# 健康成长心得体会(优质16篇)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2025-04-14

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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。健康成长心得体会篇一当今社会，儿童和青...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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。

**健康成长心得体会篇一**

当今社会，儿童和青少年的健康成长备受重视。作为家长和教育者，我们都希望能够帮助他们建立良好的身心健康，为健康的未来打下坚实的基础。在我多年的教育实践中，我总结出一些护航健康成长的心得体会，希望对其他家长和教育者有所启发。

首先，在护航健康成长中，建立健康的生活方式至关重要。儿童和青少年的生活习惯往往决定了他们的健康状况。因此，我们应该引导他们养成良好的饮食、作息和运动习惯。饮食方面，要注意营养均衡，多吃蔬菜水果，少吃垃圾食品。作息方面，要确保充足的睡眠时间，培养规律的作息习惯。此外，定期进行锻炼也是很重要的，可以选择适合孩子的户外运动或者参加体育俱乐部。通过建立健康的生活方式，我们可以为孩子的健康奠定坚实的基础。

其次，在护航健康成长中，注重心理健康的培养也非常重要。如今的孩子面临着所谓的“竞争压力”，容易产生焦虑、抑郁等心理问题。因此，我们需要关注孩子的情感需求，给予他们足够的关爱和支持。我们可以通过与他们沟通交流，了解他们的内心世界，培养他们的情绪管理能力。此外，我们还可以鼓励他们参加艺术、音乐等兴趣班，培养他们的创造力和想象力，增强他们对生活的热情和兴趣。心理健康的培养不仅有助于孩子更好地面对挑战，还能提升他们的综合素质。

第三，在护航健康成长中，培养良好的人际关系也是非常重要的。良好的人际关系能够帮助孩子建立自信、增强合作能力，提升他们的情商和社交能力。为了培养良好的人际关系，我们可以引导孩子主动参与集体活动，如班级组织的运动会、团队合作的游戏等。此外，我们还要鼓励孩子主动与他人交流，培养他们与人相处、沟通的能力。通过培养良好的人际关系，我们可以帮助孩子构建和谐的社会网络，为他们的成长提供支持。

第四，在护航健康成长中，为孩子提供良好的学习环境也是非常重要的。学习环境的质量直接关系到孩子的学习效果和兴趣。因此，我们要为孩子创造一个安静、温馨的学习空间，提供丰富的学习资源。我们可以为孩子准备一些适合他们年龄段的书籍、工具等，激发他们的学习欲望。此外，我们还可以鼓励孩子参加一些有意义的课外活动，如科学实验、文学比赛等，拓宽他们的视野和兴趣。通过提供良好的学习环境，我们可以帮助孩子更好地学习和成长。

最后，在护航健康成长中，培养孩子的责任感和独立性也是非常重要的。责任感和独立性是成年人应具备的基本素质，也是孩子走向成熟的必经之路。我们可以适度地给孩子一些家务和任务，让他们学会承担责任。我们还可以鼓励他们主动解决问题、独立思考，培养他们的解决问题和自主决策的能力。通过培养孩子的责任感和独立性，我们可以帮助他们更好地适应社会的发展和变化。

总之，护航健康成长需要多方面的努力和关注。通过建立健康的生活方式、注重心理健康、培养良好的人际关系、提供良好的学习环境以及培养责任感和独立性，我们可以为孩子的健康成长提供有力的支持和引导。只有孩子在健康的环境下成长，他们才能够充分发挥潜力，迎接未来的挑战。让我们共同努力，为孩子的健康成长护航。

**健康成长心得体会篇二**

作为回民区师生心理工作室成员、县府街小学巴彦校区心理健康教师，我有幸参加了2025年6月24日呼和浩特市教育局组织的中小学心理健康教师、班主任培训，聆听了内蒙古师范大学李翠云老师关于“提升危机干预技能，护航学生心理健康”心理危机干预专题培训。

李老师结合自己多年的教学经验和研究成果就心理危机的概论、心理危机的识别、评估与干预等问题进行了深入浅出的讲解，通过实务技能——“画说危机”为全体心理健康教师送上了一道丰盛的精神大餐，也让我受益匪浅，感受颇深。

在李老师的讲座中没有生涩难懂的词汇，更多的是常见的、浅显易懂的事例，从多个方面多个角度来阐述解读心理危机。心理危机的特征、种类；学生心理危机出现的信号有哪些方面表现；怎样识别心理危机；学生心理危机识别的途径等。

是啊，拥有健康心态，是人走向成功的奠基石。李老师那幽默风趣的语言让人感受的更深入，更彻底，是我们学习的榜样。这都将成为我更加努力的动力，我将会把本次学习到的得到的体会实践于我的日常工作中。

**健康成长心得体会篇三**

作为即将复学的学生，我对于未来的健康成长充满期待，同时也明白了许多在健康成长过程中需要注意的事项，下面我就来谈谈自己的复学后健康成长心得体会。

第一段：有规律的生活习惯是健康成长的基础。

健康的成长需要有规律的生活习惯作为基础，从饮食、睡眠、运动、学习等方面建立起日常的规律习惯。监控饮食摄入，避免暴饮暴食，以保证充足的营养和消化功能正常。合理安排睡眠，保证每晚睡眠时间达到8小时，同时养成早睡早起的健康生活方式。适量的体育锻炼和文娱活动，是日常生活中必不可缺的，可以提高身体素质，促进身心发展。

第二段：培养良好的心理状态和情感能力。

健康成长的过程中，心理状态的平衡和情感能力的培养是至关重要的。在复课后，要学会对于自己的心理状态和情感进行认知并调节自己的情绪。一方面要从自身出发，保持乐观向上的态度，积极对待学习和生活上的挑战，增强自信心和自我意识。另一方面，要学会与他人交流互动，理解他人的情感，增强自己的情感认知与情感管理能力，培养良好的情感关系。

第三段：科学合理地学习和拓展知识面。

对于学生而言，学习是日常生活中最为重要的事情之一。做好规律的学习计划，制定具体的目标和计划，坚持每天的学习任务，充分利用好校园和图书馆的学习资源，在学习中不断拓展知识面，提高学习兴趣和学习习惯，实现学习、发展、创新一体化。

第四段：关注身体健康，注意疾病预防。

身体健康是健康成长的基本保障，要时刻关注身体健康，避免不良习惯影响身体健康。在复学后，场所的相对封闭和人员密集，容易导致传染病的传播，要及时检查，预防疾病，知识中常识，行动中务实，做好疫情防护和预防，保障自身的身体健康。

第五段：积极投身社会实践和公益事业。

健康成长不仅是自身发展，也是参与社会发展的一个过程。在学习与成长的过程中，要积极参加各种社会实践活动，拓展社会视野，增强社会责任感和情怀。同时也应当投身于公益事业，积极为社会大众做出自己应有的贡献，让成长成为一个充满担当与责任的过程。

复学后，我深刻地认识到健康成长的重要性和各个方面需要的注意点。在以后的日常生活和学习中，会努力培养好各方面的习惯和能力，迈向更加健康和成熟的未来。

**健康成长心得体会篇四**

20\_\_年8月初，我有幸参加了全国中小学心理健康教师网络培训，培训期间我聆听了南京师范大学心理学教授傅宏主讲的《心理健康教育应该做什么》，北京师范大学心理健康与教育研究所所长边玉芳主讲的《家校共育，促进学生心理健康》，四川省泸州市泸县第二中学学生发展指导中心主任唐远琼主讲的《共情——打开孩子心门的“钥匙”》，中国人民大学教授\_\_x主讲的《成长中的心理问题》等。对于如何指导孩子的心理健康，缓解学生的心理压力，培养学生健全的人格等方面有了进一步的认识，现将这一阶段的学习所获予以总结。

近年来，随着社会的快速发展，面对纷繁复杂的社会环境，受多种因素的影响，学生的心理问题层出不穷，厌学、自卑、悲观等不良情绪困扰着越来越多的学生，致使青少年抑郁率、自杀率居高不下。而我们老师作为学生成长路上的领路人，面对学生的心理问题我们责无旁贷。在2025年就曾提出“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”，这一点应当从我们中小学开始。

一、教师应关注全体学生的心理健康，重点注重个别心理问题学生的心理辅导。

《中小学心理健康教育指导纲要》规定，中小学心理健康的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养积极乐观、健康向上的心理品质，充分发挥他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。面对全体学生，我们可以定期开展关于心理健康知识的讲座，利用班会、道法课堂与学生谈心，利用写给老师的信、作文等感受学生的内心世界，对大部分同学共同关注的方面提供比较专业的指导，教给孩子合理宣泄情绪的方法。对于个别心理问题稍严重的学生，我们应重点关注，必要时与家长联系，了解孩子的成长环境，找到问题，对症下药。

二、和谐的家庭关系，助力孩子健康成长。

父母作为孩子的第一任老师，直接关系着孩子的成长。一项调查表明大多数孩子希望拥有“温暖的家庭”，而这个比例远远高于金钱、地位的诱惑。而温暖的家庭不仅包括舒适的环境，更重要的是和谐的家庭关系（夫妻关系、亲子关系）。如果孩子长期生活在争吵、充满抱怨的环境里，他的人格也将发生变化。正如\_\_x教授所言，每一件事情的发生总有它的导火索，而根本并不在于这个导火索，而在于炸药包里有没有炸药。

在\_\_x教授给我们分析的美国高校李俊熙杀师案里，所有的老师、同学事先都没有发现他有任何异常的举动，只是觉得他有些沉默寡言、独来独往，不愿与人交流。在李教授的分析下，我们才知道李俊熙封闭了自己的内心世界，而这源于他的恐惧，这种恐惧使他产生了对美国的恨，长期积累的不满终于爆发，使他在23岁这年冲进自己的教室杀死了自己的同班同学与老师，随后自杀。而这种不满仅仅是因为在他8岁那年，父母没有经过他的同意便将他从韩国带到了美国，紧接着又让他与比自己大两岁的姐姐在美国独自生活了两个星期，初来乍到的他面对陌生的环境、不同肤色的人种、加上语言不通，恐惧便在他的心里发了芽，他无力说服父母回国，便开始恨美国良好的条件，最终选择报复社会。至此，我们知道了一件事并不会立刻引起反应，有可能时隔多年后才会显现它的影响。因此，我们的家长不能掉以轻心，应多与孩子沟通，时刻关注孩子的情绪变化，发现问题，及时疏导。

三、共情——心灵沟通的桥梁。

在与家长的交流中，我们经常会听到“孩子不服从管教，顶嘴”“问什么都不说”类似的话，但究其原因，还是因为我们没读懂孩子。不了解孩子的内心，不理解孩子，他自然拒绝交流。而怎样才能架起师生、亲子沟通的桥梁呢？苏霍姆林斯基说：“没有爱就没有教育”。而要走进孩子的心灵，首先要有共情。

共情，又被翻译成共感、同感、同理心等。按照人本主义大师罗杰斯的看法，共情就是体认（体会并且认同）他人内心世界的态度和能力。简单的做法就是把孩子传达的内容及内心感受用自己的理解反馈给他，让他感受到被理解、被接纳。充分共情后，再用“事件+感受+原因+请求/希望”的方式表达家长自己想传达的信息。举例来说，当孩子说“妈妈，弟弟把我的新书撕破了……”作为家长，我们如果说“你心爱的书被撕破了，你一定很伤心吧！”先感受到孩子的情绪后，再帮孩子找到原因，提出要求，孩子会更容易接受。

最后，以唐远琼主任的这句话共勉！

说教，走不进孩子心里。

审问，走不进孩子心里。

指责，走不进孩子心里。

唠叨，走不进孩子心里。

唯有“共情”，才能打开心门，真正走进孩子心里。

**健康成长心得体会篇五**

随着社会的进步和教育的不断发展，学生健康成长已经成为热门话题。作为一名学生，我从亲身经历中深有感触，对学生健康成长有着自己的心得体会。我觉得学生健康成长与自身的积极心态、良好的生活习惯、合理的学习安排紧密相关。在这篇文章中，我将从这三个方面展开，分享一下自己的心得体会。

首先，积极心态对学生健康成长至关重要。作为学生，我们常常会遇到各种各样的困难和挑战。只有保持积极的心态，才能更好地面对并克服这些困难。我记得有一次我在考试中失利，一度陷入了自我怀疑的困境中。然而，我通过调整自己的心态，认识到失败是成功的母亲，用积极的心态鼓励自己不断前进。从那以后，我表现得更加自信和坚定，取得了更好的成绩。正是因为这次经历，我深深感受到，只有具备积极的心态，我们才能在学习和生活中不断进步。

其次，良好的生活习惯对学生健康成长同样重要。良好的生活习惯可以让我们的身体更加健康，精神更加饱满。作为学生，我们应当合理安排自己的作息时间，保证充足的睡眠和休息。同时，我们还应当注意饮食的合理搭配，多吃蔬菜水果，适量摄入蛋白质和碳水化合物。此外，经常锻炼身体，增强体质也是很重要的。我曾经是一个不爱运动的人，但在学校开展了一次社团活动之后，我开始意识到运动对健康的重要性，于是我每天都坚持锻炼身体。经过一段时间的努力，我发现自己的身体状况有了明显的改善，不仅精神焕发，而且免疫力也明显增强了。通过这些经历，我深信良好的生活习惯对学生的健康成长至关重要。

最后，合理的学习安排也是学生健康成长的关键。我们经常会面临学业繁重的压力，如果我们不能合理安排自己的学习时间，就会面临巨大的压力和负担。我曾经遇到过这样的情况，由于没有合理安排学习时间，我经常需要在夜晚加班加点学习，导致精力不支，身体状况下降。后来，我意识到这样的学习方式不仅对身体健康不利，而且效果也不好。于是我开始寻找合理的学习方式，结合自身情况根据重要性和紧迫性制定优先级，合理安排学习时间。通过这样的方式，我能够更好地掌控学习进度，减轻压力，获得更多的学习成果。我深深感受到，只有合理安排学习时间，我们才能在学业上取得更好的成绩，并保持良好的身体状况。

总而言之，学生健康成长与积极心态、良好的生活习惯和合理的学习安排密不可分。通过我自己的经历，我深刻体会到这一点。只有具备积极的心态，坚持良好的生活习惯，并合理安排学习时间，我们才能更好地成长。我希望可以把这些心得和体会分享给更多的人，以促进学生健康成长的发展。

**健康成长心得体会篇六**

心理学家布鲁纳认为：对学生学习内因的最好激发，乃是激起学生对所学的资料的兴趣。即来自学习活动本身的内在动机，这是直接推动学生主动学习的动力。可见，情境教学能把概念具体化，传授方式趣味化，能使幼儿的认识与情感相结合，使思维与形象统一，变灌输为感悟，变说教为体验，使幼儿全面发展。所以，应对以幼儿发展为本的教育观，在活动中教师要善于做到创境激趣、以趣激学、引导幼儿用心主动地参与学习，自主地探索获得知识。

1、直观演示，创设形象情境。

幼儿在学习知识的过程中，具体动作思维、直观形象思维处于优势地位。利用直观演示法能够寓教于乐，在教学中，我们运用电教设备再现教学资料情境或收集与资料相关的实物、图片创设情境等，让幼儿入情入境，借境悟理，进行自主学习。如：在陶艺制作《各种各样的汽车》活动中，我与幼儿共同收集了各种各样汽车的模型玩具、图片，并布置了《中华汽车展》环境，幼儿在好奇心驱使下，对汽车发生了兴趣，以愉快的情绪用心参与到直接感受各式各样的汽车中来。由于每个幼儿对汽车都有必须的认识，大大激发了幼儿的创作热情，在制作中，十分自如，用心主动，想象力也十分丰富。于是，一辆辆形态各异，造型可爱的小汽车便呈此刻大家面前。

2、故事启迪，创设想象情境。

幼儿爱听故事，老师能够借助故事的魅力激发幼儿学习的兴趣，使他们在简单愉快的气氛中学习知识，感悟道理。幼儿从富有情趣的故事之中，有事可想，有事可明，有事可认，为幼儿自主学习带给了条件。如：在制作浮雕《神奇的手》时，我运用这个故事：一天，有个小姑娘做了一个梦，梦见自己的手忽然变成了许多小动物，有孔雀呀、蝴蝶呀，还有小飞鸟呀，好多好多的动物，他们在由手变成的山呀，树林里呀。通过故事启迪，创设想象情境，及时地、进一步地打开孩子们的想象之窗，有力地启发和引导孩子们的创造思维。幼儿表现的欲望十分强，小朋友们个个制作出了他们心中的完美世界，有的幼儿制作出了一座手房子，有的幼儿制作出了手汽球，有的制作出手花瓶。

3、小品表演，创设实践情境。

爱表演是幼儿的天性，他们每当在表演情境中，十分兴奋，会产生强烈的表演欲望，容易融入主角学习的情境中。如：有一次，在小品《可爱的猫》中幼儿们用自己的身体语言来表演猫在不一样时候的神态和表情。快乐的表演和模仿使他们不仅仅感受到快乐，同时进一步了解猫的形象和生活习性。在实践基础上，幼儿制作陶艺《猫》时体现了更丰富的资料。作品中有睡觉的猫；有玩耍的猫；有生气的猫；有高兴的猫幼儿在玩中学，学中玩，直接体验。这样的方式不但可使教育资料具体化，更能使幼儿从简单愉快的氛围中领悟道理，学到知识，到达春风化雨，润物无声的效果。

波利亚曾说过：学习任何知识的最佳途径是自己去发现，因为这种发现，理解最深，也最容易掌握其中的内在规律、性质和联系。因此，教师在教学活动中要多方创造条件，为幼儿主动学习带给时光与机会，让幼儿与环境、与同伴、与老师等之间进行多维互动，充分调动幼儿学习的主动性与自觉性，把学习的主动权交给幼儿。幼儿通过动手、动脑、动口等多种感官的参与，努力去发现，探索新知，学习新知，同时也学会学习，从而真正成为学习的主人。

1、给幼儿亲身体验感受的机会。

纲要中指出：幼儿美术活动应以幼儿为本，应注重活动前的体验，让幼儿在实地、实物、实景、实情中进行情感受体验，发现环境、生活和艺术的美，并在此基础上培养幼儿的感受力。如：在《蔬菜》制作中，我先让幼儿参与收集日常生活中常见的蔬菜，并让幼儿参与布置蔬菜天地环境。并引导幼儿用各种方式进行自由探索：我除了引导幼儿用眼观察、用手触摸，用鼻子闻，并鼓励幼儿剥开豆夹、剥去芋头的皮、切断莲藉等方法解剖蔬菜，还引许幼儿边观察边与同伴交流讨论，使幼儿充分体验、感知蔬菜的特征。幼儿说：黄瓜摸上去会刺刺的空心菜的梗中间有个洞莲藉切开有许多洞洞芋头爱穿一件衣服四季豆长得像泥鳅青椒长的像灯笼，中间是空的，里面有很多籽这是多么生动，真实的体验啊！幼儿通过自身的用心探索，获得了有关蔬菜的名称与外形特征以及内部构造等知识，为幼儿的陶艺创作积累了经验。

2、给幼儿自由创作的机会。

在陶艺制作时幼儿能够用自己表达的方式，来塑造不一样的艺术造型从而让幼儿能自由表达自己的情绪、情感及思想等。因此，教师要为幼儿陶艺创作带给多种展示方式，让幼儿有充分的机会根据自己的兴趣及水平来表现、交流、分享。

（1）给幼儿自由选取表现形式的机会。如：在《蔬菜》制作中，允许幼儿自由选取表现形式。能够制作成平面的、立体的、组合的。

（2）给幼儿自由选取不一样材料进行组合的机会。如：为幼儿带给了牙签、棉签、广告颜料、橡皮泥、各种色纸、卡纸等各种材料，允许幼儿根据自己的喜好选取，调动幼儿的学习用心性。

（3）给幼儿自由结伴的机会。在活动中，允许幼儿自由选取同伴进行合作，允许幼儿个人创作。幼儿在活动中自由度大了，学习的用心性也提高了。

《纲要》中指出：教师应成为幼儿学习活动的支持者、合作者、引导者。同时，幼儿是一个个体，个性不一，潜力有别，知识经验缺乏或认知策略不当，探索容易停留在表面或陷于困境，无法对事物进行深入的探究。所以，幼儿在学习过程中，需要老师的适当引导。即在适当的时机进行点拨，借助当时的情景、材料、提出问题，起辅垫导向的辅助作用。

1、当学习活动出现困惑时，教师提出问题给予适当的点拨。

幼儿在制作陶艺中有时会被单调的制作手法感到厌倦和困惑时，会对学习陶艺失去必须兴趣。此时教师应及时给予点拨，能为幼儿扫清参与学习的障碍，以将鼓励幼儿以更高的热情参与学习。当然，我们说得点拨不是传统的讲授法而是强调幼儿的主体性，注重启发式，在幼儿踮着脚且够不着的状况下，教师给予点拨。如：在一次制作《蝴蝶》活动中，毛毛用陶泥来做蝴蝶的身体，按以前的方式我们还会同样的材料来制作它的翅膀。这时她说：还用陶泥做蝴蝶的翅膀那多难看！她开始表现出焦虑和困惑，同时失去了制作的兴趣。这时，我对她说：我们还能够利用哪些东西来做它的翅膀使蝴蝶更漂亮？经我的启发，她在区角找来了很多不一样的材料，通过不断的尝试，最后用透明塑料薄膜来当蝴蝶的翅膀，毛毛解决了难题，同时在突破了旧模式时也获得了成功。教师的适时介入，给予点拨，次引发幼儿继续学习、探索的兴趣，并让幼儿明白了陶泥与其它材料共同制作会出现不一样的效果。

**健康成长心得体会篇七**

2025年6月24日下午，我有幸参加了呼和浩特市教育局举办的全市中小学心理健康教育培训——中小学心理危机干预的理论与实操。李翠云老师以渊博的知识、严谨的态度、丰富的案例从理论到实操，深入浅出的讲解了心理危机的概述、识别、评估与干预以及心理危机干预的艺术表达团体。

作为一名专职心理教师，我们要通过各种方式了解孩子们的心理动态，如在团辅中观察特殊个体，在个体咨询中抚慰内心的伤痛，在心理委员的定期汇报中了解班级动态，及早发现问题，做到足够重视，用爱、足够的耐心和鼓励陪伴孩子们。李老师讲到，“危机”就是“危险”+“机会”，只要干预得当，可以减少危机的发生。因此，出现危机时我们要淡定从容面对，遇到心理危机事件能够运用专业的教育行为，做到积极应对。

此次培训是对我们心育能力及危机干预能力的再提升，聆听了李老师的培训，我对心理健康的重要性重新提升了一个高度，同时明确了“评估贯穿始终，资源无处不在，提问撬动能量”的方向。

**健康成长心得体会篇八**

最近我读了一本书，题目叫《中学生心理健康教育》。它是一本全体教师通用的教育专著。读了几章，就有些爱不释手，感觉它太有吸引力了，对我的启发太大了。这本书从“学生的需求———教育者的责任”，“学生的成长———需要每位教师的呵护”，“每堂课———都是心理健康教育课”等八章组成。每章都有鲜活的案例，每个案例都促动着我的心弦，这些案例似乎都发生在我身边。它让我深深地感受到作为教师的我们关注学生心理培养健康人生的重要性。

前不久，我在网上看到一则新闻。说有个十来岁的小学生因不堪忍受学业负荷而自杀。普宁市某中学18岁女生性格内向，多愁善感，因学习压力太大，担心无力回报父母而走上不归之路。重庆某高中16岁女生，因为父母是“窝囊的摆摊的”，家里“寒酸”，并自责父亲“活得这么窝囊，害得我也难过”。所以，在父亲希望她帮忙看摊子时勃然大怒，挥动着菜刀追打父亲，把父亲砍伤后离家出走。这一系列的现象可以看出学生的心理存在很大的问题。其异常心理倾向成为我们教育工作者不得不关注的问题。这就是我们为什么要学习关注学生心理的原因，因为我不希望看到更多类似的悲剧发生。

学生的成长需要全社会的关心，更需要我们每一位教师的呵护。在我们的日常管理和教学中，我们每一位教师都应该是学生的专职辅导教师，每一位教职员工都应该参与到学生的健康教育工作中来，共同成为学生心理成长的促进者。那么我们在教学中该如何培养学生的健康心理呢?通过阅读此书，我找到了一下法宝。

1，相信自己的学生，善于挖掘其内在的宝藏。

一个人总是有他的魅力所在，关键看我们是否是好的伯乐。一个人在不被重视甚至充满否定的环境中，会做出比较低的评价。而在充满信任和积极肯定的环境中，一个人就容易受到启发和鼓励。他就会往更好的方面努力，他的行动也就更积极，成绩也就会越看来越好。我也深有同感。七(1)班有一女生叫王义娥，入学时成绩平平，而且听力有障碍。但是我在开学初就对学生说，你们以前是什么样我不管，我只在乎现在和将来，只要你们表现积极大胆，你们就是最棒的。因为这个学生个子高，学习热情高，我就初步定她为英语科代表。还在她的作业本上留言，“别害怕，你能行，老师相信你一定会进步的!”在以后的学习中，她的确很用功，也很刻苦。当她的英语学习出现滑坡时我不断的激励她，逐步帮她树立起克服困难的信心和勇气。后来，她的成绩慢慢提高了，她甚至在上学期期末考试中获得a等的好成绩。她妈妈高兴得不得了，打电话向我表示感谢说“是你让我的孩子永远生活在希望之中，使她获得了信心，你不知道她现在的英语学习兴趣有多浓。”“期待你的进步”“我为你的进步感到高兴”“苦心人，天不负”等激励之语虽然没有华丽的词藻，但就是这么普通的话语，只要是来自老师的笔端，它一定会对我们的学生产生很大的影响。每一位学生都是有潜力的，只要我们作教师的不抛弃他们，他们就永远不会失去希望。因此，各位教师不要吝惜自己的笔墨，也不要珍惜你的鼓励。

2，尊重自己的学生。

尊重学生就应该给学生足够的理解和期待，为学生营造积极，安全，民主的和谐班极。美国纽约市教育局曾经要求其教师用下列方法去辅导学生：创造一个温暖的教室气氛，让学生保持充分的自由和民主。以鼓励、称赞和接纳对学生提供积极的情绪支持。给学生自行设计活动的机会等。因此我们每一位授课教师在课堂上应把学生看作课堂的主人，让学生自己提要求，尽量尊重他们的意愿。尽可能把课堂活动看成一种共同的活动。课堂上多采用“雪中送炭式”的激励语。如“你说的比以前好多了”，“说大声一点就更好了”“真会动脑筋，再加油”等。那么你培养出来的学生一定是充满信心，富有勇气。一定是聪颖睿智善于创造，也一定是阳光幸福的。同时，尊重学生更需要我们保护学生的合法权益，尊重学生的隐私不被侵犯。它还需要我们信守承诺。承诺是否实现不仅仅意味着教师诚信与否，更是学生的人格是否得到教师尊重的体现。可见教师的教育方式影响着学生的健康成长。同时教师自身的健康心态也是教育成功的关键所在，因此，我们在教学过程中，也要学会工作压力的自我管理，有效预防职业倦怠，切实维护自身的健康人格，为青少年的健康成长创造良好的社会环境。

以上是本人读了本书之后的收获和感受，大家不妨都来读一读。获许还有更大的收获。它肯定会推动我国心理健康教育事业，促进教师的专业发展和个人成长。必将为社会培养更多的高素质的和谐型人才。

**健康成长心得体会篇九**

“健康成长，从复学开始”，复学是指在一段时间内停学后再次回到学校并进行正常学业的训练。复学是一个重要的时刻，它象征着孩子们可持续发展的可能性和希望，意味着孩子们的未来将充满希望和机会。复学后，我们拥有了新的开始，我获得了许多关于健康成长的心得体会，现在我来与大家分享这些心得体会。

第二段：养成良好的作息习惯。

健康成长的重要前提是每个人要保持健康的身体和精神状态。而采取良好的生活习惯可以帮助我们更好地维持身体的健康。在学习中，我们要养成良好的作息习惯。早睡早起，定时吃饭，保证充足的睡眠和饮食。这些习惯不仅可以改善我们的身体健康，还可以提高我们的学习效率和精神状态。

第三段：多参加课外活动来锻炼身体。

除了注意身体的基本保养，身体的锻炼也是一个非常重要的环节。参加一些课外活动，如学校的体育活动、社团活动，对自己的身体也是很有好处的。多种多样的课外活动可以让我们选择自己喜欢的运动方式，可以让我们在运动中更好地锻炼身体，也可以让我们结交更多的朋友。锻炼身体不仅可以有良好的身体状态，而且可以有积极乐观的心态，这对我们的健康成长至关重要。

第四段：积极调节心态。

除了保证身体的健康和锻炼之外，心态的调节也是非常重要的。在学习生活中出现一些压力和问题，我们要正确面对并积极解决。我们可以尝试采取积极的态度，比如寻求老师、父母、朋友的帮助，也可以自己思考并努力解决问题。无论是何种办法，我们都要有信心和勇气去面对生活中的问题和困难，这样才可以在成长的路途中逐步壮大。

第五段：结语。

我的复学体验不仅帮助我探索如何健康成长，还让我感受到了成长的温度。健康成长需要多种因素的综合作用，需要每个人的努力和自己的意愿，需要有爱和支持的帮助。在健康成长的路上，我会坚持养成良好的生活习惯，努力锻炼身体，积极调节心态，让自己逐渐成为一个健康、积极、有爱心的人。

**健康成长心得体会篇十**

随着社会的进步和发展，学生们面临的压力越来越大，学生在日常学习和生活中更需要关注自身的健康成长。作为一名学生，我对学生健康成长有着一些心得体会。在我看来，学生健康成长需要从心理、身体、学习以及社交等方面综合考虑，下面将详细阐述。

首先，心理健康是学生健康成长的重要方面之一。学生时期是一个关键的发展时期，心理健康对学生的成长至关重要。学生应养成积极乐观的心态，正确认识自己，明确自己的目标和追求方向。我发现，积极向上的心态可以帮助我更好地面对困境和挫折，减轻压力，提高自身的抗压能力。此外，与家人和朋友进行心理沟通也是维护心理健康的重要途径，可以及时得到关心和支持，调整自己的情绪。

其次，学生健康成长还需要注重身体的锻炼和保健。身体是革命的本钱，只有保持良好的身体素质，才能更好地进行学习和生活。我每天都会进行适当的运动，比如慢跑、太极等，这不仅能增强体能，还可以放松身心，提高专注力。此外，科学饮食也是保持身体健康的重要因素，我尽量保持饮食均衡，多摄入蔬菜、水果等富含营养的食物，减少垃圾食品的摄入。经常进行身体检查也是非常必要的，及时发现身体的问题，避免大病的发生。

再次，学生健康成长还需要重视学习。学习是学生的主要任务，在学习上取得进步是学生健康成长的重要保障。我强调每天的课后复习和预习，及时完成作业，遇到困难及时请教老师和同学。我还善于利用课余时间进行自主学习，除了学校的课程，也会阅读一些与自己兴趣相关的书籍，开拓视野，提高自身素质。我坚信只有不断学习和提升自己，才能在激烈的竞争中立于不败之地。

最后，学生健康成长还需要注重社交方面的培养。学生的社交能力对于学生的发展和成长有着重要的影响。我积极参加班级活动、学生会等社团活动，并与同学们建立良好的人际关系。通过与不同的人交流和接触，我学会了与人合作、沟通、理解及包容。这些社交技巧的培养使我在与人相处中更加得心应手，有助于我将来的发展。

综上所述，学生健康成长是一个复杂的过程，需要关注心理、身体、学习和社交等各个方面的平衡发展。只有在这样一个全面发展的背景下，学生才能更好地适应社会的发展和学习的要求。作为一名学生，我会继续努力，不断提高自己的健康素质，为更好地实现自我目标做出努力。

**健康成长心得体会篇十一**

有了孩子，使得年轻的我们，品味到成长的滋味，欣喜于烦恼同行。

有了孩子，使得年轻的我们，体会到责任的重量，养育与教育同行。

有了孩子，使得年轻的我们，聆听到花开的声音，陪伴与倾听同行。

有了孩子，使得年轻的我们，懂得了成熟的意味，坚持与鼓励同行。

有了孩子，孩子的成长教育成了每个家庭的大事儿。我的孩子今年六岁，上小学一年级，在老师和家人的精心呵护和照顾下，一天天健康成长。为人父母的我们，更是每时每刻观察着自己的孩子，盼望孩子身心健康、学有所成、能有一个幸福的未来！但孩子的成长哪有一帆风顺的呢？对孩子而言，她面临的是一个全新的世界；对家长而言，初为人父母面临着育儿这个全新领域。

记得女儿4-5岁时，不擅长表达自己的情绪，有时遇到着急的事情，她会持续的、大声喊或者哭。每当这个时候，做为母亲，我非常焦躁，不知道如何让她安静下来用语言表达自己的感受。我曾经错误的采取批评以及硬性压制的方式，结果却适得其反，孩子的哭声越来越大。也很委屈。当时幼儿园推荐《指南》健康—情绪安定愉快环节中的教育建议是：“允许幼儿表达自己的情绪，并给予适当的引导。如幼儿发脾气时不硬性压制，等其平静后告诉他什么行为是可以接受的。发现幼儿不高兴时，主动询问情况，帮助他们化解消极情绪。”于是，我在她再次出现这种持续的、大声喊或者哭的情况时，我安静的陪在她身边，如果她不拒绝的话，我会把她搂在怀里，让她放肆的去哭喊，一直等到她情绪稳定后，我才主动询问她情况，再和她一起说说刚才发生的事情为什么发生了，有哪些方式可以处理，下次再发生时她可以说什么，怎么说等等。多次试验下来，感觉女儿慢慢变得能表达自己的情绪，不乱发脾气了，甚至可以产生共情，用我安慰她的方式安慰怒气冲天的我、或是伤心难过的我。

幼儿园一个班里的孩子，年龄最大的相差近一岁，做为妈妈们，肯定有体会，幼儿的体力和智力，几乎是一个月一变化，几个月的年龄差距就会导致孩子们表现有所不同。女儿在班里是年龄比较小的孩子，在和老师沟通以及我在亲子课观察中，发现女儿的语言表达能力比较班里的其他小朋友要稍微逊色一些，老师虽然宽慰我说大些会好点，但是，做为母亲，心中怎么能不焦虑？这种焦虑感伴随了我很久，可是我还是要表现的不在乎的样子，害怕我的担心会给孩子扣上烙印。《指南》说明实施办法中特别提到：“每个幼儿在沿着相似进程发展的过程中，各自的发展速度和到达某一水平的时间不完全相同。要充分理解和尊重幼儿发展进程中的个别差异，支持和引导他们从原有水平向更高水平发展，按照自身的速度和方式到达《指南》所呈现的发展“阶梯”，切忌用一把“尺子”衡量所有幼儿。”这一条指引让我的焦虑稍事缓解，我安静的等待着女儿慢慢长大。同时，我按照《指南》倾听与表达环节中建议：“为幼儿创造说话的机会并体验语言交往的乐趣，引导幼儿清楚地表达”。试着配合孩子去做游戏，去扮演小故事里的角色，听她安排，互相对话，理清思路。虽然，比起班里的一些幼儿还有很大差距，但是，女儿终于能在家里勇敢的、大声的、凭自己的记忆，拿着绘本给我讲故事了，晚上睡觉前，女儿也会和我说说她在幼儿园的一天，甚至告诉我她喜欢的人与事。

只要用心,便能聆听到花语阵阵，我们的用心，定能看到随风潜入夜、润物细无声的结果，愿我们的孩子们都能够健康成长，用寓教于乐的方式点亮快乐童年！

**健康成长心得体会篇十二**

学生时代是人生中最宝贵的阶段之一，这个阶段的经历将对一个人的一生产生深远的影响。在我成长的过程中，我深深体会到了学生健康成长的重要性。下面将由“保持积极心态”，“养成良好的生活习惯”，“培养充实的兴趣爱好”，“注重身心平衡发展”，“培养良好的人际关系”五个方面，分享我对学生健康成长的心得体会。

首先，保持积极心态是学生健康成长的关键。很多人在学生时代会面临压力和困难，这是无法避免的。但是，如何应对这些困难，决定了一个人是否能够健康成长。我深信一句话：“心态决定命运”。只有保持积极的心态，才能克服困难，迎接挑战。我记得在高中时，我曾遇到了学习上的困难，我感到非常失望和沮丧。但是，我努力调整自己的心态，相信自己是有能力克服困难的。最终，我顺利度过了那个困难时期，成功地适应了高中的学习。这个经历让我明白了在学生时代，保持积极心态是如此的重要。

其次，养成良好的生活习惯也是学生健康成长的重要因素。一个人的生活习惯直接影响着他的身心健康。一项调查显示，养成良好的生活习惯有助于提高学习成绩和身体素质。在我个人经验中，我发现每天保持规律的作息时间和健康的饮食习惯对我的学习和身体健康都有着明显的改善。定时上床睡觉，早起锻炼身体，坚持健康饮食，这些良好的生活习惯使我拥有了良好的体力和精力，更好地应对学习和生活的挑战。

此外，培养充实的兴趣爱好对学生健康成长也起着重要的作用。在学生时代，我们有更多的时间和精力去发展自己的兴趣爱好。通过参加各类社团、俱乐部活动，我拓宽了自己的视野，培养了自己的兴趣爱好。比如，我加入了学校的音乐团队，参与了合唱活动。这不仅让我发现了对音乐的热爱，而且培养了我的团队合作意识和领导能力。同时，兴趣爱好也能给我们带来愉悦和满足感，让我们更加积极地面对学习和生活。

除此之外，我认为注重身心平衡发展对学生健康成长也是至关重要的。学习不应该成为我们生活的全部，我们也要注重锻炼身体和培养自己的心灵。健康的身体是我们成长的基础，通过运动，我们可以增强体质，提高免疫力。在我读书的过程中，我发现在运动之后，我总能更加集中注意力，提高学习效果。而且，诸如阅读、绘画、写作等艺术和文化活动也是培养我们心灵世界的重要途径。这些活动能够激发我们的创造力和想象力，帮助我们更好地理解世界和发现自我。

最后，培养良好的人际关系也是学生健康成长的因素之一。学生时代是一个重要的社交时期，我们与同学、老师、家人之间的关系将对我们的成长产生重要影响。通过与同学合作完成任务、与老师交流学习经验、与家人互动交流，我们不仅可以学到知识，更可以学到相处之道。良好的人际关系不仅能帮助我们解决问题和获得支持，还有利于我们提高沟通能力和合作能力，为将来的职业发展打下坚实基础。

综上所述，学生健康成长涉及方方面面，需要我们在学习、生活、人际交往等方面努力。通过保持积极心态，养成良好的生活习惯，培养充实的兴趣爱好，注重身心平衡发展，培养良好的人际关系，我们才能够在学生时代健康成长，为将来的人生奠定坚实基础。我相信，只要我们认真对待学生时代的成长，我们将会收获一个美好的未来。

**健康成长心得体会篇十三**

心理健康一直被看作是个人健康的重要组成部分，它是指个体对生活中的心理压力能够适应和应对的能力。而心理健康成长则是要求个体在日常的生活和工作中，不断地自我完善，提升自身的自信和内在性格，达到一个相对平衡的状态。在自我的不断成长中，我体会到了许多心得，以下是我分享的五点心得体会。

第一，要学会倾听自己的内心。每个人都有一个内心深处，这使我们与众不同，也是我们个性的体现。时常倾听自己的内心会让自己更加坚定自身的信仰和价值观。要时常问问自己真正想做什么，想要什么样的生活，这有助于我们理清自己的方向和愿望，从而有一个更加明确的目标，更加自觉地追求卓越。

第二，要学会选择适合自己的朋友圈。因为人是一种社会生物，而我们的行为和决策都受到身边环境的影响。因此，选择一个良好的社交圈子就显得格外重要。一个适合自己的朋友圈可以使我们更加积极进取，获得更多的动力和精神激励。而不适合自己的圈子则可能会对我们产生负面影响，不利于我们的心理成长。

第三，要学会接受挫折和失败。人生不可能一路平坦，每个人都会遇到各种挑战和困难。在面对挫折时，我们应该以平和的心态去看待和接受。当我们遭遇失败时，更要不断地寻找和总结失败的原因，并从中吸取教训，这样我们才能不断进步，变得更加强大。

第四，要学会掌控自己的情绪。情绪控制是心理健康非常重要的组成部分。在遇到各种问题和困难时，我们的情绪会受到影响，此时我们要学会控制自己的情绪。我最近的一个体验就是在面试过程中，虽然非常紧张，但我还是努力控制住自己的情绪，并能够清晰地表达出自己的想法。这在很大程度上得益于我在平常练习时不断强化自己的情绪控制能力。

第五，要学会调整心态和情景。在面对不同的工作和生活场景时，我们需要不断地去适应和调整自己的心态。同时，我们也要学会调节环境和情景，让自己处于一个良好的情景中。这不仅有助于我们更好地适应当前的环境，还有利于我们保持一个良好的心理状态。

总之，作为个体的成长离不开心理健康的支撑。在不断地心理成长中，我们应该时刻提醒自己要保持一种平和、积极的心态，不断探索自己的心灵深处，寻找有利于自己成长的条件并加以扩展，这样才能更加快速地成长，更加快乐地生活。

**健康成长心得体会篇十四**

孩子的成长成功离不开系统的学习教育，而系统的学习教育是从幼儿园开始的，幼儿园是孩子进入正规化学习教育的开始，对孩子的成长乃至今后的成功关系极大！为什么中国自古就有“三岁看到老”的说法呢！

就目前社会而言，家长们对孩子幼儿园的选择各有认识和侧重不同。一般来讲有几种：机关事业单位工作的年青父母，喜欢把孩子送到实验幼儿园上，他们认为实验幼儿园办学时间比较长，老师相对年龄大一些，有教学经验，老师普遍有爱心，孩子进去放心！而新兴一类的年青白领们大多为孩子选择有特色的双语幼儿园上。因为他们接触新信息多，接受新事物快，他们更喜欢自己的孩子能有一个舒适的教育环境，能尝试接受新的教育理念和新的学习方法！还有的年青家长们则根据自己孩子的喜好特点，选择艺术体育类的幼儿园上！而大部分大多数的家长还是针对自己的实际情况，就近为孩子选择一所相对满意的幼儿园，来完成孩子这必须经过的教育时段！

现在的家庭中父母们都十分重视对孩子的教育，特别是孩子的早期的教育。其实孩子幼儿园的教育是很重要的，它是孩子走向系统正规化教育的开始，它是孩子的启蒙教育，他的教育核心是引导孩子从简单的言行举止，谈吐礼仪，行为规范，给孩子最初的文明教育。它教育的独特方式是结合孩子年龄小的特点，采取以玩为主，在寓教寓乐中让孩子在潜移默化中获取知识，吸收养分，为日后的成长发展奠定坚实的基础。所以为孩子选择一所优质的适合孩子成长的幼儿园是太重要了！

其实在为孩子选择什么样的幼儿园，关键在于家长要充分地考虑认清自己的现实状况：您对孩子的发展方向和要求是什么？您孩子目前有何兴趣特长爱好？您现在家庭的经济来源和收入支配能力？您要分析考虑周全后再作选择决定，否则中途再给孩子转学，给孩子带来的负面影响是很大的，一般来讲，孩子幼儿园从小班到大班毕业进入小学的阶段，是不宜变动为好，因为孩子小，适应能力弱而依赖性比较强，每个幼儿园都有它独特的教育理念和方法，有它的特殊性和延续性。

无论家长们将为自己孩子选择什么类型的幼儿园，首先还是要关注和必须考虑的是：孩子上的幼儿园地点离家是否近，是否方便接送；在物质环境方面，要注意教室是否宽敞明亮，孩子活动游戏的场地是否设置合理，活动室的教具玩具是否丰富，食堂每天安排的食谱是否营养得当；此外最核心的是要事先和老师交谈，从中了解老师们的态度是否和蔼可亲，能否给孩子营造良好的心理环境和给孩子充分的自由度！另外在选择幼儿园时，家长们不碍带上自己的孩子去不同类型的幼儿园，实地看看考察一下，以了解孩子的兴趣爱好所在，最终结合自家的经济实力为孩子选择确定幼儿园。如果孩子学了一个阶段不适应，中途放弃再转学，对孩子会造成很大的心里影响的。

年青的家长，你考虑好为自己的孩子选择一所合适的幼儿园吗？你准备好了吗？愿你们能为自己的爱子爱女们选择一所心仪的幼儿园，为孩子的入学教育迈好成功的第一步！

**健康成长心得体会篇十五**

晋晋，我们的宝贝儿子，今天你长大了。幼儿园是你人生的第一个起点，爸爸妈妈希望你在这里能学知识，长本领，明事理，懂礼貌，成为一个各方面都很棒的好孩子。

从你来到人间的第一声啼哭起，你一直就是爸爸妈妈的小宝贝。第一次爬行，第一次叫“妈妈，第一次自己站起来走路，背的第一首完整的古诗，第一次自己用勺子吃饭，认识的第一个字“车……你的每一次成长，每一个进步，爸爸妈妈都为你感到高兴。

你聪明伶俐，很有乐感，听到音乐会跟着唱、跟着跳；爱画画爱涂鸦，家里的本子上到处留下你画的“圈圈；特别喜欢车，汽车、火车、摩托车、自行车；记忆力特别好，能记住几乎所有品牌的车，能背好多古诗，能记住好多儿歌；观察力好，爱模仿大人的一举一动，俨然一个小大人；还很爱劳动，从小就喜欢帮妈妈洗菜、刷碗、扫地；爱学习，爱认字……爸爸妈妈对你寄予厚望，给你提供良好的环境，让你的童年充满灿烂阳光。

当然你还有一些缺点，爱哭，太依赖妈妈，怕生，胆子小。爸爸妈妈希望你在成长过程中慢慢克服这些缺点，快乐的融入到幼儿园这个大家庭里面，在幼儿园老师的爱护下茁壮成长。你永远都是爸爸妈妈的骄傲和自豪。爱你的爸爸妈妈。

**健康成长心得体会篇十六**

心理健康对于每一个人来说都非常重要。一个人的心理健康状况影响着他的生活质量、工作效率和家庭关系等。在我的成长过程中，我也曾经遇到过一些心理问题，但是通过积极的探索和努力，我逐渐找到了一些心得体会，帮助自己更好的成长，也希望能够分享给更多的人。

第二段：保持心态的平衡。

保持心态的平衡是对于心理健康非常重要的事情。我们都经常会遇到一些不顺利的事情或者困难，如果我们的心态无法平衡，那么很容易影响我们的情绪和生活。所以要想保持心态的平衡，应该注意自己的情绪变化，寻找适合自己的释放方式，例如通过运动或者和朋友聊天来缓解自己的负面情绪。

第三段：养成良好的生活习惯。

良好的生活习惯对于心理健康的影响也非常大。人的生活习惯包括饮食习惯、作息时间、运动习惯等。如果我们能够养成健康的生活习惯，那么可以更好地保护我们的身体和心理健康。例如，保持充足的睡眠时间，健康的饮食习惯，经常进行运动可以有效的改善我们的心理状态和身体健康状况。

第四段：培养良好的情绪表达能力。

情绪表达能力是对于心理健康非常重要的一点。每个人都有自己的情绪，但是有些人可能很难表达自己的情绪或者容易由于情绪问题而影响到工作和生活。所以我们应该努力培养自己的情绪表达能力，学会正确认识和处理自己的情绪。在情绪表达时也要注意自己的语言和方式，尊重他人的感受，保持理智和成熟，避免情绪冲动和说出伤人的话。

第五段：寻求帮助和支持。

心理健康问题并不是一件丢人的事情，任何人都可能会遭遇到困扰。如果我们自己的能力无法解决问题的时候，不要过于犹豫和担心，可以寻求心理医生的帮助和支持，一些时间当中我们也可以通过向亲友倾诉来缓解我们的心理压力。另外，还可以参加一些兴趣班或者活动来放松自己，扩大自己的社交圈子，减轻压力和心理负担。

总结：

心理健康对于每个人都非常重要，积极的保持心态的平衡，培养健康的生活习惯、情绪表达能力并寻求帮助和支持是在心理健康成长过程当中的不可避免的因素。我们应该时刻关注和关心自己的内心世界，积极地探索和成长。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找