# 最新心理健康讲座心得体会(汇总15篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-09-01

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理健康讲座心得体会篇一**

作为现代人，我们经常面对种种压力，无论是工作上还是生活中都免不了会经历困难和挑战。因此，更好地保持心理健康就显得尤为重要。最近，我参加了一场心理健康学讲座，这让我获得了许多启发和收获，走出了更好的自我。接下来，我将分享这些体会。

首先，了解自己情感是保持心理健康的第一步。讲座中介绍了情感知觉这一概念，即发掘和感知自己情绪的能力。在快节奏的生活中，我们常常忽视我们内在的情感变化。然而，了解自己的情感变化，我们可以更好地掌握自己的感受并做出更为明智和合适的行动。我开始尝试站在情感的角度看世界，并且从他人角度看待问题，这样我会更好地理解他们。

其次，在情绪丰富的情况下保持冷静，可以帮助我们避免一些冲动性的行为，相反，培养自己的耐心和静心的能力将有助于我们更好的处理工作和生活中的问题。这一点在讲座的“冲动是敌人”的部分得到了进一步的阐述。在实践中，每当我感到情绪激动或者不满时，我会暂停下来，深呼吸几口气，有助于我更好地掌握情绪，控制自己的行动和反应。

第三，应该学会自我调节和释放压力。因为我们生活在一个瞬息万变的时代，常常需要处理大量的信息和艰巨的任务，学会适当释放压力和调节身心状态可以更好地保持健康的心理。讲座分享了许多有益的方法，例如音乐疗法、按摩、瑜伽和冥想等。我觉得冥想对我来说特别有用。它使我可以集中注意力并放松身心。这样我会有更多的精力来处理岗位的任务和私人生活中的事务。

第四，积极参加社交活动。在现代社会中，每个人都需要有人类互动和支持。社交活动可以帮助我们释放内在的压力，与他人分享信息，避免孤独和紧张。然而，有时候我们是否能积极参加社交活动取决于我们内在的态度。讲座中提到的社交关系的重要性让我重新审视了自己的社交圈子。我将更多的时间放在和亲密朋友相处，分享彼此的喜悦和困难，同时也想尝试更多的新社交活动，以扩大自己的交际圈。

最后，我的收获是讲座提醒我们以正确的态度面对人生。我们无法掌控人生中大部分的事情，如天气、经济、他人的态度。然而，我们所能改变的是我们内在的想法和态度。我应该学会向着积极和成功的方向看待人生，而不是被周围的消极和失败所压倒。

参加这场讲座是对我自己的一次深度审视，也是我了解自己并塑造自己的一个好机会。我必须承认，观察内在的心理变化需要时间和专注力。但是，如果我们真正走出了舒适区域并努力改变面临的心理困境，我们的生活将更愉快，更有意义。

**心理健康讲座心得体会篇二**

我听了小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。

**心理健康讲座心得体会篇三**

心理健康是一个人身心健康的重要组成部分，它在现今社会中备受关注。为了更好地提高我们对自己心理健康的认识和了解，我曾参加过一次心理健康学讲座，在这里，我分享一下我的心得和体会。

第二段：对聆听心得的总结

在讲座中，讲师首先介绍了心理健康的定义、重要性以及常见的心理问题。让我受益匪浅的是，讲师让我们总结了“心理困扰”主要有哪些方面，例如情绪问题、人际问题、压力问题等等。通过这种方式，我认识到自己也会面临一些心理问题，这进一步增强了我保持心理健康的意识。

第三段：加强自我认知

在讲座的另一部分，讲师向我们介绍了如何加强自我认知的重要性和方法。在我看来，认知自我是维护心理健康的重要一环，因为它是意识到我们的自我理解和价值观的基础。通过认知自我，我们能更好地面对挑战和压力，并发现个人需求和优势。

第四段：如何寻求帮助

讲座的另一个重点是如何寻求心理帮助。我从中深刻认识到，在处理心理问题时，找到一个专业的心理医生和接受适当的帮助是非常重要的。此外，与家人和朋友交流、放松冥想和练习正念有助于缓解心理压力和困扰。

第五段：反思和总结

我认为参加这次讲座非常值得。它不仅让我更好地了解心理健康的定义、重要性、常见问题和解决方法，还让我认识到自己任何时候都需要保持心理健康。事实上，在我参加这个讲座前，我对心理健康问题的认识非常不清晰。这个讲座不仅让我更加理解了自己身心的需要，也让我更加关注自己和他人的心理健康。

综上所述，学习心理健康学的过程是一个长期的学习和实践过程。我们可以通过学习、倾听和寻求帮助来理解和解决自己和他人的心理问题。我希望通过这篇文章，能够提高大家对心理健康的关注和重视，并不断深化自己对心理健康知识的学习和实践。

**心理健康讲座心得体会篇四**

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。

**心理健康讲座心得体会篇五**

心理健康是我们每个人的重要组成部分，它对我们的身体健康、社交交往和日常生活有着不可估量的影响。讲心理健康的讲座给我们提供了一个了解和探究心理健康的机会，本文将描述我参加讲心理健康讲座的体验和体会。

第二段：个人感受

这次讲座让我有了更深入的理解和认识心理健康的重要性，讲座中的专家详细介绍了各种心理问题的预防和治疗方法，如如何正确处理情绪、如何有效缓解压力、如何应对孤独等问题。通过听讲座，我了解到心理健康的保持必须依赖我们的积极心态和良好的生活习惯。另外，听专家分享自己的故事，感受到尽管专家在传授经验、治疗方法的时候也经历了自身不容易解决的心理问题，但是能够借助外界的力量和自己坚强的意志一同走出这些困境。

第三段：心理教育的益处

这次讲座深深地告诉我们，我们需要学习更多的心理知识，不仅是为了自己的健康，更为了帮助那些可能正在经历心理问题的人。通过心理教育，我们可以更好地了解自己，更好地帮助他人，提高社会整体的心理公共素质。另外，在应对各种情况的时候，心理健康也发挥了极其重要的作用，这些技巧的掌握能够让我们在遇到危机时更加冷静，做出更好的应对策略。

第四段：推广心理健康教育

虽然我们每个人都需要掌握心理健康的知识，但是许多人对心理健康的认识是缺乏的，很多人会贬低自己脆弱的内心，在患病、情绪失控等情况下，即便知道治疗的方法也无法在第一时间做出积极的改变。针对这种情况，我们应该积极地进行心理健康知识的宣传和推广，提高社会各层级当中对心理健康问题的重视程度。由此，我们期待能够打造一个公共心理健康教育的平台，人们可以在这里获取到更多、全面、及时的专业心理资讯。

第五段：结论

总之，参加讲心理健康的讲座，不仅传递了重要的心理健康知识，也让我们更好地了解和关注到自身和身边人的心理健康状况。为了更好地宣传和推广心理健康知识，我们也需要各个方面的支持。相信在各界人士的共同努力下，日益增长的心理健康教育氛围将能够为我们打造更加美好的内心世界和生活。

**心理健康讲座心得体会篇六**

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。

**心理健康讲座心得体会篇七**

心理健康一直是人们关注的重点，而如何保持心理健康已成为当今社会亟待解决的问题。近日，我参加了一场讲心理健康的讲座，心得颇深，现在分享一下自己的体验。

第二段：感受与启示

在讲座中，讲师首先向我们介绍了心理健康的定义和概念，其中心理健康与心理问题之间的关系最为吸引我的注意力。随着社会的不断发展，快节奏的生活方式和高压的竞争环境使得人们面临各种各样的心理问题，这时候要及时寻求帮助，缓解压力，保持心理健康成为至关重要的事情。这也启发了我，平时要多关注身边的人，多向他们传递正能量，鼓励他们积极应对生活中的问题。

第三段：认识自我

在讲座的过程中，讲师还给我们介绍了自我认知的重要性，我们必须要了解自己的优点和缺点，正确地面对自己，才能更好地对待生活中的挫折和困难。我感到非常有益，自我认知让我更加了解自己，也让我更加清晰地认识自己的目标和方向。

第四段：情绪管理的重要性

情绪管理是心理健康的重要因素，而讲师也为我们详细地介绍了情绪管理的方法和技巧，比如深呼吸、冥想等，它们可以帮助我们平淡心情，缓解压力，保持心理健康。同时，我也更加意识到在工作和学习中，情绪管理对于提高效率和积极面对生活中的挑战有着很重要的作用。

第五段：总结

此次讲座不仅让我获得了更多关于心理健康的知识，还让我意识到了心理健康对于个人的成长和发展有着至关重要的作用。在未来的工作和生活中，我将认真思考自己的心理健康问题，充分发挥个人的优势，提高自身素质和能力。我相信，通过自己的不断努力和学习，我一定能够更好地保持心理健康，为自己和身边的人创造更加美好的未来。

**心理健康讲座心得体会篇八**

10月28日，系组织的《心理健康讲座》，我有幸参与，受益颇多。

进入高校，标志着人生开头了一个新的成长阶段。高校阶段是高校生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是高校生成才的必备条件之一，高校生要科学熟悉自我进展，努力加强心理素养培育，逐步提高自我心理调适力量，不断增进心理健康水平。

学习环境在转变，高校生要变乐观适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自我。保持正常的心态，稳定的心情。有健康的心理的人能正确地端详自己、熟悉自己，坦然地接受自我。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是最好的，也没有哪个人在每个方面都是差的。作为高校生，应当对此有正确的熟悉，思想上要独立自强，以乐观健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

高校生面对生疏环境，相互之间特殊需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱孤独感和孤独感。为此，高校生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解；其次要主动参与集体活动，热忱关心他人，扩大自己的交往际圈。

身心健康是成长成才的基础，因此，每一位高校生都应当重视自己的健康，这当代不仅此于身体健康，也都应当对自身的心理架空负责，高校生心理健康是一种抱负尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完善或完善的境界。这就要求高校生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持高校生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理进展的更高层次，以完善自我，充分发挥自己的潜能。

高校阶段是成长和进展的关键时期，是成才的重要阶段，是高校生人生道路的一个里程碑。在高校期间，高校生要储备科学学问，开发智力潜能，优化共性品质，增加身体素养，协调人际关系，面临择业就职的思索等等。全部这些，都是建立在高校生健康心理的基础。因此，高校生必需正确熟悉自己的心理进展特点，加强心理素养培育，不断增进心理健康状况。

高校生只要正视现实，对社会和自身具有正确熟悉，对人生价值和生活意义付出正确评价，坚决实现抱负百折不挠的信念和意志，不断追求远大的抱负目标，才能理智地面对社会，科学的思索人生，从而乐观向上，一步一步地向成才目标迈进。因此，我们必需保持健康的心理，这样才能更简单集中我们的精力，为实现自身的抱负和自己走上成才的道路努力奋斗。

健康是人的第一财宝，是人生进展的基础。我们应当树立科学的健康意识，重视身心健康，更要维护和增进自身的心理健康，培育优良的心理素养，提高自我的心理调适力量，为学习、生活和工作奠定良好的.基础。为此。我们都要保持心情正常，认知合理，正确把握自己，乐观适应新的环境和主动与人沟通。

今日（10月20日下午4点到5点半在新图书馆3楼多功能（报告）厅由工商系办公室主办的“就业讲座”总体上来说非常不错，它使我感受颇深，也正好印证了我的价值观、人生观以及处事、做人的心态，主讲人是北京佰仟奇茶艺公司的总经理，叫余振宾，他的观点和我一向所坚持的看法产生了共鸣！

整个讲座主要围绕“就业”的主题及“心态”、“力量”这两个核心点来叙述，讲座前的宣扬幻灯片介绍了佰仟奇茶艺公司的经营现状、公司合作业绩、进展方向及（企业（文化）），它的“b”型公司抽象艺术化标志也很鲜亮，由于没有记录，所以现依据我的记忆和理解加以（总结）我所认同的这次讲座的几个有益要点：

1、心态很重要，心态打算人生，在现实（职场）上许多时候在于我们自己的心态，在于我们对待就业、工作以及人生的正确的心态！正如我在《对社团管理的感悟》这篇（文章）中最终一段所说的：心态打算人生，性格打算人生，许多时候我们并不比别人差，差的只是输在了心态上，以及在这种错误心态的指引下缺乏了一种坚持与奋斗的激情！

2、这一点也是我们大家最简单忽视的，我也始终坚持这样一种观点，学历仅仅只是一方面，很有限的一方面，更重要的应当是自己的真正的实实在在的力量。但力量只是一个很抽象的概念，什么是力量，我想凡是能制造出人生价值的人都是有力量的人。

3、学校、社会和家庭是相互促进、相互影响的，但也有不小的区分，你在高校混得好，今后在现实职场中就不肯定也一样的精彩！但你假如在高校中生活得很消极，那你以后在社会中也会同样的消极！关键还是一种心态，我们应始终树立一种开放、高远、不为学校所局限的乐观感悟及体验并适应社会的心态！融会贯穿、乐观感悟、乐观实践、不断提高！

4、在社会最重要的是交往及做人做事的技巧，在这种正确交往技巧的指引下，我们会渐渐形成很好、很投和的人脉群，必要的人脉群又会促进你的腾飞！

5、这一点也是微软终身名誉总裁、曾盛大ceo、现新华都总裁兼ceo唐骏所说的—高校生所找的第一份工作不要只图高工资，肯定要去一家比较规范、比较精彩的企业，由于这家好企业将使你学到更为规范、更为正确的现代（企业管理）体制、管理技巧及运行模式，为你今后的职场生涯打下坚实的基础，在正确的职业化理念的指引下，你将会少有不少弯路！

6、余振宾这一点说得很好—许多人的职业生涯必经这3个阶段：就业—职业—事业，一切人都要从打工开头，积累（阅历），开创事业，这是一个必经之路，从低层到高层。专注、专业、情商（包括交往技巧、为人处事、坚韧性等）和必要的智商是对你提拔的个人动力指标，能给公司带来切实的利润和高绩效是一个最终的指标！

7、公司提拔你的唯一指标就是你的努力是否可以给他们带来实实在在的价值，能带来很好的价值，那你就是人才，可以提拔，而且其价值越大，你被提拔的空间也就越大！

8、不要攀比，这时我想到了学校看到的一句话—“你再强也不要和别人比，再弱也要和自己比，你把从前的你比下去了，你就会比别人强！”说得很好！

9、余振宾说得这一句话也颇有道理—富人有富人的苦恼，穷人有穷人的欢乐！有钱了就要考虑到更多的自己所肩负的社会责任，虽然没有钱，但假如家庭美满、爱情美满，同样会很幸福！但不论富人还是穷人，美满的爱情与美满的家庭都是生活幸福的基础！谁都不行否认！

10、注意礼仪及交往技巧，不同场合说不同的话，第一印象很重要，渐渐体会、积累阅历！

**心理健康讲座心得体会篇九**

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥;就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵;就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗!我相信在此次的培训中，我不仅仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、用心地适应社会。

当应对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题;当应对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己;当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的潜力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的决定，哪些方面是不可改变的，哪些方面是能够通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地理解，对于能够改变的地方，尽自己潜力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福!

新的教育实践要求每一位教师都就应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。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。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，应对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于用心乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，持续心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师就应选取适宜的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地理解一次次的挑战!为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去!

**心理健康讲座心得体会篇十**

心理健康对于每个人来说都是非常重要的，而对于中班孩子来说更是如此。最近，我参加了一场中班心理健康讲座，借此机会，我想分享一下我的体会和感受。

第二段：讲座内容

讲座内容非常丰富，包含了多方面的内容。讲师介绍了孩子心理发育的特点，以及如何发掘孩子的潜能，培养孩子的自信心和自尊心。此外，讲师还详细介绍了如何建立良好的家庭关系，以及如何帮助孩子克服困难和面对挫折。

第三段：我的收获

通过这次讲座，我受益匪浅。首先，对于孩子的心理发育特点有了更深刻的了解，并学会了如何对孩子进行正确的引导。其次，让我了解了如何与孩子沟通，使孩子更加自信，更具有独立性，从而有利于孩子自身的成长和发展。此外，我也明白了家长对于孩子的重要性，应该积极主动和孩子建立良好的家庭关系。

第四段： 如何贯彻落实

如何贯彻落实是我学习到的最重要的一点，也是最难的一点。对于让孩子产生自信心和自尊心，我要主动帮助孩子解决难题，并亲自参与孩子的学习生活，与孩子建立良好的互动关系。我还将学会如何与孩子沟通，表达自己的想法和情感，以及如何听取孩子的见解和感受。

第五段：总结

通过这次讲座，我深刻感悟到了孩子心理健康的重要性，同时，我也承认自己在这个方面还有很大的提升空间。因此，我会继续关注孩子的心理发展，积极参加这样的讲座活动，并将所学到的知识和经验运用到日常生活中，帮助孩子更好的成长。

**心理健康讲座心得体会篇十一**

作为一位略有些自卑的人，我一直在寻求改善心理状态的方式。近日，我参加了一场心理健康讲座，这次经历让我有了不少的收获。下面，我将分享我个人的心得体会，希望对读者有所帮助。

第一段：心理健康的重要性

我们常说“身体健康，心理健康”，心理健康应该被越来越多的人所关注。一位心理医生告诉我们，心理健康是一个人应该掌握的一项基本技能，每个人都需要关注自己的心理健康状况。当我们身心疲惫时，应该重视自己的心理健康状况，注意呼吸、运动、饮食等方面，以提高整体的健康状况。

第二段：认识自己的心理状况

参加讲座后，我开始认为和探索自己的内心，也将注意力放在观察周围的人。专家指出，当我们面对挑战、压力和困难时，应该建立自我意识，深挖自己的问题并及时采取措施加以改善。在经历情感激动的过程中，要有正确的识别与接受自己情绪的能力，以预防或减轻心理压力的负面影响。

第三段：驯服自己的负面情绪

讲座中，专家强调了，对负面情绪的高度敏感性往往会造成心理障碍的产生。所以，为了使自己的情绪没有那么容易波动，我开始尝试控制自己的情绪。我练习通过冥想、呼吸训练和深度放松等技术，学会了更好地控制自己的情绪和心态，从而能够有效的、积极地处理自己的压力和负面情绪。

第四段：建立积极心态

积极心态是建立心理健康的重要基础。在我看来，告别悲观消极的心态，充满信心和希望的心态是很重要的。专家指出，当我们面对挑战和困难时，应该采取透视问题和调整心态的方法，跳出狭窄和短视的思路，鼓励自己不断寻求积极的因素和解决方案，从而更好的应对复杂环境和生活。

第五段：持久的心理健康

心理健康是我们日常生活的一个重要组成部分，在我们的日常生活中，我们应该保持健康的生活方式，在适当的时间表达自己的情感，学会积极应对问题、培养自信心和自我愉悦感，才能建立持久的心理健康。我相信，随着不断地学习和实践，我一定能够拥有更为健康的人生。

**心理健康讲座心得体会篇十二**

心理健康一直都是我们教育工作者的关注重点，因为这关系到每个孩子的成长和发展。在学前教育中，中班是关键阶段，孩子的心理健康状况需及时了解和干预，以保证他们能够健康快乐地成长。最近我们班级组织了一次关于中班心理健康的讲座，本文就来谈谈我对此次讲座的感受和体会。

第二段：了解心理健康的重要性

在讲座中，我们学到了心理健康不仅仅是缺乏疾病和障碍，更是一种积极的健康状态，是人们能够积极面对生活和工作挑战的一种能力。心理健康能影响一个人的思考、行为和情感，而中班的孩子正处于心理发展的关键时期，他们的心理健康状态会影响他们一生的发展轨迹。因此，我们必须要重视和关注中班儿童的心理健康问题。

第三段：了解中班儿童心理健康问题

在讲座中，我们也了解到了一些中班儿童可能会面临的心理健康问题，比如分离焦虑，信仰危机和自尊心问题等等。因此，在关注中班心理健康的同时，我们要时刻了解儿童的心理状态，避免发生一些不必要的问题。通过诊断和干预，我们可以帮助儿童处理好这些问题，让他们健康成长。

第四段：如何促进中班儿童心理健康

讲座中也给我们提供了一些促进中班儿童心理健康的方法和技巧。比如：让他们建立自信心，鼓励他们参与团队活动，提供安全和稳定的环境，让他们学会如何面对挫折和压力等等。我们可以借助游戏、角色扮演和情景模拟等方式，让孩子们更快乐地体验生活中的情景，让他们学会自我调节和控制自己的情绪，提高自身的心理素质。

第五段：结论

本次讲座让我深刻认识到了中班儿童心理健康问题的重要性，同时也学到了许多促进他们心理健康的方法和技巧。为了保障儿童的身心健康，我们应该在日常生活中更多地关注他们的心理状态，引导他们做出正确的决策和行动。我相信，通过我们的努力，中班儿童的心理健康将会得到更好的保障和提高。

**心理健康讲座心得体会篇十三**

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，或者指一些个体中间，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，或者指一些个体中间，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。教育在其中一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。

**心理健康讲座心得体会篇十四**

随着社会的不断发展，我们的生活节奏变得越来越快，各种形式的压力也在不断增加。在这种背景下，我们的心理健康问题也日益凸显，因此很有必要参加一些针对心理健康的讲座，以维护我们的身心健康。最近，我参加了一场关于守护心理健康的讲座，由此得到了很多新的认识、经验和启发。以下是我的心得体会。

第一段：心理健康的重要性

在讲座一开始，主讲人就从心理健康的角度出发，强调了心理健康对我们的整体健康和生活质量的影响。她认为心理健康问题主要源于我们的生活压力和心态不良导致的，而这些问题如果不能及时得到解决，就会逐渐恶化，对我们的身心健康产生严重影响。因此，我们必须时刻保持警觉，及时识别和解决自己的心理健康问题。

第二段：情绪管理的重要性

在讲座的第二部分，主讲人着重强调了情绪管理的重要性。她解释了情绪的来源和影响，并提出了一系列有效应对和处理方法，比如懂得放松、掌握有效的时间管理方法、学习沟通技巧等等。所有这些方法在我们生活中都非常实用和重要，可以帮助我们更好地管理和控制自己的情绪。

第三段：寻求帮助的正确方式

在我们遇到心理健康问题时，我们通常会希望得到帮助。然而，有些人在寻求帮助的过程中，往往会采取错误的方式。因此，在讲座的第三部分，主讲人提出了一些寻求帮助的正确方式，比如寻求专业心理咨询师的帮助、向医生咨询和寻找良师益友等等。这些方法不仅能够帮助我们更好地解决自己的心理健康问题，也能更好地促进我们的身心健康发展。

第四段：预防心理问题的发生

在讲座的第四部分，主讲人介绍了一些预防心理问题的方法。她认为关注自己的心理健康状况、保持积极乐观的心态、维持人际关系的和谐、保持健康的生活方式等等，都是预防心理问题的有效方法。这些方法不仅能够帮助我们预防心理问题的发生，还能在我们面对困境时给予我们更好的应对和解决方法。

第五段：宣传心理健康的重要性

最后，在讲座的最后部分，主讲人强调了宣传心理健康的重要性。她认为，我们每个人都应该成为心理健康宣传的推动者，通过分享经验和知识、组织宣传活动，让更多的人关注、关心和了解心理健康的重要性。只有这样，我们才能够更加全面、系统地理解和掌握心理健康知识，从而更好地守护自己和他人的心理健康。

总之，在这次守护心理健康讲座中，我受益匪浅。通过讲座，我认识到了心理健康的重要性，掌握了有效的情绪管理方法，学会了寻求帮助的正确方式，也知道了预防心理问题的有效方法。同时，我也意识到了心理健康宣传的重要性，只有不断宣传和推广，我们才能够更好地守护自己和他人的心理健康。验证这些方法/知识的最好方式，就是将它们付诸实践并加以运用。

**心理健康讲座心得体会篇十五**

本次心理讲座最大的收获是讲师在讲座最后，送给我们学生的一些话。大致分为两个部分，一个是学业，一个是人际交往。学业上有现在的职业选择，也谈及了未来的人生规划。人际交往上，结合了整个讲座的内容，例如大学生的一些心理分析，交往过程中应该怎么做。人际交往方面，相当于对讲座的\'内容做了个总结。本次讲座让我收获很多，也学到了一些心理学方面的知识。

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