# 心理健康与心理调试”讲座

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2025-01-29

*第一篇：心理健康与心理调试”讲座xxx完小观看“心理健康与心理调试”讲座 视频总结目前，压力过大已成为各界人士的一块心病，过大的压力不但对社会产生消极的影响，对工作者的心理健康也会造成极大的伤害，按照国际上衡量健康状况的伤残调整生命指标评...*

**第一篇：心理健康与心理调试”讲座**

xxx完小观看“心理健康与心理调试”讲座 视频总结

目前，压力过大已成为各界人士的一块心病，过大的压力不但对社会产生消极的影响，对工作者的心理健康也会造成极大的伤害，按照国际上衡量健康状况的伤残调整生命指标评价各类疾病的总负担，精神疾病在在我国疾病总负担的排名中居首位，已超过了心脏血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾患，因此，心理健康是现代人的健康不可忽视重要部分。xxx完小根据上级相关文件精神，认真组织了针对本校专业技术人员心理健康及心理调试的培训工作。本次培训在各位教师的积极配合下，取得了一定的成效。现就此次培训工作总结如下：

一、培训的基本概况

我校于2025年11月29日至21日晚上19:00—20:00分三个学段进行心理健康教育观看讲座视频培训活动，参训人员为全体教师，培训以心理健康知识专题讲座、心理健康与调适视频播放及为主要培训形式，即观看由华东师范大学心理系教师梁宁建录制的心理健康与心理调试视频，让全体教师认识到心理健康及心理调适重要性的认识。

二、培训的内容

培训内容严格按照中心学校下发的通知，以心理健康及心理调试为主要内容，我校主要通过三次学习完成培训： 第一次：主要学习心理健康的定义和标准的解释，界定了专业技术人员及其容易出现的各种心理问题，并对心理问题产生原因进行的分析。第二次：学习专业技术人员心理调适过程中最重要的方面的阐述，包括人格塑造、压力管理、情绪管理、时间管理、人际关系和职业规划等。

第三次：学习在当前企事业单位改革的大环境之下所引发的心理不适及调适方法。通过对华东师范大学心理学系博士导师梁宁建专题讲座视频的观看，引导大家正确看待心理问题，掌握一些心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平。

三、培训效果

通过培训，教师们一致认为：

（一）、教师自己保持乐观的心态

教师们一致认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，教师们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：

1、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，提高心理承受能力。

2、调整情绪，保持心理的平衡。

3、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。

4、乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

5、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。

（二）、以良好的心态感染学生

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

当然，在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式；选择怎样教学内容实现教学目标；学习评价难以操作等，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时学生总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时无刻不展现在你面前。此时，你的心情又如何呢？是气愤、激怒、伤心，非想揍他一顿，还是用乐观的心态来教育他，我想，教育学生需要耐心和宽容，用真诚的爱心去感化学生，以动之以情、晓之以理的方法去对待学生的错误。让学生静心去寻找自己错误的原因，真正体

验到自己的错误给别人带来的伤害有多深，我想这样的耐心和宽容教育学生会收到良好的效果。

总之，培训与教育，不仅仅是学习、知识的获得，而是要让心灵转向正确的方向，正是柏拉图之“教育非它，乃是心灵之转向”矣。因此，我们在今后的教育教学中保持一种乐观的心态去面对每一位学生。

xx中心完小 二0一三年十一月二十二日

**第二篇：学心理健康与心理调试心得体会**

学心理健康与心理调试心得体会

元江一小 李继林

看了梁宁建老师的《教师心理健康与自我调试》讲座后，使我受益匪浅，从认识教师的心理问题、教师认知问题的自我调适、教师情感问题的自我调适、教师个性问题的自我调适、教师行为问题的自我调适和教师职业适应问题的自我调适 等方面阐述了教师心理对教育事业的重要性；也揭示了教师心理问题的严重性；指出了教师心理问题自我调适的必要性和有效的方法。通过观看视频，阅读文本材料，使我耳目一新。深深认识到开展素质教育，将学生培养成为全面发展的人，教师心理素质的培养和提高是关键，它直接影响到学生的健康成长和顺利发展。教师的身心健康，既有利于个人的成长与发展，也有利于教育教学质量的提高。下面我从三个方面谈谈我体会。

一、教师必须具备健康的心理

教师这个职业的特殊性，不同于工人，只对产品负责就行了，教师必须对其施教的对象——学生负责，不仅对学生的现在负责，还要对他的将来负责。教师要要在自己的教育教学过程中，不仅要传道授业解惑，更要教育学生崇尚真善美，反对假恶丑，培养他们健全的人格。所以，社会各界都应充分重视教师心理健康，这将是历史的责任。开展素质教育，将学生培养成为全面发展的人，教师心理素质的培养和提高是关键，它直接影响到学生的健康成长和顺利发展

二、教师要有控制好自己心理的能力

教师也是人，教师自身发展也存在生存与发展问题：待遇一般、工作压力大、教育政策变化快等，威胁教师的人格、工作、生活。易产生消极紧张的情绪。如果这些问题不及时有效地解决，就会形成心理疾病，那么会对教育事业、对社会产生负面影响，对个人来说，就无法从事有益的社会工作，或发挥不出工作潜能，工作效率低，影响教师的其他生活质量，重者还会对家庭和社会造成威胁。

面对教师可能受到的威胁，我们该如何应对呢？我以为，除了我们无法改变的环境因素外，我们自身可做一些尝试。首先，我们要调整好我们的心态。我们已经当了老师了，无须再去想一些烦恼的事情。处理好日常工作，完成学校布置的任务，并且养成良好的工作习惯。第二，可能的话适当做些运动或劳动，这很重要，不仅会改善我们只做脑力劳动的状况，而且还能增进身体健康。第三，尽量养成良好的生活习惯，在适应工作的前提下，安排好自己的作息。最后，要学会发泄，当我们遇到烦恼或打击等伤害时，可向朋友讲一讲，可向亲人说一说，可向知心人诉一诉，以减轻内心的压力，减少对身体的伤害。要不我们就大哭一场，让体内的毒素排出来。

这似乎太惨了，是啊，太惨了。生活就是一场搏斗，生活就是一场挣扎。搏斗，挣扎，顽强地活下去，这就是我们的选择！

**第三篇：《心理健康与心理调试》学习心得体会**

学习《心理健康与心理调试》心得体会

心理健康与每个人的生活都很重要。看了《教师心理健康与自我调适》的讲座后，我知道了心理健康的八条标准：

1、了解自我、悦纳自我。

2、接受他人，善与人处。

3、热爱生活，乐于工作。

4、面对现实，接受现实，适应现实，改变现实。

5、能协调与控制情绪。

6、人格和谐完整。

7、智力正常。

8、心理行为符合年特征。

教师的心理健康问题不仅响影教师本人的事业心、成就感和个人幸福，但还不仅仅是个人的事情，它也影响着学生的心理健康水平。教师是学生心目中的重要人物，是学生认同的楷模，在师生日常接触中，最能发挥潜移默化的作用。而且，心理健康的教师能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。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。

一、教师自己保持乐观的心态

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我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：

（一）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，提高心理承受能力。

（二）调整情绪，保持心理的平衡。

（三）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。

（四）乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

（五）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。

二、以良好的心态感染学生

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

当然，在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式；选择怎样教学内容实现教学目标；学习评价难以操作等，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时学生总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时不展现在你面前。此时，你的心情又如何呢？是气愤、激怒、伤心，非想揍他一顿，还是用乐观的心态来教育他，我想，教育学生需要耐心和宽容，用真诚的爱心去感化学生，以动之以情、晓之以理的方法去对待学生的错误。让学生静心去寻找自己错误的原因，真正体验到自己的错误给别人带来的伤害有多深，我想这样的耐心和宽容教育学生会收到良好的效果。的心态介入生活中去，这是一种心灵平衡的好办法。而当生活工作压力较大时，可千万不要把自己困在家里独自烦恼，不妨多与好友谈谈心，可为你带来灵感和解决困难的好办法，也可以培养一项与几项健康的业余爱好，可以调节自己的心态，增添生活情趣缓解心理压力。不断去探索心理健康知识，加深自身的素质水平，及时调整自己的心态，学会自我心理保健和提高。我通过学习一定能成为一名优秀的心理健康教师。

**第四篇：专业技术人员心理健康与心理调试复习题**

《专业技术人员心理健康与心理调试》复习题

一、概念

心理健康（p2）人格（p32）人格障碍（p38）

职业倦怠（p121）心理障碍（p145）危机管理（p171）

自我悦纳（p224）社会适应（p232）职业锚（p271）

自我意识（p334）

二、简答题

1)心理健康维护的意义（p16~19）

2)常见的人格障碍类型（p40-48）

3)专业技术人员的压力来源有哪些？（p97）

4)职业倦怠有哪些危害？（p131）

5)心理障碍的主要影响因素有哪些？（p149）

6)危机的特征有哪些？（p171）专业技术人员的职业危机有哪五种？（p182）

7)自我悦纳的意义是什么？（p224）

8)职业适应包括哪几方面？（p251）

9)说出五种以上常见的人际交往心理障碍？（p281）

10)专业技术人员如何提高人际交往技巧？（p289）

三、论述、分析题

1)谈谈影响专业技术人员心理健康的要素有哪些？（p19-30）

2)如何塑造专业技术人员健全的人格？（p51-53）

3)谈谈如何培养愉快的情绪。（p75）

4)如何才能实现自我悦纳？（p228）

5)如何轻松适应工作，谋求职业发展？（p259）

6)如何与同事保持和谐的关系？（p286）

7)谈谈你的工作特点和职业压力，你是如何缓解压力的。

8)美国圣保罗市精神病学研究室主任威廉·弗列有个有趣的实验，在受试的200多名

男女中，有85％的女性和73％的男性，在痛苦的哭泣后，自我感觉都比哭之前好得多，而且健康情况也有改进。

a）常见的合理宣泄方式有哪些？ P285

b）生活中还有哪些自我心理防御机制？ P339-345

**第五篇：心理健康与心理学习调试心得体会**

学习《心理健康与心理学习调试》及《创新驱

动与知识产权》心得体会

在这次单位组织的公需课程学习中，我选择了《专业技术人员心理健康与调适》及《创新驱动与知识产权》，这两本教材单看名字已经激起了我浓厚的学习兴趣。我参加工作20余年，深知健康教育尤其是心理健康教育的重要性。人的成长除了要有良好的身体素质，更要有健康健全的心理。只有心理强大了人才能够做到无所畏惧，工作学习中才能做到专心致志、有所建树。

这本书集科学性和实用性为一体，系统介绍心理健康与心理调适的专业知识，就专业技术人员如何了解和维护自己的心理健康，保持良好的精神状态投入工作和生活，积极预防心理疾病提供了一系列理论、策略和方法。它对当前我国公职人员的改革将产生重大而深远的影响。书中高屋建瓴，视角广阔，从社会发展、文化进步的高度来看待公职人员的心理问题。通过本次学习和培训，使我更加明确了心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平；自觉树立正确的价值观，学会与公积金用户平等相处，建立新

1型的关系，做公积金用户的朋友;调整心态，适应现实。与时俱进，不断更新价值观念，坦诚开放，正视自己，承认自身的不足与缺陷。接纳他人，以诚待人，建立良好的人际关系能使教师保持健康的身心。人的一生三分之一的时间都在工作中度过，那么健康的心理，积极乐观的心态是必不可少的。可是我们在工作中总是会遇到这样那样的问题或是压力，科学有效地调适自己的心理，让自己更加轻松、投入的工作显得尤为重要了。

通过学习《创新驱动与知识产权》，我学到了创新驱动发展战略是以实现科学发展、增强国家核心竞争力为目标，着眼于经济社会发展的全局，以科技创新为中心所做出的全面战略部署。而知识产权战略是国家为了实施创新驱动发展战略，从知识产权的创造、管理、保护和利用等方面做出的一系列配套政策和制度安排。

知识产权是指对智力劳动成果依法所享有的占有、使用、处分和收益的权利。知识产权是一种无形财产，它与房屋、汽车等有形财产一样，都受到国家法律的保护。知识产权可分为两大类：一类是工业产权，包括专利权（发明专利、实用新型专利和工业品外观设计）；商标权（商业商标、服务商标和制造

商标）。工业产权是个广义的概念，它不仅包括工商业本身而且还包括农业、采掘业以及交通运输业等。另一类是著作权，亦称版权，主要包括作者对文学、艺术、音乐、摄影、电影、电视、计算机软件等方面的专有权，以及由此派生出来的邻接权。保护知识产权的法律主要是国内立法（专利法、商标法和著作权法），也有国际条约。

随着社会的发展和进步，心理健康已经成为现代健康概念中一个不可缺少的部分，一个人只有处于全面健康状态，才能维持身心平衡的协调稳定，消除各种精神压力，更好地适应现代社会，幸福、快乐工作和生活。

两本书看完意犹未尽，给人心灵的启示颇多，也为我的工作与生活做了一次全新的营养补给。快乐生活、快乐工作其实一直住在我们心里，不曾远离。

二〇xx年十二月四日

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！