# 2024年食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会(九篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-23

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇一困...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇一**

困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询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带给心理援助的过程心理健康问题越来越受到社会的关注，尤其是大学生的心理健康问题更是受到社会各界的关注，应对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，很好的融于群众;能很好的适应环境…

经过半学期的心理课学习，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，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎样站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的情绪。上这样的心理课，不仅仅增长知识，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。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我明白当彼此遇到误会，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的说出来。忍一尺风平浪静，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，不可个性与一两个人亲近，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，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都务必谨防这种情形。

透过上心理课，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，此刻我什么事都为父母朋友和家人着想，透过上课，我变了很多，期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，但是丝毫感觉不到她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，以后遇到类似的状况，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。之后我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。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，此刻我学会了换位思考，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，理解爱，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。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我期望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

透过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更明白怎样去理解父母，爱自己的父母。期望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人;要带着一颗感恩的心去回报爱。

透过上心理健康课，让我最后感到人生的珍贵，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，虽然我们此刻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，作真诚的事。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。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

透过半个学期的学习，让我有机会接触大学生心理课，让我明白了，原先成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：持续心身健康。心理健康的影响因素，心理保健的方法;学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种。种问题及调节方法;学习了大学生的自我意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自我意识，塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己;对于很多大学生都会关心的问题：大学生恋爱。从第一节课我们就学习了这方面的知识，对恋爱方面的知识，虽然不是陌生的，但是老师给我们剖析地更彻底，的确大学生恋爱现状让很多人忧心，由于刚上大学，又对恋爱的向往，大都为了寻求精神寄托、寻找学习动力、追求浪漫，也有盲目攀比、满足虚荣心的、满足好奇心的，更有摆脱压抑感，甚至有游戏人生的;

透过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选取适合自己的恋爱;而学习了个性健康后，又明白了更多有关大学生的个性：气质，性格，潜力，大学生潜力的培养是很重要的，潜力与活动紧密联系，潜力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人潜力，又要做到：建立和优化合理的知识结构，用心参与实践活动，注重非智力因素的培养;发现原先有很多阅人的方法，各种各样的个性，当然也加深了对同学的认知，更融洽了同学间的关系;也熟悉人际关系与交往的方法与艺术，对自己以后的人际交往有必须的帮忙，应对大学生常见的挫折与压力时，不再是以前那个只会等别人帮忙的小女生了，而是有潜力自我帮忙与帮忙同学，合理地应对与调节遇到的困境，直面危机，学习了自杀的预防与干预，大学生的心理障碍的分类及其防治……

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的完美的充满期望的人生。

**食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇二**

20xx年3月29日至4月6日，我有幸参加了宁夏回族自治区教育厅主办，四川省都江堰市瀚海博雅学院承办的宁夏中小学心理健康教育教师培训班。在前后近一周的学习培训活动中，我和来自全省各地的148位教育工作者一起，认真聆听了梁坚、霍磊、赵跃勤、康钊，苟萍、冯光伟、何晓燕、胡孝荣等心理健康教育专家为我们所作的精彩报告和讲座，就像冲破晓雾的第一道阳光，让我豁然开朗!进一步了解了心理健康教育的意义及它的重要性，提升了理论水平，获得了专家们提供的许多耳提面授且极具实效的科学指导。它让我有机会在黑暗的路途中找到了光的指引，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，同时也萌发了对自己多年教学工作和班主任工作的一些反思，也权且作为本次培训的学习心得。

一、培训洗礼的蜕变：

1、观念的转变。在深入接触“心理咨询”这一课程之前，可以说我对“健康”的理解是狭隘的。之前，我每天坚持锻炼身体，并鼓励孩子多参加些体育锻炼，我以为有了健康的身体，就会有幸福快乐的生活。同时也可以放松一下自己的心情，能够更好的去学习。虽然这种思想也不为错，但通过老师们深入浅出的讲解，我明白“心理健康”和“身体健康”同等重要。身为老师，在教好孩子们文化课的同时，更要关心他们的心理健康。因为健康的身体再加上一个健康的心理，才能创造美好的生活，提高工作的幸福指数，教育出更健康向上的孩子。

2、教学态度的转变。学习的这些天，抛开了一切繁琐杂事，自觉学习机会难得，便静心学习领悟。虽然老师们的讲解非常精彩，但由于自己的基础水平受限，我仍感受到了学习的苦和累。此时，我想到了我的学生们，平时的教学中，我是否关注了他们的学习基础?体会到他们学习的心情?反馈过他们对学科学习的意见?审视自己的结果便是：一定要多体察孩子们的学习心情，多理解孩子，千万不能做高高在上的老师。

另外，授课专家的提醒也让我时时在反省自己。各位专家都有主张说：“学生是我们影响出来的，不是教出来的”、“老师在面对学生时也要有一颗谦卑的心，学生是老师的一面镜子”，还有对后进生教育的诠释都让我对老师这一职业重新定位——蹲下来协助孩子学习，这才是为师之本。其实，教育是“心”的教育，心快乐了，学习自然会事半功倍，这是多么简单的教学智慧!

3、生活理念的转变。“心理学是一门幸福学”。的确如此，家庭是一个人安身立命的根本，而我们作为家庭中的一员，拥有健康的心理会让人滋生幸福的感觉，而幸福的感觉又能传递感染身边的家人，和谐快乐的生活由此开始。所以，善待老人、体谅爱人、关心孩子应该是我践行此次学习的最好方式。

教孩子、教学生的方式的转变。父母是孩子的第一任老师，这话一点也不假。父母的生活习惯、品行道德都在潜移默化的影响着孩子，为孩子做好一个健康乐观的榜样示范应该是对孩子最好的教育。这点我一直在认真和每一个孩子的家长沟通，帮助孩子孩子也朝着一个健康阳光的方向发展。但目前孩子正处在青春期，父母孩子一样大，如何对做好青春期的母亲，我不是，但我正在摸索中。再用小时候对他们的教育方法似乎已经不能让孩子接受了，虽然孩子还没有出现我们常说的“叛逆”，但我一直在找寻最好的方法来和孩子沟通。而这次心理培训正好填补了我此项的空白，老师讲解了很多青春期孩子的特点以及案例，让我在教育学生的道路上少走了很多弯路——知此知彼，才能百战不殆!同时我觉得对待学生应该像对待自己的孩子或兄弟姐妹一样!

另外，各位专家对家庭教育内涵的诠释，对教师职业道德的要求，以及生动而又睿智的案例分析，都让我为之震撼，真正为我上了一堂心灵成长课。

二、培训中的反思：

1、对教育目的的反思。

新课程改革无疑推进了中国的教育体制改革，但课程设置以及考核和评价标准是否体现了教育目的，却遭颇多 病，学生课业负担在升学指挥棒下有多大程度的减轻，令人质疑，学生普遍的睡眠不足，难以体现教育的真谛——“教育即生长”(卢梭语)。教育是什么?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。教育应该珍视孩子生命的诉求，教育应该站在孩子的立场上，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健康的人格。教育的真谛也决定了学校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，做社会主义的建设者和合格的接班人。

2、对“以生为本”的反思

了解学生，理解学生，以生为本，是教育的核心所在，也是遵循教育规律办学之所在，还是心理健康教育工作的前提和基础。父母和老师大多有这样一种观点：只有上名牌大学才能找到好工作!往往站在成人的角度，去规划孩子的人生，去干涉孩子的兴趣爱好。可是，孩子们究竟是怎么想的?学生究竟需要什么?我们为孩子们做出的规划是否符合他们的身心发展?这些问题被我们一再忽略，甚至扔在一边。于是，郁闷、焦虑、脆弱、自卑、孤僻、逆反……一系列心理问题便纷至沓来。心理健康教育注重的是“以生为本”，注重的是师生间的沟通与理解。我们必须认真观察和研究学生的生理特点、情绪变化，了解孩子们的心理需要与诉求。学生的心灵世界是丰富多彩的，心理冲突也是多种多样的，只有了解孩子们的共性特征和个性特征，我们才有可能对孩子们的行为表象作出理性的分析，从而找到心理问题的症结所在，并做出适当干预，带着一颗“爱心”，蹲下身子，关心体贴他们，为他们创造健康快乐的人生。

3、对心理健康教育方法的反思。

选择什么样的方式，采用什么样的手段，直接关系到心理健康教育目标达成的有效性，要力戒“好心办坏事”，要有针对性地研究学生心理问题，找到最佳的解决问题的方法，教师必须准确作出分析判断，并采取合理的方法进行心理疏导，进行相应的行为训练。心理健康教育还要讲求艺术，要会聆听、能接纳、有效引导，使人内心悦服。心理健康教育必须遵循“无条件积极关注”的原则，必须真诚、坦诚，必须设身处地、感同身受，具备“同理心”，力戒简单粗暴、主观臆断、过于理智，出言不逊

4、对心理健康教育团队合作的反思。

诚然心理健康教育不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，特别是接触学生最多的班主任老师的大力支持和配合，要关注学生，实施精细化管理，及早发现学生的心理问题，以防患于未然，和心理辅导老师沟通，研究，尽快帮助学生排解心理困惑，形成积极向上的健康心理和阳光心态。当然，与学生家长结成心理健康还应关教育阳明也是很有必要、不可缺少的。父母关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康，发现心理障碍要及时矫正，学校、家庭、 社会要相互协作，相互配合，积极地科学地引导孩子，关心他人，关心社会、培养他们的社会责任感，独立性自制力，培养乐观进取的精神和完整的人格。不过在团队合作的过程中我们也应保持足够的耐心，不能一蹴而就，不能寄予全部的希望，不能保证什么疑难杂症都能解决。

5、对心理健康教育教师队伍专业化成长的反思。

各国心理学专业机构和个人对心理健康教育工作提出了专业化的要求，我省中小学正逐步健全和完善心理健康教师队伍专业化建设，并取得了较大的成绩，但是心理健康教育应渗透在学科教学中这是大势所趋，我们要重拾被丢在一边的教育学、心理学相关论著，并做到理论联系实际，发现新情况，解决新问题，及时对师生中存在的心理问题进行分析、诊断和疏导，必须反思的是近年来，部分教师的心理亚健康，不健康呈上升趋势，应引起我们的高度重视，要高度重视教师自身的心理健康维护，定期体检，参加各类文体活动，为教师减压，调节情绪，不断完善专业素养，做家庭教育的顾问和学生心理健康的塑造者。

三、鉴于上述，将来的操作如下：

1、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，身为一名教育工作者，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。

2、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，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要\"润物细无声\"的意识和观念;良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为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，将两者融合在一起，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。

3、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。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如人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

短短几天的培训，收获是长久的，感谢省厅为我们提供的良好的充电学习机会，必将给我们今后的教育教学工作带来诸多有益的帮助，开拓了我们的视野，提高了自身的认识和感受，激励我们加位工作，为祖国的未来尽心尽责。

**食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇三**

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。

在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

感受之一：这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

感受之二：这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样?真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果?也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧!让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

感受之三： 每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学上运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊!只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

感受之四：通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生;引导学生，把握人生!

感受之五：这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。

有太多的感受，溢于言表;有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

**食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇四**

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了龙湾区的心理健康的培训，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。

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。

作为一个龙湾区的骨干班成员，觉得自己非常荣幸。因为我们有一个非常贴心的团队。在蔡老师的带领下，我们学员的热情都非常高涨。这次去椒江我们给组配备了一个非常贴心的指导师---邱玲红老师，邱老师非常转到心理这个行业只有短短的两年时间，但是她对于教学的热情和对教学的研究都是值得我们学习的。这一周来，我虚心的向邱老师请教，学习。邱老师还亲自给我们上课，听了邱老师的课后，让我们感受颇深。同时，邱老师真的是非常的无私热心，每次听完她的课，我有什么不解之处，她都耐心细致的向我讲解，说明她为什么如此处理教材，毫无保留。碰上我们组要开公开课，更是热心地帮我们指导，指出不足之处。

在外面学习的每天晚上我们小组的成员都能互相帮助和支持，互相学习，共同提高，遇到问题主动自找原因，坦诚交流解决。在学习期间我看到他们的教师在遇到教育教学问题时都能与其他成员共同交流，一同解决问题，同伴互助活动开展的非常好。

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，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能!

**食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇五**

健康既是幼儿身心和谐发展的结果，也是幼儿身心充分发展的前提;健康是幼儿的幸福之源;离开健康，幼儿就不可能近尽情游戏，也不能专心学习，甚至无法正常生活;幼儿时代的健康不仅仅能够带给幼儿期的生命质量，而且为一生的健康赢得了时间。因此，我认为健康教育要充分思考到本班孩子的年龄特点和个别差异，无论是进行幼儿健康教育还是试图改善幼儿的周围环境、都要依据幼儿身心发展的特点，否则不仅仅不能促进健康，而且可能有损健康

本学期我们中班组在教育活动中把促进幼儿身心健康成长当成首要任务。促进幼儿身心健康发展既是幼儿教育的根本目的也是幼儿健康教育的终极目标，《纲要》中对幼儿健康发展提出几点：(1)身体健康，在群众生活中情绪安定、愉快。(2)生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理潜力。(3)明白必要的安全保健知识，学习保护自己。(4)用心参加体育运动，动作协调、灵活。

这也为我们中班组的健康教育活动提出了明确的培养目标。本学期主要做法如下:

第一树立明确的指导思想

一个健康的幼儿，既是一个身体健全的幼儿，也是一个“愉快”、“主动”、“大胆”、“自信”、“乐于交往”、“不怕困难”的幼儿。《纲要》再三强调让幼儿主动活动，健康教育的第一条件就是尊重主体、用心、创造性地活动。幼儿健康教育既然将促进幼儿的健康作为最直接的目的，其教育过程就不应使幼儿

感到压抑或受到伤害，然而日常生活中与之背道而驰的现象却司空见惯，值得我们反思。因此我们十分注意在幼儿的整日生活中充分发挥幼儿自身的主动性和用心性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合.幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

第二设计多样化的健康教育形式与途径

幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合，群众教育、小组活动与个别交谈相结合。目前，幼儿健康教育实践中存在着一些误区，有人认为幼儿健康教育就仅仅是日常生活中的卫生习惯培养，对于这些片面的认识我们就应加以注意和防范。我们尽量多与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持、和主动参与，并用心支持、帮忙家长提高教育潜力。同时我们还重视幼儿园课程的潜在影响，环境是重要的教育资源，因此我们透过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。在幼儿健康教育实施中，我们不仅仅重视幼儿园物质环境的创设，而且应重视幼儿园心理环境的创设，本着幼儿身理和心理的需求，我园于本学期购置了超多的幼儿可选取的活动器材，以此来引导、鼓励幼儿大胆、用心地参与活动，同时还培养了幼儿大方友善的交往潜力。

第三实施适宜的教育方法。

给幼儿自由选取、讨论、合作的空间，让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。

**食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇六**

通过心理健康的学习，我知道了一些我们教师自身存在很多不知道的不足，也存在着一些不利于学生不利于教学的心理健康问题。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，提高学生的学习质量，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。

一、教师心理健康问题的原因

社会的原因:社会变迁和教育革新使部分教师不适应、社会期望与现实差距使教师心理困惑、多重角色冲突使教师无所适从。

教育的原因:教师是应试教育的受害者、超负荷工作量和琐碎事务工作的束缚、学校组织结构与评价体系的制约、付出得不到理解和回报

个体原因:主要是生物学因素、人格因素、心理防御机制。

二、教师心理调节与维护

(一)为教师提供心理健康咨询服务、提高学校管理者的素质、减轻教师的经济压力和工作压力、真正提高教师的社会地位。

(二)教育教学观念现代化

教师观念体系的核心是学生观:学生是发展的人:用发展的眼光看待学生、学生是个性的人:用独特的眼光看待学生、学生是系统的人:用系统的眼光看待学生，积极看待学生。

(三)学生心理健康是学生学习与生活的前提保障，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。

**食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇七**

自2月27日参加心理健康教育远程培训以来，我作为培训学员在一个月的学习过程中，通过认真参加收看视频教学、观看讲座和案例、提交3次相应的作业及多次点评其他学员的作业相互学习、参加班级达三十多次的交流和互评、开展主题研修、编写教案并实施后再总结得失、交流我的教育故事等一系列的学习活动，从中我学到了专家和同行们的很多值得我参考和借鉴的经验和案例，我深感自己在思想观念上受到教育和启发，我的精神受到很大鼓舞。这些都都为我今后的教学工作中提供了指导和支持，催我奋进。下面就谈谈本人在学习中的收获和体会。

社会发展使得教师成为越来越令人羡慕的职业，同时也使得教师成为越来越令人心力交瘁的职业。这种尴尬使不少中小学教师长期处于类似“心理感冒”的一种“亚健康”状态中，不仅导致早衰甚至早逝，并且弥漫性地投射到学生身上，潜移默化地影响着学生的身心健康发展。教师心理健康是时代的要求;是教师职业特点的需要;是教师自身发展的需要;是消除教师的心理状况对学生重要不良影响的需要。

本次的培训很重要也很及时。我从中认识到只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生，学校心理健康教育既要“治标”又要“治本”，这个“本”就是提高教师心理健康水平。所以，教师心理健康应该是学校心理健康教育的工作重点之一。

联合国卫生组织提出的关于“健康”的新概念是:“健康不仅是疾病与体弱的消失，而且是生理健康、心理健康和社会适应的完美状态。”1989年世界卫生组织在宣言里把健康的内容扩展为四个方面:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。其中心理健康是指个人能够充分发挥自己的最大潜能，以及妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。

那么教师心理健康有哪些标准呢?教师的心理健康标准，既要包括一般心理健康标准，又要体现教师职业的特殊性，概括起来，包含以下几点:

1、对教师角色的认同。勤于教育工作，热爱教育工作，爱生、爱校、敬业、乐业，在工作中获得成就感，满足感。

2、具有健全的人格。性格开朗，襟怀坦白，言行一致，表里如一;有正确的教育观、人生观、学生观，为人师表，诲人不倦，信心坚定，意志顽强，顺境不傲慢，逆境不悲观等。

3、有良好和谐的人际关系。(1)有正确的荣誉观、名利观。(2)交往中能了解彼此的权利和义务。(3)能客观地了解和理解别人，能够接受对方，包括对方的优点和缺点。(4)与别人相处时，正面态度多于反面态度，即尊重、理解、赞美、喜悦多于仇恨、怀疑、妒忌、厌恶等。(5)积极与他人真诚地沟通，懂得与同事合作，建立和谐的师生关系。

4、能正确的了解自我、体验自我和悦纳自我。对自己的能力、优缺点能做出恰当的、客观的评价，不随便拿自己跟别人比较。能平衡自我与现实、现实与现实的关系。

5、具有教育独创性。在教学过程中不断学习，不断进步，不断创造。能根据学生的生活、心理和社会特点富有创造性的理解教材，选择教法，设计教学环节，使用语言，布置作业，对层出不穷的教育方法能很快接受等。

6、在教育活动和日常生活中，能真实地感受情绪，并恰如其分地控制情绪。(1)保持乐观积极的心态，在任何情况下，都能恰当地表达和控制自己，反应适度，行为有序，安详稳妥地处理学校工作和社会生活中的突发事件。(2)不将生活中不愉快的情绪带入课堂，不迁怒于学生。(3)冷静处理课堂环境中的不良事件。(4)克制偏爱情绪，一视同仁对待学生。(5)不将工作中的不良情绪带回家庭。

我明白了教师的心理健康标准，就能对比自己的心理状况，看看是否符合标准，然后依据标准进行调节。

心理学表明，人的心理问题与其所受压力有关，如果人所面临的压力越来越大，以至无法承受，就会产生应激障碍，焦虑、抑郁等就会由此而产生。所以，研究人的心理健康，了解人的压力源是十分必要的。教师的压力源与教师工作的特点密切有关。有关调查表明，教师的压力源主要有三个方面:

其一，工作压力:具体表现在许多教师工作量满负荷，节奏紧张，而工作绩效慢，教师的工作对象是人，“十年树木，百年树人”，教师的劳动成果要到五年、十年以后才能真正体现。因此，教师的成就感难以得到及时的满足，教师劳动的付出与回报在短时间内是不平衡的，这样就比较容易形成教师对职业倦怠。特别是目前进行的新课程改革，对教师提出了更高的要求，而不少教师感到无所适从，对教师职业的自我认同感和自信心逐渐降低。

其二，家庭压力:教师家庭与其他家庭相比，在对子女教育和婚姻方面可能有更高的期望。而有些教师面临这些家庭生活期望无法达到时，就会产生更多的挫折感。

其三，社会压力:由于社会转型期，贫富差距拉大，分配不公现象严重，容易导致有些教师在与别人进行社会比较过程中，引起心态失衡。

在目前的压力状态下，教师要掌握心理保健的知识和方法，学会自我调节，自我缓释，自我放松，自我成长。教师的心理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。

在今后的教育教学中，为使自己的心理健康，我们可以体会体会这些话“我们没办法改造客观世界，但是我们有办法改造主观世界。”“幸福是一种感觉，快乐不快乐全在于自己。”“没有任何东西可以把我们压垮，只有自己才会把自己压垮;没有任何东西可以把我们打倒，只有自己才会把自己打倒。”

**食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇八**

拉开窗帘，看见尘灰漫天飞舞，一粒粒沙尘打的窗户“啪，啪”响，白色垃圾费的满天都是，好似要吞噬整个世界，天空变成了灰暗色，无任何生机……

溪流旁，工厂不断地排放污水，废气;树林里，工人们无休无止地砍伐着树木;，汽车不断地排放尾气……

难道我们就应该这样对待我们赖以生存的环境吗?不，保护环境，应从自我做起，从身边的小事做起!

可现在很多人来却意识不到自己的错误的行为。

例如：出门时不知道随手关灯;吸收式，用水太多，放音乐时声音太大;经常用一次性的东西;破坏树木……节约，是中华传统美德，我们应该节约用水、用电;节约用塑料袋;不用泡沫纸做的饭盒;不用一次性筷子，一次性勺子等。保护环境，是人人都应该做的事情，我们应该多植树，不破坏树木;少用塑料袋，尽量将环保袋代替塑料袋;拒绝噪音污染;不随手扔垃圾;不随地吐痰;垃圾应该分类安置;废弃的电池不要随点乱扔;不要践踏草坪;不随便摘花等。

人类呀!快点醒悟吧!试想，如果没有了树木，那么会带来泥石流、旱灾、洪水等自然灾害，灰尘就会占据天空，许多人就会流离失所;是想，如果不断的排放废气，臭氧层的洞就会扩大，紫外线就会灼伤人类的皮肤，不仅会晒死山上的树木，还会是鸟儿没有了家，害虫没有了天敌，它们会吃掉农夫的庄稼，人类没有了粮食就会灭亡;试想，如果总是随地乱扔垃圾，那我们的城市就会成为一个垃圾堆，我们的生活也就不会这么舒适;试想，如果不节约用塑料袋，那么现在天空上就会飞舞着很多白色垃圾，我们的城市，会成为什么样的景象?

我想要呼吁大家，爱护环境，保护我们赖以生存的家园!

**食品与健康心得体会 大学生心理健康心得体会篇九**

1. 骑行300公里返岗的女医生甘如意甘如意，女，24岁，武汉市江夏区金口卫生院医生。

武汉封城时，她刚刚回到位于湖北荆州的老家。

虽然没有人要求她返回单位，但她心里却很着急，“我们科室只有两个人，这个时候会很忙。”

她做通了父母的思想工作，选择了唯一可行的交通工具——自行车，踏上了艰难的返岗行程。

在当时，出行的人都得去防疫指挥部开临时通行证。

在甘如意的通行证上，车牌号一栏写着“自行车”，通行事由是“到武汉江夏区金口中心医院上班”。

她靠着共享单车和一段顺风车，辗转4天3夜300多公里，淋着雨，吃着泡面，终于到达了目的地。

当她出现在医院大门口时，同事们先是惊讶，后是心疼。

“那一刻我特别轻松!”她说，“除了膝盖疼得不行!”

3月7日，甘如意入选“一线医务人员抗疫巾帼英雄谱”。

2. 武汉街头的义务送药人吴悠吴悠，26岁，武汉人，中学老师。

武汉封城之后，很多市民都被“困”到家中，生病时无法买药，万分着急。

发现这一情况后，吴悠骑着电动车出发了，他在武汉三镇来回穿梭，每天至少跑30公里，给有需求的人送去药品及防护用品。

收药者相当一部分是新冠肺炎疑似病例，他们一般会主动要求吴悠把药放在远处，避免近距离接触。

说不害怕是假的，吴悠只能尽力做好自身防护。

但是世事繁杂，人心颇测，有人竟然举报吴悠非法售卖药物，赚取差价。

警方对他进行了约谈，所幸吴悠的每一笔收费手机上都留有证据，详细核实后，警方还给了他清白。

对于这次不愉快，吴悠没有把它放在心上。

“我会一直坚持为困境中的求助者义务送药，直到有一天疫情结束，他们不再需要我。”吴悠说，“每天都有许多人加我求助，我不能停下脚步。虽然力薄，但也想成为保护武汉人的鳞片。”

3. 隔离点里的护理志愿者在武汉市东西湖区隔离点，有一支年轻的护理志愿者队伍。

这支队伍的12名女志愿者毕业于同一所学校——东西湖职校护理专业，如今她们都在不同的大学继续深造。

2月10日，听到母校的召唤后，12名队员克服种.种困难，迅速集合到了一起，然后奔赴隔离点展开工作。

配合医生对密切接触者进行初步诊断，测体温，心理疏导，为他们送上一日三餐……

一天的工作下来，穿着防护服，戴着双层口罩的队员们有点喘不过气来。

“虽然很闷很难受，但我们不会退缩，希望疫情早点结束。”这是12名队员一致的心声。

4. 从国外运回五箱口罩的少年赵珺延赵珺延，男，15岁，上海新黄浦实验学校八年级学生。

放寒假后，赵珺延去印尼雅加达的舅舅家度假。

几天后，国内传来疫情消息，他的家乡温州很快成了重灾区。

舅舅闻知此事，马上发动众人，在当地采购了15000个医用口罩。

但当时疫情严重，航班陆续停飞，舅舅发愁如何把口罩运回国内。

赵珺延于是改变度假计划，主动承担起了“快递小哥”的任务。

2月3日晚，他坐上印尼飞中国的最后一班飞机。

5只沉甸甸的行李箱，一个健壮的成年人也不好应付，更何况一个15岁的少年。

他求好心人帮忙抬着过了海关，然后又一个人在机场折腾了半个小时，用手推车把它们送到快递集合地。

就这样，在抗疫最紧要的关头，这批宝贵的物资被送到了温州苍南!

自古英雄出少年。非常时期，赵珺延“千里走单骑”，让大家看到了一个00后的勇气和担当。

5. 第一时间捐献血浆的“00后”康复者专家研究发现，新冠肺炎康复者的血浆中存在大量抗体，可用于危重患者的临床治疗。

2月14日下午，广东清远，两名“00后”康复者在市人民医院捐献血浆。

小陈是捐献者之一，他是一名在校大学生，在痊愈出院之前，他就手写了一份捐献血浆承诺书：

“感谢这么多天来，医护人员对我的照顾……当我了解到血液抗体对医疗有帮助，社会也需要我做一份贡献时候，我觉得应该要将血浆捐献出来。”

小陈是广东省第一个写下捐献血浆承诺书的康复者。

据报道，在武汉、贵州、深圳等地，先后有多名“00后”康复者捐出了自己的血浆。

“00后”不是局外人，经历疫情，他们正在长大。

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