# 小学心理健康教育心得体会作文范文

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-06-17

*心理健康的人人能努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。心理健康对所有人都是至关重要的，你在心理健康教育中有怎样的心理心得？下面是小编为大家收集有关于小学心理健康教育心得体会作文，希望你喜欢。1小学心理健康教育心得体会作...*

心理健康的人人能努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。心理健康对所有人都是至关重要的，你在心理健康教育中有怎样的心理心得？下面是小编为大家收集有关于小学心理健康教育心得体会作文，希望你喜欢。

**1小学心理健康教育心得体会作文**

经过心理健康教育学习，我的收获很大。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。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体，心理和社会功能均臻良好的状态。”

这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢?教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的`重任。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。

而社会对老师的认同却是让老师不平衡的的。在外地的公汽里看到一句话：市民应该做到尊师重教。朋友看到了之后，说看你们教师多受重视。我苦笑了一下，说：“市民做不到什么，社会才提倡什么的。”因为教师的收入低，部分家长急功近利仅仅关注学生得的短期成绩对老师求全责备等原因，教师得不到社会的真正重视，压力太大。碍于自己的所谓“面子”，普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗，甚至于心理健康教育未能普及的情况下，教师有了心理障碍和疾病却不自知!积劳成疾是常有的事情，所以现在的舆论开始纷纷关注教师的”亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。

那么，教师怎么样避免或者剪除自己的心理健康问题呢?

一，要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有资料指出：运动时，身体内部会分泌一种物质，俗称“快乐物质”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的;得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择附近的地区游览，逛逛市区，或者去家乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，一点建议仅给同行们参考，当然，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。希望我们都能保持开阔的心境。良好的心态!

**2小学心理健康教育心得体会作文**

这次参加了学校教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀;苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀;美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

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。

**3小学心理健康教育心得体会作文**

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。

**4小学心理健康教育心得体会作文**

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。

**5小学心理健康教育心得体会作文**

我通过这段时间的心理健康教育网络培训学习，首先就端正学习态度，保证学习时间，集中精力听课，认认真真做好笔记，对每一位专家的课都要消化理解，写好心得，因此，使我学到了许多心理健康方面的知识，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。此次学习主要学习了五个模块，从中学生心理健康教育的基本理论到心理健康的务实技术与操作以及工作提升工作坊等多方培训，认识和掌握了很多有关心理健康教育知识。以下是我这次培训中获得的体会：

一.不断探究心理健康教育的新理念新思路，改进自己的教学方法。

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!

二听了专家们心理健康课，要正确传递应用到教学中去。

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。

1、教师的心理健康直接影响学生的心理健康。

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。

四.通过心理培训懂得如何建立更和谐师的生关系。

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。

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