

# 心理健康心得体会 400 字

(实用版)

编制人：\_\_\_\_\_

审核人：\_\_\_\_\_

审批人：\_\_\_\_\_

编制单位：\_\_\_\_\_

编制时间：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的实用范文，如工作资料、合同协议、条据文书、方案大全、职场资料、个人写作、教学资料、经典美文、作文大全、其他范文等等，想了解不同范文格式和写法，敬请关注！

Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!

In addition, this store provides various types of practical sample essays for everyone, such as work materials, contracts and agreements, clauses, documents, plans, workplace materials, personal writing, teaching materials, classic American essays, essays, other essays, etc. Please pay attention to the different formats and writing methods of the model essay!

## 心理健康心得体会 400 字

### 心理健康心得体会 400 字（10 篇）

心理健康心得体会 400 字要怎么写？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，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价。下面本店铺给大家带来心理健康心得体会 400 字，希望大家能够喜欢。

### 心理健康心得体会 400 字（篇 1）

时间总是过得那么快，8 周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自我认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更能吸收所学知识。自我认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的人际沟通有重要的启示。首先在与人沟通之前要充分了解自己，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信基础上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，避免产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以避免的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。爱情又酸又甜，并不总是美好的。所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的计划与现在应该努力的方向。通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的计划。有了这样明确的计划，可以是我的大学生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更更好的摆正心态面对挫折。从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，最应该学会的就是如

何独自应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中时都十分优秀，但是步入大学学习完全依靠自觉，所以以前从未经历过的挂科出现了。这就需要我们正确认识这个问题，找到原因，而不是自暴自弃。同样的挫折还有很多，都需要我们自己冷静下来分析，不慌不乱寻找解决的办法。当然，也可以与要好的同学倾诉，通过他们寻找解决的办法。当然我们不能总依赖别人，靠自己解决问题才是最好的解决办法。

总之，通过这八周的学习体验，我了解到了大学生心理健康对我的大学生活以及今后发展起到了很大的帮助。使我能在今后的大学生生活中做更多有意义的事，正确处理更多的问题。对自身的发展有重要作用。

#### 心理健康心得体会 400 字（篇 2）

通过对心理学的深入学习，让我深刻的体会到学习心理学的重要性，心理学的发展正影响着我们每一个人的能生活。从某种意义上讲，我们每一个人都是业余心理学家。从四岁的宝宝开始，已经能揣摩别人的心思了，他知道怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，还会提供错误的线索去误导小朋友；孩子会从妈妈的神情和语气上判断她在生气。所以乖乖的不敢胡闹，等妈妈高兴时，就会乘机提出要求；父母知道怎样正确地运用奖励和处罚来帮助孩子纠正不良行为、养成良好的习惯。这些都是建立在对他人心理进行观察和推论的基础上的，也就是说每个人都能对他人在日常生活中的所感、所思和所为进行预

测。这也正是心理学家想要努力说明的问题的一部分。心理学的开设，不是为了让人类去研究别人到底是怎么回事。而是为了让人类更了解自己，了解别人，理解别人，通过不断的心理调整，让人生达到更好的生活境界。社会进步，生产发展以及文化的缔造，关键在于人本身。社会首先应该关注的是人心的向往和需求的发展。社会的成功在很大程度上，要把人的愿望与渴求引导到社会总目标的规范之下，这就需要认识人、了解人、认识人的心理活动。从这个角度来说，心理学研究的成果既可以直接服务于个人的成长发展，同时也是社会整体发展的需要，使人不断的自我完善，从而更好的适应这个社会，也是一种生活本能的方式。

只要有人的地方就有心理学。犹如人们如影随形的朋友一样，心理学已不仅仅是生活的调味品，而是生活的必需品，它渗入了每个人的生活和工作中，对我们每一位开放教育学生来说，在职学习都是一段难以忘怀的人生体验，在学校里或工作中，当开放教育学生以极大的热情去追寻自己的理想之梦时，会发现生活之舟并不是一帆风顺的。此时，以积极的心态、精心的准备去迎接新生活的挑战，将会成就新的美好人生。现代社会，职业已不再是简单的个人维持生计、养家糊口的手段，而是个人寻求自我发展、自我实现的重要途径。尤其是伴随着现代科技的高速发展、分工的日益精细、用工体制的变革，人们不再向往那种稳定而无创造性的职业，不再固执于那种从一而终的工作方式。岗位、职业的变动，不仅是人们实现工作理想的整个过程，更是人们不断调整、不断适应、不断提高、充分发挥自己的潜能、最

终找到适合自己发展位置的过程。身在职场，要想获得更多的成功，尽管会受到态度、细节的左右，但心理健康是一个非常重要的基础。没有对未来的规划，没有良好的团队合作精神与角色认同，怨天尤人，成就不了职业发展。

因此，开放教育学生应当保持健康的心理，以积极的生活态度去适应社会的要求，只有这样，才能在今后的人生道路上阔步前进，做一个健康的、自知的、快乐的人！

有人说：生活就是一团麻，不理自乱，理还乱。现代社会生活节奏越来越快，精神压力、心理疾病和亚健康正成为现代人最大的困扰。

如何快乐健康的生活、如何提升生活的品质也前所未有地成为更多现代人的迫切心理需求。

积极心理学的代表人物马丁·塞利格曼认为，除了减少人们的消极情绪，心理学还应该增加人们的积极情绪；除了帮助病患过上正常生活，还应该帮助正常人过上更好的生活。这一理论生动诠释了心理学和生活的关系，探寻了个人心理的正能量对其积极人生的重要作用。

对于开放教育学生来说，紧张的学习、忙碌的工作、生活的重担，身心俱疲在所难免，关键是要获取开启生活的金钥匙，全力提高心理健康水平，增强解决心理问题的能力。

人生就像一次旅行，不在乎出发地，也不在乎目的地，在乎的只是欣赏与体会沿途的风景。

要在生活中保持心理健康，处理好人际关系，让沟通更加和谐；要管好自己的情绪，让内心更清澈；要处理好恋爱、婚姻、家庭，让

生活变得充实、温馨；要做到健康的休闲，让生活更加精彩；要灵活应对来自各方面的压力，将压力变成动力，让人生更加精彩！

人非圣贤孰能无过，通过对心理学的学习，我对自己有了更深刻的了解，也在学习过程中发现了自身在为人处世方面存在的许多缺点与不足，今后，我将努力改掉自己身上的这些陋习，提高自己！我相信，我的人生之路将更加精彩！

### 心理健康心得体会 400 字（篇 3）

现在的新闻、报道到处都是孩子心理健康问题造成的种种后果，同时伴随着出现的就是各种培训、讲座、心理师等行业的兴起，从这种种迹象不难看出，现在心理健康工作越来越重要，加强孩子心理的教育是国家和校园的首要任务，同时也在现代社会的教育中越来越重要。如果想改变现状我们应该做到以下几点：

#### 一、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不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，以教材中大量的优秀文字形象，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，发展能力和个性；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，可以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内容。

## 二、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

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，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的意识较差，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能力。

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，我们全校上下形成共识：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。

## 三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列活动方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，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、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风,在各种学习活动中,学生合群,积极参与,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、帮助他人,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,自身的能力不断得到提高,心理素质明显加强。

#### 心理健康心得体会 400 字 (篇 4)

最近我有幸参加了《中小学心理健康教师培训》,经过培训,我领略了心理咨询的魅力,更意识到学校开展心理健康教育的重要性。

在这两天的培训中,老师们通过个案、小故事等从理论讲到实践,讲述了心理健康教育的重要及在学校如何开展、实施。其中薛老师的个案让我深受触动。这是一位漂亮的高中女孩,女孩很内向,不与人交流,课堂上也不回答问题。后来妈妈和女孩一起来找薛老师,据薛老师说,女孩第一次来几乎不说话,都是妈妈在讲述:在女孩 8 岁的时候,爸爸出车祸突然离开了这个家,那段时间所有人都忽略了女孩的感受,没有人关注这个女孩。事情过后,女孩变得没有以前那样开朗、爱笑、爱说话了。就这样度过了小学、初中,直到高中女孩发展到不能参加集体活动,不能住宿舍,这才引起了关注。双方建立咨询关系后,薛老师让女孩做了几次箱庭,女孩在不断的叙述中自我疗愈,慢慢走出了童年的阴影。

这是一次成功的个案,我们应该庆幸女孩的情况发现及时。由此

可见，学校的心理健康教育更不容忽视。心理咨询师经常说这样一句话：一切问题的根源都来自童年。请大家都来关注心理健康教育吧！让我们更多的了解学生的心理发展特点，更好的维护学生的心理健康，让他们能健康、快乐的成长！

#### 心理健康心得体会 400 字（篇 5）

\_\_年，我有幸参加了心理健康教育国培学习，通过培训，让我对心理健康教育有了一定的认识和了解，这次的培训对我来说意义重大，对我今后的教育教学工作具有很大的指导作用。总之，本次培训让我收获颇多，以下是我在这次远程培训活动中的一些心得体会。

首先，通过学习，我明白了心理健康教育的重要意义。

对于教师而言，教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言谈举止、一举一动，都会使学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出良好的气氛，让学生学得轻轻松松，在轻轻松松的学习环境中使自己的人格魅力孕育出学生健康的心理。因此，教师拥有良好的心理素质，有利于构建师生间的良好关系，对学生的心理也会有良好的引导作用。对学生而言，学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。现在的学生就好比是温室中的花朵，我个人将其归为三类：父母在家且对孩子管教无方者（甚至不加管教者）；父母均不在家的留守孩。这三类学生中或多或少的存在品德行为不端者，后二者极为严重。究其原因简而言之可归为：一方面这些孩子缺少家人管教。尤其是那些留守孩的父母均在外务工，只有二老照管，二老视孩子为掌

上明珠，捏在手里怕碎了，衔在口里怕化了，做错事更是偏袒有佳，更何况是训斥和打骂？二是社会上一些不良风气的侵蚀与毒害。初中生毕竟抵制力较差，对社会上那些极具诱惑力的东西是难以抗拒的，一旦沾染上便如毒品一样，时间一长，这些孩子有的就养成了许多不良的嗜好：抽烟酗酒、打牌赌博；有的人生观、价值观产生了严重的扭曲：坑蒙拐骗偷抢；有的甚至是无恶不做，长期以往，人将不“仁”也！所以青少年的心理健康问题是一项关系到国家的未来和国计民生的大事，特别是现在社会发展日新月异，各种观念层出不穷，各种压力接踵而来，教师更应该用科学的方法、更多的情感关注学生的心理成长过程，促使他们健康、快乐、幸福地生活和成长，诗意的栖居在美丽的校园之中。

其次，思索了一些心理健康教育的方法途径。

我在学校既是班主任，又是语文教师。作为班主任，我认为可以从下面几个方面入手：

1、利用班会时间对学生进行心理健康教育。

班主任利用班会对学生进行心理教育时，要有意识的引导，设计的班会主题一定要有针对性，使学生通过积极思考后畅谈自己的意见和看法，在交流中使学生自然而然地改变原有的不健康想法。我曾经办过《远离网吧，阅读经典》、《谁言寸草心，报得三春晖》等班会。

2、开展良好的集体活动对学生进行心理健康教育。

良好的集体活动能使学生在活动中消除心理障碍，比如本学期我开展了唱歌比赛，篮球赛，团体诗歌朗诵，感恩的心手表演等活动，

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/935042110221011133>