# 心理健康心得体会10篇范文

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-01-16

*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，控制自己的情绪。今天小编就与大家分享心理健康心得体会范文，仅供大家参考!心理健康心得体会健康的心理是我们成长必的备件条件!同学们，请想一想，如果给你两个人让你选择...*

　　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，控制自己的情绪。今天小编就与大家分享心理健康心得体会范文，仅供大家参考!

**心理健康心得体会**

　　健康的心理是我们成长必的备件条件!

　　同学们，请想一想，如果给你两个人让你选择其中一个做朋友的话，前一个是对生活充满了积极的心态，不管遇到了什么事情都能一笑带过对你每天笑脸相迎的人，后一个是为难发愁，遇到难题总是怨天尤人，每天对你愁眉苦脸的人。不用说，大家都会选择前者，这由此可以看出一个健康的心里是我们成长的必备条件。

　　何为健康的心理呢，能够正确对待批评与表扬，正确处理成功与失败，对任何有益社会和人类的事能够充满信心与希望，有一个积极向上的心态，这才是一个健康的心理。反之一个人受到表扬时就得意忘形，忘乎所以，沾沾自喜，受到批评就垂头丧气，丧失意志，不思进取或对任何事都抱有消极的态度，这是不健康的。

　　怎样才能有健康的心理呢?首先要加强自我修养，“静以修身”这要求我们心要静，要学会目标转移不胡思乱想，用学习来充实自己。另外，要加强我们的道德修养，提高自制力。在学习生活中要“严以待己，宽以待人”善于创造和奉献，对老师，同学要以诚相待，尊敬师长，团结同学，多做一些助人为乐的事情，还要不断克服自己的不足，虚心听取被人的意见，能和反对自己的人正确相处，只有这样才能有一个健康的心态去迎接生活面对学习。

　　同学们，相信我们只要具备了健康的心理并坚持不懈的为自己的理想而奋斗，就一定能创造奇迹，取得成功。

**心理健康教育心得体会**

　　一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意;由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去;结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我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十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定理是否正常，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，在资料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构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。它出此刻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，最终不得不休学甚至退学。

　　心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻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、心境沉重。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，是其它素质构成和发展的基础。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。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

　　大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

　　从环境因素看，竟争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

　　各种生理因素、心理因紊、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

　　所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

　　1、坚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邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

　　2、持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

　　(一)建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

　　(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题;团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

　　(三)提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓒曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

　　(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

　　另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了进取作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到资料很精彩，讲的很全面，所举案例让人心境沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。学校安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

　　在此，谈谈个人对学校安全工作的体会：

　　一、加强组织领导，落实安全工作职责制党中央、国务院十分重视安全工作，学校“提高认识，加强管理，以对学生极端负责的精神做好学校安全工作。”为此，我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理职责制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿学校内安全隐患，努力创立一个管理有序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全礼貌学校，确保学校在良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

　　二、强化安全教育，树立安全意识安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展“六防”教育、克服四种疏理、坚持“四不放过”、营造“四讲”氛围。六种意识：即“大于天”意识、“职责”意识、“忧患”意识、“第一”意识、“防范”意识、“共管”意识;开展“六防”教育，即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故教育活动。营造“四讲”氛围，即利用横幅标语、学校广播、班级黑板报、主题班会等多种形式进行广泛宣传，营造了一个“人人讲安全，处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全”的浓厚氛围。

　　三、建立各种报告制度，加强安全管理

　　1.建立安全工作日报告和安全整改通知书制度。制定了《学校安全自查范围》，在全校各班级、各处室部中设立了安全检查员，要求每一天对各自范围内的学生动态、教学生活设施、设备进行检查、记录，并向班主任和各部门职责人汇报，最终上报校长;然后由校长签署处理意见，限期整改;在学校各区域配备、完善消防设施，专人负责，定期检查，使学校安全管理网络覆盖到学校的每一个区域，每一个角落，每一个时段。

　　2.重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故，应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因，对事故职责者给予严肃处理，事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者，要追究有关人员的职责。近年来，我校在教育局的正确领导下，始终把安全工作放在学校工作的突出位置。从增强师生安全意识，强化学校安全管理入手，经过明确职责，落实措施，将努力营造一个安全、礼貌、健康的育人环境。

**心理健康教育心得体会**

　　经过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到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心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生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原则，把握大学生心理健康教育的资料与方法。而心理健康的人应当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。以下是我的学习心得：

　　一、新的学习环境与任务的适应问题

　　我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要进取主动调试自我的心理，明白适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目标;要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

　　二、人际关系的处理

　　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。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，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。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

　　三、恋爱中的矛盾问题

　　在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须要树立正确的恋爱观。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的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

　　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，不仅仅能取得好的学习效果，并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，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

**心理健康心得体会600字范文**

　　今天我校要举行一次心里健康活动，规定每个班只能玩四个项目，如果四个项目都赢得了一张奖票的话，就可以换一个奖品。心里健康活动开始了，我们玩的第一个游戏是翻布游戏，它是训练我们的团体合作的，游戏规则是这样的：7个人站在一块布上，要想办法把这块布翻过来，但是不许把脚伸到布外面去，哪一个组最先把布翻过来，那一个组就可以拿一张奖票。我们开始游戏了，但是我们的协调性不好，所以我们就输了。第2个人游戏是帮助盲人指路。

　　游戏规则是：盲人背着瘸子，瘸子帮盲人指路，盲人要用黑眼罩蒙上眼睛如果见到气球，就得踩爆，如果见到小熊，就得捡起，哪一个队最先到终点，拣得最多，就可以拿一张奖票。我们开始玩第二个游戏了，我是盲人，我背的是钟珺媚，比赛开始了，钟珺媚指路指的不好，我又不敢踩气球，所以我们又输了。第三个游戏也是团体游戏，游戏规则是：每人拿一个球，放在胸前，一个接一个走，手不能拿球，哪一个队最先到终点，就可以拿一张奖票。

　　我们女生1队变2队，每人拿一个球放在胸前，比赛开始了，因为我们队的熊双掉了一个球，我们队又输了。第四个项目是顶乒乓球，它也是团体游戏，和前面是一样的队形。游戏规则是：最前面的一个人拿一个纸杯，把它倒过来，拿杯底顶一个乒乓球，一直这样顶六个球，哪一队最先把它运到终点，就可以拿一张奖票。我们女生2个队分别站成两竖排，最前面的一个人拿一个纸杯，把它倒过来，拿杯底顶一个乒乓球，最后，我们终于拿了一张奖票。通过今天的活动，我知道了：只要我们大家团结一心，就没做不到的事情。

**心理健康心得体会**

　　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，它必将对二十一世纪人才的质量产生用心而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展务必具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，应对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。二十一世纪人才的心理承受潜力将经受更为严峻的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养，使他们真正懂得:要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战!我认为作为大学生，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，控制自己的情绪;和同学们关系和谐，很好的融于群众;能很好的适应环境…心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，透过询问等方法解决其心理

　　困惑。心理咨询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咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理援助的过程心理健康问题越来越受到社会的关注，尤其是大学生的心理健康问题更是受到社会各界的关注，应对越来越多的大学生由于心理不健康而发生的各种让人瞠目结舌的事件，让我们充分认识到及时解决大学生的心理问题已将迫在眉睫。作为当代大学生，我认为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，控制自己的情绪;和同学们关系和谐，很好的融于群众;能很好的适应环境…

　　经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

　　意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎样站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的情绪。上这样的心理课，不仅仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

　　上心理课，我学会很多知识和道理。我明白当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可个性与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都务必谨防这种情形。

　　透过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，此刻我什么事都为父母朋友和家人着想，透过上课，我变了很多，期望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的状况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

　　我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。之后我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，此刻我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

　　心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，理解爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞!在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我期望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

　　透过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更明白怎样去理解父母，爱自己的父母。期望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验:我要常去替别人思考，要去理解他人;要带着一颗感恩的心去回报爱。

　　透过上心理健康课，让我最后感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们此刻还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩;有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

　　透过半个学期的学习，让我有机会接触大学生心理课，让我明白了，原先成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题:持续心身健康。心理健康的影响因素，心理保健的方法;学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种种问题及调节方法;学习了大学生的自我意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自我意识，塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己;对于很多大学生都会关心的问题:大学生恋爱。从第一节课我们就学习了这方面的知识，对恋爱方面的知识，虽然不是陌生的，但是老师给我们剖析地更彻底，的确大学生恋爱现状让很多人忧心，由于刚上大学，又对恋爱的向往，大都为了寻求精神寄托、寻找学习动力、追求浪漫，也有盲目攀比、满足虚荣心的、满足好奇心的，更有摆脱压抑感，甚至有游戏人生的;

　　透过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选取适合自己的恋爱;而学习了个性健康后，又明白了更多有关大学生的个性:气质，性格，潜力，大学生潜力的培养是很重要的，潜力与活动紧密联系，潜力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人潜力，又要做到:建立和优化合理的知识结构，用心参与实践活动，注重非智力因素的培养;发现原先有很多阅人的方法，各种各样的个性，当然也加深了对同学的认知，更融洽了同学间的关系;也熟悉人际关系与交往的方法与艺术，对自己以后的人际交往有必须的帮忙，应对大学生常见的挫折与压力时，不再是以前那个只会等别人帮忙的小女生了，而是有潜力自我帮忙与帮忙同学，合理地应对与调节遇到的困境，直面危机，学习了自杀的预防与干预，大学生的心理障碍的分类及其防治……

　　学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的完美的充满期望的人生。

　　心[\_TAG\_h2]理健康教育心得体会范文

　　我认为作为学生，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，控制自己的情绪;和同学们关系和谐，很好的融于群众;能很好的适应环境…心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，透过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询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咨询的观念是不对的.总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理援助的过程。透过这学期对大学心理的学习，我对心理知识有了必须的了解，首先是对心理学的发展史有了必须了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，用心的参与到了群众的活动中，在此中再一次体现了群众的力量…在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿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。活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

　　学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们带给展现自己行为的机会和场所。这学期我还参加了我们学校的心理协会---，这是一个温暖的大家庭，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学带给心理方面的服务。个性是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用!完成了大学心理学的学习，我对自己大学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，心理学对我们大学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知识。这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，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，但我对心理知识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，但是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

**心理健康心得体会范文**

　　今天我和儿子一大早就起床了，一起观看于丹讲的教育节目——《中小学生心理健康与学习习惯》，并且从中学到了许多，解决了我们困惑已久的难题。

　　每个家庭都是围绕着孩子转，现在不比以前了，只要学到书本上的知识就够了。现在的孩子，除了掌握课本上的知识外，还要学习各种技能，怎么优秀怎么来。现在小孩压力大，大人压力大，感觉都是在比较中生活着，真的是印证着于丹老师说的这句话：生与死是确定性的，其余的都是不确定性，兴趣班是为了提供不确定性，都是希望自己的孩子能有所作为。

　　大人的行为也影响着孩子，所以以后我会注意自己的一言一行，给孩子带来好的榜样!

　　孩子之所以优秀，肯定是培养出来的，离不开老师的培养，离不开家人的培养，做人到做事，以后会给予孩子更多的爱，更多的鼓励，充满着正能量!孩子是乐观的，以后对待任何事情都会以乐观态度去处理。

　　关于分数方面的问题，做家长的谁都希望自己的孩子能考个好的分数出来，没有考个好的分数出来时，就对孩子说：“怎么考个这个分数回来了，你看看别人，都比你高”。虽然心里想不应该这样说孩子，但这话还是藏不住，脱口而出。看了于丹的节目后，知道自己这样不好，要正确引导孩子慢慢进步，切不可一步登天。

　　关于孩子自身安全的问题，在学校，老师教了一部分，其余的作为家长也应该尽到责任，让孩子知道遇到困难怎么办?怎么去处理?什么是安全的，什么是危险的。

　　作为家长，需要学习的地方还有很多很多，希望能和孩子一起成长!人只要活着，就得学习，学无止境!

　　今年的双十二，让我们的心灵收获满满!

**心理健康心得体会**

　　今天，我准时收看了湖南电视台公共频道播出由北京师范大学教授于丹主讲的《中小学生心理健康与学习习惯》教育专题节目这个讲座的欣赏性和教育性很强，看完之后我体会很深，下面总结一些我的观后感。

　　《中小学生心理健康与学习习惯》讲座主要讲了三个主题： 一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩： 二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧; 三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。

　　她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧?”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。”

　　这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。

　　要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量怀抱坚定的信念。

　　看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人!

**心理健康教育心得体会范文**

　　心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得：

　　一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性

　　社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

　　作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，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。

　　二、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。

　　三、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。

　　四、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，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

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！