# 最新心理讲座心得体会(通用11篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-04-22

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。心理讲座心得体会篇一——心理健康的自我呵护压力导致身体和心理疾病这四...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**心理讲座心得体会篇一**

——心理健康的自我呵护

压力导致身体和心理疾病这四个方面的心理压力会给人们的工作和生活造成很大的影响。人一旦觉得压力大，身心都会反映出来。所谓身体的反应可以导致各种不适，最简单的就是吃不下饭、睡不着觉。身体不适会影响生活状况、影响工作、影响生活质量甚至导致疾病，比如胃溃疡、不孕不育、癌症等。在发达国家，医学体系已经改称为生物、心理和社会理念体系，也不再单纯把人当动物看待，就是因为人有心理反应，有社会过程。

心理压力当然也反映在精神上。例如，在高度紧张的情况下，人的信息加工能力会下降，脑力劳动成绩也下降，严重的会导致工作系统的错乱。当身体出现这些问题的时候，作出严格的判断非常难。但基本上所有疾病都是生理和心理的共同作用，完全是生理因素，跟心理因素一点儿不相干的，科学研究证明还没有。一旦生病，应该积极地求医问药，积极考虑有哪些心理因素可以改善。身体和精神双管齐下，就更有利于战胜病魔，恢复健康。

自我调节和减压要分成几个方面来实现。首先要提高认识水平，要知道心理压力的存在，如果不知道，就根本不知道如何应对。

其二，要逐步地变化，不要变化太猛，要把变化改为一种缓慢的过程，要有适应期。 其三，维持心理健康通用的规则，就是要从事适度的体育锻炼，它不仅对身体有好处，对心理健康也非常有好处。在锻炼过程中，人会自然而然地摆脱一切烦恼。

其四，要进行社交活动，尤其是退休人员。

最后，如果确实觉得自己压力太大，觉也睡不着，可以找专业心理咨询人员帮助。 不过，压力是一把双刃剑，适度的压力有利于调动人的主观能动性，到了某个基点才会产生负面作用。

**心理讲座心得体会篇二**

20\_\_年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。

通过上大学心理健康课程，我了解了许多关于心理方面的问题，也使我更好的认识了自己，懂得了心理健康对一个人成长的重要性，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。

**心理讲座心得体会篇三**

随着社会的不断发展和人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注心理健康问题。为了帮助大家更好地了解和应对心理问题，我有幸参加了一场精彩的心理讲座。在讲座中，我深入了解了心理学的基本概念和方法，并感受到了心理健康对我们生活的重要影响。通过这次讲座，我不仅学到了很多有关心理学的知识，还领悟到了一些重要的心得体会。下面我将结合自己的参与经历，具体谈谈我的感受。

首先，这场心理讲座给予了我对心理健康的全新认识。在讲座中，讲师详细讲解了心理健康的概念和重要性。我们常常在生活中遇到一些挫折和困难，这些负面情绪如果得不到合理的处理，就会对我们的心理健康产生消极影响。只有通过学习和应用心理学的相关知识，我们才能更好地管理自己的情绪和认知，提高心理抵抗力。同时，我还了解到心理健康不仅关乎个体，也关系到整个社会的平稳发展。只有人人心理健康，才能构建和谐稳定的社会环境。

其次，在讲座中我学到了很多实用的心理调适技巧。讲师通过丰富的案例分析和互动活动，生动地向我们传授了许多应对焦虑、压力、抑郁等负面情绪的方法。比如，他介绍了情绪调整技巧中的“自我观察”方法，即通过观察自己的身体反应和情绪变化来了解自己的内心感受，进而有针对性地进行调整。还有“积极心理暗示”方法，通过向自己积极正面地暗示，激发内心的积极力量。这些技巧看似简单，但在实际应用中却能起到事半功倍的效果。通过这些方法，我相信在今后的生活中，我能更好地应对各种挑战和困难。

此外，这次心理讲座还让我认识到了自己的一些心理问题。在参与互动环节时，我发现自己在面对一些不熟悉的陌生人时会感到紧张和不安。这种害羞的心理状态严重制约了我在社交场合的表现和沟通能力。通过讲座，我了解到这是一种社交焦虑症的表现，可以通过逐渐暴露和习惯的方式来逐渐克服。讲师还给了我一些实用的建议，比如主动参加社交活动、多与陌生人交流等，这些方法如果能坚持去做，我相信我能够逐渐克服这个问题，提升自信心和社交能力。

最后，这次心理讲座给我留下了深刻的印象，也激发了我对心理学的进一步兴趣。通过参与讲座，我感受到了心理学的魅力与深度。心理学是一门关于人的内心世界和行为的科学，它帮助我们了解自己和他人，提高生活质量，发展个人潜力。我对心理学的兴趣进一步增强，我希望以后能够深入学习心理学的理论和方法，将其运用到实际生活中，为更多人提供心理健康咨询和帮助。

综上所述，这次心理讲座不仅让我深入了解了心理学的基本概念和方法，还使我受益匪浅。通过学习心理健康的重要性，了解实用的心理调适技巧，认识自己的心理问题和激发对心理学的进一步兴趣，我相信我能够在今后的生活中更好地应对挑战、充实自己，达到心理健康和幸福的目标。

**心理讲座心得体会篇四**

12月30日下午学校帮我们安排了一次心理健康讲座。是关于情绪方面，听了黄志法心理咨询师的《情绪管理与健康》的讲座，感受到人的情绪与现在人的健康有着非常紧密的联系。黄老师讲课非常生动，也举了很多真实的案例和互动的小环节，在欢快的氛围中，我了解到，作为老师的我们同样也是这种心理疾病的发生者。而面对这些大大小小的问题，我们应当如何应付成了关键的问题。

教师是人类的灵魂工程师，所以要求教师学高身正;社会对老师角色的美善化，对教师赋予了过高的期望值，使得身处教育教学第一线的教师不但长期超负荷地工作，而且承受着来自社会、学校、家长、学生和家庭多方面的压力，经常处于心理应激之中，必然导致各种心理问题，影响教师的心理健康。

小学教师的心理问题不仅影响他们的工作和生活，也一定会影响学生的心理健康状态和生命质量。而情绪是一个非常重要的因素。情绪使得疾病增加，如心血管疾病，高血压，肠胃疾病，癌症等。所以在生活当中，我们需要努力改变这些。总是保持健康的心态。首先要做到心理平衡做到知足常乐，助人为乐，自得其乐，苦中作乐。其次是合理的膳食，再是适当的运动。还需要戒烟限酒。

在工作中，有些人有典型的“癌症性格”，我也自问，我有没有这种性格“看什么都不顺眼，有人时和人过不去，没人时和自己过不去。”

人的健康50%取决于情绪20%取决于睡眠20%取决于运动10%取决于饮食。我想，做到这些我们的健康才不受影响。所以好情绪的培养真的是非常重要的事。所以要放下心中的包袱，笑对压力，放飞心情。

听了这次讲座，真的觉得，生命是可贵的，但是也相当的脆弱，珍爱自己的生命，凡事都不要太计较，心胸要宽广，对待一些事情需要冷静。就象黄老师讲的那个关于风筝的故事，遇事应当完全了解事实后再作定论，而不是冲动的做出结论。在工作中，遇到不如意的事，多述说，这样就不至于得心理疾病。不希望自己早上起来不想上班，而上班的不想回家，成为那种不幸福的人。

总得来说，好情绪创造好未来，让自己不生命，健康的成为一个幸福的人是我们每个人都应该学着去做到的。在今后的工作中，生活中，每个人都应该学会宽容，而不要做一些伤害他人的事情，更加爱护我们的学生，关心自己也关心他人。幸福相信就在我们身边。

**心理讲座心得体会篇五**

在师大学习教育心理学，收获很多，学习到了许多教育心理学的知识，对自己曾经的教学工作行为进行了一定的反思。通过学习，能使自己在今后的工作中更多的\'从心理学的角度去理解学生的行为，用科学的方式引导学生热爱学习，懂得学习，并且能够成为自己的未来的设计师。

在学习中，我发现学习动机理论的应用，对职业中学的学生尤为重要。职业中学的学生大多是学习上的失败者，他们很少有学习的成功，也就没有了学习的动机和热情。运用学习动机理论，适当地采取一些策略，能够更好地让我们的学生关注学习，关注发展，关注自我突破。

通过杨帆老师的讲解和教材的解读，我懂得了要激发学生的学习动机，必须做到以下几点：

1、创设问题情境，激发学生的认知好奇心。

心理学讲座心得体会(2)实际生活情境，还包括模拟交际情景、表演情景、直观教具情景、想象情景等。情境教学不仅是培养学生交际能力的最有效手段，还是集中学生注意力、激发积极参与的好方法。

2、运用强化原理，激发学生学习动机

a、为学生设立明确、适当的学习目标

b、正确运用奖励与惩罚

c、及时反馈学生的学习成果

3、对学生进行竞争教育，适当开展学习竞争

a教师要教育学生认识竞争的利弊，教给学生公平竞争的方法或手段，教会学生学会竞争。

b按学生的能力等级进行竞争，让每个学生都有获胜的机会

c进行多指标竞

d提倡团体竞争。

e鼓励个人的自我竞争和团体的自我竞争。

懂得这些理论之后，我们就需要把它转化为具体的实施行为，设计不同的主题活动，来激发学生的学习动机。教师只有在不断的学习中，才能获得更多的教学手段和方法，甚至是教育教学的灵感。

**心理讲座心得体会篇六**

在当今这个竞争激烈的时代，越来越多的人开始意识到心理健康的重要性。尤其是在繁忙的工作和学习之后，我们需要释放压力，调整心态，保持心理平衡。因此，越来越多的人会参加心理讲座来学习心理知识，提高自我认知能力。最近我也参加了一场心理讲座，让我对心理健康有了更深刻的认识和体会。

第二段：讲座内容

这场心理讲座主要讲解了内心情绪的管理和情感调控。讲座的主讲人运用了生动的例子和贴切的实践，详细地讲解了快乐、愤怒、悲伤等各种情绪的产生原因和应对方法。同时，也通过互动环节让我们能够更好地理解和掌握课程内容。通过该讲座，我意识到了情绪的管理对于人生的重要性，而且学会了一些实用的情感调控的技巧。

第三段：体会

参加这次心理讲座，我最深刻的体会就是情绪管理的重要性。正确的情绪管理可以帮助我们调整自己的情绪状态，保持一个良好的心态，积极应对生活中的各种挑战。为此，我们需要时刻关注自己的情绪变化，并积极运用情感调节技巧。此外，我还学会了一些沟通技巧和认知技能，这些技能也可以帮助我更好地管理自己的情绪。

第四段：实践

学习知识固然重要，但想要真正提高自己的情感管理能力，还需要不断地实践和尝试。因此，在参加完心理讲座后，我按照讲座的内容逐步进行实践。我开始时刻关注自己的情绪状态，积极尝试运用情感调节技巧，同时也注意对周围的人进行关注和理解。通过不断地实践和反思，我感觉自己的情感管理能力有了明显的提升。

第五段：结尾

心理讲座是一次很好的学习和成长机会，它不仅可以增加我们的专业知识，更重要的是可以帮助我们了解自己、关注他人，提高我们的情感管理能力。通过这次心理讲座，我学到了很多宝贵的知识和技能，我也会时刻保持学习的态度，在实践中不断提高自己的情感管理能力，活出更好的自己。

**心理讲座心得体会篇七**

对于父母而言，孩子都是家长的心头宝，许多家长最基本的愿望都是孩子身体健康，学好吃好。但是随着社会的发展，网络上的曝光，我们不得不反问自己，孩子真的健康吗？我们真的有及时去发现孩子存在的问题吗？包括心理和生理？家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。每一个孩子的成长都离不开家庭的教育，每一个因心理不健康而患心理疾病的事例地同样有着家庭的成因。父母的教育观念，教养方式，家的教育环境都直接影响着孩子的心理健康，影响其健全人格的形成，今天和孩子看了学校老师线上开展的《关爱情绪，守护心灵》心理健康教育培训，我受益匪浅同时也惭愧不已，因为教育孩子，我缺少了太多细节上的关爱。

在培训的内容中说到善于用爱的行动鼓励孩子，都说孩子是父母的影子，父母要求孩子做到的，自己首先要做到，特别是在心理要求方面，只有父母心理健康，孩子的`心理才会健康。同时家长要克服单纯依赖学校教育的思想，要积极参加学校对孩子的教育活动。如家长会，家长学校，座谈会等。对学校老师反映的意见，要正确对待，既不要袒护孩子，也不能拳棒相加。对孩子进行的教育内容要与学校一致，对孩子进行正确的人生观，世界观，价值观的教育，进行理想教育，对孩子出现的心理问题，家长要及时分析，及时引导，及时解决，以免积少成多日久天长，酿成大祸。

**心理讲座心得体会篇八**

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。

**心理讲座心得体会篇九**

心理讲座是一种非正式的心理学教育形式，它通常由专业心理学家或心理咨询师主持，以向公众群体普及有关心理学和心理健康的知识为主要目的。作为听众之一，我有幸参加了一次心理讲座，这次经历不仅让我受益匪浅，也激发了我对于心理学领域的深入探究。

第二段：对心理讲座的描述与反应

在这次心理讲座中，主持人主要介绍了心理健康的概念和方法，如何调节自己的情绪和与人沟通技巧等。其中，我最大的收获是意识到了自己在处理情绪时存在的不足，并通过主持人提出的方法进行自我调节。讲座中不仅有具体的案例分析，而且还有现场互动，让我和其他听众一起学习、分享自己的经验与成果，在轻松愉悦的氛围中开展了知识的交流。

第三段：对心理学领域的理解与启示

由于心理学是一门十分复杂的学科，需要通过大量的知识学习、实践和反复梳理才能真正理解。在这个过程中，我们往往会对自己的经历、情绪生活和人际关系有更深刻的认识。同时，这也启发了我对于心理帮助和支持的理解。通过向需要帮助的人提供心理咨询、提供信息和资源，可以发挥出心理科学研究对于社会生活的影响力。这不仅是一种人性化的体现，更是促进社会团结和进步的必要途径。

第四段：总结与感悟

在这次心理讲座中，我对于心理学领域的认识得到了不小的提升，不仅意识到了自身在情绪和人际关系方面的不足，也领悟到心理健康对于幸福生活的重要性。此外，分享和互助也是讲座中值得强调的特质之一，与他人建立联系、发展社交圈是自我成长和进步的必经之路。作为一名心理学的学习者，我希望可以通过个人的努力、参与更多的课程和实践活动，进一步加强对于心理学的理解和技能运用。

第五段：展望未来

在未来的学习和实践中，我希望可以学习到更系统、更深入的心理学知识，充分认识到心理健康，与他人建立的联系，以及社会团结和进步的重要性。同时，我也会积极参与到各种各样的心理学教育和实践活动中，通过探索实践、反思整合，进一步提高自己的知识深度和技能水平，并努力发挥心理学知识来帮助需要帮助的人或团体，为社会的发展和进步做出贡献。

**心理讲座心得体会篇十**

近日，我参加了一场关于心理学的讲座，通过听讲，我的心理观念得到了开阔和拓宽，深刻体会到了心理学的重要性。在此，我将结合自己的理解和感悟，分享出五个方面的心得体会。

首先，心理讲座使我认识到心理问题的普遍存在。在讲座的开场白中，心理学家强调了心理健康的重要性，并指出心理问题在现代社会中变得越来越普遍。这让我开始思考自己的心理状况，并发现了自身存在的一些问题。通过讲座，我了解到，很多心理问题并不是个案，而是社会普遍存在的，因此，我不再感到孤单和无力，反而开始寻求解决之道。

其次，在讲座中，我接触到了一些常见的心理问题和解决技巧。为了让我们更好地了解这些问题，心理学家通过案例分析和实例，详细介绍了焦虑、抑郁、自卑等心理问题的成因和治疗方法。这让我深刻认识到，人的心理问题是多方面因素的综合作用，而解决问题的方法也需要因人而异。同时，我还学会了一些自我调节的方法，如合理安排时间、积极寻求社交支持、运动等，这些方法将帮助我更好地应对心理问题。

第三，心理讲座让我意识到他人心理需求的重要性。在讲座中，心理学家讲述了“高情商人际关系”的重要性，并指出了一些常见的社交问题，如沟通障碍和冲突处理。通过这一部分的内容，我深刻认识到了他人心理需求的重要性，并在将来的交往中将更加关注和理解他人的情绪和需求，以更好地处理和解决问题。

第四，心理讲座提高了我的心理素养和自我认知。心理学家强调了自我认知的重要性，并介绍了一些方法和工具，如MBTI性格测试和情商测试等。通过这些测试，我对自己的特点和优势有了更清晰的认识，也发现了一些需要改进的地方。这让我更加重视自我发展和自我提升，并努力改善自己的心理素养，以更好地适应社会的变化和挑战。

最后，心理讲座让我明白了心理知识对于个人成长和社会发展的重要意义。随着社会的进一步发展，人们的心理问题逐渐受到重视。心理学的出现为人们提供了解决心理问题的方法和理论基础。通过这场讲座，我认识到，学习心理知识不仅可以帮助自己更好地管理和调节自己的情绪，还可以提高人际关系的质量并改善社会环境。因此，我决定将继续学习心理学知识，努力提升自己的心理素养，为自己和他人的幸福贡献一份力量。

总结起来，这次心理讲座不仅让我对心理问题有了更深入的了解，还启发了我一系列的思考。通过这场讲座，我认识到心理学对于个人成长和社会发展的重要性，并决定把心理知识应用到实践中，提高自己的心理素养，帮助自己和他人更好地解决心理问题。同时，我也希望将心理学的理念和方法传递给身边的人，共同促进心理健康的发展，为社会的和谐稳定做出贡献。

**心理讲座心得体会篇十一**

荆楚理工全日制自考本科助学班xx级全体学生，很荣幸的聆听了钟老师的心理健康讲座，这让我们深刻认识到了心理健康的重要性。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提升中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境有安定感，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。心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以推动大学生全面发展健康的心理品质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。

我们初来到荆楚理工时，相信每个人的内心都是彷徨，迷茫的。当然更多的还是开心，愉悦。当在你接触了各种各样的同学时，你可能会自卑，还会有更多的负面情绪。不！这些我们都不需要。我们当代大学生更应保持积极乐观的\'情绪、愉快开朗的心境，更要对未来充满信心和希望。更要积极加入学生会、分团委等，这样既丰富了大学生活又锻炼了自身能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自身成为一个闪光点。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、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训练，提升自身各方面的的能力。使自身真正懂得：要想占有未来，不但要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我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！

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