

心理健康的心得和感受(8篇)

心理健康的心得和感受篇 1

当前新形势下，紧张的部队生活，繁重的工作任务，对官兵的心理素质提出考验，基层所队官兵心理长期得不到休整减压，官兵中因心理因素引起的思想问题明显增多。因此，加强基层官兵心理健康教育是十分必要。

笔者认为要加强基层官兵心理教育工作，应该从以下几个方面入手：

一、建立健全心理教育体系，强化心理教育工作的实效性

开展心理教育工作，首先要充分重视心理教育机构的建立，制度的完善以及骨干的配备、培训和管理等方面，同时加大宣传力度，把官兵的认识统一起来，创造良好的心理教育条件。

(一) 建立健全组织制度制度是工作开展的依据和动力源，建立健全心理教育保障制度是搞好基层官兵心理教育的可靠保证。一是要建立健全有力的组织保障机制。心理教育工作应从部队实际出发，建立由支队级党委机关统一领导的，政工干部和卫生干部为骨干的、政治工作系统与医疗卫生系统相结合的心理教育体系和心理卫生服务工作机制。成立由多部门联合组成的专职领导小组，并建立相应的机制，为心理教育提供有力的制度保障。二是要建立健全心理教育工作的联动机制。

联动机制就是要构成心理教育的课堂教育、心理咨询、心理调适、心理疏导和心理训练等环节相互作用、相互促进的一系列服务保障体系。形

成“测试、咨询、训练、疏导、反馈”五位一体的联动、互动机制，以此来提高心理教育的实际效果。三是制定心理测试机制。每年或每半年，对官兵适时进行心理测验，测试结果一方面可以为心理教育提供依据；另一方面还可以掌握官兵心理状况，及时发现心理不健康或亚健康人员，真正做到早发现、早处理、早治疗。另外，心理测验应由专职、专业人员进行操作。特别是要做好测试结果的工作，防止个人隐私泄露和扩散，给基层官兵带来不良心理影响。

（二）建立健全官兵心理档案建立官兵心理档案，就是把官兵日常心理变化情况、官兵的思想情况、心理测试结果、心理医生的建议与忠告记录入档，为准确把握官兵的心理变化，进行心理疏导提供依据。一是建立个人心理档案。从入伍开始，就对其进行心理测试，将心理状况和个性特点、能力特征分别记录建档，在建立心理健康档案的过程中还应登记家族病史和本人过去精神健康状况，由本单位档案管理部门指派专人负责管理。二是档案资料及时更新。档案资料及时更新就是要把不同时期、不同阶段和复杂环境下的官兵心理变化及时记录在案。

或每年度、季度定时对基层官兵进行心理测试，测试其心理存在哪些变化，并将结果及时录入档案。这样一来，就可以掌握官兵心理变化规律，完善和更新心理教育内容、方法和措施，为心理教育提供有利的依据。三是实行心理档案终身制。心理档案终身制，就是一人一档，随着人员的调动而调动。如：当事人因考学、学技术和工作调动，要离开本单位到新的

单位时，可以将心理档案与其它个人档案、组织关系等一并签转。这样，接收单位可以根据心理档案和个人档案，及时掌握调转人员的心理和思想情况。这就为“陌生管理”解决一大难题。

（三）全面普及心理知识普及心理知识，有助于提高基层领导对心理教育的认识；有助于提高干部骨干运用心理学开展教育的能力；有助于基层官兵增强心理承受能力。因此，必须提高官兵对心理科学的认识。一是搞好心理知识宣传。搞好宣传是为了引导官兵更积极地加强心理知识学习，把对心理科学的排斥转化为学习的动力。让官兵明白，每个人都存在着不同的心理，只是对事物的观察角度和所持态度不同，而不是有“心理疾病”或者“精神疾病”。划清“疾病”与“亚健康”的界限。

二是经典故事引导。就是通过公安网、局域网、板报宣传栏、资料图书室等方式，登载心理方面的小故事和典型事例。以此来提高基层官兵对心理知识的掌握情况，增强官兵对心理科学的认识，充分调动官兵学习心理知识的积极性和主动性。三是适时组织宣讲。由支队或大队适时组织官兵集中讲学，或者聘请资深的心理专家，进行心理知识视频讲座，采用多种学习方式和多种教学风格，以此来不断增强心理教育的感染力。

（四）提高教育者素质抓好心理教育工作必须要提高心理教育者的素质。一是建立健全心理教育者培训、轮训机制。重点培训其分析官兵心理现象、维护心理健康和解决常见心理问题的一般方法，从而提高教育者的教育、测试、疏导、训练、调适和心理卫生服务等心理教育活动的有机结

合、相互促进的能力。二是坚持考评制度。要把对教育者的考评制度纳入年度考核中，对被考人员结合本部队实际情况，采取后位轮训制度，从而达到教育者的教育理念，教育方式和方法不断地更新，来提升基层部队心理教育的实际效果。三是加大指导力度。各支队级以上单位要依据所属单位具体情况，适时派出工作小组对基层部队心理教育的开展进行督导检查。根据教育的方式内容，结合官兵的心理表象，进行研讨讨论，及时纠正教育过程中突出的问题。

二、科学设置心理教育内容，强化心理教育工作的实效性

开展心理教育还需要加大调查研究的力度和加强教育效果的跟踪反馈机制，只有这样才能有的放矢地设置出科学合理的符合部队实际、符合官兵心理变化规律的、针对性极强的心理教育内容。

（一）广泛开展调查研究在进行心理教育内容设置前，应深入基层广泛开展调查研究。可以通过心理测试、问卷调查、官兵反馈等方法对心理教育内容设置的合理性彻底的调查研究。综合分析官兵的心理状况和心理需要，切实提高官兵的认知能力和自我调适能力。一是依据官兵需要定内容。符合官兵心理需要是科学设置心理教育内容的重要前提，只有符合受教育者的主观需要、愿望和兴趣，受教育者才会认同进而接受。我们必须将心理教育的内容聚焦于广大官兵的生活实践和客观环境，准确掌握不同对象或同一对象在不同环境、不同条件下的不同需要，选择能引起教育对象关注和思考的热点、难点、疑点、焦点、盲点问题进行教育，以此来促进

教育内容内化为对象的思想。

在调查研究时，要注重多方位的结合，与深刻变化着的社会生活结合起来，与家庭环境、驻地环境、单位环境和个人素质结合起来，由大到小、由浅入深、由表及里。二是围绕任务特点定内容。心理教育在内容设置上要根据执行任务的特点来设置内容，增强官兵执行边防保卫任务必胜信念。针对不同的单位，在不同的环境下做好测试和调查。认真分析研究，掌握官兵的心理特点和变化规律，以培养战士的应激能力、心理承受能力和克服恐惧心理为目标，有针对性地设置心理教育内容。三是区分官兵层次定内容。基层官兵由于个人成长的地域、家庭环境、经历及入伍动机、文化程度、经济状况、社会交往等不同，必然造成其认知水平和接受能力的种种差异。

因此，心理教育内容的制定，要结合官兵的生活阅历、知识水平等不同的个体情况，在设置心理教育内容时，要区分层次、区分对象，使教育内容深浅适度、合情合理、客观又真实。教育实践中，我们要根据基层领导、干部、士官、义务兵等不同的教育对象，提出不同的教育要求；根据不同的教育对象，在教育内容上有所区别；根据不同的教育对象，在教育所要解决的主要问题有所侧重。

（二）强化职能部门的指导作用要强化职能部门的指导作用，就必须要有—支心理教育方面的专业性队伍。一是成立心理教育工作研讨小组。在支队—级成立以心理学专业人员、政工干部和卫生干部为主要成员的心

理教育工作研讨小组。一方面，可以加强对心理教育工作的研究，完善教育内容，探索科学的教育方法。另一方面，还可以对在心理教育工作中呈现出的难题进行更深入的研讨，进一步提高基层部队心理教育的有效性。

二是做好检查指导。上级机关在对基层部队下发心理教育内容之后，要对心理教育的开展进行跟踪问效，针对教育中遇到的难点问题加以诊断，及时找出科学的解决方法和途径。并且，对基层部队心理教育工作者适时进行培训和指导，不断提高基层教育者的疏导教育能力，建设一支专业化的心理教育队伍，增强对心理教育工作的指导，更好地服务部队、服务基层。

三、拓宽心理教育渗透渠道，开辟心理教育有效途径

加强心理教育活动应从多方面开展，拓宽教育渠道。教育内容要结合其它教育一道去做，搞好有机结合。教育方法要灵活多样，不能只拘泥于一、两种形式。要善于运用现代化教育手段，充分利用好网络、多媒体等高科技手段开展心理教育，来提高心理教育的实际效果。

（一）拓宽心理教育渗透渠道心理教育作为思想政治教育的延伸和发展，应该渗透到部队建设的方方面面，在结合中开展，在渗透中落实。因此，要注重结合，搞好渗透，切实增强心理教育的科学性和有效性。一是与思想政治教育相结合。思想政治教育的目的，就是要回答和解决官兵的思想问题，而思想问题往往又与心理问题有着密不可分的联系。把心理教育纳入到思想政治教育中，进行统筹规划、有机结合，做到既解决官兵的现实思想问题，又注重解决官兵倾向性的心理问题。

二是与执勤执法工作相结合。公安边防部队担负的特殊使命任务，要求边防官兵要有更健康的心理状态。心理教育只有与执勤执法工作相结合，才能更好地帮助官兵培养处变不惊、临危不惧、遇挫不馁的良好心理素质。要结合完成执勤执法任务，模拟执勤执法的逼真环境，将官兵置身于其中，锻炼其心理适应能力和自我调适能力；要通过演练应急状态下的各种情况处置，提高官兵处理复杂意外情况的心理应激能力和创新能力；要开展作战受挫等适当程度的“败局训练”，培养官兵心理承受力和耐挫力。

（二）全面开展部队心理咨询活动心理咨询可采取电话咨询、电话咨询、门诊咨询、现场访谈等，咨询技师要以身作则，用积极的、理解的态度影响对方，用自己的心理知识和工作经验为咨询者排忧解难，矫正其不健康心理。一是发展性心理咨询。心理咨询的功能在于促进人的心理健康发展，帮助基层官兵发展心理机能、开发潜能、提高心理素质。所以，在开展心理咨询活动过程中，我们更要以发展官兵的身心健康为主，积极引导基层官兵健康向上的心态，努力提高官兵心理承受能力。

二是矫正性心理咨询。疏导咨询对象不良心态，从而缓解其情绪压力；鼓励咨询对象倾诉内心痛苦并提供有针对性的指导；探寻咨询对象问题的根源并使其领悟而释然；协助咨询对象改进不合理的认知模式，确立辩证科学的思维方式；借助于指导和训练，使咨询对象养成健康的行为习惯，帮助咨询对象排除心理障碍，促进心理的健康发展。

三是咨询手段要突破单一的咨询模式。把心理咨询、心理测验等手段

有机结合起来。心理咨询要以心理测验为先导，以便更准确地掌握咨询者的心理特征、智力程度以及心理问题的类型、程度等等，测试结果要比咨询者的口述更为准确。四是咨询形式要由个别咨询扩大到与团体咨询相结合。个别咨询只可以有针对性地解决个体的心理问题。但往往个体在独处环境中与其处在团体环境中所表现出的心理状态会有所不同。因此，个体所呈现的心理问题不能在团体中解决，团体心理问题也不能简单地个体咨询。

（三）开设局域网络教育近年来，我区部队为基层部队投入了大量的经费，在基层单位均建起了公安网和局域网。我们要充分利用好这些资源，树立向科学技术要教育质量的观念，力争尽早实现纵向间和横向间的网络互联，实现信息资源的共享。网络给心理教育带来了最大的实惠：一是网络教育的隐蔽性有助于消除官兵的心理顾虑。网络教育最大的优势就是可以无所顾忌地畅谈，敞开心扉地交流，倾诉内心的苦闷，从而达到无意识教育的有意识目的。二是扩大了心理教育的信息量。网络信息最显著的特点和优势是信息的共有共享。实现了信息网络化，就等于部队共同拥有了一个网络图书馆。

通过它，我们可以快捷地根据需要浏览和选择资料，从而大大提高工作效率。三是加快了教育信息的传递速度。我们不少部队驻守在深山雪原、戈壁大漠、边防海防，部署分散，交通不便，由于环境恶劣，他们在心理上承受很大的压力，信息的闭塞，使他们与外界世界几乎完全隔离，很容易

出现心理障碍。一旦我们形成心理教育网络，官兵们就可以在网上接受心理教育。有助于搞活心理教育。网络提供的信息，图、文、声并茂，毫不夸张地说，它的确做到了寓思想性、知识性和趣味性于一体。使教育无论在形式上还是在内容上都真正地“活”了起来。这样既可以提高教育的吸引力和感染力，也有助于提高官兵的全面素质。心理健康的心得和感受篇2

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，可以看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自己只有保持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计可以再改一改，相信会得到更好的效果。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下面的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都知道自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师最好采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样可以提供更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的例子来反省自己，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改进，再学习再改进的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入百分之百的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，但是留给我们的思考没有结束。

1. 得

本节主题班会构思有创意，形式多样，内容紧扣主题，教育意义深刻，达到了教学目标。并能够与学生思想实际有机结合，针对性强。同学们发言、参与，尤其是发表自己对本身看法时内容充实，十分的成功。通过活动，学生更加深刻地认识到自身的心里状况，对学生保持和养成一个明朗的心情具有促进作用。

班会课上全班同学积极参与活动，形式丰富多样，突出了学生的主体

地位，锻炼了学生各方面的能力，给他们留下了难忘的记忆。

2. 失

回顾这次班会，有成功的地方，但还有许多不足之处。比如，有个别学生不积极参与，环节设计时细节考虑不周全，没有很好的计划参与者不明确自己的任务，导致参与时不知道应该谁去。

通过反思我明晰了组织好一次班会活动需要的是什么。首先要提前思考，设计出活动的方案；其次要考虑好细节，明确参与者的任务；最后是要给足学生时间排练，要与学生沟通、交流，让学生主动参与，因为他们是活动的中心，是活动最大的支持。只有做好这些才能够取得良好的效果。

一个心理健康和人格完美的养成，而是需要一个长期的过程，这次班会给了我很好的学习和反思的机会，我了解到这只是一个开始，今后还需要不断的努力，更加主动的参与其中。

心理健康的心得和感受篇3

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的

热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信。师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能

让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

心理健康的心得和感受篇 4

经过心理健康教育学习，我的收获很大。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。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体，心理和社会功能均臻良好的状态。”

这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的`重任。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。

而社会对老师的认同却是让老师不平衡的的。在外地的公汽里看到一

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/475204100231011133>