# 最新心理健康教育的心得体会(五篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-06-23

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。心理健康教育的心得体会篇一心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理健康教育的心得体会篇一**

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境,使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟!

**心理健康教育的心得体会篇二**

“蹇蹇三事，师师百僚”，人的一生，多遇良师是何其有幸的事情。2024年9月26日和27日，我有幸参加了郑州大学教育学院心理健康教育培训班，经过两天的培训，我吸收了很多新的心理健康理论，增长了很多心理辅导知识。感受的风采，聆听教授的真言，我感悟良多。

26日，为我们授课的是郑州大学心理学系心理学教授葛操，他是心理学博士，2024年劳动部首批国家心理咨询师培训师，河南省人力资源与社会保障厅心理咨询师考试鉴定专家。葛操教授首先给我们分享了《对心理健康教育和心理咨询的几点思考》，接着给我们讲解了“倾听技术”、“共情”、“eft”情绪释放技术等知识点。葛操教授的授课给我印象深刻的有两点，一是在讲授倾听技术时，我不禁想到了李镇西老师的“倾听是心灵的水珠，能折射出纯洁而热情的光芒”那句名言，此刻我深深的明白了：倾听是一种自我修养，倾听是一种爱的教育手段，倾听是一种设身处地的共情方式。二是心理学中的“eft”情绪释放技术本是让学生觉得生冷酸涩的理论，但葛教授深入浅出的讲解、活灵活现的现场互动却使得这次授课浅显易学，让大家感觉是很实用的一种放松方式，让人倍感愉悦。

在今后的工作中、生活中，我们要学会倾听，掌握倾听技巧，设身处地的体验他人内心情感，与之共情，“陪着他”，“理解他”，“温暖他”，而不能凭借自己的知识和经验去简单的理解事情，用所谓的标贴去影响他人、改变他人，这样只会适得其反。

27日，为我们授课的是郑州大学教育学院的杨敏齐副教授和许慧教授，杨敏齐副教授给我们讲解的课题是《认知疗法在中小学生心理健康问题中的运用》，许慧教授给我们分享了积极心理学和发展心理学的主要内容。杨教授给我们分析了认知治疗的理论依据，让我们对“抑郁症”、“焦虑障碍”、“惊恐障碍”、“社交障碍”等原来不太熟悉的名词有了一定的认识。给我印象最深的应该是许慧教授传递给我们的赏识教育，这让我第一次听到“习得性赞赏”理论，该理论温暖而又深刻，让我明白了“爱系心田，须口言明。”许慧教授的一言一行都在生动诠释着“腹有诗书气自华”，参训老师在润物细无声的氛围里感受到了心理学的魅力和力量。

这次心理健康教育培训虽说只有短短的两天，但各位教授分享给我们的心理健康学知识，各位教授的风采都给我们留下了深刻的印象。今后，在工作和生活中，我将不断践行心理健康理论，用赏识教育去关爱学生，用“共情”方式静心聆听学生的心声，用“eft情绪释放技术”去指导学生减压，用积极心理学去贯穿教学，让学生在心理健康、身体健康、精神健康的环境中茁壮成长。

**心理健康教育的心得体会篇三**

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急的事，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。我们可以从一下几个方面入手：

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邀游,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。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

**心理健康教育的心得体会篇四**

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。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。

1、教师自己保持乐观的心态

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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。

2、以良好的心态感染学生

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

当然，在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式;选择怎样教学内容实现教学目标;学习评价难以操作等，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时学生总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时不展现在你面前。此时，你的心情又如何呢?是气愤、激怒、伤心，非想揍他一顿，还是用乐观的心态来教育他，我想，教育学生需要耐心和宽容，用真诚的爱心去感化学生，以动之以情、晓之以理的方法去对待学生的错误。让学生静心去寻找自己错误的原因，真正体验到自己的错误给别人带来的伤害有多深，我想这样的耐心和宽容教育学生会收到良好的效果。

**心理健康教育的心得体会篇五**

20\_年12月6日虽时近大寒节气却没有感到丝毫的寒意，一百多位教师齐聚文化古都南京参加了为期四天的“国培计划(20\_)”——心理健康教育教师培训班。记得在开班仪式上石水生主任说的那句“不容易，请珍惜”，作为一名一线教师，我非常渴望获得外出培训的学习机会，以便指导日常的教育教学工作，所以我格外珍惜这难得的学习机会。在此也要向千岭乡中心小学和宿松县进修学校领导说声感谢。四天的心理健康教育的学习给我开启了一扇窗户，认真聆听了五位专家老师的讲座我感触很深，感想很多，现将本次学习心得总结如下：

一、阳光心态，愉快工作

在季秀珍教授的讲座上我第一次了解到了一个新名词“师源性心理健康问题”，她说到不健康的老师教不出健康的学生。作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。当繁重的教学任务、以学生成绩为主的考评、家长难以沟通等重重矛盾、压力集中作用于教师身上时，也容易促使教师产生紧张、焦虑、不安、忧郁等心理感受，长期发展下去，不仅影响教学质量，对教师甚至对学生的身心健康都会产生极大的危害。我想我们的工作中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的心态。都说笑一笑，十年少，那么我们何不做一个快乐的老师，拥有阳光心态的教师，才能创造出阳光的课堂，教出阳光自信的学生。

二、接受风雨，宽容对待

相信面对打架斗殴、调皮捣蛋、不写作业甚至是跟你对着干的学生，每位老师都很头疼，束手无策，总想着他要是像班里其他的孩子一样那该多好啊。通过这次的学习让我对这些所谓的问题儿童又有了一些新的认识，记得林少玉老师在课堂上让我们思考了这样一个问题：面对时，你想让你的孩子成为怎样的一个人?是抗争，逃离还是降服呢?大家都不约而同地说要抗争，是啊，从小到大父母老师都在教我们要做一个勇敢正直的人，可是又有多少人能够做到呢?中小学校心理服务的目标是培养积极乐观，健康向上的心理品质，所以当我们的学生敢于抗争的时候我们应换个角度去看待问题，要认识到敢于抗争的孩子内心是有力量的，这是一种健康的心态，是生命力的表现。最近抑郁症的问题逐渐被人们所关注，林老师也指出“向外抗争，向内抑郁”，攻击性是允许被表达的，攻击性向内就可能演变成抑郁症等，那么作为一名一线教师我们可以欣赏、接受学生的抗争。早期发现，及时干预，给予学生正确的引导。

三、同感共情，和谐沟通

在教育教学工作中，我们有时会苦恼为什么说了那么多学生就是不听呢，不让干的事还是会偷偷的干，潘月俊老师在讲座中向我们指出我们不用过多告诉，用言行去引导他们的大脑产生我们所要的反应。没有学生会喜欢唐僧样的老师，没有准备好就不要随意做沟通，每次的沟通一定是设计好的，不然就是无效的沟通。另外说的方法也很重要，教师改变了说的方法才有可能改变听的效果，师生间的沟通要建立在和谐的气氛之上，先处理情绪再处理事情这样效果会更好。下面就分享这次学到的四个沟通技巧：

(1)技巧一：我向信息

行为+影响+感受例如：你们的声音太大了，其他的同学都听不清了，我很不高兴。

行为+感受+原因例如：你作业没有完成，我很伤心，这样下去你的成绩会下降的。

(2)技巧二：顺势引导

当学生犯了错误时不训斥、不批评，不强求改正，引导学生看清看懂。例如：我要是你的话我也会很讨厌他，他做了些什么?假设一下你做什么(或者不做什么)他会不在找你麻烦?

(3)技巧三：先跟后带

先理解或附和对方的观点，然后才带领他去你想他去的方向。例如：你希望是怎样的?继续这样下去会有什么结果呢?

(4)技巧四：eq式情绪处理法

先接受对方情绪再分享感受与事实，接着明细规范最后帮助策划改变。例如：我明白了，换做是我也会这样不开心。可是你这样说他别人也会觉得你没有礼貌，下次同样情况出现，你会怎样做的更好呢?

此次培训时间虽只有四天，但在我心里激起了层层涟漪，给我今后工作带来了很大的帮助，它让我明白了教师不仅仅要教书，更重要的是育人，让我意识到还要从心理教育的层面上去教育我的学生，要更多的关注学生的心理发展，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!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找