# 积极心理健康教育观后感范文

更新时间：2024-03-26

*积极心理健康教育观后感范文（精选24篇）　　当观看完一部作品后，这次观看让你心中有什么感想呢？是时候抽出时间写写观后感了。可是观后感怎么写才合适呢？下面是小编收集整理的积极*

积极心理健康教育观后感范文（精选24篇）

　　当观看完一部作品后，这次观看让你心中有什么感想呢？是时候抽出时间写写观后感了。可是观后感怎么写才合适呢？下面是小编收集整理的积极心理健康教育观后感范文，希望对大家有所帮助。

**积极心理健康教育观后感 1**

　　心理素质教育是素质教育的重要组成部分，而人格教育，作为心理素质教育的核心，更应该引起足够的重视，所谓人格教育，是指针对学生的身心特征，在需要、动机、态度、理想、价值观等方面所实施的指导和教育。在教育教学中，我们渗透健全人格教育，促进学生心理健康，形成崇尚健全人格，注重健康心理的学生主流，从而提高学生的心理健康水平。

　　首先，在教学思想上要渗透健全人格教育。

　　心理素质教育，首先是做人的教育。至于做什么样的&#39;人，需要我们去引导。人格教育，是心理素质教育的重要基础。

　　其次，健全人格教育渗透于教学内容中。

　　在教育教学过程中，我们老师面向百百的学生，应该把爱的种子撒向每一个学生，使所有的学生都沐浴在爱的阳光雨露中，既爱金凤凰，也爱丑小鸭。爱一个好学生并不难，因为他本身就讨人喜爱。爱一个 问题学生 正是教师的天职。每个学生都有自己的个性，没有个性的学生是不存在的，这就需要我们教师在教育教学过程中尊重和培养学生的个性。

　　心理素质教育是教学方法上的渗透。第一，尊重学生独立的人格。我们要尊重学生的人格尊严，不能对学生讽刺挖苦，肆意辱骂，更不能体罚。一个孩子一旦失去自尊心，就会影响他一辈子。我们教师应该为学生创设一种能够进行创造学习和活动的氛围，使他们认识到自己作为一二独立个体所具有的能够成为一个最好的学生的潜在能力。第二，我们可以组织学生进行人格分析。第三，可以帮助学生完善健全人格。

　　冰冻三尺，非一日之寒，人格教育并不是短期奏效的，不可能朝夕就获成功的。它是一项复杂艰巨的工程，我们教师要用一颗火热的心，去碰撞每个学生的心灵，直至生产出灿烂的火花。

**积极心理健康教育观后感 2**

　　教育学家陶行知先生说过，千教万教，教人求真；千学万学，学做真人。要使学生能够真正地学做真人，学校要一点一滴的培养他们形成良好的心理素质。而良好的心理素质培养离不开老师的教育，尤其是班主任的教育。11月24日我有幸参加了望江县小学班主任心理健康教育培训班，培训班上方法老师从信心、希望、乐观、韧性四个方面给我们讲述了在平时的`教育教学过程中如何培养学生良好的心理素质。

　　培训一开始，方法老师通过轻松愉悦的现场互动，让老师们互相问候，互相鼓掌。老师们纷纷表示，这种活动方式很新颖，可以很好的释放教学压力，也可以增进同事间的感情。

　　培训中，方法老师就学生及教师心理健康维护，讲了学生心理健康教育的现状、心理健康教育的开展、心理问题辅导及心理障碍干预、教师压力管理、教师角色与家长身份、积极心理学与增进幸福的建议六方面内容。使全体参训老师对心理健康教育有了全面了解。本次培训采用讲解加体验的方式，有先进的心理学理论探讨，也有生动的.案例解说，以幽默风趣、朴素真挚的语言，给参训教师们强烈的感染与引领。参训教师们认真听课、积极参与、踊跃发言，增长了心理健康教育知识。

　　方法老师在培训的过程中多次和我们强调在平时的教学过程中要学会和学生有效的沟通。在学生面对失败的时候，要帮助他们积极的归因，多去鼓励他们，多一份关心，多一份谅解，多一份耐心。这也正如方法老师说到的语言可能是扇敞开的窗，也可能是堵厚厚的墙。如果说老师是花园的园丁，那么就让我们用心浇灌，静待花开吧！

**积极心理健康教育观后感 3**

　　今天下午，我们上了一堂别开生面的心理教育课。首先，老师让我们和同桌握手，许多同学不好意思，用笔或袖子隔开同学的手，然后，老师又教我们怎样做人，要宽容示好和真诚。最后，老师又让我们握手，这时，很多都不那么难堪，同桌的情谊也更深了。

　　上完这节课，我深深地感到同学之间友谊的珍贵，同时还知道了怎样对待同学，如果同学做错了什么，不能争执，要和他谈一谈，化解彼此之间的矛盾。就算遇到争吵之类的事，也不能用粗鲁的方法，可以先向同学表示友好，久而久之，一定会解开心疙瘩。同学之间一定要友好相处，这样，我们的生活才会更加快乐！

　　通过这节课，还让我想起了以前做过的事：一位同学把我的笔碰到了，可他竟然不道歉，反而向没看见似的&#39;跑过去，我立刻把他叫回来，说： 你看看，我的笔被你碰掉了！ 他说： 我又不是故意的！ 慢慢地，我们就吵起来了，过了很长时间才和好。现在想起来，真是不应该，我们互相谈一谈，不就能解决问题了吗？还要争吵干吗呢？我们的集体就是一个人大家庭，我们要互相帮助，才能更加快乐！

　　正如依据名言所说的一样：予人玫瑰，手有余香，友谊是珍贵的，帮助别人，其实就是在帮助自己！

**积极心理健康教育观后感 4**

　　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......

**积极心理健康教育观后感 5**

　　我校进行了一场心理健康教育讲座，感觉特别地受益。

　　依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，促进德智体美等全面发展，实为重要。

　　每个大学生都有自己的性格雕塑，并不是等量齐观的。那么如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？有如下途径和方法：

　　第一，培养良好的人格品质，懂得正确认识自我，培养悦纳自我的态度，提高挫折的承受能力。

　　第二，第二，养成科学的生活方式，学会科学用脑，做到劳逸结合。

　　第三，第三，加强自我心理调节，保持同现实的良好接触，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。而在学会自我心理调适方面，我们可以做到：

　　1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

　　2、保持乐观的情绪和良好的心境。大学生应保持乐观积极的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情时，要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

　　3、保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与他人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯；增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的.关系，促进自身的健康发展。

　　4、保持良好的环境适应能力。包括适应生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

　　总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才才有可能升起。真诚地对待身边的每个人，微笑地面对自己的人生。用积极的心态去做每件事，乐观地看待自己的未来。愿我们的朋友们都快乐，愿作为朋友的朋友的我们也快乐！更愿快乐的我们去感染身边的每一个人，让大家都快乐！

**积极心理健康教育观后感 6**

　　这次福州市骨干班主任培训，我有幸聆听了刘晓明的《中小学教师心理健康教育状况》讲座。首先是教师的讲座非常的生动有趣;其次就是通过教师心理健康讲座，在我心中奠定了教师心理健康对于自己的工作和生活中的重要特殊的`地位。使我对 健康 有了重新认识，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。

　　教师的言行对学生有很大影响，人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。在日常的生活中我们往往只关注我的身体健康，事实上除了身体健康，更应该关注心理的健康，心理专家认为，心理问题已成为现代社会中的一种职业病，而教师又是这种心理问题的高危人群之一。

　　心理的.健康不仅影响我们教师的个人生活，还会影响我们周围人的生活，也会影响工作。所以，我们必须重视我们教师的心理健康。

　　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。

　　总之，在今后的教学工作中，我一定会保持一颗健康的心态，关注每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人。

**积极心理健康教育观后感 7**

　　健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，这次能够参加曹教授心理健康的学习。我感到非常的荣幸。

　　经历了心理健康教育理论等内容的学习。经过一天的学习，使自己提高了对心理健康教育的认识，现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

　　 心理是人脑对客观现实的主观反应，是人的各种行为的准则，是个体进行的社会活动思想基础 。从这个定义上我们就不难看出认知对于人的心理的影响。

　　人本主义心理学认为，人是自主的`，可以对自己未来进行选择。正是因为有了自由和自主，人才可以尝试消除种种条件的限制，去发展自我，实现自我，提高生命的质量。

　　再进一步从个体发展的角度展开之前，我们不妨接受中国古人的一个经典的论断： 人之初，性本善 。这也许能解释人类社会几千年来对于至善至美的不懈追求，这种源自人类自身最深层次的追求是人类成长，进步的基本动力。把古人的这种普适的哲学的观点放在今天的心理学上面来讲就是：人的生命质量的提高（即自我实现）是指向健康的向上的，而不是指向破坏和毁灭的。

　　心理是脑的功能，脑是心理的器官。而不是过去人们所普遍认为的 心脏是心理的器官 。但对于更多的认识目前我们大多还只停留在一个描述性的阶段。大脑是一个如此复杂而精准的构造，以至于现在的科学还不能完全了解它的工作原理的细节。脑机能定位尝试了解大脑的不同区域对不同心理活动产生及发展的分工情况......

**积极心理健康教育观后感 8**

　　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&#39;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!

**积极心理健康教育观后感 9**

　　大学生心理健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生心理健康方面的知识。

　　在通过这门心理课的学习中，让我对一个问题的认识有了转变。以前总觉得在心理方面上遇到问题时，去咨询老师就觉得会把自己当做一个心里不健康的人，说的通俗点就是会在心理上把自己当做一个病态人，所以排斥去心理咨询，但是现在，老师的讲解，让我认识到，去咨询心理老师真的是件很普通的事情，只是跟老师的一次心理交流而已。同时，老师的正确引导也使自己想问题不再很一根筋，明白了当你越是往一处钻牛角尖，就会无端给自己增加了更多的烦恼和郁闷。不管遇到什么事情，想开点，笑一笑没什么事情大不了的。不能死抓着一点不放。就像手里的沙子，你攥的`越紧，就失去的越多。看开了，好了点压力和烦恼，或许会有意外的收获。

　　同时，要消除子心理障碍，首先是自己这关要做好。养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。生活要有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。我们大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。让自己永远保持一个轻松的心。另外要加强自我心理调节，锻炼意志品质，改善适应能力。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为我们的健康发展提供了课堂以外的活动机会。通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。如果自己开导不了自己，在要的时候求助心理老师或心理咨询机构。

　　在学习大学心理健康教育这门课程中，我很快乐，因为每个星期都能有几节课，可以完全把自己的烦恼抛开，跟老师和同学们在一起，谈论下自己的心情，以及对某些问题的看法。在轻松、愉悦的氛围中，有时候，也会使自己原本郁闷的心情顿时开朗，想不明白的事情也会想开了。所以，真的是很受益匪浅。

　　心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

**积极心理健康教育观后感 10**

　　在接触心理学以前，总以为它很深奥也很虚幻，但是通过这一个学期的学习，我为它的科学性和真实性所折服。心理学是十分客观的一种存在，但同样不乏应用性。也许心理学理论有些枯燥，但辅以实例，不但不乏味，反而让人有一种深入体悟生活的感觉，所以说心理学给我的整体感觉就是——来源于生活，又指导于生活。

　　在科技进步，知识爆炸的今天，人类也进入了 情绪负重 的时代。而大学生作为一个特殊的社会群体，自身也就存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应，对专业的选择和态度，理想与现实的冲突，人际关系的处理以及对未来职业的规划等等。加强对大学生的心理健康教育，使我们避免出现或有效应对由上述种种问题而造成的心理应激、心理危机或心理障碍现象，以积极正常的心理状态去适应当前社会的`发展环境，是非常必要的。

　　对于我个人而言，心理学教会我的是，正确地认识自己。

　　从大学生心理健康标准考虑，我的智力正常，人格完整，尊重自己与他人，人际关系良好，与心理年龄特点相适应，所追求的目标现实可取，情绪基本稳定，意志健全。

　　从自我意识特点考虑，我能够独立思考问题、分析问题、解决问题，有一定主见，不随波逐流，但遇到大事偶尔会犹豫摇摆，受他人暗示影响。我逆反心理和依赖心理偏强，但已经开始尝试着以成人的角度审视社会，以自己的道德标准分析社会现象，有一定理想和生活目标。虽然自我控制愿望强烈，但自我控制能力仍然不足。

　　从情绪特点考虑，我的情绪体验较为丰富，并且随着知识水平的提高和知识经验的积累，情绪的自控能力加强，但还存在明显的波动性。在外界刺激下，虽能克制自我，但有时仍易冲动，不能够十分冷静客观地分析问题，有时容易感情用事。

　　从性格特点考虑，我能够面对和接纳现实，客观评价和接受自己、他人和社会，有较广阔的视野。较为热爱自己周围的事物，有独立自主的性格，能分辨目的和手段，对善恶的区分态度较为明朗，有适度的幽默感和创造性。

　　这就是我对自身的认识。虽然可能会有些偏颇，但这也是调整自己以适应不断前进的生活的基点。从不同角度正确地认识自己，这就是我的最大收获。

　　每个人都渴望更清楚地看清自己，也渴望了解别人。心理学就像一面镜子，让我们把自己清晰地呈现在里面。有人说心理学是神秘的，我想神秘的只是我们所不够了解的人和事物。其实很高兴学习心理学这门课程，也很高兴看到了镜子里的自己，相信从其中得到的东西，会让我更加自信地面对未来。

**积极心理健康教育观后感 11**

　　有幸听到福建省xx中心医院心理治疗中心林老师的有关心理健康讲座，很受用，下面谈谈我的体会：

　　做一个心理健康的人，做一个心理健康的教师。讲座上，林老师通过可怕的调查数据，各种残酷的案例，告诉我们从事教书育人的特殊群体——教师的心理健康是多么的重要。教师的心理健康不仅仅影响到教师整体素质，还影响到青少年学生健康成长。由于教师职业的特殊性，给教师带来超于其他一般职业更大的`压力。因些我们更应该想办法调节好身体，心理健康，以便更好做工作，适应社会，生存下去。

　　首先我们要认识到教师也是人，既然是人就不可能 完美，全能 。教师要学会了解自我，辩证地看待自己的优缺点。我们可以通过继续学习不断地填补自身的知识文化、道德品质素养，以适合社会发展，满足学生各种各样的需求，但是，我们不要把自己看成 全能 的，也不要认为一切高于学生。不是有句话说：可以追求完美，但是不能要求完美。

　　其次，教师要学会自我心理调节，保持积极乐观的心态，培养幽默的生活方式。中学教师面临着课改的压力，升学的压力，社会的舆论以及自身的家庭、生活，必须掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。在工作中乐于奉献，爱岗爱学生，学生气我，我不气，以平等，与平的态度对待学生，建立良好的师生关系；在生活上，注意身体，合理饮食，合理安排时间，张弛有度，建立良好社会人际关系；学会选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，做一个心理健康的人，做一个心理健康的教师。

**积极心理健康教育观后感 12**

　　2019年的尾声，一场疫情一新型冠状病毒肺炎让我们猝不及防， 疫情从从湖北武汉开始扩散。一方有难，八方支援，许多人也纷纷捐一些口罩和物资,我们山东省也向武汉提供了帮助，一批又一批的医生和学生前往武汉的医院帮忙救治。

　　目前，这场疫情防控阻击战形势仍然严峻，此刻，我们待的有点烦闷焦躁的家，是很多前线人员想回而不能回的家。在这个牵动着所有国人心的春天里，我们每个人都无法置身事外。我们，也应尽自己的绵薄之力，不为社会增添负担，按照这堂课中所说的，不随便出门，戴口罩，不信谣，不传谣，勤洗手，讲卫生，为这个社会贡献出自己的力量!同时，这场疫情，也是对我们每个人的`教育。唯有正视这个经历，在困境中汲取教训成长，才不辜负这样一次代价沉痛的历练。战疫情、稳发展，群策群力守望相助，践行初心使命，交出合格答卷。

　　实现伟大梦想，就要进行伟大斗争。疫情期间，青年人迎难而上应对重大挑战、抵御重大风险、克服重大阻力、解决重大矛盾，将中国青年的风貌展现得淋漓尽致。不管是 最美逆行者 一线医护人员、服务社区防疫工作的志愿者，还是执勤在防疫一线的民警，党旗、团旗所指的方向、人民需要的地方，就有他们奔波忙碌的身影。我相信彻底战胜疫情以后，中国青年的力量会更加强大。中国青年，不要辜负人民的期望!我要向向那些在前线奋斗的医务人员致敬，对他们表示感谢，我要做到保护好自己，保护好家人。我相信，这次疫情我们必胜!

**积极心理健康教育观后感 13**

　　在初夏的五月，聆听了两位老师的心理健康教育的家长微课堂，犹如在炎炎夏日中迎来一股沁心的凉意。

　　孩子教育是家庭中最为关注的问题。很多人认为教育应该是学校的功能，但这早已被当作一种狭义的教育理论。真正的教育始于家庭教育，父母的&#39;言传身教成长，影响孩子性格的形成和身心的发展，可见家庭教育的重要性。所以，在孩子的成长过程中，作为父母，我们更应该身体力行，以身作则，对孩子身心健康的发展更为更要有所作为。

　　通过学习焦婷老师所讲的《亲子沟通技巧—— 我 信息》，确实有所感悟，与孩子相处的沟通的方式也存在着技巧性，换个角度去处理孩子存在问题往往能达到更好的效果。场面也不至于那么难堪，却又能为孩子所接受，还更有利于孩子的身心健康。对我而言，也是亲子教育中的柳暗花明。孩子总会慢慢长大，你总有一天会发现它的小脑袋的想法是做父母的无法想象得到的。

　　听了郭莉萍老师关于抑郁症的课程分享，让我对这种不为人所理解的信息疾病有了些许了解。在对孩子的教育中，可以提醒我们孩子的心理存在变化，我们提前参与到孩子的心理建设中，能让孩子的心理更健康，防止悲剧发生。

　　非常感谢有这种学习的机会，于我们这帮年轻父母是一次亲子教育的诚心思考，并有所悟。在教育的路上，我们与学校一起同行！

**积极心理健康教育观后感 14**

　　从观看视频中联想到了人和人的区别在于出生环境、在于贫富差距、而更多的在于思维方式的区别。不管是大人还是小孩都会有两种思维模式：固定性思维和成长型思维。

　　固定性思维的人相信一切都是与生俱来的，一切都是命运的安排，他们相信这个世界存在天才，也觉得自己的能力无法改变。

　　成长型思维的人相信一切都可以通过学习和自身努力获得，一切都在发展变化中，他们相信自己是人生的主宰，只要自己朝着目标持续不断的努力一定可以成功。

　　授课老师从两种思维的概念入手，举例子来分析两种思维方式的忧缺点，从而让家长朋友们知道：父母正确的回应和引导能使孩子们从固定思维模式转换成成长型思维模式。家长可以从以下四种方法来帮助孩子打造成长型思维

　　一、帮助孩子了解大脑的可塑性。

　　二、善用鼓励、强化过程性评价。

　　三、通过语言练习，改变孩子的思维习惯。

　　四、把失败看作成长的忌机会。

　　成长型思维能让我们充满希望地看待挫折和失败，给我们从困难中恢复的.力量，使我们更加坚韧和坚强。成长型思维的培养可以教会孩子坚持，提高孩子的抗挫力，对他一生的发展影响深远。让我们一起作为成长型思维的传播者，言传身教，和孩子们共同成长。

　　以上就是我的观后感受，对我的影响也颇深，在以后教育孩子的过程中，以身作则，潜移默化地去影响孩子健康快乐的成长。

**积极心理健康教育观后感 15**

　　新型冠状病毒感染疫情的发生牵动着全国人民以及全球友人的心，作为一名中国人、一名临床医学生、一名中共党员，我虽然目前正在日本医院实习，但是仍旧通过多种媒体密切关注国内疫情的最新进展。

　　疫情加快蔓延的严峻形势，更是对全体党员的&#39;考验。增强 四个意识 、坚定 四个自信 做到 两个维护 ，切实统一思想和行动，紧密团结联系群众，按照坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的要求切实做好工作，确保各项决策部署贯彻落实，是全体党员现阶段的重要任务。作为一名赴日交流实习的学生，虽然远离国内，但是能做的.事仍旧有许多。首先，作为一名医学生、一名党员，在周围家人和同学中做好宣传教育工作是最基本的职责。通过多次向周围家人宣传和强调疫情进展和防护方法，做好模范带头作用，切实保证了宣传落实效果。另外，许多日本医生、老师和学生也对本次疫情表示了密切关注。有些人此次疫情表示同情与惋惜，同时也有不少人因为信息不全面，对于目前的形势表现出恐慌。因此，我主动接受了日本学生的邀请，与他们进行了一次关于本次新型病毒肺炎的交流展示，使用官方数据以及专家意见，希望能够客观、真实地向他们展示目前的形势与防治进展。

　　困难当前，挑战仍在，但我坚信，各行各业的党员必将不忘初心、牢记使命，挺身而出、英勇奋斗，紧密团结在党中央周围，发挥专业优势与特长，带领全国人民打赢这场疫情防控阻击战。

**积极心理健康教育观后感 16**

　　非常感谢校方重视孩子的心理健康，更感谢黄老师让我们有机会表达自己的感想。

　　通过焦婷老师的亲子教育之 我信息 和郭莉萍老师针对 抑郁症 症状的讲解，让我们家长对于疾病以及自身的不足有了重新的审视，与孩子的沟通多了一层平等性。

　　作为家长，我们总是以长辈的姿态来要求孩子，希望孩子不要破自己的框，久而久之，孩子没有了自主性，更多的形成了 习得性无助 和 固定型思维 。

　　在亲子的交流中，就如焦婷老师说 对于孩子，我们要用心聆听和理解，用爱陪伴与支持 ，作为家长，我们需要跟孩子常说三句话：

　　第一、你特别懂你自己，你可是自己的专家。

　　第二、你脖子上长着你自己的小脑袋。

　　第三、你想要让生活中的一切都有条不紊。学会把自主权交给孩子，做到平等交流。

　　只有这样，孩子才会把家长当成朋友，用心来沟通， 同时也具有安全感。

　　我们家长只要更多的教会孩子具有逆商思维，当遇到挫折和失败的时候，具有抗逆的&#39;能力，适当的挫败教育，才是我们身为小学生家长必须要做的工作，也只有这样，才能增强孩子内心的能量和抗压力，远离抑郁症，在健康自信的环境下，更好的成长。

　　关爱孩子身体和心理健康，成为孩子最忠实的守护者，我们都必须要努力学习，学习成为更好的家长。

　　再次感谢学校的用心安排，老师们的用心鞭策。

**积极心理健康教育观后感 17**

　　曾在一本书中看到过 中国的家庭＝缺席的父亲+焦虑的母亲+失控的孩子 先不说这样的家庭会有多少，到他能同样反应了一个问题-情商的缺乏！今天学习了《带领孩子走上高情商之路》让我感悟颇多。

　　作为父母的我们，经常想给孩子最好的，怕他们犯错，走弯路，但由于我们的过分介入不知不觉的剥夺了他们自己去经历自己人生的可能！

　　其实，与孩子一起长大真的是一件幸福的事情，比如女儿会提前几个月就会想给我准备什么样的生日礼物，会和爸爸嘻笑打闹，我们就像朋友一般，相互尊重，彼此信任。生活中任何的小事我们都会让彼此感受到浓浓情义。父女之间的情感表达也会潜移默化的影响给孩子。

　　我需要学习的是在生活中肯定孩子的情绪，帮助她了解和认识情绪，正确引导，帮助她学会如何控制情绪。尤其是在她愤怒时不能试图压抑她的情绪。承认她取得的成绩，贬低她的作为只会让她对失败失去接受能力，当她遇到挫折时要教会她积极应对和克服负面的情绪。女儿的&#39;性格比较缺乏的就是自信独立，将来凡事我要多放手，让她自己去处理和决定，鼓励她多去交朋友，感受对方。我相信她的爱心，乐观和诚实也会让她的朋友感受到她的美好！

　　我们会和孩子一起努力，我们一同学习健康成长，在将来的人生道路上去绽放更多的精彩！

**积极心理健康教育观后感 18**

　　根据学校家长教育工作安排，今天上午在线收看了五年级家长课程《带领孩子走上高情商之路》专题讲座。姜雨萱老师的授课，引起我内心的共鸣，也引发了我对家庭教育的思考。

　　情商高低代表一个人情绪控制，为人处事，说话技巧等方面的能力水平，培养孩子提高情商对她将来走上成功的人生之路有着重要意义。孩子的情商高低由父母的情商决定，直接受家庭环境影响，家庭是培养孩子情商的.主阵地。讲座中姜老师以家长对孩子切像皮这一行为不同态度产生的不同结果为例，分析了家长的不同情绪反应和处理方式对孩子心理造成的不同影响。对比我们日常生活，在遇到类似问题时，我们大多也会进行简单，粗暴，情绪化的制止和训斥，很少考虑可能对孩子心理造成的不良影响。听讲过程中，我一直在反思，为什么优秀的孩子都来自优秀的家庭？不是孩子天生优秀，而是因为孩子的父母优秀，他们给了孩子一个和谐融洽的家庭环境，并在家庭教育中融入了情商，逆商等方面的培养内容，孩子情商高低取决于父母。

　　当今社会，决定孩子未来发展的主要因素已经不是知识储备量的多少，而是独立应对处置各种事情的能力。我们作为家庭教育的直接参与者，孩子健全人格的塑造者，要首先提高自己的情商，遇事多站在孩子角度换位思考，多比较几套处理方案，坚决杜绝大吼大叫式的粗暴教育，在和谐融洽的家庭氛围中，带领孩子走上高情商之路。

**积极心理健康教育观后感 19**

　　小韦是身世可怜的青年，从小失去双亲，经常受到养父的虐待，以致他对社会和他人极不信任。但是，他在数学和化学方面具有超人的才华，而且远远超过了哈佛大学的高才生。他对自己的出身感到自卑，他不敢正确面对自己的内心情感，他过着一种放荡不羁的生活，而且爱打抱不平，那应该是不愿意看到有人被欺负，就像他不愿意被别人欺负一样。他爱上了一个哈佛的女孩，而当女孩向他示爱的时候，他却不敢接受，因为她是他心中的女神，是完美的，是神圣的。他觉得自己配不上她。他没有意识到自己的才华可以让他过另一种生活，他同样具有优秀的品质，他是一个天才而他却不愿意发挥其所长。他生活在社会的最底层，干着粗重的活，经常打架斗殴。然而，他也交了几个真正的朋友，这些朋友虽然没有他那样的才华，但是却对他真心真意，这是小韦人生中的`一大笔财富。他们希望小韦能离开他们所生活的环境，去追寻一种高质量的生活，这才是真正的朋友。林保教授堪称师长的典范，与历史上一些抹杀学生成就的害怕超越自己的流氓教授形成鲜明对比，他竭尽全力帮助小韦摆脱心理压力投身科学，我认为这是一种难能可贵的品质。

　　那位心理学家是相当出色的，他能够根据小韦的心理问题给其恰当的指导，最终使他找到了自我认同感，走出了过去陰暗的生活，去追寻自己的事业与爱情。He did a good job!

　　天生我材必有用，千金散尽还复来。一个人只有走出心中的陰霾，找到自我认同感，达观自信，才能实现人生的价值，才能到达成功的彼岸。

**积极心理健康教育观后感 20**

　　社会上任何岗位都要求培训与考核，但似乎只有养育孩子这个行业，是做父母的我们没有持证就上岗的。虽然孩子刚出生时，新手父母会手足无措，会心烦焦虑，但是好在有父辈帮衬与指点，孩子慢慢长大，学走路、学说话……逐渐学会了各种本领，我们也体会到做父母的幸福与成就感。

　　孩子从上幼儿园开始，有了学校老师的共同教育，我感觉到身上的担子轻了一些，但是随着孩子年龄的增长，特别是10岁以后，他的独立性越来越强，开始有自己的想法，这个时候做父母的我开始有一点焦虑了。倒不是说孩子刻意想摆脱我们，而是孩子会按自己的想法来做一些事情，这可能正好跟我们的预想不一样。特别是当我们认为孩子的&#39;做法不对，或者说逐渐形成的习惯不好时，我们就想去改变，因为我们担心不好的习惯一旦养成会对孩子的今后产生长远的影响，这个改变的过程是充满波折，充满挑战的。有时是谈心交流，有时是共同观看书籍电影，有时是想通过外出游玩等一些亲子活动渗透，有时也会有急躁的大吼大叫。我们也会反思，也会与人交流，也会尝试改变方法策略，但面对现实时又会反复和徘徊，感谢在这个过程中老师的帮助，学校组织的家长心理课程给了我们很大的启发。其中的很多案例在我自己身上也时有发生，我从中学习到了很多，比如昨天的讲座让我认识到我要站在孩子的立场去想问题，我要考虑孩子的感受，做父母的情商高了，才能带领孩子走上高情商之路啊。

　　虽然工作很忙，但是如果只是单调的说教或者训斥，我想我们永远都达不到我们的目标。我们应该抽出更多的时间陪伴孩子，走进孩子，跟孩子一块儿成长。

**积极心理健康教育观后感 21**

　　随着人们对心理健康的认识与重视，小学生心理健康问题已经引起了人们的注意，心理健康课是一个促进人们的心理发展的一门学科，让学生如何正确认识自己，接纳别人，树立一个正确的.人生价值观。

　　今天，美丽的知心姐姐来到学校，为我们上一堂特别有意义的心理健康教育课。

　　第一：当他人出现妒忌、自卑、孤辟……不健康心理行为，究其原因，原来是因生活中遇见挫折和困难而泄气。但是，我们要帮助他人如何面对生活的困扰，知道如何认识自己。例如：试着想一想，一只鸟老是不想飞翔，老觉得自己飞翔姿势不够美丽或者自己跟其它鸟儿比较，觉得自己很落后，那它的结果，就不能像它们展翅飞翔，翱翔于空中，也不能展现鸟儿该有的本领。

　　第二：对学习的正确态度。在学习中要全神贯注，知识才会饱满。但是，不要在学习中产生任何压力，要劳逸结合。如果学习中遇见不慬的知识，可以请求他人讲解题目，这样知识又多了一个，或者有些小学生厌烦学习，你们可以想办法让学习，成为一个快乐的事情。希望大家具备一份学习的良好心境：学习着是最棒的!

　　第三：如果心理情绪充满愤怒和伤心，有时候可以看看书，这样既可以缓解心中的情绪，也能够收集更多的知识，有时候可以运动：跑步、跳绳……看，运动和缓解情绪两不误，有时候与朋友做做游戏、聊聊天……也是一种好方法。缓解心中的不好情绪，有成千上万种好办法 ，你想到了吗?

　　如果生话上的困难和挫折解不开，怎么办?哦，可以把困难想象着成快乐的事情，多有趣呀!人生的阳光就能多一丝光芒，脸上挂着一个笑脸。

　　啊!心理健康教育是多么重要呀!

**积极心理健康教育观后感 22**

　　2022年是我们坚持抗疫的第三年，封城、检测、隔离…似乎这三件事已然成为家常便饭，成为我们生活中不可或缺的一部分。2022年开始，疫情似乎离我们越来越近，长期的居家隔离生活也使自己的身体抵抗力有所下降，21年年底自己也因为鼻炎引发的.诸多病症而感到焦躁郁闷，常常觉得人生几何，天天生病吃药，硬生生将生活过的就只剩下 活着 。并且常常会特别关注自己身体的反常，活得十分敏感脆弱。

　　好在开学永远是一剂强心针，有规律有运动的生活明显提高了心里底线和身体素质，本在家郁郁寡欢，到了学校和舍友一起谈天说地反而减少了胡乱猜想的心绪，还在宿舍养了花，日子也过的有了惊喜和期待。

　　本次讲座我受益匪浅，结合自身，总结了以下保持良好心态的方法：

　　1、要按照平常的作息规律，适当运动（如做操、跳绳、跑步机等）避免赖床；

　　2、和家人舍友一起做游戏、整理内务、做美食等，把生活安排得丰富多彩一些；

　　3、平常想做而来不及做的一些事情，现在就可以静下心来去做，比如看书等。上网课的人也需要像平常一样穿戴整齐，避免邋遢。

　　4、要精神振作。朋友虽少聚会，但还可通过微信等增加交流。

　　5、要学会以正能量的心态面对我们的疾病观、生死观，增加我们的心理弹性，也就是说增加正能量，减少负能量。

　　6、发挥（或培养）兴趣爱好。比方说把以前拍的照片整理一下，还可以学学后期制作。有小孩的在家里和孩子一起动手做玩具；给老人回忆一下过去的岁月。增进家庭亲情，弥补平常忙不过来的亏欠之情。

**积极心理健康教育观后感 23**

　　通过观看姜老师的讲课，作为家长我受益匪浅。姜老师通过一个个典型案例，详细地阐述了情商培养对孩子的影响，以及家庭亲子关系如何更好地建立。学会与孩子沟通，建立相互尊重、彼此平等的亲子关系是何等重要。

　　在日常与孩子交往中，我也会经常出现案例中所涉及的问题。对孩子做错了一件事，不懂感恩，做事拖延等一些问题，也会对孩子发脾气。但随着孩子年龄的增长，孩子由以前的唯命是从，到现在的抵抗、顶嘴，突然发现孩子没有以前容易管教了。事后，我也会经常进行反思。作为家长，这种处理问题的方式对不对，孩子内心的真实想法会是怎样，这种方式对解决问题有帮助吗？通过今天姜老师的讲解，让我找到了答案，有了一些启发。作为父母，我们要更新教育观念，要给孩子真正的爱，理性的爱，而不是溺爱，不是毫无限度地满足和包容。给孩子多一些关心与关怀，多角度衡量，了解孩子的想法并给予有效地帮助。与孩子的关系应建立在平等的基础上，是相互学习，共同成长的关系，而不是利用家长的权威管教另一方的关系。

　　理解和尊重孩子，细心观察，耐心倾听。用心感受孩子的愿望和要求、欢乐和痛苦、梦想和烦恼。只有尊重孩子，才可能走进孩子的内心，才有可能愉快地沟通。随着孩子年龄的增长，思想上也有很大变化。遇到孩子不听话，犟嘴，不知感恩的&#39;一面。我们要多听孩子的想法，要拥有一颗宽容的心，少些责骂或冷漠。这样，孩子会更愿意和我们沟通。

　　在今后的日常相处中，我们要学会运用课程中所讲的三个法宝（学会倾听、积极冥想、幸福地拥抱）。同时，也要给孩子树立榜样，在孩子面前表现出积极乐观的处世态度。引用课程中的一句话做结尾：高情商的孩子，需要用心陪伴，用爱浇灌！

**积极心理健康教育观后感 24**

　　在我们的日常生活中，越来越多的事情证明培养孩子的情商是多么的重要，培养孩子高情商，将受益一生。情商通俗讲就是情绪管理，感知自己的同时照顾到别人，把握好照顾自己和照顾别人之间的这个度，就是高情商的表现，这是会伴随孩子一生的！

　　作为父母，由于生活的压力，我们对孩子通常都是控制欲很强，经常忽略了孩子的感受。学了本节课，我深刻领悟到对孩子言传身教的教育是多么重要，对孩子学会情绪管理更是必不可少的，我们不能以牺牲关系为代价去纠正孩子的.行为。

　　孩子和世界的关系源于和父母的关系，关系好了，父母的教育和管理方法才会有效。学会以孩子的角度去考虑问题，感受孩子的感受，用心沟通、交流，才能和平友善共处，给孩子创造良好的学习、生活环境，孩子也慢慢在其中学会与他人、与世界和谐相处，高情商处理问题。

　　另外我觉得对孩子最大的高情商培养就是要学会给孩子肯定和赞美！逐步学会给孩子的心理传递安全信号，让孩子觉得和父母相处是舒适、美好的，孩子也才能以同样的心态去面对外面的世界。

　　帮助孩子去表达情绪，学习知识，但是没有人教给孩子如何清楚的表达，什么是快乐，开心，恐惧，愤怒，所以我们作为父母的需要时刻言传身教，给孩子补上这一课。这就需要我们选择继续学习，终身学习，这是自己的选择，这是一条少有人走的路，你并不孤单，而会更加幸福……

　　最后，感谢学校、感谢老师给予我们这次学习的机会，我们作为家长也会在学习的路上一直陪伴孩子，与孩子共同学习，一起成长！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！