

讲座心得体会(15篇)

讲座心得体会1

在听这个讲座的开始，教授就告诉我们一句话：`感兴趣就能写好`。是呀，什么事情都是从兴趣开始的，写作也不例外。兴趣是最好的老师`，从小培养协作的爱好，相信我们能写出最完美的文章。

提到文章，教授给我们谈了谈他写小说的感受，我从中学到了许多。小说从某种意义上来说是写一种距离，一种心灵的距离。这种距离一定要是一种折线，跌宕起伏，这样的小说才有活力。而且小说本事就是测量过程，把一件事及相关内容叙述出来，距离的难度障碍越多，小说的情节越生动，最重要的是要有个创造性的故事，超乎他人想像。

小说靠语言测量，由此可见优美细致的语言对文章的重要性。我最大的收获就是抓细节，可以说小说的成分的关键是细节，它就同一个小数点看似无关紧要，但如果把它放在数字中，它可以改变一个是数字的命运。小说的人物带着故事走，主要刻画的是一个人的品质，然后为着人写事，细节就是人和事连结，通过一个人的细节引出事例或由一个事例的某个细节推出人的品质。再说语言，它是文学的血液，作家的武器。小说是由汉字构成的，但汉字有它的排列顺序，按某种顺序排列的不同，也许效果会截然不同，这就需要优美的语言，一个好的修辞在句中起十分重要的作用，如写一个小孩，我们可以说一个小孩，但如果运用比喻的修辞手法可写成一个天时般善良的男孩`，这样人物就更显生动，形象更加丰满。

艺术源于生活却高于生活，这话一点也不假。小说是一种艺术，因此写作时一定要符合生活逻辑，这就得使我们在写时一定要对事物了解，再加上一定创造，只要这样，写作才会事半功倍，那么还需要写什么才会成功呢？我们写人的品质不要直接用词夸赞，要写事例，由事实证实以后才会有深度，有厚度，多疑，通过幕后的东西引出表面，才光辉不显空洞。除了上述，还要把握一个原则：有意义。任何事情都是因为有意义才值得去做，试问一个没有意义的事例能引起读者的共鸣吗？

写作要新颖，深刻，要让别人感动，我想这应该就是写作成功吧。文学靠阅读，学习。生活及方方面面的积累，所以我们要留心观察，处处体会。还是那句话：兴趣+积累+创造=写作秘诀。

讲座心得体会2

讲座围绕“保持良好心态，做情绪的主人”这个主题，讲座开始，李教授与大家互动做了热身活动“爱的鼓励”，活跃了全场的气氛。讲座中，李教授围绕心理健康的内涵、大学生存在的主要心理问题、如何调控情绪等方面，旁征博引，侃侃而谈，用丰富的案例、生动的图文、幽默诙谐的语言阐述了“自己才是情绪的主人”，讲座气氛融洽，取得了良好的效果。

讲座结束后，同学们纷纷提问，李教授耐心回答，引导同学们运用智慧的力量保持良好心态，做情绪的主人，做一个幸福的人、快乐的人、和谐的人。双方互动良好，同学们积极性很高。

通过听这次讲座我们都从中了解了很多心理方面的知识，知道了如何更好地去调节自己的心态，学会要怎么去做自己情绪的主人。

首先我们知道大学生存在交际困难，对网络产生过于强烈的依赖性，自我意识，学习与生活的压力，情感困惑和危机等一系列心理问题。在面对这些问题时，我们就必须学会正确的处理。

学会调控情绪很重要，其实情绪如四季般自然地发生，一旦情绪产生波动时，个人会表现愉快、气愤、悲伤、焦虑或失望等各种不怎么做情绪的主人同的内在感受，假如负面情绪常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。

控制情绪的方法有很多，最简单的就是让坏的情绪得以宣泄，比如大喊大叫或者哭出声来；或者是让自己一个人呆一会儿，慢慢平静下来。听一听音乐看看电影也是不错的。还有就是我们应该多交点朋友。

如果有朋友的话，应该多和他们一起玩一下，不管是简单的一起出门逛逛，还是别的，多谈谈心。脾气需要克制，不能想如何就如何。

改变自我情绪，增加自信心的另一种方法就是自己找一句座右铭或对自己说一些自我肯定的话，以激励自我。

另外要让生活丰富起来，可以挑一些自己有兴趣的东西。做一做，有成就感，就有生活的幸福感了，整个人神采也就不一样了。还有我们要记住每个人生活中都有一段低迷的时期，要放宽心，每个人都是这样的，通过自己的努力和朋友的帮助，我们都会走出那段时期的。一定要对自己有信心。

我们要学会用这些方法来帮助自己保持良好心态，控制情绪，做情绪的主人。

学了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自己，学好这门知识将助人也自助。现谈谈自己的几点体会：

一、在日常生活里，我们会发生很多在人际之间，与环境之间甚至是自我之间的矛盾与冲突，冲突发生时，我们常常陷入悔恨，自责或是指责他人及环境的痛苦的深渊中不能自拔。比如：与同事之间在工作上发生一些摩擦有时候各自都认为无道理或是没必要，但就是因为谁也放不下面子，谁也不搭理谁，搞得大家在工作中气氛很是紧张。现在我不断在学习中成长，能以平和的心态去处理与同事之间的关系。

二、每一个人在生活中或多或少都带有情绪，这种情绪都被认为是负性的情绪。在工作中或在某些环境里不允许有这样或那样的情绪发生，或会面时有这样或那样的情绪，这时我们会无力去面对，在不经意间，就毁坏了辛苦建立的一段关系。比如：对“愤怒”而言，以前我很害怕这类情绪的发生，在很多时候是避开它，一旦不小心触犯了它时，就会不知所措，要么被“愤怒”操控，失去理智，做出许多事后让我后悔的事，经过成长后，我才发现我的这种对于愤怒的态度及做法，完全是因为对“愤怒”缺少学习和正确的认知所致，以为“愤怒”是一个凶神恶煞似的坏东西，现在才知道我的这些“愤怒”的价值观来源于父母，由于父亲的脾气很怪，很小时的我常常看父亲的脸色行事。如稍有不如意则挨骂，我就是在这样的生活经验里学习关于“愤怒”和“胆怯”的知识的，在学习心理学之前我甚至把我的这种经验中学习的知识又重复于我的孩子身上。

另外，我们要培养足够的亲和能力，有了好的品质，创造亲密的关系能力，提升心和心之间的交会沟通能力，只有这种亲密关系才能使我们心理成长，因为它是滋养生命的最佳营养。在中国这种亲密关系大多数人却从来不会，不具备培养亲密关系的能力。比如：许多家庭，父子（女）之间，母子（女）之间，他们无法进行心与心之间的交流沟通。就因为他们之间不能视为朋友，不能平等的交谈。导致许多家庭都把责任归咎于孩子身上，却从不在自己身上找找问题。这就说明了一个问题，即“能力”缺乏。我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长，争取做到我好，你好，世界好。搬开别人脚下的绊脚石，就是为自己铺路。

讲座中有一节内容使我感触很深，题目是《别让家庭生病，孩子吃药》，说的是学生成长环境对学生心理活动的影响和人格形成的关系，并关系到一辈子的幸福生活。书中的一首小诗特别引起了我的高度注意：挑剔中成长的孩子学会苛刻，敌意中成长的孩子学会争斗，讽刺中成长的孩子学会羞怯，羞辱中成长的孩子学会自疚，宽容中成长的孩子学会忍让，鼓励中成长的孩子学会自信，赞扬中成长的孩子学会自赏，公平中成长的孩子学会正直，支持中成长的孩子学会信任，赞同中成长的孩子学会自爱，友爱中成长的孩子学会关爱。现在孩子的成长环境对孩子的成长、性格、个性都有决定性的影响，教师和家长应该为孩子创造有利于健康成长的环境。

讲座心得体会3

职业生涯规划是个人职业生涯开始的第一步，与个人职业发展息息相关，本学期我有幸聆听了前程无忧论坛组织的一场职业生涯规划讲座，对自己的人生有了新的思考好领悟，让我有种豁然开朗的感觉，对我以后的学习生活，都有很大的帮助。下面谈谈我的一点心得体会。

职业生涯规划，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。古人云，凡事“预则立，不预则废”好的开始就等于成功了一半。

古往今来无数航海家都是凭着他们的毅力和一张地图完成他们漫长而艰难的旅程。我们的人生路上要经历许多的风浪,就好比扬帆远航，如果盲目的在这片大海上飘荡，这样的远航永远都看不到彼岸美丽的风景。我们身边有无数的身影,在人群中徘徊,他们没有目标,只追求一时的满足。职业生涯规划，是我们实现自我人生价值的第一步,就如同为我们的人生画一张地图，让我们在将来的学习生活中有一个奋斗目标，然后向着这个方向，在这张地图的指引下，为实现目标而奋斗。

职业生涯活动是将伴随每一位就业者甚至是每一个人的大半生，要想能适应现今社会的需要，要想在一生中实现自我人生价值的最大化，要想在实践中达到成功的彼岸，认清职业生涯规划的意义，明晰目标是撬起成功人生的支点。因此，确立科学的职业生涯目标，是职业生涯开发的重要内容之一，职业生涯开发是人生事业获得成功的一种有效方法。但是目标的确立，有个幅度问题，幅度太宽，就难以实现，要将目标细化到能够轻

易实现和达成，聚焦于一点。在当今时代，职业生涯开发不仅对人生目标的实现有重要作用，而且对一个人的职业稳定性更为重要。

职业是人的生活重要组成部分，它影响着个人的整个事业发展，影响着个人的家庭幸福程度。它不仅是谋生的手段，它也应该给人们带来最大的精神满足。它不仅满足衣食住行的基本需求，而且满足个人潜能发挥自我价值的实现。职业生涯规划使我们了解只有对自己未来的职业进行完整地规划，才能找到一份好工作，不会被社会淘汰，在社会上有立足之地，才能实现我们的人生价值。

在听本次讲座前，我对职业生涯的理解就是一个人的工作的经历。现在才对职业生涯有了个新的认识。职业生涯，是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。简单的说，职业生涯就是一个人终生的工作经历。一般可以认为，职业生涯开始于工作前的职业学习和培训，终止于退休。我觉得，一个人的职业生涯，跟他个人的职业生涯规划有着密切关系。职业生涯规划可以说是一个复杂的，系统的，拥有压力和挑战、更要切合实际的对未来工作和生活的一种设想。本次讲座给出了一个职业规划的大纲，职业生涯规划的实现，首先要给自己做一个职业生涯坐标；然后，要进行职业方向和总体目标的设定；最后要进行社会环境和职业环境的分析生涯设计。

工作多年以来，其实很多时候都是顺势而为，并没有认真思考过自己适合做什么，需要做什么，想要做什么。不过多年的工作经历也给了我一定的经验，从现在开始思考自己的职业生涯规划还为时不晚。进行职业

生涯规划一定要先了解自己。了解自己，可以自我感知，也可以通过前人积累的方法来测试，毕竟人的感觉是这个世界上最不靠谱的东西，通过一定的科学方法检测出的。比如通过霍兰德职业兴趣测试了解自己的兴趣，就比我们自己感觉要可靠的多。今天我们可能感觉自己喜欢唱歌，过一段时间又可能感觉自己喜欢表演。虽然这两个兴趣并不矛盾，但是如果太多这样的兴趣，就会让人无所适从，就会觉得做这个也行，做那个也行；或者做这个不合适，做那个也不合适。对于我个人来说，首先要规划的是我的时间，人都是有惰性的，没有明确的目标和计划，就容易脚踩西瓜皮，滑到哪里是哪里，今天的事情推给明天做，我也经常如此。我觉得这是我第一个需要改进的地方，也是我必须改进的地方，在一个没有时间观念的情况下，很多事情都是做不好的，所以，要把自己的学习、工作、生活时间安排好。再来就是要有自己的目标，确立好自己的目标，有助于自己的学习，制定好自己的短期、中期、长期目标，把自己武装起来，让自己的生活充实起来。通过这次职业规划讲座，也让我知道了，我自己的职业性格。通过霍兰德职业兴趣测试，我是属于实用性的，我也一直坚持从实际出发，实事求是，我相信，那样我的职业路上会走的更远，更高。心态决定成败，想要有一个好的职业生涯，首先必须摆正自己的心态、明确自己的定位、避免不必要的挣扎。路不一定要规规矩矩、死板地走下去。人不能活在没有梦想的世界，尤其是年轻人。人生短暂，青春更是稍纵即逝。但是光会做梦是不行的，光想不做，梦永远是梦，想象永远都只是“空想”。

在认识自己的基础之上，还要重新认识社会，认识社会分工。有人认为社会是简单美好的，有人则觉得社会上很复杂很乱。这些固有的意识阻碍了我们对真实社会的认识。真实社会有庞大复杂而又具体的分工，而许

多分工只有它们的从事者才知道具体做什么工作。因此，我们切不可望文生义，凭空揣测某种分工做什么工作。这样，当我们去进入这个分工后，发现完全不是自己原先想的那样，那就后悔莫及了。因此，在我们打算从事某个行业之前，我们一定要通过各种可以利用的渠道去了解这行业的具体情况。第三个感受是只有工作和兴趣有一定的耦合度，才能工作得快乐，而能力是可以培养的。

在我们的职业生涯中，不仅要有对工作的规划，也要有对生活的规划，因为职业活动也是一种生活，所以职业生涯规划中不能缺少生活规划。而说到生活规划，却又不是个简单的事。一般来说，我们的生活会受到工作、职业的影响，所以职业生涯规划中生活得那一部分，得参照职业来规划。这一部分规划中，我们还要清楚自己要一个什么样的生活方式、要扮演的社会角色、如何处理生活与工作间的关系等，而这些，又同样影响到我们的工作。就所列举出的这些来看，我觉得做好一份职业生涯规划，不亚于完成一件大的工程项目。职业生涯规划，也是影响到一个人一辈子工作、生活的。所以，我觉得职业生涯规划，它是复杂的。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题。所以科学的职业生涯规划需要具有极强的可行性，考虑到多种情况，对于每一种情况都有对应的解决方案和办法。

综上所述，一份好的职业生涯规划对个人来说，应该有以下几个作用：

一、能够评估目前的业绩，也可以说是对目前的自我评价。

二、帮助确定职业发展目标，我们通过自我评价、分析，确定自己的职业路线，正确制定自己的职业发展目标。

三、有助于帮助抓住重点，职业生涯规划能让我们区分工作的轻重缓急，紧紧抓住重点，增加我们成功的可能性。

四、能让我们努力奋斗，很多时候，当规划具体时，我们每做出一份努力，都能看到成绩。所以，职业生涯规划，有助于我们为目标而努力奋斗。

五、有助于个人潜能的发挥，当我们拥有一个规划后，就会把主要精力放在实现规划的努力上。这个时候，我们会逐渐发挥出一些潜力，在不断努力下，越来越多的潜力会发挥出来。

讲座心得体会4

8月15日—

17日，我有幸学习了洪成文、康迎春、施皓耀几位老师的教师成长系列讲座，受益匪浅，感触颇多。北京师范大学洪成文教授从教师自身出发，就教师激励以及如何激发教师职业动力进行了讲解；优秀骨干教师康迎春老师从学生角度出发就学生管理以及如何更好地管理学生（理念、手段、评价、激励）进行了深入浅出的讲解；彰化师范大学数学系施皓耀教授从教学角度出发，就课程设计与实践，如何激发、提高学生的学习动力与兴趣进行了细致的讲解。

这三场讲座引发了我对教师自身以及如何做一名好老师等方面的思考，让我深受启发。作为一名青年教师，我感觉我们的职业动

力更多的是来自于对教师这份职业的热爱和敬畏，只有干一行爱一行才能干好一行。作为一名班主任教师，对学生的爱是最重要的，就像康迎春老师说的那样，爱不仅是一种情感，还是一种能力。对学生要有大爱之心，只有用爱浇灌的孩子才会阳光、健康、快乐的成长。因此，我们要关心、爱护每一名学生，让他们都受到重视，都能在一个平等、积极向上的环境中成长，让学生既成人又成才。另外，我们的课程设计也要以一个独特的角度展开，以引起学生的兴趣为中心，让学生爱学习、会学习、能学习，这样才能达到我们课堂设计的目标和初衷。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，我感觉我还有很大的提升空间，还有很长的路要走。“打铁还需自身硬”，要想成为一名卓越的教师，我就要不断的提升自身能力和水平，不断地学习、“充电”，给创造学生更加理想的课堂和学习环境。

讲座心得体会5

xxxx年9月27日上午，我认真聆听了最美教师李xx老师的讲座。李老师的演讲题目很新颖——《用思想飞翔，做幸福教师》。

李老师身材娇小，看起来比较年轻，圆圆的脸上刻着认真，透着一股子倔劲儿，她的声音悦耳柔和，还时常说几句幽默的话，逗得我们会心一笑。我想：当李老师的学生是该有多幸福啊，她的手中似乎有化腐朽为神奇的力量，使得所有她教过的学生都深深地爱上了数学！看到她的学生们精彩纷呈的数学日记和发自肺腑的感人话语，我不禁陷入了思考。如果当年，我有一个像李老师一样的数学老师，大概我也不会那么抵触和害怕上数学课了吧，更不会严重偏科的了。基于此，我有很多感想，如下：

一、关于鼓励。

李老师是如何让学生那么喜爱上数学课的，是如何将曾经倒数的班级教到正数第一，这些她没有多讲，联系《泰迪的故事》，不难猜到，其中鼓励的力量不可小觑。从小，我就喜欢语文，不太喜欢数学，语文成绩一直名列前茅。上了初中，数学老师特别严厉，常常是一道计算题错了就挨个体罚，我为此吃了不少苦头；上课，老师提问题，很多同学都举手了，对于没举手的，老师总是冷嘲热讽，就这样，我背负着很大的压力，越怕上数学课，数学成绩就越差，如此恶性循环，父母也为此愁得不行。此刻我想，如果当年，我的数学老师，可以像李老师一样，时常鼓励我，哪怕一个眼神、一句简单的话语，或许我不会落得后来严重偏科的地步。后来，我身为人师，也常常听到身边有同事对学生冷嘲热讽，说特别难听伤人自尊的话，我深知那样的教育方式只会适得其反，老师们脾气上来时候，应该理性地克制，不然，摧残的可是祖国未来的花朵。

二、关于梦想。

“当有人告诉你你的梦想不可能实现时，你要变成‘聋子’，对别人讥讽的话语充耳不闻”，只有这样，你才能不被他人左右，不被自己的怯懦吓到，才有可能实现梦想。作文课上，我让学生写《我的理想》，孩子们纷纷举起小手，或大胆或害羞得说出了自己的理想。有的孩子想当科学家，有的想当歌唱家，有的想当作家……当一个学习成绩不太好并且非常内向的孩子，站起来怯生生地说自己的梦想，是当一位作家的时候，其他孩子哄堂大笑起来。我很严肃地制止了他们，并说：“你们没有权利去嘲笑别人的梦想，梦想总是要有的，万一实现了呢？如果你连

想都不敢去想，那根本不可能实现的。最起码这位同学敢于说出自己的梦想，这应该是被尊重的。”其他孩子听了，都会意地点了点头。古往今来，多少伟人小时候只是个默默无闻甚至被人嘲笑的角色，长大后却都令人刮目相看，在学术等领域造诣颇深。牛顿、瓦特、爱迪生，这些例子数不胜数。李老师怀揣着简单的梦想，每一步踏踏实实地走着，抱着将生命折叠51次的信念，终成一代名师。老师们虽处于平凡的岗位，但是肩负着每个学生的命运，与祖国未来的发展息息相关，所以，应尊重并善待每个孩子的梦想，哪怕是不切实际的。

三、关于阅读。

李老师作为一名数学老师，竟然能坚持阅读，坚持写反思，真的令我这个语文老师汗颜。她提出的观点很赞，“将阅读进行到底，让数学七十二变，借反思破茧成蝶”。我可以改为“将阅读进行到底，让语文七十二变，借反思破茧成蝶”，并以此为今后的奋斗目标，不断提升自己。每次外出培训，李老师都要坚持写反思日志，哪怕条件再苦再难，当李老师讲到，由于久坐电脑前码字，居然忘了头顶上有电视机，一站起来磕得头生疼生疼的。李老师是用十分轻松的口吻讲她的故事，听到此，大家笑了，可是其中的辛苦，恐怕只有亲历的人才能体会吧。xxxx年，李老师写了50万字的随笔，20xx年10月的研修茶座，她又写了10万字。这些数字，足以令在场所有的语文老师汗颜。是啊，我们才二十多岁，教学生涯刚刚起步，正值风华正茂、精力充沛的时期，可是我们整天除了上课，就是玩手机、玩电脑，没有阅读，没有练字，更没有花费时间跟学生交流，更别说抽出时间写反思了。而李老师却能数十年如一日，笔耕不辍，更何况她还是个数学老师。我们身上欠缺的太多太多，社会浮华，人心浮躁，电脑让人们的大脑

和手变得慵懒。专业知识的匮乏，教育理论的缺失，社会阅历的不足，都是年轻教师致命的弱点。我们应该充分利用好身边的资源，利用好电脑设备，像李老师一样，可以建个微博，每天坚持写日志，这样可以与不同思想的人交流，还可以提升自己，何乐而不为。大概是李老师喜爱阅读，她的女儿也因此受到了熏陶，也爱上了读书和写作吧，六年级就坚持写小说了，真了不起！这样说来，如果我们养成了阅读书籍的好习惯，将来我们的孩子、学生们也会受到影响，会爱上阅读的，还能提升个人素质，一举两得！

之前，我还在默默抱怨，怎么偏偏安排我们假期来培训，可是李老师开场就说，羡慕我们，还有培训的机会，专门有人来给我们指导。想来也是，李老师不也牺牲了假期时间，来给我们做讲座么？“听君一席话，胜读十年书”，尊敬的李老师，晚辈受教了。

讲座心得体会6

周一例会我们观看了高金英老师的《提高自身素质，做好新时期的班主任工作》报告。我听后第一个感觉就是：如果我是学生，能有这样一位老师一定很幸福。高老师以鲜活的案例阐述理论，时而温情感人催人泪下，时而犀利深刻发人深省，时而诙谐幽默惹人发笑。教育的智慧尽显其中。

一个平凡的班主任竟然能够做出如此多的不平凡的事。初建宏志班，高金英老师就担任班主任，对既没成功经验又没失败教训的她来说，惟一“有谱”的是“我有爱”。因为在此前20多年的教育生涯中，她即是在“有了爱就有了一切”的实践中走过的。而讲座中最让人心情不能平静的也是宏志

妈妈关于“用人格魅力去感染学生”的部分。听着高老师一件件感人的事例，这也一次次的验证了高老师的信条：“有了爱就有了一切”。

回想起高老师的讲座真是精彩多多：听报告更像是听高老师的单口相声。高老师的讲座之所以讲的如此收放自如，得益于她那一个个发人深省的小故事，那一段段让人捧腹的笑话。而那不仅仅是一个小故事，一则笑话，它们都被高老师赋予了教育意义，而且还是那么的“润物细无声”，仿佛是吃了糖衣药丸。高老师将一句句普普通通的道理讲得那么生动，那么真切，那么让人信服，让这些枯燥的大道理瞬间变得鲜活而充满生命力，并像烙印一样深深地印入人心。由此，我认为教师也要与时俱进，用心学习，笑话不是一笑而过的话，格言也不是手抄百遍后的理解，当教师就要能抓住风的一瞬并让它变成能量，在高老师身上我知道了原来用心积累，用心赋予一个笑话于新的内涵也是一种学习，有底蕴的老师才有魅力！

高老师的讲座给我的感触太多，我无法一一述说。作为新时期的班主任，我们每个人都拥有很多的机遇，同样也面临着更多的挑战。如何去面对挑战如何能够真正的胜任新时期的班主任工作这就要求我们老师必须要耐得住寂寞，能够沉下心来，去读一些书，一些有用的书。”一本好书，就是一个好老师！”博览群书，取之所长，为我所用。

用到教育教学工作当中去，教师的教育工作会如虎添翼，更上一层楼。

聆听高金英老师的报告是一种享受，更是一种幸福，让我们经历了一次心灵的洗礼和精神的升华，让我们渴望并努力去做一名“充满阳光味道”的老师！

讲座心得体会7

20xx年11月12日晚上6:30, 作为四川音乐学院心理委员的一员, 我听了一场关于心理健康教育的讲座, 这个讲座是我学习如何当一个称职的心理委员的第一课。

通过上大学心理健康课程, 我了解了许多关于心理方面的问题, 也使我更好的认识了自己, 懂得了心理健康对一个人成长的重要性

心理健康对一个人的成长是很重要的。然而, 不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病, 不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等, 这就有可能是产生心理问题的初期症状; 而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情, 也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些问题、细节平时都不为他们所重视, 他们意识不到容易引发的危机, 也就不会主动寻求帮助, 直至最后问题日积月累、一发不可收拾。所以大学生应该更主动一些, 关注自己的心理动态, 主动向专家说出自己的所想。

我们应该都知道, 如今, 心理健康这个话题越来越引起大家的重视。身体健康固然很重要, 但心理健康也不可缺少。我们要追求的是身心健康, 即身体、心理都要健康。心理老师的心理健康知识讲座使我受益匪浅, 她给我们定义了心理健康的标准, 提出了大学生面临的成长问题。如何做好自己的人生规划、如何养成良好的学习、生活和理财习惯、如何建立良好的社交、人际关系及大学生常见的心理分析等。让我们感触最深的有三个方面:

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/528040015006007
046](https://d.book118.com/528040015006007046)