

# 心理健康讲座心得（心理健康讲座心得体会500字）

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/86c3ac0e9a1ca8e18db2e2bb687cb09a.html>

范文网，为你加油喝彩！

心理健康教育督导是心理健康教育的至关重要的环节之一,对心理健康教育的开展、学生的心理、健康教师的成长具有重要意义。下面是小编为你精心整理的心理健康知识讲座心得体会，希望对你有帮助!

## 心理健康知识讲座心得体会篇1

近期，我校请进修学校许老师为我们做了一次教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。现谈谈自己的体会。

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者，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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂;是能者——什么都会。教师的衣着举止，言谈风度等，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。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，看待自己的优缺点;学习掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力;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;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。

这次学习只是限于理论，怎样去落实还得靠我们平时的一点一滴的积累，靠我们去发掘，首先我们要从自身做起。记得我还没有毕业的时候，学校的老师就经常播放一些异样的教学片断，看完后让我们评价。那些老师也实在是够格的，在课堂上衣衫不整，有些男老师衣服都不扣，就这样敞开胸怀，我想他是讲得太热太投入了，有些又把脚踏上凳子，实在不雅观。这样一个形象是为人师表吗?实在不敢恭维，我们看得哈哈大笑。但同时也警告自己以后一定要仪容整洁，严谨治学。心理学也说了，一些外观新奇的事物总能引起学生的注意，甚至影响学生的情绪，如果你今天换了一个新发型，或穿了一件新衣服，一定要先到课室里转转，让学生有一个接受的空间，不然学生可能会一整节课都看着你，后果可想而知。仪容整洁，人也显得有精神。教师就得要有精力，所以我們必须有健康的生活习惯和良好的生活作风。健康的生活习惯就是我们的工作和作息要有规律，要有良好的心理承受能力，又良好的人际关系，不要把家庭生活中，同事朋友间的烦恼事情带给学生，一定要敬业，当你站在讲台的一刻起，你就是他们的护航人，是舵手，你要带领他们愉快航行，驶进安全的港湾。良好的生活作风就是生活作风正派，不以权谋私，要遵守法律法规，要正直、善良，要遵守一个老师应尽的职责。所谓立人先立己，先从自身做起，树立榜样，严格要求自己。

其次，在工作中要认真细致，有爱心、热心、恒心、耐心，。教学要以人为本，善于照顾学生的情绪，时时留意学生思想动态，要多和学生沟通，多表扬，少惩罚；要宽容、理解，少责骂。要真正从学生的需要出发，在学习上，在生活上关心他们。尤其现在流动人口多，他们的父母工作很忙，无暇顾及他们生活的方方面面，尤其思想动态方面，很多都是放任自流。他们生活不固定，思想复杂，很容易沾染社会上的不良风气。比如说流连网吧，可以说网吧是一个大染缸，那里的人流复杂，多数是一些无所事事，好吃懒做的混混或地痞流氓，学生的生活经验浅，自制力差，容易上当受骗，为他人所利用，走上犯罪的道路。我觉得这是教育的一个大难题。面对这些群体，我们老师更要付出巨大爱心去关怀他们，引导他们，他们的流动性也增加了他们的社会阅历，增长他们的知识，开阔他们的视野，我们要尽量发掘，让其闪光，增强他们对学习的信心。不但是对他们，其实很多学生对学习都缺乏信心，都有挫败感，又厌学情绪。我们也要及时跟踪，及时采取措施，跟家长多联系，多沟通，争取学校家庭通教育。这也是符合教育原则的，就是给学生营造良好的学习氛围，建立良好的学习环境。有句话不是说“近朱者赤，近墨者黑”吗？历史上不也是有“孟母三迁”的故事。可见，一个好的学习氛围，对学生完美性格的塑造是多么重要。

同时，我也觉得在学校开设心理辅导课是非常必要的。不单是生理课，心理课也势在必行了。前些年还提倡给学生减负，减到哪里去了，还不是雷声大，雨点校真正实施了吗？学生的书包还是那么重，这还不算，本来属于他们的假日假期，也都被送去什么少年宫、辅导班了，他们的负减了吗？没有。我觉得还变本加厉了，有些有兴趣的还能承受，可那些硬逼着去的，可苦了他们。怪不得每年都有那么多学生自杀了，上有大学生不等，近来有向下发展的趋势，一些中小学学生都有这些趋向了。曾口头经言语过要自杀的也不少。看来这一股势头已成为一种社会风气了。

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。我想这都是将成为我更加努力的动力，我将会学习中得到的体会实践于我的教学工作中。

## 心理健康知识讲座心得体会篇2

为了提高科研工作实效，引领教师专业成长，我校邀请市教研中心科研处的专家来校为我们全体教师做了一次专题讲座，教研室的专家结合实例就教学科研的方法、案例的撰写等做了深入浅出的讲解；并根据具体的心理健康辅导课堂教学进行了有针对性的评析。

在听完关伟老师的讲座后，我深受启发，感觉收获很大。我了解了：心理活动课的教学过程设计，必须根据不同年龄段的学生特点作具体的设计，但离不开以下几个基本环节：

(一)确立目标及主题在设计一次某年段的心理活动课前，教师需要十分明确活动目标，按照本年段的学生特点，确立本次活动课的主题及具体明确的目标。一般要求主题要鲜明、活泼，能够引起学生注意、关心。目标要具体、明确。目标越具体越细，实施起来就越便利，越容易实现。有些活动设计，目标定得高、大、空，教师在活动的时候就难以把握，增大操作难度，甚至容易使活动失控，不利于目标的实现。

(二)选择适当的教学方法(活动方法)与人们穿鞋子选择合适的一样，心理活动课也是必须以活动的目标及内容来选择相应的教学方法，有时可以一种教学方法贯彻始终，有时可以多种教学方法的交互运用。只要不是为了活动而活动，或是只求表面热闹，教师在选择教学的方法上既要符合教学的目标，更要依据小学生身心发展规律。

- 1、创设情境法创设情境法是心理活动课的主要教学方法之一。它是指教师针对学生的心理问题，以学生的身心发展水平为基点，创设出一系列的丰富多彩的活动情境，让学生参与有关的活动，获得心理体验的一种教学方法。
- 2、角色演示法角色演示法也是心理活动课的教学方法之一。它是指教师通过让学生扮演情境中的人物，处理情境中的各种事情，体会情境中人物的喜怒哀乐，学会为人处事的技能的一种教学方法。它是对创设情境教学法的一种补充，特别是在让学生正确处理人际关系的教学中有独特的作用。
- 3、实验操作法实验操作法是指教师通过让学生在活动的过程中进行动手操作，在操作的过程中掌握技能技巧，树立自信心的一种教学方法。把它应用在技能心理活动课中会有独特的教学效果。
- 4、讨论交流法讨论交流法是指教师通过让学生参与活动的过程中，对情境中的人和事，自由地发表自己的见解，提出自己对问题的处理意见，与同学互相交流，从而形成一种集体主流，作为正确心理观的导向的一种教学方法。
- 5、心理暗示法心理暗示法是指教师通过活动、语言、动作、表情向学生做出暗示，引导学生进行自我认识、自我发展、自我完善的一种教学方法。它对延伸心理活动课的教学往往会有意想不到的效果。

(三)清晰地列明活动的步骤教师应该在教学设计中明确地将活动准备、活动对象、活动顺序，注意事项、必要提示等内容细列在活动方案内，以便在开展活动时可以进行。我将在以后的心理健康活动课教学工作中认真学习和实践各种教学方法，使自己的业务素质得到提高，同时也希望有更多这样的学习机会。

### 心理健康知识讲座心得体会篇3

近日，通过心理健康讲座的学习与对生活进行了深入思考：“希望得到什么成就、做好哪些准备、如何循序渐进的行动”，我应该对自己有个的规划了，让没有梦想的日子远离!时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。故而，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

#### 一、通过学习，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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂;是能者——什么都会;是圣者——不会犯错;是权威者——具有比父母还高的权威力量。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，教师完善的心理素质和人格，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，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。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。

## 二、通过教师的心理健康的学习，我也知道了学生心理健康的重要性

古老文化的中国有这样一句格言3岁看小，7岁看老。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足?很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

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、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。

心理健康讲座心得相关文章：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发