

2023年师德与心理健康培训心得体会(通用7篇)

实习心得是对实习过程中所遭遇的挑战和困难进行思考和总结，以便寻找解决问题的有效方法和策略。以下是一些学习心得的案例，希望能够给大家提供一些有关学习方法和策略的参考。

师德与心理健康培训心得体会篇一

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了心理健康的培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

感受一：认识心理健康重要，促发展。通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，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。教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。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。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

感受二：提高自身素质，助成长通过培训，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，会表现在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。

大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境、与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉睫的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：

其一，心理与社会环境是否趋于一致。

其二，心理与行为行动是否趋于一致。

其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感

异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从以下几个方面入手：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，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。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

师德与心理健康培训心得体会篇二

国家的兴衰取决于教育；教育的兴衰取决于教师。教师是立校之本，而师德师风则是教育之魂。古今往来，在人们心目中，教师是受人无比敬重的职业。所以，师德师风给教师提出了很高的要求。

身为一个教育者，我们更要爱岗敬业，关爱学生，同时刻苦

钻研，勇于创新，奋发进取，淡泊名利。教育是我们的职业，而成功的教育需要付出很多努力，我们不能仅仅把教育目标定位在完成教学任务上，育人才是关键。所以，我们要研究教育方法，从点滴抓起，不仅教给学生文化知识，更要培养孩子的综合能力。今年我担任的是一年级的语文教学工作，一年级的学生比较小，很多行为习惯还没有养成，很多能力还有待锻炼，所以这是一个比较重要的阶段，可以说，能很好地度过这一阶段，就为今后打下了坚实的基础。低年级的学生好动，控制能力差，有的严重的学生可能几分钟都坐不住，总是动个不停，注意力难以集中。这是一个很不好的习惯。

第一，学生注意力不集中，如何学习知识？第二，动个不停总是会发出嘈杂的声音，会影响到其他学生的学习；第三，好习惯要从小养成，如果现在改不了今后就难了。我知道赏识教育会给孩子鼓励，让孩子充满自信，可是有时候小孩子也会欺负人，你跟他笑容满面，他就会对你嬉皮笑脸，连你生他的气时，他也会偷着乐。所以，我给自己定了个制度，那就是训练纪律时一定要严格要求，学生犯了错误，处理时也绝不留情，尤其是刚开学一个月内，一定要让学生从我的处理事情的原则上知道犯了错误是要承担责任的。但是，在非原则的事情上，就可以微笑着批评，微笑着生气，让学生知道老师是可以给他一个改进的机会的，而且只要改进了老师同样会高兴。

其实，我预期的效果是要让孩子对我又敬又怕，这样的氛围才能有助于孩子的成长，让孩子学的愉快，进步得轻松了。就比如解决学生好动的事情吧，开学初，我每次晨会课或上课前两分钟，都会一脸严肃地训练一下，方法很简单，就是重复口令：“趴好”“坐正”“起立”“举左手”“举右手”等等，这样做的目的就是让学生明白对于老师的要求要又快又好地完成，并且没有商量的余地。当上课时有学生坐不住时，我就会设置一些师生互动活动，并有意请这部分学生参与，还要适时激励：“瞧，因为这位小朋友听得认真，

他的表演多精彩呀!同学们可要向他学习呀!”

师德与心理健康培训心得体会篇三

心理健康教育是面向所有新生，培养学生良好的心理素质，为促进学生身心全面和谐发展与素质全面提高做铺垫。现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且还需要有健康的心理状态和良好的社会适应能力。

进入大学生活后，觉得的自己格格不入。不管做什么事情都小心翼翼的，不复从前的开朗与活泼。特别是学播音主持，看着比自己条件优秀的人，心中会不自觉地衍生出自卑感。有时候，看着别人扎堆的嬉笑怒骂，心中也想参与进去，又因为找不到共同话题，而显得沉默。面对陌生的环境，看着别的孩子和父母一起来报道，自己一个人更显寂寥，心中更加怀念以前。刚来学校，我喜欢一个人静静的坐在窗户前，虽然看的是窗外，但心中想的却是以前。就这样默默地坐着，每次都能坐很长时间。军训那会，晚上一个人走在林荫小道上，看着走在前方手拉手的同学，眼角会不自觉地湿润。

我与室友因生活环境，价值观念，日常接触面和个性等方面的不同，在寝室里我们甚少交流。我想和她们好好相处，一起共同走过大学四年。为了与她们相处融洽，我想出了另一种方法和她们交流——用行动来做一些力所能及的事。毕竟我们还是有一部分共同之处的，希望能借此让他们感受到我的善意。也许是时间太短，我们并没有达到好朋友的程度，只是介于朋友和好朋友之间。每次看着她们三人的互动，我都会心生羡慕。现在的情况我也挺满足的，只是不知道什么时候，我们四人能真正走到一起，我坚信会有那天。

我也会向好朋友抱怨，毕竟是相当于半个社会的大学生活，哪有顺心如意的。很多时候对别人的善意，会得到相反的馈赠。这种情况会让我觉得难过，我一直觉得只要你对别人好，别人也会对你好。直到上了胥继华老师的课后，我才发现自

己似乎进入了一个误区。“不要认为每个人都是你的朋友”“不要把自己的意愿强加在别人身上”，正是这两句话让我在心头堆积许久的郁结豁然打开，我想老师说的这两句话，对我来说终身都会受用。以前我从来都没想过自己心里有问题，知道心头瞬间宽阔的那一瞬间，我才发现自己其实已经病的不轻了。

现在的我，积极的活跃于校园。敞开自己的心扉去接纳他人，也得到了许多人的认可。这使我重新树立了信心，更好的帮助他人。对于不该在乎的事，我学会了忽略；对于难过的事，我学会了说出来；对于紧张的时候，我学会了注意转移法。

大学生应该树立心理健康意识，预防和缓解心理问题。健康的心理不仅可以帮助我们更好地适应新环境、自我管理和学习成才，还能提高我们的人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的能力。

师德与心理健康培训心得体会篇四

在这一天的学习中，管老师通过讲授与活动相结合的方式，向我们介绍了在平时的日常教学中开展活动课的意义、方式、步骤，以及通过活动课给学生进行心理辅导应该遵循的原则和心理指导意义。下面，我将从以下几个方面展开论述：

一、活动课主题的选择应该考虑学生的实际需要。

1、选题要贴近学生生活，符合学生实际。

学生对发生在自己身上或者生活周围的事往往十分关心，教师在选题时可充分利用学生的这一心理特征。选择与学生实际生活联系密切的话题，找到他们最渴望得到解决和关心的问题，并且这种问题应该是具有代表性的共性的问题，引起学生心灵的共鸣。

不同年级的学生会出现不同的心理问题，针对不同年级的学生，选题应有所不同。例如，初一学生主要面临的心理问题是学习适应和人际关系适应为核心的新环境适应问题；初二学生面对的心理行为问题与学习策略问题；到了初三变为升学压力和就业问题；高一学生又一次面临更为迥异的新环境适应问题；高二学生要面对学习压力与人际关系交往问题；高三学生面临考试焦虑和职业选择问题。

2、选题要适合学生的年龄特征。

不同年龄阶段学生心理发展水平不同，其行为表现也会有所不同。同样是在中学阶段，随着年级的上升，举手回答问题的学生越来越少，高中课堂氛围表象活跃程度明显不如初中，造成这种原因并不单单是学生上课不专心或其他原因，而更多的是高中学生随着年龄的增长减少了那种表现自我的心理，多了些独立思考、静心思考问题的能力。在某种程度上说，小学初中的课堂氛围更多体现在显像层面，高中课堂氛围更多体现在学生思想观念和心理感受等隐形层面。所有这些要求我们在选题和设计时都应做充分准备。

二、弄清心理辅导活动和主题班会的区别。

班级心理辅导活动课与主题班会既有联系，又有区别，两者不能相互替代。中小学生学习行为的产生，既有思想方面、品质方面、行为习惯方面及法制观念方面的原因，又往往还伴有心理方面的原因。主题班会主要对学生进行思想品德、行为等教育，班级心理辅导活动课是从心理的角度切入，根据学生的心理发展规律进行心理卫生保健和心理训练，心理辅导活动课与主题班会可互为补充，共同塑造学生美好的人格和道德行为。

我认为心理辅导活动与主题班会的区别如下表所示：

主题班会

心理辅导活动课

育人

功能

关注学生道德行为思想品德、人生观、社会规范等问题。

关注学生的个性发展、心理健康、人格完善等及社会适应性。

教育

内容

注重“高、大、全、远”的人物、事件、观念、道德、规范等。如理想、道德、学习等。

注重学生身边“真、实、孝近”的人物、事件、心态、理念及价值判断等。如自我意识学习心理、人际交往、生活适应等。

教育

形式

通过情境创设，案例分析，典型榜样正面引导。侧重由外向内的理论灌输和实践教育体验，使道德规范逐步达到内化。

通过情境创设，游戏活动，讲演叙说，交流心声，侧重由内向外的体验、感悟和个性的自我张扬，通过助人自助，实现学生人格完善。

特点

师生均可主持，以学生为主。注重说理、启发、实践、榜样，

注重思想性、教育性、时代性。

教师辅导学生。注重自我探索、强调体验、感悟、注重发展性、预防性。教师需系统的心理辅导理论和专门技术。

三、课题的选择应该考虑班级和学校管理的需要。

首先，心理健康教育与学校整体教育的终极目标是一致的，这就决定了心理健康教育活动课和班级与学校整体管理的终极目标也是一致的，不同的只是即时性目标和方式方法上的差异。

其次，班级和学校日常学生管理经常遇到的各种学生问题，有许多本身就是心理健康教育所涉及到的学生心理与行为问题。比如学生的厌学情绪、学习态度偏颇、学习动力不足、同学人际交往、各种问题行为等，这些本身都是与学生的心理发展特点和过程密不可分。或者也可以说是班级和学校日常管理关注的，是学生的整体的表面上的行为问题，而心理健康教育更加关注现象背后的学生的心理发展特点和过程倾向。但这并不影响两者所指向共同的问题。

四、形式要多样。

游戏、绘图、角色扮演、小品、辩论赛、讨论、头脑风暴、问卷调查等。一个感人的故事，一条出人意外的新闻，一个惊心动魄的案例，一部来自学生生活场景的dv□一支拨动心弦的乐曲，一串发人深省的数字，一组震撼人心的照片，一段诙谐风趣的动漫，一出自编自演的小品，一个经典的游戏等都可以成为学生热身阶段的重要素材，只要它能抓住学生的眼球、心灵、思绪、情感、注意力焦点，就能引导学生走向这一堂心理健康课的主题。

五、课题的选择应该考虑心理健康教育目标与内容在不同阶段有不同侧重的需要。

教育部xx年8月下发的《中小学心理健康教育指导纲要》指出，开设心理健康活动课是途径之一，并强调要注意防止心理健康教育学科化的倾向。这里的心理健康教育学科化倾向，应该理解为开展各种心理健康教育的途径和方法在实践操作层面存在的误区和倾向，而不是这些途径和方法指向的内容和目的存在问题。心理健康教育特别是心理健康教育活动课不能当作语文、数学等文化课来学习，并以传统授课模式来进行。心理健康教育活动课在操作上要防止学科化倾向，但是在涉及的内容上和目标上必须体现出一种系统性和连贯性。

《纲要》还指出了心理健康教育必须从不同地区的实际和学生身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。《纲要》规定的心理健康教育的目标与任务、主要内容，具体到一个学生的不同发展阶段，许多是相同的，是需要在前一个阶段的基础上进一步完善和发展。

六、参与要广泛。

我们开展活动，要选择一些学生中普遍存在的、覆盖面广的、有待逐步提高的教育点，与学生一起探讨、研究、交流，引导他们积极参与活动，踊跃发言，要全体参与，避免自卑、内向的学生由于不敢发言而隐瞒内心的真实感受。促使师生、生生在相互影响和相互交流的活动中产生深刻的情感体验或唤醒学生内心已有的经历和体验，激发学生产生强烈的求知欲和积极的学习热情，促使学生在深刻的感悟中达到心理健康发展、提高心理素质的目的。例如：中职新学生最大的困惑是什么？学习、生活、人际交往、恋爱等，教师要从切身的问题设计话题，才能有更广泛的参与度，也才能帮助他们顺利渡过开学初期的适应期，尽快适应新的环境，投入到职业教育的学习中。在设计问题时，要让学生有话想说，不吐不快，参与面要广。

总之，心理健康康教育活动课主题的选择，应优先考虑学生当前的、实际的需要；其次再考虑班级和学校管理的需要；最后考虑心理健康教育目标与内容不同阶段不同侧重的需要。

符合实际需要的主题，才是心理健康教育活动课好的主题，结合活动课的具体开展，才能收到理想的实际功效。

以上就是我对这次中小学心理健康教育骨干培训的一些心得体会，在今后的教育教学生涯中，我会尽我最大的努力，把这些收获落实到自己的实践中，务求让学生发展成为身心健康的新个体。

师德与心理健康培训心得体会篇五

这次参加了学校教师健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

健康与不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的状态。许多天才人物或多或少地具有不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态与变态之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的压力，更可能产生不健康的状态。

教师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健康的人。

教师的健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的健康，同时也重视自己的健康。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，对维护健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

师德与心理健康培训心得体会篇六

为了更好地了解我们在大学期间生活和学习的身心健康，学校特邀了各位心理老师对我们心理委员进行了心理培训。

本次心理培训不仅讲述了如何发现以及处理心理问题，还讲述了如何调节我们的情绪，缓解心理压力，男生和女生的心理卫生，以及心理委员的职责，如何做好班级心理委员等。在为期一周的培训中，让我感受颇深的是对于一个人而言，心理健康甚至比身体健康还要重要。当代大学生的心理压力有逐年升高的趋势，校园里经常发生自杀等不幸事件，而這些问题的关键是心理问题没有得到及时的发现和解决。毕竟大学是一个人由幼稚走向成熟，由对父母的依赖走向独立自

主的阶段，自然会出现各种不适应的情况，然而对于这些情况，我们要做的就是先进行自我调节，如果问题解决不了就向心理咨询师寻求帮助。作为一名心理委员，首先要做的就是观察同学们在日常生活中的异常情绪反应，如果发现问题，我们可以以朋友的身份与对方交谈，这样更方便沟通。如果问题比较严重，我们应该及时将情况上报给辅导员。

再者，人际交往也是大学生活不可或缺的一部分，对于那些在与人交往和谈话的过程中表现为畏缩、惧怕的同学，往往是自信心不足造成的。在日常的学习生活中，我们不能忽视对自信心的培养，哪怕一次小小的成功，我们也要报以热烈的掌声，让他感觉到一种自信。良好的人际交往有助于大学生学习知识，个性完善和身心健康。

另外就是朋辈辅导的重要性。朋辈心理辅导技术在于倾听、尊重、真诚和通情达理。倾听不仅仅是为了了解情况，也是为了建立咨访关系。用心听设身处地去感受，善于倾听，要给对方适应的反应，让对方觉得你是一位诚实和值得信赖的听众。而且，朋辈关系可以更好的促进彼此的交流顺畅，班级心理委员正是充当这样的角色，由此可见心理委员职责的重要性。

总之，在本次心理培训过程中，有一点是老师反复阐述的：心理委员，在帮助周边同学的过程中，也是对自己心理健康的提升。通过参加心理委员培训活动，我对心理知识的认识逐步加深，也深刻感受到心理委员在班级里扮演的角色的重要性，同时也让我对心理学加深兴趣。我会用我在此次培训中所学到的和领悟到的去感染和帮助同学们，与同学们共同创建和谐健康的学习生活氛围，共同进步。

师德与心理健康培训心得体会篇七

根据当前教育环境面临的新形势新任务，前不久开展了心理健康培训，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。

这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。