# 心理讲座心得体会(优秀11篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-04-21

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。心理讲座心得体会篇一心...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**心理讲座心得体会篇一**

心理讲座是一项旨在提供心理健康知识和帮助人们面对生活压力的教育活动。在这个现代社会中，人们的工作压力、人际关系等问题日益突出，导致心理健康问题越来越多。参加心理讲座，我获得了许多宝贵的知识和经验，深刻认识到心理健康对于个人幸福的重要性，并学会了如何保持心理健康。在本文中，我将分享我的心得体会，并希望能够对读者有所帮助。

首先，心理讲座为我提供了宝贵的知识，帮助我更好地了解和认识自己。通过学习心理学的基本原理和方法，我开始明白人类的心理活动是如何影响我们的情绪、行为和态度的。我学会了如何观察自己的情绪和思维模式，并学会了一些调整情绪和应对压力的技巧。例如，在面对工作压力时，我现在会使用放松和呼吸技巧来缓解焦虑，同时也学会了更好地与他人沟通以减少冲突和不愉快的感受。这些知识对于我个人的成长和发展起到了至关重要的作用。

其次，心理讲座还帮助我更好地理解他人。了解心理学的基本原理，让我能够更加理解和同情他人的行为和情感。例如，我学到了人与人之间存在差异，每个人的成长经历和认知方式不尽相同。当我遇到一个情绪激动的人时，我现在不会轻易发脾气或冲动地判断他，而是试图从他的角度去理解他的感受和需求。我开始更加关注他人的情感需求，并试图以更温和、理解的方式与人沟通。这种理解和同理心不仅有助于我与他人建立更好的关系，还让我成为他们的情感支持。

第三，心理讲座帮助我认识到心理健康对于个人幸福的重要性。在现代社会，人们越来越关注物质生活，追求金钱和地位。然而，我们常常忽视了心理健康的重要性。我在心理讲座中学到，心理健康是人们获得幸福和满足感的基石。只有通过良好的心理健康，我们才能更好地应对压力、克服困难，同时也能更好地享受生活的乐趣。心理健康不仅对个人幸福至关重要，同样也影响着我们与他人的关系和工作表现。因此，我决定将心理健康作为生活的重要一部分，并努力维护和提升自己的心理健康水平。

第四，心理讲座教会了我保持心理健康的方法和技巧。在日常生活中，我们无法避免与各种各样的压力和困难相遇。心理讲座教给我一些实用的技巧，帮助我更好地应对这些挑战。例如，我学会了放松和冥想的技巧，这可以帮助缓解压力和焦虑。我还学会了时间管理的方法，如如何合理地安排工作和休息时间，以避免过度劳累和疲惫。此外，我还学会了寻求帮助的重要性。在讲座中，我了解到寻求适当的帮助和支持是保持心理健康的重要一步，无论是找朋友倾诉还是咨询专业的心理咨询师，都能够带来巨大的帮助和支持。

最后，参加心理讲座让我坚信心理健康是每个人应该关注和重视的事项。心理健康不仅关乎个体的幸福和满意，也关系到整个社会的和谐与稳定。通过学习心理学知识和技巧，我相信我能够更好地应对生活中的各种挑战，并更加积极、健康地面对每一天。我希望将所学习的心理知识和经验与他人分享，并通过在个人生活和社会活动中的实践，不断提升自己的心理健康水平，从而为他人做出积极的贡献。

综上所述，心理讲座为我提供了宝贵的知识和技巧，帮助我更好地了解自己和他人，认识到心理健康对于个人幸福的重要性，并学会了保持心理健康的方法和技巧。参加心理讲座是我在成长和发展中的一次重要经历，它让我对自己、他人和社会有了更加全面和深入的认识，也使我成为一个更快乐、更健康的人。希望通过我的分享，能够鼓励更多的人关注自己的心理健康，从而追求更加幸福和满意的生活。

**心理讲座心得体会篇二**

心理学是一门研究人类心理活动的学科，对于我们每个人来说都是非常重要的。为了更好地了解自己的内心世界，我参加了一场心理讲座。通过这次讲座，我深刻体会到了心理学的价值，并从中获得了许多启示和收获。

第一段：引入和背景

在讲座开始时，讲师首先介绍了心理学的定义和重要性。他解释了为什么心理学对于我们的生活和工作都至关重要。他说，了解自己的心理活动和他人之间的心理互动，有助于我们更好地掌控自己的情绪，解决问题，提升自身和他人的幸福感。这引起了我极大的兴趣，激发了我对心理学的学习和探索的渴望。

第二段：讲座内容与感悟

在接下来的讲座中，讲师提到了一些常见的心理问题，如情绪管理和压力应对等。他通过生动的案例和实用的技巧，向我们介绍了一些应对策略。例如，当我们遭遇挫折和困难时，应该如何积极地面对，如何调整心态和寻求帮助。这些内容让我对自己的情绪和行为产生了新的认识。我意识到，很多时候，我们为自己设定了过高的期望，对自己过于苛刻，导致了情绪的低落和压力的增加。通过讲座，我学会了放松自己，调整自己的心态，更好地应对挑战。

第三段：讲座中的互动与分享

在讲座中，讲师非常注重与听众的互动和分享。他鼓励我们在场上分享自己的心理问题和经历，并提供专业的解答和建议。通过这种方式，我和其他听众之间建立了一种亲近和沟通的氛围。我发现，许多人都有类似的困惑和烦恼，而且我们可以通过彼此的分享和交流，互相支持和帮助。这让我意识到心理健康是一个共同的话题，我们可以一起去探讨，共同成长。

第四段：讲座对个人成长的影响

通过这场心理讲座，我对于自己和他人的心理活动有了更深入的理解。我开始更加关注和照顾自己的情绪和内心需求，学会了更好地与他人沟通和理解。我也鼓励身边的朋友们关注心理健康，并与他们分享一些心理学的知识和应对技巧。我相信通过这样的方式，我们可以共同成长，共创更美好的未来。

第五段：结论和展望

总的来说，这场心理讲座给我留下了深刻的印象和巨大的收获。通过这次讲座，我不仅学到了实用的心理知识和技巧，更重要的是，我开始意识到心理健康对于我们每个人都至关重要。我希望能够继续学习和了解心理学的知识，通过实践和分享，为自己和他人的心理健康贡献自己的力量。我相信，只有有一个更健康、更幸福的心理状态，我们才能够更好地面对生活中的挑战和困境。

**心理讲座心得体会篇三**

长久以来，我都凭着自己的一点点积累和常识在工作。特别是学生思想工作方面，苦口婆心的劝诫之后无效，我会蔑视的说\'朽木不可雕矣“。曾经引以为傲的温和的脾气，以及像唐僧一样苦口婆心的劝诫，在听了两次心理学讲座之后，才发觉那只是我的自我感觉好而已，因为不懂心理科学，做的好多都是无用功。

每个月在光华学校举办的心理学讲座是香港苗圃集团资助由上海社科院教授来授课的。能在广汉的家门口听到这么高水平的讲座是非常难得的。很可惜的是第一次有应力老师和李维老师将的课我只听到最后一点点，感受不深。当时之所以去听，是由两位我的爱读书的好朋友强烈推荐。虽然只听了讲座的最后一点点，她还是深深地吸引了我。于是激动地写了申请表加入，又自发到当当网买了讲座上推荐的《高明的心理助人者》和《罗杰斯心理治疗》。

9月17日和18日的讲座是由张静涟教授主讲的《心理咨询的面谈技术》。（给我们讲完，她马上就坐飞机走了，因为要去参加加拿大的一个项目）您能想象两天的讲座时间安排得满满的，累却又心甘情愿的感觉吗？您能想象一个亲切的老婆婆在台上循循善诱、手把手的教你一些对任何人都有用的面谈技术，台下时时爆发出热烈掌声的场景吗？请放心，这绝不是传销式受蛊惑的掌声，而是由于思维的惊喜才爆发出来的由衷的赞叹。在讲座中，我记录了25页笔记。可在我9月24日的日志中我是这样写的：我很后悔，才不到一个星期，整理笔记的感觉就没有刚刚听完讲座时的.感觉好了！也许是上班加上自己读书用脑过度，在整理张老师举的一个关于\'理解“的经典例子时怎么都回想不起来。这个例子的牛脾气真大，怎么都不肯回到我脑子里。看来下次，不能再等了，熬夜都要先把讲座的精华以及自己的感受整理出来。

\'跨越自我障碍“；\'发挥潜能，实现自我“。这使我想起初中时摘抄的一句曾打动过我的一句话\'除了你自己，没有人能哄骗你离开最后的成功！“当时我是用这句话来勉励自己要......家长听。

**心理讲座心得体会篇四**

最近，我参加了一场心理讲座，并从中学到了许多宝贵的知识和经验。这次讲座为我打开了一扇了解自己和他人内心世界的大门，让我意识到心理健康的重要性。以下是我对这次讲座的心得体会。

二、认识自己

这场心理讲座教会了我如何认识自己。讲座中，讲师介绍了一些常见的心理测试方法，例如性格测试和兴趣测试。通过参与这些测试，我能够更深入地了解我自己的性格特点、兴趣爱好和个人优点与缺点。这些认知帮助我更好地了解自己，让我明白我为什么在某些情况下会有特定的反应。只有深入认识自己，我们才能更好地管理自己的情绪，提高个人的心理素质。

三、理解他人

通过这次讲座，我也学到了如何理解他人的内心世界。讲师讲解了人际交往中的一些基本原则，例如倾听和尊重他人。他强调了要换位思考，设身处地地考虑他人的感受和需求。这让我认识到人与人之间的互动并不是简单的事情，我们要学会体谅他人的情感和心理状态。同时，我们也要学会控制自己的情绪，不要过度依赖他人的反应来决定自己的情绪状态。只有通过理解他人，我们才能够建立更健康、稳定的人际关系。

四、压力管理

心理讲座还涉及了压力管理的话题。讲师向我们介绍了一些缓解压力的方法，例如正确的思维方式和放松技巧。他解释了压力对身心健康的危害，并鼓励我们运用积极的心态和乐观的心态面对压力。同时，他还教授了一些放松技巧，例如深呼吸、冥想和运动。通过这些方法，我们可以更好地管理自己的压力，缓解焦虑和疲劳。这对于我们维持身心健康非常重要。

五、人生发展

最后，这次心理讲座还帮助我明确了人生发展的方向。讲师给我们分享了一些成功人士的心理成长经历，并强调了坚持不懈和积极发展的重要性。他告诉我们每个人都会面临挑战和困难，但关键在于如何应对。不论遇到什么困难，我们都需要相信自己的能力和潜力，并学会从失败中汲取经验教训。通过这次讲座，我更加明确了自己的人生目标，并对未来充满信心。

总结：

通过参加这次心理讲座，我不仅学到了许多关于心理与人性的知识，更深入地了解了自己和他人的内心世界。这次讲座是一次宝贵的心灵启迪之旅，让我在成长过程中收获了许多。我相信，通过不断地学习心理知识和实践心理技巧，我将能够更好地管理自己的情绪、改善人际关系，并实现自己的梦想。我将永远感激这次心理讲座带给我的启示和改变。

**心理讲座心得体会篇五**

学习爱的选择艺术主要应了解大学生的择偶标准，并了解怎样的选择才能保证爱情的和谐发展。我国学者孙守成等人根据大学生择偶的目标取向把择偶标准分为三类：

第一类是精神满足型。这类大学生选择恋人以理想、信念、价值、事业、能力等标准来衡量对方的水平，或以气质、性格、兴趣的相投作为共处的基本条件。

第二类是以获得纯粹感官满足为目的爱情，它是一种对“情欲之爱”的追求。择偶者着重注意恋爱对象的外表(身材、皮肤、相貌)和风度的吸引力。

第三类是以社会地位、经济条件等为标准。这就是所谓的现实之爱，其实质是一种相互交换、互惠的理性考虑。现实的择偶标准分为物质、虚荣和利用三种类型。

这三类择偶标准都是客观存在的，但纯粹持一种标准的人很少。大多数人择偶是在三种标准的混合中找出自己对理想对象的要求。心理学家曾经调查大量幸福美满的家庭，得出爱情和谐至少需要以下三项保证：相互了解、地位背景相配、气质类型相投。要使大学生的恋爱生活和谐，减轻恋爱对大学生心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配的恋人也是有必要的。

二、爱的表达艺术

爱的表达艺术主要指恋爱之初的表达，即求爱的表达以及爱情发展到一定程度后的表达艺术。

怎样恰到好处地表达求爱呢?最重要的是要准确地把握对方的性格特点和心理状态，并根据自己的特点，选择的表达时机和恰当的表达方式。选择时机，即首先要选择对方和自己都处于好心情的时候，双方关系十分融洽，情绪轻松愉悦。然后应选择合适的地点，应是一个能私下面谈的地点，一个不会给对方和自己造成心理紧张和不适的地点。选择恰当的方式，即选择你自己最擅长，对方又最容易接受的表达方式。

关于爱情发展到一定程度的表达艺术。男女间的爱情达到一定程度，渴望用语言、行为，尤其是身体的接触来表达自己的感情。大学生的性爱的行为主要有握手、挽臂、接吻、拥抱、爱抚、性交。

三、爱情纠葛处理艺术

关于学会拒绝。在谈恋爱的过程中，有两种情况必须明确地拒绝。一种情况是当别人追求你，你却觉得对方并非你所爱的人时，要理智地拒绝。另一种情况是当谈恋爱进入心理碰撞阶段后，发现对方并不是你心目中的他(她)，也应理智地拒绝。

关于学会争吵。当恋人之间发生矛盾时，要尽量局限在以理智为主导的争论范围内，避免演化为以情绪为主导的争吵。

关于如何面对“多角恋爱”。多角恋爱历来被认为是典型的爱情不专一，朝三暮四，视爱情为游戏，把自己的幸福建立在牺牲他人的感情的基础之上，我们鲜明地反对三角或多角恋爱。

四、爱的升华艺术

在进行恋爱心理辅导中，要使爱得到升华，必须做到以下几点。

第一，培养高尚的恋爱道德。爱情是人类最美好、最圣洁的感情之一。只有懂得了爱情的真谛，才能采取对他人和自己都高度负责的态度，慎重选择恋爱时机，在自己真正成熟、恋爱观基本稳定、成才目标基本实现以及彼此了解较深、真正相互倾慕的时候，文明节制地进行恋爱交往，自然而然地步入爱情殿堂，并使爱得到升华。

第二，摆正爱情与事业的位置。理性地对待学习与爱情，使爱情与学习相助相长，爱情才会绽开美丽的花朵，结出丰硕的成果。

第三，处理好爱情与友谊的关系。在谈恋爱的过程中不要局限于“二人世界”，这无益于身心发展，应以友谊作为它的补充。友谊能为爱情提供养料，开阔视野，有利于丰富、更新爱情生活，有利于爱的升华。

第四，注意克服恋爱中的心理偏差。恋爱中的心理偏差主要有自卑心理、猜疑心理、嫉妒心理、控制心理、报复心理等，这些都不利于恋爱的健康发展，更妨碍爱的升华。

**心理讲座心得体会篇六**

近日，我有幸参加了一场关于心理学的讲座，深受启发。讲座上，心理学家为我们讲解了心理学的基本理论和应用，提供了一些实用的心理调节方法，并在互动环节中与参与者分享了一些心理案例。这次讲座不仅拓宽了我的知识视野，还让我对心理问题有了更深入的理解和关注。以下是我对此次心理讲座的体会与思考。

回顾讲座，首先，我深刻认识到心理是一个广泛而重要的学科，它涉及到每一个人的生活。讲座上，心理学家详细介绍了心理学的定义、发展历程以及其在现代社会中的应用。我了解到心理学可以帮助人们更好地了解自身的内心世界和行为模式，可以提供解决心理问题的方法和策略。这让我认识到心理学不仅仅是一门学科，更是一种实用的工具，可以帮助人们改善生活质量，提高心理素质。

其次，讲座中心理学家分享的心理案例给我留下了深刻的印象。通过具体案例的描述，我看到了人们心理问题的复杂性和多样性。每个人都有自己独特的成长背景、价值观和情绪体验，这些因素都会对心理健康产生影响。通过听取案例，我了解到了心理问题的正常性，人们不必对心理问题感到羞耻或者恐惧。心理学可以通过专业的方法和技巧来帮助人们解决问题，走出困境。这让我对自己和身边的人更加宽容和理解，愿意给予他们支持和关怀。

另外，讲座中提到的一些心理调节方法让我受益匪浅。我了解到通过积极的情绪调节、良好的人际关系和适当的压力管理，可以提高心理健康水平。其中，我对积极心理调节方法印象最为深刻。在现代社会中，人们常常面临压力和困惑，如何积极应对这些负面情绪成为了一个重要的课题。通过讲座，我学到了一些心理调节技巧，例如积极心态培养、运动放松和自我表达等，这些方法可以帮助我更好地面对困难，保持积极向上的心态。

此外，讲座中心理学家与听众之间的互动也给我留下了深刻的印象。心理学家在讲座中鼓励大家积极提问和交流，让我们成为心理学的参与者，而不仅是被动接受者。通过与心理学家的互动，我懂得了倾听的重要性，并体会到了心理学的魅力。在这个过程中，我不断思考自己的心理问题，并与心理学家和其他听众进行交流，这让我对问题有了更深入的认识。互动让我有机会分享自己的看法和体验，也能够借鉴他人的经验和智慧，互相促进共同成长。

最后，此次参加心理讲座对我产生了深远的影响。我深刻理解到心理学的重要性和实用性，意识到每个人都需要关注和关心自己的心理健康。在今后的生活中，我会更加重视心理问题，关注自己和身边人的心理状态。我也会学习一些心理调节的方法，提高自己的心理素质，更好地应对困难和挑战。此外，我还希望能够将学到的心理知识与他人分享，帮助他们改善心理状况，提高幸福感和生活质量。

总之，这次心理讲座给我留下了深刻的印象，让我对心里学有了更深入的了解和认识。我认识到心理学是一门实用的学科，它可以帮助我们更好地理解自己和他人，改善心理健康。我也深深感受到了心理学的人文关怀和智慧，它可以给我们带来更丰富的人生体验。希望未来能有更多机会参加心理讲座，不断学习和提高自己的心理素质。

**心理讲座心得体会篇七**

3月26日，我有幸聆听了王加绵教授做的关于\"中小学生的心理问题及纠正对策\"的讲座。王教授结合自己多年的教学经验和研究成果就中小学生常见的`心理问题进行了深入浅出的讲解，为在场的教师送上了一道丰盛的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效的进行心理健康教育是实现现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。

学生心理问题形成于家庭，表现在学校。在青少年成长的过程中他们的心理问题表现的较为突出的是以下三个方面：

小学生厌学的成因很复杂，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。教师与家长要密切配合，认真分析，找出原因，对症下药，才能有效的解决问题。要把尊重与爱撒给每一个学生，从他们的心理需要出发进行教育和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教育的要求，从而顺利走完健康成长的历程。

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知能力的发展未臻成熟，说谎不但会严重影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育带来巨大的困扰，直接影响学生教育任务的完成与教育目标的的实现。因此，在小学阶段的学生需要正确的引导，教师要给孩子以心灵的安慰，给孩子提供改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟悉的每一个人。这样每个孩子才能诚实、自信、健康，茁壮的成长。

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充满着好奇、爱慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不可避免的会出现这种令人担忧的现象。作为教师要细心观察，实施温情教育。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友谊进行正确的引导。家长要给予积极的配合，未雨绸缪。早恋既是一个教育问题，又是一个社会问题，要让所有的孩子都有一个充满阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。

教育家夸美纽斯说：教师的职业是太阳底下最光辉的职业。教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，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。

**心理讲座心得体会篇八**

作为一名准医务人员，我深知卫校心理讲座对我们的重要性。近日，我有幸参加了一场关于心理健康的专题讲座，并从中受益匪浅。下面，我将结合自己的亲身体验，谈谈对于卫校心理讲座的体会和感悟。

首先，卫校心理讲座在帮助学生树立正确的心理观念方面起着关键作用。在讲座上，讲师详细介绍了人的心理构造以及常见的心理问题，让我们对心理健康的重要性有了更深入的认识。我深刻体会到，健康的心理是健康身体的基石，只有保持良好的心态，我们才能在医学道路上不断前行。因此，通过心理讲座，我重新审视了自己的心理观念，并且下定决心要积极主动地照顾好自己的心理健康。

其次，卫校心理讲座给我们提供了有效的心理应对技巧。在实践中，我们经常遇到考试压力大、人际关系复杂等情况，这些问题容易给我们的心理健康带来困扰。通过专题讲座，我学到了一些有效的心理应对技巧，如积极认同自己的情绪、正确处理人际关系、学会自我调节等。这些技巧在我日常的学习和生活中都能起到重要的作用，帮助我更好地处理各种困难和压力，保持良好的心理状态。

此外，卫校心理讲座也教育我们如何关爱他人的心理健康。医学专业是一个高度紧张和压力巨大的领域，不仅对患者的心理健康有要求，我们医务人员自身的心理素质也要具备一定的能力。在讲座中，我们了解到了心理咨询的重要性，以及如何与他人建立良好的心理互动。这使我在与他人交流时更加关注对方的感受，更加注重舒缓他人的紧张情绪，从而真正关心和关爱他人的心理健康。

卫校心理讲座还增强了我们卫生专业人员的心理护理意识。在我们的日常工作中，我们需要对病人进行身体上的护理，但更重要的是对病人的心理进行护理。在讲座上，讲师多次强调了心理护理的重要性，并给出了一些实际的操作建议。通过学习这些心理护理的方法，我逐渐感受到，与患者建立良好的沟通和信任关系，对于他们的康复和治疗是至关重要的。因此，我发自内心地感到，心理护理应该成为我们医疗团队的一部分，为患者提供全方位的关怀和支持。

综上所述，卫校心理讲座对卫生专业学生的重要性不可忽视。通过参加心理讲座，我树立了正确的心理观念，学到了有效的心理应对技巧，增强了关爱他人心理健康的意识，同时也加深了对心理护理的重视。在未来的学习和工作中，我将会将这些知识运用到实践中，为自己和他人的心理健康保驾护航，为医疗事业做出更大的贡献。

**心理讲座心得体会篇九**

近日，我有幸参加了一场心理讲座，该讲座围绕“如何提高自我意识和心理健康”这一主题展开。在这次讲座中，我学到了许多关于心理健康的知识，让我深思自己的生活方式以及改进自己的方法。接下来，我将分享我参观心理讲座的心得体会，希望对您有所启发。

第二段：探索自我意识

讲座一开始，主讲人带领我们进入了一个自我探索的过程。他引导我们回顾自己情绪的起伏，深入思考自己内心的需求和期望。通过这个过程，我开始意识到自己对于情绪的反应并不总是理智和正确的。我也明白了自己需要更好地倾听内心声音，并在压力面前保持平静和冷静。

第三段：认识情绪管理方法

在讲座中，我还了解了一些关于情绪管理的方法。主讲人告诉我们，情绪管理是保持心理健康的关键。他强调了与他人沟通的重要性，以及如何通过表达情感来减轻内心的压力。此外，他还分享了一些缓解焦虑和消除压力的方法，例如呼吸训练、运动、冥想和写日记等。这些方法使我感到很有启发，并帮助我更好地认识和管理自己的情绪。

第四段：探讨心理健康问题

除了谈论个人心理健康，讲座也探讨了一些常见的心理健康问题，并分享了相应的解决方法。主讲人谈到了抑郁、焦虑、社交恐惧症等，他解释了这些问题的起因和对应的治疗途径。他还强调了心理咨询和治疗的重要性，并鼓励大家在需要时寻求专业帮助。通过这一部分的讲解，我对心理健康问题有了更深入的了解，也明白了自己在面对问题时需要更加开放和坦诚。

第五段：总结与思考

这次心理讲座为我打开了一扇了解心理健康的窗户，让我从更广阔的视角看待和思考自己的内心世界。我通过这次讲座学到了自我意识和情绪管理的重要性，也认识到了心理健康问题的普遍性。我深知要想保持心理健康，需要在日常生活中培养积极健康的心态，增强自我调适的能力。未来，我将努力运用这些知识和方法，改进自己的生活方式，并尽可能地帮助身边的人也关注自己的心理健康。

**心理讲座心得体会篇十**

成为心灵智者，创造幸福人生。

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十一**

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，下方就我在心理教育方面的几点心得：

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，缺乏科学的辨别潜力和社会实践经验，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潜力。

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，我们全校上下构成共识：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。

课堂是学校进行教育活动的的主要场所，课堂教学不仅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，以教材中超多的优秀文字形象，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，发展潜力和个性；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，能够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资料。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的资料及途径，探索并构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“关爱自我、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。透过开展主题活动，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、道德情感得到不一样程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮忙蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，用心参与，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、帮忙他人，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，自身的潜力不断得到提高，心理素质明显加强。

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，培养他们的职责感、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，学校及教育工作者务必掌握好心理知识，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。

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