# 2024年心理讲座心得体会(优秀14篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-06-20

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。优质的心得体会该怎么样去写呢？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心理讲座是一项旨在提供心理健康知识...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。优质的心得体会该怎么样去写呢？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**

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**

当我们经过反思，有了新的启发时，写一篇心得体会，记录下来，这样就可以通过不断总结 。以下小编在这给大家整理了一些心理讲座心得体会，希望对大家有帮助！

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。

近日，参加了电大《心理健康教育概论》学习，通过这段时间的学习，我获得了许多新知识，使我对工作有了新的思考，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次学习中获得的体会。

一、通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，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。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，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。

二、心理健康的内涵

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，或者指某个个体中间，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，或者指某个个体中间，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。

三、正确区分不同的心理状态

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。教育在某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。

20\_\_年10月，在学生活动中心举办了一个心理健康讲座，由心理学硕士鲁丹凤老师演讲，为我们做了一次心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。现谈谈自己的体会。进入大学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。大学阶段是大学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是大学生成才的必备条件之一，大学生要科学认识自我发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自我心理调适能力，不断增进心理健康水平。

学习环境在改变，大学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自我。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，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。作为大学生，应该对此 有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

我不知道怎么样的心理才是正常，怎么样的心理才是健康，我想说每个人的心理想法都是不一样的，内心里想的东西要是不通过语言、行为动作等表现出来，我们也是无法知道的，每个人心里都有一个恶魔与天使，有各种各样好的或不好的想法，但是只是想法，并不是行动，谁的内心深处没有动过邪恶的念头，但是我们是一个善良的人，即使不是每一件事都为别人着想，舍己为人，也不会想说要做伤害别人的事。所以，心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。我认为这是正常现象，毕竟，人无完人。

但是，身为一名在校大学生，基本的身心健康是要有的，我们是祖国未来的希望，社会未来的接班人，我们要做一个德智体全面发展的大学生，我们要做一个心智正常的人。最起码我们的人生观，价值观，世界观要正确。身心健康是成长成才的基础，因此，每一位大学生都应该重视自己的健康，这当代不仅此于身体健康，也都应该对自身的心理架空负责，大学生心理健康是一种理想尺度，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，但不是最完美或完善的境界。这就要求大学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，更好地维持大学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自我，充分发挥自己的潜能。

我们大学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，大学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解；其次要主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往际圈。交多一点朋友，在大学四年收获真挚的友情或者甜美的爱情，这都是很美好的。

老师在说的时候，是围绕我们的大学生活说的，从以前的学习模式，生活模式过渡到现在的大学生活，我们总有一种自由的感觉，其实不是这样的，我们还是受约束的，我们还是要认真学习，学好专业知识，起码要对得起自己，不要浪费我们的青春，尤其是我们学校的学费比其他学校要高几倍，我们更要努力，不能让父母失望，让父母和自己的付出付诸东流。同时，我们当中绝大部分人都是成年人了，要以成年人思维方式思考做事，这是老师在会上强调的，在为人处世方面，在情感问题方面，我想有很多方面需要我们去学习，有很多问题需要我们去思考，这也是我们在大学所学习到的社会知识，因为大学本身就是一个小社会。

我对我的大学生活有着无限憧憬。我希望在大学里可以真正学到对自己的将来有用的知识，虽然这样说的很空泛，何为有用的知识，除了专业知识，除了技术，除了实验，除了理论，还有一系列的人文知识，还有为人处世的社交知识，我希望四年后我有一身的本领和一堆的好朋友，希望我会变得更自信，更美好，这次心理讲座与其说是讲座，不如说是大学的导语，新的导航与启迪。

3月28日和29日，有幸参加了威海市教研中心在文登实验小学举办了威海市心理健康教育教师培训专家报告会。报告会邀请到上海市教育科学研究院研究生与继续教育部常务副主任、上海市中小学心理辅导协会理事长吴增强教授和莱西市教科所李绪坤老师，分别就中小学心理健康教育中的班级心理辅导活动课和学习心理辅导进行了专题讲座和培训。报告中设计了现场互动的环节，最让人叹服的，还是好几个一线教学的老师，对于案例的分析讲解，思路清晰，逻辑严密，透着专业素养，丝毫不逊于专业的心理咨询师。

吴教授以《聆听学生的心声——班级心理辅导实务》为题，就班级心理辅导基本理论与心理辅导活动课实效性两方面内容进行了专题讲座。吴教授通过对社会变迁与学生成长状况的思考及“情绪失调生辅导”、“青春期辅导”、“优秀生辅导”等七个案例的剖析和现场互动，让与会者全面了解了学生健康心理发展目标，明确了心理疏导的不同方法。这些案例主要是探讨中学生自卑、早恋、打架、升学压力等问题的解决策略。这些都需要密切关注家庭教育状况，查出问题的根源。案例7是《他不说脏话了》，讲的是一个小男孩总是说脏话，作为班主任，我们听到学生打小报告后都很清楚自己习惯怎样解决这种问题。看看心理健康老师的策略：侧面了解，谈心，了解到原因是为了吸引女生的注意；解决问题，设计了三问：受女同学欢迎的男同学的行为举止有哪些？你自己的哪些行为会引起女同学的反感？你自己哪些行为受女同学欢迎？好了，做个真正受欢迎到孩子吧。看似简单几步，其实是摸清了孩子的想法。如果我们不问青红皂白，直接批评：你骂谁了？不准骂人。相信是不会有任何效果的。其他几个案例辅导措施及干预策略课件上都有，需要的老师可以到共享查阅，因为主要是初中的内容就不一一赘述了。

李绪坤老师以《班级心理辅导活动课的设计与实施》为题就班级心理辅导活动课的形式和内容两个方面，结合大量案例做了精辟分析，涉及小学生心理健康辅导的内容方面，我觉得对我们有启发意义的是学生的学习辅导。李老师说，好的木匠会看材质，好的老师必须懂得学生的心理。其理论方面说的和上个月听王书记介绍的几乎是一脉相承，关键是老师的爱心与耐心。方法上强调了团队合作的指导。划分的小组应该每月更换，使孩子能够适应不同的团体，不同的伙伴，同时也有新起点的新动力。小组分工可以设主持人、书记员、观察员、发言人、计时员、裁判员、联络员、保管员，如果人数少何以一人身兼两职。书记员应该是归纳能力比较强、书写速度比较快，写字比较好的同学担任；其中观察员除了要观察纪律，还要观察老师、观察其他小组的进度；计时员要有手表，安排交流时间，最后还要留有总结时间；裁判员既要对内裁判，又要对外裁判，比如评价小组与小组之间的发言等；联络员可以问老师，了解其他小组的状况，可以下位出去看看；保管员负责管理物品……我们学科教学中如果真正发挥了小组的这些有效合作，相信课堂的效率应该是非常高的。另外李老师说可以让团队设计自己的海报，内容包括起一个队名，设置标志，建立团规，明确各自分工等，这个过程充分体现了民主自律。李老师极力建议老师表扬时表扬全组，千万不要小组合作之后因为个人发言好就表扬个人，那样会使得其他同学轻视凝聚力忽视团体荣誉感；还有他建议小学中高年级逐渐取消物质奖励，可以奖章来代替，并且奖章一发就发给全组。这些天我自己就在班级试验了一下，只要措施得当，让全组的孩子来盯着某一个不守纪律或者不完成作业的孩子比自己盯者有效的多，当然前提时必须选负责的会分工的组长，并且老师对小组任务完成情况必须及时总结。

李老师还谈到了进行心理健康辅导时，座位越围圆越好，形式非常重要，体现亲和平等（国际上也一般是圆桌会议）。我想班主任老师如果找几个孩子个别谈话，也注意尽量围坐起来促膝谈心，我自己以前就不大注意，经常时叫到办公室居高临下谈话，想想也是，即使话语再怎么温和，孩子也会因为高度心虚，更何况温和的时候少，习惯了快节奏还怕浪费时间耽误自己一大堆的活干不完。

最后一天下午，李老师谈了学习心理的辅导。他以他女儿的具体事例，详细生动地介绍了有针对性的辅导方法。李老师说孩子贪玩还夸他聪明，就是错误的。聪明是记忆力、注意力、观察力、思维力、想象力的综合呈现。有的孩子被夸惯了，怕别人说不聪明，反而找个台阶——玩。潜意识里要是不玩了还考不好那不就等于自己笨吗？所以就是硬着头皮也要玩下去。我以前评价学生也经常犯这个错误，说你很聪明就是贪玩，结果学生和家长都美滋滋的。非常感谢李老师提醒，控制不了自己能是聪明吗？这个也是为了教育学生不要找理由，为面子，应适应环境，自我完善。头脑记忆力用进废退，一直用一直长进。要注意良好习惯的养成，要有真确的认识，学习的意义在于使你更聪明，上学就是学会管自己。考试除名次、得分外，应该更重视失分，失去多少分，试卷的价值就是多少分。教师或者家长一定要引导孩子找到关键的点，如果是马虎错了，不能只说下次认真一些就行了，究竟是小数点点错了还是七八五十六这句口诀背错了，要找到关键，每天有针对性地加练一道这样的题目。他还说他女儿高考前的英语完形填空总是错，就找出错的类型每天一道练，结果一个月后正确率由30%提高到百分之\_\_\_十。最后他女儿考到北大，现在上海读博士了。听着真是感觉无论作为老师还是家长，我们在方法上引导的的确不到位。

关于学习习惯的问题他强调了生活习惯的善始善终，做事提速1/4的时间；摆放东西整齐有序，装书包东西要随用随拿；头脑中积累的知识也应是有秩序的，举了找珍珠的例子——老师每天给的珍珠，有的孩子乱堆一气，有的穿成一串，要什么颜色的马上取出，很有启发意义；提到了课前三备：知识、物质、心理，课中三动：动口、动脑、动手；课后三结：随堂随结、单元小结、考前总结。总之，李老师对于辅导学习很有自己的经验，可以说思路清晰，滔滔不绝，让在座的老师感觉收获很大。

两名专家一直站立一整天为我们讲课，心里无比感动；也很敬佩他们的坦诚心态与专业水准，深刻体会到了学习的过程就是自我充实的过程。用吴教授的话说“关怀孩子健康成长面临两难抉择，减负目前比较艰难”，而看看咱们在座的老师，我们的工作压力也非常大。吴教授那句话隐含的意思不必多说大家可能也都会理解，所以在无能为力的前提下，少些抱怨，多些主动吧。而我自己感觉需要学习的东西更多，原本想有幸去听了报告，尽量掬其精粹原味转述给大家，但是水平有限，心有余力不足，汇报不当之处还请大家见谅。最后，用李老师推荐的一句话作为本次活动的结语：教师是学生的沙漠甘泉或狂风暴雨，教师是学生的守护神或摧残者，这全在教师的一念之间。教师的辛勤播动、积极鼓励、倾听关怀，会让学生心田普降甘霖，会让教师的福田日益丰收，会让教育的园地充满欢乐，惟有教师能创造学生、自己与教育的奇迹。

每个人都有自己的习惯，但有一些习惯是好习惯，有一些习惯是坏习惯。比如在学校逃课不交作业就是坏习惯，而早睡早起就是好习惯，为了我们的学习成绩能不断提高，我们就要养成一些好习惯。小编在一本杂志上阅读过一篇看于丹心理健康与学习习惯咨询讲座心得，大家可以学习一下这篇文章的内容。

今天早晨7：40，我准时的坐在沙发上收看于丹老师的讲座。于丹老师主要讲了四个主题：一是如何培养孩子的孝心、爱心、责任心：二是如何培养孩子的独立自主的能力；三是如何培养孩子抗击压力、面对挫折及防止被骗的能力；四是家长面对孩子叛逆、发脾气、不爱学习等问题如何与孩子正确沟通。

于丹老师首先谈到“孝”。百善孝为先，孝是中华文化传统提倡的行为，一般表现为孝顺，孝敬。要对生活充满感恩的心，感谢父母，尊敬老师。孝不但是外在要求，也是内在的一种责任。

然后谈到“自立，自强，自信”。树立正确的人生观会直接决定人生的轨迹，孩子的成长不是填鸭式的灌输，知识固然重要，但更重要的是人的经验和悟性。不要墨守成规，按部就班，而是要在这个处处混沌喧嚣的社会中，学会发现其中的有效信息。

通过于丹老师讲的这堂课，让我明白了一个道理：我们首先要学会感恩，学会做人，学会与人交往，不要与人斤斤计较，尽力去主动帮助别人。自己的事情自己做。

想想自己，有时爸爸妈妈督促我学习，我总嫌啰嗦，有时让我做一些力所能及的事，我总不情愿，想到这里，我不禁感到很内疚，爸爸妈妈为了我，不知操了多少心，受了多少累，我还不知道感恩，总惹他们生气，伤心，太不应该了。在这里，我想对爸妈说：“我错了，我以后要听你们的话，好好孝敬你们，好好报答你们的养育之恩！”听了于丹教授的讲座，我才知道，那是我的能力有缺陷，但是这种缺陷是可以由自己培养训练之后可以弥补的，所以，从今以后，我要制定学习计划，来锻炼的学习能力，把这种能力缺陷补上来。在以后的生活中，我要改掉以自我为中心的坏习惯，跟同学们一起快乐的学习，树立自己的远大目标，乐观，向上，积极进取，做一个有孝心，有爱心，有自信的优秀的合格人才。

上周日在新教师培训中，我听了\_\_老师的心理辅导讲座——压力与压弹培养。

李老师通过压力觉察游戏、自画像投射测试、自制人际支持系统网等生动活泼的方式，浅谈压力和压弹的培养。整整两个小时的讲座，学生听得饶有兴趣，丝毫没有疲倦之意。讲座中，我有几点感触很深：

一、年青教师压力不小。

据讲座资料显示，从年龄坐标比较，20——30岁的年青人是中国压力最大的人群。20——30岁是人踏上社会的转型期，压力主要来源于从学生到社会人的转变。从行业坐标比较，中层管理者80分，经理层75分，教职员工75分，高于下岗工人（68分），也高于一般企业工人（59分）。

年青教师的压力一方面来自自身：自身要完成从学生到教师的转变，另一方面，也来自学校这个特殊的环境：繁琐事情多、学生声音嘈杂、社会期望较高、家长关系难处理，虽然工作时间固定，但完不成的工作还得带回家做，此外，备课的工作可能使教师回家去后还在苦思苦想，不断寻求更好的方案。

确认年青老师有压力是正常的事情，就应该正确对待它。就我个人来讲，就应该正视压力，培养压弹。“教育是心灵对心灵的呼唤，是用心灵来浇灌心灵。”具有良好的抗压能力，处世积极，能够感染学生，为学生提供良好的心理能量。

二、了解你——我——他。

李老师在讲座上特别强调人与人之间要互相了解。人和人的交流是以语言为工具的，但不恰当的语言的运用会适得其反。尽管本意是好的，但情绪的宣泄却可能伤害他人，破坏彼此的关系。

换一个角度，尝试着去理解他人，那就会知道别人最需要的是怎样的语言，自己真正需要说些什么。讲座上，李老师谈到了两点：

1、要就事论事，不要就事论人。

人是通过事情来了解人的，往往因为一些消极的事情而否定一个人的全部。当一个人被全盘否定时，那种感觉非常难受，并不利于他的改变。教育的目的是为了使其向好的方向转变，所以不能够否定一个人的全部，而应该就事论事。

2、知道说什么，知道什么时候说，知道对谁说。

说话之前要打好草稿，选择合适的时间、想好合适的内容、考虑彼此的关系。

三、建立良好的人际关系支持网络。

李老师在讲座上要我们画了一张蜘蛛网图，网的中心是“我”，按照远近次序，分别在网中填上当自己遇到压力时可用的资源。

我发觉自己的压力网络比较窄，当遇到压力时可倾诉的人也只有4—5个。尽管自己感觉已经够多了，也足够了，不过李老师说，压力网络越大越好，而且要在网络中加入学科中的领军人物与优秀教师。学科中的领军人物和优秀教师往往具备良好的心理素质，能够给自己补充心理能量。

四、区分清楚工作的重点。

“要区分清楚压力的来源，确认重点，确认那些可以放弃。”教师的工作很繁杂，从早到晚基本没停下来的时间。如果事事都觉得是同等重要的，把自己的精力平均分散，那会事倍功半。刚刚进学校的新老师，往往会想把什么事情都处理好，但是总觉得力不从心。我曾经就有这样的感觉，于是我开始思考什么是最重要的。

对于我来说，最重要的事情莫过于踏踏实实地把课备好，课后作好反思工作。虽然不是每一次都有师傅来听，而且备课的辛苦可能也不能为人所知，但日复一日、年复一年，这种教学能力的提高必定能有所进步。教育教学能力才是教师发展的根本。

一、什么是心理学，和我们有什么关联性？

心理学这个名词诞生于欧洲，由欧洲传播到东亚的日本，20世纪初由日本传入中国。大家如果觉得心理学是外来的舶来品那就错了，其实中国的先秦时期就有了心理学的雏形，来自道家的思想“无为而治”就是最早的心理学思想。道家的思想“智、信、仁、勇、节”就较好地诠释了人内心的几种情绪，事情做得通顺叫做智慧，做得不通则称之为成见。

二、情绪的本质是什么？会给我们带来哪些影响？

我们每一个人在生活中都会有情绪，情绪是出自我们的本性，它是不受控制的。情绪是由三个部分组成的，即主观体验、外部表现、生理唤醒。主观情绪是自我的感知体验，遇喜则喜、遇忧则忧，是因人而异的。外部表现主要是恐惧、烦恼、悲伤等心理创伤，失魂落魄不知如何表达，如经历地震、车祸等失去亲友的人表现极为突出。生理唤醒是指情绪受到外界影响产生的生理性反应，比如人在心烦意乱的时候会有厌食、失眠等症状。

三、压力是怎样产生的？会对我们有哪些影响？

压力是一种保护性的心理机制，它会对人的心理产生刺激性反应。比如我们在生活中看见体型较小的狗会产生喜爱的心情，但是如果见到体型较大的狗会就会产生恐惧，我们面对大体型的狗的时候生怕它会咬人，自然就产生了心理压力。

四、我们的情感都有哪些规律？

第一、我们的情绪是人的内在本性，它不以人的意志为转移。第二、情绪的过程如山形曲线，我们不要太在意得失，顺应规律，它自然就消失了。第三、放任情绪的发泄，只能够得到一时的心理满足。第四、我们试着去适应情绪的波动，情绪会慢慢平复。第五、情绪是存在叠加效应的。第六、精神上存在交互作用。第七、行动会创造新的情绪。第八、情绪和压力是交织在一起的，适当的压力可以转化为工作的动力，但是超出承受的范围将造成心理应激障碍。

五、在工作生活中怎样应对压力与心理的冲突？

我们每一个人都不可能控制住自己的情绪，也不需要刻意去控制，但是我们可以控制自己的言行，不说不负责任的话，不做不负责任的事。面对压力最有效的方法是：

1、树立良好的信念与信心。

2、摆正自己的心态构建最佳的心境。

3、多做开心有益的事情，将不良的情绪逐渐淡化。

4、建立良好的人际关系，向信任的人吐露自己内心的不快。

5、保持良好的生活习惯，拥有健康的人生。

6、给自己设立一个短期的目标，使自己能够获得成就感。

**心理讲座心得体会篇三**

随着人民物质生活水平的逐步提高和受社会环境变化的影响，大学生青春期和性意识萌发提前，性自由、性渲染、性暴露及黄色书刊的增多，促使当代大学生的性态度日趋开放，传统性道德监督约束力下降。性，作为一种生理、心理现象，它与人一生的健康和幸福密切相关，特别是作为处于青春期的高知群体的大学生，他们正处于个体性成熟的旺盛期，这一时期的个体性心理、生理的发展，充满了风险和最具挑战性，他们的性健康问题值得我们加倍关注和探讨。

一、当代大学生的性心理和“恋爱”心理发生了显著变化

随着信息时代的到来和网络的飞速发展，网上生活逐渐成为人们生活的有机组成部分。大学生作为先进文化知识、新思想和新观念的拥有者，有更多的条件参与网络生活。“网恋”在大学生当中已不再是个新鲜词。大学生“网恋”现象在校园中已屡见不鲜，引起了诸多的感情、心理和社会问题。因此，在新的条件下了解大学生恋爱心理状况，并积极做好对他们的引导和教育工作，是高校学生教育和管理工作的一项重要任务。

大学生已步入青春期，在性的发育上由于下丘脑和垂体前叶迅速发育，促性腺释放因子和促性腺激素分泌量增加，性腺激素的分泌水平相应提高到成人水平，性开始成熟。随着性发育日趋成熟，大学生的性欲意识越来越强烈。但是他们既是成熟的，又是不成熟的。从社会学的角度看，大学生的社会心理并没完全成熟，他们的社会责任感、道德观念、恋爱态度以及他们对恋爱与学习关系的处理等都是不成熟的”。

20\_\_年1月28日，全国大学生性文明调查结果在成都揭晓，超过60%的大学生赞成婚前性行为。该调查是由“中国当代大学生性现状及性教育实践探索”课题组实施的，共对全国26所高校的大学生进行了调查，是迄今为止全国规模最大的一次大学生性文明调查。调查结果显示，表示双方愿意就可以有性行为的占32%，表示只要基于爱情就可以的占20%，表示有助于适应未来婚姻生活的占7%，表示只要能结婚则无妨的占8%，四项加起来超过了60%。与1990年全国性文明调查的数据比较，大学生认为“会引发社会问题，应受道德谴责”的比例有所下降;认为“双方愿意就可以”的比例上升了26%。面对心爱的人提出的性要求，大学生采取的态度依次是：60%的人“晓之以理，帮助克制”，13%的人“冷静地断然拒绝”，12%的人“怕失去他(她)而委身求全”。在对待婚前性行为问题上，女性更为谨慎：70%的女大学生在对待恋人的性要求时，会从理智出发，既力求维护自己的“性纯洁”，又力求维护双方感情而“晓之以理，帮助克制”;坚决维护自己的“性纯洁”而“冷静地断然拒绝”的比例是男大学生的3倍。

可以看出，大多数大学生对婚前性关系表示理解。大学生们已到了身体发育成熟的年龄，心理上则更加早熟。在谈恋爱过程中，性的需要是很自然的事，他们大多都希望有灵肉统一的爱情。然而，由于中国社会对性问题依然讳莫如深，青春期教育也很欠缺，大多数大学生仍然是观念现代，而行动保守。因此，性冲动和性苦闷仍常常困扰着他们。一位大学生说，我们周围的空气太紧张了，所有的人都怀着罪恶感来看这个问题，没有任何可以商量的余地，因此我们找不到解决问题的途径。另一位女大学生总是趁周末室友回家的机会和男友同居，内心的紧张、同学们异样的目光和周围的压力总使她有一种犯罪的感觉。因此，“性与健康”的一位大夫说，这一代年轻人“既不像他们的先辈们那样单纯无知，也不可能完全像西方的20世纪6o年代那样，毫无顾忌地追求性解放，他们只能在夹缝中苦苦煎熬”。

二、当代大学生“网恋”心理的新趋向

据中国互联网信息中心一项网上调查，20\_\_年在中国互联网用户中，l8—3o岁青年占85.98%，而上网人群中大专以上学历的占84.67%。据清华大学的一项抽样调查，大学生上网率高达88%。大学生具有强烈的求知欲望，对任何新奇事物都有好奇心和勇于探索的精神。网恋作为一种新生事物，同样吸引了大学生。随着网络的迅速发展和普及，网恋这种特殊的恋爱方式，正在成为当代大学生的“缘分天空”。20\_\_年3—4月，一项相关调查在清华大学、北京大学、中国人民大学、北京师范大学、北京理工大学和北京外国语大学展开，本次调查采用偶遇式的调查方式，在上述大学的本科生中发放了600份问卷，回收有效问卷516份。在接受调查的大学生中，男生占52%，女生占48%，年龄最大者25岁，最小者17岁，来自城市、乡镇和农村的大学生分别占62%、27%和ll%。调查显示，超过4o%的大学生相信网恋有成功的可能性，超过60%的大学生对网恋持中立态度。大学生网恋心理也随之发生很大的变化，出现了一些新的趋向。

为了考察大学生的性格倾向，笔者对他们的性格进行了大致归类，将选择“勇于尝试，敢为人先”的性格归为“前卫”型，选择“等其发展成熟，再作决断”的归为“理性”型，选择“别人怎么做，我就怎么做”的归为“从众型”。调查数据显示，在有网恋经历的38名大学生中，“理性型”网恋者占53%，比率要略高于“前卫型的网恋者(占45%)。可见，性格“前卫”并不一定更容易网恋。调查还发现，网恋大学生中有55%的人都曾有失恋经历。这说明，曾经在感情方面受过创伤或是失恋过的大学生更容易尝试网恋。按照马斯洛的需求理论，人的需求从低到高分为五个层次，即生理需求、安全需求、爱与隶属需求、尊重需求、自我实现需求。处于“爱与隶属”需求层次的大学生，更需要别人的接纳、关爱、欣赏和理解。当他们在现实生活中得不到这种需求或是在这方面遭受挫折和创伤时，就会将这种需求转移，寻找其他途径补偿。网络的适时出现恰好迎合了大学生的这种需求。

通常，同龄群体的行为具有从众性，在网恋问题上也同样如此。调查结果显示，绝大多数(占92%)有过网恋经历的大学生，其周围也有人有过类似经历。从人际互动的角度上说，家庭背景、思想观念和兴趣爱好等方面具有较大相似性的同龄人之间，最容易彼此发生人际吸引和人际影响。大学生都是2o岁左右的年轻人，学习能力强，而且彼此朝夕相处，周围环境特别是同龄群体的影响就会更加显著。看到自己周围的同学网恋，虽然自己主观上并没有刻意盲从，但网恋却占据了潜意识中的一定空间，一旦有机会，就更容易去尝试。正是这种同龄群体的示范作用，使得尝试网恋的大学生数量在不断增加。网恋大学生大多数来自城市，这个结论和我们的经验相符。毕竟，来自经济相对发达地区的大学生“触网”时间更长，对新兴事物有更少的排斥心理，网恋也就更有可能。而那些来自经济相对落后的乡村的大学生，则更容易受传统观念的束缚，思想保守，做事循规蹈矩，在情感问题上更倾向采用传统的方法。

网络是个虚拟世界，这个世界与现实世界有很大差别，大学生在网上可以展现自己的虚拟人格，这也可以是现实生活中的人格在网络中出现。但有些大学生在网上虚设了一个自我，想以这个虚设的自我，获得在日常生活中没有获得的爱情或得到一种自我满足。这对于能够控制自如地进行网上人格或现实人格转换的同学来说不会有什么问题，反而是一种解脱现实压抑、调节心理平衡的好办法。但有些大学生却无法将网上人格与现实生活中的人格灵活转换，渐渐地造成了自己人格分裂或其他障碍。网络爱情总是带有太多的虚幻性，可信度太低，好多“网恋”者大都是带着面具游荡网坛的人。这些人不用解释，因为在网上，解释与掩饰的区分度基本上是不存在的。况且，在我国还没有形成完备的有关网络的法律体系来对网络生活进行有效的约束与管理。现在唯一可以借助的是网络道德的隐形准绳，而这又毕竟是“无形”的。坦率地讲，网民的素质还尚需怀疑。因此，在没有法律保障下的“网恋”，犹如雾中之花，水中之月。在有关网络的基本法律体系完备以前，这始终是一个基本的网恋倾向，希望此问题能引起广大热衷于“网恋”的大学生的警觉。

三、正确对待当代大学生的恋爱心理

针对当代大学生恋爱心理中所发生的显著变化，笔者认为，我们的教育工作者应当在实际工作中具体问题具体分析，采取灵活新颖的方式，正确对待当代大学生“性”心理发生的变化和“网恋”心理出现的新趋向。

首先，端正恋爱态度，摆正爱情位置。对大学生加强爱的教育，使大学生深刻认识到爱不仅是一种权利，更是一种责任和义务，必须以高度负责的态度对待恋爱。权利和责任的统一，是恋爱生活的基础。爱情在人生中占有重要地位，没有爱情的\'人生是不完美的，但爱情不是人生的根本宗旨，更不是人生的全部，只为爱情而活着是苍白的。明确坚持学业第一的观点，要使大学生理解，今天的学习与未来的事业息息相关，也是爱情美满的基础。那种抛开学业谈恋爱的做法，不仅有碍成就事业，也难以获得幸福的爱情，因此不仅是愚蠢的，也是可悲的。

其次，开展丰富的集体活动，转移学生的注意力，重视学生素质的培养。经常组织一些课外兴趣小组和集体活动，既可以增强体质，锻炼体魄，又可缓解其焦虑和抑郁心理，都能有效地转移和宣泄青年期性冲动。同时，青年期个体经常涌现的性冲动，无论来自个体内还是外界因素引起的，都必须有合理的途经加以疏导。对于人格成熟的人来说，适当的意识调节和合理的升华作用都是有效的处理方法。而事实上，任何健康有益的兴趣活动都是转移、宣泄性冲动的有效方法，都可以缓解其焦虑和抑郁心理。把性教育和培养大学生多方面的兴趣、爱好结合起来也是增进大学生性心理健康的有效途径。如上海大学商管学院邓研会策划主办的“心跳回忆——邓研会与你共谱春季恋歌”活动，就是一个很好的例子。活动在轻松幽默的气氛中展开，以师生互动的形式就当代大学生的爱情观进行深入探讨。心理辅导老师和学院辅导员老师作为嘉宾一起与同学参与讨论。通过访谈主持人的现场访问，嘉宾老师们与同学分享各自的心路历程。校园歌手恰到好处的歌声引起共鸣，爱情测试游戏将师生互动推向高潮，由学院邓研会成员自编自导自演的dv作品作为活动的一个亮点，使同学在别开生面的爱情课堂中有所收益。

再次，开展对学生的婚恋教育，正面引导大学生对“网恋”的认识。对学生的婚恋教育是一项学校、社会和家庭等共同参与的社会系统工程。针对大学生青春期的特点，绝不可以打击压制，亦不可坐视不理，而应该正视、处理好“网恋”这一问题，使学生从思想和心理层面加深对“网恋”的认识。

最后。应加强大学生性心理、性道德和人格教育。性心理教育的重点应该是引导他们正确对待性欲和性冲动，正确理解性欲受社会道德规范所制约，受法律约束。性，不仅是个人的生活问题，也是严肃的社会问题，做好性适应的平衡过渡，自觉地控制性欲、性冲动。性道德是个体道德的一部分，也是社会道德规范的内化结果，道德观念的内化要经过外在的教育，引导他们多了解我国的国情及所负的社会责任，使他们在大学生活中有健康的择偶、恋爱心理，认识婚前期性行为对当事人的不良后果，学会用自尊、自强的心理对待恋爱期的挫折。同时，遵守国家法律、法规，自觉抵制卖淫、嫖娼等非法活动。因此，大学生的健康教育，特别是性教育工作，必须与素质教育相结合，以便提高大学生心理素质，促进大学生的身心健康发展。

性与人格之间的关系，是相互兼容而又互相制约的关系。一方面，人格作为个体各方面心理特征的总和。包含了性心理的因素，性心理的健康与否直接关系到人格的健康水平。另一方面，个体任何性的活动都反映出其人格的特质。人格的成熟与否又影响到个体性心理的发展水平。弗洛伊德在他的人格发展理论中，曾经把人格的发展等同于个体性心理的发展，足见性与人格之间的密切关系。把大学生的性教育与人格教育结合起来，就是要结合大学生性心理发展的规律，对其进行社会价值观、道德意识、性别角色、个人意志品质、心理调节能力和社会适应能力等多方面素质的综合培养教育，以协调性心理发展与人格发展之间的关系，缩小性成熟与人格成熟之间的不平衡。与此同时，也要提高性心理素质，促使个体性心理的发展能够在适应社会价值观和道德意识的基础上得到良好的自我意识的调节，进而促进人格的健康、稳定发展。

总之，对当代大学生所存在的恋爱心理问题，正如我国著名性学专家吴阶平教授所言：“不以好奇去开始，不以发生为懊恼，已成习惯要有克服的决心，克服以后不必担心。这样便不会有任何不良的后果。”这样才能解除不必要的心理负担，促其身心得以健康地发展。爱情在人的一生中起着重要作用，大学生活又往往是人生的一个转折点，怎样处理好两者关系，无疑是一个值得深思的人生课题。

**心理讲座心得体会篇四**

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五**

听完“心理疏导”等专题讲座后，感觉收获很多。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。健康的心理是孕育良好素质的保障。随着社会竞争压力的增大，就可能遇到或产生各种心理问题。

一、自己要保持健康的心态

我认为，领导干部是单位各项工作的领导者和推行者，一个成功的领导干部，除了要有渊博的学识和优良的工作技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的领导干部，能在工作中创造一种和谐与温馨的气氛，使单位同事如沐春风，轻松愉快。所以，领导干部自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了领导干部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，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到工作中去。

（一）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，提高心理承受能力。

（二）调整情绪，保持心理的平衡。

（三）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。

（四）乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

（五）培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

二、以良好的心态感染同事

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对党、国家和人民的事业的满腔热忱，对工作的高度责任感，对同事的一片爱心、对所任岗位的深厚感情，努力做到态度亲切、热情、和蔼可亲，工作语言要生动活泼、富有幽默感。工作方式、方法要直观、形象、丰富多样。要创设一个团结互助、好学上进的领导班子，使每一个同事在良好的环境里工作。

当然，在新改革形势下，我们的工作方法与工作思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如领导干部采用怎样的工作方式，选择怎样工作方法去实现工作目标，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时工作中会有一些不良的现象展现在你面前，此时，应该以怎么样的心情来对待呢？是气愤、激怒、伤心，还是用乐观的心态来处理，我想，工作中需要耐心和宽容，以动之以情、晓之以理的方法去对待每一个同事。

通过学习，我知道了领导干部要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，看待自己的优缺点；学习掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力；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；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。在挫折和失败面前，要做当之无愧的强者，要学会反思，从反思中获得宝贵的经验教训，确立奋斗方向和人生目标，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到工作中去。

**心理讲座心得体会篇六**

自己的心理状态格外敏感，于是便报了一场关于“心理讲座”的课程，从中寻找一些自我调节的方式。课程是在周末上课，让我感到十分疲倦，但一旦进入到课堂中，听到老师讲授的知识，听到同学讲述的心路历程，我感到完全投入，深深被吸引。

段落2：讲座回顾

在讲座当中，老师从心理学角度分析了很多社交、工作以及情感问题，让我们课上感到很受启发。一次讲座中，老师用负面反馈的实验让我们明白了反馈对于一个人的心态有着多么重要的影响，与此同时，老师还告诉我们如何用正面的语言来表达负面的情绪，让我们之后在亲密关系中不会因为争吵而进入僵局。

段落3：心态调整

作为参与者，课堂上最有感触的部分是我们的心态得到了一定的调整。通过同学的故事，我感到自己不再是孤单的。一位小伙伴分享了自己在工作中遇到的挫折以及如何处理的，让大家感叹人生就是这样的，但通过他的故事让我们感受到要勇敢面对困难并且不断努力。

段落4：启示与思考

参加讲座后，我认为，我们应该要多听别人的经历和见解，尤其是一些比较专业的看法。同时，我还认识到一个人的辩论时，不仅仅是站在自己的角度去阐述自己的观点，更要站在对方的角度去想，这样才能减少有效的误解。

段落5：总结

总之，经历了这样一场心理讲座，让我深刻地感受到心理的重要性，并渐渐学会了面对挫折和困难时更好地应对。在以后的生活中，我会继续关注自己心理健康的状态，并且，给予自己更多的正能量。

**心理讲座心得体会篇七**

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八**

20xx年11月24-26日，20xx年江西省中学数学教师优质课比赛和观摩活动在中国最美乡村婺源举行，我有幸参加此次观摩活动。 本次评比活动分农村组、城市组、中年组三个大组，共有41位老师参加比赛。其中萍乡有3位老师参加比赛。比赛中，人教版、北师大版等版本教材的课都有展示。我在这次学习活动中接触了全省各地市的优秀中青年教师，让我自己在知识技能及专业素养上收获不少、见识不小。我感觉到能参加这样的活动，对我来说，是一种难以表达的幸福。下面谈几点收获：

这次比赛的一大特点是学生的类型有很大的变化，教材的版本没有限制，要参加比赛的老师首先要熟悉几种教材，了解自己所要面对的学生的知识水平是怎样的。因此相对以前我听过的优质课有很大的区别，更有深度，更能体现教师的教学水平。如《反比例函数》教师所面对的学生是九年级的学生，他们已经学完了反比函数，而组委会要求选手要按新授课来讲，也没有限制讲哪个版本。对教师是一个全新的挑战。南昌第二十八中学的李巧莉老师给我们展示了一堂与众不同的概念课，整堂课从情境引出数的特征，其实数学就是玩概念的，不是玩技巧的。合作探究概念从哪里来，概念如何学，运用不同的数学思想，让学过了学生们对反比例函数概念有了新的认识。我想李老师能上出这么新颖，正是因为她课前准备充分，熟悉吃透和深研教材。

本次比赛参赛教师的课件做的有新颖、有特色、有亮点且贴近于学生平时的生活。更能激发学生学习数学的兴趣，引起学生的共鸣。如宜春实验中学王宇新老师讲的尺规作图，整堂课从三个生活中的情境剧引出要学的内容。情境剧一：生活中贝贝过生日，四个同学为庆祝生日怎么切成4块一样大的生日蛋糕引出如何将圆四等份;情境剧二：如何加工一面尽可能大的境子给贝贝引出如何作三角形的内切圆;情境剧三：境子不小心打破了。如何使它破镜重圆，引出如何作一个圆。他由生活中的问题建立数学模型，将数学问题得到升华。还有很多参赛教师的课件美观大方实用，内含生活中息息相关的图片、视频。让听课的老师不觉得累。

这次讲课的教师语言都非常准确，提问的意图指向明确。对学生的引导自然、评价中肯，言语中流露出老师对学生的关心和鼓励。我们都喜欢听鼓励的话，学生更是如此，这对学生的情感态度健康发展非常重要。xx市文清实验中学的赖大吉老师作为中年组的一位参赛教师，他一身笔挺的西装，大方得体，给我的印象最深，他在课上语言精炼，简单，南昌的刘冰老师，她的语言亲切，让人有美的享受。他们还不失时机地对学生进行赞扬鼓励，肢体语言配合的恰到好处，及时的纠正、引导，不管学生回答正确与否，对学生都能够给予的适时评价，促进了学生的上进心和积极性，增强自信心。

在这些优质课中，教师能放手让学生自己动手操作，自主发现、探究、解决问题的方法，在这次比赛中各位参赛教师都准备了导学稿，章源中学许萍老师讲《从月历到数陈初步》综合与实践课，引导学生在猜一猜，框一框等数学活动中“直观感知、主动参与、探索实践、自主建构，使学生在自主探究、自我感悟中轻松地学会了知识。

每一个参赛教师不是单打独斗，后面都有一个庞大的团队，他们分工明确，对于比赛课的要求进行一初稿，二改稿，三定稿。真正做到了集体备课，每一堂课都是集体智慧的结晶。

通过观摩，我的感触很深，教学过程中，我们应该抓住数学的本质，结合生活实际，让学生去体验概念的形成过程，感受解决问题的思想方法，使得数学课堂更加有数学的味道。，通过这次学习，我收获了很多，既开阔了眼界，也看到了自身的不足。教学是无止境的，在以后的数学教学工作中，我将不断学习，更新教育观念，注重教育科研，努力提高教育教学质量，争取将自己的教学水平提高到一个崭新的层次，使我也能够达到这些精英们的教育教学水平。

**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**

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十二**

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。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性

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。

二、通过教师的心理健康的学习，我也知道了学生心理健康的重要性

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十三**

心理讲座是一种帮助人们了解自己的情绪、心理状态及其对生活的影响的方式。最近我参加了一场有关心理讲座的活动，这不仅为我提供了一些有趣的见解，还让我对个人成长和幸福有了更深入的认识。在这篇文章中，我将分享我在心理讲座中得到的五个重要的体会。

首先，讲座强调了情绪管理的重要性。讲座的导师告诉我们，情绪是人类生活中不可或缺的一部分，它们可以影响我们的日常行为和决策。然而，如果我们无法正确管理情绪，就可能导致健康问题和人际关系的困扰。通过学习情绪的类型和表达方式，我们可以更好地理解自己和他人，并采取适当的行动来处理情绪困扰。这个观点让我认识到，情绪管理不仅与个人的幸福有关，也与个人的成功和交际能力息息相关。

其次，讲座重点介绍了自我意识和自我接纳的概念。导师提醒我们，了解自己的需求和感受是实现幸福的关键。她强调了自我反思的重要性，指出它可以帮助我们缓解压力，并提高自我效能。在讲座中，我了解到接受自己的弱点和不足可以增强自我接纳的能力，进而提高个人的自尊和自信。通过这些主题的讲解，我开始思考自己的内在需求，并尝试更加接纳自己的所有方面。

第三，讲座着重讨论了人际关系的重要性。导师提到，人类是社会性的动物，我们需要与他人建立健康、支持性的关系才能获得幸福。她介绍了有效沟通和积极互动的关键技巧，并鼓励我们关注他人的情感需求。通过这些讲解，我开始思考自己与他人互动的方式，并更加关注他们的感受。我也意识到，在人际关系中建立信任和共享积极体验的重要性，这将有助于增强关系的质量和个人的幸福感。

第四，讲座强调了积极心态的重要性。导师告诉我们，积极心态能够改善心理健康，增强抗逆能力，并提高幸福感。她介绍了积极心态的培养方法，如感恩、乐观和自我激励等。通过学习这些方法，我逐渐学会了从积极的角度看待生活中的挑战，并找到解决问题的新途径。这对于我的个人成长和幸福感有着深远的影响。

最后，讲座强调了心理健康的重要性。导师提到，心理健康问题在现代社会中十分普遍，且需要及早识别和应对。她介绍了一些常见的心理健康问题和寻求帮助的渠道。通过这些讲座，我深入了解到心理健康与综合幸福感之间的紧密关系。我也学到了如何帮助朋友和家人面对心理健康问题，并提供他们所需的支持。

综上所述，这次心理讲座为我提供了许多有益的见解。通过了解情绪管理、自我意识、人际关系、积极心态和心理健康等主题，我更深入地认识到这些方面对个人成长和幸福至关重要。我将继续在日常生活中应用这些知识，以提高自己的心理健康和综合幸福感。同时，我还计划将这些知识分享给身边的人，帮助他们拥有更健康、更快乐的生活。

**心理讲座心得体会篇十四**

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