

# 疫情心理健康讲座心得体会 心理健康讲座心得体会(通用6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？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 疫情心理健康讲座心得体会篇一

我校进行了一场心理健康教育讲座，感觉特别地受益。

依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，促进德智体美等全面发展，实为重要。

每个大学生都有自己的性格雕塑，并不是等量齐观的。那么如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？有如下途径和方法：

第一，培养良好的人格品质，懂得正确认识自我，培养悦纳自我的态度，提高挫折的承受能力。

第二，第二，养成科学的生活方式，学会科学用脑，做到劳逸结合。

第三，第三，加强自我心理调节，保持同现实的良好接触，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。

而在学会自我心理调适方面，我们可以做到：

- 1、保持浓厚的`学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，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。大学生应保持乐观积极的情绪、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，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。
- 3、保持和谐的人际关系，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他人和睦相处。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，促进自身的健康发展。
- 4、保持良好的环境适应能力。包括适应生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才才有可能升起。真诚地对待身边的每个人，微笑地面对自己的人生。用积极的心态去做每件事，乐观地看待自己的未来。愿我们的朋友们都快乐，愿作为朋友的朋友的我们也快乐！更愿快乐的我们去感染身边的每一个人，让大家都快乐！

## 疫情心理健康讲座心得体会篇二

近年来，随着社会压力的增大和生活节奏的加快，人们心理健康问题日益凸显。为了提高大众的心理健康水平，加强心理健康意识的培养，我校邀请了一位专业心理咨询师进行心

理健康教育讲座。这次讲座包括了心理健康的重要性、心理问题的常见症状和应对方法、如何调整心态等方面的内容。通过这次讲座，我对心理健康有了更深刻的认识和更全面的了解，收获颇丰。

首先，讲座从解释心理健康的定义和概念开始，让我对心理健康的内涵有了更深入的了解。心理健康并不仅仅是指没有心理疾病，更包括压力适应能力、情绪稳定等各个方面的良好状态。讲座还介绍了心理健康与人的整体健康之间的关系，强调了心理健康是整体健康不可或缺的一部分。通过这样的讲解，我意识到只有在保持心理健康的基础上，才能更好地实现个人的全面发展。

其次，讲座介绍了常见心理问题的症状和应对方法，让我对自己与他人的心理问题有了更敏锐的观察和判断。讲座提到，焦虑、抑郁、疲劳等心理问题是常见的，但若长期得不到有效的缓解和治疗，会严重影响个人的生活质量和工作效率。因此，了解和认识这些心理问题的症状对于及早发现并采取相应的应对措施是至关重要的。讲座还提供了一些实用的应对方法，如适当的调整工作和学习压力，良好的生活习惯，积极参与社交活动等。这些方法的介绍让我对于应对自身心理问题提供了针对性和实用性的参考。

第三，讲座重点强调了积极的心态如何对个人的心理健康产生积极的影响。积极的心态不仅能够改善自己的情绪状态，也能够增加个人的抗压能力和抵抗力。讲座通过介绍如何培养积极的心态和乐观的心境，让我深刻认识到积极的心态对于个人成长和发展的的重要性。在讲座的互动环节中，我与讲座嘉宾、其他参与者进行了心理调节的练习，通过放松身心，呼吸调整，让自己的情绪逐步平稳下来，真正体会到积极心态的重要性的作用。

最后，通过这次讲座，我对于心理健康教育的重要性有了更加深刻的认识。讲座不仅仅是为了提高个人的心理健康水平，

更是为了培养大众的心理健康意识和增加社会对心理健康问题的关注。校园和社会应该给予心理健康的教育更多的关注和重视，为大众提供更多的心理健康教育和帮助。只有当每个人都拥有良好的心理健康，我们的社会才能更加和谐、稳定和美好。

在这次心得体会的讲座中，我深刻感受到了心理健康对于个人成长和生活质量的重要性。通过理论的学习和实践的互动，我对于心理健康有了更全面的认识和了解。我将会在日常生活中保持良好的生活习惯，积极参与社交活动，培养乐观的心态，为自己的心理健康保驾护航。同时，我也将积极传播心理健康知识，为他人提供一份心理上的支持和帮助。通过共同努力，我们可以共同建立一个更加健康、平衡和快乐的社会。

### **疫情心理健康讲座心得体会篇三**

我认为作为同学，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，掌握自己的心情；和同学们关系和谐，很好的融于群众；能很好的适应环境……心理询问，是指询问员运用心理学的学问，通过询问等方法解决其心理困惑。心理询问事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理询问的观念是不对的。总之，心理询问是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理救济的过程。

在心理询问的活动课中，我熟悉到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的沟通才能让人体会到沟通得喜悦，我们的心理询问的仿照有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。活动课是实施素养教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动同学学习的激情，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。同学在实

实在在的活跃的生动的并且有必需新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

而且在那里我能够把在心理课上学到的学问付诸与实践，让我学而致用！完成了高校心理学的学习，我对自己高校四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们高校生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的学问。这门选修课我很感爱好的一门，我有种不用逼自己去用心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！虽然我选修的心理课结束了，但我对心理学的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学学问对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

## 疫情心理健康讲座心得体会篇四

听了《教师心理健康专题讲座》，受益匪浅，感想颇多。现谈谈自己的体会。

当听到：“早在，联合国的心理学专家就预言：从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦，现在这种痛苦已经在教师和其他群体中体现出来了，但解决还仅仅才开始。”我震惊了。随着我国经济飞速发展，科学技术进步，生活节奏加快，人际关系复杂，人们的思想观念不断更新，社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。而作为一名教师只要自己拥有健康的心理，才能培养出健康的学生。

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。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。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该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。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直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。

才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，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。个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

## 疫情心理健康讲座心得体会篇五

作为一名大学生，我深知在繁忙的学业生活中，心理健康同样重要。近日，我参加了学校组织的一场心理健康讲座，深受启发。在此，我想分享一下我的心得体会。

### 第二段：讲座内容

这次讲座讲解了压力对心理健康的影响，以及如何化解压力，

调整情绪。演讲者强调了学生在学习和工作压力下要学会放松身心，让身体和大脑得到充分休息。此外，在面对矛盾和困难时，应该与他人进行沟通，以寻求心理上的支持。

### 第三段：体会

听完这场讲座之后，我深感自己的心理健康状况需要重视。我反思了自己近来的生活状态，发现自己经常忙于各种事务而忽视了自己的身体和心理健康。因此，我决定调整自己的生活方式，学会适度放松、缓解压力，减少负面情绪的影响。

### 第四段：行动计划

为了更好地管理自己的心理健康，我制定了一份行动计划。我先是增加了一些运动量，每周定时去健身房或者做一些有氧运动。其次，我尝试与家人朋友开展一些有趣的活动，从而减轻工作和学习带来的压力。最重要的是，我决心学会沟通。之前，我对自己的问题总是闷在心里，但现在我会与身边的人好好谈一谈，以期得到真正的帮助。

### 第五段：结语

在这场讲座中，我学到了很多关于心理健康的知识和方法。同时，也感受到了关注和支持的力量。希望每个人都能重视自己的心理健康，在忙碌的生活中保持平衡，这样才能更好地迎接未来的挑战。

## 疫情心理健康讲座心得体会篇六

作为现代人，在快节奏的生活节奏中，心理健康已经成为我们生活中越来越重要的一环。为了更好地了解心理健康，我参加了一次心理健康讲座。这次讲座为我带来了许多启示和帮助，让我更好地了解自己和周围的人，同时也让我更好地认识到心理健康的重要性。

## 第二段：讲座内容

这次讲座的内容非常丰富，主要包括：心理健康的概念，心理健康和身体健康的关系，心理健康问题的类型和表现，心理健康问题的预防和治疗方法等。在讲座中，我了解到了很多关于心理健康的知识和常见问题。比如，讲座教育了我们对压力反应的认识，让我们更好地理解自己在生活中面对压力时的表现，以及更好地应对压力。此外，讲座也提供了很多实用的建议和技巧，比如如何锻炼心理素质和增强自信心等。

## 第三段：自我认识

通过这次讲座，我更好地认识了自己。我认识到自己在日常生活中可能存在的心理健康问题，比如时常容易感到焦虑和压力过大，同时也了解到一些应对心理健康问题的方法和技巧，比如渐进式肌肉松弛和心理难题解决法等。同时，我也更加重视自己的心理健康，意识到心理健康会影响到我的身体健康和生活质量。

## 第四段：帮助他人

通过这次讲座，我不仅了解自己的心理健康问题，也更加关注了身边人的心理健康。在自己做好心理健康的同时，我也会尝试帮助身边的人解决心理健康问题。比如，我会和我的朋友们分享讲座上的收获和方法，帮助他们更好地应对压力和困难。

## 第五段：总结

作为一个现代人，在工作和生活的快节奏中，心理健康成为了我们生活中越来越重要的一环。这次心理健康讲座让我更好地了解自己和周围的人，认识到心理健康的重要性。通过学习讲座中提供的方法和技巧，我将对自己的心理健康更加



重视，帮助身边人更好地应对生活中的挑战。希望未来有更多的人能意识到心理健康问题的重要性，在自己和身边人的生活中充分重视和关注心理健康问题。