# 心理健康讲座的心得体会（优质19篇）

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2025-03-07

*心得体会是我们在实践中得出的宝贵经验，是我们成长路上的里程碑。写心得体会时，要注重文字的精准和准确，避免模棱两可和含糊其辞。- 在总结心得体会时，可以参考一些优秀的范文，提高自己的写作水平。心理健康讲座的心得体会篇一心理素质教育是素质教育的...*

心得体会是我们在实践中得出的宝贵经验，是我们成长路上的里程碑。写心得体会时，要注重文字的精准和准确，避免模棱两可和含糊其辞。- 在总结心得体会时，可以参考一些优秀的范文，提高自己的写作水平。

**心理健康讲座的心得体会篇一**

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。

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。

全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识:要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

一、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

二、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

三、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**心理健康讲座的心得体会篇二**

11月12日晚上6：30，作为四川音乐学院心理委员的一员，我听了一场关于心理健康教育的讲座，这个讲座是我学习如何当一个称职的心理委员的第一课。

心理健康对一个人的成长是很重要的。然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些小问题、细节平时都不为他们所重视，他们意识不到容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己的所想。

我们应该都知道，如今，心理健康这个话题越来越引起大家的重视。身体健康固然很重要，但心理健康也不可缺少。我们要追求的是身心健康，即身体、心理都要健康。心理老师的心理健康知识讲座使我受益匪浅，她给我们定义了心理健康的标准，提出了大学生面临的成长问题。如何做好自己的人生规划、如何养成良好的学习、生活和理财习惯、如何建立良好的社交、人际关系及大学生常见的心理分析等。让我们感触最深的有三个方面：

第一个方面：要适应社会角色，环境的变化。我们应该要很清晰的认识到自己已是成年人，不再是未成年人。既然如此，就要更多一份主动心，责任心，很多问题及事情都要靠我们自己主动去做，去解决。要能尽快的适应一个新的环境，不要总是怀念过去的时光。每到一个新的环境，习惯就好。就像我们刚来到大学，也应该让自己尽快的适应。否则就会出现许多的心理困扰，从而影响到自己的学习和生活。

第二方面：建立良好的人际关系。虽然有句话叫“靠天靠地不如靠自己”，但很多时候你还是需要别人的帮助。或是你不可能离开一个群体独立存在。所以就需要我们建立好人际关系。比如学会倾听别人或是赞美别人。总之就不要让自己脱离大众。其实，我自认为自己在这方面做得不好。虽然自己也有几个志同道合的好朋友，但人际交往方面很狭窄，不敢主动与别人交流等。现在也要深刻的认识到了这个问题，相信自己以后也会在这方面多加注意。

第三方面：大学生常见的失落、自卑心理。自己觉得自己在这方面表现得很明显。首先，来到这里也不是自己最初的梦想，因为某些原因，只能选择到这里来。看着班上的同学进入了自己心仪的学校，自己不免有些许的失落。再者，来到这里，在学习上遇到了许多困难。生活中同学多才多艺。这更添加了我自卑的感。但现在的我，不再自卑，不再失落。老师的教导、师兄、师姐和同学们的关心让我更加坚定：一切都会好起来的，一切都会过去。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的.科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。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。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。

在心理课讲座上老师提到心理委员必备的条件。如知识条件、技术条件、咨询人员的道德禁忌等，让我们一下子产生了一种强烈的情感，作为心理委员，自己首先不能对那些不法的行为或错误的态度置之不理，如果心理委员都麻木不仁，同学在如何调节自己的心理这方面就又可能陷入盲区。心理委员责任重大，不能掉以轻心。

**心理健康讲座的心得体会篇三**

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下，通常人的心理处于正常状态之中。这种状态之下，通常的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

**心理健康讲座的心得体会篇四**

学习大学生心理健康教育这门课程的研读过程中，我受益匪浅。它鼓励我意念树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更快的认识了自己，也当更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的英语课程人格。它教会我要勇敢的坚强剖析自己，通过自我剖析我也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的学教和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心。人生的确需要规划，马上进入大学的学生，一定要想好自己的一生做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人因的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是平庸有了理想却没有认真规划，在实现的路上双药芒多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上发生改变，到头来感叹行路难，演变过程安慰自己已经追求了演化过程就不要太再意结果。

这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的`一生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差出现明显就及时发现改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而脚踏实地不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，长远目标也是你每一个阶段不同的规划总体目标。所以一个好的人生规划太主要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的预计未来照亮了道路。

**心理健康讲座的心得体会篇五**

我认为作为同学，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，掌握自己的心情；和同学们关系和谐，很好的融于群众；能很好的适应环境……心理询问，是指询问员运专心理学的学问，通过询问等（方法）解决其心理困惑。心理询问事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理询问的观念是不对的。总之，心理询问是指运专心理学的方法，对在心理适应方面消失问题并企求解决问题的来访者带给心理救济的过程。

在心理询问的活动课中，我熟悉到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的沟通才能让人体会到沟通得喜悦，我们的心理询问的仿照有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。活动课是实施素养教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动同学学习的激情，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。同学在实实在在的活跃的生动的并且有必需新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

而且在那里我能够把在心理课上学到的学问付诸与实践，让我学而致用！完成了高校心理学的学习，我对自己高校四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们高校生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的学问。这门选修课我很感爱好的一门，我有种不用逼自己去用心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！虽然我选修的心理课结束了，但我对心理学问的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学学问对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

**心理健康讲座的心得体会篇六**

听了这次这次讲座，使我对“健康”有了重新的认识，在日常的生活我们往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，更应该关注心理的健康。

大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮助我们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。帮助我们处理好环境适应、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。

如何拥有健康的\'心理：第一，需要我们培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度。第二，养成科学的生活方式。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。第三，加强自我心理调节。进行自我调节，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。

听了这些，我觉得我还有很多地方都做得不够，比如科学的生活方式和自我心里调节这两个方面。很多人来到大学后就变得松散，逃课、泡网吧、谈恋爱。在大学我们肩负改变自己命运的责任，所以要保持心理健康。

**心理健康讲座的心得体会篇七**

本次人文社科讲座在同学与老师的乐观互动和协作下取得了圆满的胜利了，也得到了老师与广阔同学的好评。在老师极具风格的开场中同学们被深深吸引，一个简短而蕴含寓意的动漫视频指明白主题。整个讲座中也是同学与老师亲密协作，不仅绽开沟通，更是让这场心理讲座成为一个思想的盛宴。

这次的活动是系里团委为了进一步普及（心理（健康学问）），提高同学们的心理健康意识，促进同学共性健康进展而举办的，通过此次活动，同学们揭开了心灵中的困惑，提高了自己的心理素养，增加了自己抗压力量。以更乐观的心态投入到生活、工作与学习中去，所以我们就应当做到以下几点：

第一培育良好的\'人格品质。

良好的人格品质首先应当正确熟悉自我，培育悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应当提高对挫折的承受力量，对挫折有正确的熟悉，在挫折面前不慌张失措，实行理智的应付方法，化消极因素为乐观因素。挫折承受力量的凹凸与个人的思想境界、对挫折的主观推断、挫折体验等有关。提高挫折承受力量应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，乐观参与各类实践活动，丰富人生阅历。

其次，明确自己的生活目标。

生活目标对心理健康的影响已为科学讨论所证明。在一生的生活中每个人都会有一个目的，我为什么而活着，人的一声是有目标组成的，我们活着就是为了完成这一个一个的既定目标，最终达到自己最想要的结果。

第三，加强自我心理调整。

自我调整心理健康的核心内容包括调整熟悉结构、心情状态，熬炼意志品质，改善适应力量等。高校生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经受了从萌发到成熟的过渡之后，渐渐进入活跃状态。从心理进展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是由于，阅历的缺乏和学问的稚嫩打算了这个时期人的心理进展的某些方面落后于生理机能的成长速度。

因而，在其进展过程中难免会发生很多尴尬、困惑、苦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会状况正在发生简单和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧进展。这种状况也会在早晚要进入社会的青年同学中引发这样或那样的心理冲突和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成果不佳、交友失败、失恋等。

这些心理问题假如总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让同学正视现实，学会自我调整，保持同现实的良好接触。进行自我调整，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的抱负目标。所以高校生在同学过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

总之，高校生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素养和健康的生理素养相结合，加之其他乐观因素的相互作用，高校生成才就有了牢靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

此次活动也存在着一些不足之处，例如：

1、同学们秩序有些混乱。

2、同学们在签到的时候比较混乱。

3、多媒体消失了一些状况，在人员支配妥当的状况下，又调换了教室。给老师和同学都带来了一些麻烦。

对于存在的不足之处，我们将会英勇的担当起来，用自己的才智与勤奋不断克服不足，为同学们奉献出更精彩的活动，也盼望大家能多提珍贵看法，为我院的进展、同学的进步贡献自己的力气！

**心理健康讲座的心得体会篇八**

11月12日晚上6：30，作为四川音乐学院心理委员的一员，我听了一场关于心理健康教育的讲座，这个讲座是我学习如何当一个称职的心理委员的第一课。

心理健康对一个人的成长是很重要的。然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些小问题、细节平时都不为他们所重视，他们意识不到容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己的所想。

我们应该都知道，如今，心理健康这个话题越来越引起大家的重视。身体健康固然很重要，但心理健康也不可缺少。我们要追求的是身心健康，即身体、心理都要健康。心理老师的心理健康知识讲座使我受益匪浅，她给我们定义了心理健康的标准，提出了大学生面临的成长问题。如何做好自己的人生规划、如何养成良好的学习、生活和理财习惯、如何建立良好的社交、人际关系及大学生常见的心理分析等。让我们感触最深的有三个方面：

第一个方面：要适应社会角色，环境的变化。我们应该要很清晰的认识到自己已是成年人，不再是未成年人。既然如此，就要更多一份主动心，责任心，很多问题及事情都要靠我们自己主动去做，去解决。要能尽快的适应一个新的环境，不要总是怀念过去的时光。每到一个新的环境，习惯就好。就像我们刚来到大学，也应该让自己尽快的适应。否则就会出现许多的心理困扰，从而影响到自己的学习和生活。

第二方面：建立良好的人际关系。虽然有句话叫“靠天靠地不如靠自己”，但很多时候你还是需要别人的帮助。或是你不可能离开一个群体独立存在。所以就需要我们建立好人际关系。比如学会倾听别人或是赞美别人。总之就不要让自己脱离大众。其实，我自认为自己在这方面做得不好。虽然自己也有几个志同道合的好朋友，但人际交往方面很狭窄，不敢主动与别人交流等。现在也要深刻的认识到了这个问题，相信自己以后也会在这方面多加注意。

第三方面：大学生常见的失落、自卑心理。自己觉得自己在这方面表现得很明显。首先，来到这里也不是自己最初的梦想，因为某些原因，只能选择到这里来。看着班上的同学进入了自己心仪的.学校，自己不免有些许的失落。再者，来到这里，在学习上遇到了许多困难。生活中同学多才多艺。这更添加了我自卑的感。但现在的我，不再自卑，不再失落。老师的教导、师兄、师姐和同学们的关心让我更加坚定：一切都会好起来的，一切都会过去。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。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。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。

在心理课讲座上老师提到心理委员必备的条件。如知识条件、技术条件、咨询人员的道德禁忌等，让我们一下子产生了一种强烈的情感，作为心理委员，自己首先不能对那些不法的行为或错误的态度置之不理，如果心理委员都麻木不仁，同学在如何调节自己的心理这方面就又可能陷入盲区。心理委员责任重大，不能掉以轻心。

我不泄露他们的隐私，我会尽最大的努力做到的，我希望我能成为一个称职的有责任心的心理委员。

**心理健康讲座的心得体会篇九**

心理学这个名词诞生于欧洲，由欧洲传播到东亚的日本，20世纪初由日本传入中国。大家如果觉得心理学是外来的舶来品那就错了，其实中国的先秦时期就有了心理学的雏形，来自道家的思想“无为而治”就是最早的心理学思想。道家的思想“智、信、仁、勇、节”就较好地诠释了人内心的几种情绪，事情做得通顺叫做智慧，做得不通则称之为成见。

我们每一个人在生活中都会有情绪，情绪是出自我们的本性，它是不受控制的。情绪是由三个部分组成的，即主观体验、外部表现、生理唤醒。主观情绪是自我的感知体验，遇喜则喜、遇忧则忧，是因人而异的。外部表现主要是恐惧、烦恼、悲伤等心理创伤，失魂落魄不知如何表达，如经历地震、车祸等失去亲友的人表现极为突出。生理唤醒是指情绪受到外界影响产生的生理性反应，比如人在心烦意乱的`时候会有厌食、失眠等症状。

压力是一种保护性的心理机制，它会对人的心理产生刺激性反应。比如我们在生活中看见体型较小的狗会产生喜爱的心情，但是如果见到体型较大的狗会就会产生恐惧，我们面对大体型的狗的时候生怕它会咬人，自然就产生了心理压力。

第一、我们的情绪是人的内在本性，它不以人的意志为转移。第二、情绪的过程如山形曲线，我们不要太在意得失，顺应规律，它自然就消失了。第三、放任情绪的发泄，只能够得到一时的心理满足。第四、我们试着去适应情绪的波动，情绪会慢慢平复。第五、情绪是存在叠加效应的。第六、精神上存在交互作用。第七、行动会创造新的情绪。第八、情绪和压力是交织在一起的，适当的压力可以转化为工作的动力，但是超出承受的范围将造成心理应激障碍。

我们每一个人都不可能控制住自己的情绪，也不需要刻意去控制，但是我们可以控制自己的言行，不说不负责任的话，不做不负责任的事。面对压力最有效的方法是：

1、树立良好的信念与信心。

2、摆正自己的心态构建最佳的心境。

3、多做开心有益的事情，将不良的情绪逐渐淡化。

4、建立良好的人际关系，向信任的人吐露自己内心的不快。

5、保持良好的生活习惯，拥有健康的人生。

6、给自己设立一个短期的目标，使自己能够获得成就感。

**心理健康讲座的心得体会篇十**

随着社会高速发展，生活节奏逐渐加快，新媒体快速崛起，接收信息的能力进一步加强，在工作生活的压力下，很容易导致出现心理健康问题。因此，要及时了解职工思想动态，确保及时发现并解决问题。

讲座中，乔泓教授在生物基因层面，把人分为四个层次，分别是本能蛇、情绪猴、说书人和观照佛。本能蛇做的事就是威胁预警，发现危险，作出反应。情绪猴做的事就是趋乐避苦，容易沉溺于某种快感之中，从而减少自身痛苦。说书人做的就是自证预言，讲述自己的故事。观照佛也是最高级的一种，做的事就是明心见性，通过对自身的感知，观察自己的内心、思考自己的内心。人拥有丰富的精神世界，不应被物质生活束缚，用更高的精神层面来对待工作和生活。作为铁路人，应该以老一辈人为榜样，以保障铁路运输安全为己任，以为社会贡献为自豪。

心理能量的三大源动力分别是能力感、关爱感和自主感。其中，自主感解决了和自己的关系的问题，我们要做自己的主人，增强自身的自主性。现在很多人整日抱着手机，刷抖音、逛微博、打游戏，生活习惯紊乱，整个人浑浑噩噩，最后怨天尤人，越来越痛苦。自主首先要做到自律，自律才能掌控自己的人生，从早起开始，从放下手机开始，工作中尽职尽责，主动担当，专心致志，全力完成任务，避免出现三天打鱼两天晒网的情形。跳出舒适的假象，活出真正的自己。

俗话说，“人无压力轻飘飘，钢无压力不成刀”，日常工作生活中每个人都压力，也都需要一定的压力，适度的压力可以让人事半功倍，过度的压力可能会成为压死骆驼的最后一根稻草，因此，我们要学会正确面对压力。首先要养成良好的习惯，今日事今日毕，做到不给自己造成不必要的压力。其次要张弛有度，将工作和生活分开，在工作中保持高度的专注，闲暇之余也要学会放松，让自己保持在一种最佳的状态，提升工作效率。

态度决定一切，几乎所有的外因都只是起到加速的作用，而内因起到决定性作用。因此，在日常工作生活中，要端正态度，奋发图强，以饱满的热情面对生活，以昂扬的姿态迎接明天。

**心理健康讲座的心得体会篇十一**

我在教师岗位上工作了15年，也一直认为自己是个积极肯干、身心健康的人。听了专家的讲座，知道教师的健康心理要从这几个方面来看：能积极地悦纳自我；有良好的教育认知水平，热爱教师职业，积极地爱学生；具有稳定而积极的教育心境；能自我控制各种情绪与情感；和谐的教育人际关系；能适应和改造教育环境。

我觉得心理健康的教师首先是要热爱教师这个职业，从内心深处认同这个职业，真正觉得自己从事的职业是高尚的，有意义的。另外就是要自我肯定，认同自己的能力，说“我能行”。还有就是要有平常心、包容心，要有和谐的人际关系，还要保持一种不断进取的心。热爱这个事业就会全身心的投入，就会有幸福感，就会快乐的工作，享受工作，心理自然就健康了。

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。教师的言行对学生有很大影响，在他们的心目中，教师是智者什么都懂；是能者什么都会；是圣者不会犯错；是权威者具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。

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，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

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。

来自 FAnweN.cHAzIdIAN.COm

我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足？很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

无论是从处理好师生关系还是从处理好学校、家庭、社会关系来讲，都必须谦虚谨慎，戒骄戒躁，始终保持清醒理智的头脑。要集思广益，不要主观臆断。一定要有很强的平等、共同学习的意识，遇事多商量、多沟通，经常性地交流思想，交换意见，调动学生主动学习的意识。教师要心胸宽广，不要小肚鸡肠。一定要有一种容人、容事的宽广胸怀，能够听取各种不同意见，要严于律己，宽以待人，少一点猜疑之心、嫉妒之心、怨恨之心，多一些理解之心、关怀之心、友爱之心，这样给学生良好的示范作用。会使教学效果收到事半功倍的作用。

河西学校的李校长在讲座中讲到：教师这个职业给赋予了太多的赞美，同时也给老师提出了很高的要求。因此有时感觉自己有很大的压力，怕教不好学生，怕学生处安全事故，怕领导批评、怕社会常常感到孤独、无援、痛苦。我觉得李校长讲得非常好。以前总觉得这些痛苦不能和别人说，因为你是老师。而李校长就说要把内心的苦闷宣泄出来或者转移掉，并交给了我们很多简单实用的减压方法。

我想起自己常常在郁闷的时候会吃很多零食，原来是在给自己减压。尤其是她提到的与人交谈，与人交谈不仅可以使我们内心的消极情得到一定程度的渲泄，把积郁在心里的能量及时释放出来，也可以使我们获得朋友、亲属及社会上其他人的理解和支持，从而帮助我们抵御沉重的心理压力，消除紧张情绪。压力大时，找来一些极幽默的笑话、相声、漫画、书籍等来听或看，并从内心发出开怀大笑。也可以减压。

良好的人际关系是教师所从事的事业成功的重要保证，我们要学会宽容，学会善待别人当然也包括学生，与同事和睦相处，互学互助、尊重领导，彼此理解，与学生民主平等，教学中，教师更应放下权威身份，对学生要求不过高也就是对自己不苛刻。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

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自已的身体健康，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。

**心理健康讲座的心得体会篇十二**

听了这次这次讲座，使我对“健康”有了重新的认识，在日常的

生活

我们往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，更应该关注心理的健康。

大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮助我们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。帮助我们处理好环境适应、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。

如何拥有健康的心理：第一，需要我们培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度。第二，养成科学的生活方式。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。第三，加强自我心理调节。进行自我调节，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。

听了这些，我觉得我还有很多地方都做得不够 ，比如科学的生活方式和自我心里调节这两个方面。很多人来到大学后就变得松散，逃课、泡网吧、谈恋爱。在大学我们肩负改变自己命运的责任，所以要保持心理健康。第一，我们应该保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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。第二，学会保持和谐的人际关系,在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。 积极参加业余活动，发展社会交往。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为，如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉，我们需要培养健康的恋爱心理行为。第一，加速自我的心理成熟。培养独立的人格，能体贴、关怀、尊重他人。第二，培养与异性-交往的能力。异性间的交往需要注意的是：注意交往的范围、间距、场合、分寸。第三，选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐，减轻恋爱对心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。 第四，学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生，一定要摆正学业与爱情的关系，学业永远是第一位的，如果学业没了，爱情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧，借用身上的物品当武器，如尖头鞋、高跟鞋、发卡甚至钥匙，来攻击“色-狼”，另外，最好在自己的小包包里准备一个小别针，以便不时之需。

人们都说恋爱是大学的必修课，也是一堂考试，这样的考试会让我们增强我们的责任意识。总而言之，在恋爱中要学会培养健康的心理行为，要把握好度、学会正确对待和处理恋爱和学业问题。

今天学校组织了一场大学生心理健康的讲座，作为一名刚升入大学的学生，我从中明白了心理健康对我们今后发展的重要性，以及我们如何才能拥有一个健康的心理。

大学是一个大的集体，我们每天生活在其中，每天总会与各种各样的人接触，而如果而我们没有一个健康的心理，就无法与人正常的相处，无法建立自己的人际关系网，这将会导致我们觉得生活是孤单的，是无助的，从而产生一种迷茫的时生活状态，这对我们的大学生活是致命的，毕竟大学生活是我们人生中最宝贵的经历，我们也将通过大学慢慢的融入社会，而不完整的大学生活将无法为以后步入社会做好铺垫，这就导致我们无法对每天的生活充满激情。

所以要想成为一名优秀的大学生，要想拥有一个完满的大学生活，心理的健康是必不可少的。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。也就是说，我们只有心理健康了，才能去面对生活中发生的各种事情，而至于因为一点小事就闷闷不乐好长时间，也不至于因为一点挫折而自暴自弃，产生各种沮丧悲观的想法。

为了我们的心理健康，了解与掌握心理健康的定义是必不可少的，这对于增强与维护我们的健康有很大的意义。当我们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，我们大学生更应该有一个健康的心态，积极的`态度去面对。

通过这次的讲座，我深刻的看到了健康的心理对我们的重要性，一个

幸福

的人生必须要有健康的心理作为坚实的后盾，在以后的学习与生活中，健康的心理将会帮我们一步步的走向成功。所以，以后我们必须关注自己的心理健康，努力的去使自己的生活变得完满。

在这阳光灿烂的夏天，带着阵阵火热的心情我参加并仔细聆听了由学校举行的大学生心理健康讲座，通过这次的心理知识健康讲座我受益匪浅。心理健康老师通过在学习、生活等几个方面为我们讲解大学生常见遇到的心理问题，告诉我们如何正确的面对压力并解决它。 第一、在学习上。首先，“理想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。通过这次老师的答疑解惑，我了解了上大学的意义——实现自我的价值。我们每一个人都必须树立正确的价值观，努力奋斗当收获成功的时候我们会感到油然而生的成就感。

它，只是采取消极的态度，在心理健康老师的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。现在的我慢慢的开始正视自己并且通过学习我掌握了一些人际交往的技巧。我知道良好有赖于相互的了解，相互了解有赖于彼此思想上的沟通。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。我也克服了我的依赖心理。

第三、在爱情上。每个人对爱情都充满幻想，我也不例外，以为某个人是我的全世界，但是每个人都是独立的个体，我所以在爱情中常常流泪，几乎不知道面对日常生活中的各种问题，也许是习惯了依赖，失去的痛苦一直伴随着我。这次的讲座却从另一个的角度向我说明了爱情是一种相互独立相互尊重的关系，我们每一个人都应该学会坚强，就像致橡树中的我们要做两两棵肩并肩的树，而不是一个人是另一个的藤蔓。在对待爱情的态度上要有一颗真诚的心，那种“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”是一种不负责的爱情，爱情是神圣的，这种美好的情感值得我们每一个人慢慢回忆，而不是因为一时的寂寞才紧紧相拥，只是为了生理上的需要更是要人唾弃的。

最后，作为一位当代大学生，我们要明确身上肩负的责任，大学时光是美好的，在这样花一样的年华，面对着朝阳，树立远大的理想，并不懈奋斗，面对压力和挫折，积极地解决，不抛弃，不放弃，我相信，我们的青春永垂不朽！

**心理健康讲座的心得体会篇十三**

在我教学的千万个日日夜夜中，教育产生了天翻地覆的变化，科学技术的进步，生活节奏的加快，人际关系的复杂，人们的思想观念不断更新，不正之风和腐败现象日益横行，社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。加上独生子女越来越多，受家庭、社会影响等种种原因，造成学生心理问题日渐增多，对学生进行心理健康教育尤为重要。使他们具有健康的心理，是全社会的共同责任，更是我们老师的责任。第一教师自己要能够面对现实、积极乐观，对前程有信心；具有能够胜任教学工作的认知能力。有独创性，能运用有效公道的方式解决工作生活中遇到的困难和挫折；有较强的心理适应能力和活动能力；有健全的人格，在与他人交往中能和谐相处，积极态度（如尊重、敬慕、信任、歌颂等）多于消极态度（如恐惧、怀疑、憎恨、嫉妒等）。教师不管处于何种状态下，都必须表现出心理状态的稳固性。对学生一视同仁，要和每个学生的心理距离应是一致的、等距的。特别是小学生，他们仿照性很强，所以要培养学生健康的心理，我们教师应第一具有同样健康的心理。教师具有了健康的心理，还需要良好的教育方式。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸；现在不论是数学还是语文教改理念都是遵守“生本”原则，遵守孩子年龄特点，生理特点，成长规律，还孩子快乐、健康的童年。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒服的校园环境。

一篇文章是这样写的：教师要当好导演、指挥家、和教练，教学中，教师要扮演好一位引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调解，行动得到训练，让学生充分地展现自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习爱好、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神，也为学生的心理能够健全发展打下扎实的基础。

总之，作为一位教师，一位心理辅导员，只有知道儿童的心理情感，与他们真诚的相处，才会顺利展开工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情形，敢于面对新问题，才能不断地发觉儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

**心理健康讲座的心得体会篇十四**

最近我有幸参与了《中学校心理健康老师培训》，经过培训，我领会了心理询问的魅力，更意识到学校开展心理健康教育的重要性。

在这两天的培训中，老师们通过个案、小（故事）等从理论讲到实践，叙述了心理健康教育的重要及在学校如何开展、实施。其中薛老师的个案让我深受触动。这是一位美丽的高中女孩，女孩很内向，不与人沟通，课堂上也不回答问题。后来妈妈和女孩一起来找薛老师，据薛老师说，女孩第一次来几乎不说话，都是妈妈在叙述：在女孩8岁的时候，爸爸出车祸突然离开了这个家，那段时间全部人都忽视了女孩的`感受，没有人关注这个女孩。事情过后，女孩变得没有以前那样开朗、爱笑、爱说话了。就这样度过了学校、学校，直到高中女孩进展到不能参与集体活动，不能住宿舍，这才引起了关注。双方建立询问关系后，薛老师让女孩做了几次箱庭，女孩在不断的叙述中自我疗愈，渐渐走出了童年的阴影。

这是一次胜利的个案，我们应当庆幸女孩的状况发觉准时。由此可见，学校的心理健康教育更不容忽视。心理询问师常常说这样一句话：一切问题的根源都来自童年。请大家都来关注心理健康教育吧！让我们更多的了解同学的心理进展特点，更好的维护同学的心理健康，让他们能健康、欢乐的成长！

**心理健康讲座的心得体会篇十五**

现代社会的压力之下，可能身边有很多人内心都有痛苦，但是他们用微笑来掩饰，把自己伪装的很快乐，其实内心很孤单，找不到开解的方式，这是一个非常需要我们去正视的一种疾病。

乔泓教授主要从三个方面讲述了心理健康的影响因素、心理健康的源动力以及心理升级的`路径。心理健康的影响因素又分为生物因素、性格因素、文化因素。心理健康的源动力又分为能力感、关爱感、自主感。心理升级的路径又分为成长型需求、成长型价值观、追求型目标。

在成长型价值观中乔泓教授三个石匠的故事令我深受感触，他们虽然做着同一个工作，但是给工作的定位不同，决定了能取得的高度。混饭吃的石匠也永远成为不了建筑家。而第三个石匠不仅热爱自己的工作而且充满激情，并朝着这个目标不懈努力，希望有一天能干出一番理想的成绩，正是这种目标明确的激情和理想激励着他不断努力，不断实现自我，超越自我，所以才造就了他的成功。

我觉得对于今天的中国社会来讲，社会发展的速度很快，年轻人承受的压力很大。但是中国人又往往对于心理疾病存在一些误解，胆怯的心理导致不想跟别人表达、也不敢跟别人表达，病人在这个过程中其实会承受双倍的痛苦。

别再独自挣扎！如果真的觉得自己的心态在某一段时间已经出现不稳定的时候，及时找专业人士来帮你判断。这时候非常需要陪伴和开导，需要大家及时的沟通，把心里的问题发泄出来，不要藏在心里。我们也需要关注一下别人的内心到底是什么样子。多接触一些性格好的朋友，少聊一些负能量的事，坚持做每一天自己觉得应该做的事，努力对待生活，努力坚持做好每一天、过好每一天。

愿你我拥有发自内心的微笑！

**心理健康讲座的心得体会篇十六**

通过上了三棱这么多节的大学生心理健康课，我深深的领悟了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生高中学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面推进的社会主义建设者与\_人的重要途径，也是加强和改进大学生思想教育的重要任务之一。作为一名国家标准大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究毕业生教职员的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与法则，教育工作把握大学生心理健康教育的以下内容与方法。而心理健康的应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的德博瓦桑县：

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万独自一人承受，更不要钻牛角尖，要责无旁贷调试沃苏什卡自己的心理，知道适应环境；要正确对待校园生活中的挫折、困苦；要学会发生改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎现实情况短果的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要研究会从看在眼里心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己需要有具备较强的适应能力。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要继续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人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会制度责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。提高心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生确保安全心理的健康健康发展。

在现代大学生中恋爱已经普遍现象，大学生很大要一定树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自恋人的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的纯爱消极影响，学会运用挚爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，焦虑可以阅读有关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，强化自己的心理素质，以上佳的心理素质去迎接挑战。

**心理健康讲座的心得体会篇十七**

通过课程的教育辅导，让我丰富了心理健康理论知识，更新了思想观念，提高了自我心理调节能力，本人感觉收获良多，获益匪浅。

一、正确认知心理健康的定义与重要性

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

由于铁路企业不同于其他普通职业，存在安全压力大，半军事化管理，作业条件艰苦，工作强度高等外在特点。运输安全压力，工作中的种种压力，再加上每个人自身性格上存在的缺陷，容易产生心理问题，甚至转化成心理危机，这对于企业的安全稳定，个人的健康发展都是非常不利的，因此心理健康问题应当引起我们的高度重视。

当我们拥有良好的心理状态，保持身心的心理健康时，在我们的日常岗位工作中就能够保持充沛的精力，快速适应飞速发展的高铁岗位需求，能够从容不迫的面对工作和生活中存在的困难与压力。因此保持自身的心理健康拥有良好的心理状态对我们个人的工作和生活都有着重要的促进作用。

二、正确树立自我同一性

“我听说有一种鸟，生来没有脚，一出生只能飞呀飞呀，飞累了就在风里睡觉，一辈子只能落一次地，那就是他死亡的时候。”乔泓老师以《阿飞正传》这部电影作品引入自我同一性的观点，“自我同一性”本意是证明身份，指个体尝试着把与自己有关的各方面结合起来，形成一个自己决定协调一致不同于他人的独具“统一风格”的自我。影片中张国荣饰演的阿旭正是缺乏自我同一性，没有形成确定性，从不真正意义上去融入世界，不去找份正经工作融入生活，不动真情地去融入与某个人的关系中，他正像一只“无脚鸟”在家庭的负担、生活的重压、事业的迷茫压迫下，幻想振翅高飞却无力扇动翅膀，在庸庸碌碌，颓废的生活中不断寻找，探索着一个虚无的归宿。

正确树立自我同一性我们可以通过客观地评价自我，了解自己的个性特点和有点长处，接纳自己的不足和短处。向他人求助或学习，寻找自己的人生目标或学习榜样。坚持学习，不断完善自我，发现人生的智慧，提升个体立足于社会的技能。尝试和探索体验不同的道路，找到适合自己的人生道路。

个体通过对自我同一性的确立，能够将自我的过去，现在和将来，组合成一个有机的整体，确立属于自己的理想与价值观念，并对未来的自我发展做出选择与思考。看到自我的过去，现在和将来，看到自己的变化与成长，重新思考自己的价值观与人生观，坚持学习成长，找到属于自己的道路，我们的人生也在对自我的不断挑战中，变得更加丰富多彩。

三、正确面对压力

1、压力管理的正确4a原则

借助科学合理的方法和经验，尝试从避免（avoid）不必要的压力、改变（alter）环境、适应（adapt）压力源、接受（accept）不能改变的事情四个方面入手，采用4a策略积极进行压力管理。

2、压力应对方式

增强自己的心理承受能力，增强自己的耐挫性，即使遇到挫折和困难，也能保持积极向上的态度，积极的寻找解决问题的方法。树立责任意识，培养良好的情操，热爱生命，即使遇到压力和挫折，也能正确的调整好自身情绪，做好自己的本职工作，践行自己的责任与使命。培养人际关系交往的能力，接纳他人的积极建议，正确处理好与同事之间的关系。劳逸结合，保持平和的心态，学会调节自己的情绪，适当的缓解压力，才能以饱满的热情全身心投入到工作中去。

通过本次线上心理健康学习，能让我以更平和的心态去处理工作中的问题和生活中的困难，积极的调控自己的情绪，调整好自己的工作状态，以饱满的热情全身心投入到铁路岗位。

**心理健康讲座的心得体会篇十八**

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高其心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学期心理健康教育着重从三个方面进行：

1、注重课堂实效，加强全面教育。

课堂是教育的主阵地，由于目前尚未有相应的教材，因此在备课上比起其他学科的老师要多一个环节：收集资料，确立主题。在选材上就要考虑注重实效性，一方面是根据年级特点，另一方面就是根据学生的发展选材。心理健康教育这门学科既没有教材，也不考试，很多学生并不重视，要让本学科对学生有很强的吸引力并在课堂上解决自己的问题，不仅在选材上注重实效性，在教学形式设计方面更需要多样性。为此，通过故事呈现、角色扮演、情景小品、辩论等活动方式进行教学，让学生在活动中体验、感悟、收获。

2、做好宣传工作，增强健康意识。

首先是根据校园心理健康知识宣传栏工作，每个月出一期黑板报，发动所有学生收集材料后报心理老师审核即可设计排版。

其次，根据学生的年龄特点,经常选读一些和心理健康有关的小故事,内容的选择更贴近学生的实际，在趣味性中蕴含丰富的哲理。

3、加强个别辅导，做好咨询工作。

本学期只要有学生有什么心理发方面的问题,我都会积极主动的和他们进行交流,并一一作好记录，认真分析、及时跟踪，积极反馈，通过平等的\'交流，帮助学生尽快获得自助。

心理健康教育这门学科的特点决定了教师的工作性质要比其他学科的老师更为复杂、琐碎，仅仅靠上课和咨询是不够的，还需要多渠道、多方位进行。为了多方位了解学生心理动态，本学期设计了班级心理晴雨表，主要包括两个方面：本周班级最突出的问题，最需要老师给予关注的同学及其表现，我根据晴雨表上所反映的情况进行了解、核实，对需要交流的一些问题及时将相关信息反馈到家长，对突出的现象和个别学生进行相应的关护。这样一方面能弥补家长没有观察到的一些现象，另一方面可以对班级学生的心理动态进行跟踪了解。

心理健康教育是一项系统工程，除在学校内部全面渗透、多渠道推进外，还需要建立学校、家庭、社会三位一体的心理教育网络，全方位、立体式地实施学生的心理健康教育工作。心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。

对于我校心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，我们希望得到专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为全面推进素质教育作出新的贡献。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**心理健康讲座的心得体会篇十九**

提到健康，多数人只能想到关于身体各方面健康的问题，却不想心理问题也是一个不容忽视的方面。根据相关数据显示，全中国每年因心理问题自杀人数大约为28万人，200万人自杀未遂，70%以上的人心理早已处于亚健康状态却不自知。通过学习心理学，我们会通过一个人的某些行为、喜怒哀乐来判断他是否心理健康，对关注自身、帮助他人也有重要意义。

经过学习，我认为要想保持身体、心理健康，尽可能的减少心理问题，要保持以下三个方面：

1、希望的品格

“红军不怕远征难，万水千山只等闲”众所周知，1935年，毛泽东在红军取得阶段性胜利后，触景生情在甘肃省下了《七律·长征》。这首词主要是讲述了红军长征路的艰难历程，他们在长征的途中并不知道未来的路在哪里，能否成功，但是每个人心中都充满着希望，保持着乐观主义精神。要想成为身心都健康的`人，要像红军一样充满希望，不要太在乎结果，走好每一步路。

2、宽容的品格

在日常工作生活中，我们会遇到形形色色的人，难免会遭受不公平、误解或者吃亏，我们最理智的选择就是要学会宽容，试着尝试原谅理解他人，也能让自己变的不再计较，心情舒畅，学会宽以待人。

3、热爱生活、工作

心理健康的人是热爱生活、热爱工作的。近年来，随着就业难的问题，大多数人也许从事了与本专业无关的工作，背井离乡，导致日常心情压抑。我们要善于自我调节，即便生活、工作是枯燥的、辛苦的，我们也要尝试着尽自己最大的努力化解这些苦闷的情绪，尽量不存在过多的负面情绪。

另外，关注心理健康不仅仅是成年的教育，而是要从小抓起，尽可能降低因为心理原因造成的自杀、犯罪等一系列行为。

以上是我简短的心得体会，希望大家在遇到困难、挫折走不出来的时候，不要害怕，不要迷茫。能够从正确的角度去认识心理治疗，积极向专业人员寻求帮助，成为一个真正身心健康的人。

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！