心理健康讲座心得体会

刘晓庆

通过几次家长心理健康的学习，收获很多。虽然我自己也是一名教师，但我从家长学校中也学习了很多东西，受益非浅。 主要有这样几方面体会：

一、要注重对孩子进行情感、态度、价值观的教育

第一期家长学校聘请的特级教师钱金铎老师所做的如何对孩子进行数学辅导的讲座，对如何辅导孩子做数学作业大有裨益。尤其是在辅导中要重视对孩子进行情感、态度、价值观的教育，对孩子数学的学习可起到事半功倍的作用。听了之后，让人感觉受益非浅。

二、要学会培养孩子良好的阅读习惯

听了刘丽萍老师的讲座，对培养孩子阅读能力的重要性有了充分认识。以及如何培养孩子良好的阅读习惯，应从何入手，有好多收获。 比如要引导孩子多观察自然、观察社会，从而发现问题，产生疑惑，萌发求知欲望。要适当满足孩子对读物的兴趣取向。为孩子订购图书、报刊时，要尽量采取指导、建议与商量结合的态度。要多鼓励孩子读书，给孩子一定的自主权，让孩子自己选择一些感兴趣的图书，从而逐步提高阅读的能力。

培养孩子良好的阅读习惯，还可带孩子去书店，让他自己挑选自己喜爱的书。对孩子养成良好的读书习惯也是大有裨益。

　其次，培养孩子良好的阅读习惯，要激发孩子阅读的兴趣，提高和保持孩子读书的热情。

心理学分析，只有不断地利用外界刺激加以强化，兴趣才能保持持久和稳定。当孩子对某种读物产生兴趣时，要采取主动参与的态度，对孩子的读书活动给予关注。找机会让孩子讲书中精彩的内容，讲他的感想，参与孩子讨论读后感。结合孩子在语文课学过的有关内容“借题发挥”。这样强化孩子的读书兴趣，使之坚持读书热情。

当孩子读了书、增长了知识，产生了感想，提高了能力，获得了进步，要及时给予肯定。在阅读过程中好可以帮助孩子掌握一些简单的常用字，而不是孤立的去识字。正确的引导，孩子从中体验到阅读的愉快从而产生再阅读的愿望，抓住时机，对良好阅读行为进行强化。

最后，为孩子读书创造条件，优化环境。刘丽萍老师强调外界环境条件是孩子读书的外因，父母的素质、住房的条件、家庭生活习惯、住地环境的氛围等诸多方面均是影响孩子读书的因素。父母应起表率作用，多读书多看报，不断更新和增长知识，对孩子起到潜移默化的作用。家庭生活习惯要注意，如果孩子看书，家长应对孩子读书的干扰；要给孩子创造一个小天地，有明亮而柔和的光线，舒适的桌椅，实用的书柜，有这样一个适宜放松的环境，使孩子感受到读书是一种享受。

1. 要重视孩子的心理健康

孩子的心理健康关系一个民族的未来。如果自私、冷漠、孤僻、只讲索取不愿奉献占了上风，真让我们为未来捏一把汗。知心姐姐告戒我们家长不要片面看待孩子的分数，只抓分数而忽视了非智力因素，这样会给孩子带来许多心理问题：敌对情绪、心理负担重、脾气古怪、不关心他人、自私自利等。因此，家长必须转变观念、实事求是根据孩子的实际情况设置目标，重视孩子的全面发展。培养一个真正完整的人。