# 2024年心理健康课的心得和体会范文精选

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-30

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。2024年心理健康课的心得和体会范文精选...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**2024年心理健康课的心得和体会范文精选一**

本学期，我选择了“大学生心理健康”这一门选修课。起初选这门课也没其它原因，因为选这门课的同学特多并且听说教师您不是异常严格。所以就上了这门课。之后，经过教师细致入微，生动活泼的教导，我认识到心理健康的重要性同时也学到了很多新知识与重新认识自我。

首先，我认识到真正的健康是生理、心理和社会适应都臻于完满的状态。这是联合国世界卫生组织对健康所下的定义。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程资料完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社此刻对心理健康的标准是这样定义的：

一、具有充分的适应力;

二、能充分地了解自我，并对自我的本事做出适度的评价;

三、生活的目标切合实际;

四、不脱离现实环境;

五、能坚持人格的完整与和谐;

六、善于从经验中学习;

七、能坚持良好的人际关系;

八、能适度地发泄情绪和控制情绪;

九、在不违背团体利益的前提下，能有限度地发挥个性;

十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求会，与社会坚持同步。而我们大学生，可塑性很强又正是人生观和价值观构成的重要阶段，所以大学生的心理健康教育问题应当引起足够的重视。

在心理课上，我们做了很多心理测试让我们清楚的认识自我。我们采用七八人一个小团体，便于同学之间相互交流，与教师交流。记得第一节课是同学之间相互自我介绍，相互了解。我们还对各自的性格进行了自我评价和相互评价。进行在情境中关于各自犯罪心理和报复心理测评。还有“我的小小动(植)物园”、“洞口余生”、“评钟表匠和药剂师的故事”等活动，既趣味生动，又富含哲理。既加深了同学之间的相互了解，有更清晰认识自我。

心理健康课让我学到了很多，教师针对高校学生在校期间可能会遇到的一些心理问题进行了相应的阐述，比如适应心理、自我意识、学习心理、人际交往心理、情绪管理、个性心理、感情及性心理、网络心理、职业心理等。在课堂上进行分析讲解以及讨论互动，让作为大学生之一的我更加全面系统的了解了心理知识，进而能对自我的心理波动进行初级的评断，让自我正确的应对心理波动，加深自我认识。教师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，可是一般人不容易捕捉，经过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

最终，我们要意识到良好的心理素质是现代人士追求成功的首要建构要素，它不仅仅是健康人生的基础，也是成功人生的起点。优秀的心理素质意味着需要把自我培养成一个高情商的人，具有稳定的情绪，越来越奋的毅力，良好的心态和进取心。优秀的心理素质不仅仅包括气质等个性因素，还包括自我的修养和思维等后天磨练的因素。然而，在当今时代的要求下，仅有真正心理上健康的人，才能一步步登上成功的顶峰。我们当代大学生应当铭记：年轻时多一分磨砺，少一分安逸，在今后的岁月里就会少一分懦弱与无能，多一点坚强与自信，唯有如此，才有可能将自我的潜力发挥到极致，令自我的人生更精彩、更富有成就!人生不会总是一帆风顺、事事顺心，但如果始终以进取向上的态度应对人生，怀着一份感激的心境去应对这个世界，就必须会使自我在任何情景下都欢乐!

**2024年心理健康课的心得和体会范文精选二**

上星期，有幸听了各级部的几节心理健康课，几位教师给我们展示了不同风格的课堂教学，我听完后，感触很深，我为她们精彩的表现暗暗喝彩。在课堂上，学生们敢想、敢说，畅所欲言，真正是课堂的主人，老师们的课贴近孩子的心灵，走进孩子的内心，解决学生内心的.确存在的心理问题，使孩子的心灵如沐一缕清风，如享一缕阳光，让我们的心理健康课成为打开孩子心扉的“金钥匙”。

回味这几堂课，他们有许多共同的亮点值得我学习。

温馨的课堂气氛是使学生愉悦地进行学习的前提。丰盛的心理大餐同样也需要有调节气氛的开胃小菜，当然，这一殊荣非游戏莫数。

如刘方华老师的《上课与游戏》一课就是以做游戏的形式拉开帷幕。让学生上课一始就开始做抢凳子的游戏，老师则抓住机会进行引导，让学生对秩序有了更具体，更形象的认识，这为后来的讲上课的秩序打下了坚实的基础，同时也使得沉闷的课堂鲜活起来。孙家疃小学的姜言言老师执教的《换把椅子坐一坐》中，出示图片让孩子从不同的角度去看得出不同的结论，简单的游戏却激发了学生的兴趣，唤起学生对心理课题的探索，同时帮助学生们在游戏中去体验和感悟游戏中的道理。

学生心理的变化与其生活环境是紧密相连的，生活中的点滴小事都可能引起他们情绪及心理上的波动。因此，将真实的生活再现课堂，这也是心理健康教育的一个重要形式。

例如姜老师的心理剧场——《篮球xxx》通过角色扮演，现场支招，实话实说等形式，让学生在参与中产生情感体验，达到育我、育人的目的。而刘老师执教的《上课与游戏》一课中，老师则通过录像的方式让学生真实地感受到纪律对课堂的影响，从而产生情感体验，纷纷提出自己的看法，达到自我教育的目的。课中有故事情境法、生活场景再现法等方法，十分的生动有趣。

心理健康教育课的选题要有现实感、时代感和针对性，要触及学生所关心的问题、所感兴趣的事物，这样，才能产生应有的教育效果。这几位教师在选题上都针对学生不同的年龄特点最关心、最需要、最感兴趣和感到困难的问题，正因为贴近学生的现实生活，所以课堂上学生才会产生共鸣，积极参与、主动探究。如：刘老师所执教的《游戏与上课》，姜老师执教的《换把椅子坐一坐》，这样的课题比较贴切孩子的生活，因为这是很多孩子普遍存在的问题。另外，教师在点评时准确、质疑适时，真正走进了学生的心灵，真正发挥了学生学习的促进者、合作者、引导者和课程资源的开发者的作用。

几位年轻的老师很善于与学生建立起平等、民主、和谐、朋友式的新型师生关系，相互尊重、理解、信任，让孩子们可以敞开心扉与老师大胆交流内心的感受。老师们创设了和谐的氛围，努力营造适合于学生主动发展的一种宽松空间，采用了学生们乐于接受的方式和灵活多样的形式让他们参与其中，人人争当小主人，发现问题，合理解决问题，推动学生的心理素质和人格水平的健康发展，让我们的心理健康教育真正达到“润物细无声”的效果。

听了这次的心理课，我由衷地感受到，心理健康教育课的重点在于学生在活动中的体验，让活动走进了我们的课堂里，让体验扎扎实实地走进了每个孩子的心坎上，通过活动着重培养学生正确的心理观念。本次的课也会为我以后上心理活动课指路领航。

**2024年心理健康课的心得和体会范文精选三**

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。

**2024年心理健康课的心得和体会范文精选四**

从开始上《大学生心理健康教育》这堂课到此刻，我成长了许多。首先我要感激谭翀教师的教诲，接下来，我来说说我的体会。

刚开始的时候，我很自信地以为自我的心理很健康，所以起初认为这堂课对我来说没什么意义，感觉都是很枯燥无味，纯属混学分的课堂。可是，之后我发现我错了，真的完全地错了，上了教师的第一节课以后，我发现这堂课有很大的意义，也触发了我许多的思考，并且教师的讲课也很有吸引力，让我上完体育课就急奔南606，期待教师的到来。

因为我是来自一个贫穷的家庭，我想我和很多人不一样，爸妈辛辛苦苦一辈子，都把期望寄托在我的身上，是的，我明白他们期望我能够改变家庭的命运，摆脱艰难的劳力生活。我一个人来到这个陌生的城市-深圳，没有一个亲戚朋友，是的，我要在那里靠自我长大，所以我必须付出我百分百的努力。我也必须珍惜这来之不易的大学生活。

第一讲是幸福人生，阳光旅程。

看了一个小短片“人的一生”，教师提出了两个问题，人的一生是什么什么样的人生是幸福的这节课，教师让我了解人生，让我们明白在这个生存的过程中，要有自我的目标，有规划地去完成自我的梦想。否则，我们将失去很多乐趣。

打造幸福人生，从现出发。一是做好职业生涯规划，目标要明确，因为人需要一个方向。并且人生不能够重来，时间一去不复返。如果糊里糊涂地过日子，那活着不是浪费国家资源吗?二是教师说要做的自我，爆发自我的小宇宙。三是在成长的过程中，的敌人是自我，而不是别人。上课时，教师还让我们做了人生规“画”，虽然我画画很差，但在我的硬盘，已经把它储存起来了。

第二讲是学会学习，收获成长。

学习，是一个人必须做的事，否则就无法生存。学习，需要效率，那么便离不开记忆力。一开始，我不相信，在两分钟内能记下20个毫无联系的词语，可是教师做给我们看了。当时我不得不佩服，之后教师带着我们做了一次，的确，我发现，很多事情真的只要用好的方法去做，没有不可能这一说。

第三讲是健康人格，成功保障。

第四讲是接纳自我，构筑梦想。

在课上做了测试，我是粘液质的，挺准的哈!之后，还做了组员互评，让我们都了解自我的优缺点，我们应当认识自我，才能走得更远。

目前的最终一讲是美满感情，甜蜜旅途。

教师教了我们些必杀技，哈哈。这让我，更深入地了解了感情。

总之，在这堂课上，我学到了很多东西，在接下来的生活中，我们应当拥有一个好的心态去学习，去成长，去经历。再次感激教师的指导与教诲。

深职三年，我必须努力，梦想，从那里开始。

为了母亲的微笑，为了让父亲为我感到自豪，为了我的未来，这是我的职责。

**2024年心理健康课的心得和体会范文精选五**

近年来，职业学校普遍存在招生、管理两大难的问题。职校学生大多数源于初中学习、纪律双落后的学生。学习基础薄弱，厌学、逆反心理重，部分职校生眼高手低、好高骛远，更缺少吃苦、合作精神，面对这个由“问题学生”构成的“问题群体”，职校教师不仅心知肚明，更有艰辛努力后的苦衷与无奈。如果不及时有效地加以疏导，一些职校生就会意志消沉，不思进取，对前途悲观失望，进而影响他们的学业和以后的工作，甚至酿成社会问题。因此，职高教育应注重学生心理健康教育。让学生明白“金无足赤，人无完人”的道理。作为一名职业教育的政治课教师，在教育引导学生的过程中，更有着不可推卸的责任。下面，结合自己的教学实践，就政治课教学中如何渗透心理健康教育浅谈笔者的体会：

对学生进行心理教育，不但是学生自身健康成长的需要，是社会发展对人的素质要求的需要，也是每一位教师不可推卸的责任。教师心理健康是对学生进行心理健康教育的先决条件，只有心理健康的教师，才能培养出心理健康的学生。政治学科教师必须具有高尚的师德修养、稳定的心理素质、崭新的教育理念、科学的教育方法，才能对学生进行心理健康教育。

心理健康教育与思想品德教育一样，要不断地渗透和融合到整个政治教学的全过程，这是政治教学渗透心理健康教育的主渠道和最基本的途径之一。特别是要做好与新课程的结合，因为新的课程标准将心理健康教育的地位空前提高，新教材、新教法、新的评价方法都非常有利于学生的身心发展。在具体实施中，通过训练、辅导、暗示等方式提高学生的心理素质。要求教师积极采取和谐、兴趣、成功等原则，创设学生乐学、好学的环境，减轻学生过重的课业和心理负担，激发学生的学习动机和兴趣，建立融洽的师生关系与和谐的教学氛围，从而达到提高和发展学生的心理品质、提高教育教学质量的目的。教师要大胆改革传统的教学方法，敢于向书本、向权威挑战，使学生耳濡目染，在潜移默化中培养学生的创新意识，从而使课堂教学成为学生创新的摇篮。以教师自身为榜样，给学生以积极的心理感染，运用激励的手段，创设真实的环境，采用直接的感受，通过真诚的交流帮助学生全面了解自己，引导学生学会教育自我、完善自我，使学生感受到学习的快乐，获得成功的喜悦。

心理学把影响行为产生和变化的特定环境条件称为情境。情境可以分为客观情境（如：物理空间的布置、陈设）和心理情境(如：群体的心理气氛)。客观情境因学校办学条件、班主任的特点等因素而异，但无论怎样，教室布置明亮、舒适，让学生有集体归属感这些方面是相同的。为了使政治课教学与心理健康教育更好地结合，可以在课堂上适当变动学生座位的安排，例如：围成圆桌式、小组式，也可以模仿电视论坛节目的形式等。这些方式既可以对学生进行思维能力（批判性思维、求异思维、发散思维等）、想象能力、协作能力的训练，也可以通过师生之间的多向交往拉近距离，加深彼此之间的了解，增进友谊。客观情境是外显的，心理情境则是内隐的。因此，教师要结合实际教学，需要及时组织学生进行参观访问、社会调查等社会实践活动。大量的实践活动，能使学生思维活跃，创意无穷，既培养了学生的实践能力和创新能力，又增强了他们的社会责任感。

“近朱者赤，近墨者黑。”体现了心理情境的重要性，学生在一定环境中生活、学习，就会受到环境风气的熏陶，产生一种自然接受心理，久而久之会被同化。在政治课教学的课堂中，教师应尽量创造一个健康向上、生气勃勃的良好环境，创设一种给学生心理安全的教学气氛，艺术地运用有声语言和肢体语言营造积极、民主、和谐的课堂氛围，实现师生心理相容，形成良性互动，使学生身心愉悦，也许会出现“不说而教”的效果。

教师在政治课教学中有效地渗透心理健康教育是一门教学艺术。教师只要潜心钻研，一定能做到科学性与艺术性的统一、知识教学与情感化的统一，从而教会学生掌握心理调节艺术，避免不良心理现象的产生，自行消除心理障碍，进而在学校、社会、家庭、学生和谐统一合力的作用下，不断提高学生心理健康水平。

**2024年心理健康课的心得和体会范文精选六**

带着一份期待的心情，我有幸参加了教师心理健康c证培训，因为是紧接创业培训课之后上的心理c证培训，连续上了一个多星期的课，很累又很辛苦，但这是值得我辛苦的事儿。听了几位主讲老师精彩纷呈的课，特别是黎雪琼老师的精彩讲课，她的讲课从头到尾都能紧紧抓住我的思绪，感觉到是那么的充实，那么的激动，此次的培训使我收益颇多。丰富了我的心理学理论，让我学会了一些心理学的技巧和方法，有助于我今后的生活、学习和工作。

在培训过程中聆听老师们非常精彩的讲座，他们都用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育。我还记得，黎雪琼老师给出在多媒体屏幕一道题：我是———，我觉得最幸福的一件事是什么?我最喜欢的成语是哪个?然后让我们写在纸上，并与上下桌的同学讨论，教室顿时热闹起来，大家在积极的讨论、交流意见，当时我就在想，上课就应该有这种氛围，既能让学生开口讲话，积极且认真的讨论，又可以让他们顺着老师的思路，跟着老师的引导学习。这是个教学生的好方法，让学生在一个轻松愉快的氛围下学知识，会收到事半功倍的效果。开课还没几分钟就对这位老师产生深深的崇拜感，在之后的课程当中，我更是竖起耳朵认真听讲，生怕错过老师的任何一句精彩的话，所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识。

通过培训我知道了中小学生正是处于身心发展的关键时期，作为家长或老师的角色，只要把这一时期的孩子教育好，进行正确的引导，往后的教育就不用那么费心了。其实这个很容易理解，人的成长就像一颗树的生长一样，若要教导好一个人，首先的从他小时候灌输正确的思想，如一颗苍天大树都是由一颗笔直的小树苗长起，而要培养一颗小树长成参天大树，只需在它还是小的时候给足水和阳光，在它快要长歪的时候，适当架枝扶持一下，以助它往正确的方向生长，为它以后更加健康生长埋下很好的前提。同理，人也是要在小的时候及时改正所有不好思想习惯，就像小树一样，若不及时纠正，等长成大树就没法改了，因为已经定形，要想纠正就得整棵树拔起。所以，为了以后更好的发展，中小学生的心理健康教育是很有必要的。老师给出的建议是，小孩在六岁以前都不要离开父母双方的教育，只要这一时期满足小孩子对父母的依赖和给他们足够的关心，就没有那么容易出现留守儿童的问题。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，意识到心理健康的重要性，我会在以后生活或工作上继续探索，更进一步。

【2024年心理健康课的心得和体会范文精选】相关推荐文章:

关于心理健康教育活动课的工作体会

学心理健康研讨课的心得体会

心理健康教育教学工作体会和个人计划

小学英语活动课的心得范文

心理健康教育教学工作体会和个人计划-工作计划

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找