# 2024年心理健康心得体会 岁心理健康心得体会(模板8篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-03-24

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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，...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

**心理健康心得体会篇一**

作为一个正值青年时期的年轻人，我深知心理健康的重要性。在过去一年中，我通过不断学习和实践，逐渐养成了一些良好的心理健康习惯，从而提升了自己的心理素质。以下是我个人对于岁心理健康的体会和心得，希望能对更多的人有所启发和帮助。

首先，我认识到了积极心态的重要性。面对生活中的挫折和困难，我们往往会感到消极和失望。然而，积极心态可以帮助我们更好地应对这些困难。我学会了以积极的心态看待事情，从而从挫折中总结经验教训，坚定前行的信心和勇气。同时，积极心态也有助于改善人与人之间的关系，让我们更加善于与他人沟通，理解和包容他人。积极心态不仅能够提升个人心理健康，也能够营造积极、和谐的社会氛围。

其次，我注重情绪管理。情绪是我们内心的一种体验，它会影响我们的思维方式和行为举止。要保持良好的心理健康，就必须学会合理地管理情绪。我发现，可以通过适当的身体运动来释放负面情绪，如跑步、打球等。此外，我也经常尝试不同的放松技巧，如深呼吸、冥想等，来调节自己的情绪。重要的是，当遇到困难时，我会尽量保持冷静，不盲目发泄情绪，而是分析问题的原因，并制定相应的解决方案。通过情绪管理，我发现自己更加平衡、稳定，对困难有更好的解决能力。

此外，我还注重了人际关系的建立和维护。人是社会性的动物，与他人互动是我们日常生活中不可避免的一部分。与他人保持良好的关系不仅可以提升心理健康，还能够获得更多的支持和帮助。我学会了主动与他人交流，多参与社交活动，扩大自己的社交圈子。我努力培养自己的同理心和善解人意的能力，以更好地与他人沟通和理解彼此。同时，我也学会了倾听他人的心声，以及建立良好的沟通和信任，这对人际关系的发展至关重要。

最后，我重视自我成长和发展。岁心理健康的关键在于保持内心的成长和积累。在过去的一年中，我学习了很多新知识，培养了生活技能，并通过团队合作和实践锻炼了自己的能力。我发现，不断学习新知识和技能可以提升自己的自信心和满足感，同时也增加了我的人生体验和视野。我鼓励自己积极参与各种活动，并设立目标来激励自己不断前进。通过不断地努力，我相信自己会取得更多的进步和成长。

在岁心理健康的道路上，我走过了许多曲折和坎坷。但是，通过不断的实践和摸索，我逐渐明白了如何关注和保护自己的心理健康。积极心态、情绪管理、人际关系和自我成长都是心理健康的重要组成部分。我将继续坚持这些习惯，在岁心理健康的道路上不断进步和成长。我也希望能够鼓励更多的人关注和重视自己的心理健康，让我们共同创造一个健康、积极和快乐的社会。

**心理健康心得体会篇二**

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天之骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。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邀游,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、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、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、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

大学心理健康心得体会(四)

**心理健康心得体会篇三**

心理健康无疑是我们健康生活的重要组成部分，尤其是在岁月的洗礼下，更需要我们注重与关注自身的心理健康。回顾我过去几年的岁月，我深刻认识到了岁心理健康的重要性，并从中汲取了许多宝贵的心得与体会。

首先，我了解到保持积极的心态是维护岁心理健康的关键。在面对生活中的挫折与困难时，我们常常会产生消极的情绪，心情低落、自卑甚至绝望。然而，如果我们能保持积极的心态，从积极的角度看待问题，我们将能够更好地应对挑战，并找到解决问题的办法。例如，当我遭遇工作上的困难时，我会告诉自己这只是一时的挫折，我相信自己有能力克服它，并通过努力、持之以恒的态度最终找到解决方案。

其次，我发现与人相处是维护岁心理健康不可或缺的因素。在我与他人的交往中，我学会了倾听和理解，学会了尊重和接纳他人的不同。当我面对情绪的低谷时，有一位好友经常会倾听我的烦恼，给予我支持和鼓励。通过与他人分享心情，我感到非常宽慰，同时也能够及时调整自己的心态，重拾信心与动力。此外，我还积极参加一些社交活动，与不同的人交谈，从中学习借鉴他人的思考方式和解决问题的方法。通过与他人的交流互动，我拥有了更广阔的视野和更宽广的思维空间，有助于我更好地保持心理健康。

第三，我认识到自我管理是年心理健康的重要手段。随着年龄的增长，我们的身体机能逐渐衰退，这不免会让我们感到疲惫与无力。然而，如果我们能够合理管理自己的时间和精力，合理安排休息和工作，我们就能够更好地调整自己的身心状态。我会在工作之余通过阅读、运动、旅行等方式放松自己，给自己喘息的机会，从而更好地应对工作和生活的压力。我还会遵循医生的建议，保持规律的作息时间，并养成良好的饮食习惯。这些自我管理的举措不仅有助于我维护心理健康，还能增强我的体力和抵抗力，提高生活品质。

第四，我意识到培养爱好是保持岁心理健康的有效方法。岁月带走了许多我们曾经热爱的事物，工作和家庭的压力也常常让我们陷入疲惫与压抑之中。然而，如果我们能够找到一个适合自己的爱好，并保持长期的坚持，无疑会带给我们无穷的欢乐与满足感。我喜欢摄影，每当我探索新的拍摄角度，捕捉美丽的瞬间时，我会感到快乐和放松，忘却一切的烦恼和压力。通过培养和坚持自己的爱好，我不仅能够丰富自己的生活，还能够调整自己的情绪和心态，保持年心理健康。

最后，我深知控制压力对岁心理健康的重要性。随着岁月的增长，生活和工作的压力也随之增加。如果我们无法有效地解决和控制压力，很容易陷入情绪的低谷和心理的困扰。因此，控制压力是维护岁心理健康的关键。我会采用一些有效的方法来管理压力，如深呼吸、冥想和放松运动等。此外，我也会寻求专业的帮助和建议，找到合适的途径来解决困扰我心理健康的问题。通过控制压力，我能够更好地保持平衡和稳定的心态，进而维护自己的岁心理健康。

岁心理健康是我们生活中最宝贵的财富之一。通过保持积极的心态、与人相处、自我管理、培养爱好和控制压力，我深刻认识到了岁心理健康的重要性，并从中汲取了许多宝贵的心得与体会。我相信，只要我们能够时刻关注和关爱自己的岁心理健康，我们的人生将更加美好、充实和幸福。

**心理健康心得体会篇四**

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

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邀游,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，大学生应保持积极乐观的情绪、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、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

大学心理健康心得体会(五)

**心理健康心得体会篇五**

作为一名青少年，我们的思想还不成熟，成长过程中会面对许多问题，所以我们需要重视自己的心理健康问题。

心理健康利于青少年培养健康的个性心理。青少年的个性心理特征，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。当代青少年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，这些有利于青少年的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

学习是青少年的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

青少年应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。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，而且为青少年的健康发展提供了课堂以外的活动机会。青少年应培养多种兴趣，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。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的青少年，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，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、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!

青少年心理健康心得体会(三)

**心理健康心得体会篇六**

不少父母带孩子不管是到亲朋好友家做客，还是在公共场合，总会要求孩子去打招呼，很多孩子并不太情愿，更多的是在父母的引导和逼迫下去打招呼，孩子都比较怕生人，总会往父母的身后躲去，父母会觉得尴尬，甚至会对孩子说“小孩子不可以这么没有礼貌”这类的话。

孩子被大人在外人面前说教“不懂礼貌”，会让孩子有羞辱感。孩子是害怕与人打招呼的，每次打招呼总是小心翼翼的，躲在父母的身后，眼睛直勾勾地看着父母。好像是在寻得父母的求救，这种情况下，父母要做的就是蹲下身来，拉着孩子的手说：宝宝，你要勇敢地去跟别人打招呼，打招呼的孩子都是最棒的！孩子在父母的引导下，会放松警惕，会尝试去打招呼，当孩子打招呼同时获得对方的微笑和夸赞时，孩子就不会恐惧和拒绝打招呼了。

人的性格可以遗传，但后天环境的影响也很关键。有些不怕生的孩子会自然勇敢的去打招呼，但性格内向腼腆的孩子，性格是敏感的，对陌生人有着戒备之心，要孩子对陌生人打招呼，需要孩子内心的一番挣扎，这需要孩子放心警惕，这需要父母的引导和心理梳理。

孩子在面对陌生人时，表现出的担心和敏感，这是孩子的自我保护状态而已，就好比宝宝在6个月以前，谁都可以去抱起，也不会哭闹，等孩子在7—8个月大时，这时孩子有了自我意识，陌生人去抱的时，孩子就会表现出抗拒，会通过哭闹来表达不满和拒绝。这是因为宝宝的自我保护能力，这时宝宝可以分辨人了，对于自己不喜欢和陌生的人，就会表现出自我保护的状态。

1、性格的原因，有些孩子天生性格内向害羞，对陌生人会有戒备之心，这样的孩子在遇到陌生人时，是不愿打招呼的，通常会躲在妈妈的身后，这需要妈妈的引导去消除孩子内心的恐惧感。

2、不懂得如何打招呼，孩子之所以不敢打招呼，是孩子不懂得如何打招呼，如果生活中，孩子经常能见到妈妈跟别人问候打招呼，孩子也会去模仿学习，如果父母本身就不愿或没有打招呼的习惯，孩子是很难去跟外人打招呼的。

3、孩子敏感内敛，一些孩子比较内向，这种是不喜欢和别人打招呼的，不过这也属于正常情况，有些敏感内敛的孩子，内心会想的很多，如：“打招呼后，会不会被嘲笑方式不对”，“会不会问我很多问题”等，孩子的内心敏感，就会导致孩子多想和胡思乱想，最后干脆就不打招呼了。

4、害怕打招呼得不到回应，当孩子尝试跟外人打招呼说“xx您好”时，如果得不到回应，孩子会很失落，觉得打招呼没有什么意义，也就慢慢不愿再去打招呼了。孩子每一次的主动打招呼，都应给予回应，当孩子不愿主动打招呼时，父母要做到跟孩子主动打招呼，并去回应孩子，这些好的习惯会让孩子保持打招呼的热情。

1、父母以身作则，主动打招呼

在孩子面前，父母要做到的是以身作则，除了积极跟外人打招呼，还要教会孩子使用“您好”“谢谢”“对不起”“没关系”“再见”等礼貌用语，让孩子掌握在什么场合下使用这些语言。父母要让孩子知道，打招呼和礼貌问候他人，是件让人快乐的事。

2、让孩子跟喜欢的人打招呼

孩子对喜欢的人是没有抵触心理的，如果让孩子对不喜欢的人打招呼，孩子肯定是拒绝和抵触的。父母可以让孩子先跟喜欢的人打招呼，当孩子掌握打招呼的快乐后，再去引导孩子跟外人陌生人打招呼，内心就会减少这类的接触，孩子也会主动去打招呼。

3、增加孩子和其他大人接触的时间

孩子不喜欢接触陌生人，是因为孩子跟陌生人相处的时间少，父母要带孩子，在熟人面前多接触，比如让熟人跟孩子主动打招呼，减轻孩子的敏感和抵触心理。这会让孩子放松很多，时间久了，孩子就会熟悉起来，这时孩子自然就会去问候。

4、孩子不喜欢打招呼，不要强迫

有一部分孩子，即使是父母的引导，就是不肯去打招呼，这类孩子太过于内向，这时父母不要责怪孩子和强迫孩子去打招呼，或许孩子正在做打招呼的心理准备，还在犹豫中，等孩子准备好了，就会主动去打招呼的。

在孩子打招呼这件事上，父母的原则是：鼓励孩子打招呼，不要给压力。孩子不打招呼不要强迫，慢慢引导和疏导。

**心理健康心得体会篇七**

心理健康是每个人生活中都需要关注的重要方面。为了保持心理健康，经常进行心理健康操是一种有效的方法。在我长期的实践中，我总结出了一些心得体会。

首先，定期进行心理健康操可以减轻压力。现代人的生活节奏越来越快，工作和生活的压力不断增加。这些压力如果没有得到及时的释放和缓解，就会对我们的心理健康造成负面影响。而进行心理健康操，可以帮助我们调节身心的紧张状态，减轻压力，使我们能够更好地应对生活中的困难和挑战。

其次，心理健康操对于提升情绪很有帮助。情绪的波动是我们每个人都会经历的，有时会面临困惑、烦躁、低落等负面情绪。这些情绪如果不能得到及时调节，会对我们的心理健康产生不良影响。而进行心理健康操可以帮助我们调整情绪，增强积极情绪，提升心情和幸福感。通过舒展的动作、深呼吸和放松训练，我们可以释放负面情绪，让自己重新获得平静和愉悦。

此外，心理健康操还有助于改善睡眠质量。睡眠对于人们的身体健康和心理健康都非常重要。然而，由于各种原因，现代人普遍面临睡眠质量下降的问题。经常进行心理健康操可以帮助我们调节紧张的神经状态，放松身心，进入更好的睡眠状态。通过放松训练和冥想等方法，我们可以缓解疲劳，降低焦虑和不安，从而改善睡眠质量。

另外，心理健康操还对提高注意力和集中力有积极作用。现代人普遍面临着信息过载和精神分散的问题，很难保持集中注意力。通过进行心理健康操，我们可以让自己更好地专注于当前的活动和任务，提高工作和学习的效率。通过呼吸调节和集中力训练，我们可以训练大脑的专注力和注意力，提升自己的学习和工作能力。

最后，心理健康操可以提升自我认知和自我管理能力。通过进行心理健康操，我们可以更深入地了解自己的内心世界，认识自己的情绪和需求。同时，通过舒展训练和放松训练，我们可以提升自己的自我控制能力，更好地管理自己的情绪和行为。这对于我们的人际关系、职业发展和生活幸福感都有着重要的意义。

综上所述，心理健康操对于保持心理健康是非常重要的。定期进行心理健康操可以减轻压力、提升情绪、改善睡眠、提高注意力和集中力，同时还可以提升自我认知和自我管理能力。因此，我们应该将心理健康操纳入到我们的日常生活中，关注自己的心理健康，保持积极乐观的心态，享受健康快乐的生活。

**心理健康心得体会篇八**

心理健康心得体会

心理健康心得体会（一）：

心理健康心得体会

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎样站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的情绪。上这样的心理课，不仅仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我明白当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可个性与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都务必谨防这种情形。

透过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，此刻我什么事都为父母朋友和家人着想，透过上课，我变了很多，期望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的状况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。之后我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，此刻我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，理解爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞!在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我期望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

透过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更明白怎样去理解父母，爱自己的父母。期望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验:我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

透过上心理健康课，让我最后感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们此刻还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的完美的充满期望的人生。

心理健康心得体会（二）：

活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们带给展现自己行为的机会和场所。这学期我还参加了我们学校的心理协会---沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学带给心理方面的服务。个性是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用!完成了大学心理学的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们大学生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊!虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

心理健康心得体会（三）：

心理健康心得体会范文

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又理解自己，有自知之明，即对自己的潜力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意;由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去;结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，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。衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般决定理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、情绪沉重。

心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育带给给学生的文化知识，只有透过个体的选取、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。

学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争潜力、适应潜力的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，持续良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别潜力差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。

这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，个性是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竟争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选取机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因紊、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

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：

1、持续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邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的潜力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持续乐观的情绪和良好的心境，大学生应持续用心乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，就应具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，就应贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应潜力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

心理健康心得体会（四）：

一、透过学习使我认识到了心理健康教育的重要好处。

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资料。《中小学心理健康教育指导纲要》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、适应环境的潜力；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，增强自我教育潜力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。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，构成完善的人格；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好处。

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。心理健康心得体会。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用心的肯定的评价，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能够成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

三、正确区分学生不同的心理状态

一般来说，人的心理状态能够分为三种: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。

在没有较大困扰的状况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生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，那里指学生处于挫折、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。用心主动而不是消极被动的应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状况下发生的，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，能够称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮忙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。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机，因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们能够看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮忙他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在应对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并用心寻求专门机构予以解决。

四、加强对学生的心理健康教育。

(一)结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人持续一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要用心为学生创设良好的心理发展环境，就应把工作重点放在平时维持其心理平和、用心、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的群众，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(二)全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，构成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也就应将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师能够根据本学科教学资料与学习活动特点渗透相应的心理健康教育资料。这样就能够构成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，超多的研究与实践经验都证明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、资料渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一齐，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

(三)教师本身也要注重自己的心理健康

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先务必是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师就应能够处理好两个方面的关系--既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一向处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要好处。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生构成健康的心理，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。只有构成学校、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必须能朝着健康的方向发展。

心理健康心得体会（五）：

目前，全国范围内都在研究学生心理健康问题，教师和家长们掀起了一股新的学习浪潮，也是中国教育改革的新浪潮，这是中国政府重视青少年教育的一个具体体现，对于中国的学生来说，这更是一个福音。

听了由省教育专家的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应潜力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

众所周知，我国中学生尤其是高中生学习压力太大，这也是很难改变的一个现状。随着我国经济的发展，社会竞争也愈加激烈，每位父母都期望自己的子女成才，那成才的通道就是考所好的大学，有个好的工作，于是父母便不惜一切代价地培养孩子。在学校学习，在课外补习，在特长班学音体美，在外语班学韩日俄。学生为了能顺利地透过高考的独木桥，只能被迫理解这一切安排，每一天除了学习还是学习，由于过重的心理负担，使孩子的心理产生了心理障碍，长时间的压抑，他们用行动发泄，甚至报复社会。有的学生毕业后狠狠地把课本撕掉。有的学生可能恐惧、不信任自己，成绩不好产生自卑感，有的学生绝望和无好处感等等。这些现象的出现，引发了教育工作者的深思：我们教给学生知识还不够，我们还应做好学生心理的洞察倡导和心理健康教育，作为教师怎样排解学生的压力太大问题;他们这样学习有助于孩子的健康成长吗怎样学以致用;怎样才能让孩子带着兴趣去学，而且对学校的学习生活留有完美的回忆......

在学校里，有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实，这些孩子都有必须的性格缺陷，如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害，在学习上一旦遇到挫折，往往不会自我调适，从而对学校对学习产生畏惧心理，严重的就发展成为学校恐惧症。透过这次培训使我懂得了如何去应对这些学生，在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。

一、教师自己务必是心理健康的人

透过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先务必是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师就应能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一向处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要好处。

一个尽职的教师是十分辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师能够试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅仅能使教师得到放松，而且能够开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师能够把从其他工作体验中获得的经验、用心情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更就应尽心尽责，遇到问题学生怎样办呢必须要充分利用班群众的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，透过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的群众心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选取团体辅导的主题。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、主角扮演和行为训练等多种方法来激发学生用心参与的内在动机，并在活动中得到领悟。透过一系列的团体辅导活动，不仅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。

在思考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忙。在对学生的个别辅导中，我一方面透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。透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，帮忙学生解决心理困惑。

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忙我们身边的人，期望我们都能持续开阔的心境，良好的心态!使我们获得一种境界、一种风范和一种思想。

心理健康心得体会（六）：

我这次参加了教育部组织的教师心理健康网上培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在此期间，我自学了网络课程，聆听了专家的视频讲座，对心理健康有了了解，学习了专家的专题讲座，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮忙。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。认真学习培训课程，完成作业，用心互动交流。透过一个月的培训学习，让我掌握了基本心理健康知识，提高了调控职业倦怠感、缓解精神紧张、减轻心理压力的潜力，增强了对学生心理健康咨询与指导的潜力，收获颇丰。

如果没有这次心理健康培训，我或许还是会认为教师是没意思的职业，或许还是不会更理智更清醒地认识我自己，认识教师。此刻我懂得了，教师这个职业并没有什么不好，只是我离一个优秀教师的标准还差得太远。一个优秀的教师，不仅仅有着渊博的学识，还有着高尚的品格，健全的人格，就应乐意去理解生活工作中的一切困难和挑战。

做一个教师，就不可避免地要扮演着多重主角，变换着多重身份。要很好地调适这种不可避免的主角冲突，首先就要自强素质，让自己有潜力去应对这些主角的需要。而不是总说此刻的学生怎样怎样不好管，做教师有如何如何难。要学会合理地分配自己的时间和精力，不因生活而影响工作，也不要因工作而影响生活。当自己有足够的潜力，能把自己工作中的各种事情处理好，那自然就不会有那么多怨言，自然就能更客观的看待自己的职业和日常工作，就能在工作中有热情，有干劲，并最终有成就感。因此，我们务必重视自身地继续教育，不断加强各方面学习，让自己与时俱进，能适应不断变化的社会，不断变化的学情，做一个至少合格的教师。

透过本次培训，1、让我掌握了基本心理健康知识，明确了教师心理健康的标准.2、让我掌握了调控职业倦怠感、缓解精神紧张、减轻心理压力的基本技能.3、我也认识到了学生心理健康的重要性。4、增强了对学生心理健康咨询与指导的潜力。5、我更进一步懂得：教师在生活中要培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。一个会休息的人才会工作。

因此，在安排工作的同时，千万别忘了安排合理的休息时间，不要把自己当成工作的机器，身体是革命的本钱，养足精神才会有更好的工作效果。不管工作有多忙，也要抽空为自己泡点儿茶或者冲杯咖啡，长时间的坐着从事一项工作的间隙必须要站起来活动活动。假期，多去户外散散步、爬爬山，参加朋友聚会等。只有这样，才能以用心健康地工作热情投入到教学活动中去。要明白成功教学的第一步，就是教师首先要认识自己，读懂自己。我们到底有多少对手，到底有多少条路子，恐怕我们说不清楚。但有一个对手，正是我们自己;有一条路子，那就是勇于走你自己的路。说实话我们无权选取我们的工作环境，但我们要尝试着在教育这块沃土里展示自我形象，实现自我价值!我们要用自己的双手，撑起一片属于自己的蓝天。

我将把我这一个月学习的成果与我的同行们一齐分享、交流，让每一位教师都能成为心理健康的园丁，为祖国培育出美丽健康的花朵。

心理健康心得体会（七）：

心理健康心得体会范文

21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的资料，心理素质不仅仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。柳斌同志在《关于素质教育的再思考》一文谈到素质教育的三要义中，他指出：\"素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的潜力。带着什么样的心态来看社会的问题十分重要。\"一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

一、心理健康教育是实施素质教育的目标和核心

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

心理健康教育是教育者运用心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照必须社会的要求，有目的，有

计划

地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有必须影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和资料;心育为提高德的有效性带给了新方法、新技术;最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了用心的影响。

其次，心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

在一项对475名高中毕业班学生的研究证明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者(成就较智商预期为高)、普通成就者(成绩与智商预期相当)、低成就者(成就低于智商预期)差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有

计划

。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养用心的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

再次，心理健康教育能够促进身体健康和身体素质的发展

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体;身体健康和身体素质的发展也依靠于良好的心理教育。心理学的研究证明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体的发展带来不良影响。以上所述证明，健康的心理是身体健康的心理条件。透过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是带给这种心理条件的重要措施。

不仅仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要好处。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需要相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能透过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的潜力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的的身体潜能，务必依靠于良好的心理素质的发展。

最后，透过心理健康教育提高心理素质是构成审美素质的基础和条件。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质构成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，不畏强暴，乐群，对学习与工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。透过心理健康教育培养的这些优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质构成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。

心理健康心得体会（八）：

心理健康心得体会范文

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往应对着各种心理压力，种种心理压力积压在一齐，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来决定自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在必须的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢它是指心理疾病或轻微的心理失调，出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、情绪沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。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邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的潜力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持续心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应持续用心乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，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、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就就应及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

心理健康心得体会（九）：

心理健康心得体会

xx老师在《关注教师心理健康调适教师心理压力》的讲座中讲述到心理健康已经是世界瞩目的现象，无论是发达国家、发展中国家，人们都越来越重视自己的心理健康，在教育领域，从中央到地方的各级教育部门都不断增强对学生心理健康的指导、要求，甚至直接的评估、督导、实施，这项工作已经运作得很好。然而和学生的健康成长密切相关的教师心理健康还是一个空缺，有关的实施和研究很不得力。教师的心理健康和学生的成长、社会礼貌的发展，尤其和每个教师自身的生命质量又是息息相关的。因此，教师心理健康亟需关注。

心理健康是一种持续而用心的适应状态，意味着当事人不仅仅能获得自身的平衡，而且可做到与环境的基本协调。影响心理健康的主要因素有生理因素、心理因素和社会因素。在现实生活中，个体能否持续心理健康，取决于心理压力与心理承受力的交互作用状况。

根据国家中小学心理健康教育中心等机构的调查结果，我国教师的心理健康状况不容过分乐观。教师心理健康问题大致有八种表现，其中职业心理倦怠是教师心理健康问题的集中表现。导致教师心理健康问题的主要原因有来自社会方面的和职业方面的原因。

社会支持系统；校长与教育行政的协调和教师自身的调适。教师应树立科学的健康观；正确应对压力，提高应对压力的潜力；学习相关心理学知识技能；及时了解自己的心理压力和心理健康状况；采取心理自我调试策略把自己从各类压力下及时解脱出来；采用实用心理自我疗法，及时重建心理平衡；争取社会支持；以及必要时及时寻求专业干预等。

透过本次学习，我明白了一些我们教师自身存在很多不明白的不足，也存在着一些不利于学生不利于教学的心理健康问题。教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，提高学生的学习质量，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先务必是心理健康的人。

一、教师心理健康问题的原因

社会的原因:社会变迁和教育革新使部分教师不适应、社会期望与现实差距使教师心理困惑、多重主角冲突使教师无所适从。

个体原因:主要是生物学因素、人格因素、心理防御机制。

二、教师心理调节与维护

(一)为教师带给心理健康咨询服务、提高学校管理者的素质、减轻教师的经济压力和工作压力、真正提高教师的社会地位。

(二)教育教学观念现代化

教师观念体系的核心是学生观:学生是发展的人:用发展的眼光看待学生、学生是个性的人:用独特的眼光看待学生、学生是系统的人:用系统的眼光看待学生，用心看待学生。

(三)学生心理健康是学生学习与生活的前提保障，教学的目的就是教书育人。为了让学生构成健康的心理，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。只有构成学校、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必须能朝着健康的方向发展。

心理健康心得体会（十）：

心理健康心得体会

2024年9月25日学校举办了大学生心理健康教育讲座，听了黄向敏老师精彩而生动的讲解，不仅仅提高了广大师生对心理健康的重视程度，还增强了学生的心理素质与心理调节潜力。

作为正处于青春期未涉足社会的我们，一个特殊的社会群体，本身存在许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选取与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选取问题等等。种种心理压力积压在一齐，久而久之会造成心理上的障碍。作为天之娇子的我们，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础，因此，在大学校园里开展心理健康教育是很有必要的。

那么，如何消除我们的心理障碍呢其具体途径和方法如下: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，为了长期持续学习的效率，务必科学的安排好每一天的学习、锻炼、休息，使生活又规律。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、记忆潜力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理金康的核心资料包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应潜力等。让学生正视现实，学会自我调节，持续同现实的良好接触。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，用心参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展带给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，透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。透过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享，不断的丰富和激活人们的内心世界，有利于心理健康。

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。心理咨询是透过人际关系，运用心理学方法和

技巧

，帮忙来访者自强自立的过程。

听了黄老师的讲座在座的我们都受益匪浅，他不仅仅从心态对大学生人生发展的决定作用、心理压力的来源、大学生心态调整的方法等几个方面进行了详细的讲解，还分析了大学生在每个阶段可能出现的心理问题，产生的心理误区和心理矛盾，对自我心理调适的方法进行了指导。透过对这次讲座的学习对心理健康知识以及心态调整的方法有了更加深刻的了解，今后我们哟更加注重对自己的心理保健，以更加用心、健康的心态应对大学生活。

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