非常重要，非常及时，特别是新课程改革的今天，社会的发展，改革的需要，教育教学上的需求，都将心理健康教育这门课程摆在了广大教师面前，我们必须认真对待，积极投入，学到有用的知识，为自己今后工作的顺利开展，作进一步的准备。

同时，对中小学生学习心理健康教育的内容及方法的了解，使我们清楚地知道今后工作中要发现的问题，要注意的问题以及要积极主动地解决的问题。这其中特别是师生关系，帮助学生认识自我，消融学生逆反心理等方面的内容，从理论到实践，从讲座到活动都给我们很深印象。特别是基伟华老师的讲座给我的影响很大，使我明白教师不仅要“教书”，而且更要“育人”，要成为学生心理健康的维护者和促进者。

教师要成为学生心理健康的维护者。教师只有掌握学生心理发展的特点和规律，才能成功地指导学生进行心理调节和疏导。教师要热情且富于同情心，倾听学生的呼声和意见，设身处地地理解学生的情感，与学生平等相待、坦诚相见。在开展心理健康教育过程中，应该为学生留下心理自我教育和成长探索的时空。要注重学生自觉、自动、自主、自由地发展，使心理教育成为一种自我教育。

其次，教师要做学生心理健康的促进者。在心理健康教育的实施中，教师的教育教学活动应体现心理教育的理念。教师要善于积极利用学科中的心理教育资源，在教给学生各学科基础知识的同时，创设良好的环境帮助学生健康成长。教师要善于和家长沟通和合作，懂得如何用恰当的方式帮助家长转变教育观念、了解和掌握心理健康教育的方法，共同解决学生的心理问题。教师要善于营造和谐、平等、有趣、成功的价值感、效能感课堂氛围，科学看待学生的成绩和智力，维护学生自尊、自信，让学生有重要感、力量感、成就感，创造其成功的体验，公正对待学生，不偏心、偏激和滥用权威，形成真诚的人际关系，真正成为学生心理健康的促进者。

通过学习，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点；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；调整情绪，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，并合

理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，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。

中小学心理健康教育心得体会篇十九

4月23日我参加了中学生心理健康培训，通过培训了解了新时期对健康理念的重视使我们不容忽视。现将本次学习的感悟总结如下：

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢？教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。

有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上

的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。此外，教学的目的就是教书育人。

为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

心理健康教育学习心得5