# 中小学生心理健康心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-05-24

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。中小学生心理健康心得体会篇一俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**中小学生心理健康心得体会篇一**

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加20xx年xx月份心理健康教育培训，我觉得非常的荣幸。自己先前对心理健康教育的知识不是很了解，通过这二十多天的学习和交流，在听了几位名师们独到的见解和讲座，受益匪浅，每天都能感受到思想火花的冲击，对自己在平时教学中遇到的种种问题，也找到了一些解决策略。尤其是听了李明军老师对《心理健康教育纲要》的分析之后，知道了心理健康教育是素质教育的重要内容，开展心理健康教育意义重大。对于问题频出的小学生来说，如何开展心理健康教育？我想就此浅谈自己从这次培训中获得的体会。

小学生处在儿童时期向青少年时期的转折，像我校中大部分学生是外来工，父母离异，家庭贫困，加强对这些学生的心理教育是非常必要的。因此，在我们平时的教学中，通过学科渗透心理健康教育使学生认识到健康不仅指身体上的，而且是能正确的认识自我，接纳自我，调整和感受与他人的关系，学习新的态度与行为方式，能平衡过去，最终在心理上产生安全感，归属感和自信心。作为一名小学教育工作者我们要做到：

（1）在教学中，为学生营造一个良好的心理健康成长的环境，一个和平，积极，温暖的学习环境，避免不利因素的出现。

（2）在教学中，有效的使用“成功教育”原则。使学生从被动教育走向自我教育，从他律走向自律，使学生由自卑自弃走向自强与自信，让学生参与活动，让学生感到学会，让学生今后用得上，让学生有成功的喜悦。

（3）在教学中，对学生进行心理教育辅导。让学生树立正确的学习态度。学好文化知识，长大了为国家和社会做出贡献。

教师心理是否健康，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。通过这次培训，丰富了我的实践经验，知道了要用一颗博爱的心去关爱每位学生，从关心学生身心健康发展出发，严格要求自己，促进学生良好行为习惯的养成，成为学生成长的指导者和引路人。通过对个别典型案例的分析学习，对识别心理异常现象有了认识，也了解了一些解决策略。所以我们自己要做到：

（1）尊重每个学生，要保持一个乐观的心态。教学活动是一个双向互动的过程，教师的情绪，言行都会潜移默化的影响学生，所以一个心理素质良好的教师，会使学生积极主动的学习，他们会在教师的感召下，表现出兴趣，体验到愉悦，充分的展现自我，并表现出对教师的爱戴和尊敬。教师也从而实现了“教书育人”的目标。

（2）乐于为工作奉献，培养自己的多种兴趣与爱好，建立良好的人际关系。

（3）要善于调节自身对工作的倦怠。在面对学生时要关爱学生，真诚自然，多听少说，不要无故打断学生的话，，站在学生立场，舍身处地了解学生。在面对同事时，要给予别人真诚的赞美，重视互动关系，弹性处理问题，控制与疏导情绪。

（4）了解心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平；自觉树立正确的教育观，学会与学生平等相处，建立新型的师生关系，做学生的良师益友；了解和掌握青少年学生在认知、情感、意志、个性和社会交往等方面的主要特点，自觉维护学生的心理健康，培养学生的健全人格，开发学生的心理潜能，为提高班级学生的心理健康教育而努力奋斗。

总之，通过这次培训，我感受到的是情感，真实的自我，留下更多的是感悟与思考，只能在以后的工作中，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，学以致用，使学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

**中小学生心理健康心得体会篇二**

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，是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。”纲要中阐述了心理健康教育的指导思想和基本原则、目标与任务、主要内容、途径和方法以及组织实施。近期，我认真学习了《中小学心理健康教育指导纲要》，感悟颇深。

一、以学生为本。

纲要中指出“开展中小学心理健康教育，要以学生发展为根本。”中小学生正处在身心发展的重要时期，随着年龄的增长、生理、心理的发育和发展、阅历的扩大、思维方式的变化，特别是在学习上面对学校、家庭、社会的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业等方面会产生各种各样的心理困惑与问题。因此，在中小学进行心理健康教育是非常必要的。而我们的教育机构以及我们教育者在对学生进行心理健康教育是，首先要树立正确的心理健康教育意识，注意遵循学生的身心发展规律;再者要尊重学生，平等地对待学生，一切从学生的根本出发，尤其是对个别学生，真正从学生的需要出发，在学习上，在生活上关心他们。

二、明确心理健康教育的目标任务以及主要内容。

纲要中明确了心理健康教育的总目标、主要任务以及主要内容。在我们的教育教学中，对于心理健康教育工作基本上是一个盲区，很多的教育机构或是教育者对此并不是很关注，而对于如何去做这项工作更是无从谈起。再者，如果开展心理健康教育，很多教育者没有一个目标，不知从何入手，目标的盲目性以及主要内容的指导也是进行教育工作的一个困难，通过学习《中小学心理健康教育指导纲要》，我们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，以便我们更好地把握工作重点，更好地开展心理健康教育工作。

三、多种途径开展心理健康教育。

在我们的概念中，要进行心理健康教育要有一个固定的模式，或是固定的时间，或是固定的教师，它是有区别于其它的一些课程，其实不然。心理健康教育是贯穿于教育教学全过程的，“全体教师都应自觉地在各学科教温室中遵循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。”除此之外，我们还可以通过开展多种形式来进行心理健康教育，来引导学生培养他们积极乐观的心理品质。那么，在进行心理健康教育的过程中，班主任老师起着一个重要的作用，每一个学生的个性、品质，班主任老师要比其它老师了解得更全面，在辅导学生时更有针对性，能更好地抓住学生的特点进行辅导。另外，我们一定要积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道，指导家长转变家教观念，了解和掌握心理健康教育的方法，注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品行和行为影响孩子。

**中小学生心理健康心得体会篇三**

我们不仅要要只关心孩子的学习还要关心他们的心理健康问题，下面是关于中小学生心理健康与学习习惯

心得体会

范文，欢迎阅读!

面对万千变化的世界，许多人出现了这样或那样的心理问题，其中包括小学生。如何应对小学生的心理问题?郭启玉老师给了我们一个很好地答案，她以鲜明的事例、新颖的心理健康教育方法予以我们引导。读罢，不得不赞叹郭启玉老师是一位智慧之师。《如何应对小学生心理问题》这本书告诉了我，要成长为一名智慧教师应该具备以下几种能力，而这也是我读了这本书后的体会。

一、细微观察的能力 和医生医治病人一样，老师面对学生出现的心理问题也要进行“望闻问切”。在郭老师所撰写的个别心理辅导手记中，我看到了郭老师面对不同的学生作出了不同的诊断，并详细记录了心理问题学生的信息。这些信息的记录离不开老师的细微观察。特别让我印象深刻地是：在《李朦学习行为转变纪实》这篇手记中，郭老师对李朦的日常表现作了详细的记录，这靠什么?细微的观察能力，同时郭老师还对李朦的智力评估进行了详细的分析，这就告诉了我们：要想解决学生的心理问题，细微的观察是解决问题的第一步。

二、欣赏学生优点的能力 “金无足赤，人无完人。”在郭老师的班里，总有这样或那样的心理问题学生，他们在心理方面或是个人行为方面都有着较大明显的缺陷，但郭老师善于去发掘学生的闪光点，同样在《李朦学习行为转变纪实》这篇手记里，郭老师就指出了李朦社会交往能力很强，重感情，爱帮助人等闪光点，并从闪光点着手去教育学生，引导学生正确的认识自我，我想这是我们许多在职业倦怠轰击下的教师所做不到的。

三、思考应对问题的能力 很多时候，我们有些教师遇到学生出现问题仅仅是“头痛医头，脚痛医脚”，解决不了问题的根本，因此处理学生同样的问题一次又一次。作为经验不足的我，也经常犯这样的错误。读了郭老师的这本书后，我茅塞顿开：作为教师，面对学生所出现的问题要善于思考症结所在，积极思考应对的策略，才能促使学生健康成长，不要总是一味地批评或表扬，要学会哲学的两面去解决问题。郭老师字字珠玑让我知道了人不能一直停滞不前，要学会边思考边生活，这样才能利己为人。

四、创新解决问题的能力 在《如何应对小学生心理问题》这本书里，除了12个详细的个别心理辅导手记外，最让我感动的是郭老师针对学生在情绪问题、人际关系、行为问题、学习问题等方面所开展的心理辅导集体活动。这些活动不仅凝聚了一个老师教育学生的心血，还饱含着一位教师的睿智。38个心理辅导集体活动很好地证明了郭启玉老师的创新以及解决问题的能力。在《“其实你不懂我的心”——感悟亲情》这个集体活动的设计中，我发觉，郭老师每个方面都考虑到了，她以创新的数学图表来让学生诉说自己的烦恼，加强学生与家长的沟通，促使学生体谅家长，家长能够了解孩子的心中所想，促进家庭成员的有效沟通。

五、与家长沟通交流的能力 小学生出现心理问题不仅仅是学校教育的问题，它还包含家庭教育方面的因素。因此，教师与家长的沟通交流也非常重要。从郭老师12个详细的个别心理辅导手记看，她都与家长进行了详尽的沟通，如在《厌学的小纪——小学生不爱学习行为矫正》里，郭老师就与小纪的父母进行了沟通，将小纪在学校、家庭的表现进行双向交流，并有技巧的暗示家长在家庭中该如何教育、面对子女。

从这，我也深深地体会到了，作为一名智慧的教师，必定在与家长、学生的沟通方面下功夫。 掩卷沉思，有些愧疚，有些欣喜。愧疚的是，年轻的我未能很好的处理学生的心理问题;欣喜的是，领导让我们获得了一本好书，一些好经验，也让我明白了：想要成为一名智慧教师，单单富有学识还是不够的，还要具备多种能力。

今天，我准时收看了湖南电视台公共频道播出由北京师范大学教授于丹主讲的《中小学生心理健康与学习习惯》教育专题节目这个讲座的欣赏性和教育性很强，看完之后我体会很深，下面总结一些我的观后感。

《中小学生心理健康与学习习惯》讲座主要讲了三个主题： 一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩： 二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧; 三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。

她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧?”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。”

这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。

要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量怀抱坚定的信念。

看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人!

今天早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《中小学生心理健康与学习习惯》教育专题节目，感触很深。

于丹老师的讲座主要讲以下几个方面：一是怎样培养孩子的孝心、爱心、责任心;二是怎样培养孩子独立自主的能力和坚强勇敢的性格;三是怎样培养孩子抗击压力、面对挫折和防止被骗的能力;四是家长面对孩子叛逆、爱发脾气不听话、不爱学习等问题怎样正确与孩子交流沟通。

通过于丹老师讲的这堂课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人才是排在第一位的，首先要做一个有孝心，孝敬长辈，尊重老师，关爱他人，对学习对社会有责任心。然后才是学会学习。

而良好的学习习惯不仅是学生学习适应性的表现,而且是其终身学习品质的不可或缺的组成。所以，从今天起，我会从身边一点一滴的小事做起，持之一恒地“聚沙成塔，集腋成裘”，养成良好的学习习惯。

讲座中提到“如果孩子在平时生活中能和父母建立起良好融洽的关系,那么他便容易形成一种积极向上的健康心态;反之则可能会产生负面影响,心里留下阴影。”，这让我意识到和父母之间存在的沟通问题，希望从现在开始，多和父母沟通,注意沟通交流的方式、方法，以便能促进之间的了解,增进感情。

观看完于丹老师《中小学生心理健康与学习习惯》讲座，对自己有了一个全面的认识，我懂得了如何提高自己，希望自己以后成为一个有孝心，有爱心，有责任心，坚强勇敢，积极向上的人!

听了杨老师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。

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。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘;给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，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素质的发展，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，事实也了，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

本学年，我担任高一(十)班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作:一是与任课老师加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结,以便学分认定。其次，继续抓好学生的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍，提高学生学习的信心、方法。

集体舆论就是在集体中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定集体的动向或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项

规章制度

和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守;引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体体的措施;制定班级公约，总结班级工作;讨论班级成员共同关心的问题;定期的时事教育;处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。对班干部，不能只是使用，还应该进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的

学习计划

，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

从本质上讲，逆反心理是指在一定的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎么做，他偏要那么做，甚至公开顶撞。这就是逆反心理的表现。

针对青少年学生逆反心理的不同成因，我从以下几方面着手开展疏导工作：

1、确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因之一。在对学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

心理健康学习心得体会(2) 式的民主化，充分发挥学生自主管理的积极性。三是开展丰富多彩的教育活动，让学生在集体活动中展示才华，修正品德，形成良好的心理素质。

3、提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的形成，很多都与教师的教育方法不当有关。为此，在班主任工作中，我努力提高自身素养，把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自己平等的地位，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突。

4、合理利用学生逆反心理的正效应。大胆利用青少年学生逆反心理的积极因素，培养其创新意识和能力，鼓励学生提出不同见解和解决问题的。

心理学告诉我们：人的接受心理具有广泛性、多样性、综合性的特点，单一的教育管理方式不适合人的接受心理，开展丰富多彩的活动，寓教于乐中正好适合学生的心理特点，能提高教育管理的可接受性。为此我充分利用主题班会课，艺术周，科技周，校运会等活动契机，激发学生的集体荣誉感，合作精神。

对学生进行家访或电访是班主任工作的一部分，这项工作开展得好与否，很大程度上影响家长对班主任工作的信任与配合，也是班主任与家长共同商洽如何教育学生的一个好机会，更是班主任与家长相互了解的一个重要环节，有利于增强家长对班主任工作的信任。本学年我走访了近40多个同学，并与家长保持经常的联系，与家长互通信息，共同商洽教育学生的方法，树立家长对教育子女的信心。增进了师生，师长情感，促进了教育工作。

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得:

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识:要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

开学前夕，参加了安阳幼儿师范学校培训中心岳素萍老师讲授的《快乐每一天，我的心情我做主》心理健康培训，岳老师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训意义重大，通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。下面谈谈自己的几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥;就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵;就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗!我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题;当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己;当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福!

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。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。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战!为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去!

**中小学生心理健康心得体会篇四**

通过观看中小学生心理健康与学习习惯视频有什么感想?下面是应届毕业生整理的关于2019中小学生心理健康与学习习惯800字学习

心得体会

范文，欢迎阅读!

一直以来，对心理健康教育有着强烈的好奇与探寻欲望，学习了《中小学心理健康与心理咨询》使我感到良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

用的人，提高他们的自信心，这样他们就会和同学们友好的相处。

二 中小学的心理健康教育，必须从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。 小学低年级主要包括帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣;乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度;培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的能力。

那么，我们就要根据不同年龄的学生来设计不同的心理健康教育，根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育，面向全体学生，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高，关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平，尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，尊重、理解与真诚同感相结合。如：我是教学二年级的学生，那么我可以教会学生要善于和老师交流自己心理的想法，和同学们友好的相处，会与人分享自己的成果。

所以，我们作为教师，就要时时刻刻的关注学生的心理健康教育，使他们在和谐的校园里，拥有健康的心理快乐的成长。

溺爱是一种普遍存在的社会现象，在亲人的情感世界中，祖父母、外祖父母、父母们对孩子的溺爱屡见不鲜。

溺爱，危害极大。前苏联伟大教育家马卡连柯指出：“溺爱虽是一种伟大的情感，却会使孩子遭到毁灭。”其一，会毁灭孩子的志气，使孩子丧失求上进的决心和勇气，丧失要求做成某件事情的气概。遇事畏首畏尾，依赖家长，依赖他人。其二，会毁灭孩子与生俱来的天赋。胸无大志，必然懈怠，与生俱来的天资会在懈惰中渐渐泯灭，这就是所谓娇子难成才。其三，会毁灭孩子的情操。所谓情操，是指由感情和思想综合起来的，不易改变的心理状态。受溺爱的孩子，我行我素，颐指气使，对社会对群众冷漠，难于形成高尚的情操，甚至会六亲不认。中学生群体中无论是否被长辈溺爱惯了，都应该记住马卡连柯的箴言，使自己的头脑更清醒些。中学生要理智的从父母及长辈的溺爱中解脱出来，很有必要知道一些溺爱的表现。

长辈对孩子溺爱的范围很广，在生活、学习、工作等多个层面都会有溺爱的温床。凡是父母和长辈对自己百依百顺、处处呵护、甚至明知自己的孩子做错了事还要百般袒护等等，都可谓是溺爱有加了，值得警惕。若自己仍无自知之明的话，劝君不妨从学习自立入手，或许更有利于自己从溺爱中理智地逐渐地解脱出来。

随着经济结构的调整和农村剩余劳力的转移，成千上万的下岗工人和农民工远走他乡打工谋生，在原居住地留下了一群“留守孩子”。

“留守孩子”跟随祖父母或其他亲属生活，往往一年或更长些的时间才能见到父母，难免有惆怅的心绪，孤独、失落之情会时常袭上心头。特别是生活上遇到不顺心、学习上遭遇困难挫折的时候，思念父母、向往父母的情绪会异常激烈的涌动，年幼一些、脆弱一些的“留守孩子”会伤心落泪，情绪低落、学习开小差。而且一个“留守孩子”的情绪会感染其他“留守孩子”，一人落泪，众人陪哭。

其一：构建关爱和谐的环境。学校、社区要充分关注“留守孩子”，从生活、学习、身心健康诸多方面予以指导和帮助。尤其在学校，哪怕是老师一个细微的形体语言，哪怕是同学的一声嘘寒问暖，哪怕是学校领导一个关爱的小举措，暖流都会在“留守孩子”的心中油然而生。

其二：“留守孩子”要努力学会自强、自立，要在内心呼唤自己：“我是一个留守孩子，我学会坚强，学会独立，就是为家庭分愁解忧。我就是《红灯记》中的小铁梅!安徽省合肥市“留守孩子”全国十佳少年谭海美有过许多失落和伤感：出生不久妈妈离家出走，爸爸伤残后还要外出打工挣钱以偿还欠下的医疗费用……但她选择了自强自立。她把学校的留守孩子组织起来，成立“留守中队”，生活上互相帮助，学习上互相鼓励，节假日还相互支撑，帮助做些力所能及的家务活。他们生活变得充实而丰富多彩，他们的人格绽开花朵而升华，他们在留守中成长。

**中小学生心理健康心得体会篇五**

通过学校的安排，我参加了本市组织的为期两天的“中小学教师心理健康教育培育”。此次培训为周六和周日两天，本市各个学校都有安排老师过来参与这一次的培训。这一次市里面组织的教师培训，邀请来了全国著名的心理专家\_\_过来给我们进行培训讲座，专家的培训讲座，令我收获颇丰。现在将我这两天参与培训的心得体会回报如下：

一、专家讲座，解释词意

本次培训的开始并不是给我们传授怎么做，做什么，而是先给我们解释了什么是心理健康。心理健康并不是什么很罕见的东西，而是一直就隐藏在我们身边的，只是我们平时没有注意而已。我们平时跟过关注的都是“身体健康”，哟没有感冒有没有哪里碰到了等，但很少回去关心“心理健康”。心理健康是指我们心理在各种活动的过程中都保持一个积极向上的状态，比如积极的态度、正确的认识、合理的情感表达等等。

看似很陌生的词组，却有我们息息相关。我们许多的教师在讲课遇到难题的时候，是消极还是积极对待;面对调皮的学生是生气处理还是冷静处理等等。

专家还通过网络上的各种事故，告诉我们忽视心理健康的危害，以及告知各种事故的心理层面的原因等等，这些例子让我们认识道理心理健康的重要性。

二、本次培训的对象

这一次培训讲座的主要听众，都是来自我们市内各个学校的老师，但是主要的面向对象却不仅仅是我们在场的教师，还是所有学校的教师，更加是我们自己教的学生。不仅仅是我们到场的教师需要注意心理健康的问题，其他老师和同学们同样需要关注心理健康的问题。

专家讲，我们这是“小球带打球”，通过这次培训，让我们回去给其他老师和班上的同学进行培训，呼吁所有人都能够关注到到这个事情上面来。自卑、抑郁、压力大等这种问题现在是十分突出的，网上经常能够看到有承受不住心理压力自杀自残的例子，这都是自己和身边的人不重视心理健康所导致的。所以我们教师需要关注身边人的心理健康，还要重视学生们的心理问题，及时给他们进行疏导。

三、解决问题才是这次培训的根本要求

心理上面的问题，不像身体上的问题，哪里痛医哪里。心理上的问题是一个长期积累的问题，不是一朝一夕就能够解决的，需要我们教师需要身边的人长期努力。

我们要关注自己的心理健康，也要关注学生的各种心理状态，是否健康。我们要学会释放压力，培养一种正确看待问题的方法，学会调节问题矛盾。比如空闲的时候通过各种方式方法去释放压力，比如通过运动，通过听歌，以及跟人分享自己的心理状态寻求他人的帮助等等。

这一次的培训，让我意识到了，心理健康的.重要性，我们平时不能仅仅关注“身体问题”，还要关注“心理问题”。我们作为一名教师，要重视自己的健康，以及学生的心理状态，加强沟通与了解，杜绝悲惨事件的发生。

**中小学生心理健康心得体会篇六**

对小学生进行心理健康教育的目的是帮助学生认识自己，接纳自己，管理自己，另外还要培养孩子两会的学习习惯，下面是关于中小学生心理健康与学习习惯观后感范文，欢迎参考!

这段时间，我观看了于丹的《中小学生心理健康与学习》，这讲座带给我很多启发。首先，我要分析一下大学生心理健康现状。大学生是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。

但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的 54.4%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明，大学生中精神行为检出率为16%，心理健康或处于亚健康状态的约占30% [3] 。诸多的数据和事实表明，大学生已成为 心理弱势群体。大学生的心理问题主要表现为：

、

自我评价

失调。许多大学生都是中学时的学习尖子，心理上有较强的优越感，而进入大学后，这种优势不再，这使得他们的优越感受到重创。这时一旦学习成绩稍有波动，就会降低自信心，甚至产生失落感和自卑感。3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自我封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

4、就业心理困惑。这在大四学生当中尤为普遍。学生在择业过程中，没有做好就业心理准备，不能很好的认清当前的形势，对自我的定位及自我能力的评价不够确切，好高骛远，一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考，盲目从众。大学生是社会的栋梁之才，他们的健康成长关系到社会的未来，因而，我们不能不关注大学生的心理健康问题。针对上述出现的问题，我认为：1、大学生应当好好地思考，自己想要的究竟是什么，自己究竟想成为再怎样的人，自己想要的究竟是怎样的生活，然后为了自己想要的东西，为了成为自己想成为的人，为了自己想要的生活，自己究竟要怎么做。有了这样的思考与选择，相信他们聚会为了自己而好好努力。

2、大学生应当正确审视自己的能力水平，然后坦然的接受它。但是这并不意味着你很差，而是你目前的水平与他人有差距而已。为了缩小这个差距，你需要付出心血与汗水，好好努力，提高自己的能力与水平。等到收获那一天，相信你的笑容是甜美的。

3、大学生不应当自埋首于书本，俗话说读万卷书不如行万里路，大学生应当拥有开阔的心胸与视野，多结交朋友，这对于大学生的沟通交流能力非常有帮助。

4、大学生应当树立正确的就业观。在大学四年应当积累一定的就业知识，着有助于看清就业形势。同时大学生应当，对自我的能力进行正确的定位，切忌好高骛远。其实，刚刚出来工作的大学生一般没有什么经验，你要想想，用人单位凭什么给你很高的待遇?所以，刚开始的待遇不太好是正常的，但是，你要用实力去证明，你有足够的能力去获得应得的待遇。

今天，我准时的坐在沙发上收看于丹老师的讲座。

于丹老师主要讲了三个主题： 一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩： 二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧; 三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。 她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。

大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧?”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。” 这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。 要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量怀抱坚定的信念。 看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人!

2.今天早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《中小学生心理健康与学习习惯观后感》。

节目的开头讲的是一个配有画面的小故事。把那棵大树比喻成父母，大树陪着小孩长大，奉献了自己的果实，树枝，树杆，让小孩实现了愿望，小孩长大了变老了知道每天陪伴着大树。

是啊，我们现在都不愁吃穿，要什么玩具都拿钱买得到，坏了也不会去修，这很浪费，也缺少了自己做玩具的动手能力。我们都是独生子女，大多数时间都是电脑，电视陪着，这样不好，我们要多出去走走看看。“读万卷书行万里路”。

我们还要学会与人交往，人要与人斤斤计较，尽力去故帮助别人。帮助别人就是帮助自己。要懂得自己的事情自己做，这次没做好没关系，只要努力了一定能做好，相信自己不会错的。

好习惯都是从小养成的，我要做一个有孝心，有爱心，有自信心的人

所谓习惯，一般涵盖两个方面，一是常常接触某种新的情况或环境而逐渐适应，这就是习成自然。比如南方人初迁北方，还不习惯那里的气候，住久了，也就习惯了。二是指在长时期里逐渐养成的，一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。我们通常说的好习惯好风尚、不良习惯、不良风尚，就是属于这个范畴。

习惯无论是对人，还是对一个民族对一个国家都是很重要的。美国著名心理学家威廉·詹姆士有一句

名言

：“播下一个行动，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种性格;播下一种性格，收获一种命运。”这句名言极富哲理，长期的习惯会养成一定的性格，这就是习与性成。养成了一定的性格，就会影响自己的做人准则和命运。习惯能决定命运，习惯也确实太重要了。

要养成良好的习惯，除了认识其重要性还是远远不够的，更重要的是在行动上付诸实践。养成良好的习惯首要是着力打造学做人的好习惯，要做到讲礼貌、讲诚信、守公德、遵法纪。做人的好习惯养成了，生活习惯、学习习惯也会相得益彰。

学习做人，从小时候做起，从小事情入手，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。凡违背做人准则的事就是三思就要警惕，同学间相互提个醒，不要习焉不察，发现不了自己一些习惯中的问题，最近，提出的社会主义荣辱观应该认真牢记，把它当成我们学做人的

座右铭

。

一般来说，青少年在十五岁左右的时候，常常表现出非常叛逆，也就是逆反心理，希望自己独立行事。心理学家把青少年在这一时期此类特别的心理变化统称为“十五岁现象”。近来，心理学家发现：“十五岁现象”悄悄提前了，十二三岁是高峰期。这段时期，他们的情绪层面大于理智层面，做事不问后果，往往我行我素。

由于中学的年龄特点，对事情有时有点偏激是可以理解的，如果任其发展，对事情所作的反应跟当事人的意愿或多数人的反应完全相反，别人反对的事他却偏要赞成，越是不希望他做的事情，他越是要做。这种叛逆心理，中学生一定要自我警惕。

要避免逆反心理，首先要了解其成因：一般来说有三个方面：(1)具有强烈好奇心，对自己弄不懂的事情或禁止去做的事情，有的中学生跃跃欲试或挺而冒险;(2)企图标新立异、寻找自我表现的青少年容易产生躁动;(3)遇到失恋、挫折、受冤、父母失和的特异生活经历者容易产生逆反心。

其次，在了解逆反心理成因的基础上对症下药，加强自我防护。(1)对不懂的事情或禁止做的事情有好奇心不是坏事，但不能贸然行事，要多想想为什么不能做，实在搞不懂，不妨请教一下老师或他人，弄清禁止做的道理。(2)对事情有好奇心，想标新立异也不是坏事，同样不能不假思索就行事，可以把自己的奇思妙想跟同伴、家长或老师交流沟通，虚心听取别人的意见再作决定，以免产生不好的后果。(3)遇上特异生活经历，自己可能是痛苦的，此时，找一个最信赖的人去倾诉一番，或者在信赖的朋友面前哭诉发泄一下，都能使自己心情舒畅许多。若碍于面子不便在旁人面前倾诉，找一个空旷地方喊叫渲泄一番，也不失为一个好办法。

**中小学生心理健康心得体会篇七**

心理健康对于促进人的智力与个性和谐发展，发挥人类最大的聪明才智，对培养人才具有重要意义。下面是关于读《中小学生心理健康与学习习惯》

心得体会

范文，欢迎阅读!

今天早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《中小学生心理健康与学习习惯》教育专题节目，感触很深。

于丹老师的讲座主要讲以下几个方面：一是怎样培养孩子的孝心、爱心、责任心;二是怎样培养孩子独立自主的能力和坚强勇敢的性格;三是怎样培养孩子抗击压力、面对挫折和防止被骗的能力;四是家长面对孩子叛逆、爱发脾气不听话、不爱学习等问题怎样正确与孩子交流沟通。

通过于丹老师讲的这堂课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人才是排在第一位的，首先要做一个有孝心，孝敬长辈，尊重老师，关爱他人，对学习对社会有责任心。然后才是学会学习。

而良好的学习习惯不仅是学生学习适应性的表现,而且是其终身学习品质的不可或缺的组成。所以，从今天起，我会从身边一点一滴的小事做起，持之一恒地“聚沙成塔，集腋成裘”，养成良好的学习习惯。

讲座中提到“如果孩子在平时生活中能和父母建立起良好融洽的关系,那么他便容易形成一种积极向上的健康心态;反之则可能会产生负面影响,心里留下阴影。”，这让我意识到和父母之间存在的沟通问题，希望从现在开始，多和父母沟通,注意沟通交流的方式、方法，以便能促进之间的了解,增进感情。

观看完于丹老师《中小学生心理健康与学习习惯》讲座，对自己有了一个全面的认识，我懂得了如何提高自己，希望自己以后成为一个有孝心，有爱心，有责任心，坚强勇敢，积极向上的人!

今天我收看了湖南电视台公共频道于丹老师的讲座《中小学生心理健康教育与学习习惯》，令人折服，使我受益匪浅，也使我明白了许多教育小孩和小孩沟通的很多道理。通过这次的学习，我对心理教育和孩子的学习习惯有了更进一步的了解。对我来说，这次的学习机会意义重大，现在来谈谈我的心得体会，与为人父母的朋友一起学习分享。

孩子生活在家庭的时间很多，家庭环境，家长本身不健全的人格或不健全的心理会直接影响到孩子的心理发展，甚至会造成孩子心理压力和心理问题。因而提高家长的心理健康教育意识也是必不可少的。我应该掌握科学的家教方法。开展丰富多彩的家庭活动，通过各种喜闻乐见的活动形式，使孩子发挥才智，发展想象力、创造力，塑造孩子良好的心理品质，提高心理素质。

由于家长与孩子固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。父母不要认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。平时的我对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于孩子的心理健康发展的，在发现孩子心理有缺陷时我得及时及时矫正，只有家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养孩子的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

日本教育家福泽谕吉说：“家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。” 由此可见，生活即教育，父母应该注重在生活中培养孩子的各种良好习惯。同时，父母应当经常在行为、举止和谈吐等方面给儿童一个最好的榜样，讲话时要注意礼貌、举止要文雅，。如果能够经常这样以身作则，这种长期熏陶使儿童在潜移默化中得到最佳的教养，通过日积月累，让儿童的良好习惯在不知不觉中形成。

让孩子养成爱读书的习惯 读书不仅使人变得视野开阔，知识丰富，而且还能使人具有远大的理想，执着的追求。另外还要让孩子养成不动笔墨不读书的习惯。很多孩子们往往会有这样的感觉：书读了不少，时间也费了不少，可是读过之后却没留下什么印象;即使当时觉得很有收获，过些日子，印象却又模糊了;等到需要时，想又想不起来，找又很难找到。因此一定要让孩子养成读书动笔的习惯。也就是说读书时一定要拿起笔，边读边想边写。比如，这个字不认识，划下来，查查

字典

，注上拼音;那个词不理解，划下来，对照上下文，再查，全文读了几遍，划划层次段落，写写段意，进而归纳中心思想;这里写得精彩，画上圈圈，还可以写上“形象”“有趣”等批语;那里读有心得，可以写上几条体会等等，这样，就会使孩子逐步学会并养成动口、动脑、动手的读书习惯。

孩子像一块橡皮泥，你想捏它什么样，它就会成为什么样，孩子像一块璞玉，需要你来雕琢，孩子更像一座宝藏，等待着你去挖掘。培养孩子良好习惯的方法多种多样，关键在于找到一个适合孩子的，更重要的是我的持之以恒。

观看已结束，我对心理教育有了更进一步的了解，受益匪浅。我要从心理教育的层面上去教育我的孩子，更多的关注她的心理发展。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。为了让我的孩子健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际家庭教育之中去。

在当今这个发展飞速的时代里，同学们应认识到随着社会主义市场经济体制的确立，当代社会将更重视个体知识、智慧、才能的充分发挥，更强调个体在社会实践中独立自主作用。反映在社会导向机制上，就是提倡竞争，鼓励学生敢干敢闯。谁要是安于现状，墨守成规就会被生机勃勃的市场经济的大潮所淘汰。这种变化，必然给你们以很大的影响。尽管你们还没有走上社会，无法涉及社会的竞争，但是在学习在、生活中，随着自我意识的增强，你们会展开激烈似的竞争。所以你们应该在人生价值取向上更好地把个人奋斗目标和社会需要结合起来。这有利于调动你们学习的积极性，强化务实，讲究效率的观念。培养了自我意识、竞争意识和合作精神，也为你们以后踏上社会增强了心理素质和竞争能力奠定了基础，一举多得，何乐而不为呢!

当今世界的竞争异常激烈，与其说是经济的竞争，不如说是科学技术的竞争;与其说是科学的竞争，归根到底是人才的竞争。经济的发展，生产力的提高，跟科学技术的发展紧密相连。“科学技术是第一生产力”，人才就是根本。拥有科学知识和先进技术的人将受到社会的尊重和重视。不言而喻，这种情况将对学生产生很大的影响。他们从显示社会生活中领悟到一个道理：学历越高，越受社会的欢迎;知识越多，社会适应性越强;技术越高，待遇越高。无华知识的多少同个人的前于好坏密切相连。因此同学们对无华科学知识的学习的热情会越来越高，进而家长也会更加重视子女的学习，形成了一种良性循环。这种对文化知识的重视和成才意识的增强，无疑是一种可喜的现象。因为，只有尊重知识。尊重人才，社会才能进步和发展。不过许多同学们和家长观念中还存在着的“重知轻德”“知行脱节”倾向，应予以重视并加以积极的引导。因为人才不仅要有知识，还要有动用知识于实践的本领，更重要的是还必须有良好的品德。

成才意识的增强，对自身价值和主体意识的觉醒，无意是当代中学生思想的显著特点。随着改革的深入，社会越来越强调公平竞争。学生便懂得只有依靠自己的努力，犹如社会，才家激烈的人才竞争，才能为自己创造光明的前途。然而，也应看到另一种倾向，即自我意识过强，不恰当地过高估价自己，不懂得个人价值必须通过实践才能得到实现和认可。着说明如何教育引导学生正确认识自己，真确认识个人与过、社会的关系是思想教育的一个重要内容。

**中小学生心理健康心得体会篇八**

今天，我看了于丹老师的专题讲座，感触很深。 于丹老师在讲座中主要是强调我们中小学生在完成必修课的同时，还要懂得孝敬父母，尊敬老师，关心他人，让每一个中小学生德、智、体全面发展。 于丹老师首先谈到“孝”。百善孝为先，孝是中华文化传统提倡的行为，一般表现为孝顺，孝敬。要对生活充满感恩的心，感谢父母，尊敬老师。孝不但是外在要求，也是内在的一种责任。 然后谈到“仁”。仁就是要学会怎样处理两者的关系，要充满爱心，和善待人。《

三字经

》里说道：“人之初，性本善。性相近，习相远。”意思是说，人在刚刚出生时，本性都是善良的，性情也很相近，但随着各自生存环境的变化，每个人的习性就会产生差异。教育孩子要与人和睦相处，懂得一个人的痛苦，由两个人分担，痛苦就减少一半，相反，一个人的快乐，两个人分享，快乐就增加了一半，与人交往，多关爱他人，使自己健康，快乐的成长。 最后谈到“自立，自强，自信”。树立正确的人生观会直接决定人生的轨迹，孩子的成长不是填鸭式的灌输，知识固然重要，但更重要的是人的经验和悟性。不要墨守成规，按部就班，而是要在这个处处混沌喧嚣的社会中，学会发现其中的有效信息。 通过于丹老师讲的这堂课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人才是排在第一位的，如果不会做人的话，就算学习成绩再好，也不是一个健全的人。 想想自己，有时爸爸妈妈督促我学习，我总嫌啰嗦，有时让我做一些力所能及的事，我总不情愿，想到这里，我不禁感到很内疚，爸爸妈妈为了我，不知操了多少心，受了多少累，我还不知道感恩，总惹他们生气，伤心，太不应该了。在这里，我想对爸妈说：“我错了，我以后要听你们的话，好好孝敬你们，好好报答你们的养育之恩!” 在以后的生活中，我要改掉以自我为中心的坏习惯，跟同学们一起快乐的学习，树立自己的远大目标，乐观，向上，积极进取，做一个优秀的合格人才。

今天早晨7:40，我准时的坐在沙发上收看于丹老师的讲座。于丹老师主要讲了四个主题：一是如何培养孩子的孝心、爱心、责任心：二是如何培养孩子的独立自主的能力;三是如何培养孩子抗击压力、面对挫折及防止被骗的能力;四是家长面对孩子叛逆、发脾气、不爱学习等问题如何与孩子正确沟通。

于丹老师首先谈到“孝”。百善孝为先，孝是中华文化传统提倡的行为，一般表现为孝顺，孝敬。要对生活充满感恩的心，感谢父母，尊敬老师。孝不但是外在要求，也是内在的一种责任。

然后谈到“自立，自强，自信”。树立正确的人生观会直接决定人生的轨迹，孩子的成长不是填鸭式的灌输，知识固然重要，但更重要的是人的经验和悟性。不要墨守成规，按部就班，而是要在这个处处混沌喧嚣的社会中，学会发现其中的有效信息。

通过于丹老师讲的这堂课，让我明白了一个道理：我们首先要学会感恩，学会做人，学会与人交往，不要与人斤斤计较，尽力去主动帮助别人。自己的事情自己做。

想想自己，有时爸爸妈妈督促我学习，我总嫌啰嗦，有时让我做一些力所能及的事，我总不情愿，想到这里，我不禁感到很内疚，爸爸妈妈为了我，不知操了多少心，受了多少累，我还不知道感恩，总惹他们生气，伤心，太不应该了。在这里，我想对爸妈说：“我错了，我以后要听你们的话，好好孝敬你们，好好报答你们的养育之恩!”

在以后的生活中，我要改掉以自我为中心的坏习惯，跟同学们一起快乐的学习，树立自己的远大目标，乐观，向上，积极进取，做一个有孝心，有爱心，有自信的优秀的合格人才。

今天，我准时的坐在沙发上收看于丹老师的讲座。 于丹老师主要讲了三个主题： 一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩： 二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧; 三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。 她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧?”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。” 这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。 要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量怀抱坚定的信念。 看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人!

今天早上的七点十分，我和妈妈一起收看了于丹教授主讲的《感恩教育》。 节目的开头讲的是一个配有画面的小故事。把那棵大树比喻成父母，大树陪着小孩长大，奉献了自己的果实，树枝，树杆，让小孩实现了愿望，小孩长大了变老了知道每天陪伴着大树。 是啊，我们现在都不愁吃穿，要什么玩具都拿钱买得到，坏了也不会去修，这很浪费，也缺少了自己做玩具的动手能力。我们都是独生子女，大多数时间都是电脑，电视陪着，这样不好，我们要多出去走走看看。“读万卷书行万里路”。 我们还要学会与人交往，人要与人斤斤计较，尽力去故帮助别人。帮助别人就是帮助自己。要懂得自己的事情自己做，这次没做好没关系，只要努力了一定能做好，相信自己不会错的。 好习惯都是从小养成的，我要做一个有孝心，有爱心，有自信心的人。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn