

## 心理健康心得体会

心理健康心得体会(通用 15 篇)

### 心理健康心得体会 1

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、生活欢乐的基础。所以，在大学学校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，我们如何来确定自我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。最终，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，最终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、心境沉重，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，所以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遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持心境的良好和乐观向上的情绪。大学生应坚持进取乐观的情绪、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我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应当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我的力量。

## 心理健康心得体会 2

今天，我们举行了学校一场快乐的心理健康活动，这次活动，有许多的家长来当学生义工，我非常紧张。

这次活动的规则是：每组 7 个人，一开始有 16 个地毯，我们站在上面，然后我们下来，阿姨就拿掉了一半，我们有站上去，又下来，阿姨有拿掉了一半只剩 3 个地毯了，我们站上去还可以，阿姨最后拿掉了 2 个地毯，就只剩 1 个了，我们想了想，我们就想到了，就是刘昱君抱着我，贾秀琪抱着姚雨辰，我们就成功了，我们玩第 2 个的游戏的规则师：每组 8 个人，是先第一个人翻成像棒棒糖一样最后一个人翻的是我站右侧，然后我们就翻好了，我们得了第 2 名。

然后唐老师就带我去领奖品，我选的是一支蓝色的笔。

## 心理健康心得体会 3

5 月 25 日心理健康活动日，建工学院为响应国家的号召，同时也是为了提醒大家“珍爱生命，关爱自己”，关注自身的心理健康和成长，建工学院开展如下一系列活动。

1、建工学院开展“与心灵相约，与健康同行”心理健康教育主题

## 班会活动

为提高我院大学生心理健康知识水平，增强心理保健意识，为同学们搭建真诚交流沟通的平台，在“5.25”全国大学生心理健康日来临之际，建筑工程学院在全院范围内以“与心灵相约，与健康同行”为主题开展了一系列心理健康教育主题班会活动。

5月2日到5月7日期间，我院各个班级陆续开展了心理健康教育主题班会，这次班会，心理委员采用ppt的形式，呈现了丰富而有趣的内容。向同学们介绍了“5.25”心理健康日的由来，对常见的心理进行了讲解，分析了大学生所面临的常见心理问题，并给予了一些解决的方法。班会向同学们提供了一个了解心理健康知识的平台，帮助他们提高了减缓和释放心理压力的能力，从而增强了自身的心理健康意识。通过此次主题班会，同学们均表示受益匪浅。

本次主题班会教育活动在全院营造了一种关注心理健康、阳光、理性和包容的班级氛围，提高了我院学生的心理健康知识水平，让心理健康教育工作走进了班级。

### 2、建工学院举办“心灵导报心语报”手抄报评选活动

5月7日到5月16日期间，我院心理辅导站开展了5.25大学生心理健康日系列活动之“心灵导报心语报”手抄报评选活动。活动主题为“与心灵相约，与健康同行”，参加对象为全院学生，对于这次活动，同学们在各班心理委员的带领下，积极参与，提交了很多优秀的作品，不仅内容充实，插画也相当生动有趣。

同学们运用彩笔，彩铅等画图工具进行创作，有些作品风格类似于动漫，有些则侧重于风景，再加上丰富的心理知识和心灵文章小故事，使手抄报看起来内容丰富多彩，知识与趣味并存。

本次活动吸引了更多的同学参与到了5.25的心理健康教育活动中，营造了积极向上、健康文明的文化氛围，丰富了同学们的校园文化活动，深化了我院的大学生心理健康教育工作。

## 心理健康心得体会 4

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，遇到任何阻碍和困

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非常困难的。但只要学会时刻调整就可以了。

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务。有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，发展更多方面的能力，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，大学生应积极乐观地生活，保持愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节。适度的表达和控制情绪。做到胜不骄，败不馁，喜不狂，忧不绝。

3、保持和谐的人际关系，了与交往心理健康的学生，乐于与他人交往。在交往中能用理解，宽容，友谊，信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯，增强心理适应能力。能与他人同心协力，合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境，成长环境。学习环境，校院环境等。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱。少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄于地球，则国雄于地球。”梁启超先生这句名言震荡着一代代年轻大学生的心灵。我们大学生要以良好的心灵素质迎接未来的挑战。为国家的富强奉献自己的青春。

## 心理健康心得体会 5

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学

生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理

健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。 以下是我的学习心得：

### 一、新的学习与环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

### 二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

### 三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要

的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

#### 心理健康心得体会 6

心理健康，比身体健康更重要。一个人只有同时拥有健康的心理，健康的身体，才是一个完完全全健康的人。心理健康教育，在当今社会下，显得尤为重要。心理健康教育是在新形势下加强和改进学校德育工作的需要，是促进意志、个性、气质等非智能结构发展的需要，是促进学生身心健康全面发展的需要，是适应未来社会竞争的素质教育的'需要，是探究一个人的心理活动与行为纪律的科学。学习心理学，对于维护自身的心理健康和身体健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。一个人的内心情感——喜怒哀乐忧伤悲会直接表现为外在行为上，一种乐观、积极向上的心态会使外在的生活充满愉悦之感。

学习心理学之后，会逐步了解自己的性格特点和心理健康状态，同时也会更加关注周围的人。以前会厌烦电话里父亲母亲隔山隔水的唠叨，会因为同学之间处事不快而大动干戈，会觉得似乎受委屈的总是自己却很少从对方立场去考虑问题。而在学习护理心理学之后，才学着多多关注他人。也许那些是我们的至亲至爱，是我们的同学朋友，又或者只是萍水相逢的陌生人。当我们用公正、公平的心态去考虑问题后，才能让自己的生活过的和谐，与环境相和谐，与社会相和谐。

总之，这四个月的心理学学习，让我受益匪浅。如果非要问我的最大收获的话，就是让我更客观的了解我们自己，了解我们的世界。

#### 心理健康心得体会 7

3月30日，我们xx生物科学班举行了一次有关心理健康的主题班会活动。在整个活动中气氛十分热烈，班会上最后放出一部关与亲情的视频——《天堂的午餐》，同学们都深有感触，我也从中学到了许多。

作为一名大学生，心理健康是非常必要的，它使我们进入社会之前必须做好的基础的准备。而心理健康很多体现在人与人之间，记得有人说过：朋友都是从陌生人开始的，交往多了，便成了朋友。而各

种各样的活动正好为交往提供了一个平台。人与人在活动中相识、相知。而笑又是架在人与人之间的桥梁，它能缓解气氛，让人不自觉的内心变得柔软，警戒消除，取而代之的是一种愉悦，让人更能从好的方面去欣赏别人，肯定别人。也要让别人去发现自己的优点，让自己得到肯定。

我相信每个人都是有价值的存在的。而让自己意识到自己价值的正是别人的肯定。想必大家都有在黑夜中行走的经历，你看不见脚下的路，可那路的确确是存在的，若此时从后面来一辆车，灯光照亮了你前行的路，你真真切切地看到它了，真真切切。正如灯光照亮了你的路那般，别人的肯定让你真切地看到了自己的价值，我们在生活中需要别人的肯定，也要去肯定别人。而对于我们的父母，我们已经习惯了父母的关爱，接受父母的帮助，并且认为这都是理所当然的。因此，我们渐渐忘记了感动，忘记了说声谢谢，也渐渐淡忘幸福的感觉。这次班会也让我们了解父母之爱，感受父母之情，体验爱的圣洁，无私和伟大。让我们学会理解父母，孝敬父母，以实际行动报答父母。

#### 心理健康心得体会 8

- ★社会心理学心得体会6 篇范例
- ★心理运动会心得与感悟6 篇
- ★2022 五四座谈会学习心得精选五篇
- ★当好引路人一起向未来师德作文(10 篇)
- ★2022 抗击疫情心得及感受 5 篇
- ★灯塔大课堂第二十六课个人观后感范文(精选 10 篇)
- ★《创新就是创未来》观后感及感悟5 篇
- ★校长培训学习心得体会范文5 篇汇总 2022
- ★幸福心理学的学习心得体会6 篇

#### 心理健康心得体会 9

最近我读了一本书，题目叫《中学生心理健康教育》。它是一本全体教师通用的教育专著。读了几章，就有些爱不释手，感觉它太有吸引力了，对我的启发太大了。这本书从“学生的需求——教育者的责任”，“学生的成长——需要每位教师的呵护”，“每堂课——

——都是心理健康教育课”等八章组成。每章都有鲜活的案例，每个案例都促动着我的心弦，这些案例似乎都发生在我身边。它让我深深地感受到作为教师的我们关注学生心理培养健康人生的重要性。

前不久，我在网上看到一则新闻。说有个十来岁的小学生因不堪忍受学业负荷而自杀。普宁市某中学 18 岁女生性格内向，多愁善感，因学习压力太大，担心无力回报父母而走上不归之路。重庆某高中 16 岁女生，因为父母是“窝囊的摆摊的”，家里“寒酸”，并自责父亲“活得这么窝囊，害得我也难过”。所以，在父亲希望她帮忙看摊子时勃然大怒，挥动着菜刀追打父亲，把父亲砍伤后离家出走。这一系列的现象可以看出学生的心理存在很大的问题。其异常心理倾向成为我们教育工作者不得不关注的问题。这就是我们为什么要学习关注学生心理的原因，因为我不希望看到更多类似的悲剧发生。

学生的成长需要全社会的关心，更需要我们每一位教师的呵护。在我们的日常管理和教学中，我们每一位教师都应该是学生的专职辅导教师，每一位教职员工都应该参与到学生的健康教育工作中来，共同成为学生心理成长的促进者。那么我们在教学中该如何培养学生的健康心理呢？通过阅读此书，我找到了一下法宝。

1、相信自己的`学生，善于挖掘其内在的宝藏。一个人总是有他的魅力所在，关键看我们是否是好的伯乐。一个人在不被重视甚至充满否定的环境中，会做出比较低的评价。而在充满信任和积极肯定的环境中，一个人就容易受到启发和鼓励。他就会往更好的方面努力，他的行动也就更积极，成绩也就会越看起来越好。我也深有同感。七（1）班有一女生叫王义娥，入学时成绩平平，而且听力有障碍。但是我在开学初就对学生说，你们以前是什么样我不管，我只在乎现在和将来，只要你们表现积极大胆，你们就是最棒的。因为这个学生个子高，学习热情高，我就初步定她为英语科代表。还在她的作业本上留言，“别害怕，你能行，老师相信你一定会进步的！”在以后的学习中，她的确很用功，也很刻苦。当她的英语学习出现滑坡时我不断的激励她，逐步帮她树立起克服困难的信心和勇气。后来，她的成绩慢慢提高了，她甚至在上学期期末考试中获得 A 等的好成绩。她妈妈高兴得

不得了，打电话向我表示感谢说“是你让我的孩子永远生活在希望之中，使她获得了信心，你不知道她现在的英语学习兴趣有多浓。”“期待你的进步”“我为你的进步感到高兴”“苦心人，天不负”等激励之语虽然没有华丽的词藻，但就是这么普通的话语，只要是来自老师的笔端，它一定会对我们的学生产生很大的影响。每一位学生都是有潜力的，只要我们作教师的不抛弃他们，他们就永远不会失去希望。因此，各位教师不要吝惜自己的笔墨，也不要珍惜你的鼓励。

2、尊重自己的学生。尊重学生就应该给学生足够的理解和期待，为学生营造积极，安全，民主的和谐班级。美国纽约市教育局曾经要求其教师用下列方法去辅导学生：创造一个温暖的教室气氛，让学生保持充分的自由和民主。以鼓励、称赞和接纳对学生提供积极的情绪支持。给学生自行设计活动的机会等。因此我们每一位授课教师在课堂上应把学生看作课堂的主人，让学生自己提要求，尽量尊重他们的意愿。尽可能把课堂活动看成一种共同的活动。课堂上多采用“雪中送炭式”的激励语。如“你说的比以前好多了”，“说大声一点就更好了”“真会动脑筋，再加油”等。那么你培养出来的学生一定是充满信心，富有勇气。一定是聪颖睿智善于创造，也一定是阳光幸福的。同时，尊重学生更需要我们保护学生的合法权益，尊重学生的隐私不被侵犯。它还需要我们信守承诺。承诺是否实现不仅仅意味着教师诚信与否，更是学生的人格是否得到教师尊重的体现。可见教师的教育方式影响着学生的健康成长。同时教师自身的健康心态也是教育成功的关键所在，因此，我们在教学过程中，也要学会工作压力的自我管理，有效预防职业倦怠，切实维护自身的健康人格，为青少年的健康成长创造良好的社会环境。

以上是本人读了本书之后的收获和感受，大家不妨都来读一读。或许还有更大的收获。它肯定会推动我国心理健康教育事业，促进教师的专业发展和个人成长。必将为社会培养更多的高素质和谐型人才。

xx 市的几位老师和大家谈谈我们这几天的学习体会。

我们在这次的心理健康教育培训中可谓是受益匪浅，一周来各位专家学者老师轮番上阵，给我们奉献了一场场精彩绝伦的视听盛宴，不仅给予了我们理论和实践方面的专业指导，还在情感态度价值观方面深深感染了我们。

理论 面：

专家的观点和而不同，在我们的脑海中碰撞出了火花。从赵雪江教授的讲座中，我们了解到当前心理健康教育的发展方向，微观方面：心理健康教育的发展趋势是向内涵发展要质量；宏观方面：受积极心理学影响，心理健康教育由注重补救功能向注重发展功能转变。（具体来说，她由教育的负向功能和非功能想到心理健康教育也应告别负效和无效，打造有效和高效，进而提出有效心理健康教育模式和教学模式以及日常咨询、专题辅导这两种有效心理健康教育辅导的形式。）

刘晓明教授前卫的理论观点又为我们开辟了一种独特的视角。心理健康教育的三个层面的理解使我们对心理健康教育的概念发展有了全面的认识；心理健康教育在整个学校教育中占有重要地位——心理发展既是学科教学的起点，又是学科教学的终点，这更加坚定了我们要做好心理健康教育工作的信念；而现代学习论的发展与教学观转变引起我们对日常教学行为的反思。

实践方面：

1、从岳艳老师的讲座中，我们明白了针对初中生进行心理健康教育，其前提是全面地了解学生，了解他们的流行文化、他们的情感特点，在此基础上再去挖掘问题背后的原因，正所谓“用他们青春的心态，解决他们青春的问题”。

2、刘志成老师用他那朴实而又诙谐的语言告诉我们学生管理中的心理学智慧，具体阐述了学生管理中的班主任定位、班主任影响策略及情境策略，这些内容可操作性强，对于我们一线教师来说非常受用。

3、白云阁教授的学生心理危机干预讲座介绍了青少年常见心理危机的类型及心理危机的预防策略，理论和事例相结合，让我们对学生

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/876211152025010230>