

# 最新志愿者心理健康教育心得体会 心理健康志愿者心得体会(精选7篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 志愿者心理健康教育心得体会篇一

心理健康问题在现代社会中越来越受到关注，为了帮助更多的人走出心理困境，我选择加入了心理健康志愿者队伍。在我参与的一年时间里，我亲身经历了许多感人的故事，也深切感受到了心理健康志愿者的重要性。以下是我从工作中所体会到的一些心得。

### 第一段：加入心理健康志愿者队伍

我之所以加入心理健康志愿者队伍，是因为我深感心理健康的重要性，并且希望通过自己的努力，为更多有心理困扰的人提供帮助和支持。经过一系列的培训和认证，我正式成为了一名心理健康志愿者。这是一个艰巨而又充满挑战的任务，但我对此充满了热情和信心。

### 第二段：与困扰者的亲密接触

作为心理健康志愿者，我与心理困扰者有着密切的接触。有时他们会向我倾诉自己内心的苦闷和困惑，有时他们会以沉默的方式表达出自己的痛苦。我学会了倾听，学会了耐心等待他们敞开心扉。通过与他们的交流和互动，我逐渐认识到每个人的痛苦是如此独特和珍贵，而我的角色则是成为他们

内心的一片港湾，给予他们力量去面对困难。

### 第三段：感受到自身的成长与进步

在帮助他人的过程中，我不断地感受到自身的成长与进步。通过与各种不同的心理困扰者接触，我更加理解到人们的痛苦和困惑是多样化的。每一个人都有自己的故事，每一个人都值得被尊重和理解。通过理解他们，我能更好地调整自己的思维方式，增强自己的同理心和沟通技巧。我在这个过程中逐渐发现自己的潜力，变得更加成熟和自信。

### 第四段：喜悦与挫折并存的工作

当然，作为一名心理健康志愿者，并不是一帆风顺的。有些困扰者受到了严重的创伤或者长期的折磨，他们的情绪起伏不定，再联系到我提供的帮助无法解决他们的问题时，我也感到无助和沮丧。但是，我内心中对他们的关心和帮助的渴望始终存在，更加激发了我不断学习与提升的动力。这个过程固然充满挫折，但也为我的成长提供了很好的机会。

### 第五段：改变他人，也改变自己

通过这一年来的志愿服务，我收获了很多。看到困扰者们在帮助下逐渐调整自己的思维方式，走出心理困境，重新找回乐观和积极的态度，我感到无比的欣慰和骄傲。我的努力得到了回报，而且我也有幸成为了他们人生中的一部分。同时，我也发现，通过帮助他人解决问题，我自己的生活也得到了改善，我变得更加关爱他人，更加珍惜自己的所拥有的。

心理健康志愿者的工作虽然艰辛，但它也是一种无尽的乐趣和满足感。通过与心理困扰者的亲密接触，收获自身的成长和进步，面对喜悦和挫折，改变他人，也改变自己，我深刻体会到了心理健康志愿者的重要性与价值。未来，我将继续努力，为这个社会提供更多的爱与温暖。

## 志愿者心理健康教育心得体会篇二

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

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，教师自己首先必须是心理健康的人。

心理健康教育心得体会

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 志愿者心理健康教育心得体会篇三

### 第一段：引言（150字）

心理健康志愿者是一群关注他人心理健康的热心人士，他们不计酬劳，投身于心理健康服务之中。作为一名心理健康志愿者，我有幸参与了一些心理援助活动，与不同的人进行交流，从中收获了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将与大家分享自己的心得体会。

### 第二段：开展心理援助工作（250字）

作为一名心理健康志愿者，我的使命是帮助那些需要帮助的人，让他们可以更好地面对内心的困惑和压力。在援助过程中，我学到了很多重要的技巧，比如倾听的重要性以及如何建立良好的沟通关系。倾听是心理援助的基石，通过倾听，我们可以让他人感到被理解和关注，进而释放内心的压力。此外，我还学会了如何适应不同人群的需求，因为每个人都有不同的性格和经历，他们需要的援助方法也不尽相同。要成为一名优秀的心理健康志愿者，我们需要不断学习和提升自己的专业知识，以便更好地服务他人。

### 第三段：与不同人的交流（250字）

在心理援助工作中，我与许多不同背景的人进行了交流，包括年轻人、老年人、学生、职场人士等。他们每个人都有自己的独特问题和困惑，需要我们给予适当的支持和建议。通过与他们的交流，我深刻体会到每个人都需要被尊重和关心

的重要性。有时候，在他们发泄情绪、诉说心事的时候，我们只需要默默倾听，给予鼓励和肯定。即使我们不能解决他们所有的问题，但我们的倾听和陪伴已经给予他们了很多帮助。同时，我也意识到心理健康不仅仅是缺陷治疗，而是一个全面的健康状态，需要从生活、学习、工作等各个方面进行维护。

#### 第四段：心理健康志愿者对自身的影响（250字）

作为心理健康志愿者，我发现自己不仅仅在给予他人帮助，同时也受益匪浅。援助他人让我更加关注自己的情绪和心理健康，我学会了更好地管理我的压力和情绪。此外，与不同的人交流也让我拓宽了自己的思路和视野，了解了更多种族、文化背景不同的人。这个过程让我更加包容、开放，也更加深刻地感受到了人类的共通之处。通过这种交流，我对自己的定位和人生价值也有了更加清晰的认识。

#### 第五段：心理健康志愿者的责任与使命（300字）

作为一名心理健康志愿者，我的责任不仅仅是帮助他人，更是传递和弘扬心理健康的理念和知识。在这个社会中，心理健康问题越来越受到重视，但仍然存在很多误解和偏见。我相信，通过我的努力和影响，可以让更多的人了解和认识到心理健康的重要性，帮助更多的人摆脱困扰和痛苦，过上积极、健康的生活。作为心理健康志愿者，我将继续参与各种心理健康活动，并不断提升自己的能力和专业素养，为帮助他人尽一份力量。

#### 结语：回顾与展望（100字）

通过参与心理健康志愿者的工作，我深刻认识到心理健康对每个人都至关重要。我将继续坚守自己的岗位，为社会的心理健康事业贡献自己的力量。我相信，心理健康志愿者的工作将会越来越受到社会的重视和尊重，我们也会更好地帮助

那些需要帮助的人。通过我们的努力，我们可以共同营造一个更加理解、关爱和宽容的社会环境，让更多人过上幸福、健康的生活。

## 志愿者心理健康教育心得体会篇四

作为一名心理健康志愿者，我参与了许多与心理健康相关的工作。这个过程中，我收获了很多，也更加深刻地了解到了心理健康对每个人的重要性。以下是我作为一名心理健康志愿者的心得体会。

### 第二段：理解与接纳

在我与许多心理健康问题的个案中，我深刻体会到理解与接纳的重要性。许多人因为心理问题会感到自卑和孤独，而我作为志愿者，要尽力去理解他们的感受，并接纳他们的存在。这种理解与接纳不仅可以减轻他们的压力，更能给予他们希望和勇气去应对困难。在与他们交流的过程中，我也发现，通过理解他们的经历和情感，我们会更加珍惜自己的身心健康。

### 第三段：倾听与陪伴

作为心理健康志愿者，倾听与陪伴是我最常做的事情之一。每个人都需要倾述自己的心声，把自己的情感和困扰告诉别人。作为志愿者的我，扮演着一个倾听者的角色，不断倾听他们的故事，安慰他们的困惑。通过倾听他们的痛苦与快乐，我发现倾听不仅能够让他们感到被重视，也能让我从他们的经历中汲取智慧，让我成长为一个更懂得关心他人的人。

### 第四段：启发与指导

在我与心理健康问题的个案中，我经常尝试给予一些建议和指导。在咨询和交流的过程中，我会关注他们目前的状态，

鼓励他们积极面对困难，寻找解决问题的方法。通过启发和指导他们，我看到了他们的成长和进步，这也增加了我自己的成就感和满足感。启发和指导不仅能够帮助他人解决问题，也打开了我对心理健康的更深入理解，让我在实践中学习和成长。

## 第五段：自我反思与持续努力

作为一个心理健康志愿者，我不断反思自己的行为 and 表达方式。正确认识自己的优点和不足，是我持续努力的重要动力。在心理健康志愿者的工作中，我还学到了许多解决心理问题的技巧和方法，这让我能更好地帮助他人，也提升了自己的专业素养。我相信只有自我反思和持续努力，我才能成为一名更好的心理健康志愿者，为更多人带去希望和温暖。

## 总结：

作为一名心理健康志愿者，我通过理解与接纳、倾听与陪伴、启发与指导，不断成长和学习。这个过程中，我以受益者的角度更加珍惜自己的心理健康，并不断反思自己的行为 and 表达方式。作为一名心理健康志愿者，我将继续努力，为更多人带去希望和温暖，同时也让自己变得更加成熟和成长。通过这些经历，我深信心理健康的重要性，也期待着能够帮助更多人，推动社会心理健康的进步。

## 志愿者心理健康教育心得体会篇五

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。因此，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应该责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。这次我有机会参加心理健康学习，真实感受颇深！

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

(一)学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

最近参加了肥城市中小学教师健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。先听了刘老师的《师德修养》杨老师的发展心理学，周老师的社会心理学。她们都通过不同案例结合理论解决了



一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他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。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。

例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作之

中！

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心

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。当代大学生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，这些有利于大学生的健康成长。

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。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，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。

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。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，而且为大学生的健康发展提供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，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世纪的大学生，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！

## 志愿者心理健康教育心得体会篇六

20\_\_年的10月24日至11月2月我有幸参与了国家农村中小学心理健康教化培训，通过十天培训，我学到了很多关于心理学方面的学问，受益匪浅，收获颇多。透过一粒沙子，我们可以看到整个世界。本次培训时间虽然极其短暂，却撬开了我们广阔老师的心灵之门，为我们老师供应了一个了解自身，完善自我的平台。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

### （一）老师心理健康学习意义深远

本次学习让我更深刻的意识到老师心理健康学习刻不待时。无论是从老师自身，还是从学生的角度去考虑，我们老师都有必要去学习这方面的学问。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些心理问题影响不大而忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个正常的人都须要学习一些心理学方面的学问，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的老师呢？教化是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着困难情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的老师才能培育出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的老师对学生身心造成的危害，远远超过其教学实力低下对学生学业所产生的影响。老师的心理健康更是干脆关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。而从另一方面说，老师的社会压力和其他一些因素使老师心理健康受到很大影响。因此，老师心理健康是培育儿童心理健康的必要前提，维护老师心理健康对于培育合格人才促进教化和谐发展具有非常重要的意义。

## （二）课程学习中的收获以及不足

在学习的过程中，我对发展性心理问题、适应性心理问题、障碍性心理问题这三种老师心理问题有所了解。同时依据学习和训练，我对自卑，自负，焦虑，抑郁，冲动等老师心理问题有了更全面的了解，并且学习到了很多好用的调适方法。通过对老师职业倦怠心理调适的学习。我对老师这一行业的职业特点以及老师职业倦怠有了更多得了解。这将有助于我在今后的教学过程中有意识的进行自我调整，远离倦怠，做一名乐观、主动向上、阳光的老师。此外，通过学习我觉得还有很多地方值得接着学习，比如老师课堂行为问题，学生课堂行为问题等。这些内容须要我们结合已有的心理学学问并通过自己查阅资料后接着学习。只有这样我们才能吧我们所学的心理学的学问更好的糅合到我们的课堂之中去。

## （三）老师学会心情管理的必要性

学习老师心情管理这一课，我意识到了心情管理的重要性，等老师把老师如何管理好自身心情的一些方法介绍完之后，我不得不也打心底里感谢国培带给我们这样的学习机会。老师说：“心情没有对错，它只是症状而不是问题，问题的关键在于如何管理心情如何处理心情。”这句话给我留下了很深的印象，使我起先对心情有了一个正确的了解。同时我也能坦然的承认并接纳自己的一些心情，并努力实行正面的方法来处理一些负面心情。

总之，老师的心理健康从根本上说还得由老师自己维护。一个优秀的老师应当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。优秀的老师在须要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己始终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。身为老师，只有不断提高自身的综合素养，不断学习和驾驭新的学问，尽快适应新的教学观念，驾驭新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的平

安全感。老师不断地接受新学问，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意义。此外，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，老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。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教化网络，齐抓共管，学生的心理素养和心理水平肯定能朝着健康的方向发展。

## 志愿者心理健康教育心得体会篇七

作为一名心理教育志愿者，我深深感受到了心理教育对于现代社会的重要性。通过自己的亲身经历和社会实践，我认为心理教育不仅可以解决我们在日常生活中的各种复杂心理问题，还可以促进我们更好地发展个人能力和适应社会发展变化。在此，我愿意分享我的心得体会，希望能够对大家有所启示。

### 第二段：了解心理教育的重要性

在现代社会，心理问题日益突出，越来越多的人面临着各种各样的挑战和困难。心理学的普及、心理咨询的开展和心理教育的推广等，使得现代人更加关注自己的心理健康。心理教育对于现代社会的重要性不言而喻，它可以帮助人们保持心理健康，避免心理疾病的发生，同时也可以提高人们的生活质量和幸福感。

### 第三段：参与心理教育志愿活动的体会

在我的心理教育志愿活动中，我们积极参与各种心理服务和咨询活动，例如：街头宣传、社区心理活动、心理咨询、心

理讲座等。通过这些活动，我们了解了更多心理知识，同时也参与了解决他人心理问题的过程。我们积极地向群众宣传心理健康知识，使他们逐渐认识并接受心理教育。在与他人交流中，我们不仅学会了倾听、探究和关爱，同时也更加了解自己的特点和优势，对人际交往的能力和情感智慧有了更加深刻的理解。

#### 第四段：实践中心理教育的关键

在心理教育的实践中，我们需要重点关注以下几个方面：情绪管理、自我调节和人际关系。情绪他是人类复杂的思维和行为的体现，情绪管理是一项重要的生活技能，可以帮助人们处理压力、焦虑和其他负面情绪。自我调节是指个体在面临压力、挑战或创伤性事件时，可以采取一系列行为来维持自己的健康或调整自己的情绪。在人际关系方面，我们需要注重自己的语言和行为，与他人进行合理的交流和互动。我们需要注重他人的感受和需求，关注他们的情感状态。

#### 第五段：结尾

作为一名心理教育志愿者，我清楚地意识到心理教育对于我们的生活有着重要的影响，需要让更多的人认识和接受。心理教育不仅需要在学校和社会中得到推广和普及，更需要每个人的积极参与和努力。在未来的日子里，我将会继续加强自身的心理素养，更加积极地参与心理教育志愿活动，为实现心理健康和幸福奋斗不息。