# 2024年心理讲座心得体会(大全13篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-20

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。心理讲座心得体会篇一通过...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**心理讲座心得体会篇一**

通过对生活深入思考“希望得到什么成就、做好哪些准备、如何循序渐进的行动”，我应该对自己有个的规划了，让没有梦想的日子远离！时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有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，导致部分老师，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。故而，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

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，特别是对低年级学生更是如此，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。

古老文化的中国有这样一句格言３岁看小，７岁看老。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。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”。

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。

**心理讲座心得体会篇二**

在《关爱情绪，守护心灵》的视频里，学习到通过生活的细节里对于孩子的情绪状态有一些认识和了解，要多多关注孩子的`情绪问题。

一、要注重家庭氛围，保持好的夫妻关系给孩子一个友爱的环境。

二、要平等地对待孩子，在宽容孩子的同时要给孩子必要的约束。过分宽容则陷于溺爱，过分严格则破坏亲子关系。孩子的快乐性格不会是在训斥声中养成，宽容孩子与约束孩子的不良行为并不矛盾，奠定孩子愉悦的幸福基础从鼓励与表扬开始。

三、孩子的自尊心很强，如果只因为孩子获得好成绩而夸奖孩子会让孩子觉得取得好成绩才是好孩子，而好成绩往往不是完全可以由孩子的努力来控制的，所以孩子会更容易不安。如果能看到孩子的努力，夸奖他做事情的过程，往往会让孩子更有动力继续去努力做事。

四、多跟孩子一起亲近大自然，接触社会生活。鼓励孩子接触大自然，接触社会。休息日让孩子在蓝天下、草地上晒太阳，亲近大自然。鼓励孩子参加社会公益活动，培养孩子为他人服务的行为与爱心，体验不同的学校角色、家庭角色、社会角色，体验生活的多姿多彩，有助于培养孩子的完善人格。

**心理讲座心得体会篇三**

我听了韩学荣教授的心理健康讲座感觉受益匪浅收获很多。

一、在教育学生过程中，不会有万能的、普遍解决问题的办法，教师怎么教要掌握技能和技巧，不要只知道批评，要学会站在学生的角度考虑问题，尊重学生让孩子们喜欢你。学生在喜欢你的基础上，就会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意学习，因为兴趣是孩子们最好的老师。

二、在我的心里上，老师的讲座让我释放了很多压力。首先让我知道生活是五颜六色的，当我们工作和生活上有压力时，我们要学会把心思放下来把担子放下来，学会自我调节。另外还要正确认识自己，必须要学会独立生活，在生活中要有最起码的独立性。当我们不能改变环境时，我们要试着适应环境。

**心理讲座心得体会篇四**

在我们即将迎来中考的时候，学校特意安排了一场关于中考心理的讲座，目的是让我们更好地了解中考心理，帮助我们应对中考。本人在讲座中收获颇丰，特作此文，分享自己的体会。

第二段：讲座的内容

讲座主要分为三部分。第一部分是关于中考的一些基本情况，包括考试科目、考试形式、考试时间等内容。第二部分是讲解有关中考心理的知识，分别从紧张、压力、自信等方面进行了阐述。第三部分针对中考中常见的考试失误，对我们提出了一些建议和方法，帮助我们合理调节自己的心态。

第三段：我对紧张的认识

在讲座中，我对紧张有了一个新的认识。以往，我对紧张的理解一直是：紧张会影响考试成绩，所以尽量不要紧张。但是，从这次讲座中我了解到，适当的紧张是有益的，它可以提高我们的注意力集中度和反应速度，使我们更加专注。只有当紧张度过大时，才会影响我们的发挥。所以，我们应该学会控制自己的紧张情绪，让它成为我们的助力。

第四段：我对自信的理解

讲座中，自信被认为是中考心理调节中非常重要的一部分。我想，自信并不是轻松地认为“我一定能够考好”，而是有一定的基础和准备，通过不断的努力和积累，逐渐在自己的内心中建立一种有力的、可信的观念。这种观念会在关键时刻发挥出作用，支持和激励我们。

第五段：总结

我的确学到了许多，更理解了中考心理的精髓。在中考的日子里，会有很多的考生处于焦虑状态，但是我们并不是完全无助的，自信，整体规划，恰当的控制会让我们稳定不断，从容面对。中考心理讲座告诉我们：掌握中考心理，早做准备，考试才会更容易成功。我会在中考前，按照讲座上老师的建议，合理规划好自己的复习、调节好自己的心态，让自己更好地迎战中考。

**心理讲座心得体会篇五**

人生心理讲座是一种以心理学原理为基础，探讨人们内心世界和行为方式的讲座。近日，我参加了一场关于人生心理的讲座，这次经历使我深受启发和触动。在此，我想分享一下我对这次讲座的心得体会。

首先，我深刻认识到每个人的内心都是一个庞大的宇宙。讲座中，讲师向我们介绍了一些常见的心理问题，如焦虑、抑郁、自卑等。通过实例展示和解析，她让我们明白这些心理问题并非病态，而是表明每个人的心灵都有脆弱的一面。每个人的内心都承载了一份独特的情感、经历和心理需求，我们应该以关心和理解的态度对待自己和他人的内心。

其次，讲座中强调了人与情绪的关系。情绪是人类内心的一面镜子，它直接影响着我们的行为和思考方式。讲师通过讲解情绪的正常表达和调节技巧，教给我们如何将情绪从消极转变为积极。她强调了积极情绪对于心理健康的重要性，提醒我们要学会积极面对生活中的困难和挫折。这让我深感，我们要学会与情绪和谐相处，而非被情绪所驱使。

第三，讲座给了我思考人际关系的启示。讲师指出，人际关系对心理健康有着巨大的影响力，它是构建幸福和满足感的重要因素。她让我们意识到建立良好人际关系的关键在于沟通、理解和尊重。她教导我们如何倾听他人、表达自己的情感和需求，以及如何处理冲突和解决问题。这启发了我对待人际关系的思考，我明白了与他人交往不仅仅是社交，更是一种情感交流和共同成长的机会。

此外，讲座还提醒了我关于自我认知的重要性。只有了解自己，才能更好地面对自己的优点和缺点。讲师通过一些个案分析，展示了认知和情绪的相互关系。她告诉我们，过度自卑和自负都会影响我们的思考和行为，并阻碍我们实现自己的潜力。这使我明白了积极自信是发展和成长的基础，要有正确的自我认知，并不断改善和完善自己。

最后，讲座强调了积极的心理保健。讲师分享了一些提升心理健康的方法，如积极思考、与他人分享和实践自我关怀等。她让我们认识到心理健康是一个平衡的状态，需要我们付出持久的努力和关怀。我深受鼓舞，决心将这些方法融入到我的日常生活中，保持积极的心态和良好的心理状态。

通过这次人生心理讲座，我对人生有了更深层次的理解。我们每个人都需要更多地关注自己的内心世界和心理需求，以及与他人的情感交流。只有通过积极面对自己的情绪和心理问题，建立良好的人际关系，树立正确的自我认知，才能实现心理的平衡和健康。我希望将这些体会应用到我的生活中，成为更优秀和幸福的人。同时，也希望更多的人能够关注和重视心理健康，让我们的内心更加健康和美丽。

**心理讲座心得体会篇六**

再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；

更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单家家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高心理素质较差有极大的关系。我听了张教授的报告之后，再结合十几年的教育经验，对影响青少年心理健康的因素总结如下：

有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生的心理健康教育重视不够。因此，许多中学生存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健康成长。

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；

学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的中学生整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的\'爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些中学生生活上攀比，摆阔，穿名牌服装，生活上浪费。过生日请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

中学生内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱异，禁不住对异性好奇、爱慕。有的中学生谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

有的零花钱不够消费，就从家里偷，甚至向小学生敲诈，走向犯罪的道路。

一次考试成绩不理想，就感到失意，失去信心；

没有被评上先进，就恨教师、恨同学；

在家做错了事，父母责备几句，就离家出走。更有甚者，遇到挫折，就寻短见。这都给家庭、学校带来了严重的危害。

**心理讲座心得体会篇七**

最近，我参加了一次心理讲座，主题是“情绪管理与压力释放”。这次讲座持续了两个小时，我深深地感受到了心理知识的重要性和应用的广泛性。在这篇文章中，我将分享我对这次心理讲座的参与体会，以及对心理学的新认识。

第二段：知识的学习

在讲座中，我学到了许多有关情绪管理和压力释放的知识。我了解到，情绪管理是个人对情绪进行识别、理解和控制的能力。而压力释放则是通过合理的方式减轻或消除压力。我们在生活中经常会遇到各种压力，而无论是工作上的压力还是个人生活中的压力，都可以通过一些简单的方法来进行释放。例如，我们可以通过建立良好的人际关系、培养兴趣爱好、学习放松技巧等来调节情绪和释放压力。

第三段：实践的应用

在讲座结束后，主讲人带领我们进行了一些实践活动。通过这些实践活动，我深刻地体会到了情绪管理和压力释放的重要性。其中一个活动是呼吸练习，我们被要求闭上眼睛，深吸一口气，然后慢慢呼出。这个简单的呼吸练习让我感到身心放松，压力似乎一下子就减轻了许多。另一个活动是分享自己的情绪，我们被要求找一个可以倾诉自己困扰的人，将自己的情绪倾诉出来。通过这个活动，我不仅得到了宣泄情绪的机会，也获得了朋友的支持和理解，感觉更加轻松和放松了。

第四段：对心理学的新认识

通过这次讲座，我对心理学有了新的认识。我意识到，心理学远比我想象的要广泛和深入。它不仅仅是关于情绪管理和压力释放的知识，还涉及到人类行为、思维和人际关系等方方面面。心理学的应用可以帮助人们解决实际生活中的问题，提高心理素质。当我们面对压力和困难时，如果能够正确地运用心理学中的知识和技巧，我们将更好地应对挑战，提高生活质量。

第五段：总结

通过参与这次心理讲座，我收获了许多。不仅学到了有关情绪管理和压力释放的实用知识，也体验到了这些知识的实际应用。同时，我也对心理学有了新的认识，了解到心理学的广泛性和深度。通过运用心理学的知识，我们能够更好地面对问题和挑战，在生活中取得更好的成就。我相信，在未来的日子里，我将继续学习心理学，将它运用到自己的生活中，成为更好的自己。

**心理讲座心得体会篇八**

近期公司举办了一场心理讲座，主题是如何在工作中保持积极心态和精神健康。作为一名职员，我积极参与了这次讲座，并从中受益匪浅。以下是我对这次讲座的心得体会。

首先，在讲座中，讲师给我们介绍了工作中常见的心理问题及其解决方法。他强调了工作压力对我们心理健康的影响，并提供了一些有效的应对策略。其中，最令我印象深刻的是“设定合理的目标并制定详细的计划。”讲师强调我们应该在每个工作日的开始时制定一份有具体时间截点的任务清单，并根据紧急程度进行优先安排。这样不仅可以帮助我们更好地组织时间，还能提高工作效率并减轻压力。在我之前的工作中，我常常会感到被任务压得喘不过气来，而现在我已经开始使用这个方法，发现自己在工作中更加井井有条，心情也大为改善。

其次，讲座中，讲师还介绍了如何与同事保持良好的沟通和合作关系。他提到沟通是工作中最重要的技能之一，而且我们应该主动沟通。在与同事交流时，我们应该以尊重和倾听为出发点，积极分享自己的意见和看法，同时也要注意非语言沟通，如肢体语言和面部表情等。此外，我们还应该学会与不同性格和背景的同事合作，以提高团队的协作效率。这次讲座让我明白了我在沟通方面的一些问题，譬如我常常因为紧张而无法清晰表达自己的意思，同时也不够主动与同事交流。现在我已经开始着重关注这些问题，努力改进自己在这方面的能力。

此外，在讲座中，讲师还向我们介绍了一些放松和缓解压力的方法。他说，工作之余，我们应该学会放松自己，不要让压力积累过多。他提醒我们重视休息，睡眠充足。此外，他还推荐了一些放松的方法，例如运动、读书、听音乐等。我在讲座结束后，尝试了其中几个方法，发现它们的确能够帮助我放松身心，重新获得动力。尤其是经常运动，我的体力与精力都有所提升，工作效果也明显改善。我相信只要坚持这些方法，我的心理健康一定会得到有效的保障。

最后，这次讲座还让我们了解到公司提供的心理健康资源。讲师分享了公司帮助员工解决心理问题的程序和资源，例如心理咨询服务和员工福利计划。这让我明白到，公司非常重视员工的心理健康，并已经采取了一系列措施来提供帮助。这让我感到了公司的关爱，并增强了我在公司工作的归属感和幸福感。

综上所述，这次心理讲座给我带来了许多启发和帮助。我学到了如何在工作中保持积极心态和处理压力的方法，同时也提高了与同事的沟通和合作能力。此外，让我认识到了放松和休息的重要性以及公司对员工心理健康的关注。相信通过不断地努力和实践，我会在工作和生活中都能够获得更好的心理健康，进而取得更大的成就。

**心理讲座心得体会篇九**

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，把人格发展分为口唇期、肛门期、性器期、潜伏期、生殖器这5个阶段。

接下来的几堂课老师很用心的从几个诱发不良心理的原因跟我们详细的讲解。首先是在重大变故时人会出现自我封闭甚至性格巨变，并以电影《唐山大地震》为例，剧中的.小女孩以为被妈妈抛弃而出现不愿说话的自闭行为。虽然我们在生活中不会天天经历天灾人祸，但是往往在一些挫折或不如意的事情堆积在一起后，只差那一根触发负面情绪的稻草，所以我们在生活中不能轻视每一件产生负能量的事，及时排解负面情绪才是正解。

然而让我吃惊的是经调查最让大学生处理不好的不是就业压力或情感问题，而是人际关系。虽然我在大学生活中并没有这样的烦恼，但是也见过别人因为小矛盾或是言语不和而好友反目类似的事情。甚至近几年某些高校甚至出现同寝室室友投毒的事件，然而事件发生的原因往往都是些琐碎小事，嫉妒或是猜忌导致悲剧的发生。当代大学生大多数都是独生子女，来到大学后都会不习惯寝室生活，不同的生活习惯和无法避免的交际问题肯定会困扰我们一段时间，但这又是无法逃避的，只能学着去适应环境。学会与他人分享空间，这也是大学生活一个重要的目的，如何处理人与人之间因为差异而导致的分歧更是以后我们走上社会必须解决的问题。所以，我觉得不管对象是谁，人际交际问题最重要的就是沟通，人与人之间能够沟通好的问题都不是问题，最不可取的就是都不听对方的解释，一味的指责或者一味的退让都是过于极端的做法，时间久了还是会暴露更严重的问题，所以培养自己的沟通能力又是一件重要的事情，这也是大学生进入社会后的必备技能，良好的沟通能让生活工作事半功倍。

心理健康是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

那么，如何消除他们的心理障碍呢？

第一，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。健康的生活方式指生活有规律、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。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、记亿力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。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。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。

第三，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，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，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。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。

实事求是的评价，形成正确的自我观念；然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的估计自己，尽量保持适中的自我期望水平。在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的“课堂”，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

**心理讲座心得体会篇十**

近期我参加了一场由心理学教授主讲的人际心理讲座，这场讲座给了我很大的启发和收获。以下是我对此次讲座的总结和体会。

首先，讲座让我意识到人际关系对我们的生活和工作有多么重要。人是社交性的动物，我们的存在离不开与他人的相互联系和影响。一个良好的人际关系能够提升我们的生活质量，帮助我们更好地应对困境和挑战，同时也为我们创造了更多的机会和资源。在讲座中，教授提到了一项研究结果，显示人际关系对健康的影响是否和吸烟和高血压等危险因素相当。这个结果让我深思：如果我们能够更好地处理人际关系，我们的身心健康将会得到更大的提升。

其次，讲座提醒我要学会倾听和理解他人。人际关系中最基本且最重要的能力之一是倾听。在快节奏的现代社会中，人们常常急于表达自己的想法和观点，而忽略了倾听他人的声音。倾听是与他人建立联系和发展深入关系的关键。通过倾听，我们能够更好地理解他人的需求、感受和立场，从而更有效地解决问题和冲突。讲座中，教授给了我们一些建议来提升倾听的能力，例如，要保持眼神接触，积极表达理解和同理心。我深刻体会到，当我们真正倾听他人时，我们才能更好地建立互信和共鸣，进而改善我们的人际关系。

第三，讲座让我认识到自我意识和自尊对人际关系的影响。许多人在人际交往中遇到困难和挫折时，常常会怀疑自己的价值和能力，进而影响到他们和他人的关系。在讲座中，教授提到了自我意识和自尊的重要性。他强调了自尊的定义和培养，以及如何通过积极的自我评价来提升自我意识和自尊。我对自己的了解越深入，我就越能够坚持自己的价值观和原则，从而建立更稳固的人际关系。

第四，讲座强调了有效的沟通在人际关系中的重要性。沟通是人际交往的基石，有效的沟通能够减少误解和冲突，增加合作和支持。在讲座中，教授分享了一些沟通技巧和策略，如使用肢体语言和面部表情来增强信息传递的准确性，以及学会表达自己的需求和感受而不是指责他人。通过理解和运用这些沟通技巧，我们能够更好地与他人建立联系，并提升我们的人际交往能力。

最后，讲座给我提供了一些改进人际关系的实用建议。教授鼓励我们积极主动地参与各种社交活动，如加入俱乐部或志愿者组织，以扩大我们的社交圈子。此外，他还提到了重视他人的感受和需求，以及表达感激和赞赏的重要性。从讲座中，我意识到在人际关系中，小小的举动和关怀可以产生巨大的影响。

总之，这场人际心理讲座给我带来了很多启发和收获。它让我认识到人际关系对我们的生活和工作有多么重要，教会了我如何更好地倾听和理解他人，提醒了我要提升自我意识和自尊，强调了沟通在人际关系中的关键作用，并给出了一些实用的改进建议。我希望能够将这些知识和技巧应用到我的生活中，与他人建立更健康、更和谐的关系。

**心理讲座心得体会篇十一**

理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的\'个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，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，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

**心理讲座心得体会篇十二**

讲座围绕“保持良好心态，做情绪的主人”这个主题开始，李教授与大家互动做了热身活动“爱的鼓励”，活跃了全场的气氛。讲座中，李教授围绕心理健康的内涵、大学生存在的主要心理问题、如何调控情绪等方面，旁征博引，侃侃而谈，用丰富的案例、生动的图文、幽默诙谐的语言阐述了“自己才是情绪的主人”，讲座气氛融洽，取得了良好的效果。

讲座结束后，同学们纷纷提问，李教授耐心回答，，引导同学们运用智慧的力量保持良好心态，做情绪的主人，做一个幸福的人、快乐的.人、和谐的人。双方互动良好，同学们积极性很高。

通过听这次讲座我们都从中了解了很多心理方面的知识，知道了如何更好地去调节自己的心态，学会要怎么去做自己情绪的主人。

首先我们知道大学生存在交际困难，对网络产生过于强烈的依赖性，自我意识，学习与生活的压力，情感困惑和危机等一系列心理问题。在面对这些问题时，我们就必须学会正确的处理。

学会调控情绪很重要，其实情绪如四季般自然地发生，一旦情绪产生波动时，个人会表现愉快、气愤、悲伤、焦虑或失望等各种不怎么做情绪的主人同的内在感受，假如负面情绪常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。

控制情绪的方法有很多，最简单的就是让坏的情绪得以宣泄，比如大喊大叫或者哭出声来；或者是让自己一个人呆一会儿，慢慢平静下来。听一听音乐看看电影也是不错的。还有就是我们应该多交点朋友。

如果有朋友的话，应该多和他们一起玩一下，不管是简单的一起出门逛逛，还是别的，多谈谈心。脾气需要克制，不能想如何就如何。

改变自我情绪，增加自信心的另一种方法就是自己找一句座右铭或对自己说一些自我肯定的话，以激励自我。

朋友的帮助，我们都会走出那段时期的。一定要对自己有信心。

我们要学会用这些方法来帮助自己保持良好心态，控制情绪，做情绪的主人。

**心理讲座心得体会篇十三**

在当今社会，随着人们越来越关注心理健康，举办心理讲座已经成为一种流行趋势。我最近参加了一场心理讲座，对于这场讲座，我收获颇多，深受启发。在接下来的文章中，我将谈一谈听完心理讲座后的心得体会。

第二段：疏理思维

在心理讲座中，讲师指导我们通过疏理思维和感情来帮助我们摆脱负面情绪。他提到，当我们感到不安时，我们可以尝试记录下我们的情绪和思维，逐渐疏理出问题所在，同时，我们也需要学会关注我们的感受和身体反应，加强对自身情绪的认知。通过练习这一过程，我们可以具备更好的应对能力，让自己的情绪得到更好的掌控。

第三段：积极思考

讲座中，讲师还强调了积极思考的重要性。他指出，我们需要打破自己的消极模式和思维惯性，转而训练自己去积极思考。此外，我们应该从自身内在核心价值观出发，让自己心态更积极、更透明。而当我们遭遇一些挫折时，我们可以寻找建设性解决方案来解决问题，避免因情绪而陷入无限循环。

第四段：管理情绪

在讲座的最后，讲师提出了管理情绪的方法。他指出，我们需要知道如何把我们的情绪带回正轨，从而避免情绪的失控。同时，我们还可以通过聆听音乐、运动、冥想等方式来帮助自己调节情绪。此外，我们还可以透过与他人沟通等方式，来寻求帮助和支持。综合多种方法，我们可以培养自己的情绪管理能力，更好地掌控自己的情绪。

第五段：总结

通过这场心理讲座，我获得了关于如何疏理思维、积极思考、管理情绪等方面的许多启示。这些方法和技能不仅可以帮助我更好地应对个人情绪，还会帮助我更好地与他人沟通。作为今日社会的一分子，我将秉持着正面的心态和可持续的心理健康来迎接每一天的生活。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn