# 2024年家庭教育与心理健康心得体会800字 心里健康与家庭教育心得体会(模板六篇)

作者：逝水流年 更新时间：2025-01-26

*家庭教育与心理健康心得体会家庭教育与心理健康教育感悟一在这次的心理健康教育学习中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的魅力。以前，每当我遇到打架偷盗吸烟酗酒早恋迷恋网吧等的问题学生总是简单的训训话，告诉家长...*

**家庭教育与心理健康心得体会家庭教育与心理健康教育感悟一**

在这次的心理健康教育学习中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的魅力。以前，每当我遇到打架偷盗吸烟酗酒早恋迷恋网吧等的问题学生总是简单的训训话，告诉家长或者直接体罚的粗暴办法，如今通过心理教育学习培训后，我要重新调整教学思路，将心理学的理论联系工作实际，融入到日常教学中。做到以饱满的工作热情去服务学生，以巧妙地处理方法对待每一位学生的问题，走进学生的心灵世界，以较强的责任感去关爱学生。教师自己首先必须是心理健康，其次，了解学生的心理，才能在课堂上将学生的注意力牢牢抓住。当我们的课堂失去活力，当我们的学生兴趣转移，责任往往在我们自己。只有根据学生的年龄特点，改进自己的教学方法，从学生的需要出发，根据学生的年龄特点，设计多样的教学过程，不仅仅注重知识的讲解，还要关注学生，只有以学生为主才能让课堂的几十分钟发挥最高效率！

在这短短的时间里，各位教授结合自己丰富的心理辅导经验，将相关的理论知识深入浅出地阐述讲解，我不仅掌握了不少心理辅导理念，而且学会了个体心理辅导和团体心理辅导的基本方法。从各位专家的讲解中，我更深深的明白，学生的心理健康教学，不是一朝一夕，能一蹴而就的事情。要培养学生良好的、健康的心理，需要每一位老师参与，需要学校整体环境渲染。我们的每一门学科，每一堂课上，都仅可能或多或少地渗透心理健康教育。每一个教师都要加强相关技能学习，不断丰富心理健康的相关知识，对特殊学生要加强引导，耐心帮助，担起肩上的责任。

学生每天在学校与教师的有效接触时间长达六、七个小时。在学校教师的一个皱眉，一个微笑对学生的影响，都是深刻而长久的。心理健康的教师能很好地创设学生身心健康发展的良好心理环境。学生喜欢教师，喜欢学校，善于学习。师生关系，生生关系和谐。

2、教师的心理健康直接影响学生的知识学习。

心境不好的教师，很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师情绪不稳、常烦躁，学生也会受影响，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不高，效果不佳，长此以往，会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会同样积极，积极的学，积极的思考。因为教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对良好师生关系的建立，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及学生接受与理解知识均有直接的、积极的影响。

3、教师的心理健康直接影响师生关系。

如教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，会使师生间产生矛盾与冲突。现在，有的教师常常抱怨现在的学生越来越难教，教师苦口婆心，竭尽全力地对学生进行教育，可学生要么我行我素，把教师的话当耳边风，要么阳奉阴违，使教师难以下台，这里自然有多方面的原因，但教师心理素质不高，没有形成良好的师生关系是其中一个重要原因。著名的心理学家艾里克森曾指出过：不良的师生关系会导致学生的心理疾病，好的师生关系可以治病，如果遇到一位好的教师，学生由于家境等造成的不健康心理可以得到改变。教师和学生对立的状态绝不利于学生学习，而是否产生师生对立关系，及对立关系能否妥善解决，学生能否得到正确引导和转化，最终决定于教师的心理状况。

4、教师的心理健康直接影响学生个性的发展。

学生的性格正在形成过程中，在学生的成长过程中，教师是重要的人，是成人，是参照，是榜样。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生；教师若体罚学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍；教师处事不公、乱用权利，会影响学生对整个社会的看法。

通过心理培训知道和谐的师生关系也是提高课堂效率的一个重要环节。只有建立良好的师生关系，有利于学生学习成绩的提高。在对学生教育管理时，我们要经常想到学生是一位“受教育的人”他应该享受到老师给他带来的，慈母般的爱，必要时给某个学生要有身体的接触，比如说学生扭扣掉了，在教室里帮他缝上，他会感到很幸福，在其他学生面前感到很骄傲。别看我学习不好，看老师多喜欢我。老师大部分，都有偏向心，有的学生的成绩不好，我们要用正常的眼光，去对待他，去挖掘该学生身上其它方面的长处，比如劳动，体育，画画等，要用赞扬的语气跟他说话，鼓励他把学习成绩搞上去。做为教师要努力使教育适合学生的个别特点，教师要懂得的他的学生来自不同的家庭，不同的生活背景，不同的需要和不同的价值观，因此在教育中要灵活运用，各种教育策略这样才能取得良好的效果。

通过这个不错的学习机会，我学到了很多关于心理健康的相关知识。我将以这个为新的起点，更加努力学习，好好工作，争做一名优秀的人民教师。

**家庭教育与心理健康心得体会家庭教育与心理健康教育感悟二**

我校心理健康教育和心理咨询活动已经开展了好长时间了，对于一名非专业人员来说，我有点力不从心，总是在摸索中前进，创设育人情境，营造优美的校园环境，促进学生心理品质的优化。学校是学生的第二个家，学生从学校不知不觉的接受教育和影响，校园中亭阁假山、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。

目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。

一、创设有利于学生心理健康发展的环境

在校中学生的心理健康问题日趋严重，我们学校建立了心理咨询室，还配备了的心理咨询师。学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。但由于学生的学习压力大，时间紧张，没有足够的时间进行心理疏导。据了解，咨询的学生反映出的心理问题主要有：学习压力重造成考试的自卑、抑郁、狂躁、恐惧等情绪情感问题，人际关系问题，无法自制的不良行为问题，青春期困惑的问题等。行为咨询方法的先驱者克罗姆布鲁兹指出“咨询的中心目标就是要帮助每一个当事人解决他之所以来寻求帮助的那些问题。”学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调空，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。我们的学生很多是需要帮助的，除了求助心理咨询师外，学校还可以开设心理健康课程，举办心理健康讲座，组织各种心理健康教育活动等。

二、 教师是实施心理教育的主体

教师要本着以人为本、以学生发展为主的原则，不断更新观念，不断改变教学方式，尊重学生，缩短师生之间的心理距离，促进学生的心理得到健康调整。当老师把学生当作知心朋友，师生之间加强沟通和了解，学生喜欢你的课，学习喜欢你的课，学习有了兴趣，学业成绩就能提高：与老师关系亲密了，也增强了学生的归属感和自信心，又能培养人际交往能力，这将有利于完善学生情绪状态和人格及身心的健康发展。有一次，我到心理咨询室了解情况，我发现高一二班学生某某徘徊在门外，我觉得应该帮助他。于是经常找他闲聊，了解到他因学习压力过重，致使学习紧张、焦虑，成绩下降，进而产生自卑心理，结果恶性循环。找出症后就能“对症下药”，我与他分析原因和寻找解决的办法，他初中成绩拔尖，父母期望过高，高中基础不扎实，学习竞争激烈，一时不能摆脱失败的困惑，便产生焦虑、烦躁等消极情绪，无法静下心来学习。

三、发挥家庭教育功能

开展心理健康教育，仅仅依靠学校是不够的，学生的心理问题，学校只能在极有限的时间和空间进行矫正和引导，社会环境和家庭影响也尤为重要。可以说，大部分青少年的心理障碍都与其父母有直接或间接的关系。取得家长的合作，帮助家长发挥他的教育功能，对于改善和预防孩子的心理障碍，帮助孩子成材极为重要。良好的心理素质需要良好的家庭的教育培养，学校要于家庭紧密配合，教师与学生家长要加强沟通，时刻关注学生存在的问题，对家长给予适当的指导，对学生给予及时的疏导。父母在孩子成长过程中，应正确引导孩子，加强交流，培养孩子健康的心理。

家庭教育和心理健康心得体会4

**家庭教育与心理健康心得体会家庭教育与心理健康教育感悟三**

作为家长，我们平时关注的更多的是孩子吃得好不好、睡得够不够、生没生病等生活细节问题，其实在育儿方面大有文章可做。听了陈园长的讲座，我感觉到，孩子的教育是事无巨细，从点滴开始的，小到排队接水、挂毛巾、跟老师问好，大到学会调节自己的情绪、跟别人交流，学会倾听等，都是需要日积月累的去引导和重复示范才会取得成效，并内化为孩子们的一种行为习惯。另外，人无完人，任何孩子都会有这样或那样不足，但是我们不能因此动辄呵斥，甚至暴跳如雷，毕竟他们还是一群是非观念并不很清楚的孩子，我们需要作的就是耐心劝说、身体力行、鼓励模仿、适时夸奖。我们的好孩子是夸出来的，而不是骂出来的。但是一见到自己的孩子做错事情，就立刻火冒三丈，大声呵斥，这样不但起不到任何纠正作用，相反，孩子逆反心理加重，对爸爸妈妈的话至若罔闻，甚至产生自卑心理。意识到问题对严重，我试着用老师说的鼓励式教育方法，多去发现孩子的亮点，并及时鼓励和表扬，在给与孩子积极的心理暗示的同时，让他知道了什么是对的，自然也就明确了什么是不对的，结果孩子不但是非观念增强了，而且自信心也足了。

要正确引导，他有了坏习惯，首行应该给他讲这种做法是不对的，还要讲明白为什么不对，让孩子自己意识到自己做错了。其次对孩子不能简单粗暴地呼喝斥责他，做到有话好好说。其三要求孩子下次不能再这样做好，如果再遇到这种情况，应该如何做，给他一个标准。孩子的习惯不是一朝一夕就能改正过来的，每个孩子都有自己的缺点，所以我们应用宽容的心来对待孩子。父母只有用宽容、平等的心去看孩子，才能真正了解孩子成长的问题与困难，才能针对孩子的特点，进行正确的引导，只有这样，才能给孩子一个健康快乐的空间，才能最大限度地保护孩子的童心。

其实，虚荣心、攀比心，我认为每个人都有，孩子也不例外。比如，我们小孩在和其他小朋友一起玩的时候，如果我们给他买了个新玩具，他都要在小朋友面前表现一下，其他小朋友也不例外，在这个时候，如果他没有样玩具，他就会说他有什么什么，你没有等之类的话。这时，我们就给孩子说，你们都有自己的玩具，如果喜欢对方的玩具，可以用自己的玩具和其他小朋友换着玩啊。其实小孩子都认为别人的玩具是最好玩的，都要玩别人的玩具，我们小区的小朋友都是换着玩具玩。这样，就有效地避免了孩子的攀比心，避免了别人有什么他就要什么的情形。

首先要一致，思想要统一，不要一个唱黑脸、一个唱白脸。如果这样，就让孩子无所适从，是非不分。比如，在孩子吃饭时，我们都严格要求他必须把自己的饭吃完，但他爷爷总是说:你吃饱了就行了。饱与不饱，如果仅凭孩子自己说了算，他就不吃完了，达不到教育的效果。我们就严格要求他必须要把自己的饭吃完才行。我家孩子从小体质较弱，经常生病，输液吃药是常事，每当这时，我们就经常鼓励他要勇敢，一点点痛就像蚂蚁咬了一口，又不是很痛。打了针，吃了药，病就好了。从此，孩子打针、吃药都很勇敢，打针主动伸手，积极配合，一点也不乱动乱哭，吃很苦的药也能坚持，表现很乖。所以，只要统一教育思想，教之有道，有合适的方法，再加上耐心、细致地观察，孩子的进步是很明显的。

我们给孩子订阅了几种幼儿画报，上面有故事、有迷宫、有找不同、有游戏等等内容。我们先是指导他怎么玩，给他讲故事，之后就让他自己看、自己讲。孩子看了不会累，而且新书来了他也很高兴很开心。我们坚持在晚上睡觉前给孩子讲故事，孩子小的时候可能都讲一个故事，突然有一天，他也会慢慢把我们给他讲的故事也讲出来。给他讲故事的时候，他真的听得很认真，很投入，逐渐学会自己思考。我们也经常鼓励孩子给我们讲故事，讲他在学校好玩的，讲他自己编造的等等，用故事来讲述一些道理，孩子接受也很快，也增强了孩子的评议和逻辑思维能力。

孩子不是温室里的苗，但我们要细心的呵护他，让他安全健康地成长。

**家庭教育与心理健康心得体会家庭教育与心理健康教育感悟四**

这次在北京市朝阳区师范附属小学风雨操场会议厅参加了由北京心理卫生协会学校心理委员会、北京市教育学心理学研究会举办的首届“成均杯”中小学心理健康优课大赛、第六届(20\_\_)学术年会暨游戏心理辅导研讨会专题培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在短暂而愉悦的三天培训当中，我感觉时间过得很快，但自己的收获却是不少。12日上午由伍芳辉教授致开幕词并宣布“成均杯”优课大赛总决赛开始。通过一天的学习，我被老师们精湛的专业技艺，追求专业成长的情怀和刻苦钻研专业的精神及不断充实自己的勇气所折服。和他们相比，我感觉我还是刚刚推开心理健康教育的门，往里边好奇的张望的孩子，里边还有许多未开垦的知识园地需要我去付出辛苦和汗水，我相信我会做的一天比一天好，一天比一天充实。

鼓励永远比赞美或责备有用。

孩子能做的就不要帮助他。

智慧巧妙地养成孩子规律的习惯。

做不到的事情就不要承诺。

不要把孩子的学习胃口变坏。

请真正的相信孩子。

不要拿孩子比较。

孩子小时候闯祸比长大后闯祸更有价值。

上帝帮孩子关闭了一扇门，一定帮孩子开启了另一扇门。

委婉而坚定的设限，别因闹而妥协。

管孩子像是放风筝，不能握着不放，也不能放的太快。

不会玩的孩子问题多。

13日下午我们在孟沛欣博士的带领下体验了绘画疗法，绘画疗法它通过创造的意象和场景来表达自己，直观显示内心世界，从而可以绕开咨询中的阻抗，绘画疗法的本质在于唤醒个体潜意识与躯体感觉，碰撞出某种最本源的心理内容。中间让我们亲自动手画了生命树和家庭海洋馆，并且教会我们该怎么样去解读自己的绘画作品和完成自我修通。也让我明白了绘画疗法的功能主要是认知、诊断、和修通。

**家庭教育与心理健康心得体会家庭教育与心理健康教育感悟五**

中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，要讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，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、哪怕是涂鸦;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中学生对生活的热爱，陶冶了中学生情操，充实了中学生生活，激发了中学生的求知欲，培养了中学生的探索精神与生活情趣。

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，加上中学生的独立意识较差，所以中学生易发生心理行为偏差。近年来，中学生常出现妒忌、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。

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

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，我们全校上下要形成共识，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。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

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。我们要严格按照上级要求，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。

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，使不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理健康的教育方法，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，加强心理健康教育是当前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，家长、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。实践，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

**家庭教育与心理健康心得体会家庭教育与心理健康教育感悟六**

通过学习《中学生心理健康教育》，使我觉得当今社会竞争激烈，小考、大考、升学率、家长抓、学校老师抓，造成孩子幼小的心灵里承受重大压力，心理压抑得不到一定的宣泄。然而现在的独生子女都以自我为中心的问题也显得越来越严重;再如，由于家庭的残缺，父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，外出打工的子女隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。面对这些问题，作为一名教师，感到责任和压力都挺大的。

通过这次的学习培训，使我重新认识中学生心理健康教育的重要性，心理问题已成为现在学校教育最棘手的问题，不良心理会对现代教学带来极大的危害。通过学生心理问题的分析来解决或消除一些学生比较常见的心理问题，促进教学工作的正常开展，让教学始终运行在良性轨道上。

通过这次培训了解到当前学生心理问题的主要表现。学生心理问题的现状是从事研究的中学生心理健康前提。本人通过自身多年的从教发现不少学生存在的心理问题，加以分析和整理，主要有厌学、执拗、自我为中心、孤寂等几种。

学生心理问题的分析是解决学生心理问题必须首先剖析的。中学生心理问题的形成主要有内部自身的因素和外部客观世界的影响两个方面。内部主要是由学生年龄的增长而随之出现的心理和生理的成熟造成的。外部主要是学校，家庭和社会，其中家庭是学生心理问题产生的温床，学生的主要心理问题都来自家庭，家庭的氛围和家庭经济以及家庭成员的素质、态度是其产生的直接原因，学校对学生心理问题的形成主要来自于学习的压力。此外社会的冷漠和残酷促成了学生心理问题的产生。

学生心理问题的对策是我们学习的目的和意义所在。针对学生存在的心理问题，要根据实际，采取相应的措施。主要从两方面着手，一方面，学校教学，这是解决学生的心理问题的主渠道。以班主任为核心，多角度进行辅助教育和熏陶;另一方面，利用其他可以利用的资源进行教学。

通过这次的培训丰富了我的专业知识，并接触了最新的心理研究成果和发展动向，使自己的教学工作能够置身于一种新的高度，得益匪浅。无论怎样，中学生心理健康教育是管理和教育好学生的基础，是需要不断的去努力学习和寻找方法来针对问题进行教育。

家庭教育和心理健康心得体会2

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